



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

راهنمای بسته تحولی کنترل وزن و چاقی دانشی آموزان (کوچ)

با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم

سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

ویژه
والدین



السلام عليكم

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

نشانی اینترنتی: www.shs.medu.ir

پست الکترونیک: tb@medu.ir

گرافیس: فاطمه جاهدی

پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)

با رویکرده ترویج سبک زندگی فعال و سالم

سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

صفحه

مقدمه	۵
عوامل موثر در افزایش وزن و چاقی دانش آموزان	۹
عوارض اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان	۱۰
اهداف پروژه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان	۱۱
مراحل اجرای پروژه	۱۲
زمان اجرای پروژه	۱۳
نحوه اجرای پروژه در وضعیت های مختلف با توجه به شیوع بیماری کرونا	۱۴
آیا فرزند شما دارای اضافه وزن و چاقی می باشد؟	۱۶
راهنمای اندازه گیری صحیح قد و وزن	۱۵
نقش خانواده در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی	۲۱
مشارکت خانواده و مدرسه در کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان	۲۳
توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در فرزندان	۲۴
عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی	۲۶
توصیه های افزایش فعالیت های بدنی جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در فرزندان ...	۲۸
چاقی علاه بر خطرات جسمانی بر سلامت روان فرزندان نیز تاثیر می گذارد	۳۱
اهمیت و ضرورت سلامت روان در کنترل اضافه وزن و چاقی	۳۳



مقدمه

وزارت آموزش و پرورش، سیاست ها و برنامه های خود را با الهام از آموزه های سند تحول بنیادین ترسیم نموده است. موضوع سلامت و توانایی جسمانی دانش آموزان در این سند، مورد اعتنای جدی قرار گرفته، به نحوی که در بیانیه ارزش ها، چشم انداز و هدف های کلان، بر نشاط و سلامت جسمانی دانش آموزان، حفظ و ارتقاء سلامت فردی و پاسخ دهی به نیازهای جسمی و روانی دانش آموزان از طریق ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی تاکید شده است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۲ تا ۹ درصد هزینه سلامت جوامع مختلف، صرف پیامدهای چاقی می شود، که در دهه های اخیر با افزایش ۲ برابری همراه بوده است. طبق گزارش های سازمان همکاری و توسعه اقتصادی، چاقی ۵/۱۰ تا ۷/۱ درصد از تولید ناخالص ملی کشورها را هدر می دهد. از طرفی هزینه درمان خانواده هایی که اعضای آن ها با اضافه وزن و چاقی روبرو هستند، ۳۷ درصد بیشتر از خانواده های دارای وزن طبیعی می باشد. آمارهای مختلف نشان می دهد که اضافه وزن و چاقی دانش آموزان به عنوان یک عامل خطر و زمینه ساز بیماری های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، مشکلات قلبی، عروقی، متابولیکی، عوارض روانی و اجتماعی و... در بسیاری از کشورها به مرز هشدار رسیده است.



همچنین براساس مطالعه عوامل خطر بیماری های غیرواگیر سال ۱۳۹۵، حدود ۶۰ درصد جمعیت ایران دارای اضافه وزن و چاقی بوده و چاقی در کودکان و نوجوانان کشور، روند افزایشی را طی می کند، به طوری که باتوجه به مطالعه کاسپین، حدود ۲۱ درصد کودکان و نوجوانان ایران در سنین مدرسه، دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان و با بهره مندی از ظرفیت معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت، برنامه هایی از قبیل **المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، مدرسه پویا، ورزش صبحگاهی، کانون های ورزشی، انجمن های ورزشی، سفیران سلامت، آموزش تغذیه سالم و طرح مکمل یاری با قرص آهن و ویتامین D** را اجرا نموده و توانسته است زمینه توسعه سلامت جسمانی و افزایش سواد حرکتی را فراهم نماید. با این حال، با توجه به تغییرات غلط در سبک زندگی خانواده ها، لزوم برنامه ریزی و اجرای برنامه های مداخله ای بیشتری جهت افزایش فعالیت بدنی برای سلامتی و پیشگیری از عوارض چاقی برای این طیف سنی در سطح مدارس ضروری می باشد. چراکه پیشگیری و درمان هرچه زودتر اضافه وزن و چاقی باعث کاهش عوارض کوتاه مدت و بلند مدت آن خواهد شد و بدیهی است که شکل گیری عادات صحیح و سبک زندگی فعال و سالم در سنین پایین تر به مراتب ساده تر و پایدارتر از



