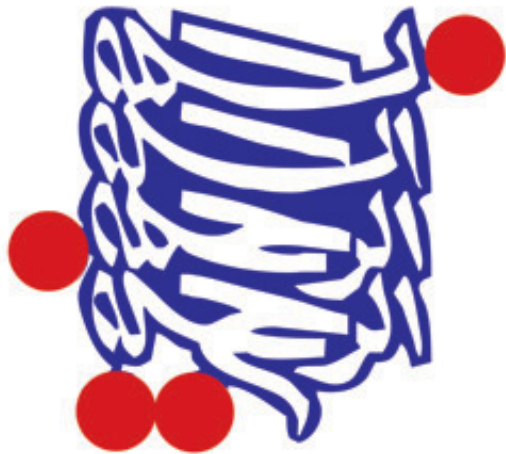


پیاده روی در مسیر مدرسه و توسعه تندرستی جسمانی دانش آموزان

(ویژه والدین دانش آموزان - دانش آموزان - کارکنان مدارس)





بسیج سلامت و ایمنی دانش آموزان
پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان
پیاده روی در مسیر مدرسه
و توسعه تندرستی جسمانی دانش آموزان

تهیه و تنظیم :
دکتر وازگن میناسیان . راضیه امیدی . مرجان مؤمنی بروجنی

زیر نظر استادان ارجمند:

جناب آقای دکتر سید محمد مرندي
سرکار خانم پروفسور رویا کلینشادی

با همکاری معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان

بخش اول: ایمنی در مسیر مدرسه

آغاز سال تحصیلی جدید و بازگشایی مدارس و نحوه رفتن به مدرسه برای برخی دانش آموزان با دلهره، اضطراب و نگرانی همراه است.



حتی گاهی وقت‌ها پدر و مادر هنگام آماده کردن فرزندشان برای رفتن به مدرسه دچار نگرانی می‌شوند.

😊 همراهی والدین تا زمان رسیدن به مدرسه، به خصوص در

مقطع پیش دبستانی و دبستان در چند روز اول کمک کننده است.

😊 بهتر است والدین پیش از شروع مدرسه، مسیرخانه تا مدرسه را به همراه کودک طی کنند و زمان رفت و آمد را تنظیم کنند.

😊 در صورتی که کودک از سرویس استفاده نمی‌کند، محل‌های سوار و پیاده شدن را با دقت برایش توضیح دهید و با استفاده از ساختمانها و علامت های مهم برایش مسیر را نشانه‌گذاری کنید.

😊 حتی اگر کودک از سرویس استفاده می‌کند، نشانی دقیق منزل را برایش نوشته و در کیفش قرار دهید.

😊 در زمان انتخاب سرویس برای فرزندتان کاملاً دقت کنید و ماشین و راننده مناسب انتخاب کنید.

😊 محل پیاده و سوار شدن کودک از سرویس را کاملاً برای راننده و فرزندتان مشخص کنید و اگر لازم است تا از خیابان رد شود از راننده ی سرویس بخواهید در انجام این کار کمکش کند.



😊 به بچه‌ها مقررات داخل ماشین و ایمنی را توضیح دهید و از آنها بخواهید تا رعایت کنند.



😊 از کودک بخواهید در صورتی که راننده سرویس رفتارهای پرخطر یا غیرطبیعی داشت به شما اطلاع بدهد.

😊 اتوبوسها ومینی‌بوس ها به عنوان سرویس مدرسه، تقریباً هفت تا هشت برابر ایمن‌تر از خودروهای سواری هستند.

😊 به فرزندان خود آموزش بدهید که هنگام پیاده شدن و عبور از خیابان در کنار تاکسی، مینی‌بوس یا اتوبوس سرویس راه نروند و حداقل سه تا چهار متر جلوتر قرار بگیرند تا راننده سرویس و یا هر ماشین دیگری آنها را ببیند. هرگز از پشت تاکسی و اتوبوس سرویس حرکت نکنند.



