



«ایران» از خطرات و عوارض کم تحرکی دانش آموزان در دوران تعطیلات طولانی و اجباری مدارس گزارش می دهد

# چاقی دانش آموزان خانه نشین در روزگار کرونا

طرح هم چاقی و اضافه وزن بیش از دانش آموزان و کم توجهی خانواده‌ها به ورزش و تغذیه کودکان بود. این طرح البته با هدف جلوگیری از بروز بیماری‌های زمینه‌ای اجزا شد و مسئولان آموزش و پرورش در این طرح به خانواده‌ها هشدار دادند که سرمنشأ بسیاری از مرگ و میرها چاقی است. آنها همچنین از معلمان ورزشی و مشاوران مدارس خواستند تا روی تغییر نگرش خانواده‌ها کار کنند. موضوعی که مهرداد حمیدی معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش می‌گوید: «تناسب اندام دانش آموزان یک دفعه‌ای جدی‌تر است و آموزش و پرورش است. این‌گونه نیست که برای آرای و آرایش یا کنترل وزن دانش آموزان نداشته باشیم. چاقی بیش از حد کودکان موجب نگرانی ما شد. بر اساس اعلام وزارت بهداشت، ۶۰ درصد مردم ایران دچار وزن بالا و چاقی و بیش از ۵۶ درصد مردم ایران دچار کم‌تحرکی هستند. همچنین ما می‌دانیم که چاقی در کودکی خطر چاقی در بزرگسالی را بیشتر می‌کند. این موضوع سلامت جامعه را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. در بررسی‌های ما این نتیجه رسیدیم که روند چاقی دانش آموزان به سببی می‌رود که اگر جلو آن گرفته نشود در آینده به مشکل برخورد خواهیم خورد. برای همین طرح کوچ را مطرح کردیم که دانش آموزان با تغذیه سالم و ورزش آشنا شوند. در این مدت هم نتایج خوبی به‌دست آوردیم و شاخص توده بدنی ۱۳ میلیون دانش‌آموز را بررسی کردیم و متوجه شدیم که ۳۰ درصد دانش‌آموزان چاق هستند. دختران و پسران دانش‌آموزان پسر بیشتر از دختران بود و این هم طبیعی است. دختران بیشتر به سلامت و تناسب اندام اهمیت

است. اگر کلاس‌ها حضوری بود ما به‌تور کار می‌کردیم. البته در این دوران کرونا همه معلم‌ان تنگ کشیدند. ما معلم‌ان ورزش هم از خانواده‌ها استیضاح تا داخل خانه با فرزندان‌شان تحرک داشته باشیم اما خیلی هایشان گفتند که خانه‌ها کوچک است و نمی‌توانند. دانش‌آموزان هم عرقاق‌های داشتند. رنگ ورزش درسی است که حتماً باید هر حرکت دانش‌آموزانش را ببیند اگر حرکت اشتباه انجام شود ممکن است منجر به آسیب‌دیدگی دانش‌آموز شود. بنابراین در این مدت فایل‌های آموزشی را می‌فرستادیم تا برای دانش‌آموزان آموختن باشد.

بعنوان معلم ورزش می‌گویم که مدیران وزارتخانه باید تلاش کنند تا آموزش‌ها حضوری شود و دوباره بچه‌ها را داخل کلاس مدرسه داشته باشیم. اگر معلم‌ان کامل و آگهی‌شوند کارمان راحت‌تر است. البته اگر آموزش‌ها مجازی بود می‌توانیم از مکان‌های سربازی که آموزش و پرورش دارد استفاده کنیم. می‌توانیم دانش‌آموزان را یک روز در هفته به این مکان‌ها بکشانیم و در آنجا ورزش کنند»

حبیب حامیدیان کارشناس تربیت بدنی هم معتقد است: «تربیت بدنی هم مثل بقیه دروس است. معلم‌ان ورزش کار خودشان را کرده‌اند اما خانواده‌ها برایشان این درس مهم نیست، یکی از بزرگان هم همیشه می‌گفت خانواده‌ها قیل از اینکه علوم، شیمی و فیزیک و ریاضی را به بچه‌ها یاد بدهند باید ورزش را به آنها آموزش دهند. خوشبختانه این استرس کرونا و مسائل روحی و روانی که برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها موجود است موجب شده تا خانواده‌ها به سمت

