

عنوان مقاله:

چگونه توانستیم اضافه وزن ناشی از بی تحرکی ۳۰ دانش آموز دبیرستان دخترانه نمونه نجابت (متوسطه اول) را با اجرای صحیح طرح کوچ بهبود بخشیم؟

محل انتشار:

دومین همایش علمی پژوهش‌مندی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسنده:

مریم موفق - کارشناسی ارشد، دبیر تربیت بدنی - اداره آموزش و پرورش ناحیه ۴ مشهد، آموزشگاه استقلال

خلاصه مقاله:

فراوانی چاقی و اضافه وزن در دانش آموزان و روند صعودی آن در دهه های اخیر شکل نگران کننده به خود گرفته است. در سالهای اخیر به دلیل تغییر سبک زندگی، شیوه های تغذیه و کم تحرکی آمار چاقی و اضافه وزن در میان افراد جامعه به خصوص دانش آموزان افزایش یافته و به یک معضل تبدیل شده است. بر اساس نظر کارشناسان علوم تغذیه چاقی در دوران کودکی و نوجوانی علاوه بر زمینه سازی ابتلا به بیماریهای مختلف جسمانی، از لحاظ روانی هم عواقب نامطلوب نظیر کم خوابی، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب و افسردگی را به دنبال دارد، که این مسائل بر روابط اجتماعی و تحصیلی آنها نیز تاثیر می گذارد. مهمترین دلیلی که برای این موضوعی آورند؛ عوارض مربوط به چاقی در این سنین و بزرگسالی می باشد. از طرفی بی تحرکی و کم تحرکی ناشی از قرنطینه در دوران کرونا نیز مسئله چاقی کودکان و نوجوانان را دو چندان نموده است. استفاده از فست فود ها و غذاهای آماده، کم تحرکی و بعضا توقف کامل فعالیت های بدنی کودکان و نوجوانان در کنار توصیه های مربوط به پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ نظیر ماندن در خانه و تقویت سیستم ایمنی بدن با استفاده از مواد مغذی، موجب شیوع چاقی مفرط در بین آنها شده است. موضوع فوق سبب شده که کارشناسان تربیت بدنی و متخصصین سلامت، در مورد این افزایش وزن در کشور هشدار دهند. در این پژوهش به دنبال پاسخ دادن به سؤالاتی نظیر چرایی افزایش چاقی در نوجوانان همزمان با بوجود آمدن شرایط قرنطینه بیماری کرونا و تاثیر عوامل مختلف بر آن هستیم. در واقع هدف این اقدام پژوهی شناسایی دانش آموزان دارای اضافه وزن دبیرستان نجابت و کمک به آنها و خانواده هایشان در رفع این مشکل است. از آنجا که کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، ریزه خواری، سپری شدن بخش عمده وقت دانش آموزان در فضای مجازی و شرایط مختلف به وجود آمده در سال اخیر، به عنوان دلایلی اصلی اضافه وزن دانش آموزان مورد نظر شناخته شد، اینجانب پس از شناسایی توانستیم با اجرای طرح کوچ و ارائه برنامه های مختلف ورزشی و اصلاح رژیم غذایی در طول چند ماه، اندکی از اضافه وزن آنها را کاسته و BMI را کاهش داده و روند افزایش وزن و علائم خطر مرتبط با اضافه وزن را متوقف نمایم، و دانش آموزان را به سمت فعالیتهای ورزشی با میل و رغبت خودشان سوق دهیم. زیراهمانطور که میدانیم درمان و پیشگیری از چاقی و اضافه وزن در نوجوانان، علاوه بر کاهش هزینه های درمانی در آینده، سلامت جسمانی و روانی نسل جوان آینده را تضمین می کند.

کلمات کلیدی:

چاقی و اضافه وزن، بی تحرکی، دانش آموزان، طرح کوچ، فعالیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687596>

