



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۱/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

آموزش و پرورش و ترویج سبک زندگی سالم

مریم حایری مهریزی^۱، محمد برهانی^۲، مرضیه السادات حسینی مخلصون^۳

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

۳- کارشناسی روانشناسی عمومی

چکیده:

آموزش افراد رادر واقع نوعی سرمایه گذاری می داند و اظهار می دارد فردبا آموزش توانا می شود و آموزش و پرورش یک نوع سرمایه گذاری ملی و رکن اصلی توسعه است.براین اساس ژاپن، آلمان،فرانسه، امریکا قطب های عمده صنعتی درصد قابل توجهی از بودجه و سود ناخالص ملی خود را به امر آموزش و پرورش کارکنان خود اختصاص می دهند و اعتقاد دارند که جامعه توسعه یافته باید از نظر فرهنگی و علمی به رشد و بالندگی برسد و آموزش و پرورش باید روحیه تولید علم و اختراع و پیشرفت و کسب آگاهی را افزایش دهد و ایمان دارند که انسان با آموزش و پرورش به سرمایه مبدل می شود و حقیقتا هر کشوری که دراین راه گام برداشت و تلاش وافر نمود بدون شک از رشد و توسعه ویژه ای در آینده برخوردار خواهد شد . در واقع ، منابع انسانی پایه های اصلی ثروت ملت ها را تشکیل می دهد و انسان را قادرمی سازد تا ازطبیعت و ماشین بهتر استفاده نماید .پس نتیجه می گیریم مهمترین عوامل موثر برپیشرفت و ترقی و توسعه جوامع مدرن این است که از آموزش و پرورش توانمند و کارآمد برخوردار هستند ، مضافا اینکه آموزش و پرورش کانون انتشار دانایی است و دانایی مقدمه توانایی است. یک مدرسه مروج سلامت، مجموعه ای از سیاستها، رویه ها، فعالیتها و ساختارهای طراحی شده برای حفاظت و ارتقاء سلامت و رفاه عمومی دانش آموزان، کارکنان مدرسه و حتی اعضای جامعه است که عملا تشابهات بسیار نزدیکی با تعاریف فرهنگ مدرسه که رسیدن و درک متقابل ذینفعان مدرسه هست دارد

کلمات کلیدی: پیشرفت و ترقی، آموزش و پرورش، کسب آگاهی، توسعه ، مدرسه ، سلامت، دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه:

هر انسانی به دنبال بهتر زیستن و داشتن زندگی توام با رفاه و آرامش و امنیت است. هرملتی به دنبال پیشرفت و ترقی و توسعه و سربلندی کشورش می باشد امروز جهانیان برای رسیدن به برتری علمی، سیاسی، نظامی و عمرانی فرهنگی با هم رقابت می کنند و آن کشورهایی موفق تر هستند که سبک زندگی صحیح و ایده ال را سرمنشاء و سرلوحه ملت خود قرار داده اند. ملت بزرگ ایران بعد از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی به رهبری حضرت امام خمینی (ره) با تلاش و کوشش، ایثار، فداکاری و مقاومت در برابر همه توطئه های استکبار جهانی با همه موانع و تحریم ها و جنگ ها و کارشکنی ها و تهدیدها و آدرس اشتباه دادن دشمنان و آشنا نبودن بعضی از دوستان انقلاب با شیوه های توسعه ولی موفق به فتح دروازه ها و پیشرفت های علمی در عرصه های نظامی، پزشکی، هوا فضا، نانو، لیزر و انرژی صلح امیز هسته ای سلول های، عمرانی، ورزشی و اقتدار سیاسی و سیاست خارجی شد تا آنجایی که ایران اسلامی در بعضی از رشته ها جز چند کشور جهان محسوب می شود ولی با این همه اوصاف در بعضی از بخش های حقیقی و اصلی جامعه توفیقاتی حاصل نکردیم و همین امر باعث عقب ماندن از قافله مدنیت و پیشرفت است که در شان ملت بزرگ اسلامی و متمدن ایران نیست مقام معظم رهبری حضرت آیت الله خامنه ای در جمع مردم خراسان شمالی موضوعاتی را مطرح نموده و فرمودند رسیدن به سبک زندگی و تمدن نوین اسلامی هدف انقلاب اسلامی است که بر دو بخش تقسیم می شود یکی بخش ابزاری وسخت افزاری و دیگری بخش متنی و اصلی و حقیقی و نرم افزاری. ایشان تاکید فرموده ما در بخش ابزاری و علمی و صنعتی پیشرفت ها بی داشته ایم ولی در بخش حقیقی آن چیزهایی که متن زندگی را تشکیل می دهند همان سبک زندگی است مانند مسئله خانواده، مسکن الگوی مصرف، تفریحات، مسأله کسب و کار، رفتار در خانه، محیط کار با رئیس و مرئوس با مامور دولت و با پلیس و نظافت و نظم در جامعه عدالت اجتماعی و کلاً "اخلاق عمومی و فرهنگ زندگی توفیقاتی نداشته ایم؛ ایشان تاکید دارد اگر در بخش متنی و حقیقی پیشرفت نکنیم موفقیت های بخش اول فایده ندارد و از نخبگان و اندیشمندان حوزویان دانشگاهیان و فرهنگیان و صاحبان قلم و بیان و جوانان درخواست نمودند پیرامون این موضوعات جهت رسیدن به سبک زندگی طیبه و سالم و ایده ال اقدام نمایند ایشان مطرح فرمودند.

