



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

تقویت موفقیت تحصیلی دانش آموزان با تعلیم سبک زندگی سالم

فریبرز امیری نژاد^۱، مهدی منافی^۲، رسول پورناصر^۳، علی قهرمانیان مغانلو^۴

۱- کارشناسی الهیات دانشگاه زاهدان

۲- کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی دانشگاه تبریز

۳- معاون مدارس اداره آموزش و پرورش شهرستان مبارکه

۴- کارشناسی الهیات و معارف اسلامی دانشگاه پیام نور اردبیل

Amirinezhad.fa@gmail.com

چکیده

سبک زندگی سالم به معنای داشتن یک حالت جسمی، روحی و اجتماعی سالم است. برای داشتن یک سبک زندگی سالم، باید تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، استراحت کافی، مدیریت استرس و ترک عادت‌های بد را در نظر گرفت. از فواید سبک زندگی سالم می‌توان؛ کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و دیگر مشکلات سلامتی، افزایش انرژی، خلق و خو و اعتماد به نفس، بهبود کارایی، خلاقیت و تمرکز، تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی، افزایش شادابی و لذت بردن از زندگی و ... را نام برد. با فراهم کردن فرصتی برای یادگیری و تمرین به دانش آموزان با سبک زندگی سالم، مدارس می‌توانند تغذیه سالم را پرورش دهند و رفتارهای فعالیت بدنی را در دانش آموزان تشویق کنند. کودکانی که در یک مدرسه سالم تحصیل می‌کنند می‌توانند تصمیمات آگاهانه و سالمی بگیرند که بر زندگی خود و خانواده هایشان تأثیر می‌گذارد. از طرفی دانش آموزانی که از سلامتی ضعیف برخوردارند، احتمال شکست مدرسه، حفظ نمرات و ترک تحصیل در آنها بیشتر است. مطالعه حاضر به بررسی مفهوم سبک زندگی سالم در دانش آموزان پرداخته و با مرور مقالات، راهکارهایی برای ارتقای آن در مدارس خواهد داد.

کلمات کلیدی: موفقیت تحصیلی، سبک زندگی سالم، سبک زندگی دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

سبک زندگی سالم به رفتارهای سلامت مثبتی که برای سالم بودن و همچنین پیشگیری از بیماری‌ها انجام می‌شود بیان می‌شود. رفتارهای سبک زندگی سالم از ویژگی‌های مهم در ارتقای سلامت هستند و ممکن است نشانگرهای بیماری را سرکوب کنند. افرادی که رفتارهای سبک زندگی سالم را پذیرفته اند می‌توانند در برابر خطرات سلامتی مرتبط با ناتوانی و بیماری در زندگی بعدی مقاومت کنند. سازمان بهداشت جهانی تاکید کرده است که ۶۰ درصد کیفیت زندگی هر فرد به رفتار و سبک زندگی او بستگی دارد. بنابراین، توسعه و ترویج رفتارهای سبک زندگی سالم در بین نوجوانان، زیربنای پیشگیری از بیماری و حفظ یک زندگی سالم است (۱).

در مقابل، رفتارهای مخاطره‌آمیز برای سلامتی مانند سوء مصرف مواد، سلامت روان، چاقی و سبک زندگی بی‌تحرک در دوران نوجوانی می‌تواند آسیب‌پذیری فرد را در برابر پیامدهای منفی سلامت افزایش دهد. چنین رفتارهای قابل تغییر معمولاً در دوران نوجوانی به عنوان زمان خطرپذیری و آزمایش ایجاد می‌شود. زمانی که فرد به مرحله نوجوانی می‌رسد، شروع به ادغام نقش‌های مختلف برای ایفای به شیوه‌های معنادار و سازنده می‌کند. نوجوانی مرحله‌ای از زندگی است که در آن فرصت‌های سلامتی امیدوارکننده است و الگوهای آینده سلامت بزرگسالان آشکار می‌شوند (۲).

محققان بیان می‌کنند که یک سبک زندگی سالم برای بهبود سلامت ضروری است. هدف بسیاری از برنامه‌های بهداشت عمومی کاهش خطرات سلامتی با توجه بیشتر است که می‌تواند فرصت‌های مهمی را برای بهبود سلامت و تمرکز بر دارایی‌هایی از جمله روابط مثبت، مهارت‌ها و ارزش‌هایی فراهم کند که به نوجوانان کمک می‌کند تا کیفیت زندگی بهتری کسب کنند. این رفتارهای تقویت‌کننده سلامت شامل رفتارهایی است که باید در زندگی فرد برای بهبود رفاه و خودشکوفایی اعمال شود (۴).

