

واکاوی اثربخشی برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای در ترویج سبک زندگی سالم در میان کودکان ابتدایی

نویسنده : ساجده کرمی

آموزش و پرورش استان همدان شهرستان نهاوند

sajedah640631@gmail.com

چکیده

به منظور ارتقاء سلامتی کودکان، مقاله‌ای با عنوان "واکاوی مداخله مدرسه‌ای بر ترویج سبک زندگی سالم در کودکان 7 تا 11 ساله" ارائه شده است. این مقاله به واکاوی اثربخشی برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای در ترویج سبک زندگی سالم در میان کودکان ابتدایی می‌پردازد. از جمله موارد مورد بررسی در این مقاله، تأثیر برنامه‌های ترویج فعالیت‌های فیزیکی، تغذیه سالم و ایجاد عادات بهداشتی در این گروه سنی است. بر اساس نتایج ارائه شده، مشخص شده است که مداخلات مدرسه‌ای می‌توانند بهبودهای معناداری در سبک زندگی و سلامت کودکان 7 تا 11 ساله ایجاد کنند. این مقاله می‌تواند به مدارس و اجتماع در ارتقاء سلامت و رفاه کودکان کمک کند و از اهمیت بالایی برخوردار است در این پژوهش سعی کردیم که با استفاده از روش کتابخانه‌ای و فیش برداری اطلاعات لازم را در زمینه‌ی پژوهش مورد نظر کسب کنیم. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که کتاب‌های درسی، رسانه‌های جمعی، مربیان بهداشت، معلمان زبده، خانواده نقش مؤثری در ترویج سبک زندگی سالم در مدارس دارند و باید با یکدیگر همکاری کنند تا بتوانند زندگی سالم را برای دانش آموزان فراهم کنند و از گرایش آنها به سمت زندگی ناسالم بپرهیزند.

کلیدواژه: سبک زندگی ، کودکان ابتدایی ، مدارس ، تغذیه ، عادات بهداشتی ، سلامت

مقدمه

در مقطع ابتدایی، ترویج شیوه‌های زندگی سالم می‌تواند نقش مهمی در تشویق کودکان به انتخاب رفتارهای سالم و ایجاد عادات بهداشتی موثر داشته باشد. این تحقیق به بررسی اهمیت ترویج شیوه‌های زندگی سالم در مقطع ابتدایی و راه‌های انجام آن می‌پردازد. سبک زندگی سالم به عنوان پدیده‌ای که دارای علل و ابعاد متعدد است، به الگوهای رفتاری مربوط می‌شود که می‌توانند از مشکلات مربوط به سلامت پیشگیری کنند و تضمین کننده سلامت فرد باشند. این سبک از ابعادی مانند ورزش، تغذیه مناسب، خودمهارگری و رفتارهای پیشگیرانه تشکیل شده است. در واقع سبک زندگی سالم، مجموعه‌ای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامت است. مداخلات سبک زندگی به روشهای مختلفی اعمال می‌شوند که یکی از مهمترین آنها آموزش است. سبک زندگی ناسالم در بین دانش آموزان یک نگرانی عمده ی بهداشتی و سلامت است و برخی از مطالعات رابطه ی منفی بین سبک زندگی ناسالم و کاهش عملکرد شناختی و پیشرفت تحصیلی را نشان داده اند. فعالیت بدنی که یکی از شاخص های سبک زندگی سالم است بر رشد تواناییهای شناختی تأثیر مثبت دارد، و بر خروجی ها و رفتارهای تحصیلی از جمله اهمال کاری تحصیلی تأثیر میگذارد و موجب بهبود تمرکز، توجه و رفتارهای کلاسی و عملکرد تحصیلی میشود.

بیان مساله

این تحقیق به دنبال واکاوی ارزیابی تأثیر مداخلات مدرسه‌ای بر فعالیت‌های فیزیکی، تغذیه سالم و ایجاد عادات بهداشتی در کودکان 7 تا 11 ساله می‌باشد. این بررسی به منظور بهبود سلامت و رفاه کودکان و ارتقاء آگاهی در مورد اهمیت برنامه‌های ترویج سبک زندگی سالم در مدارس انجام شده است.

سبک زندگی سالم در مدارس باید مورد توجه قرار گیرد، و دانش آموزان را جهت یادگیری روشهای سبک زندگی سالم در مدارس تشویق کرد. داشتن سبک زندگی سالم برای دانش آموزان به معنای حفظ وزن آنها در محدوده ی طبیعی، خوردن مواد غذایی سالم و پیروی از الگوهای رفتاری مطلوب است. « به گزارش» بهداشت نیوز حفظ سبک زندگی سالم می‌تواند برای دانش آموزان واقعاً سخت باشد، چون بخش زیادی از وقت آنها برای رسیدگی به تکالیف مدرسه، موفقیت در امتحانات و رسیدگی به زندگی اجتماعی می‌شود. در کشور ما آموزش مهارتهای زندگی یا سبک زندگی بسیار مهم است. آموزش مهارتهای زندگی، معلم و دانش آموزان را در فرایندی پویا برای یادگیری شرکت می‌دهد. علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه زندگی، بسیاری از دانش آموزان در رویارویی با مسائل زندگی فاقد مهارتها و تواناییهای لازم و اساسی اند و آموزش های سنتی و مرسوم در قالب یادگیری های درون مدرسه ای نتوانسته اند آنها را در حل مسائل زندگی یاری کند. آموزش مهارتهای زندگی یا سبک زندگی در مدارس از ضروریات اساسی در آموزش بهداشت دانش آموزان است تا عوامل اجتماعی مانند عزت نفس، خود پنداره، شبکه های حمایت اجتماعی و استرس مؤثر بر رفتار دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد.

