



گفت‌وگو با دکتر مهرزاد حمیدی، معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

## سونامی چاقی

تنظیم گفت‌وگو: افلدار محمدزاده صدیق

تربیت بدنی از جمله معاونت‌های موفق آموزش و پرورش است که در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین عملکرد خوبی داشته است. همچنین در شرایط تعطیلی مدرسه‌ها به دلیل شیوع ویروس کرونا، توانسته است با طرح‌ریزی برنامه‌های تئوری و عملی مانع آسیب جدی دانش‌آموزان در این بخش شود. از جمله این برنامه‌ها می‌توان به «طرح کوچ» اشاره کرد که کنترل وزن دانش‌آموزان را در دستور کار دارد. این در حالی است که خانه‌نشینی شدن دانش‌آموزان بر اثر شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مدرسه‌ها سبب اضافه‌وزن و چاقی ۳۰/۱ درصد بچه‌ها شده است. از طرف دیگر، شش درصد دانش‌آموزان ما لاغر و خیلی لاغر هستند. به گفته دکتر حمیدی، اگر شرایط کنترل و اصلاح نشود، ۳۶ درصد کودکان و نوجوانان ما شانسی برای عضویت در تیم‌های ورزشی ندارند و افتخارات ورزشی کشور ما به شدت سقوط خواهد کرد.

با توجه به وضعیت کنونی ناشی از شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مدرسه‌ها از حیث رفت و آمد، طبیعتاً شما نیز با چالش مضاعفی مواجه شده‌اید. حضور و تحرک بچه‌ها در مدرسه ملاک عمل فعالیت‌های تربیت‌بدنی بود. در مدت همه‌گیری کرونا، چه کردید و چگونه برنامه‌ها را دنبال کردید؟

کرونا ما را به زیست‌بوم جدیدی پرتاب کرد. پیش‌بینی شده است که تا چند سال شرایط به همین ترتیب باشد. بنابراین باید فکر می‌کردیم که در شرایط تغییر یافته و متحول جدید چگونه می‌توانیم به اهداف سازمانی دست یابیم. چگونه می‌توانیم تغییراتی در روش‌ها، محتوا و پروژه‌ها انجام دهیم. بلافاصله جلسات بارش فکری با معلمان، مدیران و همکاران به صورت حضوری و مجازی شکل گرفت و چارچوبی را برای شرایط جدید در نظر گرفتیم که خوش‌بختانه زود هم اجرا شد.

بعد از تعطیلی مدرسه‌ها در بهمن‌ماه سال ۹۸، اولین کار ما ارتباط با صدا و سیما بود. تربیت‌بدنی در سالن ورزشی و حیاط مدرسه اتفاق می‌افتد که این‌ها تعطیل شده بودند. ورزش صبحگاهی، ورزش هوایی و برنامه‌های متفاوتی را تولید کردیم و کارشناسان مختلفی را به صدا و سیما معرفی کردیم. این‌گونه آموزش‌های ماندگاری توسط معلمان تربیت‌بدنی در صدا و سیما داده شد و اثرات خوبی هم گذاشت. برای تولید محتواهای تربیت‌بدنی، استودیو درست کردیم و هفت استان را قطب تهیه محتواهای تربیت‌بدنی قرار دادیم. دو استان هم قطب تهیه محتواهای بهداشت و سلامت شدند. به این ترتیب ۹ استان درگیر کار شدند که انصافاً محتواهای فاخری برای ما تهیه کردند.

در همان اسفند سال ۹۸ یک میلیون و ۵۰۰ هزار دانش‌آموز سفیر سلامت به عرصه تربیت‌بدنی معرفی کردیم. در این راستا، ۴۰ ساعت درس با موضوع «پیشگیری از بیماری»، هم برای

«آنفلانزا» و هم برای «کووید ۱۹» در سراسر کشور گذاشته شد. حدود ۵۰۰ هزار معلم در این کلاس‌ها شرکت کردند و گواهی آموزش ضمن خدمت گرفتند که آن هم کمکی به آموزش عمومی برای رعایت مسائل بهداشت و سلامت بود.

در «شبکه شاد»، در صفحه اصلی تربیت‌بدنی و سلامت، چند جایگاه وجود دارد: در جایگاه اصلی محتوای درس تربیت‌بدنی قرار دارد که مخصوص دوره‌های ابتدایی و متوسطه است. روی هر کدام کلیک کنید، روی محتوای درس می‌رود. در صفحه اصلی شبکه شاد کانالی وجود دارد که موضوع آن کانون‌های ورزشی است. در آنجا هشت رشته آموزشی قابل اجرا داریم. مثلاً مهارت‌های والیبالی از ابتدایی تا پیشرفته آموزش داده شده‌اند. از این‌ها گذشته، ما فدراسیون دانش‌آموزی را داریم که کانال‌های خودش را دارد. این فدراسیون تاکنون چند دوره مسابقات مجازی برگزار کرده و از جمله مسابقات مجازی شطرنج را در سطح کشور داشته است. همچنین برنامه‌های متعدد دیگری که در این فرصت کوتاه مجال پرداختن به آن‌ها نیست. اما یکی دیگر از این برنامه‌ها برنامه کوچ است که به کنترل وزن و چاقی دانش‌آموزان اختصاص دارد.