یک سبک زندگی سالم نه تنها باید بر پیشگیری از بیماری‌ها متمرکز شود، بلکه باید بر آن دسته از رفتارهایی که می‌تواند بهزیستی کل نگر یک فرد را در طول زندگی بهبود بخشد، تمرکز کند. رفتارهای سبک زندگی سالم، نگرش‌های مثبتی هستند که هر روز توسط فرد انجام می‌شود، از جمله تغذیه خوب، استراحت کافی، ورزش منظم، مصرف آب کافی، محیط خوب، خودکنترلی و حتی روابط بین فردی، با این حال رفتارهای سبک زندگی ناسالم به عنوان نگرش‌هایی تعریف می‌شوند که به دلیل اکتسابی سلامت را بدتر می‌کنند (۲).

اطلاعات نادرست یا ناقص و همچنین مشاهدات. برای به دست آوردن یک زندگی سالم، افراد باید رفتار خود را کنترل کنند، تصمیمات بهتری بگیرند و با موقعیت‌های منفی کنار بیایند. دوره دبیرستان زمانی است که فرد می‌تواند خودآگاهی کامل را ایجاد کند. مدارس مکان برجسته‌ای برای ارائه مهارت‌هایی به جوانان برای بهبود رفتارهای سبک زندگی سالم از جمله سلامت روان، مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی هستند. ارزیابی رفتارهای بهداشتی جوانان در این دوره و حمایت از آنان در مناطق کم اهمیت از اهمیت بالایی برخوردار است (۳).

می‌دانیم که ترویج تغذیه سالم برای کودکان چقدر می‌تواند چالش برانگیز باشد. هر مدرسه ای می‌خواهد یک سبک زندگی سالم را ترویج کند، میان وعده‌ها را بهبود بخشد و تغذیه سالم را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود در معیشت خود بگنجاند. والدین همچنین ناامید هستند که نه تنها در مدرسه بلکه در خانه نیز به فرزندان خود رژیم غذایی سالم بدهند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تعیین اثربخشی و پایداری مداخلات سبک زندگی سالم

به منظور تعیین اثربخشی و پایداری مداخلات سبک زندگی سالم، باید درک کنیم که کدام مؤلفه‌های خاص مداخله تغییر رفتار را تعیین می‌کند و همچنین زمینه، چگونگی و میزان اجرای مداخلات در محیط‌های دنیای واقعی انتقال برنامه‌های مؤثر به محیط‌های دنیای واقعی و حفظ آن‌ها یک فرآیند پیچیده طولانی‌مدت است که نیازمند رسیدگی به مراحل پیچیده انتشار برنامه (گسترش برنامه‌های ترویج، پیشگیری یا درمان مبتنی بر شواهد) است این مراحل شامل موارد زیر است (۶):

(۱) اشاعه، چگونگی ارائه اطلاعات در مورد وجود و ارزش یک برنامه به جوامع.

(۲) پذیرش، چه یک سازمان یا گروه محلی تصمیم بگیرد برنامه را امتحان کند.

(۳) اجرا، چقدر خوب برنامه در طول یک دوره آزمایشی انجام می‌شود،

(۴) پایداری، اینکه آیا برنامه در طول زمان حفظ می‌شود برای موفقیت برنامه‌ها و بهره‌مندی مردم، انتشار باید

در جوامع متعدد، در هر مرحله از فرآیند، از انتشار تا پایداری، موفقیت آمیز باشد دورلاک و دوبره پیشنهاد می‌کند که به منظور پل زدن شکاف بین توسعه برنامه و اتخاذ مداخلات مؤثر ارتقای سلامت در مقیاسی به اندازه کافی بزرگ برای ایجاد تغییرات سلامت در سطح جمعیت، نیاز اساسی به درک عوامل مرتبط با اجرای برنامه وجود دارد. ارزیابی فرآیند پیاده‌سازی، می‌تواند به شناسایی چگونگی اجرای مداخلات، چه چیزی، برای چه کسی، در کدام زمینه‌ها و چرا کمک کند، با این حال این موارد به ندرت انجام می‌شوند (۶).

بنابراین، بهبود درک عواملی که از اجرای مؤثر برنامه‌های ارتقای سلامت مبتنی بر مدرسه حمایت می‌کنند بسیار مهم است اما این مطالعات وجود ندارد درک عواملی که بر پذیرش و اجرای برنامه‌های سلامت در محیط‌های مدرسه‌محور تأثیر می‌گذارند، چالش برانگیز است، زیرا این باور وجود دارد که مدارس به طور مداوم زمینه‌های گسترده‌تری را تغییر می‌دهند تحقیقات کمی وجود دارد، تمرکز بر روش‌ها یا استراتژی‌های مورد استفاده برای افزایش اجرا، پایداری و افزایش مقیاس مداخلات رژیم غذایی و/یا فعالیت بدنی، که در محیط مدرسه ابتدایی انجام شده است (۲).

بسیاری از مطالعات موجود تنها شامل نمونه‌های کوچکی بوده‌اند، بدون اینکه دیدگاه‌های گوناگونی از کارکنان مختلف مدرسه درگیر در ارائه برنامه باشد. به ویژه کمبود مطالعات مبتنی بر سبک زندگی سالم در مدارس ابتدایی، بررسی دیدگاه‌های کارکنان مدرسه در مورد تسهیل‌کننده‌ها و موانع برای اجرای موفقیت‌آمیز برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی و پایداری و همچنین توصیه‌هایی برای غلبه بر موانع شناسایی شده وجود دارد (۱۰).

