



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

راهنمای بسته تحولی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)

با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم



ویژه
معلمان تربیت بدنی
و
مراقبین سلامت



السلام عليكم

**معاونت تربیت بدنی و سلامت
وزارت آموزش و پرورش**

نشانی اینترنتی: www.shs.medu.ir

پست الکترونیک: tb@medu.ir

گرافیسٹ: فاطمه جاہدی

**پروژه کنترل وزن و چاقی
دانشی آموزان (کوچ)**

با رویکرده ترویج سبک زندگی فعال و سالم

فهرست مطالب

صفحه

۵	مقدمه.....
۹	عوامل موثر در افزایش وزن و چاقی دانش آموزان.....
۱۰	عوارض اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان.....
۱۱	اهداف پروژه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان.....
۱۲	مراحل اجرای پروژه.....
۱۳	زمان اجرای پروژه.....
۱۴	نحوه اجرای پروژه در وضعیت های مختلف با توجه به شیوع بیماری کرونا.....
۱۶	نقش معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت.....
۱۷	روندنامی شناسایی و کنترل اضافه وزن و چاقی در مدرسه.....
۱۸	راهنمای اندازه گیری صحیح قد و وزن.....
۲۱	محاسبه شاخص توده بدنی (BMI).....
۲۲	نحوه تکمیل پوشه های کار هفتگی.....
۲۹	نقش مدرسه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان.....
۳۱	مشارکت خانواده و مدرسه در کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان.....
۳۲	توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در فرزندان.....
۳۴	راهکار ها و توصیه ها جهت افزایش فعالیت های بدنی و عادات رفتاری فعال.....
۳۸	پیوست ها.....



مقدمه

وزارت آموزش و پرورش، سیاست ها و برنامه های خود را با الهام از آموزه های سند تحول بنیادین ترسیم نموده است. موضوع سلامت و توانایی جسمانی دانش آموزان در این سند، مورد اعتنای جدی قرار گرفته، به نحوی که در بیانیه ارزش ها، چشم انداز و هدف های کلان، بر نشاط و سلامت جسمانی دانش آموزان، حفظ و ارتقاء سلامت فردی و پاسخ دهی به نیازهای جسمی و روانی دانش آموزان از طریق ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی تاکید شده است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۲ تا ۹ درصد هزینه سلامت جوامع مختلف، صرف پیامدهای چاقی می شود، که در دهه های اخیر با افزایش ۲ برابری همراه بوده است. طبق گزارش های سازمان همکاری و توسعه اقتصادی، چاقی ۵/۰ تا ۱/۷ درصد از تولید ناخالص ملی کشورها را هدر می دهد. از طرفی هزینه درمان خانواده هایی که اعضای آن ها با اضافه وزن و چاقی روبرو هستند، ۳۷ درصد بیشتر از خانواده های دارای وزن طبیعی می باشد. آمارهای مختلف نشان می دهد که اضافه وزن و چاقی دانش آموزان به عنوان یک عامل خطر و زمینه ساز بیماری های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، مشکلات قلبی، عروقی، متابولیکی، عوارض روانی و اجتماعی و... در بسیاری از کشورها به مرز هشدار رسیده است.



همچنین براساس مطالعه عوامل خطر بیماری های غیر واگیر سال ۱۳۹۵، حدود ۶۰ درصد جمعیت ایران دارای اضافه وزن و چاقی بوده و چاقی در کودکان و نوجوانان کشور، روند افزایشی را طی می کند، به طوری که باتوجه به مطالعه کاسپین، حدود ۲۱ درصد کودکان و نوجوانان ایران در سنین مدرسه، دچار اضافه وزن و چاقی هستند. معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش در راستای ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان و با بهره مندی از ظرفیت معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت، برنامه هایی از قبیل **المپیاد ورزشی درون مدرسه ای**، **مدرسه پویا**، **ورزش صبحگاهی**، **کانون های ورزشی**، **انجمن های ورزشی**، **سفیران سلامت**، **آموزش تغذیه سالم** و **طرح مکمل یاری با قرص آهن و ویتامین D** را اجرا نموده و توانسته است زمینه توسعه سلامت جسمانی و افزایش سواد حرکتی را فراهم نماید. با این حال، با توجه به تغییرات غلط در سبک زندگی خانواده ها، لزوم برنامه ریزی و اجرای برنامه های مداخله ای بیشتری جهت افزایش فعالیت بدنی برای سلامتی و پیشگیری از عوارض چاقی برای این طیف سنی در سطح مدارس ضروری می باشد. چراکه پیشگیری و درمان هر چه زودتر اضافه وزن و چاقی باعث کاهش عوارض کوتاه مدت و بلند مدت آن خواهد شد و بدیهی است که شکل گیری عادات صحیح و سبک زندگی فعال و سالم در سنین پایین تر به مراتب ساده تر و پایدارتر از



اصلاح عادت نادرست در سنین بالاتر خواهد بود. از این رو لازم است اقدامات زیربنایی جهت پیشگیری و کنترل هرچه زودتر اضافه وزن و چاقی از سنین دانش آموزی انجام شود. بنابراین وزارت آموزش و پرورش با احساس مسئولیت در قبال تضمین سلامت نسل، در برنامه ابلاغی سال ۱۳۹۹، بسته تحولی **کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ) با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم** را در دستور کار خویش قرار داده است.

در این پروژه سعی شده است با افزایش آگاهی عوامل سهیم و موثر در نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی کشور اعم از دانش آموزان، معلمان، مدیران، خانواده ها و... از عوارض و پیامدهای منفی ناشی از اضافه وزن و چاقی، انجام غربالگری و شناسایی دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق، ارائه مشاوره ها و توصیه های تغذیه ای و فعالیت بدنی با ترویج سبک زندگی فعال و سالم، زمینه تحقق شعار **دانش آموز سالم، مدرسه سالم و جامعه سالم** مهیا گردد.