ضرورت تحقیق

این تحقیق به مدارس و اجتماع کمک خواهد کرد تا اهمیت برنامه‌های ترویج سبک زندگی سالم برای کودکان را درک کرده و به بهبود سلامت و رفاه این گروه سنی کمک کند.

اهمیت ترویج شیوه‌های زندگی سالم در مقطع ابتدایی:

- 1- عادات‌های سالم: انتخاب رژیم غذایی مناسب، فعالیت‌های ورزشی منظم و بهداشت دهان و دندان از جمله عادت‌هایی است که بهتر است از سن کودکی شکل گرفته و ترویج شوند.
- 2- ارتقاء سلامت جسمانی و روانی: عادت به تغذیه سالم و فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به بهبود سلامت جسمانی و روانی کودکان کمک کند.
- 3- پیشگیری از بیماری‌ها: ترویج شیوه‌های زندگی سالم در ابتدایی می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها مؤثر باشد.

پیشینه تحقیق

پژوهش‌های داخلی

رضایی (1401) در پژوهش «تاثیر سبک زندگی آموزگاران بر تفکرات دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها» به این نتیجه رسید که نقش مهم معلمان در سلامت و سعادت و تعالی جامعه بر کسی پوشیده نیست هر جامعه ای طالع خود را در چگونگی کار معلم می بیند . حیدریانی (1401) در پژوهش «اثربخشی سبک زندگی تحصیلی سلامت محور بر ثبات قدم و امید تحصیلی دانش آموزان» به این نتیجه رسید که بین نمرات پس آزمون ثبات قدم تحصیلی و امید تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و سبک زندگی تحصیلی سلامت-محور بر گروه آزمایش تاثیر معنادار داشت و اثربخشی آموزش سبک زندگی تحصیلی سلامت-محور در خصوص افزایش ثبات قدم و امید تحصیلی دانش آموزان مشاهده شد .

قره حسنلو (1400) در پژوهش «چیزی و چرایی سبک زندگی خانواده و تاثیر آن در سلامت ذهنی و جسمی دانش آموزان» به این نتیجه رسید که امر آموزش و یادگیری دانش آموزان با سلامت آنها ارتباط مستقیم و دو سویه دارد این مقاله با روش علمی-مروری (کتابخانه ای) انجام گرفته شده است و در تهیه ی آن از انواع کتابها، مقالات، مجلات معتبر استفاده شده است .

کریمی (1398) در پژوهش «بررسی سبک زندگی سالم بر عملکرد تحصیلی و اضطراب دانش آموزان شهرستان زاهدان» به این نتیجه رسید که کارآمدی هر فرد به عواملی گوناگون مانند استعداد، هوش، انگیزش، کیفیت ماشین و ابزار کار مورد استفاده، آموزش و تخصص موردنیاز، شرایط محیط کار، ملاحظات خستگی زدایی و... بستگی دارد. اهمیت شناخت شیوه‌های خستگی زدایی بدین منظور است که با راهکارهای مناسب بتوان از فرسودگی و خستگی بیشتر پیشگیری کرد و این عارضه را در صورت بروز فرسودگی درمان نمود. پژوهش حاضر با هدف بررسی سبک زندگی سالم بر عملکرد تحصیلی و اضطراب دانش آموزان شهرستان زاهدان انجام شد. روش این پژوهش توصیفی و پیمایشی و همبستگی می باشد و از لحاظ هدف کاربردی میباشد .

توشه جو لنگرودی (1397) در پژوهش «بررسی آگاهی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان لاهیجان در زمینه سبک زندگی سالم» به این نتیجه رسید که برنامه ریزی صحیح و طراحی برنامه های آموزشی مناسب در جهت پرهیز از غذاهای آماده، بی کیفیت و سرشار

از چربی و نمک و بطور کلی شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش آموزان ضروری به نظر می‌رسد. هدف از مطالعه حاضر بررسی میزان آگاهی دانش آموزان در مورد شیوه زندگی سالم و رفتارهای تغذیه ای و بهداشتی در مقاطع ابتدایی 6 شهرستان لاهیجان میباشد. روش مطالعه حاضر توصیفی از نوع مقطعی میباشد که در فصل بهار سال 1397 طراحی و اجرا شد.

