

## طرح «کنترل وزن برای پیشگیری از چاقی» بر نامه‌ای برای افزایش و تضمین سلامت بیشتر دانش‌آموزان



گفت‌وگو با دکتر مهرزاد حمیدی،  
معاون تربیت‌بدنی و سلامت  
وزارت آموزش و پرورش

دکتر امیر حسینی  
محمد دشتی

### اشاره

چاقی، اضافه وزن، کم تحرکی و واژه‌هایی از این دست، واژه‌ها و یا ترکیب‌های پر تکراری هستند که جغرافیا، فرهنگ و یا محدوده خاصی نمی‌شناسند و سال‌هاست که در همه جوامع باعث آسیب‌های و مشکلات زیادی بخصوص برای نسل جوان و نوجوان شده‌اند. موضوعی که اگر چه خیلی سن و سال نمی‌شناسد، اما اگر در سنین نوجوانی و جوانی و حتی کودکی فکری برای آن نشود، می‌تواند عنصر بی‌همتای حیات و گوهر گرانبه‌ای عمر افراد را تحت تاثیر اثرات سو خود قرار دهد. اما در این میان دانش‌آموزان مدارس، وضعیت متفاوت‌تری دارند. چون با وجود معاونت تربیت‌بدنی و سلامت که به عنوان یکی از معاونت‌های مهم در ساختار وزارت آموزش و پرورش، متولی سلامت و تربیت جسمانی و در ابعادی وسیع‌تر، ضامن سلامت و صحت روحی آنان نیز هست، به طور مشخص معضل همه‌گیری مانند چاقی را در در اولویت کارهای برنامه‌ای خود قرار داده و سال‌هاست که در این زمینه برنامه‌ریزی، تلاش و اقدامات مستمری را در دستور کار دارد.

فرصتی دست داد تا در روز ۱۸ تیرماه ۱۳۹۹ با دکتر مهرزاد حمیدی؛ معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در خصوص این موضوع، اقدامات انجام شده و برنامه‌های ویژه این معاونت در ایامی که جهان درگیر بیماری مهلکی چون کرونا یا کوید ۱۹ است، دیدار و گفت‌وگو کنیم. آنچه در ادامه می‌خوانید حاصل این گفت‌وگو و صمیمانه و خواندنی است.

چاقی و رشد روزافزون آن است. براساس تحقیقات انجام‌شده در سایت تابناک و مشرق نیوز مقاله پژوهشی خانم مریم عمیدی مظاهری و محسن حسینی از سال ۱۳۵۹ تا ۱۳۸۰، تعداد افراد چاق از حدود ۲ میلیون نفر در سال ۱۳۵۹ به ۱۱ میلیون نفر در سال ۱۳۸۰ رسیده، یعنی روند افزایش وزن در طول بیست سال افزایش داشته و هنوز هم این روند افزایشی ادامه دارد. در حال حاضر این افزایش وزن به‌ویژه در زنان از ۱۶/۶ به ۲۴/۵ درصد و در مردان از ۸/۵ به ۱۳/۸ درصد رسیده است. همچنین در بین دختران زیر ۲۰ سال این شاخص از ۶/۴ به ۱۰/۳ درصد و در میان پسران زیر ۲۰ سال از ۱/۴ به ۸/۹ درصد رسیده است. البته شیوع چاقی در دختران زیر ۲۰ سال از ۱/۷ به ۴/۵ درصد و در پسران زیر ۲۰ سال از ۱/۲ به ۳ درصد رسیده و در مجموع استانداردهای بین‌المللی، اضافه‌وزن و چاقی در زنان و مردان ما حدود ۳۹ درصد افزایش پیدا کرده است. این بررسی‌ها نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۵ افزایش اضافه‌وزن و چاقی یک رویداد جهانی و بین‌المللی بوده است. همچنین ثابت می‌کند که ما با یک روند افزایشی شدید روبه‌رو هستیم و این شاخص‌ها نتایج تحقیقاتی است که در ایران انجام شده است؛ تحقیقاتی که نشان می‌دهد ایرانیان جزء کم‌تحرک‌ترین مردم دنیا هستند و به همین دلیل دچار مشکلات زیادی هستند.

اکنون نیز معضل کرونا به‌عنوان یک رخداد غیرقابل‌پیش‌بینی، تغییرات زیادی را در سیستم و سبک زندگی مردم به‌وجود آورده و به‌ویژه خطر کم‌تحرکی را در جامعه و به‌خصوص در بین دانش‌آموزان بیشتر کرده است. حال سؤال مشخص ما این است که با توجه به اینکه مربیان ورزش نقش کلیدی در توسعه سبک زندگی فعال ایفا می‌کنند، آیا معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش برنامه جامعی برای افزایش تحرک بچه‌ها به‌ویژه در بخش سبک زندگی فعال بچه‌ها دارد یا نه؟ و در این میان نقش مربیان ورزش چیست؟

● جناب آقای دکتر حمیدی، عنایت دارید که ویروس کرونا در حال به هم ریختن خیلی از ساختارها در آموزش و پرورش است. از طرفی یکی از مشکلات و معضلات پیش روی ما مسئله