😊 ناحیه خطر را به فرزندانتان آموزش بدهید. ناحیه خطر منطقه‌ای در اطراف وسیله نقلیه است که بیشترین خطر تصادف و برخورد با وسایل دیگر را دارد.

😊 در وسایل نقلیه شخصی، کودک زیر سن ۱۲ سال باید صندلی عقب بنشیند.

😊 به کودک یاد بدهید از راه رفتن و دویدن در اتوبوس یا مینی‌بوس سرویس واز پرتاب وسایل به سمت سرنشینان یا عابران پیاده به طور جدی خودداری کند و در وسیله نقلیه شوخی‌های خطرناک نکند.

😊 به کودک یاد بدهید در وسیله نقلیه به هیچ وجه چیزی نخواند یا ننویسد و از وسایلش مراقبت کند.



ایمنی دانش آموزانی که پیاده به مدرسه می روند:

بیشتر بچه‌ها برای رفت و آمد به مدرسه از سرویس استفاده می‌کنند و یا والدین‌شان به دنبال‌شان می‌آیند اما به بچه‌هایی که به تنهایی رفت و آمد می‌کنند باید نکات ایمنی زیر را گوشزد کرد:

😊 در مسیر جواب هیچ غریبه‌ای را ندهند.

😊 همراه هیچ غریبه‌ای به بهانه اینکه از طرف پدر یا مادر آنها آمده است نروند.

😊 بچه‌ها را باید از خطرات همراهی با غریبه‌ها آگاه کرد. باید به آنها توضیح داد که هیچ وقت کسی از طرف والدین به دنبال‌شان نمی‌آید.

😊 باید به بچه‌ها گفت که از افراد

غریبه چیزی را قبول نکنند.



😊 اگر افراد غریبه‌ای خواستند با آنها صحبت کنند باید بدون جواب دادن از کنارشان بگذرند.

😊 پس از آمدن به خانه باید به پدر و مادر اطلاع دهند که فرد غریبه‌ای خواسته با آنها ارتباط برقرار کند.

😊 در هنگام رفت و آمد به هیچ‌وجه از پارکها و جاهای خلوت عبور نکرده و از مسیرهای میان بر استفاده نکنند.

😊 مهم تر این که پیاده روی از خانه تا مدرسه باعث : افزایش فعالیت بدنی روزانه ، بهبود ایمنی ، بهبود محیط زیست و کاهش ترافیک می شود.



😊 از دلایلی که پدر و مادر اجازه نمی دهند فرزندانشان پیاده به مدرسه بروند، نگرانی در مورد امنیت آنها است.

😊 آموزش و تمرین مهارت های پیاده روی ایمن به کودکان باید توسط اولیاء دانش آموزان و مسئولین مدرسه نیز انجام گیرد .

😊 تشویق کودکان به پیاده روی به شکل گروهی.

😊 راه رفتن بزرگسالان مسئول برگزاری پیاده روی به همراه بچه ها تا مدرسه .

😊 بهتر است تا سن ۱۰ سالگی، یکی از والدین دانش آموز را همراهی کند و طی مسیر به دانش آموز قواعد عبور و مرور از خیابان و محل خط کشی شده مخصوص عبور عابر پیاده را بیاموزد.

😊 همکاری با پلیس محلی برای توسعه ترده ایمن در

محله و مدرسه

😊 تشویق کودکان به راه رفتن در گروه بزرگسالان، خطر مزاحمان داخل کوچه ها را کاهش می دهد.



بخش دوم: توسعه تندرستی جسمانی دانش آموزان

اهداف پیاده روی کودکان تا مدرسه :

😊 تشویق کودکان به پیاده روی و دوچرخه سواری در مسیر مدرسه (تا سن ۱۰ سال دوچرخه سواری دانش آموز به همراه والدین انجام گیرد).

😊 افزایش آگاهی از اهمیت فعالیت بدنی منظم برای کودکان ، بهبود ایمنی عابر پیاده و سلامت محیط زیست است.

😊 افزایش سطح فعالیت بدنی روزانه با هدف پیشگیری از کم تحرکی کودکان.