اهمیت تغذیه سالم در مدارس

برخی از فواید میان وعده‌های سالم در مدرسه عبارتند از :

افزایش انرژی

خوردن میان وعده بین وعده‌های غذایی به کودکان کمک می‌کند تا میزان تغذیه روزانه خود را تامین کنند و رژیم غذایی سالمی داشته باشند. آیا می‌دانستید دریافت غذای کمتر به بدن باعث کوچک‌تر شدن معده می‌شود؟ اطمینان یافتن از اینکه کودکان در مدارس بین وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌های بین دوره‌های تحصیلی خود می‌خورند، می‌تواند به افزایش بهره‌وری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کودکان کمک کند، زیرا به آنها انرژی لازم برای انجام این کار را می‌دهد (۷).

متابولیسم سالم‌تر

میان وعده‌ها راهی عالی برای کمک به بهبود متابولیسم کودکان هستند. وقتی بچه‌ها بین وعده‌های غذایی خود میان وعده می‌خورند، به آنها کمک می‌کند بیشترین بهره را از متابولیسم خود ببرند. این می‌تواند به آنها در نتایج مدرسه و آزمون کمک کند زیرا آنها را قادر می‌سازد برای مدت طولانی‌تری تمرکز و هوشیاری بیشتری داشته باشند (۹).
با این حال، زمانی که بچه‌ها وعده‌های غذایی خود را با مقدار زیادی غذا می‌خورند، اما در بین آن‌ها میان‌وعده نمی‌خورند، ممکن است سرعت متابولیسم آنها کاهش یابد. این به این دلیل است که هنگام خوردن تنقلات در بین وعده‌های غذایی، بدن آن‌طور که باید مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. وقتی کودکان به طور مداوم در طول روز میان وعده می‌خورند، به آنها کمک می‌کند در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشند. هیچ چیز بدتر از گرسنه بودن درست قبل از یک آزمون بزرگ یا ارائه نیست! شما می‌خواهید مطمئن شوید که دانش‌آموزان به اندازه کافی تغذیه می‌کنند تا بتوانند همیشه در لحظات مهمی که برایشان مهم است، هوشیار بمانند.

عملکرد شناختی بهبود یافته است همانطور که کودکان رشد می‌کنند، ما می‌خواهیم آنها بهترین آموزش و زندگی را داشته باشند. و یکی از مهم‌ترین بخش‌های این امر اطمینان از داشتن یک رژیم غذایی سالم است. خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات، در عین حال نوشیدن آب زیاد و ورزش کردن، احساس بهتری در آنها ایجاد می‌کند که می‌تواند به تمرکز و یادگیری بهتر در مدرسه کمک کند. همچنین به رشد سالم بدن آنها کمک می‌کند و آنها را برای سال‌های آینده تناسب اندام و سالم نگه می‌دارد (۱۰).

وقتی صحبت از غذاهای سالم به میان می‌آید، تغذیه کودکان بسیار دشوار است، اما با کمی پشتکار، می‌توانید چیزهای خوب را به رژیم غذایی آنها وارد کنید! سعی کنید در کلاس‌های درس میان وعده‌های خوشمزه مانند موز یا سیب سرو کنید. از سنین پایین میوه و سبزیجات زیادی را در رژیم غذایی کودک بگنجانید - این کار باعث می‌شود که با بزرگ‌تر شدن و شروع انتخاب غذایی خود، سازگاری آنها را آسان‌تر کند. آنها را تشویق کنید که بیشتر غذا بخورند (۱۱).
مدارس با ارائه وعده‌های غذایی مغذی به کودکان، نقش مهمی در شکل‌گیری عادات غذایی سالم مادام‌العمر ایفا می‌کنند.

دلایلی که چرا دانش‌آموزان باید سبک زندگی سالمی داشته باشند

هنگامی که ما انتخاب‌های خوب سبک زندگی را اتخاذ می‌کنیم، بدن ما تغذیه می‌شود، احساس آرامش بیشتری می‌کند و می‌تواند به طور موثرتری با چالش‌های مختلف کنار بیاید. بنابراین، داشتن یک سبک زندگی سالم در دوران مدرسه به شدت به توانایی یادگیری شما کمک می‌کند. به عنوان یک دانش‌آموز، سبک زندگی سالم را می‌توان به عنوان راهی برای زندگی تعریف کرد که علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بیماری، از آمادگی جسمی و روانی برای یادگیری اطمینان می‌دهد (۱۲).
قابل درک است که همه بیماری‌ها قابل اجتناب نیستند. با این وجود، درصد زیادی از بیماری‌ها مانند بیماری عروق کرونر قلب، فشار خون بالا، سرطان ریه و بسیاری دیگر قابل اجتناب هستند. از سوی دیگر، هنگامی که در دوران مدرسه از شیوه‌های ناسالم استفاده می‌کنید، احتمالاً از تحصیلات خود عقب می‌مانید. برای کمک به انجام تکالیف به کمک یک مقاله نویس نیاز



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دارید. این مقاله قصد دارد برخی از دلایلی را که چرا دانش آموزان باید غذاهای سالم بخورند و به طور منظم ورزش کنند، برجسته کند (۹).