ارتقاء سلامت دانش آموزان و سلامت محیط مدرسه رویکردی است که نتایج مثبتی برای یادگیری و نتایج مطلوب تحصیلی به دنبال دارد. مطالعات پژوهشی متعددی رابطه مثبت بین فعالیت بدنی، عملکرد و موفقیت تحصیلی را نشان میدهد و رابطه فعالیت بدنی با عملکرد مغز و عملکرد شناختی را مثبت میدانند. همچنین روابط مثبت بین پیشرفت تحصیلی و فعالیت بدنی به تایید رسیده است (۳) (فیلد) (Field) و همکاران، دریافتند دانش آموزانی که از فعالیت فیزیکی بالا برخوردارند و در برنامه های ورزشی مشارکت داشتند، دارای نمرات بالاتری هستند. در افرادی که در فعالیت بدنی شرکت کرده اند، بین میانگین نمرات با روابط خانوادگی بهتر، عدم مصرف مواد مخدر و سلامت روان بهتر، ارتباط مثبت مشاهده شده است همچنین در مطالعاتی دیگر درباره تغذیه و عملکرد شناختی، گزارش شده است که رژیم غذایی بر عملکرد شناختی و پیشرفت تحصیلی در کودکان و نوجوانان تاثیر مثبت دارد. به عنوان مثال، در میان کودکان مدرسه ای که مدت بیشتری، صرف مصرف صبحانه می نمایند نسبت به کسانی که وقت کمتری صرف مصرف صبحانه میکنند، عملکرد شناختی و عملکرد تحصیلی بهتری مصرف صبحانه دارای شاخص گلیسمی مناسب که برای عرضه قند خون در مغز لازم است، به طور دقیق رابطه مثبت بین مصرف صبحانه و عملکرد شناختی و تحصیلی دانش آموزان را توضیح می دهد. از سویی دیگر مدارس با فرهنگ غنی پاسخگوی بسیاری از مطالبات دولت و خانواده ها در زمینه ارائه روشها و منابع برای ارتقای سلامت دانش آموزان هستند. بیشک یکی از



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

راههای اطمینان و اعتماد خانواده ها به مدارس، توسعه فرآیند همکاری و مشارکت بر پایه سلامتی است. بر اساس مدل ترویج چارچوبمدارس مروج سلامت (school promotion Health) که از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) مطرح شده است، تاکید وافر بر یک رویکرد جامع ارتقاء سلامت در مدرسه با درگیر شدن تمام ذینفعان از جمله جامعه محلی، مسئولین بهداشتی، آموزش و پرورش، معلمان، دانش آموزان، والدین، متخصصان بهداشت و... در ایجاد تلاشهای مشترک، هماهنگ و پایدار برای ارتقاء سلامت است. مفهوم مدارس مروج سلامت بر این پیش فرض است که فرهنگ آموزش و سلامت جدایی ناپذیر است و سلامت از یادگیری موفقیتآمیز حمایت میکند و یادگیری موفق نیز از سلامت حمایت میکند، همچنین فرهنگ سازمانی مدرسه بر اصول یادگیری مادام العمر و متقابل تاکید دارد. ایدئولوژی این مدارس بیان میکند، مدرسه و جامعه پیرامون آن باید در راستای سیاستها، شیوهها و اقداماتی باشند که به عزت نفس فرد، ماهیت فرهنگی و ارزشهای جامعه احترام میگذارند و فرصتهای متعددی را برای کسب موفقیت و قدردانی از تالشهای گروهی و دستاوردهای شخصی، ایجاد و تقویت کند (۶). در مرور فرهنگ مدارس مروج سلامت دیده میشود که چارچوب تمرکز و مداخله مدارس مروج سلامت بر سه حوزه ۱. برنامه درسی مدرسه و فرایندهای آموزش و یادگیری ۲. فرهنگ سازمانی مدرسه در بهداشت و محیط زیست مدرسه ۳. مشارکت در ارائه خدمات سلامت محور مدرسه و جامعه میباشد. اصول کلی مدارس مروج سلامت به شرح زیر ارائه شده است: برنامه های سلامت، یادگیری مادام العمر و سبک زندگی سالم را پشتیبانی میکند. دانش آموزان در یک محیط امن، حرفهای، پاسخگو و توانمند رشد میکنند و یاد میگیرند. این مدارس سلامت را به صورت جامع در نظر میگیرند و به ابعاد جسمی، اجتماعی، فرهنگی، روحی، فکری و معنوی در کنار سایر برنامه ها توجه میکنند. دسترسی برابر تمام دانش آموزان پسر و دختر از همه اقسام به فرصتهای آموزشی برای ارتقای کیفیت زندگی را ضروری میدانند. مدرسه های مروج سلامت یک رویکرد هماهنگ و جامع برای سلامتی و یادگیری را با پیوند برنامههای درسی با ارزشها و فرهنگ مدرسه/زیست بوم مدرسه و جامعه فراهم میکنند. مدارس مروج سلامت، فراگیر هستند یعنی کل جامعه دانشآموزان، والدین، کارکنان و سازمانهای محلی در فعالیتهای مدرسه مشارکت و دخالت دارند. مشارکت فعال بر پایه احترام به مهارت، ارزشها و تجربیات والدین، دانش آموزان و کارکنان است. همکاری، تصمیمگیری مشارکتی و توسعه حرفهای شخصی، شرایط را برای توانمند سازی افراد و جامعه مدرسه فراهم میکند. سلامت دانش آموزان، کارکنان و والدین بخشی جدایی ناپذیر از فعالیتهای مدرسه بهداشتی است. مشارکتهای در عمل میباشد که مؤثرتر، کارآمد و پایدار است. آموزش سواد بهداشتی یکی از اجزای مهم مدرسه ارتقاء سلامت است

معضلات جامعه

۱- چرا فرهنگ کارجمعی در ایران ضعیف است؟ ۲- چرا روابط اجتماع به حقوق متقابل رعایت نمی شود؟ ۳- ازدیاد طلاق، عدم رعایت فرهنگ رانندگی و آپارتمان نشینی، الگوی تفریح سالم، افزایش دروغ، قانون گریزی، عدم وجدان کاری، بی توجهی به تولیدات داخلی، افزایش مصرف گرایی و اسراف و عدم رعایت حقوق زنان، زیاد شدن ربا و مواد مخدر و کم شدن ساعات کار و مطالعه... حقیقتاً سطح زندگی مردم ایران با دهه های اول و دوم انقلاب از لحاظ اقتصادی و رفاهی بسیار تفاوت کرده است. آحاد ملت از داشتن خانه، ماشین، امکانات زندگی برخوردارند ولی باز می بینم مردم از نظام اداری و اقتصادی و سیاسی و عدالت اجتماعی و فرهنگی جامعه راضی نیستند و آن بعد نارضایتی مربوط به سبک زندگی است که انشاءالله باعمل به فرمایشات مدبرانه و راه گشای مقام معظم رهبری شاهد تحول بزرگ در شیوه و سبک زندگی ملت شریف ایران اسلامی باشیم. لذا برای عملیاتی و اجرایی کردن این نهضت بزرگ سبک زندگی لازم است ابتدا توسط مجلس شورای اسلامی، شورای تشخیص



