

# زنگ ورزش هنوز ناشناخته!

در روزگار ما، دور نگه داشتن کودکان و نوجوانان از فراگیری مهارت کار با اینترنت و رایانه، نشان از واپس گرایی و دور ماندن از دنیای پیشرفت و ترقی دارد. البته فراگیری نیز مانند هر فرایند دیگری، دارای حد و مرزی است. کنار گذاشتن عادت‌های نیکویی چون بازی و تفریح و فعالیت بدنی یا ورزش، و توجه بیمارگونه به فراگیری، نه تنها کودک و نوجوان را از نظر شخصیتی ناهمگون و نامتعادل بار می‌آورد و او را به مرز جنون می‌رساند، بلکه باعث ایجاد بیماری‌های جسمانی در او می‌شود.

فصل درس و مدرسه آغاز شده است؛ دورانی که هر چند شیرینی‌های خاص خود را دارد با محدودیت‌هایی همراه است. با شروع فصل مدرسه عادت‌هایی چون ورزش و فعالیت بدنی به بهانه درس و مدرسه یا فراگیری مهارت‌هایی مهم‌تر از ورزش! به فراموشی سپرده می‌شوند. نتیجه، تبدیل شدن دانش‌آموزان به افرادی تک‌بعدی، تنبل، افسرده و از همه مهم‌تر چاق و نامتناسب است. در این بحث سعی شده است آخرین راهکارهای پیشنهادی «کلینیک مایو» (Mayo clinic)؛ یکی از معتبرترین مراکز پژوهشی - پزشکی جهان برای افزایش فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان و جلوگیری از ابتلای آنها به اضافه وزن، مورد بررسی شود، بحث را در دو بخش اقدامات والدین و اقدامات اولیای مدرسه پی می‌گیریم.

سعیدی سامی کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی،  
مریی ورزش مدارس شهرستان مریوان. استان کردستان

آموزشی



## امروزه کودکان و نوجوانان

### بیش از گذشته وقت

### خود را صرف تماشای

### تلویزیون می‌کنند و

### این امر باعث کاهش

### ساعات ورزش آنها

### شده است

کلید واژه‌ها: رشد جسمی - ذهنی، والدین، چاقی، فعالیت بدنی

## سر آغاز

امروزه کودکان و نوجوانان بیش از گذشته وقت خود را صرف تماشای

تلویزیون می‌کنند و این امر باعث کاهش ساعات ورزش آنها شده است. سرگرمی‌های کودکان و نوجوانان تغییر کرده است و بازی‌های شاد و کودکانه‌ای چون دوچرخه‌سواری، فوتبال، والیبال، و وسطی و دیگر آنها را سرگرم نمی‌کند. آنها ترجیح می‌دهند وقت خود را با تماشای تلویزیون، و انجام دادن بازی‌های رایانه‌ای بگذرانند. از سوی دیگر، مربیان مدارس نیز نسبت به ورزش و لزوم بازی و تحرک کودکان و نوجوانان بی‌اعتنا شده‌اند و زنگ ورزش به زنگی برای جبران عقب‌ماندگی‌های درسی و ... تبدیل شده است. در مواردی نیز به بهانه اتلاف وقت، زنگ ورزش کاملاً حذف می‌شود.

کودکان و نوجوانان برای رشد جسمی - ذهنی نیاز مبرمی به ورزش دارند. اسکلت استخوانی و ماهیچه‌ها برای رشد و نمو نیازمند تحرک و فعالیت بدنی هستند و کار دستگاه‌های متفاوت بدن به ویژه گردش خون و گوارش، با فعالیت بدنی بهبود می‌یابد و تنظیم می‌شود. ورزش به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند خواب آرام و راحتی داشته باشند و صبح با انرژی کافی برخیزند. از طرفی، کاهش فعالیت بدنی، باعث ایجاد اختلالاتی چون اضافه وزن و چاقی مفرط، بی‌خوابی، افسردگی، کسالت و تنبلی، هیجان و استرس، رشد نامتعادل و نامناسب اندام‌ها، اختلال مشکلات جدیدی برای عملکرد دستگاه‌های بدن و ... می‌شود. به این ترتیب، کودک یا نوجوان به تدریج از نظر رفتاری و شخصیتی دچار اختلال می‌شود و به دنبال این اختلال مشکلات جدیدی برای او به وجود می‌آید.

طبق آمار رسمی «سازمان بهداشت جهانی» (WHO)، از ۳۰ سال پیش تاکنون به دلیل بی‌توجهی به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان، میزان اضافه وزن در کودکان و نوجوانان سه برابر و میزان ابتلای آنها به دیابت نوع دوم، که ناشی از اضافه وزن است، دو برابر شده است. متأسفانه اضافه وزن و چاقی مفرط آثار بسیار نامطلوبی بر کودکان دارد و آنها را به بالغانی چاق و بیمار تبدیل می‌کند. توجه داشته باشید که کودک چاق و کم تحرک ۳۰ سال

پیش، بالغی چاق، تنبل، افسرده، عصبی و بیمار است. پزشکان یکی از عمده‌ترین دلایل افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان و سکته قلبی را چاقی افراد بالغ با زمینه چاقی دوران کودکی می‌دانند. پژوهشگران، چاقی را بیماری قرن اخیر به ویژه در کودکان و نوجوانان می‌دانند اما معتقدند که با اتخاذ تدابیر ساده و البته مهمی چون تحرک کافی و تغذیه مناسب، می‌توان بر آن غلبه کرد.

