

عنوان مقاله:

ارزیابی و چگونگی کنترل وزن دانش آموز با فعالیت های ورزشی روزانه و محدودیت کالری دریافتی

محل انتشار:

اولین همایش مجازی ملی یافته های نوین در تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

بهزاد حیدرزاده - گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور ری، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

چاقی بلای عصر بی تحرکی است، بطوری که امروزه پیشرفت امکانات ماشینی از یک سو موجب زندگی بهتر و فراغت بیشتری شده و از سوی دیگر، از فعالیت جسمانی کاسته شده است. افزایش ناگهانی چاقی و اضافه وزن در کودکان و نوجوانان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه آن را به یک مشکل بهداشت عمومی تبدیل نموده است. چاقی در دوران کودکی و نوجوانی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماریهای قلبی-عروقی، سرطان و خطر مرگ و میر زودرس و بسیاری دیگر از بیماری ها و عوارض جسمی و اجتماعی را در بزرگسالی افزایش میدهد. چاقی کودکان و نوجوانان همچنین عواقب روانی نامطلوبی همچون اختلالات خواب، کم بودن اعتماد به نفس، اضطراب و افسردگی را در پی دارد که این مسئله بر روابط اجتماعی و تحصیلی آنها نیز تاثیر می گذارد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) سالانه حداقل ۸/۲ میلیون نفر در اثر عوارض چاقی و اضافه وزن فوت می کنند، از طرفی چاقی در میان نوجوانان نیز به شدت در حال افزایش است، که از علل آن می توان به جایگزینی شیوه زندگی غربی، خصوصا خوردن غذاهای حیوانی، شکر، کم کردن فیبر مواد غذایی، به همراه کاهش فعالیت جسمانی، کاهش مصرف میوه و سبزیجات، افزایش فعالیت های نشسته شامل تماشای تلویزیون، بازی های ویدیویی، بازی های کامپیوتری و استفاده بیش از حد از کامپیوتر اشاره نمود، سال هاست که صاحب نظران حوزه سلامت به طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه های آموزش بهداشت برای تغییر و اصلاح رفتارهای غیربهداشتی و یا ترویج رفتارهای نو پرداخته اند و در این میان به پیشگیری از چاقی نیز توجه خاصی شده است. 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 اضافه وزن خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان است و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می کند. اینجانب بهزاد حیدرزاده تصمیم گرفتم با توجه به اهمیت طرح کوچ و اهمیت اضافه وزن و چاقی، وزن دانش آموزان آموزشگاه شهید چمران را با انجام فعالیت های ورزشی روزانه و تغذیه مناسب کنترل کنم. و همچنین با قرار دادن بخش کنترل وزن در نمره پایانی دانش آموزان، اهمیت این موضوع را برای دانش آموزان بیشتر کردم.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1688384>