بی تردید این مهم نیازمند برنامه ریزی مطلوب در کلیه سطوح و لایه های مدیریتی در نظام تعلیم و تربیت و مشارکت حداکثری مدیران، معلمان، دانش آموزان، اولیاء و سایر بخش های مرتبط و مشارکت و حمایت دستگاه های برون سازمانی می باشد.



در همین راستا، معلمان مدارس بویژه معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت به عنوان یکی از مهم ترین الگوهای شخصیتی و رفتاری کودکان و نوجوانان که نقش تاثیرگذار و محوری در تصمیم گیری ها و انتخاب مسیر زندگی آنان دارند، می توانند با آگاهی بخشی، ایجاد نگرش های مناسب در دانش آموزان و حمایت و راهنمایی های لازم به آنان، گامی موثر در تحقق اهداف این پروژه و دستیابی به جامعه ای سالم و بانشاط بردارند.

امید است که این پروژه ضمن ترغیب دانش آموزان به داشتن وزن مطلوب، افزایش فعالیت های حرکتی و ارتقا نشاط و شادابی در پرورش نسل مورد انتظار، نقش موثر خود را ایفا نماید و از این رهگذر با خود مراقبتی، وزن خویش را در طول عمر مدیریت نمایند.



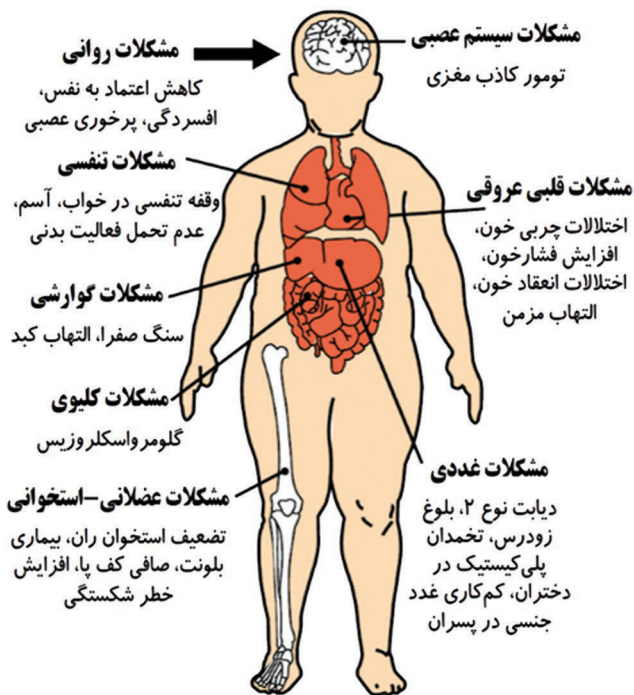


عوامل موثر فردی، خانوادگی و اجتماعی در افزایش وزن و چاقی دانش آموزان





عوارض اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان



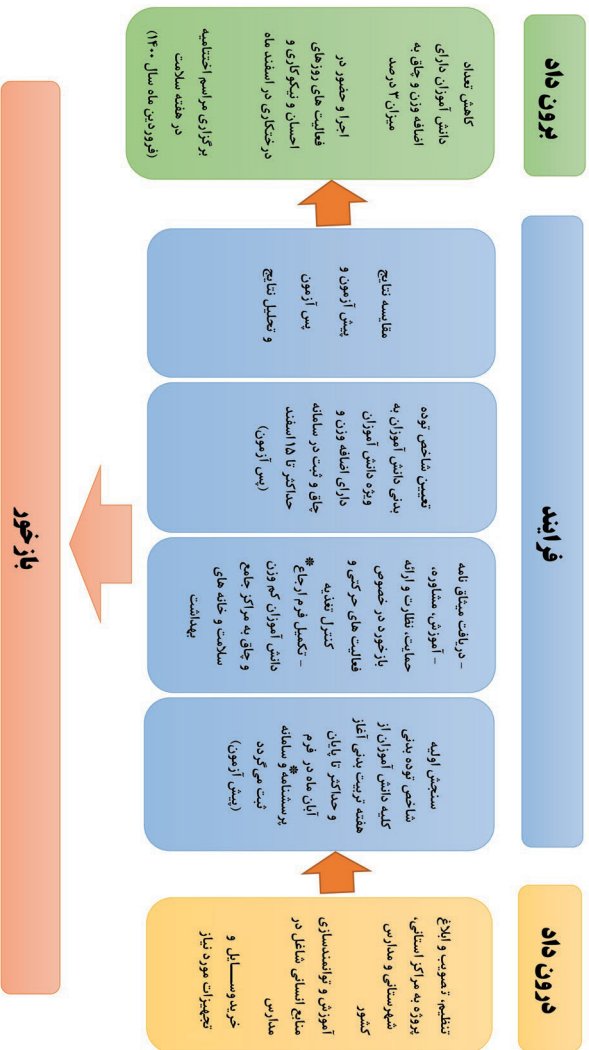


اهداف پروژه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان

- غربالگری و تعیین شاخص توده بدنی کلیه دانش آموزان کشور در دو مرحله اولیه و ثانویه
- جلب حمایت و همکاری کلیه ذی‌نفعان بویژه مدیران، معلمان، کارکنان، دانش آموزان و والدین
- جلب حمایت و همکاری سازمان های سهیم و موثر در کمک به اجرای بهتر پروژه و همچنین مشارکت تمامی حوزه های وزارت آموزش و پرورش
- ایجاد تغییر رفتار و سبک زندگی دانش آموزان به سبک زندگی فعال و سالم
- کاهش ۳ درصدی تعداد دانش آموزان چاق و داری اضافه وزن
- کمک به حفظ وضعیت دانش آموزان دارای وزن طبیعی و متناسب
- کمک به بهبود وضعیت دانش آموزان لاغر و کم وزن