● **بخش دوم سؤال این است که شما چه تمهیداتی اندیشیده‌اید تا مربیان ورزش بتوانند در این دوران کرونا و پساکرونا نقش مؤثر خود را به درستی ایفا کنند؟ همچنین بفرمایید نقش خانواده‌ها در این زمینه چیست و چه تعاملی میان آموزش و پرورش، مدرسه، معلم و خانواده‌ها در نظر است تا بتوانیم به اهداف مشترک دست پیدا کنیم؟**

بسم الله الرحمن الرحيم. در سال ۱۳۹۲ وقتی به عنوان معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش منصوب شدم، یک بررسی اجمالی نسبت به این موضوعات داشتم و کلیه اسناد بالادستی مرتبط با سند تحول بنیادین آموزش و پرورش را هم خواندم. متوجه شدم که ما باید روی موضوع افزایش فعالیت فیزیکی و فعالیت‌های حرکتی بچه‌ها در مدارس بیشتر کار کنیم. البته ظهور رفتارهای نوین دنیا هم به دلیل ماهیت خاص خود باعث روند افزایش وزن و کم تحرکی شده که روندی جهانی و فراگیر است. از سوی دیگر یکجانشینی، زندگی ماشینی، آپارتمان‌نشینی و گرایش به شهرنشینی چارچوب زندگی افراد را تغییر داده و سبک زندگی آنان را دگرگون ساخته است. در نتیجه، آن زندگی گذشته که با تحرک آمیخته بود، رختا بر بسته و تحرک و فعالیت فیزیکی به مقدار زیادی کاهش پیدا کرده است. پس ما باید روی این قسمت تلاش می‌کردیم که قسمتی از این مشکل را حل و آسیب‌های ناشی از آن را در مدارس جبران کنیم. برای همین در همه فعالیت‌هایمان چرخش ایجاد کردیم. چون گفتیم که اگر دانش‌آموز در مدرسه است تحرک و محصولات و فعالیت‌های ما در داخل مدرسه‌ای بشود. به همین لحاظ مدرسه‌محوری و مدرسه‌محور کردن فعالیت‌های ما به عنوان یکی از سیاست‌های اصلی مدنظر قرار گرفت به طوری که ما هرم فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزی را معکوس کردیم و تمرکز فعالیت‌هایی که در برخی از ادوار در سیستم مرکزی روی فعالیت‌های ملی متمرکز بود و انرژی و منابع زیادی را صرف می‌کرد، تغییر جهت دادیم، چون در بعضی از سنوات قبل مثلاً ۷ تا ۱۲ سال درس تربیت بدنی به سه ساعت کاهش پیدا کرده بود. یعنی وقتی که نظام پیش‌دانشگاهی تعریف شد، کلاس دوازدهم در سش حذف شده بود و ساعت این درس در کلاس یازدهم یک ساعته شده بود.

بنابراین ما تمام اهتمام خود را صرف تعمیم و گسترش **مدرسه‌محوری، تأمین‌گرایی و مشارکت‌محوری** کردیم و پروژه‌ها و فعالیت‌هایمان را باز تعریف کردیم. از دل این نگرش و تفکر و آن ضرورت زندگی هزاره سوم درآمد که اولاً درس افزایش پیدا کرد و بعد روی فعالیت‌های المپیادهای درون مدرسه‌ای، حیاط پویا، ورزش صبحگاهی، مدرسه پویا، کانون‌های ورزشی درون مدرسه‌ای متمرکز شدیم، فقط به دلیل اینکه جمعیت بیشتری از بچه‌ها فعالیت‌های حرکتی داشته باشند.

واقعیتش آمارها هم نگران‌کننده بود، برای مثال در سال ۱۳۹۲ که من گزارش کاسپین را دیدم، ۲۱/۲ درصد بچه‌ها اضافه‌وزن داشتند و چاق بودند. به جز این مشاهدات میدانی خودمان هم وقتی که به مدرسه می‌رفتیم بچه‌ها و شرایط فیزیکی و بدنی آن‌ها را می‌دیدیم همین را نشان می‌داد! و لازم نبود آمار بگیریم، چون می‌دیدیم که از هر سه چهار نفر یک نفر چاق است و این خودش انگیزه‌ای شد برای اینکه چنین برنامه‌ریزی در مدارس صورت بگیرد.