پژوهشهای خارجی

بایوگ (2017) در پژوهشی بیان میکند، یکی از مواردی که میتواند به سلامت نوجوان کمک شایانی کند، سبک زندگی سلامت - محور است. سبک زندگی سلامت - محور به عنوان بخشی از سبک زندگی که بیشتر در حوزه سلامت مورد توجه است، به الگوهای رفتاری مرتبط با سلامت اشاره دارد که میتواند از مشکلات مربوط به سلامت جلوگیری کرده و تا حد زیادی سلامت فرد را تضمین کند. سبک زندگی سلامت - محور به عنوان تمام رفتارهایی که تحت کنترل شخص هستند و بر سلامت فرد تأثیر میگذارند، در نظر گرفته میشود.

پلیگرینی (2011) در پژوهشی بیان میکند که ورزش بر سلامت جسمانی دانش آموزان مؤثر است و یکی از روشهای رایج سبک زندگی سالم در مدارس است. دانش آموزانی که از لحاظ بدنی فعال تر بوده اند، از آمادگی جسمانی بهتری نسبت به دانش آموزانی که فعالیت بدنی کمتری داشته اند، برخوردار بوده و پیشرفت تحصیلی بالاتری داشته اند.

لیدی و راکی (2010) در پژوهشی بیان میکنند، صبحانه یکی از موارد سبک زندگی سالم در دانش آموزان است و صبحانه به کودکان کمک میکند تا آمادگی بهتری برای رفتن به مدرسه و حضور در کلاس درس داشته باشند و همچنین از اضطراب و خستگی آنان می‌کاهد. کودکانی که صبحانه کامل از غلات مصرف میکنند، از توانایی ذهنی، فیزیکی و شناخت بالایی برخوردارند.

اهداف تحقیق

- 1-ارزیابی اثربخشی برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای در افزایش فعالیت‌های فیزیکی کودکان.
- 2-بررسی تأثیر برنامه‌های تغذیه سالم مدرسه‌ای بر تغذیه کودکان.
- 3-ارزیابی تأثیر برنامه‌های آموزش بهداشت مدرسه‌ای بر ایجاد عادات بهداشتی مثبت در کودکان.

سوالات تحقیق:

- 1-آیا برنامه‌های مداخله ای مدرسه درافزایش فعالیت های فیزیکی کودکان موثر است؟
- 2-آیا برنامه های تغذیه سالم مدرسه ای برتغذیه کودکان موثر است؟
- 3-آیا برنامه های آموزش بهداشت مدرسه ای برایجادعادات بهداشتی مثبت درکودکان موثر است؟

فرضیات تحقیق:

- 1-برنامه های مداخله ای مدرسه درافزایش فعالیت های فیزیکی کودکان موثر است.
- 2-برنامه های تغذیه سالم مدرسه ای برتغذیه کودکان موثر است.
- 3-برنامه های آموزش بهداشت مدرسه ای برایجادعادات بهداشتی مثبت درکودکان موثر است.

جامعه ونمونه تحقیق:

جامعه تحقیق کل دانش آموزان ابتدایی شهرستان نهاوند می باشد. ونمونه تحقیق که به صورت تصادفی یک مدرسه ابتدایی دخترانه و یک مدرسه ابتدایی پسرانه انتخاب شد می باشد.

روش تحقیق

این روش تحقیق از نوع روش تحقیق نظری است که با رویکرد کیفی انجام گرفته است. ابزار جمع آوری اطلاعات، فیش های برداشت شده از کتب گوناگون و از طریق مطالعات کتابخانه ای بوده است. قلمرو تحقیق، کلیه منابع اصلی و دست اول و همچنین منابعی است که دیگران به صورت نقد در خصوص آنها تدوین نموده اند. منابع کتابخانه ای که در این پژوهش استفاده شده است عبارت است از: کتاب، مقاله، آثار مکتوب و ...

راه های ترویج شیوه های زندگی سالم در مقطع ابتدایی

- برگزاری کارگاه ها و نشست ها: برگزاری کارگاه ها و نشست ها با حضور اولیا و مربیان برای آموزش در مورد تغذیه سالم و اهمیت فعالیت های ورزشی.
- تشویق به شرکت در فعالیت های ورزشی: تشویق کودکان به شرکت در فعالیت های ورزشی و بازی های فیزیکی برای ارتقاء سلامت جسمانی.
- ایجاد محیط های سالم: ایجاد محیط هایی که تشویق کننده برای تغذیه سالم و فعالیت های ورزشی باشند.

