

عنوان مقاله:

اثر سبک زندگی سالم بر کنترل چاقی در دبستان

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی سلامت، علوم تربیتی و روان شناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مریم بیگ آبادی - دیپلم علوم تجربی

علی بیگ آبادی - دیپلم علوم تجربی

خلاصه مقاله:

چاقی یکی از مهمترین مشکلات سلامتی در جهان امروز است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۲۲، بیش از ۲ میلیارد نفر در جهان دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. چاقی در کودکان و نوجوانان نیز رو به افزایش است. چاقی در دوران کودکی با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، سکنه مغزی، سرطان های خاصی و سایر مشکلات سلامتی در بزرگسالی همراه است. سبک زندگی سالم یکی از عوامل مهم در پیشگیری از چاقی است. سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی است. مدارس می توانند نقش مهمی در ترویج سبک زندگی سالم و کنترل چاقی در کودکان و نوجوانان داشته باشند. مدارس می توانند با ارائه آموزش های بهداشتی، ایجاد محیطی سالم و حمایت آمیز و تشویق کودکان و نوجوانان به فعالیت بدنی، به بهبود سبک زندگی آنها کمک کنند. با توجه به اهمیت کنترل چاقی در دوران کودکی، ضرورت ترویج سبک زندگی سالم در مدارس بیش از پیش آشکار می شود. مدارس می توانند با برنامه ریزی و اجرای اقدامات مناسب، به بهبود سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان و پیشگیری از چاقی در آنها کمک کنند. در این مقاله، به بررسی اثر سبک زندگی سالم بر کنترل چاقی در دبستان پرداخته می شود. در این مقاله، ابتدا چاقی و سبک زندگی سالم تعریف شده و ارتباط میان آنها بررسی می شود. سپس، اهمیت ترویج سبک زندگی سالم در مدارس مورد بحث قرار می گیرد. در نهایت، اقداماتی که مدارس می توانند برای ترویج سبک زندگی سالم و کنترل چاقی انجام دهند، ارائه می شود.

کلمات کلیدی:

چاقی، سبک زندگی سالم، دبستان، پیشگیری، کنترل وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1883779>