مراحل اجرای پروژه





زمان اجرای پروژه

سنجش اولیه شاخص توده بدنی در هفته تربیت بدنی (۲۶ مهر تا دوم آبان ماه) انجام می گیرد و پس از ارائه مشاوره و راهنمایی به دانش آموزان در اسفند ماه سنجش ثانویه شاخص توده بدنی صورت می گیرد. پیشنهاد می شود دانش آموزان به شکرانه توفیق در مدیریت وزن خویش، در روز چهاردهم اسفند ماه به مناسبت روز احسان و نیکوکاری در قبال جامعه اقدام خیرخواهانه انجام خواهند داد و در روز پانزدهم اسفند ماه روز درختکاری یک درخت در محله، خانه یا مدرسه خود خواهند کاشت. این درخت به عنوان یادمان شوق دانش آموزان را برای استمرار مدیریت وزن خویش به همراه خواهد داشت. مراسم اختتامیه نیز در هفته سلامت برگزار می گردد.



نحوه اجرای پروژه در وضعیت های مختلف با توجه به شیوع بیماری کرونا

با توجه به شیوع ویروس کرونا ممکن است استان های کشور در ۳ وضعیت سفید، زرد و قرمز قرار بگیرند.

وضعیت سفید: به شرایطی عادی گفته می شود که کلاس های آموزشی در مدارس به صورت حضوری برگزار می گردد و دانش آموزان به صورت تمام وقت در مدارس حضور دارند.

وضعیت زرد: به شرایطی گفته می شود که کلاس های آموزشی مدارس به صورت نیمه حضوری دایر می باشد و دانش آموزان به صورت پاره وقت در مدارس حضور خواهند داشت. برخی از مواد آموزشی نیز به صورت غیر حضوری ارائه می گردد.

وضعیت قرمز: به شرایطی گفته می شود که دانش آموزان در مدارس حضور پیدا نمی کنند و کلاس های آموزشی و فوق برنامه به صورت غیر حضوری برگزار می گردد.

اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با توجه به وضعیت های مذکور به صورت زیر پیگیری خواهد شد:

وضعیت سفید: مطابق دستورالعمل ابلاغی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با راهبری مدیر مدرسه و در مدارس ابتدایی توسط آموزگار پایه و مدارس متوسطه توسط یکی از دبیران که مدیر مدرسه مشخص خواهد کرد، صورت خواهد گرفت.



وضعیت زرد: در صورت حضور دانش آموزان در مدارس به صورت پاره وقت، اندازه گیری قد و وزن به صورت حضوری مطابق دستورالعمل ابلاغی با راهبری مدیر مدرسه و در مدارس ابتدایی توسط آموزگار پایه و مدارس متوسطه توسط یکی از دبیران که مدیر مدرسه مشخص خواهد کرد. صورت خواهد گرفت.

وضعیت قرمز: با توجه به عدم حضور دانش آموزان در مدارس در این وضعیت، اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با هدایت و راهبری مدیر مدرسه و با مسئولیت و نظارت آموزگار یا دبیر تعیین شده پیگیری می شود.

همچنین سنجش اولیه و ثانویه قد و وزن توسط والدین دانش آموزان صورت خواهد گرفت و نتایج برای آموزگار یا دبیر مربوطه ارسال خواهد شد. تا توسط معاون اجرایی مدرسه در سامانه سناد ثبت گردد. توصیه ها، مشاوره های تغذیه ای و فعالیت بدنی و بازخورهای لازم توسط آموزگار و دبیر مربوطه از طریق شبکه شاد ارائه می شود.

لازم به ذکر است در صورت تغییر وضعیت سنجش ثانویه مطابق دستورالعمل در مدرسه انجام می شود.

*مدیر مدرسه از ظرفیت سایر همکاران مدرسه و همچنین معلم تربیت بدنی و مراقب سلامت به عنوان مشاورین تخصصی در اجرای پروژه و آموزش دانش آموزان و اولیا استفاده خواهد نمود.



نقش معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت

دبیر تربیت بدنی و مراقب سلامت مدرسه به عنوان مشاورین تخصصی آموزگاران، معلمان، دانش آموزان و والدین تعیین می شوند و وظایف آن ها به شرح زیر است:

■ ارائه مشاوره، راهنمایی و پاسخگویی به سوالات آموزگاران و دبیران در زمینه نحوه تعیین شاخص توده بدنی و نحوه مشاوره و مداخله در زمینه کنترل وزن دانش آموزان

■ رصد وضعیت وزن دانش آموزان در فاصله بین سنجش اولیه و سنجش ثانویه و تشویق و ترغیب آنان جهت مدیریت وزن

■ همفکری با آموزگاران و دبیران مسئول سنجش شاخص توده بدنی و ارائه راهنمایی های لازم

■ پاسخگویی به سوالات تخصصی در زمینه امور مرتبط با فعالیت های بدنی و تغذیه بر اساس پوشه های کار (پیوست)