اصلاح عادت نادرست در سنین بالاتر خواهد بود. از این رو لازم است اقدامات زیربنایی جهت پیشگیری و کنترل هرچه زودتر اضافه وزن و چاقی از سنین دانش آموزی انجام شود. بنابراین وزارت آموزش و پرورش با احساس مسئولیت در قبال تضمین سلامت نسل، در برنامه ابلاغی سال ۱۳۹۹، بسته تحولی **“کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ) با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم”** را در دستور کار خویش قرار داده است.

در این پروژه سعی شده است با افزایش آگاهی عوامل سهیم و موثر در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی کشور اعم از دانش آموزان، معلمان، مدیران، خانواده ها و... از عوارض و پیامدهای منفی ناشتی از اضافه وزن و چاقی، انجام غربالگری و شناسایی دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق، ارائه مشاوره ها و توصیه های تغذیه ای و فعالیت بدنی با ترویج سبک زندگی فعال و سالم، زمینه تحقق شعار **دانش آموز سالم، مدرسه سالم و جامعه سالم** مهیا گردد.

بی تردید این مهم نیازمند برنامه ریزی مطلوب در کلیه سطوح و لایه های مدیریتی در نظام تعلیم و تربیت و مشارکت حداکثری مدیران، معلمان، دانش آموزان، اولیاء و سایر بخش های مرتبط و مشارکت و حمایت دستگاه های برون سازمانی می باشد.



با این حال، هر گونه اقدام برای کنترل اضافه وزن و چاقی بدون مشارکت، همراهی و حمایت خانواده ها ناموفق خواهد بود. زیرا سبک زندگی خانواده ها، شیوه های رفتاری، حمایت و الگودهی والدین، نقش مهمی در توسعه فعالیت های بدنی و انتخاب مواد غذایی فرزندان دارد. بنابراین انتظار می رود والدین گرامی ضمن مطالبه گری از مدارس و پیگیری بسته های آموزشی ارائه شده در راستای این پروژه، جهت ایفای نقش خود در دستیابی به وزن مطلوب و تامین سلامتی خود و فرزندان، علاوه بر رعایت اصول تغذیه سالم در برنامه غذایی با انجام فعالیت های بدنی توسط خود و فرزندان و ترغیب و حمایت آنان، زمینه تحقق و اجرایی نمودن این پروژه را فراهم نمایند.

امید است که این پروژه ضمن ترغیب دانش آموزان به داشتن وزن مطلوب، افزایش فعالیت های حرکتی و ارتقا نشاط و شادابی در پرورش نسل مورد انتظار، نقش موثر خود را ایفا نماید و از این رهگذر دانش آموز، با خود مراقبتی، وزن خویش را در طول عمر مدیریت نمایند.