مؤسسات آموزشی همیشه بهترین سابقه را در تأمین نیازهای تغذیه ای دانش آموزان نداشته اند. با این حال، امروزه بیشتر و بیشتر مؤسسات متوجه می شوند که ارائه گزینه های سالم به دانش آموزان تأثیر مثبتی بر توانایی یادگیری آنها دارد. مطالعات مختلف در سراسر جهان نشان داده است که دانش آموزانی که غذاهای سالم می خورند و به طور منظم ورزش می کنند، می توانند اطلاعات بیشتری در مورد یک موضوع خاص حفظ کنند، بنابراین ظرفیت یادگیری خود را بهبود می بخشند. ورزش منظم و غذاهای سالم با عملکرد تحصیلی بالاتر، حفظ حافظه بهتر، توجه، آرامش بیشتر دانش آموزان، پردازش سریعتر اطلاعات و غیره مرتبط است. همه اینها نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارند. در زیر دلایلی وجود دارد که چرا دانش آموزان باید یک سبک زندگی سالم را اتخاذ کنند (۷):

داشتن احساس بهتری نسبت به خود

برای دانش آموزان ضروری است که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند تا بتوانند در کلاس کار کنند. داشتن یک زندگی سالم به دانش آموزان کمک می کند تا آرام، آرام و متمرکز باشند و برای جلسه آموزشی بعدی آماده باشند.

بهبود خلاقیت

اتخاذ یک سبک زندگی سالم به دانش آموزان کمک می کند تا خلاقیت خود را تقویت کنند. به عنوان مثال، شرکت در ورزش یا یک پیاده روی ساده می تواند الهام بخش پروژه بعدی شما باشد یا در مورد چگونگی حل مشکلی که در حال حاضر با آن روبرو هستید، بینشی به دست آورید (۹).

چرخه خواب بهتر

هنگامی که به طور منظم ورزش می کنید، بدن شما انرژی مصرف می کند که باید دوباره پر شود. این امر با ساعات خواب کافی به دست می آید تا زمان کافی برای بهبودی بدن فراهم شود. به این ترتیب، با احساس آرامش و سر روشنی از خواب بیدار می شوید.

ارتقاء عزت نفس دانش آموز

وقتی دانش آموزان متوجه می شوند که در یک ورزش خاص در حال پیشرفت هستند، احساس موفقیت می کنند که به نوبه خود باعث افزایش عزت نفس آنها می شود. این به طور مثبتی بر آموزش آنها تأثیر می گذارد زیرا آنها برای مقابله با چالش های جدید در کلاس نیز آماده خواهند بود (۱).

ایجاد عادت های طولانی مدت

وقتی دانش آموزان از سنین پایین گزینه های سبک زندگی سالم را اتخاذ می کنند، احتمالاً تا بزرگسالی به تغذیه سالم و



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ورزش‌های منظم ادامه می‌دهند. این تضمین می‌کند که آنها از ثمرات آموزش خود برای مدت طولانی تری لذت خواهند برد.

چگونگی گنجاندن تغذیه سالم در مدرسه

اهمیت دادن به تغذیه

این که چه چیزی برای خوردن سالم است و چه نیست، احتمالاً بیشترین بحث در مورد داشتن یک سبک زندگی سالم است، و رژیم غذایی یا عدم رژیم یک سوال بزرگ است، به خصوص برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند. رسانه‌ها اغلب ما را با رژیم‌های مختلف جدید و محبوب بمباران می‌کنند، اما اکثر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی از یک رژیم غذایی ساده، سالم و متعادل حمایت می‌کنند تا یک برنامه غذایی سخت که برخی از غذاها را محدود می‌کند (۱۲). اطمینان از اینکه بدن شما تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کند و با غذاهای ناسالم و شیرین اشباع نمی‌شود، چیزی است که باید به دنبال آن باشید. خوردن وعده‌های غذایی متعادل سه بار در روز و هیدراته نگه داشتن بدن، سلامت بدن شما را تضمین می‌کند و جنبه‌های دیگر مانند سلامت روان، تمرکز و بهره‌وری شما را بهبود می‌بخشد. شروع روز با یک صبحانه خوب می‌تواند به کودکان کمک کند تا در کلاس خود بهتر عمل کنند؟ یک صبحانه خوب می‌تواند به مغز شما سوخت لازم برای عملکرد بهتر را بدهد و همچنین می‌تواند به خلق و خوی کودک کمک کند. این نه تنها آنها را به یادگیرندگان عالی تبدیل می‌کند، بلکه می‌تواند به آنها کمک کند تا تمرکز و مشارکت بیشتری داشته باشند (۱۰).