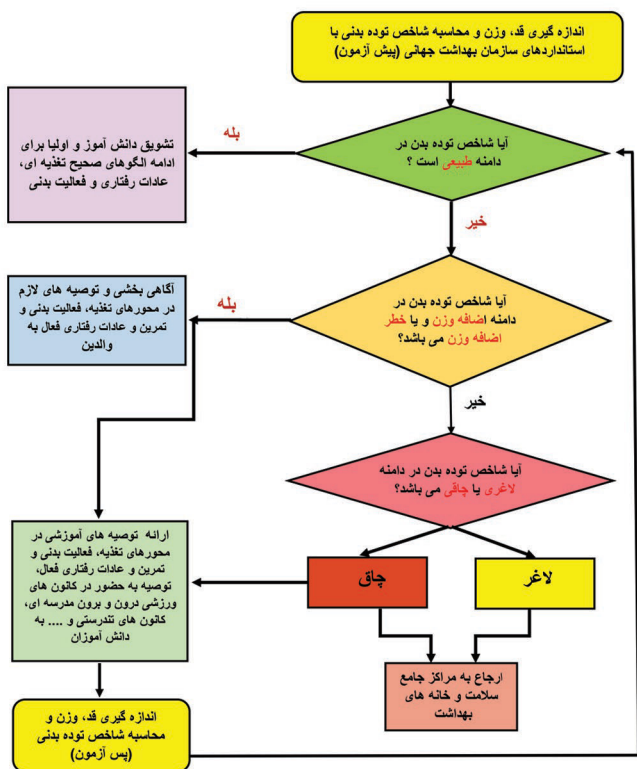
■ ارائه راهنمایی و مشاوره در خصوص چگونگی مقابله با موانع و بهره مندی از تسهیلات گره های کمک کننده به دانش آموزان در خصوص مدیریت وزن خویش

■ آگاهی بخشی در خصوص میزان مصرف کالری در فعالیت های مختلف حرکتی و میزان کالری مواد مختلف غذایی

■ اختصاص بخشی از نمره ارزشیابی درس تربیت بدنی با توجه به میزان مشارکت دانش آموز در فرایند اجرای پروژه و کسب دانش مرتبط با دستیابی به وزن متناسب، مضرات اضافه وزن و چاقی، اصول مربوط به تغذیه سالم، افزایش آمادگی جسمانی و مدیریت وزن



روندنامی شناسایی و کنترل اضافه وزن و چاقی در مدرسه





راهنمای اندازه گیری قد و وزن و محاسبه شاخص توده بدن (BMI)

متداولترین روش برای تعیین اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان استفاده از شاخص توده بدن (BMI) است که از طریق تقسیم وزن (کیلوگرم) بر مجذور قد (متر) محاسبه می شود.

$$BMI = \frac{\text{وزن}}{\text{قد} \times \text{قد}}$$

از BMI برای غربالگری و شناسایی دانش آموزان لاغر، دارای وزن طبیعی، اضافه وزن و چاق استفاده می شود. هرچند روش های دیگر تعیین چربی دقیق تر هستند اما برای غربالگری و مطالعه جمعیت های بزرگ استفاده نمی شود. نتایج BMI با نتایج سایر روش های اندازه گیری چربی، همبستگی مثبت دارد. لذا نتیجه آن از نظر علمی قابل اعتماد و قابل استناد است. سازمان جهانی بهداشت نیز برای تعیین وضعیت وزن و ترکیب بدنی دانش آموزان (کودکان و نوجوانان) سنجش BMI را توصیه می کند. در این پروژه نیز برای سنجش ترکیب بدنی از روش استاندارد سنجش BMI وابسته به قد و وزن دانش آموز استفاده می شود.

1. Body Mass Index



نحوه اندازه گیری قد

- ۱) دانش آموز به طور عمودی، بدون کفش و پاهای جفت کنار دیوار و روی یک سطح صاف بایستد.
- ۲) پاشنه ها، باسن، کتف، شانه و سر باید به دیوار بچسبند. اما در نظر داشته باشید که با توجه به قامت و وضعیت ساختاری دانش آموز، ممکن است همه این نقاط با دیوار در تماس نباشد.
- ۳) سر دانش آموز باید روبه جلو و دست ها راحت در کنار بدن باشند.
- ۴) آزمونگر لبه بالاسری قدسنج را بر روی بالاترین قسمت سر می کند (چنانچه قدسنج وجود ندارد از نصب یک متر نواری بر دیوار با رعایت کلیه موارد ذکر شده استفاده شود).
- ۵) مطمئن شوید که زانوها خم نشده اند و بازوها در کنار بدن قرار دارند.





نحوه اندازه گیری وزن

- (۱) از یک ترازوی استاندارد استفاده کنید.
- (۲) دانش آموز باید بدون کفش و بدون لباس اضافه، وزن شود. از دانش آموز بخواهید کفش و لباس‌های نسبتاً سنگین مانند کاپشن و کت را از تن خارج کند. با استفاده از یک ترازو، وزن آزمودنی را اندازه گرفته و آن را با دقت ۱۰۰ گرم (۰/۱ کیلوگرم) ثبت کنید.
- (۳) اندازه گیری وزن ترجیحاً ساعت ۸ الی ۹ صبح انجام شود.
- (۴) از آنجایی که تغییرات هورمونی که در طول قاعدگی اتفاق می افتد می تواند تاثیر بسیاری روی تغییرات وزنی داشته باشد، اندازه گیری وزن در این دوران توصیه نمی شود.