**مدرسه‌محوری به عنوان یکی از سیاست‌های اصلی مدنظر قرار گرفت به طوری که ما هرم فعالیت ورزشی دانش‌آموزان را معکوس کردیم**

البته سیاست مدرسه‌محور ماقط به فعالیت‌ها و رویدادها ختم نشد و مصوب شد که در زیرنظام فضا و تجهیزات، فضایی بیرون مدرسه ساخته نشود و اگر قرار است فضایی ساخته شود، فاز سالن ورزشی در داخل مدرسه ساخته شود که این اتفاق افتاد، به گونه‌ای که الآن زمین‌های چمن و سالن‌های جدیداً احداث در مدارس احداث شده‌اند. حتی در ارتباط با مسابقات ما برای مدرسه طرح مدرسه میزبان را مطرح کردیم، یعنی به جای اینکه بچه‌ها به سالن بروند، طوری برنامه‌ریزی کردیم که ده، دوازده نفر تیم یک طرف و ده، دوازده نفر تیم دیگر در طرف دیگر بدون تماشاچی با هم رقابت کنند. یعنی گفتیم بچه‌ها به حیاط مدرسه بروند و رقابت کنند، میزبانی را مدرسه انجام دهد. این‌ها مجموعه اقداماتی بود که برای تحقق اهداف فوق انجام دادیم.

در طرح سنجش سلامت، در بدو ورود دانش‌آموزان، یافته‌های ما نشان می‌داد که ۱۰ درصد از این دانش‌آموزان وقتی که به مدرسه می‌آیند چاق‌اند و اضافه‌وزن دارند و حدود ۵۰ درصد افراد ورودی به مدرسه افزایش وزن دارند و چاق‌اند. به عبارت دیگر این یک روندی است که شروع می‌شود و ادامه پیدا می‌کند و در طول عمر هم رشد پیدا می‌کند و به آن اعداد و ارقامی که شما گفتید می‌رسد.

باید دقت داشته باشیم که مشکل اصلی جامعه ما امروزه کم‌تحرکی است، ولی در عرصه ورزش کشور نگاه‌ها و تمرکز مدیریت و منابع روی ورزش قهرمانی و حرفه‌ای است؛ که این اصلاً خوب نیست و به ورزش همگانی نیز باید توجه شود و ورزش عمومی باید از حالت مهجور بودن خارج شود و به عنوان یک محور و وظیفه اصلی وزارت ورزش و جوانان مورد توجه جدی قرار گیرد. امروزه فدراسیون‌ها کار خودشان را می‌کنند و کمیته ملی المپیک هم کار خودش را می‌کند، اما طبق قانون سازمان تربیت بدنی، وظیفه اصلی وزارت ورزش و جوانان، تعمیم و گسترش ورزش همگانی است.

● **آیا شما هر ساله میزان اضافه‌وزن کودکان را پایش می‌کنید؟ پاسخ شما را عرض می‌کنم، اما قبل از آن می‌خواهم بگویم که چه عواملی باعث می‌شود این آمارهایی که بدان‌ها اشاره کردید، به وجود آیند. شما وقتی وارد حوزه تأثیر رسانه می‌شوید و صداوسیما را نگاه می‌کنید، با کمی دقت می‌بینید روند کار به شکلی است که به جای فعالیت حرکتی افراد و تشویق آنان به زندگی سالم و داشتن وزن مناسب، بیشتر آن‌ها را به عدم تحرک، تماشاچی بودن سوق می‌دهند. در نظام اداری هم سیاست‌مداران در مراکز تصمیم‌گیری از دستگاه‌های ورزشی نتیجه می‌خواهند و آنان را به سمت نتیجه‌گرایی سوق می‌دهند، یعنی از آنان نمی‌پرسند که چند درصد از مردم و فرزندان ما ورزش می‌کنند و چقدر چاق‌اند، بلکه می‌پرسند چند تا مدال آورده‌اید؟ در المپیک و بازی‌های آسیایی چه نتیجه‌ای گرفته‌اید؟ البته من نمی‌گویم به ورزش قهرمانی نپردازیم، ولی وقتی تمام این‌ها را کنار هم می‌گذاریم، نتیجه می‌شود همین وضعیتی که در آن قرار داریم!**

باید اشاره کنم که در این خصوص غیر از اینکه فعالیت‌ها را در مدرسه افزایش دادیم، معلمان را مجهز کردیم و آموزش‌های لازم را دادیم، امسال با توجه به وجود ویروس کرونا و همه‌گیری آن، این ضرورت تشدید پیدا کرد و طرحی با عنوان «کنترل وزن و پیشگیری از چاقی دانش‌آموزان»

با عنوان «کنترل وزن و پیشگیری از چاقی دانش آموزان» ارائه دادیم. در این طرح ما می‌خواهیم ۱۴ میلیون دانش آموز را غربال کنیم تا میزان افزایش وزنشان مشخص شود که به چه صورت افزایش وزن دارند و بعد در یک همکاری تنگاتنگ بین مدرسه و خانه و توجیه والدین بتوانیم مداخله لازم و مؤثر را صورت دهیم و به دانش آموز کمک کنیم و راه را به او نشان دهیم تا هم والدین را توانمند کنیم و هم دانش آموز را توجیه کنیم و از این طریق بتوانیم بر روند چاقی دانش آموزان کنترل داشته باشیم. ستاد ملی این طرح در هفته آینده با حضور وزرای مرتبط تشکیل می‌شود و محتوای آموزشی لازم برای همه ارکان درگیر در مدرسه تهیه شده است. همچنین محتوای آموزشی لازم برای والدین، دستورالعمل لازم برای مدیران و معاونان پرورشی و تربیت‌بدنی و دبیران تربیت‌بدنی و مراقبان بهداشت، پیش‌بینی و تهیه شده است.

