



## کوچ از کوچ

زهرا جان‌بزرگی، دبیر تربیت‌بدنی

در دوران کرونا وضعیت حرکتی دانش‌آموزان در چه حال است؟ این بی‌حرکی چه عواقبی دارد؟ آموزش و پرورش برای رفع چاقی دانش‌آموزان چه برنامه‌ای دارد؟ این برنامه چقدر کاربردی است؟ بی‌حرکی یا کم‌حرکی مشکلات عدیده‌ای را از قبیل دردهای عضلانی، کمر درد، پا درد، ضعیف شدن استخوان‌ها، دیابت، بیماری‌های قلبی، افسردگی، عدم تمرکز و چاقی، به دنبال دارد.

### طرح کوچ

طرح کنترل وزن و چاقی (کوچ) با هدف پیشگیری از بیماری‌های زمینه‌ای در مدرسه‌های سراسر کشور اجرا شده است. با توجه به افزایش روزافزون دانش‌آموزان چاق و تغییر در سبک زندگی و تغذیه‌ای آن‌ها، وضعیت به‌گونه‌ای پیش رفته که مسئولان مربوطه را ناچار به پیاده کردن برنامه‌ای برای جلوگیری از پیشروی بیشتر این وضع کرده است.

ایده طرح کوچ بر آن است که در چند نوبت، قد و وزن دانش‌آموزان گرفته شود، شاخص توده بدنی به دست آید، هر دانش‌آموز در یکی از پنج گروه قرار گیرد. اطلاعات وارد سامانه سناد شود، مربی برنامه تغذیه‌ای را در تکمیل برنامه ورزشی ارائه دهد، و دانش‌آموزان میثاق‌نامه‌ها را پر کنند.

### مزایای طرح کوچ

● مربیان و معلمان از وضعیت‌های بدنی متفاوت دانش‌آموزان مطلع شدند.

وارد شوند.

● نکات تغذیه‌ای که در این مدت فراموش شده بود، دوباره یادآوری و جدی گرفته شد.

● میثاق‌نامه‌هایی که دانش‌آموزان پر می‌کردند، ایده بسیار خوبی بود. نصب میثاق‌نامه روی دیوار و در معرض دید هر روزه دانش‌آموزان قرار گرفتن آن، موجب یادآوری مداوم و توجه به تغذیه و انجام حرکات ورزشی می‌شود. در سال‌های آتی، حتی می‌توان میثاق‌نامه‌ها را به صورت خانوادگی طرح کرد تا همه اعضای خانواده به وضعیت جسمی خود توجه کنند.

### اشکالات طرح کوچ

● با توجه به شرایط کرونا و غیرحضور بودن مدرسه‌ها، امکان غربالگری دانش‌آموزان و نظارت شخص معلم بر اندازه‌گیری وجود نداشت. اینجا بود که پیشنهاد مراجعه دانش‌آموزان به مراکز بهداشت مطرح شد که خود آن، در شرایط کرونایی، ممکن است

همین باعث می‌شود در تمریناتی که از این پس ارائه می‌دهند، این موضوع را در نظر بگیرند.

● هر معلم از دانش‌آموز خود توقعاتی دارد، اما گاهی این توقعات با وضعیت جسمی فرد هم‌خوانی ندارد. بنابراین، لازم است معلم به این نکته نیز توجه کند.

● بعضی خانواده‌ها از وضعیت جسمی فرزند خود آگاهی ندارند. این طرح باعث شد خانواده‌ها کمی در فرهنگ تغذیه‌ای خود تجدیدنظر کنند و دیگر نه تنها وضعیت چاقی یا لاغری فرزند، بلکه سایر اعضای خانواده نیز مورد توجه قرار گرفت.

● بعضی دانش‌آموزان حتی خودشان هم وضعیت خود را نمی‌دانستند. با این طرح، آنان متوجه شدند در کدام دسته جای دارند و برای رساندن خود به وزن طبیعی تلاش کردند.