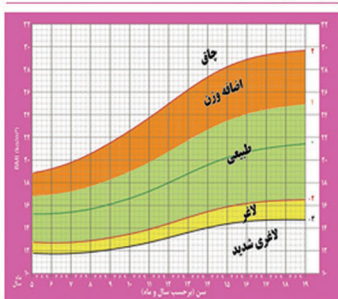




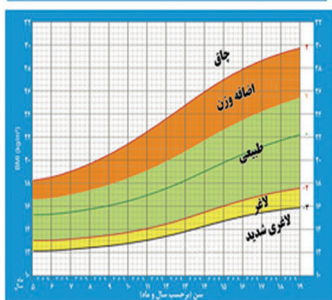
محاسبه شاخص توده بدنی (BMI)

جهت محاسبه شاخص توده بدنی می توانید از فرمول ارائه شده استفاده نمایید و با تطبیق داده حاصل روی نمودارهای BMI را مشخص نمایید. البته در این پروژه نیاز به محاسبه این شاخص از طریق فرمول و به صورت دستی ندارید، زیرا با وارد کردن اندازه قد و وزن در سامانه، این شاخص بر اساس فرمول تعریف شده به صورت آنلاین محاسبه می گردد و تفسیر آن بر اساس نمودارها در اختیار کاربر قرار می گیرد.

نمودار BMI برای سن (دختر)



نمودار BMI برای سن (پسر)



نمودار BMI دختران و پسران ۵ تا ۱۹ سال



نحوه تکمیل پوشه های کار هفتگی

راهنمای تکمیل پوشه کار بخش فعالیت حرکتی در جدول شماره ۱ لازم است عادات رفتاری غیرفعال که توسط دانش آموز در طول هفته تکرار می شود توسط اولیا (در دوره اول ابتدایی) و توسط دانش آموز (سایر دوره های تحصیلی) به صورت خوداظهاری تکمیل شود. این دسته از عادت ها باید در طول هفته کاهش یافته و عادات رفتاری فعال (مطابق توضیحات جدول ذیل) جایگزین گردد.

نمونه های عادات رفتاری غیرفعال :

۱. استفاده از کامپیوتر، لپ تاپ، تبلت، موبایل و ...
۲. استفاده از آسانسور به جای پله
۳. تماشای تلویزیون
۴. خواب بیش از حد (بیش از ۱۰ ساعت)
۵. نشستن های طولانی مدت
۶. استفاده بیش از حد از وسایل نقلیه به جای پیاده روی

جدول شماره ۱: نمونه تکمیل شده از کارپوشه مربوط به

رفتارهای غیرفعال:

امضاء اولیا	توضیحات	نام فعالیت
	۱۵ ساعت در هفته	تماشای تلویزیون
	۱۲ مرتبه در هفته	استفاده از آسانسور به جای پله
	۵ روز در هفته	استفاده از تاکسی جهت رفتن به مدرسه



راهنمای تکمیل پوشه کار فعالیت حرکتی / بخش زندگی فعال در جدول شماره ۲ لازم است عادات رفتاری فعال که توسط دانش آموز در طول هفته تکرار می شود به صورت خوداظهاری تکمیل شود این دسته از عادات رفتاری باید در طول هفته افزایش یابد.

نمونه هایی از عادات رفتاری فعال:

۱. پیاده روی و دوچرخه سواری آهسته
۲. استفاده از پله ها
۳. همکاری در انجام امور منزل (خرید روزانه، نظافت و...)
۴. بازی با همسالان و فعالیت های حرکتی خانوادگی
۵. نرمش صبحگاهی و ورزش در خانه
۶. فعالیت ها و بازی ها در مدرسه (حیاط پویا، بازی با دوستان و...)
۷. طبیعت گردی و بازی در طبیعت

جدول شماره ۲: نمونه تکمیل شده از کارپوشه مربوط به

رفتارهای فعال :

امضاء اولیا	توضیحات	نام فعالیت
	۴ مرتبه در هفته	استفاده از پله به جای آسانسور و پله برقی
	۱ مرتبه در هفته به مدت ۲ ساعت	بازی در طبیعت با خانواده
	۳ مرتبه در هفته، مجموعاً ۴ ساعت	پیاده روی در پارک



پوشه کار فعالیت حرکتی / بخش فعالیت متوسط تا شدید

در جدول شماره ۴ لازم است فعالیت ها و تمرینات بدنی که توسط دانش آموز در طول هفته تکرار می شود به صورت خوداظهاری تکمیل شود. فعالیت های ورزشی و تمرینات متوسط تا شدید در دو دسته استقامتی (فعالیت هوازی) و مقاومتی (قدرت و استقامت عضلانی) تقسیم می شوند. راهپیمایی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا کردن و طناب زدن به مدت طولانی، از متداولترین فعالیت های هوازی هستند. تمرینات مقاومتی می تواند شامل تمرین با دستگاه های بدنسازی یا وزنه های آزاد، تمرین با وزن بدن یا کش ها و توپ های ورزشی، دراز و نشست، شناسوئدی، بارفیکس و... باشد.

در این بخش، فعالیت های متوسط تا شدید شامل آن دسته از تمرین ها و فعالیت هایی است که در طول آن ضربان قلب دانش آموز بیشتر از ۶۰ درصد ضربان قلب حداکثر شود. اگر ضربان قلب بین ۶۰ تا ۷۵ درصد ضربان حداکثر باشد فعالیت متوسط است و اگر بیشتر از ۷۵ درصد ضربان حداکثر باشد فعالیت شدید است.



جهت سهولت کار در این بخش برای تعیین متوسط یا شدید بودن شدت فعالیت می توانید از روش های ساده تر که نیاز به محاسبات ندارند، استفاده کنید. در این روش ها هرچه فعالیت برای دانش آموز سخت تر باشد، شدت فعالیت بیشتر است. با استفاده از مقیاس درک تلاش یا درک فشار می توان میزان سختی و شدت یک جلسه فعالیت را گزارش کرد.