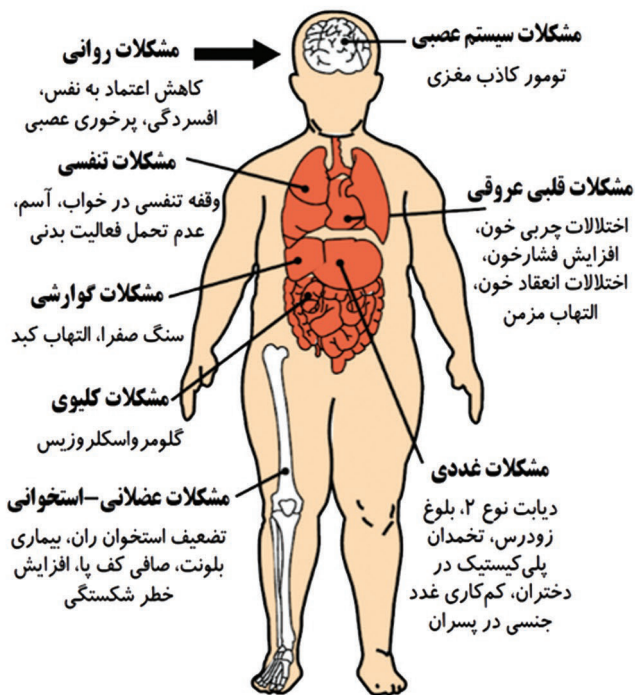


عوامل موثر فردی، خانوادگی و اجتماعی در افزایش وزن و چاقی دانش آموزان





عوارض اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان



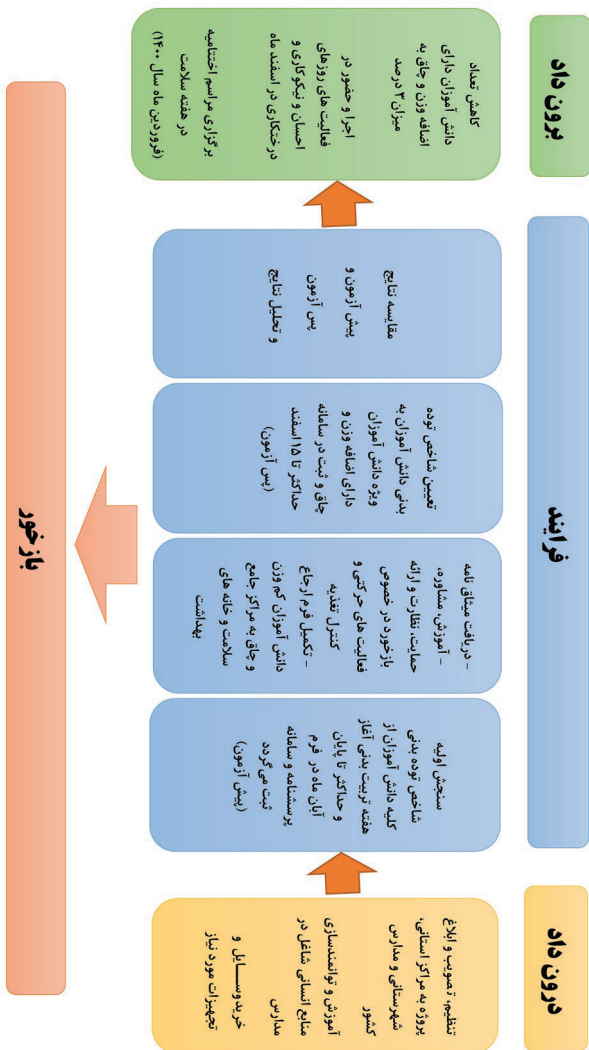


اهداف پروژه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان

- غربالگری و تعیین شاخص توده بدنی کلیه دانش آموزان کشور در دو مرحله اولیه و ثانویه
- جلب حمایت و همکاری کلیه ذی‌نفعان بویژه مدیران، معلمان، کارکنان، دانش آموزان و والدین
- جلب حمایت و همکاری سازمان‌های سهامی و موثر در کمک به اجرای بهتر پروژه و همچنین مشارکت تمامی حوزه‌های وزارت آموزش و پرورش
- ایجاد تغییر رفتار و سبک زندگی دانش آموزان به سبک زندگی فعال و سالم
- کاهش ۳ درصدی تعداد دانش آموزان چاق و داری اضافه وزن
- کمک به حفظ وضعیت دانش آموزان دارای وزن طبیعی و متناسب
- کمک به بهبود وضعیت دانش آموزان لاغر و کم وزن



مراحل اجرای پروژه





زمان اجرای پروژه

سنجش اولیه شاخص توده بدنی در هفته تربیت بدنی (۲۶ مهر تا دوم آبان ماه) انجام می گیرد و پس از ارائه مشاوره و راهنمایی به دانش آموزان در اسفند ماه سنجش ثانویه شاخص توده بدنی صورت می گیرد. پیشنهاد می شود دانش آموزان به شکرانه توفیق در مدیریت وزن خویش، در روز چهاردهم اسفند ماه به مناسبت روز احسان و نیکوکاری در قبال جامعه اقدام خیرخواهانه انجام خواهند داد و در روز پانزدهم اسفند ماه روز درختکاری یک درخت در محله، خانه یا مدرسه خود خواهند کاشت. این درخت به عنوان یادمان شوق دانش آموزان را برای استمرار مدیریت وزن خویش به همراه خواهد داشت. مراسم اختتامیه نیز در هفته سلامت برگزار می گردد.



نحوه اجرای پروژه در وضعیت های مختلف با توجه به شیوع بیماری کرونا

با توجه به شیوع ویروس کرونا ممکن است استان های کشور در ۳ وضعیت سفید، زرد و قرمز قرار بگیرند.