ما ابتدا بی‌ام‌آی (BMI) (شاخص توده بدنی) ۱۴ میلیون دانش آموز را محاسبه می‌کنیم، سپس یک پیش‌آزمون می‌گیریم. بعد از پیش‌آزمون با توجه به وضعیتی که دانش آموزان دارند، آگاهی‌بخشی عمومی و تبلیغات در مدرسه صورت خواهد گرفت.

ضمناً یکی از سمینارهای مدیران کل استان‌ها به این کار اختصاص پیدا کرده و قرار شده است که مدیران کل استان‌ها برای مناطقشان جلسه بگذارند و مناطق هم برای مدارسشان جلسه بگذارند و مدیران مدارس کاملاً توجیه شوند. یعنی یک مدیریت ارتباطات از سطح بالا تا پایین اتفاق بیفتد و توجیه‌سازی یکنواخت و یکپارچه در ساختار شکل بگیرد. البته چون وضعیت سال تحصیلی دانش آموزان در سال جاری تثبیت شده و مشخص نیست، نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه تعداد از دانش آموزان ممکن است در مدرسه باشند که باید به این موضوع هم توجه شود. ما برای مشارکت و توجیه‌سازی والدین هم (که بدان اشاره کردید) برنامه‌ریزی و صحبت کردیم و به دنبال این هستیم که نرم‌افزارهایی ساخته بشود تا وقتی شبکه «شاد» روی موبایل‌ها استفاده می‌شود، در این ارتباط هم بتوانیم از ظرفیت این شبکه بهره ببریم.

● آیا هدف‌گذاری خاصی هم انجام شده است؟ یعنی می‌خواهید در سال ۳ درصد کاهش داشته باشید؟

نظر ما این است که ۳ درصد جمعیت تحت پوشش پیش‌آزمون و پس‌آزمون را محاسبه کنیم (چون معتقدیم نه ۲۱ درصد ما و نه ۲۷ درصد شما، هیچ‌یک را نباید در نظر بگیریم). در واقع ما پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌گیریم و از پیش‌آزمون، سه درصد کاهش در نظر می‌گیریم.

● یعنی هدف‌تان این است که سالانه ۳ درصد کاهش داشته باشید؟

بله فعلاً ما در سال اول، ۳ درصد را در نظر گرفته‌ایم تا ببینیم در حوزه عملیات چقدر ما با همراهی و همکاری می‌کنند. همین الان که شما آمدید من با شبکه سلامت صحبت می‌کردم و با تلویزیون هم هماهنگ کردیم و شبکه سلامت در تلویزیون را به‌عنوان لکوموتیو این طرح مطرح کردیم که برنامه آن تهیه و به سایر شبکه‌ها نیز داده شود. ضمناً با وزارت صمت (وزارت صنعت، معدن و تجارت) هم صحبت شده تا تریبی دهند که برای بارکدخوانی اقدام کنند، به‌طوری که اگر فرد موبایل را روی شیرینی، کیک یا نوشابه گذاشت، میزان قندش را در بارکدخوان نشان دهد. تلاش ما بر این است که

وزارت بهداشت هم جزء اهدافش قرار دهد که ۲۰ درصد قند و شیرینی مواد غذایی را در طی یک دوره کاهش دهد که آن هم بحث دیگری است که دارد دنبال می‌شود.

در مجموع این کار هزینه زیادی نمی‌خواهد. الان ما آموزش دقیق را طراحی کرده‌ایم که چگونه معلم پایه باید وضعیت یک ماه کلاس سی‌چهل نفری خود را ثبت کند. با این روش وضعیت ۸ میلیون دانش آموز ثبت می‌شود. در این برنامه آموزشی وضعیت بچه‌ها را می‌گیرند و روی سیستم می‌گذارند و سیستم وقتی روی شبکه «شاد» می‌آید، وضعیت بچه‌ها را محاسبه می‌کند. برنامه ما این است که بتوانیم همه‌چیز را آنلاین ثبت کنیم و برنامه‌طوری نوشته شده است که فقط قد و وزن بچه‌ها را ثبت می‌کند و برنامه خودش بقیه موارد را محاسبه می‌کند.

باید اضافه کنیم که در این ارتباط بسته‌های رهنمودی و آموزشی آماده شده است که مثلاً اگر افرادی در فلان وضعیت کم‌تحركی بودند از بسته‌ای خاص و آن‌هایی که تحرک نداشتند یا چاق بودند از بسته دیگری استفاده کنند که به‌صورت انفرادی به والدین داده خواهد شد. البته توجه داشته باشیم که یک سری مسائلی در خانواده هست که والدین باید در جریان باشند. برای مثال والدین باید بدانند که نگذارند بچه‌ها زیاد بنشینند، شیرینی را از دسترس آنان دور کنند به بچه‌ها توصیه کنند که کم شیرینی بخورند و خودشان هم رعایت کنند، زیرا امروز اگر پدری چاق باشد پسر یا دخترش ۴۰ درصد چاق می‌شوند و اگر پدر و مادر هر دو چاق باشند، بچه ۸۰ درصد چاق می‌شود! در حقیقت در این بسته‌ها به سبک زندگی و سبک تغذیه افراد توجه می‌شود.

