

ریحانه ایزدی

وقتی می‌گوییم سبک زندگی منظور آن عادات رفتاری است که زندگی روزانه ما را تشکیل می‌دهد؛ چیزهایی مثل عادات غذایی، میزان تحرک، گذراندن اوقات فراغت، شیوه لباس پوشیدن، روش ارتباط با دوستان یا خانواده، علایق هنری، راه‌های دریافت اطلاعات و کسی شک ندارد که سبک زندگی به کلی و به‌ویژه سبک زندگی نوجوانان امروزی، در مقایسه با نوجوانان قدیم، تفاوت چشمگیری کرده است.

بعضی معتقدند نوجوانان از نسل «تکنولوژی» هستند و تلفن همراه، اینترنت، موسیقی، فیلم، تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری و... برایشان بسیار مهم است و همین امر ریشه اصلی تفاوت در سبک زندگی آن‌ها با نوجوانان نسل‌های پیشین است. امروزه نوجوانان اغلب، تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری را به کتاب خواندن ترجیح می‌دهند. مطالعه را دوست ندارند، زیرا تماشای تلویزیون یا وقت گذراندن با کامپیوتر آسان‌تر است، زیرا در کار با این وسایل مجبور نیستند از تصور خودشان که شرط لازم برای خواندن است، استفاده کنند. بسیاری از نوجوانان امروزی ترجیح می‌دهند، به جای اینکه پیاده‌روی کنند، فوتبال بازی کنند یا به استخر بروند و... . اگر چه نمی‌توان انتظار داشت این نوجوانان همانند دوران نوجوانی پدر و مادرهایشان زندگی کنند اما شکی هم نیست که هر نوجوان، متعلق به هر نسلی که باشد، نیازمند رژیم غذایی متعادل، بهداشت شخصی مناسب و فعالیت‌های بدنی در هوای آزاد خواهد بود. این شیوه از زندگی در گذشته به‌طور طبیعی برای نوجوانان مهیا بود اما امروزه، با توجه به تغییرات شدید شرایط زندگی، باید با آموزش و مداخله بزرگسالان این سبک سالم زندگی را برای آن‌ها به وجود آورد. باید کاری کرد تا توپ‌بازی، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی برای آن‌ها از ساعت‌ها نشستن جلوی کامپیوتر یا تلویزیون جالب‌تر باشد، چرا که این چنین شیوه‌ای از زندگی، منجر به بهبود خلق و سلامت بدنی می‌شود.

چرا سبک زندگی سالم برای نوجوانان مهم است؟

آنچه پیش‌بینی‌کننده سلامتی در دوران بزرگسالی است، ترکیبی از سبک زندگی ایجاد شده در سال‌های نوجوانی، عوامل محیطی و ژنتیکی است. سبک زندگی آن قدر مهم است که در کنار عواملی چون محیط و وراثت قرار می‌گیرد. پس آموزش نوجوانان و ترغیب آن‌ها به اکتساب سبک زندگی سالم می‌تواند اقدامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت نسل آینده باشد.

از سوی دیگر سبک زندگی سالم فقط به تغذیه و ورزش کردن محدود نمی‌شود و شامل مؤلفه‌های زیادی است. به بیان دیگر، سبک زندگی سالم به داشتن زندگی متعادل اشاره دارد. در زندگی هر نوجوان مسائل

متعددی وجود دارد که او را مجبور می‌سازد بین آن‌ها نوعی تعادل ایجاد کند. مسائلی مثل درس و مدرسه، دوستان (روابط)، فعالیت‌های فوق‌برنامه (غیردرسی)، ورزش، کار پاره‌وقت، مسئولیت‌های خانه، انتظارات والدین و... . گاهی اوقات ایجاد تعادل بین این مسائل برای نوجوان به پیچیدگی نمایش بازگر تر دستی است که تلاش می‌کند در هر لحظه چندین توپ را روی هوا نگه دارد؛ کاری که برای دیگران سخت و حتی ناممکن است. به همین دلیل است که آموزش سبک زندگی سالم که همانا یافتن تعادل در زندگی است بسیار اهمیت دارد و والدین، مراقبین و مربیان نقش کلیدی در این مسئله دارند.