وضعیت سفید: به شرایطی عادی گفته می شود که کلاس های آموزشی در مدارس به صورت حضوری برگزار می گردد و دانش آموزان به صورت تمام وقت در مدارس حضور دارند.

وضعیت زرد: به شرایطی گفته می شود که کلاس های آموزشی مدارس به صورت نیمه حضوری دایر می باشد و دانش آموزان به صورت پاره وقت در مدارس حضور خواهند داشت. برخی از مواد آموزشی نیز به صورت غیر حضوری ارائه می گردد.

وضعیت قرمز: به شرایطی گفته می شود که دانش آموزان در مدارس حضور پیدا نمی کنند و کلاس های آموزشی و فوق برنامه به صورت غیر حضوری برگزار می گردد.

اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با توجه به وضعیت های مذکور به صورت زیر پیگیری خواهد شد:

وضعیت سفید: مطابق دستورالعمل ابلاغی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با راهبری مدیر مدرسه و در مدارس ابتدایی توسط آموزگار پایه و مدارس متوسطه توسط یکی از دبیران که مدیر مدرسه مشخص خواهد کرد، صورت خواهد گرفت.



وضعیت زرد: در صورت حضور دانش آموزان در مدارس به صورت پاره وقت، اندازه گیری قد و وزن به صورت حضوری مطابق دستورالعمل ابلاغی با راهبری مدیر مدرسه و در مدارس ابتدایی توسط آموزگار پایه و مدارس متوسطه توسط یکی از دبیران که مدیر مدرسه مشخص خواهد کرد، صورت خواهد گرفت.

وضعیت قرمز: با توجه به عدم حضور دانش آموزان در مدارس در این وضعیت، اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با هدایت و راهبری مدیر مدرسه و با مسئولیت و نظارت آموزگار یا دبیر تعیین شده پیگیری می شود.

همچنین سنجش اولیه و ثانویه قد و وزن توسط والدین دانش آموزان صورت خواهد گرفت و نتایج برای آموزگار یا دبیر مربوطه ارسال خواهد شد. تا توسط معاون اجرایی مدرسه در سامانه سند ثبت گردد. توصیه ها و مشاوره های تغذیه ای و فعالیت بدنی و بازخورهای لازم توسط آموزگار و دبیر مربوطه از طریق شبکه شاد ارائه می شود.

لازم به ذکر است در صورت تغییر وضعیت سنجش ثانویه مطابق دستورالعمل در مدرسه انجام می شود.

*مدیر مدرسه از ظرفیت سایر همکاران مدرسه و همچنین معلم تربیت بدنی و مراقب سلامت به عنوان مشاورین تخصصی در اجرای پروژه و آموزش دانش آموزان و اولیا استفاده خواهد نمود.



آیا فرزند شما دارای اضافه وزن و چاقی می باشد؟

به منظور ارزیابی دقیق و بالینی اضافه وزن و چاقی، باید از ابزارهای کاربردی لازم استفاده شود؛ در این راستا روش های کاربردی و رایج مانند شاخص توده بدنی، ضخامت چین پوستی، نسبت دور کمر به دور باسن، دستگاه سنجش ترکیب بدنی و ... وجود دارد. اما شایع ترین و ساده ترین روش برای تخمین وزن مناسب و تشخیص اضافه وزن و چاقی استفاده از شاخص توده بدن (BMI) است که مورد تایید سازمان جهانی بهداشت می باشد و شما به راحتی می توانید با اندازه گیری قد و وزن آن را محاسبه و از وضعیت وزنی فرزند خود آگاهی یابید.

فرمول محاسبه شاخص توده بدنی عبارت است از:

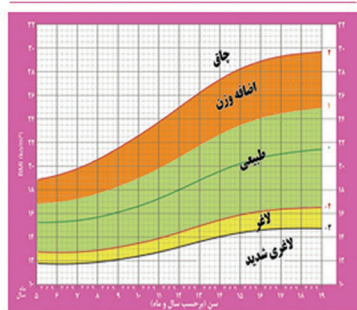
$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

