

عنوان مقاله:

زنگ خطر کم تحرکی و چاقی در دانش آموزان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسنده:

فیاض یزدانی - کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، دبیر تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

ورزش امری ضروری در زندگی و حفظ سلامتی ما انسان ها است. در دوران شیوع کرونا و تعطیلی مدارس، به دلیل کم تحرکی دانش آموزان، چاقی معضل اصلی به شمار می آید. پیشگیری از چاقی دانش آموزان موضوع بسیار مهمی است زیرا با ایجاد پیامدهای نامطلوب در سلامتی در بزرگسالی مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع 2 و سایر بیماری های مزمن در مراحل بعدی زندگی همراه است. چاقی یک بیماری چند ژنی است که نتیجه ی تعاملات پیچیده ی ژنها میباشد. شیوع اضافه وزن و چاقی در دهه های گذشته در بین دانش آموزان به خصوص دانش آموزان پسر افزایش یافته است. چاقی به عنوان یک بیماری غیرواگیر و مزمن است که امروزه به عنوان یک مشکل بهداشتی محسوب میشود، با شیوع بیماری کرونا و تعطیلی باشگاه ها و اماکن ورزشی و همچنین مدارس، در حوزه ورزش وقفه ایجاد گردیده است، بخشی از فعالیت ورزشی مدارس در فضای مجازی انجام میشود که این مشکل کم تحرکی و اضافه وزن را برای دانش آموزان به همراه دارد. کم تحرکی، تماشای تلویزیون، فعالیتهای نشسته، بازی با گوشی، بازی با رایانه ها و الگوی غذایی نامناسب دلیل اصلی چاقی دانش آموزان است. آموزش آنلاین ورزش و همچنین سرگرمی ها و بازی ها، میتواند علاوه بر سرگرم کردن دانش آموزان، روند آموزش دروس دیگر و تعلیم و تربیت آنها را بهبود بخشد. انجام فعالیتهای ورزشی باعث تسکین استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامتی بدن دانش آموزان میشود و همچنین مشکلات رفتاری دانش آموزان را اصلاح میکند و به آنها کمک میکند تا بهتر و مفیدتر روی فعالیتهای روزانه و دروس خود تمرکز کنند و نتیجه ی بهتری بگیرند. در این مقاله به بررسی کم تحرکی و چاقی و راه حلهایی برای بهبود آن در بین دانش آموزان پرداخته شده است. در واقع تاکید بر آن است که تعطیلی مدارس نباید باعث بی نظمی دانش آموزان شود و دانش آموزان به دلیل شیوع کرونا نباید از ورزش و فعالیتهای جسمانی باز بمانند و این امور مستلزم نظارت مستقیم والدین دانش آموزان میباشد که علاوه بر فعالیتهای ورزشی بر بهداشت تغذیه دانش آموزان نیز نظارت گردد.

کلمات کلیدی:

کم تحرکی، اضافه وزن، ورزش در شیوع کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168445>

