



## چگونه می توانم با ارائه برنامه ای مدون ورزشی و آموزشی دانش آموزانی فعال در شرایط کرونا داشته باشم

سعیده قرقچیان

آموزگار تربیت بدنی

اداره آموزش و پرورش شهرستان یزد، دبستان دخترانه مهندس مسعود فاتح

saeideeeeeeh1992@jmail.com

### چکیده:

امروزه جهان در حال مقابله با بحران کرونا و تغییرات ایجاد شده توسط آن است. هدف از اقدام پژوهی حاضر ارائه ی برنامه های مدون ورزشی و آموزشی و آگاه سازی صحیح به دانش آموزان، زمینه را برای فعال ماندنشان هموار سازد. ورزش یکی از صناعی است که تحت تأثیر شرایط ایجاد شده، توسط کرونا قرار گرفته است. با ایجاد قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در سراسر جهان، و تغییر شکل بنیادین فعالیتها، روند آموزشی ورزش و دنبال کردن فعالیتهای معمول ورزشی با شرایطی بحرانی مواجه شده است. بهترین راه برای رفع مشکلات ناشی از ویروس کرونا، جابجایی فعالیتهای ورزشی خارج از منزل با فعالیتهای در خانه است در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ به همان اندازه که کروناویروس خطرناک و مرگ آفرین است، اثرات ناگوار و مخرب بی تحرکی و نشستن طولانی مدت بر سلامتی نیز می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی مانند سکته قلبی و مغزی، دیابت، فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، کبد چرب، افسردگی، کاهش قوای عضلانی شود؛ از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کووید ۱۹ بالا برده و در کاهش استرس های ناشی از این بیماری مهلک نیز موثر است.

**واژگان کلیدی:** ورزش، کرونا، دانش آموزان.

### مقدمه:

شیوع ویروس کرونا موجب ایجاد تغییرات زیربنایی در ساختار آموزشی-تربیتی و فیزیولوژیکی بسیاری از صنایع شده است. ورزش نیز یکی از صنایعی است که تحت تأثیر شرایط ایجاد شده، توسط کرونا قرار گرفته است. با ایجاد قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در سراسر جهان، و تغییر شکل بنیادین فعالیتها، روند آموزشی ورزش و دنبال کردن فعالیتهای معمول ورزشی با شرایطی بحرانی مواجه شده است (۱).

قرنطینه ی ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم فعالیت فیزیکی در این دوران، سلامت افراد را در معرض خطر قرار داده است و ابتلا به بیماریهای عصبی و عضلانی، قلبی عروقی را افزایش داده است. در مقابل فعال ماندن در این شرایط به افراد کمک می کند تا سیستم ایمنی بدن خود را افزایش دهند

عدم فعالیت در این دوران به از دست رفتن توده عضلانی بدن، و آسیب عضلانی منجر میشود. این اثرات ناگوار از عدم تحرک، را میتوان با تمرینهای ورزشی کاهش داد. (۶)

بهترین راه برای رفع مشکلات ناشی از ویروس کرونا، جابجایی فعالیتهای خارج از منزل با فعالیتهای در خانه، مانند تمرینات وزنه برداری، تمرین هوازی و در صورت امکان، ورزش هوازی با شدت زیاد است. این فعالیتها می توانند با ورزش های کششی نیز جایگزین شوند. اهمیت زیاد رژیم غذایی سالم در این دوره را نمیتوان دست کم گرفت. (۱).