خواب

باید کاری کنیم که نوجوان ما به اندازه کافی بخوابد؛ چراکه خواب کافی برای سلامت نوجوان حیاتی است. نوجوانان به خواب بیشتری از بزرگسالان نیاز دارند اما معمولاً کمتر می‌خوابند. الزامات تحصیلی و اجتماعی می‌تواند میزان خواب نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی نوجوان خواب کافی نداشته باشد، شاید بی‌قرار، افسرده و دمدمی شود که این خود منجر به مشکلات رفتاری می‌شود. تمرکز ممکن است مشکل‌تر شود و اغلب به افت نتایج درسی می‌انجامد. کمبود خواب مناسب همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد که چه بسا به بیمار شدن او بینجامد. بدن و ذهن نوجوان، برای کارکرد مناسب نیاز به حداقل هشت ساعت خواب شبانه دارد.

فعالیت بدنی

تحریک یا فعالیت بدنی تأثیر زیادی بر سبک زندگی نوجوان دارد و وضعیت سلامتی او را به شیوه‌های متفاوتی ارتقا می‌دهد؛ از جمله کمک می‌کند تا بدن کالری‌ها را بهتر به کار ببرد که خود موجب حفظ وزن مطلوب می‌شود، اشتها را نیز کاهش می‌دهد و در کاهش توده چربی بدن مؤثر است. فعالیت بدنی کمک می‌کند نوجوان ذهن و بدنی قوی داشته باشند. افرادی که همراه با داشتن رژیم متعادل، ورزش هم می‌کنند، از هیکل سالم، ذهنی پویاتر و استرس کمتر سود می‌برند. فعالیت بدنی اندروین آزاد می‌کند. اندروین هورمونی است که در فرد احساسی خوب ایجاد می‌کند. فعالیت بدنی همچنین شیوه مؤثری برای تنظیم خلق و خوست و واقعاً انتخاب خوبی برای سبک زندگی است، زیرا بهزیستی کلی نوجوانان را بهبود می‌بخشد.

اگر چه نمی‌توان انتظار داشت این نوجوانان همانند دوران نوجوانی پدر و مادرهایشان زندگی کنند اما شکی هم نیست که هر نوجوان، متعلق به هر نسلی که باشد، نیازمند رژیم غذایی متعادل، بهداشت شخصی مناسب و فعالیت‌های بدنی در هوای آزاد خواهد بود

بازی کردن

بازی کردن و داشتن تفریحات مناسب، بخش مهم دیگری از سبک زندگی سالم است. داشتن زمانی برای خندیدن، لذت بردن و بودن در کنار افرادی که حس خوبی به فرد می‌دهند، به ایجاد تعادل در زندگی کمک می‌کند. زمانی را صرف نوجوان کنید تا چیزهایی را یاد بگیرد که در او احساس خوب ایجاد می‌کند و یادتان باشد که بعضی از آن‌ها را در زندگی‌شان بگنجانید. برای کودکان و به‌ویژه نوجوانان، بازی نقش مهمی در سلامت جسمی و عاطفی دارد. بازی افراد را شاد می‌کند و نوجوانی که میزان متعادل از شادی براساس بازی در زندگی‌اش تجربه کند، به احتمال، کمتر تحت تأثیر موضوعاتی مثل اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرد.

تغذیه

تغذیه سالم در خلال نوجوانی اهمیت دارد، چراکه تغییرات بدنی در طول این زمان، نیازهای تغذیه‌ای و رژیمی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. نوجوانان اغلب یک جهش رشدی و افزایش در اشتها را تجربه می‌کنند و نیازمند غذاهای سالم برای ارضای نیازهای رشدی‌شان هستند.