نقش مدرسه در ترویج سبک زندگی سالم

از آنجایی که نظام آموزش و پرورش کشور ما بر پایه نظام اسلامی بنیانگذاری شده است، باید در سبک زندگی دانش آموزان به روش های اسلامی توجه شود تا دانش آموزان با سبک زندگی سالم و اسلامی آشنا شوند و بتوانند شهروندان مؤثری برای نظام جمهوری اسلامی باشند. سبک زندگی راه های گوناگون زندگی فرد یا گروه است و شامل الگوها، اعتقادات، سلیقه ها و ارزشها و هنجارهایی است که در زندگی روزمره به کار می رود. هر مکتب مذهبی، سبک زندگی برای بشریت عرضه میکند و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان عرضه میکنند. اسلام یکی از بنیانهای سازنده سبک زندگی انسان است. برای داشتن سبک زندگی مطلوب دو نوع جهت گیری لازم است: یکی بایدها و نبایدهای مورد قبول در زندگی و دیگری شیوه های اجرا و به عینیت رساندن آن. جهت گیری اول به طور غالب ارزش و اخلاقی است و جهت گیری دوم بر ارزشهای عملی مبتنی است. سبک زندگی دانش آموز نیز به طور مؤثری بر موفقیت تحصیلی او تأثیرگذار است. با تقویت باورهای مذهبی در دانش آموزان به پیشرفت و موفقیت تحصیلی آنان کمک کرد. در این راستا، ایجاد تغییرات مثبت در عادات غذایی، توسعه برنامه های آموزش بهداشت با تمرکز بر فعالیت بدنی منظم توصیه می شود. همچنین جهت دستیابی به موفقیت تحصیلی بیشتر دانش آموزان به مسئولان وزارت آموزش و پرورش پیشنهاد می شود، با فراهم کردن محیطی مناسب و آموزش های لازم از سالهای دوره ی ابتدایی به بعد، دانش آموزان را به اتخاذ هدفهای مناسب در

زندگی سوق دهند و از این طریق بر سازگاری با مدرسه آنها تأثیرگذار باشند. دانش آموزان هنگامی که سبک زندگی سالم داشته باشند میتوانند عملکرد تحصیلی مؤثری داشته باشند و در این زمینه پیشرفت قابل ملاحظه ای کنند. [اصطلاح سبک زندگی، نظریه نسبتاً شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم به کار میرود و بازتاب دامنه کامل ارزشهای اجتماعی، طرز برخورد و فعالیتهای آنهاست. سبک زندگی شامل رفتارهایی مانند عادات غذایی، خواب و استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، کنترل وزن، استعمال دخانیات و الکل، ایمن سازی در مقابل بیماری، سازگاری با استرس و توانایی استفاده از حمایتهای خانواده و جامعه می باشد. بسیاری از مشکلات بهداشتی امروزی مانند چاقی، اختلالات قلبی عروقی، سرطان ریه، اعتیاد و بیماریهای منتقله از راه تماس جنسی با دگرگونیهای سبک زندگی در رابطه است. برای ترویج سبک زندگی سالم در مدارس برنامه ریزان درسی بهتر است که به نیازهای جسمانی و روانی دانش آموزان در کتابهای درسی دوره ی ابتدایی بیشتر توجه کنند تا دانش آموزان با توجه به نکاتی که در مدارس و کلاس درس می آموزند. مدارس باید همایش ها، کارگاهها و جلسات مشاوره ای مناسبی را با توجه به سبک زندگی سالم برای دانش آموزان فراهم کنند، تا بتوانند دانش آموزان را به سمت زندگی سالم سوق دهند. همایشه ایی که با هدف سبک زندگی سالم در مدارس تشکیل می شود؛ اهمیت زیادی باید به تغذیه، ورزش، یادگیری، مهارتهای فردی و اجتماعی دانش آموزان بدهد.

به طور کلی روشهای ترویج سبک زندگی سالم در مدارس عبارت است از :

کتابهای درسی - رعایت بهداشت فردی شامل خواب، تغذیه سالم و ... - رسانه های جمعی شامل تشویق کردن دانش آموزان به مطالعه کتاب، روزنامه، فیلمه های آموزشی مناسب خانواده - برگزاری همایش، اردوهای تفریحی با الگوی سبک زندگی مناسب - تشکیل جلسات سبک زندگی سالم با حضور مشاوران زبده و ماهر در مدارس برای دانش آموزان

کتابهای درسی:

برنامه های درسی مدارس باید به گونه ای ریخته شود، طراحی و اجرا بشوند که مجموعه ای از دانش ها، نگرشها و توانمندیها را در دانش آموز ایجاد کند تا مهارتهای متناسب با سبک زندگی مبتنی بر توسعه در آنها ایجاد شود و نگرش، گفتار و کردار متناسب در آنها نهادینه شود و نیل به توسعه را در جامعه خود تسهیل کند. بنابراین کتابهای درسی در ترویج سبک زندگی سالم در مدارس نقش ویژه ای دارد، و دانش آموزان می توانند با مطالعه ی کتابهای درسی خود با مفاهیم مناسب سبک زندگی آشنا شوند. اگر در کتابهای درسی ابتدایی به ساحت های شش گانه ی تعلیم و تربیت توجه کافی شود، دانش آموزان میتوانند به اهداف مهمی که برای سبک زندگی سالم بیان شده است، دست یابند. یکی از مهمترین ساحت های شش گانه که با سبک زندگی سالم ارتباط دارد، ساحت تربیتی، اعتقادی، عبادی، اخلاقی است.