بر اساس این مقیاس، فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط در دامنه ۵ یا ۶ قرار می گیرند، در حالی که فعالیت های شدید در محدوده ۷ یا ۸ خواهند بود (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: شدت فعالیت بدنی

سطح	شدت فعالیت	ویژگی های فعالیت
۱	فعالیت خیلی سبک	تماشای تلویزیون، کار با رایانه و ...
۲-۴	فعالیت سبک	می توانید این فعالیت را بیش از یک ساعت بدون خستگی انجام دهید و به راحتی حرف بزنید. می توانید به طور کامل تنها از مسیر بینی نفس کنید.
۵-۶	فعالیت متوسط	وقتی با شدت متوسط ورزش می کنید، ورزش برای شما قابل انجام است اما احساس می کنید که این ورزش کمی برای شما سخت است. مقداری فشار در عضلات احساس می کنید، با اینکه نفستان سخت شده است و تندتر از معمول نفس می کشید، اما باز می توانید حرف بزنید و جملات کوتاه را بگویید. اما نمی توانید جملات بلند و دنباله دار را بگویید و یا آواز بخوانید. ممکن است در این سطح از فعالیت (در هوای معمولی) کمی عرق کنید.
۷-۸	فعالیت شدید	سخت و بریده بریده می توانید حرف بزنید و در جواب سوالات فقط سران را تکان می دهید. برای نفس کشیدن نیاز دارید با دهان نیز عمل دم را انجام دهید و نمی توانید تنها از مسیر بینی نفس کنید. ممکن است بیشتر عرق کنید (در هوای معمولی).
۹-۱۰	فعالیت خیلی شدید	نفس نفس میزنید و به سختی می توانید نفس بکشید.
۱۰	فعالیت با شدت خیلی بالا	نوانبای حرف زدن ندارید و به سختی می توانید نفس بکشید و مدت زمان تمرینات خیلی کوتاه خواهد بود.

در تمرینات مقاومتی نیز زمانی که فرد قادر نباشد بیشتر از ۱۰ تکرار را انجام دهد، شدت تمرین بالا است. تعداد تکرارهای بیشتر از ۱۵ تکرار شدت متوسط را نشان می دهد.



نمونه هایی از فعالیت ها و تمرینات متوسط تا شدید:

۱. دویدن
۲. پیاده روی سریع
۳. دوچرخه سواری سریع
۴. حضور و شرکت در کلاس های ورزشی (والیبال، بدنسازی و...)
۵. فعال بودن در کلاس درس تربیت بدنی
۶. شرکت در مسابقات ورزشی درون مدرسه ای
۷. انجام تمرینات آمادگی جسمانی (درازونشست، شناسوئدی و...)
۸. تمرین با وزنه ها و دستگاه های بدنسازی

جدول شماره ۴: نمونه تکمیل شده از کارپوشه مربوط به

فعالیت متوسط تا شدید:

نام فعالیت	روز	شدت	مدت	توضیحات و امضاء اولیا
زنگ تربیت بدنی	یکشنبه	متوسط	۴۵ دقیقه	
دویدن	سه شنبه	شدید	۱۵ دقیقه	
دراز و نشست	چهارشنبه	متوسط/شدید	۲ مرتبه، هر بار ۳۰ تکرار	
دوچرخه سواری	پنجشنبه	متوسط	۱ ساعت	
دویدن	جمعه	متوسط	نیم ساعت	



راهنمای تکمیل پوشه کار تغذیه / بخش تغذیه ناسالم

همانطور که می دانیم یکی از عوامل اصلی در اضافه وزن و چاقی دانش آموزان تغذیه ناسالم می باشد. در جدول شماره ۵ مواد غذایی ناسالم و کم ارزش در ۴ دسته تقسیم بندی شده است. لازم است در هر هفته مقادیر استفاده شده از این مواد در جدول به صورت خوداظهاری تکمیل شود.

جدول شماره ۵: نمونه تکمیل شده از کارپوشه مربوط به بخش تغذیه ناسالم:

ردیف	مواد غذایی	مقدار مصرف هفتگی				توضیحات
		شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	
۱	تنقلات شور و پرچرب از قبیل چیپس و پفک	۱ عدد چیپس			۱ عدد پفک	
۲	شیرینی ها مانند کیک، آبنبات، بستنی، پاستیل، پیراشکی، قند، شکلات و ...		۱ عدد پیراشکی		۲ عدد شکلات	
۳	خوراکی های پرچرب مانند سس ها، پیتزا، سوسیس، همبرگر و سایر فست فودها			۱ عدد ساندویچ همبرگر		
۴	نوشیدنی های شیرین و گازدار و آب میوه های غیر طبیعی مانند آب میوه پاکتی، نوشابه، دلستر و ...			۱ لیوان نوشابه	۱ عدد دلستر	



راهنمای تکمیل پوشه کار تغذیه / بخش تغذیه سالم

تغذیه سالم یکی از فاکتورهای اساسی در تنظیم وزن و سلامت افراد می باشد. مواردی از قبیل سبزی ها، میوه ها، لبنیات، نوشیدنی های طبیعی و ... از جمله مواد مغذی سالم به شمار می آیند. لازم است خانواده ها از این گروه های غذایی در سبد غذایی خود بیشتر استفاده نمایند و مصرف روزانه و هفتگی از مواد مذکور را در جدول شماره ۶ ثبت نمایند.

جدول شماره ۶: نمونه تکمیل شده از کارپوشه مربوط به

بخش تغذیه سالم:

توضیحات	مقدار مصرف هفتگی					مواد غذایی	ردیف
	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه		
	۱ پیاله ماست		۱ لیوان دوغ بدون گاز			۱ لیوان شیر	۱ لبنیات مانند شیر، ماست و ...
				۱ لیوان آب هویج			۲ آب میوه ها و نوشیدنی صد درصد طبیعی
			۱ عدد موز		۱ عدد سیب کوچک سبزی		۳ انواع میوه ها و سبزی طبیعی
	۲ عدد خرما		۴ عدد انجیر		۱۰ عدد بادام		۴ خشکبار، خرما، کشمش، مغزها و دانه ها
	۱ عدد تخم مرغ		۱ عدد تخم مرغ			۱ عدد لقمه نان و پنیر و گردو نان و تخم مرغ و ...	۵ لقمه های سالم مانند نان و پنیر و گردو نان و تخم مرغ و ...