**موضوع اصلی گفت‌وگوی ما نیز طرح کوچ است. لطفاً در این باره توضیح بدهید.**

حدس ما این بود که بچه‌ها به‌طور متوسط روزانه هفت هزار قدم کمتر از سال گذشته راه می‌روند. حال میزان کالری مصرفی آن را حساب کنید. از طرف دیگر نشسته‌اند و از طریق گوشی تلفن همراه در حال آموزش دیدن هستند. این روزی هفت هزار قدم، تعطیلی درس تربیت‌بدنی به‌صورت عملی و میدانی، تعطیلی فعالیت‌های محلی دانش‌آموزان و

افزایش ریزه‌خواری که در خانه انجام می‌دهند، همگی بر این موضوع دلالت داشتند که دانش‌آموزان به سرعت چاق می‌شوند. امروز میزان چاقی و اضافه وزن دانش‌آموزانمان نسبت به سال گذشته سه درصد افزایش یافته است (بهمن سال گذشته تا مهر امسال). بر اساس «وضعیت ترکیب بدنی» (BMI)، دانش‌آموزان در گذشته ۲۷ درصد اضافه‌وزن داشتند. امسال با اجرای طرح کوچ برای ۱۳ میلیون و ۲۹۰ هزار دانش‌آموز معلوم شد، ۳۰/۱ درصد از دانش‌آموزان در ترکیب بدنی (نسبت قد و وزن) اضافه وزن دارند.

**گزارش استخراج‌شده نشان‌دهنده چه موضوعی است؟**

گزارش استخراج‌شده یک هشدار در سطح کشور بود. هشدار اول این است که ما در آینده با سونامی بیماری‌های غیرواگیر یعنی چاقی و اضافه‌وزن مواجه خواهیم بود که هر قدر پول در بخش درمان بریزید، پاسخ‌گو نخواهد بود. هشدار دوم این است که وقتی ۳۰/۱ درصد بچه‌های ما اضافه‌وزن و چاقی دارند و شش درصد دانش‌آموزان ما لاغر و خیلی لاغر هستند. یعنی ۳۶ درصد کودکان و نوجوانان ما شانس برای عضویت در تیم‌های ورزشی ما ندارند و افتخارات ورزشی کشور ما به شدت سقوط می‌کند. ۳۶ درصد دانش‌آموزان ما اگر هم بخواهند نمی‌توانند عضویت فعالی در حوزه دفاعی کشور داشته باشند.

یک پیام دیگر هم اینجا وجود دارد. دختران ما در داشتن وزن طبیعی، هشت درصد از پسران ما جلوتر هستند. چون می‌دانیم که میزان تحرک دختران ما کمتر است، بنابراین این سؤال برای ما مطرح می‌شود که چرا دختران متناسب‌ترند؟! حتماً خودشان و خانواده‌هایشان کنترل و خودمراقبتی می‌کنند که اگر این باشد، خیلی خوب است. اما اگر دختران ما به دلیل

«خوردن هراسی» و زرشان را متناسب نگه دارند، در حال از بین بردن بنیه خودشان هستند. با توجه به این موضوع و در شرایطی که داریم سیاست‌های افزایش جمعیت را دنبال می‌کنیم، دختران ما در آینده چند بار می‌توانند وضع حمل کنند و در واقع بدنشان چقدر اجازه این کار را می‌دهد؟

● **مهرماه سال ۹۹، رئیس‌جمهور اعلام کردند که سال آینده را نیز کرونایی ببینید. با توجه به اینکه درس تربیت‌بدنی یک درس نظری و عملی است، آیا برای بخش عملی برنامه‌ای دارید؟**