1. Body Mass Index

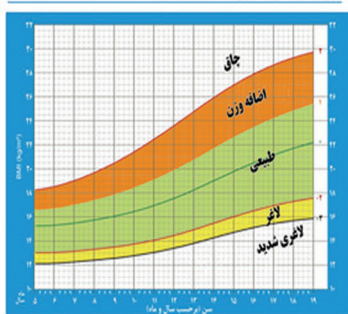


بعد از اندازه گیری دقیق قد و وزن و محاسبه شاخص توده بدنی از فرمول ارائه شده در بالا، می توانید با تطبیق داده حاصل روی نمودارهای BMI که (منحنی های ارائه شده برای دختران و پسران ۵ تا ۱۹ ساله) دامنه وزنی فرزند خود (لاغر، طبیعی، اضافه وزن یا چاق) را مشخص نمایید. البته می توانید از اپلیکیشن ها و نرم افزارهای تحت وب و تلفن همراه نیز برای محاسبه BMI استفاده کنید.

نمودار BMI برای سن (دختر)



نمودار BMI برای سن (پسر)



نمودار BMI دختران و پسران ۵ تا ۱۹ سال



راهنمای اندازه گیری صحیح قد و وزن

در این قسمت شما را با روش صحیح اندازه گیری قد و وزن آشنا می نماییم تا در صورتی که تمایل داشته باشید میزان قد و وزن فرزند خود را اندازه گیری نمایید و یا اینکه اگر شرایطی به وجود آید که مدارس همانند دوران کرونا تعطیل باشند، از آن استفاده کنید.

نحوه اندازه گیری قد

- ۱) فرزندان به طور عمودی، بدون کفش و پاها جفت کنار دیوار و روی یک سطح صاف (بازایه قائمه نسبت به قدسنج یا متر نصب شده روی دیوار) بایستد.
- ۲) پاشنه ها، باسن، کتف، شانه و سر باید به دیوار بچسبند. اما در نظر داشته باشید که با توجه به قامت و وضعیت ساختاری فرزند، ممکن است همه این نقاط با دیوار در تماس نباشد.
- ۳) سر فرزندان باید مطابق شکل، روبه جلو و دست ها راحت در کنار بدن باشند.



- ۴) از فرزند خود بخواهید یک نفس عمیق بکشد و بدن خود را سمت بالا کشش دهد.
- ۵) اندازه قد را از روبرو خوانده و ثبت نمایید (از نصب یک متر نواری بر دیوار با رعایت کلیه موارد ذکر شده استفاده شود).
- ۶) مطمئن شوید که زانوها خم نشده اند و بازوها در کنار بدن قرار دارند.





نحوه اندازه گیری وزن

- ۱) از یک ترازوی استاندارد استفاده کنید.
- ۲) دانش آموز باید بدون کفش و بدون لباس اضافه وزن شود. از دانش آموز بخواهید کفش و لباس‌های نسبتاً سنگین مانند کاپشن و کت را از تن خارج کند. با استفاده از یک ترازو، وزن آزمودنی را اندازه گرفته و آن را با دقت ۱۰۰ گرم (۰/۱ کیلوگرم) ثبت کنید.
- ۳) اندازه گیری وزن ترجیحاً ساعت ۸ الی ۹ صبح انجام شود.
- ۴) از آنجایی که تغییرات هورمونی که در طول قاعدگی اتفاق می افتد می تواند تاثیر بسیاری روی تغییرات وزنی داشته باشد، اندازه گیری وزن در این دوران توصیه نمی شود.





نقش خانواده در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

همانند سازی و الگو برداری همواره به عنوان یکی از ملاک ها و معیارهای شکل گیری شخصیت و رفتار های اجتماعی افراد بوده و هست. در این میان کودکان و نوجوانان تاثیر پذیرترین گروهی هستند که در مراحل رشد و شکل گیری شخصیت و رفتارهای اجتماعی خود از بزرگترها تقلید و یا با آنها همانند سازی می کنند. از این رو افراد کلیدی مانند والدین، معلمان، ورزشکاران و هنرمندان نقش مهم و بسزایی در شکل گیری شخصیت کودکان و نوجوانان دارند. به همین علت تیب و قیافه، کلام و رفتار، فرهنگ و ادب، سبک زندگی، تحصیلات و سایر خصوصیات والدین و معلمان به عنوان یکی از مهمترین تعیین کننده های الگوهای شخصیتی و رفتاری فرزندان در تصمیم گیری ها و انتخاب مسیر و آینده زندگی آنها محسوب می شود.

در همین راستا والدین تاثیر زیادی بر سبک زندگی فرزندان خود از طریق الگوپذیری و آموزش خواهند داشت و حمایت والدین و الگودهی، عوامل تعیین کننده مهمی در سطح فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان می باشد.

