

فقر حرکتی عادات ناهنجار زندگی

ناهنجاری‌های جسمانی دانش‌آموزان
تهدیدی فردی و اجتماعی

ابوالفضل مردان‌پور
مدیر گروه هنجاریابی قامتی

سلامتی مهم‌ترین سرمایه انسان است و آدمی امروزه بیش از پیش به نقش و اهمیت ورزش در کاهش ناهنجاری‌های روانی و تعادل اجتماعی و تأمین سلامت پی برده است. معمولاً بدن افراد در مراحل حساس رشد، در اثر فقر حرکتی و عادات غلط زندگی، شدیداً تحت تأثیر قرار می‌گیرد و تغییر شکل می‌دهد. اصلاح این ناهنجاری‌ها زمان و تلاش فراوانی می‌طلبد و گاهی نیز قابل جبران نیست، به‌ویژه که در سال‌های اخیر این مشکلات به‌دلیل کم‌تحركی، ماشینی شدن سبک زندگی افراد و حرکت جوامع به‌سمت صنعتی شدن و عدم توجه به عادات درست زندگی رشد فزاینده‌ای داشته است. زندگی انسان امروزی شیوه کاملاً متفاوتی به خود گرفته است؛ تلویزیون و انواع وسایل بازی کامپیوتری نیز باعث ایجاد سبک زندگی کم‌تحرك و ساکن شده است. پیامد این وضعیت بروز عوارضی از قبیل ضعف‌های عضلانی و ناهنجاری‌های اسکلتی است که سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه و به‌ویژه کودکان و نوجوانان و

دانش‌آموزان به‌ویژه دختران را مورد تهدید قرار می‌دهد.

یافته‌های تحقیقاتی در این زمینه نشان از آن دارد که ۶۵/۶۱ درصد دانش‌آموزان از وضعیت غیرطبیعی جسمانی برخوردارند (واتقی، ۱۳۸۳). در تحقیقی دیگر که به بررسی میزان شیوع ناهنجاری‌های ستون فقرات دانشجویان پسر و دختر زاهدان پرداخته نشان داده شده که ۹۷ درصد جامعه مورد پژوهش دچار ناهنجاری‌های ستون مهره‌ای بوده‌اند (موسوی، ۱۳۷۵). تحقیقات از این دست و یافته‌های آن اهمیت توجه به مقوله آموزش، شناسایی و کمک به رفع ناهنجاری‌های ساختاری را صدچندان می‌کند.

این ناهنجاری‌ها سبب ایجاد مشکلات فردی و اجتماعی می‌شود که از آن جمله می‌توان به خستگی مفرط، کاهش اعتمادبه‌نفس و آرامش در فرد، تغییر شکل نامطلوب اندام‌های بدن، بروز مشکلاتی در عملکرد دستگاه‌های تنفس، گردش خون و سلسله اعصاب، کاهش دامنه حرکت مفاصل و ایجاد احساس و ظاهری ناخوشایند و نامتوازن در عضلات، مفاصل و استخوان‌ها، اشاره کرد.

تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش به دانش‌آموزان به‌عنوان سرمایه‌های اصلی جامعه نظر ویژه‌ای دارد. هنگامی که در مورد سلامتی صحبت به میان می‌آید بی‌تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن هنگام فعالیت‌های گوناگون در رأس فهرست عوامل تندرستی و سلامت قرار می‌گیرد. وضعیت جسمانی مطلوب می‌تواند در ایجاد زندگی سالم و با نشاط نقش مهمی ایفا کند.

در این راستا «واحد هنجاریابی قامتی و حرکات اصلاحی» معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش جهت پیشگیری و درمان ناهنجاری‌ها ۳ راهبرد را مدنظر قرار داده است.

الف. آموزش و بالابردن سطح آگاهی دانش‌آموزان و خانواده‌ها

در این بخش با تهیه بروشورها، پوسترها، سیدی‌های آموزشی و پیام‌ها، و طرح آن‌ها در جلسات انجمن اولیا و مربیان و ... به ارتقای دانش خانواده‌ها و دانش‌آموزان کمک می‌شود.

ب. شناسایی

با تشکیل گروه‌های غربالگری و ارزیابی ساختار قامتی دانش‌آموزان کمک قابل توجهی به این بخش نموده است

ج. تشکیل کانون‌های حرکات اصلاحی

آموزش وضعیت‌های صحیح بدنی و همچنین آموزش پیشگیری از بروز عوارض و ناهنجاری‌های بدنی امری ضروری به‌ویژه برای دانش‌آموزان است. از طریق آموزش کودک یاد می‌گیرد چطور روی نیمکت بنشیند، به چه نحو تکالیف خود را انجام دهد و چطور راه برود یا شیئی را حمل کند. چنانچه این آموزش و یادگیری با الگوی صحیح صورت بگیرد زندگی فرد تا پایان، به همین صورت ادامه پیدا خواهد کرد. به هر حال، به‌نظر می‌رسد این مشکل سلامت دانش‌آموزان و اجتماع را به شدت تهدید می‌کند. بر این اساس در کانون‌های حرکات اصلاحی ضمن شناسایی و ارزیابی قامتی دانش‌آموزان توسط متخصصان امر، اقداماتی در خصوص پیشگیری و کمک به درمان ناهنجاری‌های آن‌ها از طریق آموزش حرکات جبرانی و ورزش درمانی صورت می‌گیرد.

اتخاذ عادات حرکتی صحیح، اصلاح ناهنجاری‌های قامتی، پیشگیری از شیوع ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه عضلانی-اسکلتی، معرفی و آموزش عادات و الگوهای حرکتی صحیح به دانش‌آموزان، ارجاع و معرفی دانش‌آموزان دارای ناهنجاری‌های اسکلتی مشاهده شده توسط معلم به کانون‌های تندرستی و حرکات اصلاحی، یا سایر مراکز درمانی، می‌تواند کمک شایان توجهی به این موضوع نماید. در این راستا محدودیت‌ها و مشکلاتی از قبیل مشکل اطلاع‌رسانی به کلیه دانش‌آموزان، کمبود فضا و تجهیزات مورد نیاز استاندارد، کمبود نیروی متخصص، اعتبارات و ... از جمله عوامل موجود در این زمینه است.

با توجه به نیاز و اهمیت موضوع، لزوم توجه ویژه از طرف مسئولان و برنامه‌ریزان به این مقوله بیشتر احساس می‌شود. از طرفی آگاهی دادن به خانواده‌ها و حساس کردن آن‌ها به ضرورت پیشگیری از مشکلات ساختار قامتی فرزندان، و نیز الزام فرزندان به فعالیت‌های ورزشی و توجه به عادات صحیح بدنی (نشستن، ایستادن، راه رفتن و ...) می‌تواند کمک قابل توجهی در این زمینه باشد تا بتوان بر این چالش بزرگ فائق آمد و از این طریق در راه تحقق حیات طیبه و زندگی سالم برای آینده‌سازان جامعه قدم برداشت.

معمولاً بدن افراد در مراحل حساس رشد، در اثر فقر حرکتی و عادات غلط زندگی، شدیداً تحت تأثیر قرار می‌گیرد و تغییر شکل می‌دهد. اصلاح این ناهنجاری‌ها زمان و تلاش فراوانی می‌طلبد و گاهی نیز قابل جبران نیست