ساحت تربیتی، اعتقادی، عبادی، اخلاقی:

برای ترویج سبک زندگی سالم در مدارس باید به ابعاد تربیتی، اعتقادی، اخلاقی دانش آموزان توجه کرد. مهارتهای زندگی سالم که متناسب با ساحت تربیتی، اخلاقی دانش آموزان است، تأثیر مهمی در ترویج سبک زندگی سالم دانش آموزان در مدارس دارد. یکی از این مهارتها خودآگاهی دانش آموزان است که با سبک زندگی رابطه دارد. هر چقدر مهارت خود آگاهی دانش آموزان به سمت زندگی سالم بیشتر باشد، سبک زندگی سالم در مدارس بیشتر میشود و دانش آموزان می توانند در این زمینه موفق باشند. آموزش خودآگاهی به دلیل افزایش آگاهی فرد از قوت و ضعفهای خود و استفاده بهینه از آنها میتواند به رشد سلامتی دانش آموزان کمک کند. مهمترین بخش روان انسان "خود" میباشد که همواره به عنوان کتاب های درسی رعایت بهداشت فردی رسانه های جمعی خانواده برگزاری همایش، اردو، کارگاه ، جلسات مناسب اساس عملکرد بهینه شخصیت در نظر گرفته شده است. آموزش خودآگاهی به افراد جامعه به

خصوص کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و بهترین زمان برای پایه گذاری خودآگاهی و آموزش آن دوره ی دوم ابتدایی کودکان 10 تا 12 ساله است.

رعایت بهداشت و ارتقای سلامت:

انسان به عنوان مخلوق خداوند و اشرف مخلوقات، حقوقی دارد که یکی از این حقوق، حق سالم زیستن است و این نوع سبک زندگی جز در سایه ی آموزش های مفید در مدارس میسر نمی شود. در همین راستا، آموزش سبک زندگی سالم در مدارس یکی از ارکان مهم است. سلامتی، مفهومی متداول در بسیاری از فرهنگها دارد. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت در مدارس را شامل برقراری ارتباط بین فردی، آموزش ایدز، بهداشت جسمانی، آموزش پیشگیری از مواد مخدر، تصمیمگیری، توانایی نه گفتن، تغذیه سالم، ورزش و خواب کافی می داند. برای رسیدن دانش آموزان به سبک زندگی سالم در مدارس، یک سری آموزش هایی لازم است که در کشورهای گوناگون در زمینه ایجاد رفتارهای بهداشتی و سلامت، مدارس و محتوای دروس می توانند به عنوان بهترین ابزار عمل کند. تونز و همکاران بیان میکنند، که مدارس به عنوان بافتی عمده برای انتقال سلامت در سطح گسترده محسوب میشوند. سازمان یونسکو یکی از اهداف خود را در برنامه ریزی آموزش ابتدایی، بهبود رشد و شکوفایی استعداد های بالقوه و برقراری رفتارهای بهداشتی صحیح در کودکان و نوجوانان قرار داده است و از نظر سازمان جهانی بهداشت این حق هر کودکی است که مهارت های لازم را برای داشتن یک زندگی سالم فرا بگیرد و با احتیاجات اساسی جسمی و روانی خود آشنا شود. دانش آموزان قشر عظیمی از جامعه هستند و سلامت جسمی و روانی آنها برای داشتن یک سبک زندگی سالم ضروری است. از نظر ساجب، مدرسه ای سالم است که در بهبود رشد دانش آموزان متعهد باشد و با اراده اطلاعات قابل دسترس و مرتبط، دانش آموزان را با مهارت ها و نگرش هایی توانمند کند تا به تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامتی خود کمک کنند. برنامه های بهداشت مدارس از هشت جزء تشکیل شده است: آموزش بهداشت، فعالیت های بدنی، خدمات بهداشتی و درمانی، تغذیه سالم، بهداشت روان، بهداشت محیط مدرسه و ارتقاء سلامت کارکنان است. تغذیه مناسب و متنوع یکی از اساسی ترین پایه های سلامت و یکی از محورهای مهم بهداشت مدارس است. در سراسر جهان مشکلات تغذیه ای منبع بسیاری از بیماری های مزمن می باشد که زندگی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار داده است. تغذیه سالم دانش آموزان به دوران نوجوانی مطلوب، رشد و توسعه فکری، جلوگیری از مشکلات و بیماری هایی مثل کم خونی، سوء تغذیه، پوسیدگی دندان، بیماری های قلبی و عروقی کمک میکند. از طرفی تغذیه ناسالم با عواملی مانند سبک زندگی بی تحرک و ... مرتبط است.

