

عنوان مقاله:

زنگ خطر کم تحرکی و چاقی در دانش آموزان در شرایط قرنطینه بیماری کرونا

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

لیلا پوریامنش - دبیر مدارس اراک، مرکزی

لاله پوریامنش - دبیر مدارس اراک، مرکزی

محمدعلی انصاری - دبیر مدارس اراک، مرکزی

خلاصه مقاله:

پس از شیوع ویروس کرونا، دولت ها قرنطینه ای ملی را وضع کردند. همه مدارس تعطیل شدند و نیاز به مراقبت از کودکان و آموزش در خانه بود. فضاهای عمومی نیز بسته شد و تحرک فقط به شرایط بهداشتی یا شغلی محدود شد. بیماری کرونا روی جنبه های مختلف زندگی بشری تاثیر گذار است که همه این عوامل می تواند عامل موثری بر کم تحرکی یا چاقی و اضافه وزن در جامعه دانش آموزان باشد. در این مقاله به بررسی جنبه های مختلف تاثیر بیماری کرونا بر جامعه دانش آموزی و ارتباط این عوامل بر کم تحرکی و پیامد آن با استفاده از ترجمه و جمع بندی مقالاتی که در سال 2019 و 2020 در سایر کشورها انجام شده اند، به مشکلات خطر چاقی و اضافه وزن دانش آموزان در دوران کرونا می پردازیم. قرنطینه طولانی، نه تنها وزن بلکه عادات غذایی کودکان را بدتر می کند، تغذیه خوب قبل، حین و بعد از عفونت بسیار مهم است. اگرچه با هیچ ماده غذایی یا مکمل های غذایی نمی توان از عفونت کرونا جلوگیری کرد، اما حفظ رژیم غذایی یک قسمت مهم در حمایت از سیستم ایمنی قوی است. اجرای تفریحات و بازی ها و همچنین فعالیت جسمانی برنامه ریزی شده در خانه از اهمیت اولیه برخوردار می باشد. به منظور ترویج سبک زندگی فعال، بازی های مختلفی پیشنهاد می شود که باید با توجه به ویژگی ها و ترجیحات شخصی کودک انتخاب شوند. تأثیرات اجتماعی کرونا، اگر با اقدامات مقابله ای به موقع، موثر و هدفمند رفع نشود، ممکن است منجر به عواقب اقتصادی طولانی مدت در مقیاس بسیار بزرگتر از عفونت بیماری شود. نتایج این بررسی ها نشان داد که در شرایط بیماری کرونا و قرنطینه بسیاری از عادات روزمره دانش آموزان دچار تغییرات معنی داری می شود. همچنین پیامدهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی و روانی بیماری کرونا و شرایطی که به خانواده ها در شرایط قرنطینه تحمیل می شود می تواند از راه های گوناگون باعث بی تحرکی و عدم نشاط و شادابی و کاهش انگیزه دانش آموزان برای انجام فعالیتهای حرکتی باشد لذا توجه به ارائه برنامه های حرکتی مرتبط با آمادگی جسمانی وابسته به سلامت (آمادگی قلبی- تنفسی، استقامت عضلانی، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری) و ایجاد روحیه نشاط، بخصوص بازی می تواند تعادل انرژی را در دانش آموزان برقرار نماید و از ایجاد اضافه وزن و پدیده چاقی که می تواند زمینه ساز بیماریهای مهم دیگر باشد جلوگیری نماید.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168484>