روابط با دوستان و خانواده

برای حفظ سلامت هیجانی، نوجوان نیاز دارد افرادی را در اطراف خود داشته باشد که بتواند برای گفت‌وگو درباره مشکلاتش به آن‌ها اعتماد کند. روابط مهم هستند اما زندگی‌های پرمشغله و توقعات متعارض از جانب کار و مدرسه، گاهی می‌تواند مانع وقت‌گذاری با خانواده و دوستان شود. از سوی دیگر جذابیت استفاده از کامپیوتر و ارتباطات بر خط مجازی، گاهی نوجوان را از برقراری ارتباطات واقعی باز می‌دارد که این موضوع مانع پرورش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی ارزشمندی می‌شود که برای داشتن یک زندگی متعادل و سالم لازم است. لازم است نوجوانان به این موضوع پی ببرند که تلویزیون، کامپیوتر، اینترنت و امثال این ابزارهای ارتباطی برای رفع نیاز انسان به داشتن یک رابطه واقعی و معنادار کافی نیستند و حتی می‌توانند موجب انزوای فرد شوند.

اما جنبه‌های مهم یک سبک زندگی سالم چیست و چه‌طور می‌توان عادات رفتاری مناسب و سالم را در نوجوان ایجاد کرد؟ می‌دانید که معمولاً وقتی می‌خواهیم درباره سلامتی صحبت کنیم، آسان‌تر آن است که صحبت را به سلامت بدنی محدود کنیم؛ اما این کافی نیست، چه، سلامتی در واقع امری است که در آن نیازمندی‌های بدنی، ذهنی و عاطفی همگی سهم مهمی دارند و باید در نظر گرفته شوند؛ لذا در ادامه، از بین تعداد زیاد عواملی که در سلامت کلی شخص نقش دارند، بعضی را که کلیدی‌تر از بقیه‌اند به اختصار مورد اشاره قرار می‌دهیم.

وقتی بچه‌ها کوچک‌تر هستند، هدایت آن‌ها به داشتن سبک زندگی سالم آسان‌تر است. مثلاً شما می‌توانید تصمیم بگیرید آن‌ها چقدر سبزیجات بخورند، با دوستانشان در حیاط بازی کنند، با خواب شب و چرت نیم‌روز به اندازه کافی بخوابند و... اما وقتی به سن نوجوانی می‌رسند، شروع به استقلال ورزیدن می‌کنند و تعادلی را که شما برایشان ایجاد کرده بودید به هم می‌زنند.

اگرچه استقلال‌طلبی در نوجوانان بخشی از فرایند طبیعی رشد آن‌هاست و باید به رسمیت شناخته شود و مورد احترام باشد، اما باید دانست سال‌های نوجوانی، زمانی حیاتی برای یادگرفتن چگونگی زندگی کردن به عنوان یک بزرگ‌سال در آینده است. این بهترین زمان برای آموزش چگونگی داشتن یک سبک زندگی سالم و متعادل به آنان می‌باشد. از آنجا که مربیان در آموزش سبک زندگی سالم به نوجوانان نقش مهم و تأثیرگذاری دارند، در ادامه این مقاله مطالبی برای استفاده آورده شده است. اگرچه این مطالب تمام آن چیزی نیست که باید باشد و با توجه به مجال و مقال به حداقل‌ها بسنده شده است.

راه‌هایی برای تشویق نوجوانان برای داشتن سبک زندگی متعادل‌تر

گذراندن زمان به دور از صفحه‌های نمایش کوچک. با نوجوانان درباره آسیب‌های استفاده از انواع صفحه نمایش (اعم از تلویزیون، رایانه، گوشی‌های هوشمند و...) گفت‌وگو کنید. از آن‌ها بخواهید در این باره تحقیق کنند و نتایج تحقیقاتشان را به کلاس بیاورند تا درباره آن گفت‌وگو کنید. با هم برای محدود کردن استفاده از صفحه نمایش و رساندن آن به حداکثر دو ساعت در روز برنامه‌ریزی کنید. نوجوانان به برنامه‌هایی که خود در تهیه آن‌ها مشارکت داشته باشند پایبندترند.