در تدوین استراتژی هایی با هدف پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، والدین و خانواده ها باید مشارکت داشته باشند .



شرکت والدین در فعالیت های جسمانی و ورزشی باعث ایجاد انگیزش مثبت در فرزندان و در مقابل عادت به تماشای تلویزیون به مدت طولانی، نگرش و رفتارهای کم تحرکی را در فرزندان تقویت می کند.

استفاده از شیوه هایی مانند تشویق و تنبیه در ایجاد انگیزه مثبت، تداوم رفتار، تلاش و پیگیری فرزندان برای رسیدن به یک هدف یا موفقیت بسیار مهم است، حتی اینکه این هدف کاهش وزن و یا ورزش و تحرک بدنی باشد. حال اگر والدین در برخورد با دانش آموزی که چاق است، گوشه گیر و منزوی است، درونگرا و خجالتی است، با سبک منفی مانند تمسخر، تحقیر، مقایسه، بی توجهی، بی تفاوتی، نادیده گرفتن و... رفتار کند بدون تردید در شدت و عمیق شدن مشکل فرد نقش بسزایی دارد و اما بالعکس هنگامی که والدین نسبت به فرزندان خود از رفتارها و سبک های سازنده مانند تشویق های کلامی، تایید، بیان تغییرات کوچک و مثبت آنها، امید دادن و انگیزه بخشیدن، مشارکت دادن در فعالیت های جمعی، ارائه راه حل و پیشنهادات سازنده برای کودکان و نوجوانان استفاده می کند، بدون شک هر مشکلی که جنبه های روانشناختی داشته باشد مثل پایین بودن اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب ناشی از چاقی یا افزایش وزن، کنترل و کاهش می یابد.



توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در فرزندان

- عادات غذایی خود را اصلاح کنید.
- هنگام خرید انتخاب های سالم داشته باشید.
- غذاهای کم چرب آماده نمایید.
- میان وعده های سالم در دسترس فرزندان قرار دهید.
- زمان منظمی را برای صرف غذا تعیین کنید.
- هرگز وعده های غذایی را حذف نکنید.
- وعده های غذایی را به مقدارهای کمتر و دفعات بیشتر تقسیم کنید.
- بر اهمیت مصرف صبحانه فرزندان تاکید کنید.
- هرگز فرزندان را مجبور به تمام کردن غذا نکنید.
- غذا خوردن در رستوران و مصرف فست فودها را محدود کنید.
- غذاها را به جای سرخ کردن بیشتر به صورت بخارپز، آب پز و تنوری تهیه کنید.
- بر مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه، نان و پنیر، نان و خیار و گوجه فرنگی و... تاکید نمایید.
- مصرف غذاهای غیرخانگی را کاهش دهید.
- هرگز از غذا به عنوان پاداش یا تنظیم روحيات و رفتار فرزندان استفاده نکنید.
- سبزی، سالاد، شیر و لبنیات کم چرب و میوه را در سبد غذایی خود قرار دهید.



■ از مصرف غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون خودداری نمایید.

■ از چاشنی‌های سالم مانند آبلیمو، آب نارنج، روغن زیتون به جای سس مایونز استفاده نمایید.

■ به جای نوشابه بر استفاده از نوشیدن آب یا دوغ کم‌نمک و بدون گاز و یا آب میوه طبیعی و بدون قند تاکید نمایید.

■ غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس‌دار (نان سنگک) مصرف کنید.

■ به جای تنقلات بی ارزش (مثل پفک، چیپس...) از آجیل و مغزها استفاده نمایید.

■ بر زمان و کافی بودن خواب فرزندان نظارت داشته باشید.

چربی و قند



شیر و لبنیات



گوشت و تخم مرغ حیوانات



سبزی‌ها



میوه‌ها



نان و غلات





عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی

■ **مصرف زیاد قند و چربی :** اگر قندها و چربی ها بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند ، باعث اضافه وزن و چاقی ، افزایش فشارخون و افزایش چربی خون می شوند. مصرف قند اضافی روی هورمون ها و عملکرد بیوشیمیایی بدن تاثیر می گذارد و در نتیجه منجر به چاقی می شود.

