

# نقش مدرسه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان

دکتر زهرا تسلیمی

هریک مکمل دیگری خواهد بود. در صورتی که بتوان از تمام پتانسیل‌های موجود مانند مدیران، معاونان، معلمان، مراقبان سلامت، مشاوران و ... در ترویج فرهنگ سبک زندگی فعال و سالم در کنترل وزن استفاده کرد، شاهد تغییری جدی در رفتارهای تغذیه‌ای، فعالیت بدنی و نهایتاً شاخص توده بدنی دانش آموزان خواهیم بود.

مشارکت منظم در فعالیتهای ورزشی و درس تربیت بدنی با توسعه سطح عزت نفس کودکان و نوجوانان رابطه دارد که به نوبه خود با موفقیت تحصیلی بیشتر دانش آموزان، تمایل کمتر به مصرف سیگار، کاهش مصرف دارو، رفتارهای ناهنجار اجتماعی و اخراج از مدرسه رابطه دارد. معلمان به عنوان یکی از مهم ترین تعیین کننده های الگوهای شخصیتی و رفتاری فرزندان در تصمیم گیری ها و انتخاب مسیر و آینده زندگی آنان به شمار می آیند و می توانند به عنوان هماهنگ کننده در برنامه های مداخلاتی

کلاس های درس تربیت بدنی فرصت منحصر به فردی برای افزایش سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان فراهم می کنند و با برنامه ریزی دقیق و افزایش ساعات درس تربیت بدنی یا فعالیتهای فوق برنامه ورزشی در ساعات مدرسه و حتی خارج از برنامه درسی در محل مدارس، امکان پیشگیری از اضافه وزن و اختلالات مرتبط با آن وجود دارد. با توجه به وجود جمعیت دانش آموزی حدود ۱۳ میلیون نفر و ارتباط مستقیم اولیای دانش آموزان با مدارس، تغییر نگرش می تواند در تغییر رفتار نقش بسزایی ایفا کند و مدرسه بهترین جایگاه برای فرهنگ سازی در سبک زندگی سالم است. از پروژه های اجرایی شده در مدارس می توان از پایگاه تغذیه سالم، سفیران سلامت، مدرسه پویا، ورزش با خانواده، ورزش صبحگاهی، انجمن های ورزشی دانش آموزی، کانون های ورزشی دانش آموزی و المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و ... نام برد که



توصیه‌های کلی برای گسترش برنامه‌های مدرسه در راستای پیشگیری و کنترل اضافه‌وزن و چاقی

- برگزاری کلاس‌های آموزش ترویج سبک زندگی فعال و سالم (تغذیه سالم، فعالیت‌های بدنی و سلامت روان) ویژه دانش‌آموزان و والدین؛
- تدارک برنامه‌های آموزشی و ارائه نکات مهم در مورد فعالیت بدنی و اصول تغذیه برای اجرای راهکارهای تغییرات رفتاری برای معلمان؛
- رعایت قوانین و مقررات مربوط به تغذیه سالم و برنامه‌ریزی برای عرضه غذای سالم و مواد غذایی مجاز در پایگاه‌های تغذیه مدارس مطابق با دستورالعمل‌های موجود؛

- فراهم‌سازی و توسعه رفت‌وآمد فعال به مدرسه؛

- فراهم آوردن استفاده از ظرفیت و امکانات مدرسه برای توسعه فعالیت بدنی در ساعات درس تربیت بدنی؛

- فراهم آوردن شرایط استفاده از ظرفیت و امکانات مدرسه برای انجام فوق‌برنامه‌های ورزشی مانند المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای، نرمش صبحگاهی، اجرای تمرینات کششی در کلاس درس، مدرسه پویا، ورزش با خانواده و کانون‌های ورزشی درون‌مدرسه‌ای.

مدارس در پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی، کمکی شایان و قابل توجه نکنند.

تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که به‌طور منظم ۵ روز در هفته فعالیت بدنی انجام می‌دهند، در فعالیت‌های درسی و مدرسه نسبت به دانش‌آموزان غیرفعال، عملکردی بسیار بالاتر دارند.

یکی از مهم‌ترین نقش‌هایی که تربیت‌بدنی و ورزش در اجتماع ایفا می‌کند اهمیت آن در شکل‌گیری شخصیت، ایجاد استعدادها، نهفته و رشد عقلی، روحی، بدنی و اجتماعی کودکان و نوجوانان است که آن‌ها را به‌عنوان افرادی مفید و خدمتگزار برای جامعه پرورش می‌دهد، به طوری که به‌جرات می‌توان گفت هیچ کلاس و هیچ درسی نمی‌تواند جای تربیت‌بدنی و ورزش را در این زمینه پر کند و به هیچ وجه با آن قابل مقایسه نیست. اهمیت بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی در رشد همه‌جانبه کودکان و نوجوانان به‌ویژه بعد اجتماعی آنان به حدی است که حتی در سیره نبوی نیز بر آن تأکید زیاد شده است و لذا با این شیوه مهم تربیتی، ضمن نظارت بر فعالیت‌های آنان، می‌توان بر هدایت و تربیت ورزشی آنان تمرکز کرد.