

## عنوان مقاله:

چگونه توانستم مشکل چاقی اسما را با انجام فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب برطرف نمایم؟

## محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

## نویسنده:

زهرا بقالی خانیانی - کارشناس دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان تبریز، دبیرتربیت بدنی

## خلاصه مقاله:

چاقی یکی از مشکلات تغذیه‌های عمده به ویژه در کشورهای پیشرفته به شمار می آید به طوری که کلیه فعالیت‌های فرد را تحت تأثیر قرار داده و حتی از نظر روانی و احساسی او را دچار مشکل میکند. اما علاوه بر تعداد زیاد افراد چاقی که در کشور وجود دارد، چندسالی میشود که کارشناسان سلامت در مورد زیاد شدن تعداد دانش آموزان چاق در کشور هشدار میدهند. مهمترین دلیلی که این کارشناسان برای این موضوع می آورند. با توجه به این که چاقی در این سنین زمینه ساز چاقی در بزرگسالی و عوارض مربوط به آن است و اهمیت این موضوع در این سالها تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده است. چاقی مفرط در بین دانش آموزان دبستانی و راهنمایی شیوع یافته است. استفاده از فست فودها و غذاهای آماده و عدم تحرک کودکان و نوجوانان موجب شیوع چاقی مفرط در بین آنها شده است. متأسفانه خانواده ها به جای اینکه مواد خوراکی و غذای سالم برای میان وعده مدرسه فرزند خود آماده کنند ترجیح می دهند غذاهای آماده و فست فودی به فرزندان خود بدهند در حالی که این نوع تغذیه ها موجب چاقی بیش از حد آنها در سنین پایین می شود. همانطور که می دانیم موضوع تربیت بدنی در مدارس از این جهت مدتی است بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته که مشخص شده چاقی و ناهنجاری های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان است و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می کند. به طور کلی همه آمارها حاکی از چاق شدن دانش آموزان است و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری های اسکلتی هستند. به عنوان مثال براساس تحقیقی که در 20 استان انجام شده، مشخص شده به طور میانگین 64 درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی و چاقی هستند. بنابراین با توجه به شیوع بیماری کرونا این مورد دارای اهمیت روزافزون و بیش از پیش است و باید توجه ویژه ای به موضوع اضافه وزن و چاقی دانش آموزان شود و همه تلاشها چه از سوی مدرسه و چه از طرف خانواده ها برای رفع این معضل انجام بگیرد و لازم به ذکر است که خانواده ها در کنار دبیران تربیت بدنی هم میتوانند در ایجاد انگیزه و همکاری و همیاری با آنها موجبات ایجاد انگیزه برای انجام فعالیت ورزشی و بدنی را برای فرزندان خود فراهم آورند. اینجانب زهرا بقالی دبیر تربیت بدنی تصمیم گرفتم بر این اساس مشکل چاقی دانش آموزم اسما را با تغذیه مناسب و ورزش حل نمایم.

## کلمات کلیدی:

چاقی، اضافه وزن، کم تحرکی، تغذیه، ورزش

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168410>