ی دهد  
یونا



جباري مدارس گزارش

# روزگار کر



ن تعطیلات طولانی و

# کے نشین در

یکی دانش آموزان در درو

# وزان خان

طرات وعوارض کم تح  
س دانش آ

«ایران» از ح

**چاق**

بی‌خسته‌اند و دیگر از تعطیلی  
د اجازه رفتن به کلاس‌های  
ن‌وسال‌های خود دیدن‌کنند و  
غذا خوردن نداشته باشند. سمانه  
ی است او این حرف‌ها را تأیید  
ن‌خود در دوران کرونا می‌گوید

دانش آموزان هم از این شرایط مدارس لذت نمی‌برند. آن‌ها می‌گویند: «مختلف رفتار دارند. نمی‌توانند با هم همین‌طور شده که تفریحی به دانش آموز پایه دوازدهم علوم انداخته می‌کند و البته از افزایش ۷ کیلوگرمی

مفصل: «از صبح  
م. کلاس خاصی  
م می ترسید کرونا  
با بچه ها به پارک  
ر آنجا بدمینتون  
لبته با دوستانم  
کار مفیدمان

تنتی کرونا آمد  
خود باشگاه هم  
سم آتلان کلاس  
رکت‌ها را اشتباه  
سه کمر درد و پا  
مادرم مخالفت  
دارم همین زبان  
در خانه انجام

روز در هفته می‌رفتیم ترسیدیم و نرفتمیم الی تعطیل شد. یک دوره‌ای بدنسازی برداشتم هم می‌زدم بعد از چند درد گرفتم برای همین کرد. تنها کلاسی که است و کار دیگری

نگاه می‌کند.»  
■ **خانه نشینی دانش**  
**گذشته**  
در ۱۸ ماه گذشته دانش‌آموزان بی‌برجامه بودند. خانواده‌ها فرزندانشان بودند و شده تا آنها بیشتر روزه

آموزش‌های مجازی  
نشین شدند. دیگر از  
خانه تا مدرسه دان  
نبود. زنگ ورزش و تف  
دانش‌آموزان در حیاط  
و جوش‌ها و شیطنت  
را نداشتند. دانش‌آم  
خواب بیدار نشدند و

کرونا دانش آموزان  
واقعیتی است که حالا با  
با آن مواجه شده‌اند.  
افت تحصیلی دانش  
روحي و رواني قرنطينه  
حال چاقی فرزندان  
دانش آموزان، در آماره

می‌دهند. البته کرونا دانش آموزان را  
چاق کرد. در، یعنی خانه نشینی، بی‌تحریک  
و بیزه خواری موجب چاقی دانش آموزان  
شد. است، در بررسی‌هایمان متوجه  
شدیم که معلمان هم تقریباً مثل دیگر  
افراد جامعه چاق هستند و آنها هم درگیر  
طرح کوچ خواهند شد.

او تأکید می‌کند: برنامه‌های مختلفی  
را در طرح کوچ در نظر گرفتیم و مشاوران  
و معلمان ورزش به صورت گروهی  
و انفرادی به دانش آموزان مشاوره  
می‌دهند. آنها وضعیت دانش آموزان  
چاق را در بررسی می‌کنند و آموزش‌هایی  
هم به خانواده‌ها می‌دهند. ما در این طرح  
تصمیم داریم سبک زندگی فعال و سالم  
را به دانش آموز و خانواده یاد بدهیم. در  
حقیقت تصمیم داریم یک تغییر نگرشی  
در ارتباط با زندگی خانواده‌های ایرانی  
به‌وجود آوریم و به آنها یاد دهیم که  
چگونه تغذیه داشته باشند.

اوبه فعالیت معلمان ورزش در آموزش  
مجازی اشاره می‌کند و می‌گوید: «همه  
معلمان زحمات کشیدند. معلمان ورزش  
هم کار خودشان را کرده‌اند. فایده‌ای  
ورزشی را ارسال کردند و دانش آموزان هم  
همراه بودند. ما باید به سمتی حرکت کنیم  
که ورزش اصل اساسی کار خانواده‌ای شود.  
این موضوع در طرح کوچ دیده شده و فکر  
اندام من در سال تحصیلی آینده تناسب  
مندی دانش آموزان بهتر شود.»