نوجوان را به داشتن خواب کافی ترغیب کنید.

تحمیل کردن زمان خواب به نوجوان، توسط والدین، اغلب چالش برانگیز است. اما خاطرنشان کردن پیامدهای منفی نداشتن خواب مناسب، مخصوصاً از جانب مربیانی که رابطه خوبی با نوجوانان دارند، می‌تواند آن‌ها را به تغییر رفتارشان ترغیب کند. صرف‌نظر از این بحث، اصولاً یک قانون خوب برای رایانه و دیگر وسایل الکترونیکی این است که در اتاق خواب از آن‌ها استفاده نشود چراکه باعث می‌شوند فرد، به جای خوابیدن، تا پاسی از شب سر آن‌ها باشد. همچنین توصیه می‌شود از غذاها و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب استفاده نشود.

توصیه‌هایی برای داشتن خواب خوب شبانه:

- ★ داشتن عادت معین برای رفتن به رختخواب؛ مثل دوش گرفتن، تعویض لباس، یک نوشیدنی گرم و...
- ★ حذف یا کاهش هر منبع نوری در اتاق؛ خاموش کردن تلویزیون و تلفن همراه.

تبدیل ورزش به سرگرمی. گاهی اوقات

نوجوانان نیاز دارند که به آن‌ها یادآوری شود شرکت در فعالیت بدنی می‌تواند جالب باشد. ورزش‌های تیمی شیوه ایده‌آلی برای گنجاندن ورزش منظم در زندگی شخصی یک نوجوان هستند، به علاوه شیوه بسیار خوبی برای ایجاد مهارت‌هایی مثل کار تیمی است. شاید باور شما برای ما که دوران نوجوانی مان با انواع بازی‌های پرتحرک و سرگرم‌کننده گذشته است، سخت باشد ولی واقعیت این است که نوجوانان امروزی نمی‌دانند چگونه بدون ابزارهای الکترونیکی بازی کنند! مربیان دلسوز می‌توانند با آموزش بازی‌های سنتی مثل هفت سنگ، استوپ هوایی و... و ایجاد شرایط مناسب، ارزش یک بازی شاد و فرح‌بخش را در عمل به نوجوانان بیاموزند.

زمان گذاشتن برای خانواده. حالا که حرف از آموزش خانواده شد خوب است این موضوع را هم با والدین در میان بگذارید. نوجوان (برخلاف رفتارهای استقلال طلبانه‌اش که کاملاً هم طبیعی است) برای دریافت حمایت و راهنمایی به والدین خود بسیار نیازمند است. او به این رابطه نیاز دارد تا مطمئن شود زندگی‌اش در جهت صحیح حرکت می‌کند یا نه. توصیه‌های بالا به تعدادی روش اشاره می‌کند که می‌تواند کمک کند این حالت رخ دهد، اما هیچ‌کدام از این راهکارها مؤثر نخواهد بود مگر اینکه شما رابطه‌ای داشته باشید که ارتباط منظم را در چارچوبی حمایتی میسر کند. اگرچه ضرورت رفاقت و همراهی والدین با نوجوانان ممکن است برای اغلب والدین کاملاً بدیهی به نظر برسد، اما زندگی‌های امروزه ما می‌تواند آنقدر شلوغ باشد که گاهی فراموش کنیم برای چیزهای مهم مثل ساختن روابط سالم خانوادگی زمان بگذاریم. فراموش نکنید که روابط سالم خانوادگی پیش نیاز اکتساب سبک سالم زندگی است.

تشویق یک رژیم سالم. نوجوانان بیشتر از کودکان میل دارند بعضی وعده‌های غذایی را خارج از خانه بگذرانند و در انتخاب نوع غذا شدیداً تحت تأثیر همسالانشان هستند. متأسفانه دسترسی آسان و ارزان به انواع شیرینی‌ها، فست‌فودها و اسنک‌های حاوی شکر و چربی فراوری شده نسبت به گذشته، به موارد بیشتری از اضافه وزن و چاقی در نوجوانان انجامیده است.