اهمیت استراحت

احتمالاً از قبل می‌دانید که وقتی خوب بخوابید، احساس بهتری دارید. اکثر مردم فواید خوب خوابیدن را درک می‌کنند، اما می‌توانند برای رفع کم‌خوابی تلاش کنند. بهداشت خواب خوب کمک می‌کند و تمرین خوبی است که هر روز یک روال قبل از خواب را دنبال کنید. این باید شامل رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک زمان منظم باشد. هنگامی که تشخیص دادید که شخصاً به چند ساعت خواب نیاز دارید تا احساس آرامش کنید، می‌توانید تعیین کنید که چه ساعتی باید بخوابید تا روز بعد در زمان مناسب از خواب بیدار شوید و احساس شادابی کنید (۳). راه‌های دیگر برای ترویج خواب خوب عبارتند از اطمینان از اینکه اتاق خواب شما از نظر گرما، نور و سر و صدا راحت است و بدون به هم ریختگی نیز می‌تواند به شما کمک کند. حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب استفاده از وسایل را متوقف کنید و از مصرف کافئین و الکل در عصر خودداری کنید. اگر خوابیدن همچنان مشکل است، پس قبل از رفتن به رختخواب تمرکز حواس را امتحان کنید یا چندین برنامه مدیتیشن خوب در حال حاضر در بازار وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا از خود دور شوید (۴).

سبک زندگی بی‌تحرك در مقابل فعالیت بدنی

با ساعات کاری طولانی که پشت میز می‌نشینیم و اوقات فراغت بیشتری صرف دستگاه‌ها می‌شود، مدتی است که به عنوان یک جامعه به سمت سبک زندگی کم‌تحرك تری پیش رفته‌ایم. همه‌گیری کووید-۱۹ و قرنطینه احتمالاً این وضعیت را تشدید کرده است زیرا سالن‌های ورزشی و امکانات تفریحی بسته شده‌اند و کار از خانه به این معنی است که حتی رفت‌وآمد



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روزانه ما نیز تا حد زیادی ناپدید شده است (۳).

بی تحرکی، یا گذراندن مدت زمان طولانی بدون حرکت، به دلایل متعددی مضر است. می تواند احتمال فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، دیابت و چاقی را افزایش دهد. کمبود کلی فعالیت بدنی نیز تأثیر مشابهی بر بدن دارد و این یک تصور غلط رایج است که پرداختن به فعالیت بدنی به تنهایی تأثیر سبک زندگی کم تحرک را کاهش می دهد. برای اینکه تا آنجا که می توانید سالم باشید، باید هم به فعالیت های بدنی بپردازید و هم زمان کم تحرکی را کاهش دهید. هدف از فعالیت بدنی هر روز و انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته به شما کمک می کند تا سالم تر باشید (۲).

تأثیر سلامت روان

در سال های اخیر درباره سلامت روان با صراحت بیشتر صحبت می شود، با این حال، هنوز هم می توان مقدار مشخصی از انگ وجود داشته باشد. جستجوی کمک و دسترسی به خدمات سلامت روان اغلب می تواند دشوارتر از دسترسی به درمان برای یک وضعیت سلامت جسمی باشد.

آموزش دانش آموزان

تغذیه بخش مهمی از آموزش کودک است. آموزش دادن به آنها در مورد غذایی که می خورند و اینکه از کجا می آید به آنها کمک می کند تا انتخاب های سالم تری برای خود داشته باشند. یکی از راه های انجام این کار، پرورش غذا در کلاس درس است. کاشت دانش آموزان به کاشت بذر و مراقبت از گیاهان به آنها کمک می کند تا آنچه را که برای رشد غذا لازم است بیاموزند. همچنین به آنها نشان می دهد که غذای سالم می تواند خوشمزه باشد! راه دیگر برای گنجاندن تغذیه در درس، آشنا کردن کودکان با غذاهای فرهنگ های مختلف است. این به دانش آموزان درباره بخش های مختلف جهان می آموزد و در عین حال به آنها نشان می دهد که دیگران چگونه غذا می خورند - و چرا آنها به این شکل غذا می خورند. بهترین بخش در مورد این ایده های میان وعده این است که آنها دانش آموزان را به خوردن سالم تر تشویق می کنند. میان وعده هایی که به آنها کمک می کند در کلاس متمرکز بمانند و انرژی لازم را برای گذراندن روز خود داشته باشند. همه بچه ها سزاوار یک روز مدرسه هستند که در آن پر از انرژی باشند و بدن آنها بتواند روی یادگیری تمرکز کند (۴).