ورزش بیابند. خیلی از خانواده‌ها گفتند که فرزندانشان چاق شده‌اند. این هم به خاطر خانه نشینی اغلب دانش‌آموزان است و چندان‌گاهی هم نمی‌دانند که فرزندانشان چگونه باید روزی‌ای دریاقت کنند و چگونه باید این کالری را بسوزانند. البته غذا خوردن همیشه در فرهنگ ما بوده است. بیشتر غذاها هم چرب است و میوه پدر و مادری جلوی غذا خوردن بیش از حد فرزندش را نمی‌گیرد. به نظرم باید از این باره بیشتر فرهنگ‌سازی کنیم. یک ساعت و نیم درس ورزش مشکلی را حل نمی‌کند.»

«وزارت آموزش و پرورش از معلمان خانواده‌سواسته است. تا برای تغییر نگرش خانواده‌ها فایل‌های آموزشی تهیه کند. ما معلمان بارها و بارها درباره مضرات چاقی برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها گفتیم اما این فرهنگ‌سازی فقط از طرف ما نباید باشد. ساختار ورزش در جامعه باید تغییر کند. ورزش‌های همگانی را باید بیشتر به مردم معرفی کنیم. مردم باید بدانند که ورزش در سبب خانواده‌یاد جای داشته باشد. اگر ساختارها تغییر کند ما همه دستاوردهای خوبی از سوی بچه‌ها خواهیم گرفت.»

**پسران چاق تر از دختران**

مهر ماه سال گذشته بود که معاونت تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش طرح کوچ با هم‌ان کنترول چاقی دانش‌آموزان را مطرح کرد. دلیل این

ها علاقه چندانی ندارند و معلمان هم را در این درس می‌آزمایند. از زنگ‌هایی که در آنجا می‌گذشت، به یاد دارم. در آن زمان، معلمانش بودند و روبه‌رو هستند. و ورزش یکی از دروس بود. «درس» زنگ‌ها هم زیاد بود. اما دانش آموزان در آن دو ساعت نمی‌توانستند به یاد بگیرند و فیزیکی و ریاضی و فیزیک را نمی‌دانستند. همین بود که دانش آموزان به این معنی جسمی و فیزیکی از کرونا بدتر بودند و در آن زمان دانش آموزان به خاطر این بودند که زنگ‌ها بیشتر بود و در آن زمان دانش آموزان به خاطر این بودند که به یاد نمی‌آوردند. اما از آن زمان به این فتر حرکتی و فیزیکی به یاد می‌آوردند. اما از آن زمان به این فتر حرکتی و فیزیکی به یاد می‌آوردند. اما از آن زمان به این فتر حرکتی و فیزیکی به یاد می‌آوردند.

خبرنگار «ایران» گفتند: «به زنگ ورزش مجازی و ورزش هم دستگیر می‌شدند». زنگ ورزشی در دوران کرونا کمترین توجه به آن هم با چالش‌های بسیاری همراه مرگان‌زاده محمد سرتهان نام از سبک تیربند بدنی از روش جدی گرفته نمی‌شود. به این درس علاقه دارم و ورزش حال و هوای آن‌هاست. متأسفانه این درس را شبیه برای خردسالان فرهنگ موجب شده‌ام. دانش رو به‌رو شویم. اما آوزان به بنیست شده است و بیشتر کم تحرکی اضافه وزن و ورزش تحرک بچه‌ها دوره آموزش حضور با شاه‌ها مختلف می‌خانه بودند همین از نظر بدنی و جسمانی که کرونا آمده‌اند وجود دارد. بچه‌ها وزن بایلد ورزش هم می‌کنند. شاید در آموزش علاقه بچه‌ها را

این کارها ورزش نمی باشدگاه می روم تا ورزش کنم  
دانش آموز پایه هفتم  
نسبت به سال گذشته  
ورزش نمی کند و «وقتی  
غذایی ندارد:»  
جز غذا درست کردن  
همین آشپزی به ما  
سبب زمینی سرخ کرد  
رو درست می کنم و  
بیرون هم نمی روم  
نمی کنم چون می ترسم  
اهل ورزش هم نیستند  
و اصلاً با علمان و  
فصل علاقه ای به  
نداشتم. معلمانی  
می فرستادند و می گفتند  
در خانه بمان و دهی و  
خیلی از پیچها غلاف  
همین نه فایلی می  
انجام می دادیم. نم  
اما ورزش درس خاص  
خیلی خوب آن را  
وضعیت پسرها  
دختران است. برخی  
قرار می گذارند و بیهوش  
هم تحرک چندانی  
دانش آموز پایه یازدهم  
به روزهای قبل از ک  
شده است. می گوید که

ضعیفی که منبره  
ختر به آن اشاره  
به نسبت به قبل  
یلی مراقب که  
ها مار کراس  
به سرکار هستم  
توف سفارش  
خورد تنقلات  
ند. خیلی تلاش  
اما دختران روز  
تر دوست دارند  
ن را رپهری کنند.  
شده».