البته در این بخش از آموزش سبک زندگی، مسئولیت اصلی بر دوش خانواده است. لذا توصیه‌های زیر را می‌توان در جلسات آموزش خانواده به والدین ارائه کرد. البته که انتقال این مطالب به نوجوانان از جانب مربیان دلسوز نیز برای نوجوانان بسیار مؤثر خواهد بود.

★ در یخچال و کابینت مواد غذایی سالم مثل میوه (خشک/تازه) داشته باشید و غذاهای چرب، شیرین و فراوری شده را از این اماکن پرمراجعه حذف کنید؛
★ درباره پیامدهای انتخاب غذای ناسالم با آن‌ها گفت‌وگو کنید؛

★ خودتان الگوی عادات غذایی سالم داشته باشید؛
★ برای صرف غذا باز هم، در خانواده، برنامه منظمی داشته باشید؛

★ نوجوانان را در انتخاب و تهیه غذا مشارکت دهید و با فراهم آوردن فرصت‌هایی برای انتخاب غذاها بر اساس ارزش تغذیه‌ای‌شان، یادشان دهید انتخاب‌های سالم داشته باشند؛

★ با تهیه مجلات یا کتاب‌های دارای مقالات تغذیه‌ای به آن‌ها کمک کنید درباره تغذیه خودشان اطلاعات کسب کنند و علاقه آن‌ها به سلامتی، آشپزی یا تغذیه را تشویق و حمایت کنید؛

★ هر وقت امکان دارد از پیشنهادها و آنان برای آماده کردن غذا در خانه استفاده کنید.

★ غذاهای جدید و متفاوت با رسوم خودتان را امتحان کنید.

توجه به این نکته لازم است که اگر رژیم غذایی نوجوان مملو از غذاهای ناسالم و هله‌هوله زیاد است، حذف کامل و یکباره آن‌ها روش درستی نیست، چراکه می‌تواند منجر به ولع و زیاده‌روی شود. حذف تدریجی و مرحله به مرحله، رویکرد ایمن‌تر و قابل تحمل‌تری است. به عبارت خودمانی‌تر، خوردن یکی دو وعده فست‌فود در ماه کسی را نکشته است!

اگر رژیم غذایی نوجوان مملو از غذاهای ناسالم و هله‌هوله زیاد است، حذف کامل و یکباره آن‌ها روش درستی نیست، چراکه می‌تواند منجر به ولع و زیاده‌روی شود. حذف تدریجی و مرحله به مرحله، رویکرد ایمن‌تر و قابل تحمل‌تری است

داشتن خواب کافی، عادات غذایی خوب، انجام فعالیت بدنی روزانه، داشتن افرادی برای دردلد کردن و یافتن وقت برای «تفریح» به این معناست که نوجوان در مسیر داشتن سبک زندگی سالم قرار دارد. اما وقتی او مشغول تلاش برای یافتن تعادل است، واقعاً عجیب نیست که گاهی به سمت عادات بد بلغزد. ما می‌خواهیم کمک کنیم نوجوانان درباره انتخاب‌های سبک زندگی‌شان آگاهی به‌دست آورند، جنبه‌های مثبت و منفی انتخاب‌های سبک زندگی‌شان را کشف کنند و اگر لازم بود گزینه‌های سالم‌تر را جست‌وجو کنند.

در پایان یادتان باشد ایجاد یک سبک زندگی سالم و فعال، یک مسابقه نیست. نوجوان با برداشتن گام‌های تدریجی، به احتمال بیشتر به این هدف می‌رسد. تشویق و دلگرمی شما و خصوصاً قابلیت الگوبرداری‌تان می‌تواند او را در رسیدن به موفقیت یاری کند.