## اقدامات والدین

در اولین قدم، زندگی راحت را از کودک خود دریغ کنید! استفاده از آسانسور، سرویس مدرسه (حداقل برای یک مسیر)، ماشین شخصی و هر عاملی را که باعث کاهش حرکت فرزندان می‌شود، ممنوع کنید. در قدم بعدی، یک برنامه منظم طراحی کنید و در آن حداقل یک ورزش را بگنجانید. ترجیحاً ورزش‌هایی چون شنا، پیاده‌روی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، بسکتبال و فوتبال را انتخاب کنید که به تحرک بیشتری نیاز دارند؛ چرا که باعث می‌شوند کالری بیشتری مصرف شود.

دکتر ادوارد لاسکوسکی، سرپرست بخش ورزش و فیزیوتراپی کلینیک مایو معتقد است که «بهترین شیوه اجرای دقیق برنامه‌های ورزشی، همراهی والدین با فرزندان است. این موضوع باعث ترغیب آنها به ورزش و فعالیت بدنی می‌شود. از سوی دیگر، به دلیل برنامه‌ریزی همزمان والدین و فرزندان، احتمال به هم خوردن برنامه‌ها کمتر می‌شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «علل متفاوتی برای کاهش فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان وجود دارد اما از عمده‌ترین آنها می‌توان به تماشای بیش از حد تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و ویدیویی، استفاده از اینترنت، و بی‌اعتنایی اولیا مدرسه به لزوم فعالیت بدنی اشاره کرد.»

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سنندرم چاقی کودکان ارتباط مستقیمی با تماشای تلویزیون دارد؛ به طوری که کودکان و نوجوانانی که بیش از پنج ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، هشت برابر بیشتر از همسالان خود که فقط دو ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به سنندرم چاقی هستند. دکتر لاسکوسکی گام سوم را کنترل میزان ساعات تماشای تلویزیون و در مرحله بعد

بازی‌های رایانه‌ای، استفاده از اینترنت و ... می‌داند. عده‌ای از پژوهشگران نیز معتقدند که صحبت کردن با تلفن از دیگر عوامل کاهش تحرک در کودکان و نوجوانان است. از این رو والدین باید کنترل ویژه‌ای بر روی این عادت نامناسب کودکان و به ویژه نوجوانان داشته‌باشند.

دکتر لاسکوسکی معتقد است نوع ورزش انتخابی، یکی از عوامل تأثیرگذار بر ادامه روند فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان است. او در ادامه می‌افزاید: «هر کودک برای کاهش و کنترل وزن، نیازمند نوعی ورزش است؛ چرا که افراد از نظر فیزیک بدنی، میزان تجمع چربی در بدن، محل تجمع چربی، استعداد انجام فعالیت‌های بدنی و آمادگی ذهنی و روانی برای انجام فعالیت بدنی متفاوت‌اند. بنابراین، برای انتخاب نوع فعالیت بدنی توجه به چند نکته ضروری است:

■ بسیاری از کودکان و نوجوانان علاقه‌ای به بازی‌ها و فعالیت‌های جمعی ندارند و حضور در جمع، باعث ایجاد هیجان و استرس در آنها می‌شود. این حس، مانعی برای بازی و تحرک آنهاست. عده‌ای نیز تنها در حضور جمع به فعالیت بدنی علاقه نشان می‌دهند. بنابراین برای انتخاب نوع بازی - گروهی یا انفرادی - فرزندان را به خوبی روان‌شناسی کنید و دریابید که از ورزش انفرادی لذت می‌برد یا گروهی.

■ مدت زمان مورد نیاز برای تحرک و بازی فرزندان چقدر است؟ با مشورت پزشک و تشخیص میزان اضافه وزن فرزندان، به راحتی می‌توانید در این مورد برنامه‌ریزی کنید.

■ ویژگی ورزش انتخابی چیست؟ به عبارت دیگر، ورزش انتخابی روی چه مهارتی تأکید دارد؟ مثلاً اینکه باعث افزایش سرعت، چابکی و تناسب اندام می‌شود یا در افزایش استقامت بدن، کشیدگی عضلات و افزایش قد تأثیرگذار است؟ توجه داشته‌باشید گاه کودک یا نوجوان چاق نیست اما به تبلی و افسردگی مبتلا است که خود زمینه‌ساز چاقی است. بنابراین انتخاب ورزش‌هایی که او را چابک و چالاک کند، توصیه می‌شود.

■ اگر فرزندان در دوره بلوغ و یا نزدیک به آن قرار دارد، ورزش باید باعث کاهش تأثیرات نامطلوب جسمی - روانی ناشی از بلوغ شود و بر تکامل جسمی - روانی فرزندان تأثیر مثبت بگذارد.

