

# طرح تحوّل‌کنترل وزن و چاقی در دانش‌آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم

دکتر مارال رامز، کارشناس فعالیت‌های ورزشی معاونت  
تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

شیوع اضافه‌وزن و چاقی دانش‌آموزان به‌عنوان یک خطر  
و زمینه‌ساز بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲،  
فشار خون بالا، مشکلات قلبی - عروقی، عوارض روانی و  
اجتماعی و ... طی دهه‌های اخیر در بسیاری از کشورها به  
مرز هشداردهنده‌ای رسیده است. در سال ۱۳۹۴ مطالعه  
کاسپین در ایران نشان داد که حدود ۲۱ درصد کودکان و  
نوجوانان در سنین ۷ تا ۱۸ ساله کشور دچار چاقی هستند.  
طبق پایشی که در سال ۹۶ در وزارت آموزش و پرورش انجام  
گرفت نیز حدود ۲۷ درصد دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن  
و چاقی بودند.

عوامل زمینه‌ای و محیطی در جامعه، مدرسه و منزل  
و همچنین عادات رفتاری، نوع تغذیه و سبک زندگی  
والدین تأثیرات تعیین‌کننده‌ای در ایجاد اضافه‌وزن و چاقی  
دانش‌آموزان دارد.

**کلیدواژه‌ها:** اضافه‌وزن، چاقی، دانش‌آموزان





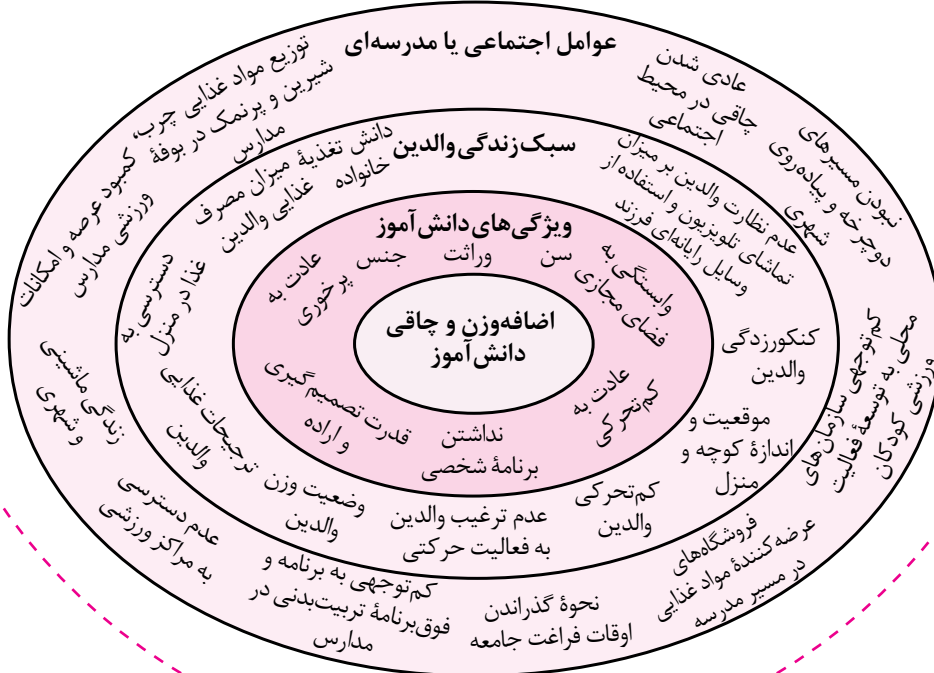
بدیهی است شکل‌گیری عادات صحیح و سبک زندگی سالم و فعال در سنین پایین‌تر به مراتب ساده‌تر و پایدارتر از اصلاح عادات نادرست در سنین بالاتر خواهد بود. از این‌رو لازم است اقدامات زیربنایی برای پیشگیری و کنترل هر چه زودتر اضافه‌وزن و چاقی از سنین دانش‌آموزی انجام شود. بنابراین با توجه به سبک زندگی خانواده‌ها، لزوم برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای در جهت افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان و همچنین افزایش آگاهی در مورد لزوم تحرک بدنی و رعایت اصول تغذیه‌ای به منظور افزایش سطح سلامتی و پیشگیری از عوارض چاقی برای این طیف سنی در سطح مدارس ضروری است.

بر همین اساس، معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، اجرای طرح تحولی «کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم» را در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در دستور کار خویش قرار داده است. در این طرح به منظور شناسایی و مشاوره دانش‌آموزان دارای اضافه‌وزن و چاق و همچنین افزایش آگاهی سایر دانش‌آموزان، شاخص‌های قد و وزن و نمایه توده بدنی کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر در تمام دوره‌های تحصیلی، اندازه‌گیری و مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. وضعیت دانش‌آموز و توصیه‌های آموزشی در زمینه‌های تغذیه، سلامت روان، عادات رفتاری و فعالیت بدنی و همچنین لینک دریافت

اطلاعات و توصیه‌های بیشتر از طریق پیام کوتاه به اولیای دانش‌آموز ارسال و محتوا و بسته‌های آموزشی و توصیه‌ای در قالب کلیپ، انیمیشن، موشن‌گرافی، پوستر، بروشور و ... از طریق شبکه‌های اطلاع‌رسانی عمومی، شبکه‌های مجازی و مدارس ارائه خواهد شد. دانش‌آموزانی که دارای کم‌وزنی یا چاقی هستند نیز به مراکز جامع سلامت معرفی می‌شوند. نظارت، پیگیری، مداخلات و مشاوره‌های مستمر در خصوص تغذیه سالم و انجام فعالیت‌های حرکتی در داخل و خارج از مدرسه با مشارکت جدی والدین و همکاران مدرسه به منظور کنترل، اصلاح و استمرار سبک زندگی سالم و فعال نیز ادامه خواهد داشت تا بتوان با افزایش آگاهی و بهبود نگرش در دانش‌آموزان، آن‌ها را در گرایش به داشتن سبک زندگی سالم و فعال ترغیب کرد.

وزارت آموزش و پرورش با اجرای این طرح به دنبال دستیابی به دستاوردهایی از قبیل پیشگیری، کنترل و کاهش آمار اضافه‌وزن و چاقی دانش‌آموزان کشور، افزایش دانش‌آموزان دارای وزن مطلوب، افزایش سطح سلامتی، کاهش هزینه‌های ناشی از درمان بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با چاقی و کاهش مرگ‌ومیر ناشی از آن در آینده کشور از طریق اصلاح سبک زندگی و ترویج آن در خانواده‌هاست.

شکل ۱. عوامل زمینه‌ای و محیطی مؤثر در افزایش وزن و چاقی دانش‌آموزان



شکل ۲. کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان با مشارکت خانواده و مدرسه

