



وزن اضافه ممنوع!

غذایی خانواده نقش تعیین کننده‌ای دارند، به موضوع اضافه‌وزن دانش‌آموزان دقت جدی کنند. در گام آخر، امید بر این است که خود افراد تحت پوشش طرح، به‌صورت عملی فرایند کاهش وزن را تجربه کنند و برای دستیابی به آن گام‌های عملی بردارند.

ما توفیق داشتیم موضوع توجه به وضعیت فیزیکی بدنی، سبک زندگی، تغذیه، فعالیت بدنی و اموری از این دست را در مرکز توجه دانش‌آموزان و خانواده قرار دهیم و از این رهگذر شاهد کاهش وزن رقمی در حدود ۱۵ نفر (۳۸ درصد) از دانش‌آموزان شرکت کننده در طرح باشیم.



در خلال اجرای طرح به این نتیجه رسیدیم که کاهش وزن فرایندی است که باید خود شخص درباره‌اش احساس مسئولیت کند و خود او خواهان تغییر باشد. تنها در این صورت است که می‌توان از همکاری همه‌جانبه افراد تحت پوشش بهره‌مند شد. از همین رو و با بهره‌گیری از ابزار موجود، دو نتیجه عمده حاصل شد:

۱. نهضت توجه به وزن، رژیم غذایی، تناسب اندام، فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم در بین دانش‌آموزان، اولیا و همکاران شاغل در آموزشگاه به راه افتاد.

۲. رقمی در حدود بیش از یک‌سوم دانش‌آموزان (۳۸ درصد) تحت پوشش طرح توانستند از مزایای کاهش وزن بهره‌مند شوند. ■

● نظارت ناکافی بر کیفیت مواد غذایی بوفه مدرسه؛

● بی‌علاقگی و بی‌انگیزگی نسبت به برنامه‌های زنگ تربیت‌بدنی؛

● نبود برنامه مرتب و منظم فعالیت بدنی و ورزش در اوقات فراغت بیشتر خانواده‌های مورد مطالعه؛

● بی‌توجهی یا کم‌توجهی مدرسه‌ها، اداره‌های آموزش و پرورش و رسانه‌ها به شیوع و گسترش چاقی بین دانش‌آموزان؛

از آنجا که اضافه وزن و چاقی مشکلات متعدد جسمی و ذهنی را در پی دارد، برنامه‌ریزی‌ها به گونه‌ای انجام گرفت که هم‌زمان همه جنبه‌های این قضیه مورد نظر قرار گیرد. از این رو برنامه‌ها در شش زمینه به انجام رسید:

(الف) اطلاع‌رسانی شفاهی و ارائه بروشور؛
(ب) برگزاری کارگاه سیب سلامت و سبک زندگی سالم؛

(ج) نظارت بر برنامه تغذیه بین روز دانش‌آموزان تحت پوشش طرح؛

(د) راه‌اندازی مدرسه بسکتبال؛
(ه) اجرای کلاس بدنسازی و آمادگی جسمانی؛

(و) سنجش‌های مرحله‌ای قد، وزن و شاخص توده بدنی.

هدف از اجرای این طرح، در گام اول ایجاد جو و شرایطی است که در آن دانش‌آموزان نسبت به شرایط بدنی خویش و کیفیت وزن و فیزیکی بدنی خود نظارت بیشتری داشته باشند. در گام دوم، بنا بر این است که خانواده و به‌ویژه مادران، که در مورد کیفیت سبک

چاقی نوجوانان یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های بهداشت عمومی است که وضعیت سلامت را نه تنها در دوران نوجوانی، بلکه در دوران بزرگسالی نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش نیز گفته است: «از ۱۳ میلیون و ۵۰۰ هزار دانش‌آموز، ۲۱ درصد آنان دچار چاقی و آسیب‌های ناشی از آن هستند. باید برای کاهش وزن این دانش‌آموزان چاره‌های اندیشیده شود تا در آینده با مشکل روبه‌رو نشوند.»

به عنوان دبیر درس تربیت‌بدنی، آنچه همواره ذهن مرا به خود مشغول کرده، شیوع قابل توجه چاقی و اضافه وزن در بین دانش‌آموزان دختر است. از این رو، تصمیم گرفتم ضمن شناسایی دانش‌آموزان درگیر در این مسئله، برنامه‌های کاهش وزن را در مدرسه اجرا کنم و از این رهگذر تلنگری باشم برای این قشر، تا کمی جدی‌تر به فیزیکی بدنی خویش بیندیشند و زندگی خود را در قالب سبکی سالم و فعال طرح‌ریزی کنند. با بررسی، مشاهده، گفت‌وگو با دانش‌آموزان و توزیع پرسش‌نامه، به این نتیجه رسیدیم که چاقی دانش‌آموزان علل و عوامل متعددی دارد:

● ناآگاهی دانش‌آموزان و خانواده در خصوص عوارض چاقی و اضافه وزن؛

● استقبال برخی اطرافیان از چاقی به‌عنوان جنبه مثبتی از جاذبه‌های زنانه؛

● توجه نکردن به کیفیت سبک غذایی خانواده از نظر میزان کالری موجود در آن و اثری که بر فیزیکی بدنی افراد خانواده دارد؛

● بی‌توجهی به جیره غذایی که دانش‌آموزان به‌عنوان تغذیه بین روز و میان وعده می‌خورند؛