■ **مصرف محدود فیبر:** فیبر های محلول در جو دوسر، حبوبات و میوه ها وجود دارند که سرعت جذب قند ها و چربی ها را کاهش می دهند و فیبر های نامحلول در سبوس گندم ، نان و غلات سبوس دار و سبزی ها وجود دارند که موجب تسهیل حرکت لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می کنند . تمامی فیبر ها از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کنند.

■ **ریزه خواری:** مصرف تنقلات بی ارزش در بین وعده های غذایی سبب افزایش کالری دریافتی و در نتیجه چاقی و اضافه وزن می گردد.

■ **مصرف غذاهای فوری:** مصرف غذاهای آماده تهدیدی برای سلامتی به ویژه در گروه سنی نوجوانان می باشد و مصرف نوشابه های گازدار و سیب زمینی سرخ شده همراه با غذاهای آماده عوارض را دوچندان می کند.



■ **رفتارهای تغذیه ای غلط:** عادات رفتاری تغذیه مانند تند تند غذا خوردن و.... نقش مهمی در بروز اضافه وزن و چاقی دارد.

نخوردن صبحانه از دلایل عمده بروز چاقی است

■ نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری کودکان و نوجوانان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود. کودکان و نوجوانانی که صبحانه نمی خورند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارند. نخوردن صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده ناهار به علت گرسنگی و اشتهای زیاد، غذای بیشتری خورده می شود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.



توصیه های افزایش فعالیت بدنی جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در فرزندان

■ برای داشتن روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی فرزندان خود برنامه ریزی کنید.

■ فرزندان خود را به همکاری در کارهای منزل مثل تمیز کردن خانه، مرتب کردن وسایل شخصی و... تشویق نمایید.

■ استفاده از بازی های رایانه ای و تماشای تلویزیون را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید.

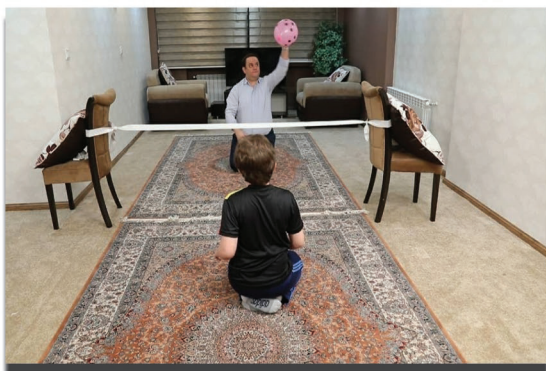
■ فرزندان خود را به استفاده از مسیر پله ها بجای آسانسور و پله برقی ترغیب نمایید.

■ با فرزندان خود برای انجام تمرینات جسمانی منظم (تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی، تمرینات ترکیبی) همراه باشید و آنان را تشویق نمایید.





■ در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و بازی های مفرح در خانه با فرزندان خانم همراه شوید.



■ به درس تربیت بدنی در مدارس اهمیت بدهید و فرزند خود را به فعال بودن در ساعت درس تربیت بدنی و زنگ های تفریح مدرسه و شرکت در برنامه های فوق برنامه تشویق نمایید.





■ فرزندان خود را به بازی های دسته جمعی، تفریحی و بومی -محلی در فضاهای مناسب مثل پارک ها و فضا های تفریحی ترغیب و تشویق نمایید و با آنها همراه شوید.



■ فرزندان خود را در انتخاب یک رشته ورزشی (مانند فوتبال، والیبال و ...) حمایت و شرایط را برای آنان فراهم نمایید.





چاقی علاوه بر خطرات جسمانی بر سلامت روان فرزندان نیز تاثیر می گذارد

چاقی و اضافه وزن علاوه بر خطرات جسمانی که برای فرد ایجاد می کنند، بر سلامت روان نیز تاثیر می گذارند. برخی از این پیامدهای روانی اضافه وزن و چاقی عبارتند از: کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس، کاهش یا محدودیت روابط بین فردی و اجتماعی، تمایل به انزوا و گوشه گیری، افزایش ترس و اضطراب نسبت به سلامتی خود، کاهش خلق و احتمال افسردگی، اختلال در خواب و تحرک بدنی، کندی روانی حرکتی، در معرض انگ اجتماعی و...

بر هیچکس پوشیده نیست که داشتن تصویر مثبت از تناسب اندام خود، تاثیر بسزایی در عزت نفس بالا، رضایتمندی از خود و زندگی، شاد بودن و شاد زیستن، لذت بردن از لحظه های زندگی، قدرت برقراری ارتباط موثر با دیگران و هدفمند بودن زندگی دارد.