در اجرای طرح‌هایی که معرفی کردم، مدیران مدرسه‌ها نقش زیادی داشتند. از مدیران مدرسه‌های سراسر کشور تشکر می‌کنم که راهبری و هدایت آن‌ها بسیار مهم بود. پیش‌بینی ما این است که در وضعیت بازگشایی مدرسه که اگر اختیاری هم باشد، ما درس تربیت‌بدنی را از حالت مهارتی خارج کنیم و به صورت آمادگی جسمانی در حیات مدرسه برگزار کنیم. ما به شدت نیاز داریم که در بخش آمادگی جسمانی و ورزش‌های هوازی کار کنیم. امروزه ورزش‌های همگانی فراموش شده‌اند. برای لیگ فوتبال مجوز می‌دهند، اما برای ورزش همگانی برنامه‌ای نداریم. امروز بالاترین شاخص آمادگی جسمانی شاخص هوازی است. می‌گویند اگر کسی قلب و عروقش هماهنگ باشد و آمادگی هوازی‌اش بالا باشد، بهترین نوع آمادگی را دارد. هم کنترل وزن می‌شود، هم عضلات درگیرش تقویت می‌شوند و هم وضعیت انباشت چربی در خون اتفاق نمی‌افتد. برنامه ما برای سال تحصیلی جدید به میدان آوردن دانش‌آموزان در شرایطی است که بتوانند به صورت گروهی در حیات مدرسه آمادگی‌های هوازی خود را تقویت کنند.

ما در آینده با سونامی بیماری‌های غیرواگیر یعنی چاقی و اضافه‌وزن مواجه خواهیم بود که هر قدر پول در بخش درمان بریزید، پاسخ‌گو نخواهد بود

● **تا چه میزان امکان استفاده از میدان‌های ورزشی در شهرها و روستاها وجود دارد؟ آیا مأموریت جدیدی برای معلمان تربیت‌بدنی تعریف می‌شود تا بتوانند به همراه دانش‌آموزان به جنگل و یا کوه‌نوردی و غیره بروند؟**

در این زمینه نیز اقدامات مؤثری انجام شده‌اند. وزارت ورزش و جوانان در تمام کشور مقرر کرده است که سالن‌های ورزشی‌اش تا ظهر در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. در روستاها نیز چهار هزار سالن ورزشی وزارت ورزش به شورایی‌های روستایی واگذار شد. مقرر شد که دانش‌آموزان مدرسه‌ها به این سالن‌ها بروند و آمادگی جسمانی خود را تقویت کنند. این یکی از اقدامات انجام شده است. چهار هزار سالن آموزش و پرورش نیز همگی مدیر و مسئول دارند و آماده‌اند که دانش‌آموزان و مربیان‌شان را بپذیرند. اما برگزاری اردو و رفتن به جنگل و غیره مسائل حقوقی دارد که سبب شده است با تأمل بیشتری به آن‌ها بپردازیم.

● **مسئله دیگر ترس کاذبی است که در خانواده‌ها نسبت به کرونا وجود دارد. برای فرونشاندن این ترس چه برنامه‌هایی دارید و چه انتظاری از ستاد مبارزه با کرونا دارید؟ امروزه شاهد آن هستیم که تمام بخش‌های شغلی و حرفه‌ای فعال‌اند و تنها مدرسه‌ها تعطیل**

هستند. در حالی که در بسیاری از کشورهای دنیا، با وجود اینکه وضعیتشان بدتر از ماست، اما مدرسه‌هایشان باز است.

در این خصوص جلسه‌های بازگشایی پلکانی مدرسه‌ها با میزبانی ما و با حضور معاونت‌های متفاوت وزارت آموزش و پرورش برگزار می‌شود. مطالعه تطبیقی وضعیت مدرسه‌ها که در سال ۲۰۱۱ صورت گرفته، مطالعه خوبی است که توسط «مرکز پژوهش‌ها و روابط بین‌الملل» انجام شده است. در این خصوص تعریف معاونت‌ها از بازگشایی پلکانی گردآوری شده است و به دنبال آن هستیم که در همین سال تحصیلی بازگشایی مدرسه‌ها صورت گیرد. مخالفت وزارت بهداشت با بازگشایی مدرسه‌ها سبب شد که تا پایان سال (اسفندماه) مدرسه‌ها باز نشوند. اما برای سال آینده، طرح بازگشایی پلکانی مدارس آماده شده است و اجرایی خواهد شد. من به‌عنوان دبیر کمیته آموزش و پرورش در ستاد ملی کرونا مسئولیت دارم که این موضوع را با وزارت بهداشت هماهنگ کنم.

● **در شرایط امروز بیشترین چیزی که مدرسه‌ها به آن نیاز دارند، اختیار است. مدرسه‌ها چقدر اختیار خواهند داشت؟**

در جلسه اخیر شورای معاونان، حدود ۱۲ نفر از مدیران کل استان‌ها همگی به اتفاق یک حرف مشترک داشتند و آن داشتن اختیار در شرایط و نحوه بازگشایی مدرسه‌ها بود. در جمع‌بندی نیز نظر آقای وزیر همین موضوع بود. ما در چارچوب پروتکل‌های بهداشتی که از وزارت بهداشت می‌گیریم عمل می‌کنیم، اما نحوه اجرای آن‌ها با هماهنگی مدیر مدرسه صورت می‌گیرد.

پی‌نوشت