نقش مدرسه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان

قرارگیری دانش آموزان در سنین رشد جسمی و ذهنی از یک سو و ارتباط اغلب بیماری های غیرواگیر با بی تحرکی و اضافه وزن و چاقی دانش آموزان از سویی دیگر، ایجاب می کند که توجه به اصول تغذیه ای و فعالیت بدنی و ورزش در زمره اولویت های آموزشی دانش آموزان در مدارس قرار گیرد. مدارس محیطی مناسب برای تحت تاثیر قرار دادن رفتارهای تغذیه ای و فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان می باشند و ارتقا آگاهی و نگرش دانش آموزان در زمینه تغذیه و فعالیت های بدنی می تواند موجب پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی شود. کلاس های درس تربیت بدنی فرصت منحصر به فردی برای افزایش سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان فراهم می کنند و با برنامه ریزی دقیق و افزایش ساعات درس تربیت بدنی و یا فعالیت های فوق برنامه ورزشی در ساعات مدرسه و حتی خارج از برنامه درسی در محل مدارس، امکان پیشگیری از اضافه وزن و اختلالات مرتبط با آن وجود دارد. با توجه به وجود جمعیت دانش آموزی حدود ۱۵ میلیون نفر و ارتباط مستقیم اولیاء دانش آموزان با مدارس، تغییر نگرش می تواند در تغییر رفتار نقش بسزایی ایفا نماید و مدرسه بهترین جایگاه برای فرهنگ سازی در سبک زندگی سالم است.



از پروژه های اجرایی شده در مدارس می توان از پایگاه تغذیه سالم، سفیران سلامت، مدرسه پویا، درس تربیت بدنی، ورزش با خانواده، ورزش صبحگاهی، انجمن های ورزشی دانش آموزی، کانون های ورزشی دانش آموزی و المپیاد ورزشی درون مدرسه ای و... نام برد که هر یک مکمل دیگری خواهد بود. در صورتی که بتوان از تمام پتانسیل های موجود مانند مدیران، معاونان، معلمان، مراقبین سلامت، مشاوران و ... در ترویج فرهنگ سبک زندگی فعال و سالم در کنترل وزن استفاده نمود، شاهد تغییری جدی در رفتارهای تغذیه ای، فعالیت بدنی و نهایتاً شاخص توده بدنی دانش آموزان خواهیم بود.

مشارکت منظم در فعالیت های ورزشی و درس تربیت بدنی با توسعه سطح عزت نفس کودکان و نوجوانان رابطه دارد، که به نوبه ی خود با موفقیت تحصیلی بیشتر دانش آموزان، تمایل کمتر به مصرف سیگار، کاهش مصرف دارو، رفتار های ناهنجار اجتماعی و اخراج از مدرسه رابطه دارد. معلمان به عنوان یکی از مهمترین تعیین کننده های الگوهای شخصیتی و رفتاری فرزندان در تصمیم گیری ها و انتخاب مسیر و آینده زندگی آنها محسوب می شود. معلمان به ویژه معلمان تربیت بدنی و مراقبین سلامت می توانند به عنوان هماهنگ کننده مناسب در برنامه های مداخلاتی مدارس در پیشگیری از چاقی نیز کمک نمایند.



توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری، کنترل و کاهش اضافه وزن در کودکان و نوجوانان

- تقسیم وعده های غذایی در مقدارهای کمتر و دفعات بیشتر
- تأکید بر مصرف صبحانه
- مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه، نان و پنیر، نان و خیار و گوجه فرنگی و...
- صرف غذا به همراه خانواده و تشویق آنها به کاهش مصرف غذاهای غیرخانگی
- مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده غذایی
- خودداری از مصرف غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون
- استفاده از چاشنی های سالم مانند آبلیمو، آب نارنج، روغن زیتون به جای سس مایونز
- محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پرکالری و پر چرب
- تهیه غذاها به شکل بخارپز، آب پز و تنوری به جای سرخ کردن
- نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب میوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه
- مصرف شیر و لبنیات کم چرب
- مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و تجاری
- استفاده از سبزی های تازه یا پخته و میوه تازه



- مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار
- محدود کردن غذا خوردن در رستوران و مصرف فست‌فودها
- مصرف آجیل و مغزها به جای تنقلات بی ارزش (پفک، چیپس...).
- داشتن خواب کافی و منظم
- عرضه مواد غذایی مجاز در پایگاه سلامت مدارس

هرم غذایی دانش آموزان

چربی و قند



شیر و لبنیات



گوشت و تخم مرغ حبوبات



سبزی ها



میوه ها



نان و غلات



راهکارها و توصیه ها جهت افزایش فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال

- روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود. کودکان و نوجوانانی که دارای اضافه وزن هستند یا چاق می‌باشند بهتر است بیشتر از ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند و مدت فعالیت بدنی خود را به تدریج افزایش دهند.
- شرکت در کارهای منزل مثل تمیز کردن خانه، مرتب کردن وسایل شخصی و...
- محدود کردن استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون به کمتر از ۲ ساعت در روز
- استفاده از مسیر پله ها بجای آسانسور و پله برقی
- پیاده پیمودن مسیرهای کوتاه و یا بخشی از مسیر به جای استفاده از اتومبیل
- همراهی و همبازی شدن والدین با دانش آموزان در انجام فعالیت های دسته جمعی و تفریحی
- تشویق خانواده برای فعالیت بیشتر مثل پیاده روی، رفتن با دوچرخه برای خرید، پارک رفتن با خانواده،
- بازی با همسالان در فضاهای مناسب مثل پارک‌ها، ورزشگاه‌ها و..
- انجام بازی های بومی- محلی به اتفاق دوستان و همسالان چند نوبت در هفته