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مصلحت، شورای عالی فرهنگی کشور، مهندسی و نقشه راه آن تهیه و ابلاغ و توسط دانشگاهیان، فرهنگیان و حوزویان، و صاحبان منابع و رسانه های عمومی و رسانه ملی تبیین و تشریح و اطلاع رسانی و عامه مردم جامعه نسبت به اجرای آن اقدام نمایند و از این مطلب نباید غافل شد که هر برنامه ای جهت اجرا نیاز به دو ابزار دارد؛ یکی آموزش و دیگری تشویق و تنبیه

تعریف سبک زندگی

سبک زندگی طرز تلقی عادت ها، نگرش ها، معیارها، یا به تعبیر دیگر عبارت است اخلاق فردی واجتماعی که از افراد جامعه سر می زند.

هدف از آفرینش انسان

خالق بشر پروردگار عالم می فرماید:

ماخلقت جن وانس الا ليعبدون

هو انشاکم من الارض و استعمرکم فیها

هدف از آفرینش را بندگی خداوند و عمران و آبادانی زمین می داند و برای رسیدن به یک زندگی سالم پاک و عقلانی و خردورز و سرافراز و مفتخر و پویا که ساکنین آن اظهار احساس آرامش و شادابی و عزت کنند به بندگان امر به همکاری و تقوا می کند.

و تعاونو علی البر وتقوی

اعتصموبحبل الله جمیعا

یا در بیان دعا آرزومی کنیم

اللهم اجعل محیای، محیا محمد وال محمد و مماتی، ممات محمد و آل محمد (ص)

شیوه و سیره پیامبر و ائمه اطهار بهترین الگو و اسوه سبک زندگی طیبه الهی برای مسلمین است و آن را ما آرزومی کنیم و باید به آن جامعه عمل بپوشانیم.

اهمیت بحث سبک زندگی

هدف از ضرورت پرداختن به سبک زندگی ایجاد یک تمدن اسلامی است و منظور آن بهبود بخشیدن به شرایط زیستی کلیه افرادی که در جامعه زندگی می کنند. آنچه ملت ایران را می آزرده و اعتراض ها را در پی دارد عمل نکردن به آموزهای دینی و شریعت و قوانین موضوعه کشور است یعنی ما قانون داریم ولی عمل به قانون در کشور ضعیف است. سبک زندگی آن قدر مهم و اساسی است حتی برای کسانی که به معنویت هم اعتقادی ندارند خوب است، هدف رسیدن به فلاح و رستگاری و رفاه و آرامش و امنیت و عدالت اجتماعی و جامعه ایده ال است و مردمی در این امر پیش افتادن که زودتر اهمیت آن را درک و به آن عمل کردند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سابقه سبک زندگی

غربی ها تا قرن هجدهم و نوزدهم میلادی هیچ توجهی به چگونگی شکل زندگی خود نداشتند و از یک نوع زندگی بربریت اجتماعی تبعیت می کردند و تقریباً "سبک زندگی در دهه هشتاد در نیمه دوم قرن بیستم مورد توجه جدی دانشمندان غرب قرار گرفت . با عنایت به اینکه پیشرفت های اجتماعی فرهنگی اقتصادی بعد از قرون پانزده و شانزده میلادی پس از ظهور دوره رنسانس شروع شد ولی در نیمه دوم قرن بیستم موفق به تغییر سبک زندگی شدند .

غربی ها با علم گرایی و تغییر الگوی مصرف و اصلاح سبک زندگی و اصالت دادن به فرد و خصوصی کردن اقتصاد به منظور ارتقاء توان مردم و بسترسازی و مشارکت مردم در اداره جامعه و اهمیت و اولویت بخشیدن به تولید به جای فرهنگ مصرف و فرهنگ قناعت به جای فرهنگ مصرف و توجه به سرمایه انسانی در کنار منابع دیگر برنامه ریزی کردند و به نقش آموزش و پرورش در تربیت نیروی انسانی اقدام و آموزش و پرورش را از حالت مصرفی به تولیدی و سرمایه ای تعریف کردند .

نقش آموزش و پرورش در سبک زندگی

جایگاه آموزش و پرورش

- ۱- آموزش و پرورش در واقع به منزله قلب پیکره اجتماع است .
- ۲- آموزش و پرورش زمینه ساز رشد فکری و شکوفایی استعدادها و اخلاق انسانی یک جامعه پویا است .
- ۳- آموزش و پرورش وظیفه پرورش و تربیت نیروی آگاه ، کارآمد، متعهد، دانشمند و ماهر است.
- ۴- آموزش و پرورش تعلیم و تربیت و آموزش و تزکیه تنها راه کمال انسان به سوی سعادت و خوشبختی است .
- ۵- آموزش و پرورش به عمل و فرآیندی اطلاق می شود که از طریق آن دانش و مهارت و شایستگی و کیفیت های مطلوب رفتار یا منش به فرد آموخته می شود .
- ۶- آموزش و پرورش سازگاری بین زندگی مادی و معنوی و اجتماعی کردن دانش
- ۷- آموزش و پرورش می تواند ، محل تأمین افراد و نیروی کار مناسب برای توسعه اقتصادی باشد .
- ۸- نظام آموزشی می تواند به وحدت سیاسی یاری رسانده و موجب کسب آگاهی های سیاسی و افزایش مشارکت سیاسی گردد .

مشارکت سیاسی به عبارتی همان داشتن نقش بیشتر مردم در نظام سیاسی است و این امر، نیز به روند انباشت و توزیع مجدد قدرت ارتباط دارد. مشارکت زمانی معنای واقعی پیدا می کند که از پایین به بالا باشد ؛ به زبان دیگر، مردم خود بخواهند در روند فعالیت نظام سیاسی دخالت داشته باشند و این امر حاصل نمی شود مگر در صورتی که اعتماد و اطمینان لازم و متقابل میان نخبگان و مردم ایجاد شود ، در این صورت این اعتماد منجر به استقلال مردم در انتخاب مشارکت به عنوان یک روش می گردد .