راه برای کمک به مدارس برای ارتقای سلامت توسط والدین

مدارس نقش اساسی در کاهش چاقی کودکان دارند. با فراهم کردن فرصتی برای یادگیری و تمرین به دانش آموزان با سبک زندگی سالم، مدارس می توانند تغذیه سالم را پرورش دهند و رفتارهای فعالیت بدنی را در دانش آموزان تشویق کنند. برای آسان تر کردن این فرآیند، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) بهترین شیوه ها را برای کمک به مدارس برای توسعه، اجرا و ارزیابی شیوه های تغذیه سالم و فعالیت بدنی مبتنی بر مدرسه ارائه می کند. این ۹ دستورالعمل از ترکیبی از دستورالعمل های غذایی برای آمریکایی ها، دستورالعمل های فعالیت بدنی برای آمریکایی ها و افراد سالم ۲۰۲۰ ایجاد شده اند (۷).



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دستورالعمل‌هایی برای سالم‌تر کردن مدرسه

از یک رویکرد هماهنگ برای توسعه، اجرا و ارزیابی سیاست‌ها و شیوه‌های تغذیه سالم و فعالیت بدنی استفاده کنید. مسئولان مدرسه، معلمان، کارکنان، والدین و دانش‌آموزان باید برای به حداکثر رساندن فرصت‌های سبک زندگی سالم با یکدیگر همکاری کنند. محیط‌های مدرسه ای را ایجاد کنید که از تغذیه سالم و فعالیت بدنی حمایت کند. از زمین بازی تا کلاس درس، کل محیط مدرسه باید انتخاب‌های سالم را تشویق کند.

یک برنامه غذایی با کیفیت در مدرسه ارائه دهید و اطمینان حاصل کنید که دانش‌آموزان فقط گزینه‌های غذایی و نوشیدنی سالم و جذابی دارند که خارج از برنامه غذایی مدرسه ارائه می‌شوند. ماشین‌های فروش خودکار، غرفه‌های تخفیف، فروشگاه‌های مدرسه و برنامه‌های بعد از مدرسه همگی باید از دستورالعمل‌های تغذیه تقلید کنند و گزینه‌های متعادل و سالمی را ارائه دهند. (۱)

اجرای یک برنامه جامع فعالیت بدنی با تربیت بدنی با کیفیت به عنوان سنگ بنا. کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. کلاس‌های تربیت بدنی، استراحت و تشویق به پیاده روی و دوچرخه سواری به مدرسه همگی می‌توانند بخشی از این امر باشند.

آموزش بهداشت را اجرا کنید که دانش، نگرش، مهارت‌ها و تجربیات مورد نیاز برای تغذیه سالم و فعالیت بدنی را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد. مسلح کردن دانش‌آموزان به دانشی که در مدرسه نیاز دارند، آنها را آماده می‌کند تا در آینده بزرگسالانی سالم باشند (۷).

ارائه خدمات بهداشتی، روانی و اجتماعی به دانش‌آموزان برای رسیدگی به تغذیه سالم، فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مرتبط. منابع باید به آسانی در مدارس - و برای پیگیری - در مورد درمان شرایط بهداشتی مرتبط با رژیم غذایی، فعالیت بدنی و وضعیت وزن در دسترس باشد.

با خانواده‌ها و اعضای جامعه در توسعه و اجرای سیاست‌ها، شیوه‌ها و برنامه‌های تغذیه سالم و فعالیت بدنی شریک شوید. مشارکت‌ها پیام رسانی مداوم در مورد رفتارهای سالم و منابع موجود را ترویج می‌کنند. آنها همچنین دانش‌آموزان را برای داشتن زندگی سالم ترغیب می‌کنند (۴).

یک برنامه سلامتی کارکنان مدرسه که شامل خدمات تغذیه سالم و فعالیت بدنی برای همه کارکنان مدرسه است، ارائه دهید. برنامه‌های سلامتی محل کار می‌تواند بهره‌وری کارکنان را بهبود بخشد و در عین حال غیبت و هزینه‌های مراقبت بهداشتی کارکنان را کاهش دهد.

افراد واجد شرایط را استخدام کنید و فرصت‌های توسعه حرفه ای را برای کارکنان مدرسه و برنامه‌های خارج از مدرسه فراهم کنید. ارائه فرصت‌های توسعه حرفه‌ای منظم برای کارکنان به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های فعلی را بهبود بخشند و مهارت‌های جدیدی کسب کنند (۱۱).

با اتخاذ این ۹ دستورالعمل، مدارس می‌توانند فراتر از خواندن، نوشتن و حساب به دانش‌آموزان آموزش دهند. آنها می‌توانند ابزارها و منابعی را که دانش‌آموزان برای داشتن زندگی سالم، فعال و کاهش چاقی کودکان نیاز دارند، ارائه دهند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

راهکارهای مدارس برای تدریج سبک زندگی سالم

جوامع مدرسه ای به طور فزاینده ای به مکان هایی تبدیل می شوند که عادات سالم می توانند شکوفا شوند. مسئولیت آموزش عادات سالم به کودکان فقط بر عهده معلمان نیست. یک جامعه مدرسه سالم همه شرکا را درگیر می کند و پیام یکسانی را در خانه، مدرسه و جامعه برای کودکان ارسال می کند. کودکانی که در یک مدرسه سالم تحصیل می کنند می توانند تصمیمات آگاهانه و سالمی بگیرند که بر زندگی خود و خانواده هایشان تأثیر می گذارد (۱۲).