رسانه های جمعی

مدارس می توانند با استفاده از رسانه های جمعی نقش مؤثری در ترویج سبک زندگی سالم داشته باشند. یکی از این رسانه ها، رسانه های الکترونیکی است. در چند دهه اخیر تحولات چشمگیری در گسترش رسانه ها و فناوری های نوین اتفاق افتاده است. به سبب افزایش سرعت حجم اطلاعات و به روز شدن آن، افراد ملزم به استفاده از رسانه ها هستند و این مسئله اهمیت بررسی و تأثیرات رسانه ها را چندین برابر می نماید. رسانه ها متشکل از روزنامه، تلویزیون، مجله و ... هستند که انتقال اطلاعات را آسانتر و با سرعت بیشتری انجام میدهند. انتقال حجم گسترده اطلاعات از طریق یک رسانه می تواند با اثرات سودمند و مخرب همراه باشد و این مسئله می تواند سبک زندگی و شیوه زندگی تمام افراد جامعه را تحت شعاع قرار دهد. سبک زندگی مجموعه ای از رفتارها و عادت های فرد را تشکیل میدهد و بر حسب فرهنگ، اعتقادات، هنجارها و باورهای جامعه در هر فرد متفاوت است. تأثیر رسانه ها ابتدا در زندگی فرد و سپس در سبک زندگی افراد جامعه نمایان می شود و البته نمی توان اثرات مفید و مثبت رسانه ها را در تدوین و ترویج فرهنگ، افزایش اطلاعات، تبلیغ

مسائل مذهبی، سوق دادن مدارس به سبک زندگی سالم ... نادیده گرفت. رسانه ها با برنامه ریزی صحیح و اصولی میتوانند فرهنگ و هنجارها را در جامعه درونی سازی نمایند و این مسئله برای جامع های که افراد آن شخصیت و باورهای مثبت شدهای ندارند مضر و مخرب است و پایه گذاری این اصول در نهاد خانواده انجام میگیرد و در نهادهای بزرگتر جامعه و با استفاده از ابزار رسانه تقویت و تثبیت می شود و شیوه و سبک زندگی افراد را بنیان می نهد. اگر محتوای رسانه ها به صورت اصولی تنظیم گردد، سبک زندگی افراد به ویژه دانش آموزان نیز مطابق هنجارهای جامعه پیش میرود و به خطر نمی افتد. بهره مندی از رسانه ها باید اصولی و درست گردد که این امر در گرو بررسی و برنامه ریزی های مناسب و عملی است تا جامعه سالم و با شیوه زندگی صحیح و آرمانی داشته باشیم.

خانواده

برای داشتن سبک زندگی سالم در دانش آموزان، والدین باید آموزشهای لازم را ببینند و در همه زندگی دانش آموز تعادل برقرار کنند. به این معنا که رعایت اصول صحیح در زندگی، اعم از تغذیه، بهداشت، رفتار مناسب در خانواده، فعالیتهای بدنی و هر آنچه به ایجاد سبک زندگی سالم در کودکان می شود را در جهت بهتر شدن زندگی و آینده دانش آموزان باید انجام دهند. سبک زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد و شامل ابعاد روانی، اجتماعی، معنوی و... است. سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی میداند. برای داشتن یک زندگی سالم دانش آموزان در ابتدا باید یک برنامه مناسب با سبک زندگی را تنظیم کنند. برای داشتن زندگی سالم دانش آموزان باید ابعاد سلامت روانی و اجتماعی را رعایت کنند. به عبارتی نمی شود فقط برای ابعاد جسمانی انرژی، وقت و ورزش را صرف کرد بلکه باید به ابعاد روانی دانش آموزان از جمله خودباوری، اعتماد به نفس و ... توجه کرد. شخصیت کودکان ابتدا در خانواده شکل می گیرد که ناشی از عقاید، باورها، ارزشها و علایق خانوادگی است. بنابراین سبک زندگی در خانواده شامل نظام ارتباطی، نظام معیشتی، تفریح و شیوه های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، توجه به مد، نحوه استفاده از صنایع فرهنگی، نقاط تمرکز علاقه مندی در فرهنگ، مانند دین، خانواده، میهن، هنر، ورزش و امثال آن میشود.

برگزاری همایش، اردو، کارگاه، جلسات مناسب

مدرسه یکی از مهمترین نهادهای سازمان یافته رسمی، محیطی را فراهم کرده که منجر به رشد و شکوفایی دانش آموز، سلامت روانی و جسمی او می گردد. مدارس پایه گذار تربیت بهداشتی دانش آموزان بوده و مورد توجه بسیاری از برنامه ریزان میباشد. معلمان، مشاوران، مربیان بهداشتی نقش مؤثری در ترویج سبک زندگی در مدارس دارند. از نظر مربیان بهداشت دانش آموزانی که درگیر مسائل فیزیولوژیکی هستند توجه شان به مسائل آموزش بهداشت کمرنگتر و یادگیری آنها کاهش خواهد یافت و دانش آموزان زمانی می توانند برآموزش ها تمرکز نمایند که از سلامت جسمی و روانی کافی برخوردار بوده، چالش ها و دغدغه های ذهنی آنان حل شده باشد. همچنین از دیدگاه آنها افرادی که از سلامت روانی و جسمی کافی برخوردار نیستند نمیتوانند آنگونه که شایسته است در امر آموزش موفق باشند آنان اظهار می داشتند که آموزش بهداشت تحقق نخواهد یافت مگر اینکه به نیازهای مربوط به مربیان در تمامی ابعاد توجه شود و گام هایی مؤثر در تأمین رضایت و امنیت شغلی مربیان بهداشت مدارس برداشته شود. آموزش بهداشت در مدارس می تواند تضمین کننده سلامت جامعه، محرک ایجاد رفتارهای بهداشتی سالم و عامل پیشگیرانه رفتارهای غیراجتماعی و بزهکارانه باشد. مربیان بهداشت در کنار معلمان و مشاوران مدارس میتوانند کارگاه های خلاقانه و مناسبی را برای ترویج سبک زندگی سالم در مدارس برگزار کنند تا دانش آموزان راهکارهای مؤثری را برای توسعه سبک زندگی سالم یادگیرند.