اهمیت و توجه جدی و اولویت بخشیدن به آموزش و پرورش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

در قرن اخیر کشورهای غربی زودتر از ما به اهمیت و آثار اجتماعی و اقتصادی آموزش و پرورش پی بردند درحالی که جوامع توسعه نیافته آموزش و پرورش را مصرفی و ناکارآمد فرض می کنند .

چه نیکو شاعر پارسی فردوسی بزرگ سروده

توانا بود هر که دانا بود ز دانش دل پیر برنا بود

خرد افسر شهر یاران بود خرد زیور نامداران بود

خرد زنده جاودانی شناس خردمایه زندگانی شناس

و چه نیکوتر مولای سخن امیرالمومنین علی بن ابی طالب (ع) می فرماید :

تفاوت هر فردی با فرد دیگر به علم ، دانش، خرد است .

و امروز پیشرفت جهان توسعه یافته مدیون علم، خرد و دانش است

علم و تکنولوژی با رشد و گسترش وسیع و جهان شمول به عنوان عامل مهم و اساسی در فرآیند رشد و توسعه اقتصادی و

اجتماعی و فرهنگی جوامع بشری به حساب می آید .

پیازۀ عقیده دارد : " هدف اساسی آموزش و پرورش بار آوردن و پرورش افرادی است که بتواند دست به کارهای خلاق و تازه

بزند ."

به هر حال هر رشته ای دارای علم و دانشی است که باید آن علم را آموخت و آموزش داد و به مرحله عمل رساند .

نقش معلم در اجرای سبک زندگی

حضرت امام خمینی (ره) بنیان گذار انقلاب اسلامی می فرماید : (وظیفه معلم هدایت انسان به سوی خداست)

نقش معلم در جامعه، نقش انبیاست؛ انبیا هم معلم بشر هستند. تمام ملت باید معلم باشند؛ فرزندان اسلام تمام افرادش معلم

باید باشند و تمام افرادش متعلم .

دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند. اگر می بینید که امیرمؤمنان، مولای متقیان علی (ع) می

فرماید: (من علمنی حرفاً فقد صیرنی عبداً) هر کس چیزی به من بیاموزد، مرا غلام خویش کرده است. این بیان برای ما درس

است تا معلمان قدر خود را بدانند و تشخیص دهند که چقدر، وجود آنها در سرنوشت یک ملت مؤثر است .

سرنوشت یک کشور و یک ملت و یک نظام بعد از توده های مردم در دست طبقه تحصیل کرده است .

مقام معظم رهبری می فرماید :

معلم در واقع شکل دهنده و پرورش دهنده گوهرها گرانبهاست و کودکان و نوجوانان کشور هستند و رسیدن به یک جامعه

سرافراز، شجاع خرد ورز و آزاد، عقلانی در گرو آموزش و تربیت صحیح کودکان و نوجوانان اگر معلم خوب عمل کند، صحیح

عمل کند، نقش معلم و مربی در جامعه ی ما، نقش تراز اول است معلم است که ما را می تواند شجاع یا جَبان، بخشنده یا

بخیل، داکار یا خودپرست، اهل علم و طالب علم و فهم و فرهنگ، یا منجمد و بسته و پای بند به تفکرات جامد بار بیاورد.

معلم است که می تواند ما را متدین، باتقوا، پاک دامن، یا خدای ناکرده بی بندوبار، بار بیاورد با تدبیر عمل کند، با دلسوزی عمل



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

کند، به نظر ما همه مشکلات جامعه حل می‌شود. لذا از آنجایی که معلمان به عنوان قشری که مورد اعتماد تمامی افراد و جامعه هستند و بیشترین مخاطبان جامعه را در اختیار دارد و می‌تواند نقش بسیار موثری در سبک زندگی طیبه الهی داشته باشد. الحمدلله سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بر اساس منویات و بیانات مقام معظم رهبری برگرفته از آموزهای دینی و قرآنی و وارد کردن تعالیم روح بخش اسلامی در سبک زندگی از طریق مدارس و دانش آموزان است و این مهم تنها با افکار متعالی و تلاش معلمان متدین و متعهد و با ایمان و علاقه مند میسر می‌باشد.

وظیفه معلمان در ارائه و عملی نمودن سبک زندگی طیبه

- ۱- تزکیه خودسازی به منظور دیگرسازی
- ۲- ترویج تقوا، ایمان، علم و نظم
- ۳- معلمان به دنبال اصلاح جامعه باشند نه معترض و تماشاگر
- ۴- تولید علم و گرایش به علم آموزی
- ۵- آشنایی به علوم قدیم و جدید
- ۶- گسترش آگاهی به جامعه جهت تغییر روش نامناسب زندگی
- ۷- تعلیم و تزکیه واقعی و آموزش فلسفه معانی زندگی به نسل های آینده
- ۸- آموزش آداب اسلامی
- ۹- به وجود آوردن انگیزه مطالعه و کتابخوانی
- ۱۰- ترویج روحیه خودباوری، صبر و بردباری، کارجمعی
- ۱۱- افزایش حس همدلی و همبستگی و برانگیختن حس رقابت سالم میان آنان در کسب فضایل
- ۱۲- تشویق به داشتن افکار مثبت، همت بلند، امید به آینده، کنجکاوی و تن دادن به کار
- ۱۳- گسترش فرهنگ کتابخوانی
- ۱۴- گسترش فرهنگ تفکر و تعقل
- ۱۵- گسترش اعتمادبه نفس در کودکان و نوجوانان
- ۱۶- گسترش فرهنگ آینده نگری
- ۱۷- ترویج کار گروهی و همکاری
- ۱۸- افزایش حس رقابت سالم میان دانش آموزان

پاداش معنوی معلم

پیامبر(ص): ارزش معلم برتری عالم بر عابد مانند برتری من بر کمترین شماست.