ایجاد یک مدرسه سالم تر نیازی به مقدار زیادی ندارد. برخی از تغییرات می تواند شامل موارد زیر باشد:

- گنجاندن تغذیه سالم و فعالیت بدنی در سراسر برنامه درسی به روش های سرگرم کننده و خلاقانه
- ایجاد مشارکت با جامعه گسترده تر، به عنوان مثال تولید کنندگان مواد غذایی محلی، باشگاه های ورزشی، کتابخانه و غیره.
- فراهم کردن فرصت های توسعه حرفه ای برای معلمان و سایر کارکنان پشتیبانی برای آموزش و ترویج تغذیه سالم و فعال بودن.

تغذیه سالم

مدارس می توانند عادات غذایی خوب را با موارد زیر تشویق کنند (۹):

- توسعه یک خط مشی غذایی کل مدرسه
- مشارکت دادن دانش آموزان و والدین در هدایت خط مشی ها و تمرین های غذایی در مدرسه، و توانمند ساختن آنها برای کمک به تغذیه سالم، و عمل به باز خورد آنها
- ارائه غذاهای سالم در غذاخوری مدارس
- تامین آبماهای تمیز و خنک
- ارزیابی مواد غذایی ارائه شده در غذاخوری مدرسه و دستگاه های خودکار
- ارائه اطلاعات به والدین در مورد انتخاب غذای سالم و زندگی فعال
- توسعه باغ سبزی مدرسه
- وقفه های منظم میان وعده برای دانش آموزان برای خوردن میوه و سبزیجات
- به دانش آموزان اجازه دهید تا بطری های آب خود را با خود به کلاس بیاورند
- فراهم کردن یک محیط غذایی دلپذیر که تعامل اجتماعی مثبت را تشویق می کند.

فعالیت بدنی

راه هایی که مدارس می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا فعال تر شوند، عبارتند از (۷):

- توسعه یک خط مشی فعالیت بدنی کل مدرسه، که همه کارکنان و دانش آموزان را تشویق می کند تا از نظر فیزیکی فعال باشند، سپس آن را اجرا، نظارت و ارزیابی کنند



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- فراهم کردن محیط مدرسه که فعال بودن را تشویق می کند، به عنوان مثال امکانات زمین بازی کافی، دسترسی به تجهیزات، مسیرهای پیاده روی و غیره.
- فراهم کردن قفسه‌های دوچرخه یا فضای ذخیره‌سازی امن برای تشویق دانش‌آموزان و کارکنان برای سوار شدن به محل کار
- برنامه ریزی بیشتر تربیت بدنی و فعالیت بدنی
- مشارکت دادن دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری در مورد محیط مدرسه
- شامل کردن دانش‌آموزان هنگام تصمیم‌گیری در مورد نوع فعالیت بدنی که باید انجام شود، آنها را متعهدتر به مشارکت می‌کند
- فراهم کردن فرصتی برای والدین/مراقبان برای مشارکت در برنامه ریزی و ارائه فرصت‌های فعالیت بدنی
- اطمینان از صرف زمان کافی برای توسعه مهارت‌های حرکتی اساسی.

الگو سازی

الگوسازی مثبت توسط کارکنان مدرسه برای حمایت از سیاست‌ها و اقدامات مربوط به تغذیه سالم و فعالیت بدنی مهم است. به نشان دادن رهبری و تعهدی که دیگران، مانند دانش‌آموزان و والدین، می‌توانند از آن الهام بگیرند، کمک می‌کند. معلمان در موقعیت خوبی قرار دارند تا به عنوان الگوهای مثبت برای دانش‌آموزان، والدین و جامعه عمل کنند. به عنوان یک معلم، می‌دانید که دانش‌آموزان به آنچه می‌گویید دقت می‌کنند و با دقت انجام می‌دهند. هر تفاوتی بین گفتار و کردار شما به سرعت تشخیص داده می‌شود. این می‌تواند ناامید کننده باشد، اما به خاطر داشته باشید که دانش‌آموزان با مشاهده و کپی کردن رفتار دیگران یاد می‌گیرند. معلمی که انتخاب‌های سالمی انجام می‌دهد - از جمله تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم - می‌تواند تأثیر خوبی بر سلامت دانش‌آموزان، دیگران و مهمتر از همه، خودتان داشته باشد (۳).

