

## عنوان مقاله:

اقدام پژوهی چگونه توانستم با علاقمند نمودن دانش آموز حدیثه به فعالیت های ورزشی روزانه و آشنایی با هر مغذایی در بهبود چاقی و تناسب اندام وی تاثیر گذار باشم ؟

## محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

انیس بهاروند - کارشناسی بهداشت عمومی ، دانشگاه علوم پزشکی لرستان ، مراقب سلامت قم

## خلاصه مقاله:

چاقی یکی از مشکلات تغذیه‌ای عمده به ویژه در کشورهای پیشرفته به شمار می آید به طوری که کلیه فعالیتهای فرد را تحت تاثیر قرار داده و حتی از نظر روانی و احساسی او را دچار مشکل می کند و ساختار اسکلتی افراد را به هم می ریزد. 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 در دوران کرونا با مجازی بودن کلاس های آموزشی وعدم تحرک کودکان و نوجوانان موجب شیوع چاقی مفرط در بین آنها شده است .متاسفانه 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 ۲۰ استان انجام شده، مشخص شده به طور میانگین ۶۴ درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی و چاقی هستند.

## کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1843887>