و می‌فرماید: خداوند فرشتگان و اهل زمین حتی مورچه گان در لانه و ماهی دریا بر معلم خوبی درود می‌فرستد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

یکی از اهداف مهم آموزش و پرورش و وظایف به حق مسئولان در درجه اول، حس توجه به معلم و ایجاد فضایی مناسب و بر اساس عدالت و رفع تبعیض برای اوست تا بتواند در این فضا خود را وقف جامعه و نسل هوشیاری بکند که دیگر با کلمات متناقض و بی توجهی، نمی توان آن ها را به بازی گرفت، توجه به معلمانی که شعله های آگاهی، روشنی، تحول و بالندگی از آن ها نشأت می گیرد و اگر معلم را رها کردیم و در وادی غم معیشت گرفتارش ساختیم، نسلی طغیان گر رها شده است و جامعه به گرداب رذیلت و پستی هدایت می شود و این نه شعار و بازی با کلمات که واقعیتی است که آن را لمس می کنیم و با نگاه عمیقی به اطراف خود خواهیم دانست که معلم چقدر می تواند الگو باشند و در ساختن و بارور نمودن اندیشه و رشد و شکوفایی مؤثرند و فراموش نکنیم که جوامع پیشرفته، مسلماً "رشد و تحولات شگرف خود را مدیون انسان هایی می دانند که عمر خود را صرف تعلیم و تعلم می نمایند و در تغییر اساسی و بنیادی ساختار جامعه بسیار تأثیر گذارند و توجه به آنان در واقع ارج نهادن به جامعه و تمامی ملت است و بی توجهی به آنان، در نظر نگرفتن نسلی است که چونان سیلی ویرانگر، ریشه ها را به مخاطره انداخته، همه چیز را از بین می برد

بدیهی است اگر قرار باشد به یک جامعه نمونه و الگو تبدیل شویم ابتدا باید موانع توسعه را ازسراوه برداشت و با یک آمادگی و استقبال همگانی کج اندیشی ها و تفکرات و سلايق و چالش های اشتباه را با گام های استوار برداشت و نسبت به بسترسازی و اصلاح جامعه اسلامی اقدام نمائیم .

چالش ها و موانع موجود در نظام آموزش و پرورش ایران

- ۱- عدم جذب نیروهای نخبه و یا استخدام بر اساس معدل بالا در آموزش و پرورش
- ۲- عدم ارزشیابی مستمر از معلمان
- ۳- پرداخت حقوق و مزایا براساس سنوات نه براساس توانایی ها و ابتکارات و نوآوری
- ۴- ناتوانی مالی و کمبود سرانه مدارس
- ۵- دولتی بودن مدارس
- ۶- کمبود مساحت مدارس و نبود امکانات لازم مانند زمین چمن ورزشی، سالن بدن سازی و ورزش، سالن استخر ، رستوران، کارگاه فنی و حرفه ای، سالن آی تی و رایانه
- ۷- تصمیم گیری متمرکز و مرکزی و وزارتی درخصوص عنوان تدریس و اداره مدارس
- ۸ - محدودیت زمانی حضور دانش آموزان در مدرسه و در زنگ های فوق برنامه
- ۹- پایین بودن شان مقام معلم در اجتماع
- ۱۰- پایین بودن سطح دانش و مهارت حرفه ای و به روز معلمان
- ۱۱- پایین بودن حقوق و مزایای معلمان
- ۱۲- نداشتن انگیزه و رغبت کار اضافه در اکثریت معلمان به دلیل پایین بودن معیشت اقتصادی
- ۱۳- پایین بودن سطح سواد و درآمد اغلب اولیا و بی توجهی به سرمایه گذاری برای تحصیلات فرزندان خود
- ۱۴- عدم تناسب دروس با بازار کار و اشتغال-ایستایی در برابر تغییر و عدم مشارکت عملی فرهنگیان در برنامه های توسعه ای کشور



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

• اهمیت سبک زندگی سالم نوجوانان

دوره نوجوانی برای سلامت جسمی و روانی آینده فرد بسیار پر اهمیت است؛ زیرا شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد عادات‌های به دست آمده در این دوره ممکن است تا بزرگسالی نیز ادامه یابد. به عنوان مثال، عادات سیگار کشیدن در دوران نوجوانی احتمال اعتیاد به دخانیات و دیگر موارد را در بزرگسالی افزایش می‌دهد و همچنین نوع غذای مصرفی در نوجوانی پیش بینی کننده نوع رژیم غذایی فرد در بزرگسالی است.

• انتخاب سبک زندگی سالم نوجوانان

سبک زندگی سالم برای یک نوجوان بر اساس چند عامل شکل می‌گیرد:

• ۱- عوامل فردی:

عوامل فردی مانند شخصیت، اعتماد به نفس، عزت نفس، و ارزش‌های شخصی می‌تواند بر انتخاب سبک زندگی سالم تأثیر بگذارد. نوجوانانی که اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری دارند، تمایل بیشتری به انتخاب سبک زندگی سالم دارند.

• ۲- الگوها و عادات‌های خانوادگی:

عوامل خانوادگی مانند سبک فرزند پروری والدین، روابط خانوادگی و میزان حمایت اجتماعی خانواده می‌تواند بر انتخاب سبک زندگی سالم تأثیر بگذارد. نوجوانانی که والدینی حمایت کننده و انعطاف پذیر دارند، بیشتر به انتخاب سبک زندگی سالم روی می‌آورند.

• ۳- آموزش‌های مدرسه و جامعه:

آنچه نوجوان در مدرسه و جامعه در مورد تغذیه، بهداشت، روابط و ... فرا می‌گیرد بر انتخاب‌های او تأثیر می‌گذارد.

• ۴- الگوها و هنجارهای اجتماعی:

همسالان و رسانه‌ها، الگوهایی را ترویج می‌کنند که ممکن است نوجوان تحت تأثیر آن‌ها قرار بگیرد و سبک زندگی خود را بر این اساس انتخاب کند.

• ۵- درک و آگاهی از سلامت:

میزان دانش و آگاهی نوجوان از تأثیرات سبک زندگی بر سلامتی تعیین کننده است.

