

چگونه بتوانیم مشکل لاغری و تناسب اندام کیوان را برطرف نماییم؟

مصطفی ملائی نژاد^۱، صغری ملائی نژاد

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، مدیریت راهبردی در سازمان‌های ورزشی، دانشگاه گیلان، دانشجو

معلم دانشگاه فرهنگیان بندرعباس - دبیری تربیت بدنی

اداره آموزش و پرورش شهرستان میناب

آدرس پست الکترونیک: (mostafa.molaeinejad@gmail.com)

۲- شاغل در آموزش و پرورش شهرستان میناب

فهرست

۱	صفحه عنوان.....
۳	صفحه تقدیر و تشکر.....
۴	چکیده
۵	صفحه مرحله الف
۶	مقدمه.....
۷	توصیف وضع موجود
۹	شواهد (۱)
۱۰	صفحه مرحله ب
۱۱	تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل).....
۱۳	انتخاب راه حل و اعتبار بخشی.....
۱۷	اجرای راه حل و نظارت بر آن
۲۲	صفحه مرحله ج
۲۳	شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب.....
۲۴	ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی
۲۶	نتیجه گیری و پیشنهادات.....
۲۸	منابع

سپاس ...

اهورای پاک را، فرصت دست یازیدن به قطره‌ای از معرفت بی کرانش ارزانی داشت.

تقدیر و تشکر

از مدیریت محترم مدرسه، همه‌ی کارکنان محترم دبیرستان استعدادهای درخشان بحرالعلوم شهرستان میناب و همچنین

خانواده محترم دانش‌آموزم که با دلسوزی و راهنمایی‌هایشان در مدت پژوهش متحمل زحمات فراوان گردیده‌اند،

تشکر می‌نمایم.

چکیده:

لاغری در بین افراد زودجوش، پرهیجان و افراد فعالی که بسیار کم استراحت می‌کنند، فراوان است. گاهی اوقات داشتن عادات غلط غذایی یا عدم انتخاب صحیح غذا و یا نامرتب بودن زمان صرف غذا، عامل مؤثری در کم شدن انرژی دریافتی است. علاوه بر تعداد زیاد افراد چاقی که در کشور وجود دارد، دانش‌آموزان متعددی هستند که از مشکل لاغری رنج می‌برند چند سالی می‌شود که کارشناسان سلامت در مورد عده‌ای از دانش‌آموزان لاغر در کشور هشدار می‌دهند.

مهم‌ترین دلیلی که این کارشناسان برای این موضوع می‌آورند. با توجه به این که لاغری در این سنین زمینه‌ساز عدم رشد کافی اندام‌ها در اواسط و اواخر دوران نوجوانی می‌گردد و عوارض مربوط به آن را به دنبال دارد، در این سال‌ها تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده است. لاغری مفرط در بین عده‌ای از دانش‌آموزان اواخر متوسطه اول و متوسطه دوم شیوع یافته است.

فعالیت بیش از حد و عدم تغذیه مناسب کودکان و نوجوانان موجب شیوع لاغری مفرط در بین آن‌ها شده است. متأسفانه برخی خانواده‌ها به دلیل مشکلات عمده اقتصادی توان کافی برای تهیه غذاهای مناسب و کافی در وعده‌های اصلی نوجوانان ندارند و یا اینکه توان اقتصادی مناسبی دارند اما برنامه و هرم غذایی درستی برای صرف وعده‌های غذایی در نظر نمی‌گیرند و این موارد زمینه‌ساز لاغری مفرط کودکان و نوجوانان می‌شود.

همان‌طور که می‌دانیم موضوع تربیت‌بدنی در مدارس از این جهت مدتی است بیش‌ازپیش موردتوجه قرار گرفته که مشخص شده چاقی، لاغری و ناهنجاری‌های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش‌آموزان است و هرروز بیش‌ازپیش آن‌ها را تهدید می‌کند. به‌طورکلی همه آمارها حاکی از چاقی یا لاغری مفرط دانش‌آموزان است و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش‌آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری‌های اسکلتی هستند. به‌عنوان‌مثال بر اساس تحقیقی که در ۲۰ استان انجام‌شده، مشخص شده به‌طور میانگین ۶۴ درصد دانش‌آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی، لاغری و چاقی هستند.

این‌جانب مصطفی ملاتی نژاد دبیر تربیت‌بدنی تصمیم گرفتم بر این اساس مشکل لاغری دانش‌آموزم کیوان که عضو باشگاه حرفه‌ای فوتبال نیز هست را با ورزش و تغذیه مناسب حل نمایم.

واژگان کلیدی: تناسب اندام، لاغری، سلامتی