همچنین ما در مدرسه از طریق معاونت پرورشی، معاونت مسابقات مدرسه و کانون‌های پرورش فکر، مسابقات و برنامه‌هایی را پیش‌بینی کرده‌ایم که با داستان‌نویسی‌ها، نقاشی‌ها، جشنواره‌ها و برنامه‌های ابتکاری دیگر بتوانند در این زمینه به ما و دانش آموزان و خانواده‌ها کمک کنند.

در حال حاضر پنج استان را به‌عنوان الگو و راهنما انتخاب کرده‌ایم و آقای دکتر کاشف از دانشگاه جایی این کار را برای ما انجام داده‌اند. نتایج اولیه نشان می‌دهد که این مداخله تأثیر خوبی داشته است. ضمناً ما بدون الگو و راهنما جلو نرفتیم تا بتوانیم اصولی و عمل کنیم و در دانشگاه هم فردی مثل آقای دکتر کاشف را گذاشتیم که موضوع را به‌خوبی درک می‌کند و مسائل را به‌خوبی می‌داند و اشراف کامل دارد. از لحاظ شخصیت، علائم و نشانه‌هایی که مخاطب به محض دیدن به راحتی به مفهوم دست پیدا کند هم زمینه به خوبی آماده شده است. در این برنامه یک تقسیم کار تعریف کردیم و یک ائتلاف ملی هم تعریف می‌کنیم که این ائتلاف به خوبی شکل بگیرد و کارش انجام شود. این‌ها که عرض کردم کلیت کار بود و خودمان هم در این زمینه دغدغه‌های بسیاری داریم، اما باید بدانیم که ما فقط ۱۰ درصد کار را از تیم‌های مذکور تحویل می‌گیریم و باید کاری کنیم که روی دو سالگان، سه‌سالگان و پنج‌سالگان کار کنند و ما هم کار خودمان را انجام دهیم. سیستم هم باید کار خودش را انجام دهد، رسانه هم باید کار خودش را انجام دهد، پزشک هم باید کار خودش را انجام دهد تا این کار به خوبی و با نتیجه‌های خوب پیش برود.

گفتنی است که در حال حاضر جنبش‌های بزرگی در کشورهای مختلف جهان به‌ویژه کشورهای پیشرفته در

طبق آمار و ارقام،  
میزان امید به  
زندگی در افراد  
چاق کاهش پیدا  
می‌کند و میزان  
غیبت دانش آموز و  
کارمند در مدرسه  
و اداره افزایش  
می‌یابد؛ تا جایی  
که کارشناسان  
اقتصادی معتقدند  
میزان چاقی در  
تولید ناخالص ملی  
اثرگذار است

**در نظر گرفته‌اید؟ چه بسته‌های تشویقی برای مدارس، مدیران و خانواده‌ها در نظر گرفته‌اید؟ چون اگر طرح شما به‌خوبی پیاده شود ممکن است به آن سه درصدی که اشاره کردید برسید.**

برای اینکه این اتفاق به‌خوبی رخ دهد، همین الان همکاران ما در حال طراحی یک بسته آموزشی ۱۲ هفته‌ای هستند که ۱۲ هفته مشخص را با جداول قابل ارزشیابی و تشویق‌های مرحله‌ای دربر می‌گیرد. اگر این کار کلید بخورد ما به معلمان بسته آموزشی می‌دهیم. بسته الان ما بسته کنترل وزن و چاقی فرهنگیان است. در حقیقت برای فرهنگیان هم یک موردی را پیش‌بینی کرده‌ایم، چون اگر فرهنگیان این بسته را بخوانند و در ارتباط با وضعیت خودشان اطلاعاتی داشته باشند و خودشان هم متوجه شوند که موضوع چقدر مهم است و تا چه حد در تثبیت سلامتی خودشان اثر دارد، بیشتر و بهتر می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند.

**● چگونه می‌توانید این موضوع را تبدیل به یک عزم ملی کنید؟ یعنی چه بسته تشویقی برای معلمان، مدیران و خانواده‌ها در نظر گرفته‌اید یا می‌توانید در نظر بگیرید تا به آن جنبه همگانی تر بدهد؟**