در یک تحقیق، ۳۲ نوجوان پسر ایرانی ۱۱ تا ۱۸ مورد مصاحبه قرار گرفتند. یافته‌های تحقیق نشان داد نوجوانان معتقدند مقاومت در برابر خواسته‌های همسالان دشوار است؛ زیرا مورد تمسخر قرار می‌گیرند. همچنین ساختار قدرت در خانواده و اشکال در روابط بین افراد خانواده، رضای حس کنجکاو و ویژگی‌های شخصیتی از دیگر عوامل ایجاد سبک زندگی ناسالم بود.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- دستیابی به استقلال اجتماعی نوجوانان

یکی از جنبه‌های مهم رشد در نوجوانی، دستیابی به استقلال اجتماعی است. استقلال اجتماعی فرآیندی است که در آن نوجوانان شروع به جدایی از خانواده و دوستان نزدیک خود می‌کنند و روابط جدیدی با افراد خارج از خانواده خود برقرار می‌کنند. این یک فرآیند طبیعی است که به نوجوانان کمک می‌کند تا هویت خود را شکل دهند و برای بزرگسالی آماده شوند.

- علایم دستیابی به استقلال اجتماعی در نوجوانان کدام اند؟

برخی علایم نشان می‌دهند که یک نوجوان در حال دستیابی به استقلال اجتماعی است. این علایم عبارتند از:

- تغییر در روابط خانوادگی: نوجوانان ممکن است وقت کمتری با خانواده خود بگذرانند و بیشتر با دوستان خود باشند. آن‌ها ممکن است شروع به مخالفت با والدین خود کنند یا قوانین خانواده را زیر پا بگذارند.
- تمایل به استقلال بیشتر: نوجوانان ممکن است بخواهند در تصمیم‌گیری‌های زندگی خود سهم بیشتری داشته باشند.
- تقویت روابط با دوستان: نوجوانان ممکن است شروع به برقراری روابط صمیمی‌تر با دوستان خود کنند و به دوستان خود بیشتر از اعضای خانواده اعتماد کنند.

والدین می‌توانند با اتخاذ رویکردی حمایتی، به نوجوانان کمک کنند تا به پذیرش و محبوبیت اجتماعی دست یابند. آن‌ها می‌توانند نوجوانان را تشویق کنند تا در فعالیت‌های گروهی مانند ورزش‌های تیمی و انجمن‌های فرهنگی و هنری شرکت نمایند. همچنین باید به آن‌ها در تقویت مهارت‌های ارتباطی و پذیرش تنوع‌های فردی کمک کرد. والدین باید روش‌های مدیریت استرس و عزت نفس را نیز به نوجوانان آموزش دهند. علاوه بر این، آن‌ها باید الگوی مثبتی از رفتار اجتماعی مطلوب برای نوجوانان ارائه دهند.

والدین باید با دادن مسئولیت‌ها و آزادی‌های بیشتر و اعتماد به توانایی تصمیم‌گیری مستقل آن‌ها، زمینه را برای افزایش استقلال نوجوانان فراهم کنند. البته همراه با این اعتماد سازی، راهنمایی و حمایت والدین در تصمیم‌گیری‌ها و تجربه‌های جدید نیز حائز اهمیت است.

- اثر سلامت روان در سبک زندگی سالم نوجوانان

سلامت روان یکی از مؤلفه‌های مهم سبک زندگی سالم در دوران نوجوانی است. نوجوانان در معرض تنش‌ها و فشارهای عاطفی و روانی زیادی قرار دارند که می‌تواند سلامت روانی آن‌ها را به مخاطره بیندازد. والدین و معلم‌ها می‌توانند با راهکارهایی مانند آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، آموزش حل مساله، تقویت خود پنداره مثبت، تشویق به برقراری ارتباطات سالم با همسالان و کمک به حل مسائل و مشکلات به ارتقای سلامت روان نوجوانان کمک کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سلامت روان عامل مهمی در بهزیستی نوجوانان است و می‌تواند تحت تأثیر عوامل زیادی از جمله رفتارهای روزمره باشد. کمک به اصلاح رفتارهای نوجوانان مطابق با الگوهای سبک زندگی سالم مانند خواب کافی، فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و پرهیز از الکل و سیگار می‌تواند در ارتقای سلامت روان آن‌ها مؤثر باشد.

• سبک زندگی و رفاه نوجوانان

یک مطالعه به بررسی ارتباط بین سبک زندگی سالم و سلامت روان نوجوانان، با توجه به سطح خانواده آن‌ها پرداخته است. نتایج نشان داد که سبک زندگی سالم با سلامت روان بهتر ارتباط مستقیم دارد. محققان دریافتند که خواب کافی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و عدم مصرف دخانیات با سلامت روان بهتر مرتبط است. همچنین نتایج این مطالعه حاکی از این بود که سلامت روان در نوجوانانی که از خانواده‌های دارای وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین هستند، نسبت به نوجوانانی از خانواده‌های دارای وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالاتر، کمتر است. این مطالعه همچنین نشان داد که تفاوت‌های قابل توجهی در سبک زندگی و سلامت روان بین نوجوانان از دو وضعیت اجتماعی-اقتصادی ذکر شده وجود دارد.

به عنوان مثال، نوجوانان از خانواده‌های کم درآمد کمتر ورزش می‌کنند، کمتر صبحانه می‌خورند و سطح تحصیلات پایین‌تری دارند بنابراین نوجوانانی که از خانواده‌های کم درآمد هستند ممکن است به حمایت بیشتری برای رسیدن به سبک زندگی سالم و سلامت روان نیاز داشته باشند. محققان معتقدند که مداخلات سلامت روان باید بر سبک زندگی سالم برای نوجوانان از کلیه سطوح خانوادگی متمرکز باشد.