ارتباط چاقی و اعتماد به نفس:

■ مطالعات جدید نشان داده است نوجوانان دارای اضافه وزن نسبت به همسالان دارای وزن طبیعی از اعتماد به نفس پایین تری برخوردارند. این تفاوت به خصوص در حدود ۱۴-۱۳ سالگی که زمان حساسی در تحول اعتماد به نفس است، بیشتر می شود. تمسخر، طعنه زدن و سرزنش و بدرفتاری کودکان دیگر می تواند در کاهش اعتماد به نفس و ایجاد مشکلات روانشناختی برای افراد چاق دخیل باشد.



■ بر اساس پژوهش‌ها اعتماد به نفس پایین در این کودکان می‌تواند باعث غمگینی، احساس تنهایی و عصبی بودن شود. همچنین احتمال گرایش آن‌ها به رفتارهای پرخطر مثل اعتیاد به الکل بیشتر می‌شود.

■ این کودکان با احتمال بیشتری از جمع دوستان و خانواده کناره‌گیری می‌کنند. به طور کلی خیلی از افراد دارای اضافه وزن به دلیل برآورده نشدن انتظاراتشان، خودپنداری ضعیف‌تری دارند. همچنین ممکن است ارزیابی منفی‌تری از ظاهر خود داشته باشند. (یعنی تصویر تن منفی) این ارزیابی منفی می‌تواند بر سایر جنبه‌های زندگی به خصوص برقراری روابط آن‌ها اثرگذار باشد و یا آن‌ها را به سمت مصرف دخانیات، مواد و یا الکل بکشانند.

ارتباط چاقی با افسردگی:

■ چاقی و افسردگی عموماً ارتباط دوسویه دارند. داشتن اضافه وزن می‌تواند در بروز مشکلات خلقی و افسردگی تأثیرگذار باشد. همچنین چاقی می‌تواند از پیامدهای افسردگی باشد.



اهمیت و ضرورت سلامت روان در کنترل اضافه وزن و چاقی

بر هیچکس پوشیده نیست که داشتن تصویر مثبت از اندام خویش، تاثیر بسزایی در عزت نفس بالا، رضایتمندی از خود و زندگی، شاد بودن و شاد زیستن، لذت بردن از لحظه های زندگی، قدرت برقراری ارتباط موثر با دیگران و هدفمند بودن زندگی دارد.

همه ما همواره به نوعی به دنبال تایید شدن توسط دیگران و گرفتن توجه هستیم، این موضوع نه تنها یک ضعف یا اشکال نیست بلکه یک نیاز روانی است که از کودکی تا کهنسالی به شیوه های مختلفی بروز میکند و تیپ و ظاهر به لحاظ قد و وزن یکی از مهمترین شاخص های دیده شدن و تائید شدن توسط دیگران است. از این رو افرادی که از اندام و ظاهر بهتری برخوردارند و سبک زندگی سالم تری دارند، انگیزه روانی بیشتری برای حفظ سلامتی، کنترل وزن و چاقی خود دارند زیرا که به هیچ وجه دوست ندارند مورد بی توجهی قرار بگیرند. از طرفی امید به زندگی رابطه مستقیم و نزدیکی با انگیزه، عزت نفس و تایید و تشویق شدن دارد و یکی از ابزارهای تشویق و یا تایید شدن توسط دیگران داشتن اندام متناسب به عنوان یک نشانه بیرونی برای جلب توجه و دیده شدن است. پس بیایید با انتخاب سبک زندگی فعال و سالم به سلامت جسمی و روانی خود و فرزندانمان کمک کنیم.

پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)



پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)



پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم و با هدف ارتقاء سطح آگاهی و دانش معلمان، دانش آموزان، خانواده ها، کارکنان و ... در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان، آگاهی از عوارض و پیامدهای منفی ناشی از آن، آشنایی با روش های ساده علمی در تشخیص شاخص توده بدنی، اصلاح الگوهای غذایی، آشنایی با انواع فعالیت های بدنی و ترغیب به داشتن وزن متناسب در بین دانش آموزان کشور مطرح شده و زمینه تحول اساسی و مبنایی در توسعه سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان کشور را محقق خواهد ساخت.