■ از حیث روان‌شناسی، ورزش انتخابی را بررسی کنید و دریابید چه کارکردی برای فرزندان دارد.

■ شیوه صحیح انجام دادن ورزش انتخابی را فرا بگیرید و به فرزندان نیز بیاموزید.

■ بررسی کنید که روند کاهش وزن فرزندان با چه ورزشی تسریع می‌شود و همان ورزش را انتخاب کنید. البته توجه به علاقه فرزندتان را نیز فراموش نکنید.

علاوه بر ورزش، رعایت رژیم غذایی مناسب بسیار تأثیرگذار است. حذف تدریجی مصرف خوراکی‌هایی چون چیپس، پفک، غذاهای پرچربی و سرخ‌شده، برنج، شیرینی، بستنی و شکلات (در این دو مورد، مصرف بسیار اندک در طول یک هفته مانعی ندارد) نوشابه‌های گازدار،



▼ **دکتر ادوارد لاسکوسکی،  
سرپرست بخش ورزش و  
فیزیوتراپی کلینیک مایو معتقد  
است که «بهترین شیوه اجرای  
دقیق برنامه‌های ورزشی،  
همراهی والدین با فرزندان است**

آبمیوه‌های غیرطبیعی بسیار مهم است.

## اقدامات اولیای مدرسه

کودکان و نوجوانان ساعات بسیاری را در مدرسه سپری می‌کنند که جزء اوقات مفید و زنده آنها محسوب می‌شود. بنابراین با برنامه‌ریزی دقیق در مدرسه می‌توان گام‌های مهمی برای سلامت کودکان و نوجوانان برداشت. یکی از مهم‌ترین وظایف اولیای مدرسه، برنامه‌ریزی دقیق و منظم برای سوق دادن فعالیت‌های کودکان و نوجوانان در جهت صحیح است. اگرچه شیطنت و بازی لازمه سن کودکی و نوجوانی است اما می‌توان با نظم‌بخشیدن به این فعالیت‌ها به نتیجه مطلوب دست یافت. دکتر لاسکوفسکی معتقد است: «انرژی نهفته در کودکان و نوجوانان باید به شیوه‌های صحیح و جهت‌دار آزاد شود تا باعث عصبانیت، کلافگی، بیش‌فعالی و ... آنها نشود. بهترین شیوه آزاد شدن انرژی آنها، ورزش و فعالیت بدنی است.»

اولیای مدرسه با توجه به چند نکته، به راحتی می‌توانند شرایط مناسبی را برای بازی و فعالیت کودکان و نوجوانان فراهم کنند.

■ صبحگاه، یکی از بهترین موقعیت‌ها برای ورزش و فعالیت بدنی دانش‌آموزان است. در این زمان دانش‌آموزان در اوج انرژی قرار دارند و انجام دادن چند حرکت ساده و در عین حال نشاط‌بخش، آنها را برای حضور در کلاس درس آماده می‌کند.

■ در ساعت تفریح، به جای

اجرای مقررات بی‌جا و ممانعت از فعالیت دانش‌آموزان، فعالیت آنها را سازمان‌دهی کنید تا هم نظم رعایت شود و هم اینکه فعالیت بدنی دانش‌آموزان متوقف نشود.

■ تقسیم‌بندی دانش‌آموزان به گروه‌های متفاوت و انجام دادن بازی‌های ساده‌ای چون وسطی، والیبال و فوتبال از دیگر شیوه‌های افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان حتی برای ده دقیقه است.

■ برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش‌آموزان، آنها را به ورزش کردن تشویق می‌کند.

■ زنگ ورزش ناشناخته‌ترین و در عین حال مهم‌ترین ساعت زندگی دانش‌آموزان است! سعی کنید به هیچ‌وجه و به هیچ بهانه‌ای این زنگ حذف نشود.

■ مسئولان مدرسه می‌توانند با در نظر گرفتن بودجه‌ای مخصوص برای ورزش دانش‌آموزان، ورزشگاهی را انتخاب کنند تا دانش‌آموزان را در ساعات ورزش به آنجا ببرند.

■ تنوع در انتخاب نوع ورزش، دانش‌آموزان را به ورزش کردن ترغیب می‌کند. امکاناتی فراهم کنید که دانش‌آموزان بتوانند حتی در مدرسه برای ساعت‌های ورزش خود، ورزش‌های متنوعی را انتخاب کنند. همچنین، همان‌طور که والدین باید به تغذیه فرزندشان توجه کنند، اولیای مدرسه نیز باید با کنترل بوفه مدرسه سلامت دانش‌آموزان را تضمین کنند و تکمیل‌کننده فعالیت والدین برای کاهش و کنترل وزن دانش‌آموزان باشند.

منبع

1. <http://www.sportmedicine.ir>

توجه داشته باشید گاه کودک یا نوجوان چاق نیست اما به تنبلی و افسردگی مبتلا است که خود زمینه‌ساز چاقی است. بنابراین انتخاب ورزش‌هایی که او را چابک و چالاک کند، توصیه می‌شود