• افزایش اعتماد به نفس در سبک زندگی سالم یک نوجوان

اعتماد به نفس ویژگی مهمی در زندگی هر فرد است، به ویژه در دوران نوجوانی که هویت افراد در حال شکل‌گیری است. اعتماد به نفس به نوجوانان کمک می‌کند تا بهتر با چالش‌های این دوره کنار بیایند. سبک زندگی سالم می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس نوجوانان نیز کمک کند. این امر از طریق چند مکانیسم صورت می‌گیرد:

- توجه به سلامت روانی: آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و احساسات، به نوجوان کمک می‌کند تا با چالش‌های روزمره بهتر برخورد کند. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس و ایجاد تعادل در زندگی می‌شود.
- احساس کنترل: نوجوانانی که سبک زندگی سالمی دارند، احساس می‌کنند که کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند. آن‌ها می‌دانند که برای سلامتی خود چه کاری می‌توانند انجام دهند و این به آن‌ها احساس قدرت و توانایی می‌دهد.
- احساس شایستگی: نوجوانانی که سبک زندگی سالمی دارند، احساس می‌کنند که شایستگی زیادی دارند. آن‌ها می‌دانند که برای مراقبت از خود تلاش می‌کنند و این به آن‌ها احساس ارزشمندی می‌دهد.
- احساس رضایت: نوجوانانی که سبک زندگی سالمی دارند، معمولاً شادتر هستند. آن‌ها احساس می‌کنند که زندگی خوبی دارند و این به آن‌ها احساس رضایت و خوشبختی می‌دهد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- راهکارهایی برای ایجاد سبک زندگی سالم برای نوجوانان
 - راهکارهای مختلفی برای کمک به نوجوانان در ایجاد و حفظ سبک زندگی سالم وجود دارد:
 - آموزش مستقیم در مورد اصول تغذیه سالم، فواید فعالیت بدنی، مدیریت زمان و استرس، پیشگیری از اعتیاد و سایر موارد مرتبط
 - الگوسازی عملی از سوی والدین، مربیان و سایر افراد مؤثر، مثلاً مصرف میان وعده‌های سالم یا ورزش کردن
 - ایجاد محیطی حمایت کننده در خانه و مدرسه که انتخاب‌های سالم را تسهیل کند، مانند در دسترس بودن غذاهای سالم
 - تشویق به انجام فعالیت‌های سالم در اوقات فراغت مانند ورزش و هنر
 - برنامه ریزی برای خواب کافی و مرتب
 - ارائه آموزش‌های لازم به خانواده‌ها در مورد نیازها و چالش‌های دوران بلوغ
 - در دسترس بودن مشاوران تغذیه و روانشناس برای نوجوانان
- ایجاد سبک زندگی سالم برای نوجوانان نیازمند تلاش و اراده است. والدین و سایر بزرگسالان می‌توانند با حمایت و راهنمایی نوجوانان، به آن‌ها در ایجاد این سبک زندگی کمک کنند. در اینجا چند راهکار برای کمک به نوجوانان برای ایجاد سبک زندگی سالم آورده شده است:
- با نوجوانان خود در مورد اهمیت سبک زندگی سالم صحبت کنید. به آن‌ها توضیح دهید که چگونه سبک زندگی سالم می‌تواند به سلامت جسمی و روانی آن‌ها کمک کند.
 - به آن‌ها کمک کنید تا عادات سالم را در زندگی خود ایجاد کنند. به عنوان مثال، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا برنامه خواب منظمی داشته باشند، از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنند و به طور منظم ورزش کنند.
 - از نوجوانان خود حمایت کنید و به آن‌ها انگیزه دهید. نشان دهید که برای آن‌ها اهمیت قائل هستید و می‌خواهید که سالم باشند.
- برخی عوامل، اثرات مثبت یا تقویت کننده متقابلی از برنامه های سلامت محور را در فرهنگ مدرسه در پی دارند. لذا تحول و تغییر برنامه‌های فرهنگی و ارتقاء سلامت مسئله مهمی است که مورد توجه برنامه‌ریزان و مدیران مدارس است و ایجاد آنها از ضرورت‌های مهم اهداف آموزشی است (۱۳). برنامه‌های که به درستی و با شناخت مخاطب در مدرسه برنامه‌ریزی و اجرا شود، میتواند تأثیر مثبتی داشته باشد، و نگرش‌های مثبتتری نسبت به شیوه‌های مرتبط با سلامت برای مدرسه ایجاد کند، همچنین سبب بهبود در سلامت عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان و جامعه مدرسه گردد. گرچه عوامل متعددی بر فرهنگ مدرسه تأثیر گذار است ولی اجماع تحقیقات نشان داده است ترکیب چهار موضوع (۱) آموزش و توانمندسازی، (۲) رهبری و مدیریت موثر، (۳)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همکاری و اعتقاد به کارآمدی جمعی و ۴) هماهنگی و یکپارچگی، پیش بینی کننده ویژگیهای سازمانی مدرسه هستند که وزن بسیار زیادی را به خود اختصاص دادهاند، لذا میتوان با این موارد، موانع پیاده سازی ارتقاء سلامت را کاهش داد و باعث سهولت دسترسی به پیامدهای رفتاری سالم فردی و جمعی شد. رویکرد فرهنگ سازمانی مدارس مروج سلامت، این نکته را نیز تأکید میکند که نباید صرفاً بر اجرای استراتژیهای طراحی شده برای برنامه های سلامت کار کرد بلکه استراتژیهایی که حمایتکننده تغییرات سازمانی هستند، نیز مورد توجه برنامه‌ریزان قرار گیرد (۱۴). برای مثال این مفاهیم در مورد پیشگیری از چاقی، یک رویکرد هماهنگ و متقابل گروهی الزم است که تمرکز عمده آنها بر بیان عادات غذا خوردن سالم و جلوگیری از رژیم غذایی پرکالری و محرک و تحرک فیزیکی بدنی میباشد. کنترل وزن و نیازهای تغذیهای بدن انسان میتواند در دروس مختلف به طور مستقیم یا تلفیق در دروس آموزش داده شود. این رویکرد، اطمینان میدهد که پیامهای بهداشتی متعادل، علمی و سازگار در زمینه های درسی ارائه شده است. همچنین یافته ها تأکید دارند که آموزش و توانمندی سازی از مهمترین نکته مشترک اصول برنامه ای سلامت و فرهنگ سازمانی مدرسه است. مدارس دارای قابلیت بالایی برای ترویج سبک زندگی و به ویژه آموزشهایی برای مشارکت در ترویج عادات غذایی سالم در کودکان و نوجوانان است. مزایای متنوعی تغذیه سالم در این سن شامل رشد سالم و طبیعی و وزن مناسب، عملکرد متعادل مغز، بهبود هوش، ایمنی در برابر عفونت، جذب انرژی الزم، تمرکز و رفتار بهتر، سلامت دندان، پیشگیری از بیماریهای وابسته به شیوه زندگی هست. در این سن توسعه عادات و رفتار غذایی مناسب شکل میگیرد که بسیاری از آنها تا دوران نوجوانی و بزرگسالی ادامه خواهند یافت و حتی تا انتهای زندگی همراه اوست و اغلب به نسلهای آینده هم آموزش میدهد. پرسنل مدرسه و متخصصان بهداشت باید با استفاده از پیامهای "تعادل، تنوع و آرامش" به شیوهای سازگار اجتماعی و بومی به موضوع آموزش تغذیه اقدام نمایند. در سنوات اخیر این پیامها در برنامه های درس بهداشت یا تلفیق در کتب درسی گنجانده شده است