مدارس و معلمان می‌توانند تغذیه سالم و فعال بودن در مدرسه را از طریق موارد زیر الگوبرداری کنند(۴):

- بسته بندی یک ناهار سالم و صرف زمان برای خوردن آن
- تهیه میان وعده‌های سالم در مدرسه و کارمندان (جلسات کارکنان، مصاحبه با والدین و معلمان و غیره)
- استفاده از جوایز غیر غذایی (مداد، طناب زدن) به جای آب نبات و شیرینی
- پیاده روی سریع در حین انجام وظیفه در حیاط
- شرکت در فعالیت‌ها در کلاس‌های تربیت بدنی، تعطیلات یا وقت ناهار
- استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی برای سفرهای مدرسه - اغلب ارزان‌تر است و می‌توانید فعالیت بدنی روزانه خود را انجام دهید
- وقفه‌های فعالیت در طول کلاس‌ها
- حمایت از فرصت‌های فعالیت بدنی در حین و بعد از مدرسه

نتیجه‌گیری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

این مقاله به بررسی مفهوم سبک زندگی سالم در دانش‌آموزان ابتدایی پرداخته و با مرور مقالات، راهکارهایی برای ارتقای آن در مدارس ابتدایی ارائه می‌دهد. اتخاذ عادات جدید و سالم تر ممکن است از دانش‌آموزان در برابر مشکلات جدی سلامتی مانند چاقی و دیابت محافظت کند. عادات جدید، مانند تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم، ممکن است به دانش‌آموزان در مدیریت وزن و داشتن انرژی بیشتر کمک کند. پس از مدتی، اگر به این تغییرات پایبند باشند، ممکن است به بخشی از برنامه روزانه آن‌ها تبدیل شوند.

کودکانی که ناسالم هستند نسبت به دانش‌آموزانی که عاری از مشکلات پزشکی هستند در معرض خطر بیشتری برای مشکلات مدرسه قرار دارند. دانش‌آموزانی که از سلامتی ضعیف برخوردارند، احتمال شکست مدرسه، حفظ نمرات و ترک تحصیل بیشتر است. کمتر نشستن و ورزش به مدت ۶۰ دقیقه در روز (نه لزوماً یکباره) فواید سلامتی بسیاری برای کودکان دارد: آنها استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و مفاصل سالمی خواهند داشت. آنها قلب و ریه‌های سالمی خواهند داشت. هماهنگی، قدرت و کنترل عضلات آنها بهبود می‌یابد.

عادات ناسالم مانند تا دیر وقت بیدار ماندن، خوردن یک رژیم غذایی نامناسب یا گذراندن زمان زیاد بی‌تحرك، می‌تواند بر توانایی آنها در جذب و حفظ اطلاعات تأثیر منفی بگذارد و در عین حال بر سطح انگیزه آنها نیز تأثیر بگذارد. بنابراین مهم است که مدارس دانش‌آموزان را به داشتن یک سبک زندگی سالم تشویق کنند.

منابع

- ۱- مولایی فرد، محمد، حقیقی زاده، آرزو، محمدیان، هاشم. کارایی الگوی اطلاعات، انگیزش و مهارت رفتاری در ارتقاء سبک زندگی سالم دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی. ۱۳۹۷. Jun 10;16(1):19-3۲.
- ۲- آقایاری هیر، عایرضا، توکل، علی، داداشی، مریم، بررسی تأثیر الگوی استفاده از رسانه‌های جمعی بر سبک زندگی سالم. فصلنامه علمی رسانه. ۱۴۰۰. Sep 14.
- ۳- خوشه مهری شیدا، فتحی اقدم قربان، پوروقار ماحمدی، یحیی، عبدالکریمی، صیادی، اسدپور، محمد. روایی و پایایی مقیاس اندازه‌گیری سبک زندگی سالم دانش‌آموزان متوسطه اول بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده. مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت. ۱۳۹۸.
- ۴- Bullock S. Alcohol, drugs and student lifestyle. A study of the attitudes, beliefs and use of alcohol and drugs among Swedish university students. Stockholm: Centre for Social Research on Alcohol and Drugs. 2004.
- ۵- Gregory JJ, Rogerson JM. Studentification and commodification of student lifestyle in Braamfontein, Johannesburg. Urbani izziv. 2019 Feb 1;30:178-93.
- ۶- Bullock S. Alcohol, drugs and student lifestyle: a study of the attitudes, beliefs and use of alcohol and drugs among Swedish university students. Centrum för socialvetenskaplig alkohol-och drogforskning (SoRAD); 2004.
- ۷- Huebner ES, Seligson JL, Valois RF, Suldo SM. A review of the brief multidimensional students' life satisfaction scale. Social Indicators Research. 2006 Dec;79(3):477-84.
- ۸- Benjamin M, Hollings AE. Toward a theory of student satisfaction: An exploratory study of the "quality of student life.". Journal of College Student Development. 1995 Nov.
- ۹- Wurdinger S, Qureshi M. Enhancing college students' life skills through project based learning. Innovative Higher Education. 2015 Jun;40(3):279-86.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر



ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- ۱۰- Valenzuela S, Park N, Kee KF. Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication*. 2009 Jul 1;14(4):875-901.
- ۱۱- Padgett RD, Keup JR, Pascarella ET. The impact of first-year seminars on college students' life-long learning orientations. *Journal of Student Affairs Research and Practice*. 2013 May 1;50(2):133-51.
- ۱۲- Vhaduri S, Dibbo SV, Kim Y. Deriving college students' phone call patterns to improve student life. *IEEE Access*. 2021 Jun 29;9:96453-65.