شرایط کرونایی  
بی مدارس لذت  
اجازه رفتن به  
رشد. نمی توانند  
و دید کنند و  
ریحی بجز غذا  
مانه دانش آموز  
انی است او این  
البته از افزایش  
کرونا می گوید.  
باشدگاه می رفته  
فقط خانه بوده  
هم به صورت  
می گوید از خانه  
س می خواهد هر  
س های خارج  
شگاهی نزدیک

غذا خوردن شده است  
جلالی مادر دو دانش  
می کند و می گوید: «دختر  
از کرونا چاقی تر نشودن  
از این چاقی تر نشودن  
در خانه ندارند و زمان  
آنها غذاهای چرب یا  
می دهند. یکجانشینی  
مختلف همه را چاقی  
کردم در خانه ورزش  
خسته و کلافه می شوند  
در شبکه های مجازی و  
از این وضعیت واقعا که  
ندانم آموزان هم از  
خسته اند و دیگر از تعجب  
نمی برند. آنها می گو  
کلاس های مختلف  
با هم سن و سال هادی  
خودن نداشته باشند  
پایه دوازدهم علوم  
حرف ها را تأیید می  
وزن ۷ کیلویش در دو  
سمانه قبل از دوران ک  
اما در یک سال و  
و حتی کلاس زبان ش  
آلایم می گذراند. خو  
مانند خسته است و  
چه زودتر به باشگاه  
از خانه اش برود: «یک

و همه موجب چاقی است. علاوه بر این تغذیه حاضری به غیر حضور داشتن گوشی و موبایل و ساختار اسکلتی موضوعی که برخی از انتقاد می‌کنند و بر این اساس مجازی زندگی خانواده تأثیر خودش قرار داده است. مادری که آموزش نوع درس خواندن دانش‌شکایت دارد و می‌گوید مجازی اصلاً پیش می‌زنند. دراز کشیده بود. الان به صبح تا شب روی کاشیده، نه تحرکی انجام می‌دهد. حدوداً پیدا کرده است. تقریباً رفتن به مدرسه و نه کلاس خواب و بیداریشان است. تقریباً ظهر از خانه و شب‌ها هم تا نیمه نمی‌دانش که ختم. از کلاس روز سه شنبه تا امروز دیگر شرایط جسمی که ترس از چاقی بیش از چند روز پیش با یک دکردم قرار شد رژیم کنم. ما خوب بچه‌ها که در خانه هم کاری ندار

[illegible]

یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی  
بیاد و تعدادی از فاکتورهای آمادگی  
جسمانی، در قالب بازی و همچنین  
سیستمی (دانشی، تغذیه، سبک زندگی  
و...) و ایمنی تأکید شود. در دوره  
موسطه تأکید بیشتر باید روی توسعه  
فوتورهای آمادگی جسمانی در قالب  
انگشت‌های مایل علاقه و در حرکات  
پرش آموزان و افراد اجباری در خانه  
مراه با ارائه محتوای اجرایی در حوزه  
دراکی جسمانی، تغذیه و کنترل وزن  
شد. آموزش مهارت‌های ورزشی نظیر  
بیبال، بسکتبال و... به صورت مجازی  
منزل نه شدنی است و نه منطقی و  
فلاکی. در نهایت، با انتخاب رویکرد  
دانشی فعال و سالم در درس تربیت  
بدنی، دانش آموزان باید سبک زندگی  
مایل و سالم را بداند و به آن باور داشته  
شوند و قادر به انجام فعالیت بدنی  
مبتدیان بخشی از روند زندگی روزمره در  
مایل طول عمرشان باشند.