● طرح کوچ با بازی‌ها و تمرین‌هایی که معلم به دانش‌آموز می‌داد، باعث شد ورزش و بازی به درون خانه و خانواده

خطرناک و بیماری‌ساز برای فرد یا خانواده‌اش باشد. همین‌طور، از آنجا که روی اندازه‌گیری قد و وزن دانش‌آموزان نظارتی وجود نداشت، مشخص نبود اطلاعاتی که دانش‌آموزان ارائه می‌دهند، تا چه حد صحیح و موثق است. گاهی دانش‌آموزان قد و وزن «رؤیایی» خود را می‌فرستادند یا برای اینکه در روزهای آتی درگیر تمرینات نشوند و معلم با آن‌ها کار نداشته باشد، عددهای ناصحیح ارائه می‌کردند.

● در بخش‌هایی، معلم تسلط و تمرکز کافی روی دانش‌آموزان نداشت. گاهی که معلم باید به دانش‌آموزان تمرین می‌داد، هیچ نظارتی روی اعمال بچه‌ها نداشت. از طرف دیگر، در بخش‌نامه‌ها توصیه می‌کردند از دانش‌آموزان فیلم دریافت نشود. این‌گونه بود که معلم نمی‌دانست آیا دانش‌آموز واقعا تمرینات را انجام می‌دهد یا خیر؟

و همین‌طور تمرکز بر طرح کوچ شامل دانش‌آموزان بالا و پایین دامنه می‌شود و حواس بچه‌هایی که وضعیت متعادلی دارند، پرت می‌شود.

● مسئله بعدی حاشیه‌های زیاد و کاغذبازی‌های فراوان این طرح است. بخش‌نامه‌های لحظه‌ای فرصت کار عملی را از معلم می‌گیرند و قصه وقتی تلخ می‌شود که هر معلم برای امتیاز گرفتن یا به صرف پاسخگو بودن، برگه‌ها را «سیاه» می‌کند.

● سؤالی که مطرح می‌شود این است که چرا از معلم توقع داریم در حد یک متخصص تغذیه عمل کند؟ همان‌طور که از نام طرح مشخص است، بیشتر بر دانش‌آموزان چاق تمرکز شده و بیشتر پوسترهای طراحی شده نیز برای کاهش وزن تدارک دیده شده‌اند. در ضمن، حتی اگر معلم قصد دادن برنامه افزایش وزن به دانش‌آموزی را داشته باشد، این فرایند بسیار زمانبر است (اضافه کردن هر یک کیلو عضله، ماه‌ها زمان و تمرین می‌طلبد) و تفاوت‌های فردی نیز نادیده گرفته شده‌اند. به بیان دیگر، نمی‌توان به همه دانش‌آموزان یک گروه برنامه تغذیه‌ای یکسان داد. باید به علت‌های چاقی، سابقه ژنتیکی و ... نیز توجه کرد و این از عهده معلم خارج است.

● در آخر اینکه، شاخص توده بدنی (BMI) معیار درستی برای سنجش کودکان ابتدایی نیست. به کودک هشت ساله نمی‌توان گفت «نخور تا لاغر شوی» یا «وزنت اصلا مناسب نیست»، زیرا این برخورد هم در روحیه و اعتمادبه‌نفس او تأثیر نامطلوب دارد و هم اصلا سنجش مناسب توجه و تمرکز بر چنین موضوعی نیست!

## پیشنهادها

● بهتر است همان‌طور که برای دبیران و مربیان جلساتی گذاشته می‌شود، برای والدین هم جلساتی در این خصوص برگزار شود تا مشکل چاقی را ریشه‌ای و از طریق سبک تغذیه‌ای خانواده حل کنند.

● بهتر است شبکه بهداشت، به جز غربالگری، مسئولیت ارائه برنامه تغذیه‌ای را هم بر عهده گیرد و رژیم غذایی هر فرد را با توجه به شرایطش در نظر داشته باشد.

● بهتر است برای هر چند مدرسه یک پزشک در نظر گرفته شود تا به دانش‌آموزان توضیحاتی بدهد و یا در حداقل‌ترین حالت ممکن، در مناطق محروم (همچون حضور راهبر) یک پزشک هم برایشان در نظر گرفته شود.

● بهتر است بخش‌نامه را زودتر ابلاغ کنند تا زمانی که دانش‌آموزان برای ثبت‌نام اولیه به مدرسه می‌روند، یا همان‌جا اندازه‌گیری شوند یا تاریخی برای حضور مجدد در مدرسه به آن‌ها داده شود یا والدین آن‌ها توجیه شوند.