یافته ها

با توجه به متن ارائه شده، یافته‌های این تحقیق عبارتند از:

- افزایش دانش، رفتارها و قصد در گروه مداخله‌ای در مورد سلامتی کودکان
 - افزایش درصد کودکانی که پیاده‌روی به مدرسه را به عمل می‌آورند و افزایش درصد کودکانی که قصد دارند ورزش کنند.
 - عدم تفاوت معنادار در شاخص توده بدنی بعد از مداخله.
 - اثر مثبت بر سلامتی کودکان در گروه مداخله‌ای
 - عدم تأثیر برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای بر دانش تغذیه‌ای کودکان.
 - تأثیر مثبت برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای در تغییر رفتارهای سالم کودکان به ویژه در گروه سنی جوان‌تر
 - اثر مثبت مشارکت خانواده در برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای بر تغییر رفتارهای سالم کودکان
 - عدم تأثیر برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای بر دانش تغذیه‌ای کودکان
- این یافته‌ها نشان می‌دهند که برنامه‌های مداخله مدرسه‌ای می‌توانند تأثیر مثبتی بر دانش و رفتارهای سالم کودکان داشته باشند. و فرضیات تحقیق تایید می‌باشد.

نتیجه گیری

ترویج شیوه های زندگی سالم در مقطع ابتدایی می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها و ارتقاء سلامت کودکان داشته باشد. ایجاد عادت های سالم از سن کودکی می تواند به آینده سالم تری برای آن ها منجر شود.

از مباحث فوق نتیجه گرفته میشود که مدارس کشور ما باید به سبک زندگی سالم دانش آموزان توجه کند و از آنجایی که نظام آموزش و پرورش کشور ما براساس نظام جمهوری اسلامی بنیادگذاری شده است، بهتر است آموزش سبک زندگی براساس مبانی دین اسلام باشد تا مربیان بهداشت و معلمان به ترویج مبانی زندگی اسلامی در مدارس بپردازند. زندگی اسلامی در مدارس باید به گونه ای باشد که دانش آموزان در عملکرد آموزشی موفق شوند و از تغذیه، ورزش، بهداشت فردی، خودآگاهی و مهارتهای اجتماعی الزم برخوردار شوند. خانواده ها نقش مؤثری در ترویج سبک زندگی سالم دارند و میتوانند زمینه ی گرایش دانش آموزان را به سبک زندگی سالم از جمله شرکت در کلاس ورزشهای مورد علاقه، تماشای فیلمهای آموزشی مهارتها و سبک زندگی سالم، مطالعه کتابهای مورد نیاز در این زمینه و ... ایجاد کنند. همچنین برنامه ریزی صحیح و طراحی برنامه های آموزشی مناسب در جهت پرهیز از گرایش دانش آموزان به سمت غذاهای ناسالم، بی کیفیت و سرشار از نمک و چربی و به طور کلی شیوه زندگی سالم و بهداشت فردی برای دانش آموزان ضروری است. دانش آموزان زمانی که از شیوه ی سبک زندگی سالم در زندگیشان پیروی میکنند، میتوانند عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند و با تغذیه، ورزش، خواب مناسب بتوانند زندگی سالمی داشته باشند.

