

# اهمیت وضعیت بدنی مطلوب در دانش آموزان تأکید بر آموزش صحیح نشستن

جواد هراتی

دبیر تربیت بدنی گیلان

نعیمه توانا

کارشناس ارشد رفتار حرکتی

به سایر فرایندهای شناختی در وضعیت نشسته است. به علاوه، هنگام ایستادن، دانش آموز باید عضلات خاصی را برای حفظ تعادل و ثبات بدن به حرکت درآورد که باعث مصرف انرژی بیشتر به میزان ۱۷ درصد در مقایسه با وضعیت نشسته می شود. در نتیجه انرژی در دسترس برای مغز کاهش می یابد، فرد سریع تر خسته می شود و تمرکز خود را از دست می دهد. هنگام راه رفتن نیز مقداری از توجه فرد باید به موانع و مسیر راه رفتن معطوف شود که باعث کاهش توجه و در نهایت یادگیری می شود (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین هنگام نشستن کارایی دانش آموز در ابعاد مختلف مرتبط با یادگیری و عملکرد تحصیلی بیشتر است. امروزه تحت تأثیر زندگی ماشینی، نشستن امری اجتناب ناپذیر است، اما آیا نحوه نشستن نیز اهمیت دارد؟ بله، بسیار مهم است. در ادامه مقاله توضیحاتی درباره اهمیت صحیح نشستن آورده شده است.

نشستن نامناسب، علاوه بر کاهش ظرفیت تنفسی، ایجاد الگوهای تنفسی نامناسب و اختلالات گوارشی (باقری و همکاران، ۲۰۱۱)، بر ویژگی های

یادگیری موضوعی حیاتی برای انسان است که او را قادر می سازد با جنبه های محیط سازگار شود و در واقع انسان بدون یادگیری، موجودی ساده خواهد بود (اشمیت، ۱۹۹۱). عوامل خارجی و داخلی متعددی همچون منبع یادگیری، محیط یادگیری (پرسروصدا، آرام) و وضعیت بدنی<sup>۱</sup> (نشسته، ایستاده و حین حرکت) بر میزان یادگیری فرد تأثیرگذار است (یانگ و همکاران، ۲۰۲۰). دانش آموزان زمان زیادی (حدود ۸۰ درصد) از دوران مدرسه را در کلاس درس سپری می کنند و تقریباً اکثر اوقات نیز در وضعیت نشسته هستند (روپش و همکاران، ۲۰۱۶). مطالعاتی که روی دانش آموزان و نیز ربات ها صورت گرفته است نشان می دهد که وضعیت بدنی، توانایی فکر کردن، یادگیری و حافظه را تحت تأثیر قرار می دهد. براساس یافته های علمی، در وضعیت نشسته، دانش آموزان عملکرد بهتری هنگام خواندن، یادگیری و تمرکز از خود نشان داده اند. همچنین افرادی که در وضعیت نشسته بودند سریع تر از افراد در وضعیت ایستاده یا حین حرکت به سؤالات پاسخ دادند که یکی از دلایل احتمالی آن نیازمندی کمتر

روان‌شناختی فرد نیز تأثیر منفی دارد. در یک مطالعه، دانش‌آموزانی که در وضعیت‌های بدنی متمایل به جلو (خم شدن بیش از حد ناحیه در کمر و ران)، شل و ول<sup>۲</sup> یا قوز کرده نشستند، اعتمادبه‌نفس پایین‌تری داشتند و بیشتر از افراد با وضعیت نشستن مطلوب، پاسخ‌های خود را در جلسه امتحان تغییر دادند (بریتول و همکاران، ۲۰۰۹). باید به این نکته نیز توجه کرد که حتی مطلوب‌ترین حالت نشستن اما برای مدت طولانی نیز بسیار مضر است. بنابراین، افزایش آگاهی دانش‌آموز و خانواده فرد از شیوه نشستن صحیح با هدف پیشگیری از عواقب منفی آن در زندگی فردی و تحصیلی بسیار مهم است و مانند سایر مهارت‌ها نیازمند آموزش توسط متخصص حرکات اصلاحی یا معلم تربیت‌بدنی است. باقری و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند که ۵۷ درصد از دانش‌آموزان با قوز پشتی (کایفوز) و ۴۳ درصد به صورت شل و ول (وضعیت لم دادن روی صندلی) می‌نشینند. از آنجا که اصلاح یک مهارت نادرست که به شکل عادت غلط درآمده است (مانند نشستن نادرست) بسیار سخت‌تر از آموزش یک مهارت جدید است (اشمیت، ۱۹۹۱)، بنابراین همکاری خانواده‌ها و سایر دست‌اندرکاران مدرسه با معلم ورزش می‌تواند نقشی پررنگ در آموزش صحیح نشستن در همان سال‌های اول مدرسه داشته باشد.

### یک راهبرد اصلاحی ساده و عملکردی

برایتکر (۲۰۱۱) پیشنهاد می‌کند که استراحت‌های کوتاه در کلاس هم‌زمان با انجام حرکات کششی و تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باعث افزایش جریان خون و فعالیت پویای عضلانی در عضلات می‌شود که در وضعیت ساکن فشار زیادی تحمل کرده‌اند. همچنین تکان دادن پاها باعث بهبود وضعیت گردش خون و نیز وضعیت

قرارگیری لگن می‌شود.