دوستان ما در این طرح، زمانی را برای افتتاحیه و زمانی را برای اختتامیه در نظر گرفته‌اند که در آن برنامه‌هایی برای تجلیل هم پیش‌بینی شده است. در برنامه تکلیف مدارس، برنامه‌هایی هم برای تشویق دانش‌آموزان تدارک دیده‌اند تا دانش‌آموزان موفق ما بتوانند به‌عنوان قهرمان، حکم و مدال هم بگیرند. اما اگر الان بگوییم این پول را می‌دهیم، واقعیتش این است که منابع موجود نیست. ما الان بازاریابی اجتماعی را در این برنامه به کار گرفته‌ایم. شما وقتی که آموزش می‌دهید، در حقیقت مثل این است که می‌گویید توانایی یا وضعیت خود را به من نشان بده که این ارزیابی فقط ۱۶ درصد در اصلاح امور اثر دارد. اما وقتی قانون می‌گذارید و می‌گویید مثلاً اگر چاق باشی نمره ورزش نمی‌دهم، در واقع مثل این است که بگویید تو مجبوری این کار را بکنی، که باز هم فقط ۱۶ درصد اثر دارد. اما وقتی می‌گویید «کمکم کن تا بتوانم وضعیت سلامتی تو را بهبود ببخشم، تأثیرش خیلی بیشتر است.» به همین دلیل ما می‌گوییم باید بازاریابی اجتماعی را یاد بگیریم، یعنی تمام موانع موجود را تا جایی که مقدور است برداریم و تمام تسهیلات ممکن را ارائه دهیم. اگر بتوانیم کمک فرد را جلب کنیم کارها خیلی بهتر پیش خواهد رفت. به همین دلیل الان ما روی بازاریابی اجتماعی متمرکزیم که روندی علمی است و می‌تواند تا حدود ۷۰ درصد اثر داشته باشد.

**● لطفاً بفرمایید معلمان ورزش در این طرح چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟**

نقش معلمان ورزش در این طرح آن است که اولاً به والدین آموزش دهند و در جلسات مجازی یا جلسه حضوری به گروهی که چاق شده‌اند و اضافه‌وزن دارند، مطالب لازم را بگویند که البته برای این کار باید از المان‌های تصویری ویژه و کلیپ‌های مختلف نیز استفاده کنند. برای مثال اگر ما یا وزارت بهداشت بتوانیم از اول ذائقه بچه دو ساله را تغییر دهیم و به جای این همه غذای

می‌کنند و با این معضل مواجه‌اند، به‌گونه‌ای که در برخی از کشورها ۷۰ درصد هزینه‌های بهداشتی و درمانی خرج کنترل چاقی و کاهش وزن می‌شود که در واقع عدد بسیار بالایی است. نکته مهم دیگر اینکه طبق آمار و ارقام، میزان امید به زندگی در افراد چاق کاهش پیدا می‌کند و میزان غیبت دانش‌آموز و کارمند در مدرسه و اداره افزایش می‌یابد؛ تا جایی که کارشناسان اقتصادی معتقدند میزان چاقی در تولید ناخالص ملی اثرگذار است.

این‌ها مطالبی است که کم‌وبیش ثابت شده است و من در روزهای آینده، گزارش شاخص‌ها و آمار تهیه شده را خدمت دوستان و کارشناسان محترم معاونت ارائه خواهم داد.

پس باید عرض کنم که ما یک طرح بزرگ را با عنوان «کنترل وزن برای پیشگیری از چاقی» طراحی کردیم. این طرح یک طرح تحولی بزرگ است که تمام سیستم بدان توجه کرده و خود آقای وزیر (آموزش و پرورش) نیز دلبسته آن هستند و البته اوضاع و شرایط موجود (همه‌گیری و پاندمی کرونا) در پیشبرد کار ما تأثیرگذار است. ولی با همه مشکلات تلاش می‌کنیم که با والدین ارتباطی تنگاتنگ داشته باشیم و بتوانیم این کار را پیش ببریم. برای مثال اگر نمی‌توانیم در بعضی موارد کلاس‌های حقیقی تشکیل بدهیم باید تلاش کنیم این طرح را به‌عنوان یک فرهنگ عمومی جا بیندازیم. حتی دانشجویان تربیت‌بدنی در دانشگاه فرهنگیان درسی با عنوان «تغذیه ورزشی و کنترل وزن» داشتند که آن را هم عوض کردیم، یعنی تا آنجا هم پیش رفتیم. دوستان همه زحمت می‌کشند و همه اداره درگیر شده‌اند. آقای حاجی‌زاده و بخش مربوط هم دارند کار می‌کنند. خانم تسلیمی و خانم پاداش در بخش آموزشی کار می‌کنند.

در بخش سلامت، آقای محسن بیگی و دفتر سلامت ما درگیر این کار است. بنابراین با همکاری همه ادارات و دوستان یک چنین کار بزرگی را پی‌ریزی کردیم. خود من در ارتباط با چاقی فقط بحث بیمه و بهداشت را مطرح نمی‌کنم و اعتقاد دارم باید به همه جوانب آن توجه شود.

