

درست نشستن

درواقع، بسیاری از عادت‌های بد نشستن و راه رفتن در مدرسه ایجاد یا تقویت می‌شوند. لذا با اقدام به موقع می‌توان این عادت‌ها را از بین برد یا از تشدید آن‌ها جلوگیری کرد؛ به‌خصوص در دوران ابتدایی که بدن در حال شکل‌گیری است.

بی‌توجهی به چگونگی نشستن، علاوه بر تأثیر نامطلوب و تحلیل قوای فیزیکی، به یادگیری دانش‌آموزان بسیار آسیب می‌زند و در آینده نیز، علاوه بر تضعیف قوای جسمانی، هزینه‌های فراوانی بر آنان تحمیل خواهد کرد.

یکی از انتقاداتی که به نظام آموزشی وارد می‌شود، این است که به‌بچه‌ها نحوه‌ی درست نشستن را آموزش نمی‌دهد. این موارد را می‌توان در دوره‌ی پیش‌دبستان نیز آموزش داد. چنانچه الگوی صحیح درست نشستن آموزش داده شود، تأثیر مفید آن تا پایان زندگی همراه فرد خواهد بود.

آشنایی با حرکات اصلاحی و کاربرد صحیح آن‌ها می‌تواند در کاهش شدت ناهنجاری‌ها و رفع آن‌ها مفید واقع شود و از بروز سایر عوارض مربوط به ناهنجاری یا تأثیر منفی آن در عملکرد فرد جلوگیری کند.

مشاهدات معلمان، تغییر شکل‌های بدنی را، به‌خصوص در دانش‌آموزان، نشان می‌دهند. این تغییر شکل‌ها در مراحل اولیه معمولاً شدید نیستند و با انجام چند حرکت ساده اصلاح می‌شوند.

وضعیت بدنی مطلوب محاسن زیادی دارد، مانند زیبایی ظاهری در ساختار بدنی، افزایش راندمان حرکتی، کاهش محدودیت در عملکرد دستگاه‌ها و ارگان‌های داخلی بدن، و کاهش مصرف انرژی. اما وضعیت بدنی نامطلوب یا به عبارتی وجود ناهنجاری در بدن، ضمن اینکه زیبایی ظاهری فرد را در ساختار بدنی خود تحت تأثیر قرار می‌دهد، او را دچار محدودیت‌های زیادی می‌کند. عوامل زیادی مانند وضعیت‌های شغلی، الگوهای رفتاری و حرکتی نادرست، انجام تمرینات و فعالیت‌های ورزشی غیراصولی، چاقی، فقر حرکتی، الگوهای نادرست نشستن و راه رفتن و حمل اشیاء، پوشیدن پوشاک نامناسب و وضعیت اقتصادی و فرهنگی، در ایجاد ناهنجاری‌های بدنی دخالت دارند.

تجربه‌ی من

در اولین روزهایی که در کلاس حاضر شدم، متوجه شدم بعضی از دانش‌آموزان به درستی روی نیمکت کلاس ننشسته‌اند. بعضی سرهایشان به جلو خم است، بعضی‌ها در هنگام آمدن به پای



تخته به درستی راه نمی‌روند، بعضی‌ها با بیرون پا راه می‌روند و برخی‌ها با داخل پا. هنگام نوشتن به جلو خم می‌شوند و قوز می‌کنند. به دلیل خجالت از رشد بدنشان، قوز می‌کنند. کیف خود را بد حمل می‌کنند. در هنگام ایستادن بد می‌ایستند. با دیدن این مشکلات و ناهنجاری‌ها و فکر اینکه در آینده این مشکلات به شکل بدتری در دانش‌آموزان بروز می‌کند، به بررسی این موضوع و یافتن راه‌حل آن پرداختم.

بهترین راه کمک به دانش‌آموزانم، آموزش حرکات اصلاحی بود، اما آموزش صرف این حرکات به دانش‌آموزان، گرهی از کار نمی‌گشود. پس بر آن شدم، تا جایی که امکان دارد، با هماهنگی مدیر، از همکاران مدرسه (معاون آموزشی، مربی بهداشت و مربی ورزش) و کارکنان محترم مرکز بهداشت برای رفع این مشکل کمک بگیرم.

پیشنهادها

- آموزش و آشنا کردن والدین و دانش‌آموزان با وضعیت‌های بدنی مطلوب و نامطلوب از طریق پرورش و کتاب.
- آموزش و آشنا کردن معلمان با انواع وضعیت‌های بدنی، به‌خصوص وضعیت‌های نشستن در کلاس، از طریق دوره‌های آموزشی ضمن خدمت.
- توجه مخصوص مسئولان بهداشت مدرسه‌ها به وضعیت بدنی دانش‌آموزان.
- تشکیل پرونده‌ی بهداشتی برای دانش‌آموزان و ثبت نتیجه‌ی معاینات و مشاهدات در مدرسه.