از طرفی، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که افزایش آگاهی دانش‌آموزان می‌تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت بدنی و نشستن آنان داشته باشد. به کارگیری این‌گونه راهبردهای عملی و ساده، فواید سلامتی را برای دانش‌آموز و حتی معلم به همراه دارد. اما رسیدن به یک وضعیت بدنی مناسب، نیازمند آموزش، تمرین بسیار و تلاش فعالانه فرد است (دیل، ۲۰۱۰).

### نحوه نشستن صحیح

براساس توصیه‌های انجمن کایروپرتیک آمریکا موارد زیر هنگام نشستن رعایت شود:

۱. فرد باید طوری بنشیند که هر دو کف پا بر روی زمین قرار گیرد.
۲. سر و شانه تا حد امکان به صورت صاف و قائم حفظ شود.
۳. زانوها در وضعیت ۹۰ درجه و قوس‌های طبیعی در ستون فقرات حفظ شود، این کار باعث راست شدن مناسب ناحیه سینه‌ای خواهد شد (قوس ناحیه کمر هنگام نشستن با استفاده از گرمکن، لباس و ... حمایت شود).
۴. وزن بدن به‌طور مساوی روی هر دو سمت باسن توزیع شود. پاها نباید روی یکدیگر قرار گیرند، چون باعث برهم خوردن راستای لگن می‌شوند.
۵. هنگام برخاستن به سمت جلو صندلی حرکت داده شود و پاها صاف شوند. از خم شدن به جلو برای برخاستن اجتناب شود.

### رایج‌ترین انواع نشستن سر کلاس

طراحی میز و صندلی استاندارد با در نظر گرفتن ویژگی‌های بدنی هر دانش‌آموز نیازمند زمان، هزینه و تخصص است. بادر نظر گرفتن امکانات موجود در کشور عزیزمان، سه

همکاری  
خانواده‌ها و سایر  
دست‌اندرکاران  
مدرسه با معلم  
ورزش می‌تواند  
نقشی پررنگ در  
آموزش صحیح  
نشستن در همان  
سال‌های اول  
مدرسه داشته  
باشد

## نتیجه‌گیری

نتایج ذکر شده در پژوهش‌های پیشین پیشنهاد می‌کند که وضعیت بدنی تأثیر چشمگیری بر سلامت جسمی و روان‌شناختی دانش‌آموز، مثل میزان یادگیری، تمرکز، اعتماد به نفس و... دارد. نشستن مهم‌ترین وضعیت بدنی است که باید مورد توجه قرار گیرد. افزایش آگاهی و آموزش صحیح نشستن به پیشگیری از آسیب‌های جسمی و روان‌شناختی ناشی از نشستن‌های نادرست کمک بسیاری می‌کند که باید مورد توجه خانواده‌ها و دست‌اندرکاران مدرسه قرار گیرد.

وضعیت رایج نشستن در کلاس درس به تصویر کشیده شده است. در مقایسه با تصویر اول از سمت چپ (۱)؛ تصویر وسط (۲) و تصویر اول از سمت راست (۳) خطر بیشتری در ایجاد مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمر درد، گردن درد و نیز کاهش ظرفیت تنفسی دارند (اسماعیل زاده و همکاران؛ ۲۰۱۱). امید است هر چه سریعتر به تکنولوژی طراحی میز و صندلی استاندارد و قابل تنظیم برای هر دانش‌آموز دست یابیم، چرا که مهم‌ترین عامل در پیشگیری از اختلالات دستیابی و بکارگیری دانش ارگونومی در طراحی میز و صندلی در مدارس کشور می‌باشد.



(۱)



(۲)



(۳)

## وضعیت بدنی تأثیر چشمگیری بر سلامت جسمی و روان‌شناختی دانش‌آموز، مثل میزان یادگیری، تمرکز، اعتماد به نفس و ... دارد

### پی‌نوشت‌ها

1. Posture
2. Slouched

### منابع

1. American Chiropractic Association. (2005). Good Posture Key to Overall Health: Celebrate 'Correct Posture Month' this May. Arlington, VA:US.
2. BagheryHojat and Esmailzadeh Mahdi. (2011). Effect of different sitting posture on pulmonary function in students. Journal of Physiology and Pathophysiology, 2(3), 29.
3. Briñol, P., Petty, R. E. and Wagner, B. (2009). Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach. European Journal Social Psychology, 39(6), 1059.
4. Casas, A. S., Patiño, M. S., & Cargamo, D. M. (2016). Association between the sitting posture and back pain in college students. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud, 48(4), 446-454.
5. Rupesh, P., Malarvilzhi, D., Prasanth, D., & Sivakumar, V. P. R. (2016). Effects of sitting posture modification and exercises in school going children with neck pain in rural area in Tamil Nadu. International Journal of Clinical Skills, 10(2).
6. Schmidt, R.A. (1991). Motor learning & performance: from principles to practice. (Namazizadeh, M. Vaez-mosavi, M.K. Trans.), third publish, Tehran, Samt publication.
7. Yang, X., Zhao, X., Tian, X., & Xing, B. (2020). Effects of environment and posture on the concentration and achievement of students in mobile learning. Interactive Learning Environments, 1-14.