شناخت یک تصویر بدن سالم و مطلوب در بین دانش آموزان در بسیاری از جنبه های سلامت به ویژه نوجوانان در مرحله بلوغ به توسعه سلامت روان، توسعه به مشارکت در فعالیتهای بدنی، اجتناب از رژیم غذایی خطرناک و سلامت آنها کمک میکند. فرهنگ سازمانی قدرتمند مدرسه مروج سلامت برای معلمان فرصتهای زیادی ایجاد میکند که ضمن آموزش، مهارتهای خوبی را در پیشگیری و درمان اختلالات در کودکان کسب نمایند و به آموزش و ارتقاء سلامت آنها در موقعیت های مختلف بپردازند (۹). برنامههای سلامت محور مبتنی بر مدرسه میتواند تاثیر مثبت و پایدار بر تصویر بدنی، رفتارهای تغذیه، نگرشها و تصویر بدنی مناسب از نوجوانان داشته باشد. توانایی بالقوه برای رسیدن به اعتماد به نفس در یک محیط فرهنگ سازمانی مدرسه امن و سلامت پدیدار میشود (۱۲، ۳). ارتقاء فعالیت بدنی عادت به فعالیت بدنی منظم از دوران کودکی و نوجوانی شکل میگیرد و تا بزرگسالی میتواند به عنوان رفتارهای سالم و حمایتی در زندگی فردی ملکه شود. بسیاری از تحقیقات اخیر عدم فعالیت فیزیکی یا شیوه زندگی بی‌تحرک را به عنوان خطرات بهداشتی جامعه مدرن توصیف کرده اند (۱، ۲، ۱۵). ترویج فعالیت بدنی بدون اغراق یکی از هدفهای اجتماعی و سیاست عمومی سلامت جامعه است. برنامه های تربیت بدنی مدرسه از مهمترین اقدامات برای توسعه فعالیت فیزیکی در میان کودکان و نوجوانان است. فرهنگ سازمانی مدارس مروج سلامت، حمایت و اجرای این برنامه ها در مدرسه نه فقط برای دانش آموزان بلکه برای کارکنان و خانواده و آحاد جامعه است (۱۶). مجموعه ای از مفاهیم و عادات سلامت مثل غذا خوردن سالم، بهبود تصویر بدنی، افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی و رفتارهای پرخطر در برنامه های آموزشی مبتنی بر مدارس ریشه دارد. با استفاده از یک چارچوب خاص، طیف وسیعی از مشارکت ذینفعان در جامعه مدرسه، جنبه های



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

متعددی از ترویج یک سبک زندگی سالم را ترویج می کنند. این مدارس به غیر از آموزش برنامه های درسی مدرسه، سیاستها، نگرشها، فعالیتهای محلی، خدمات و منابع محلی را در حیطه ارتقاء سلامت دانش آموزان مورد توجه قرار میدهند تا با همکاری میان مدرسه، خانه و جامعه که رکنهای تفکیک ناپذیری هستند، یک زبان مشترک و یک روش مشترک برای کار و درک متقابل را فراهم کنند. آنها یقین دارند که محیط مدرسه برای تعیین سلامت آینده بسیار مهم است، زیرا این اقدامات و استراتژی ها مکمل یادگیری در مدرسه اند نه برنامه های وقت گیر. فرهنگ سازمانی مدارس سلامت محور پایه ای برای دانش، باورها، نگرشها و رفتارهایی است که به طور شفاف در زندگی آتی دان شآموزان و جامعه به هویت آنها تبدیل خواهد شد. مدلهای رفتاری، شناختی و اجتماعی معاصر طوری شکل گرفته است که ایجاب میکند فرهنگ مدرسه با استفاده از برنامه های سلامت محور به عنوان وسیلهای برای ایجاد یک چارچوب مفهومی بهتری برای تغییر رفتار مرتبط با سلامت در مخاطبان خود، واقعگرایانه تر عمل کند. این فرهنگ که در جامعه انتظار و مطالبه ای است که باید از دیدگاههای ارتقاء سلامت دانش آموزان غنی و استوار باشد

. References

- 1- United Nations. The real wealth of nations: pathways of human development. New York: United Nations Development Programme Report, ۲۰۱۰.
- 2- World Health Organization. The world health report ۲۰۰۲: reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization Report, ۲۰۰۲.
- 3- Coe D, Pivarnik J, Wormack C, Reeves M & Malina R. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, ۲۰۰۶, ۳۹ (۸)
- 4- Tomporowski P, Davis C, Miller P & Naglieri J. Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, ۲۰۰۸, ۲۰ (۲): ۱۱۱-۳۱.
- 5- Field T, Diego M & Sanders CE. Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, ۲۰۰۱. ۳۶ (۱۴۱): ۱۰۵.
- 6- Micha R, Rogers P & Nelson M. The glyceimic potency of breakfast and cognitive function in school children. *European Journal of Clinical Nutrition*. ۲۰۱۰, ۶۴ (۹): ۹۴۸-۵۷
- 7- World Health Organization. Health promoting schools: a healthy start for living, learning and working. Geneva: World Health Organization Report, ۱۹۹۸.
- 8- Whitehead D & Russell G. How effective are health education programmes: resistance, reactance, rationality and risk? Recommendations for effective practice. *International*