من حتی مقالات و نوشته‌های مستند زیادی دیده‌ام که معتقدند چاقی روی امنیت ملی اثرگذار است. برای مثال در یک تحقیق در ایالات متحده آمده بود که: «توانایی‌های لازم حرکتی و وضعیت جسمانی ۷۱ درصد آمریکایی‌ها (از لحاظ چاقی) مناسب نیست تا بتوانند عضو ارتش بشوند!» بنابراین آن‌ها که همه امور جنگ و مسائل کشورشان با تکنولوژی همراه است، چنین حرفی می‌زنند، پس ما که همه بچمان روی زمین و سیخ و ... است، باید حساسیت بیشتری داشته باشیم، چون این نتایج نشان می‌دهند که ما در این زمینه در معرض خطر قرار داریم و باید راجع به امنیت ملی‌مان بیشتر مراقبت و کار کنیم. این‌ها را گفتیم تا بدانیم که چاقی فقط ابعاد اقتصادی، بهداشتی، درمانی و سلامتی ندارد و فقط بعد امید به زندگی در آن مطرح نیست و فقط به مسائل تولید ناخالص ملی اختصاص ندارد، بلکه چاقی می‌تواند روی امنیت ملی هم اثرگذار باشد.

**● آقای حریرچی، قائم‌مقام وزیر بهداشت در گزارشی اعلام کرده بود که از هر ده نوجوان ایرانی یک نفر چاق است و یک نفر هم اضافه‌وزن دارد. همچنین بر اساس بررسی‌های انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که هشت نفر بقیه در روز کمتر از نیم‌ساعت فعالیت‌بدنی دارند. حالا در این طرح جامع کنترل وزن که شما در برنامه‌های جاری خود دارید چه انگیزه‌های تشویقی**

همین الان همکاران ما در حال طراحی یک بسته آموزشی ۱۲ هفته‌ای هستند که ۱۲ هفته مشخص را با جداول قابل ارزشیابی و تشویق‌های مرحله‌ای دربر می‌گیرد

دائمه بچه دو ساله را تغيير دهيم و به جای اين همه غذای سرخ‌کردنی، برنج و شکر و قنداب، عادات غذایی بهتری را جایگزین کنیم و موانع موجود در خانه را کاهش دهيم و والدین را توجیه کنیم، مسلماً نتایج بسیار بهتری برای اجرای طرح خواهيم گرفت.

از طرف دیگر باید مطالب را به خود دانش‌آموزان منتقل کنیم. در این میان نقش معلمان ورزش و مأموریتشان این است که هم دانش‌آموزان را از نظر ذهنی ترغیب و تشویق کنند تا این روند درست را دنبال کنند و هم والدین را توجیه کنند. پس از اینکه معلمان مسؤلیتشان را در این زمینه انجام دادند، والدین در دورهمی خانوادگی و در کنار همدیگر باید ایفای نقش کنند و مدرسه هم کار خودش را انجام دهد و به تشویق هایش ادامه دهد. یعنی هم در مدرسه و هم در خانواده‌ها، افرادی که کاهش وزن پیدا کرده‌اند، باید مشخص و تشویق شوند و به آن‌ها حکم تشویقی داده شود. برای مثال کسانی که ۳ یا ۵ کیلو کاهش وزن داشته‌اند، باید مورد تشویق قرار گیرند و برایشان کف بزنند و برنامه‌های تحسینی و تجلیلی مختلف برایشان ترتیب دهند. این تشویق‌ها هم‌زمان باید هم در خانه و هم در مدرسه انجام شوند و این‌طور نباشد که مدرسه جدا کار کند و خانه جدا برنامه‌ریزی داشته باشد.

● یکی از نیازهای مدیران و معلمان برای اینکه بتوانند ارتباط بهتری با والدین برقرار کنند، تولید محتوای لازم است. در این کار و برای تولید محتوای لازم چه برنامه‌ای دارید؟

الآن همکاران طراح ما در حال تألیف و ترجمه مطالب مختلفی در این زمینه هستند تا محتوای خوبی تولید کنند. بین سه نفر از همکاران تقسیم کار شده است و انصافاً مطالب ارزشمندی تهیه کرده‌اند. این دوستان زبان خارجی و تحقیق و آمار بلدند. خودشان کار را انجام می‌دهند و من اصلاً دغدغه ندارم. تنها کاری که من می‌کنم شب در خانه می‌نشینم و تا یک ساعت در اینترنت جست‌وجو می‌کنم و موضوعات مختلف را روی میز می‌گذارم و می‌گویم در این موضوعات مطلب تهیه کنید. برای مثال فرض کنید «مای پلیت» یک طرحی داده و گفته است این جدول کاهش وزن در ۱۲ هفته برای والدین است. ما از دیروز ۵ نفر را اینجا گذاشته‌ایم و گفته‌ایم که دو هفته تقسیم کار کنید و فردا نتایج بومی آن را بیاورید.

خوشبختانه این توانایی در همه همکاران هست و ما از این الگوهای بین‌المللی و در واقع از تجربه زیسته بشر داریم استفاده می‌کنیم و مسائل بومی خودمان را هم می‌دانیم و وارد این برنامه‌ها می‌کنیم و مطالب دوستان به سرعت آماده می‌شوند تا بتوانیم برای اول مهر خودمان را آماده کنیم. در همین ارتباط یکی از بخش‌هایی که می‌تواند خیلی به ما کمک کند **مجله رشد آموزش تربیت بدنی** است.