زیاد اعضای خانواده، مشغله و درگیر بودن والدین (بویژه مادران که با انبوهی از تکالیف درس دیگر درگیر هستند)، شرایط اقتصادی خانواده‌ها و همچنین توانایی‌ها، نیازها و علایق دانش‌آموزان توجه شود. در تولید محتوای درس تربیت بدنی نباید زیاد آرمانی فکر کرد، بلکه باید به دنبال محتوایی بود که، به واقعیت نزدیک باشد، به همین خاطر محتوایی نباید تهیه شود که بتواند اکثریت دانش‌آموزان سراسر کشور را در این شرایط گروانی به انجام یک حلقه فعالیت بدنی تشویق و ترغیب کند. محلمان تربیت بدنی می‌بایست با آموزش و ارائه فعالیت‌های بدنی خلاقانه، مفرح و متنوع که نیاز به کمترین وسایل و تجهیزات و فضا دارند، ترجیحا در قالب بازی و چالشی دانش‌آموزان را به انجام منظم فعالیت بدنی تشویق و ترغیب کنند. دانش‌پسندان می‌شود در دوره ابتدایی محتوای درس تربیت بدنی بیشتر

کرونا می باشد.  
نی حال حاضر،  
الیت بدنی در  
می کند. بسیاری از  
اول دوره ابتدایی  
بیت بدنی است،  
ها به موضوعات  
وم و... تأکید بر  
روز در آزمون های  
و غفلت از درس  
دهه است.

جدی‌تری مواجهه  
تربیت بدنی که  
سه‌ای در سالن‌های  
حال با آمدن این  
ایستاد در منازل  
شیست لپ‌تاپ یا  
دست‌مات تلاش‌های  
برگزاری با کیفیت  
کمک طرح‌های ملی  
چاقی (کوچ)، هنوز  
تجدیدی مواجه است.  
های لازم برای  
آزادی یا جابه‌جایی،  
سی با دروس دیگر،  
آزادی غیر تعاملی،  
والدین در اجزای  
س و ناآشنا بودن  
تهدید بدنی در تولید  
های مختص این

درس در زمان همه،  
برنامه درسی تربیت  
دانش‌آموزان را به  
طول زندگی ترغیب  
کلاس‌ها، بویژه پایه  
فایده معلم متخصص  
توجه مدارس و خانگی  
درسی نظیر ریاضی و  
نمره و عملکرد دانش  
علمی موجب تم نو  
تربیت بدنی در مدارس  
■ **چاره کار چیست؟**  
ایجاد زیر ساخت‌های  
آموزش با کیفیت مع  
دروه اول مورد توجه  
گیرد. راهکار دیگر  
معلمان تربیت بدنی  
تهدید مختوبی باشند  
اندک خانه، شرایط

یکی همدار جدی  
نه تحرکی، نه اثرات  
جسمانی و روانی  
داشت. از آن جمله  
ماری‌های غیروکیلر  
کلیسترویل و فشار  
استخوان، افزایش  
ریزهای مفصلی  
مفصل، آسیب‌های  
مفصل (طرباب) و صدمه به  
مفاصل و کاهش کارایی و  
توانایی در نه‌های موجب  
مفاصل و کم تحرک با  
افزایش هزینه‌های  
آوردن به فعالیت  
تندرستی بیش از  
توانایی بدن دارد.  
بدن مبتدی به بدلیل

دوم و بیش از حد  
غلبت زیاد کردن  
ایمان، ثبوت و پلی  
بیش از اندازه پای  
ای نامناسب دلایل  
تولش اضافه وزن و  
ست علاوه بر همه  
گرونا و همه گیر  
پلی مدارس پشت  
آموزان تاثیر گذاشته  
ساعت های  
روانج تحریکی، پشت  
گوشی های خود در  
موجود دارند و روزها  
به خاطر خطر کرونا  
موجب کاهش میزان  
نی و افزایش وزن و  
اضافه وزن و چاقی

آبازماتنی، نظار و والدین روز کودکان را به بازی هوش استیشن یا تنشس تلویزیون و برنامه اصلی کم تحرک چاقی دانش آموز این عوامل، شیوع شدن در دنیا و بر میزان تحرک دانش آموزان است. دانش آموزان را به تحرک یا تقریباً با کامپیوتر یا تاب کلاس های مجاز زد ساعت های زیاد، در خانه مانده اند و تحرک و فعالیت چاقی آنها شده است باید این در

مرتضی ملجی

دکترای تربیت بدنی  
از دانشگاه خوارزمی

داشت آموزش در قبال  
معاونت تربیت  
آموزش و پرورش  
۱۳۹۹-۱۴۰۰  
می دهد. ۳۰ درصد  
افزاده وزن و چاقی  
پایش انجام شده  
افزایش نشان می  
تکوالوری با وجود  
سطح فعالیت  
را کاهش داده ا