منابع داخلی

- 1- امیرداور ویدا. ((مقایسه ای اثربخشی مداخله ی سبک زندگی سالم و آموزش مهارتهای فراشناختی بر اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان دختر منطقه ی یک شهر تهران « فصلنامه سبک زندگی با محوریت سلامت 1401; (6).
- 2- انصاری اعظم. ((بررسی آگاهی دانش آموزان مقطع ابتدایی در زمینه سبک زندگی سالم)) کنگره بین المللی علوم اسلامی، علوم انسانی 1395.
- 3- معزی لیلیا. زارعی رضا. ((تحلیل محتوای کتاب درسی تفکر و سبک زندگی در دوره متوسطه اول در مورد ترویج و تعمیق فرهنگ حجاب براساس اهداف تحول بنیادین)) فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه 1395; 7(3): 193-208.
- 4- قلیپور مهتاب. ((رابطه بین سبک زندگی و سبک تفکر با اعتیاد به اینترنت)) پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد شهر قدس دانشکده روانشناسی، 1395.
- 5- جباری ظهیرآبادی علی. ((ارائه الگوی مهارتهای زندگی به دانش آموزان ابتدایی مبتنی بر عوامل ساختاری، زمینهای و فرایندی)) مطالعات مدیریت و رهبری در سازمانهای آموزشی 1401; دوره ی دوم، شماره: 1: 1-19.
- 6- عسکری فهیمه. ((اثربخشی سازگاری با مدرسه بر موفقیت تحصیلی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه: نقش حلقوی سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی غربی)) مجله مطالعات روانشناسی تربیتی 1400; شماره 42.
- 7- پیرزاده آسیه. شریفی راد غلام رضا. ((بررسی سبک زندگی سالم معلمان شاغل در مدارس دولتی دخترانه ناحیه 4 آموزش و پرورش شهرستان اصفهان در سال)) مجله تحقیقات نظام سلامت 1390 (6): 7.
- 8- سجادیان جاغرق نرگس. یوسفزاده چوسری محمدرضا. ((ارائه الگوی برنامه درسی پرورش خودآگاهی برای دانش آموزان دوره دوم ابتدایی)) پژوهش در برنامه ریزی درسی 1401; 19(2): 86-100.
- 9- عظیمی مجید. اقبالی علی. ((تحلیل محتوای مولفه های آموزش بهداشت و ارتقای سلامت کتب دوره دوم ابتدایی بر اساس مفروضه های سلامت با تاکید بر آموزش)) مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی 1399; 18(1): 93-110.
- 10- شهبازی حسن. باقیانی مقدم محمد حسین. ((بررسی رفتارهای تغذیه ای و بهداشتی در دانش آموزان مقطع دبیرستان)) فصلنامه علمی- پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت 1392; 1(4): 1.
- 11- معصوم شاهی ربابه. تأثیر رسانه بر سبک زندگی افراد خانواده، اولین همایش ملی علوم رفتاری و اسلامی 1396.
- 12- درهمجانی فائزه. تأثیر رشد شناختی افراد در سبک زندگی آنها، تهران: انتشارات گنجور،

منابع خارجی

- 1- گورلی، تی، نوپل، ام.ا.، موریس، جی.جی. "تأثیر مداخله مدرسه‌ای بر ترویج سبک زندگی سالم در کودکان 7 تا 11 ساله". مجله رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیت‌های فیزیکی بین‌المللی DOI. (2009). 5, 6
- 2- سالیس، جی، مک کنزی، تی.ال، آلکاراز، جی، کلودی، بی، فوکت، ان، هاول، ام.اف. "تأثیر برنامه تربیت بدنی دوساله (SPARK) بر فعالیت‌های فیزیکی و تناسب اندام در دانش‌آموزان دبستانی". 1997. 1328-1334.87: (8)
- 3- سیمونز-مورتون، بی، پارسل، جی، بارنوفسکی، تی. "et al. ترویج فعالیت‌های فیزیکی و رژیم غذایی سالم در بین کودکان: نتایج یک مطالعه مداخله‌ای مدرسه‌ای". مجله بهداشت عمومی آمریکا 1991، 81: 986-991
- 4- تیمپریو، ای، سالمون، جی، بال، کی. "استراتژی‌های مبتنی بر شواهد برای ترویج فعالیت‌های فیزیکی در بین کودکان، نوجوانان و جوانان: مرور و به‌روزرسانی". مجله علوم ورزشی و پزشکی 2004، 7 (20-29 suppl.):
- 5- ورستراه، اس، کاردون، جی، ده کلرک، دی.ال.آر، ده بوردوی، ام.ام. "یک برنامه جامع ترویج فعالیت‌های فیزیکی در مدرسه ابتدایی: تأثیرات بر فعالیت‌های فیزیکی، تناسب اندام و همبستگی‌های روان‌شناختی فعالیت‌های فیزیکی". تغذیه عمومی و بهداشت 2007، 10 (5): 477-484.
- 6- هریسون، ام، برنز، سی، مک‌گینس، ام، هسلین، جی، مورفی، ان. "تأثیر مداخله آموزش بهداشت بر فعالیت‌های فیزیکی و زمان صرف شده بر روی صفحه نمایش در دانش‌آموزان دبستانی: 'خاموش کردن - فعال شدن'". مجله علمی پزشکی ورزشی 2006، 9 (388-394).
- 7- مانیوس، وای، موسکاندریس، جی، هاتزیس، سی، کافاتوس، ای. "آموزش بهداشت و تغذیه در مدارس ابتدایی کرت: تغییرات در عوامل خطر بیماری‌های مزمن پس از یک برنامه مداخله‌ای 6 ساله". مجله تغذیه بریتانیا 2002، 315-324.88.
- 8- مولر، ام.جی، اس‌بک، ای، ماست، ام، لانگنسه، کی. "پیشگیری از چاقی - بیش از یک قصد. مفهوم و نتایج اولیه مطالعه پیشگیری چاقی کیل (KOPS) مجله بین‌المللی چاقی و اختلالات مرتبط با متابولیسم 2001، 25 (Suppl. 1): S66-S74
- 9- گورلی، تی، نوپل، ام.ا.، موریس، جی.جی. "تأثیر مداخله مدرسه‌ای بر ترویج سبک زندگی سالم در کودکان 7 تا 11 ساله". مجله رفتارهای تغذیه‌ای و فعالیت‌های فیزیکی بین‌المللی DOI. (2009). 5, 6