در همین‌جا یک پیشنهاد برای مجله دارم مبنی بر اینکه یک شماره از مجله را در مسئله چاقی و اضافه‌وزن و کم‌تحركی دانش‌آموزان اختصاص دهد. در این ویژه‌نامه می‌توان دربارهٔ اموری مانند بار اقتصادی چاقی

برای کشورها، هزینه‌های تخصصی سلامت مربوط به چاقی و اضافه‌وزن (یعنی مشخص شود که چند درصد هزینه‌ها مربوط به سلامت است)، بار اقتصادی چاقی بر دوش اقتصاد کشورها، هزینه غیرفعال در جامعه، خدمات درمانی اضافی برای افراد چاق، هزینه چاقی بر دوش خانواده‌ها و افراد، هزینه ناشی از اضافه‌وزن به دلار، کاهش امید به زندگی، اثر چاقی بر کاهش تولید ناخالص ملی و... بحث کرد که البته دوستان ما در همین خصوص مطالبی آماده کرده‌اند و ما آن‌ها را در سایت قرار می‌دهیم تا همکاران مجله نیز از آن‌ها استفاده کنند. ضمناً این مطالب را در چند روز آینده به مدیران کشور ارائه می‌کنیم تا آنان را نسبت به موضوع چاقی حساس کنیم.

پس تأکید و پیشنهاد می‌کنم مجله رشد آموزش تربیت بدنی یک ویژه‌نامه به این موضوع خیلی مهم اختصاص دهد، چون این مجله نشریه مفید و خوبی است و حتماً در بین معلمان ورزش جواب می‌گیرد. اگر این کار انجام شود من به همهٔ استان‌ها می‌گویم که مجله را بخريد يا فایلش را بگیرد و توزیع کنید.

باید توجه داشته باشیم که همسویی در کارها خیلی مهم است. برای مثال وقتی من یک کاری انجام می‌دهم و مجله یا مجموعه رشد به سمت دیگری می‌رود، من هم انگیزه‌ای نخواهم داشت تا سیستم را برای همسویی با آن بسج کنم.

● **اشاره شد که این طرح زمانی می‌تواند موفق باشد که به صورت یک طرح ملی در بیاید و شما گفتید که برای راه افتادن این عزم ملی، کارهایی را با ستاد دارید انجام می‌دهید. لطفاً بیشتر توضیح دهید.**

عرض کردم که ما در پی ایجاد یک ائتلاف ملی هستیم که باید در دستگاه‌های مختلف تقسیم کار صورت بگیرد. من در وزارتخانه هم خدمت آقای وزیر عرض کردم که در وزارتخانه هم نباید این کار فقط در حوزه تربیت و سلامت بماند و همهٔ حوزه‌ها باید این کار را متعلق به خودشان بدانند. به همین جهت هم گفتیم الان شما باید (در مجلات رشد) به ما کمک کنید، چون ما یک وزنه سنگینی را برداشته‌ایم که ممکن است اگر خواهيم به تهیایی آن را حمل کنیم و به مقصد برسانيم، خودمان را در باتلاقی از گل بیندازيم. قطعا در چنین کار سختی اگر دیگران دستمان را نگیرند و طناب نیندازند، نخواهيم توانست در تحمل و حمل این بار سنگین موفق شويم. ملی شدن طرح هم در گرو همین امر است که همه به سهم خودشان به طرح «کنترل وزن برای پیشگیری از چاقی» کمک کنند و در حد توان و مقدرات حضور داشته باشند تا بتوانيم به فرزندان و درنهایت به جامعه خودمان کمک کنیم.

به نظرم خوب است که صحبت‌ها را با ذکر این نکته به پایان برسانم که ما تا جایی که امکان و ظرفیت داریم و می‌توانيم از همراهی و کمک دیگران استفاده کنیم، در خصوص موضوع مهمی مانند معضل چاقی و افزایش وزن دانش‌آموزان و تبعات آسیب‌زای آن، تلاش و کوشش خواهيم کرد. اما باید یادمان باشد که موضوعی با این اهمیت و فراگیر بودن آن، حتماً و حتماً نیازمند همراهی، همدلی و کمک مستمر و آگاهانه والدین و خانواده‌هاست. در حقیقت آنچه باعث خواهد شد برنامه‌ریزی‌ها، اقدامات و تلاش‌های صورت گرفته مفید و مؤثر واقع شود، توجه آگاهانه و هوشمندانه عزیزانی است که باید با همراهی و کمک خود این کار بزرگ را به سرانجام نیکو و مؤثر خودش برسانند، تا بتوانيم ضمن کنترل چاقی و اضافه‌وزن دانش‌آموزان و فرزندان عزیز این مرز و بوم، سلامت، تندرستی و آینده خوب و روشن

نقش معلمان ورزش در این طرح آن است که اولاً به والدین آموزش دهند و در جلسات مجازی یا جلسه حضوری به گروهی که چاق شده‌اند و اضافه‌وزن دارند، مطالب لازم را بگویند که البته برای این کار باید از المان‌های تصویری ویژه و کلیپ‌های مختلف نیز استفاده کنند