😊 افزایش انتخاب پیاده روی و دوچرخه سواری برای سفرهای کوتاه توسط کودکان.

😊 بهبود کیفیت هوا و محیط زیست از طریق پیاده روی یا دوچرخه سواری به مدرسه است.



برخی نکات مهم در اجرای فعالیت های جسمانی برای کودکان و نوجوانان

امروزه اجرای فعالیت های جسمانی منظم به عنوان یکی از راهکارهای توسعه تندرستی افراد در سنین مختلف یک ضرورت انکارناپذیر می باشد و کودکان و نوجوانان نیز از این امر مستثنی نمی باشند.

😊 حداقل زمان فعالیت های بدنی منظم برای کودکان و نوجوانان ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز می باشد.

😊 فرزندان را تشویق به شرکت در فعالیت های لذت بخش و متناسب با سن وی نمایید.



😊 کودکان مدارس دوره ابتدائی باید فعالیت جسمانی متناسب با سن خود و چند ساعت بطور منظم در بیشتر روزهای هفته داشته باشند.

😊 نوجوانان هنگامی که به بلوغ می رسند، تحرک کمتری دارند، لذا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی روزانه توصیه می گردد.

😊 چنانچه کودکان در فعالیت هایی با شدت متوسط یا شدید شرکت دارند حداقل زمان فعالیت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد. این فعالیت ها باید بطور متناوب توأم با دوره های استراحت کوتاه و برگشت به حال اولیه باشد.

😊 تنظیم چندین جلسه فعالیت جسمانی (۳ تا ۶ جلسه) در طی هفته برای دستیابی به اهداف تندرستی فعالیت های جسمانی کودکان ضروری است.



برخی نمونه های فعالیت های جسمانی

مطمئن شوید که کودک یا نوجوان شما انواع فعالیت های جسمانی زیر را انجام می دهد:

۱. فعالیت های هوازی

هر گونه فعالیت جسمانی که حدود ۵ دقیقه و بیشتر به طور مستمر اجرا می شوند را تمرین هوازی گویند. فعالیت های بدنی کودک در هر روز باید با فعالیت هوازی همراه باشد و حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۳ روز در هفته با شدت متوسط فعالیت نماید. مانند دویدن یا پیاده روی سریع، اسکیت، دوچرخه سواری و شرکت در ورزش های مختلف.



۲. تقویت عضلات واستخوان ها

شامل فعالیت های مختلف برای تقویت عضلات به عنوان بخشی از فعالیت فرزندتان، مانند تمرینات دراز و نشست، طناب بازی، شنا روی زمین به همراه والدین و شرکت در ورزش های مختلف مانند ژیمناستیک حداقل ۶۰ دقیقه یا بیشتر ۳ روز در هفته.



تمرین ۱: پرش

با پاهای جفت و در حالی که دست ها در اطراف بدن صاف هستند، بایستید. به بالا و پایین بپرید، به صورتی که با هر پرش دست ها از بالای سر به هم تماس داشته باشند و دوباره به موقعیت اول برگردید.



تمرین ۲: دراز و نشست

😊 به پشت دراز بکشید و دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کنید و روی سینه بگذارید. تنه را به سمت بالا حرکت دهید تا جایی که آرنج‌ها با ران تماس داشته باشند. دوباره به وضعیت شروع برگردید.



تمرین ۳: پرش از روی طناب

😊 از یک طناب کوتاه برای پرش استفاده کنید (برای هر دور چرخش طناب یک پرش جفت انجام شود).

تمرین ۴: شنا روی زمین (زانو خمیده)

😊 در وضعیت چهار زانو قرار بگیرید (روی دست‌ها و زانوها قرار گرفته و تا حد ممکن زانوها کشیده و عقب‌تر قرار گیرند) و ناحیه پشت صاف باشد، چانه و سینه را به زمین نزدیک کنید، پشت را در وضعیت صاف نگه دارید و سپس به وضعیت شروع برگردید.