■ انتخاب یک رشته ورزشی (مانند فوتبال، والیبال و ...) مناسب و حمایت و فراهم کردن شرایط لازم برای شرکت در ورزش‌های مورد علاقه

■ فعال بودن در ساعت درس تربیت بدنی و زنگ‌های تفریح مدرسه

■ افزایش فعالیت بدنی و شرکت در برنامه‌ها و پروژه‌های ورزشی مدارس (مسابقات درون مدرسه‌ای، المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای، مدرسه پویا، ورزش صبحگاهی، ورزش با خانواده و...)

■ انجام تمرینات جسمانی منظم (تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی، تمرینات ترکیبی، تمرینات تفریحی)

■ انجام تمرینات آمادگی جسمانی و بازی‌های مفرح در خانه



گاون و ورزشی درون مدرسه ای



نرمش صبحگاهی



المپیاد ورزشی درون مدرسه ای





مسابقه پرورشی



مسابقه پرورشی



کلاس درس تربیت بدنی





پیوست ها

پرشننامه پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان

- ۱- کد ملی دانش آموز (الزامی):
- ۲- نام:
- ۳- نام خانوادگی:
- ۴- نام پدر:
- ۵- تاریخ تولد:
- ۶- جنس: دختر پسر
- ۷- نام مدرسه:
- ۸- پایه تحصیلی:
- ۹- استان:
- ۱۰- شهرستان/منطقه: شهری روستایی
- ۱۱- تلفن همراه پدر یا مادر (الزامی):

تذکر: با وارد کردن کد ملی دانش آموز در سامانه تمام بندهای پرسشنامه به جز مورد شماره ۱۱ به طور خودکار در سامانه نمایش داده می شود.

نتایج اندازه گیری:

- * قد: متر و سانتی متر (مثال: ۱ متر و ۵۰ سانتی متر)
- * وزن: کیلوگرم

ارزیابی کننده: (معلم تربیت بدنی / مراقب سلامت / آموزگار پایه / دبیر / تیم ارزیاب منطقه)

نام و نام خانوادگی ارزیاب:

نتیجه بررسی ارزیاب بر اساس خروجی سامانه :

* مقدار شاخص توده بدنی (BMI)

وضعیت دانش آموز: وزن مطلوب اضافه وزن چاق لاغر خیلی لاغر

اقدامات مورد نیاز: توبه های آموزشی ارائه بسته ارجاع به مراکز جامع سلامت و خانه های بهداشت

فرم ارجاع به مراکز جامع سلامت و خانه های بهداشت

مرکز خدمات جامع سلامت/ خانه بهداشت:

با سلام

خانم/آقای در بررسی و ارزیابی انجام گرفته در « پروژه ملی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان » دارای شاخص توده بدنی می باشد و بر همین اساس در وضعیت لاغری شدید چاق قرار دارند. لذا جهت بررسی و اقدامات بیشتر و ارائه توصیه های لازم به آن مرکز معرفی می گردند.

نام و نام خانوادگی مدیر مدرسه

تاریخ و امضا





پیوست ها

پوشه کار بخش فعالیت حرکتی
پوشه کار هفتگی (بخش کاهش عادات غیرفعال)

نام فعالیت	توضیحات	امضای اولیا

پوشه کار هفتگی (بخش زندگی فعال)

نام فعالیت	توضیحات	امضای اولیا

پوشه کار هفتگی (بخش فعالیت های متوسط تا شدید)

نام فعالیت	روز	شدت	مدت	تاریخ و امضا اولیا

پوشه کار بخش تغذیه
پوشه کار هفتگی (بخش تغذیه ناسالم)

ردیف	مواد غذایی	مقدار مصرف هفتگی					توضیحات
		شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	
۱	تنللات شور و پرچرب از قبیول چپیس و پنک						
۲	شیرینی ها مانند کیک، آبنبات، بستنی، پاستیل، پیراشکی، قند، شکلات و ...						
۳	خوراکی های پرچرب مانند سس ها، پیترز، سوسیس، همبرگر و سایر فست فودها						
۴	نوشیدنی های شیرین و گازدار و آب میوه های غیر طبیعی مانند آب میوه پاکتی، نوشابه، دلستر و ...						

پوشه کار هفتگی (بخش تغذیه سالم)

ردیف	مواد غذایی	مقدار مصرف هفتگی					توضیحات
		شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	
۱	لبنیات مانند شیر، ماست و ...						
۲	آب میوه ها و نوشیدنی های صد درصد طبیعی						
۳	انواع میوه ها و سبزی های طبیعی						
۴	خشکبار، خرما، کشمش، مغزها و دانه ها						
۵	لقمه های سالم مانند نان و پنیر و گردو - نان و تخم مرغ و ...						

پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)



پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم و با هدف ارتقاء سطح آگاهی و دانش معلمان، دانش آموزان، خانواده ها، کارکنان و ... در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان، آگاهی از عوارض و پیامدهای منفی ناشی از آن، آشنایی با روش های ساده علمی در تشخیص شاخص توده بدنی، اصلاح الگوهای غذایی، آشنایی با انواع فعالیت های بدنی و ترغیب به داشتن وزن متناسب در بین دانش آموزان کشور مطرح شده و زمینه تحول اساسی و مبنایی در توسعه سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان کشور را محقق خواهد ساخت.