۳. توسعه انعطاف بدنی

انجام حرکات کششی مختلف مانند:

نشستن و لمس انگشت شست:

بنشینید و پاها را صاف به جلو بکشید، انگشت دستتان را به انگشتان شست پاها برسانید، سر را به زانوها نزدیک کنید. برای مدت ۵ ثانیه نگهدارید، استراحت کنید و چندین بار حرکت را تکرار نمایید.



خم شدن به پهلو:

در حالی که پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده اید، بایستید. تا حد ممکن به طرف پایین و سمت راست خم شوید، ۵ ثانیه وضعیت را حفظ کنید، به وضعیت شروع برگردید و به سمت چپ خم شوید، ۵ ثانیه وضعیت را حفظ کنید. چندین بار حرکت را به سمت راست و چپ انجام دهید.



چرخش تنه :



در حالت نشسته پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست ها را در جلوی سینه به هم قفل کنید، بازوها را در سطح افق نگهدارید. به آرامی تنه را به سمت چپ و راست چرخش دهید و برای مدت ۵ ثانیه وضعیت را حفظ کنید. چندین بار تمرین را تکرار کنید.



گام به جلو:



در حالی که پاها جفت در کنار یکدیگر قرار دارند بایستید. با پای راست یک گام به جلو بردارید و زانو را خم کنید، پای چپ را به صورت زانو صاف روی زمین نگه دارید، زانوی پای راست باید ۹۰ درجه خم باشد. وضعیت گام به جلو را برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید و

سپس به وضعیت اولیه برگردید. سپس حرکت را با پای چپ

انجام دهید. این تمرین را چند مرتبه با پای راست و چپ انجام دهید.



دستور العمل های تغذیه ای برای پیشگیری از چاقی در کودکان

- 😊 غذاهای متنوع فراهم کنید،(وعده های غذایی از تمام پنج گروه مواد دانه های غلات، گوشت و مواد پروتئینی، میوه ها و سبزیجات، لبنیات و چربی ها).
- 😊 تا حد ممکن از غذاهای خانگی استفاده نمایید. در صورت امکان از میوه ها، سبزیجات و غذاهای سرشار از نشاسته و فیبر استفاده نمایید (نان سبوس دار، رشته، برنج یا غلات).
- 😊 از مصرف غذاهای پر چربی اجتناب شود (شیر کم چرب، کره مارگارین، کره و ماست کم چرب استفاده شود).
- 😊 از چربی ها هنگام طبخ غذاها کمتر استفاده شود(غذاهای کبابی، آب پز یا بخارپز بجای سرخ کردنی ها).
- 😊 به حداقل رساندن مصرف غذاهای بسیار شیرین، برای مثال از اضافه کردن شکر به غلات و نوشیدنی ها پرهیز شود.
- 😊 مصرف نوشابه های قندی را محدود کنید، بعنوان جانشین نوشیدن آب را تشویق کنید.
- 😊 مصرف مواد غذایی در آشپزخانه و روی میز ناهار خوری را تشویق نمایید.
- 😊 از مواد غذایی خارج از زمان وعده های غذایی پرهیز نموده و زمان میان وعده ها را مشخص کنید.

- 😊 تا حد ممکن وعده های غذایی را با افراد خانواده میل کنید.
- 😊 برای هرکس سهم مناسبی از وعده غذایی مشخص نمایید.
- 😊 کودکان را به خوردن صبحانه کامل تشویق، همچنین ناهار و شام فراموش نشود.
- 😊 میان وعده های ناسالم را به حداقل برسانید (برای مثال، بسیار شیرین یا پر چرب)، بویژه بعد از زمان شام.
- 😊 میان وعده های سالم آماده کنید (میوه ها، هویج و دیگر سبزیجات) و در دسترس قرار دهید.
- 😊 ناهار مناسبی برای صرف در مدرسه فراهم نمایید.
- 😊 غذای زیاد در بشقاب کودکان نریزید و آن ها را وادار به خوردن همه ی غذای موجود در بشقاب نکنید.
- 😊 از غذا به عنوان پاداش استفاده نکنید.



