



«آشنایی با طرح کوچ در مدارس»

طرح کوچ:

طرح کنترل وزن و چاقی (کوچ) با هدف پیشگیری از بیماریهای زمینه ای در مدرسه های سراسر کشور اجرا شده است. با توجه به افزایش روزافزون دانش آموزان چاق و تغییر در سبک زندگی و تغذیه ای آنها، وضعیت به گونه ای پیشرفته که مسئولان مربوطه را ناچار به پیاده کردن برنامه ای برای جلوگیری از پیشروی بیشتر این وضع کرده است.

ایده طرح کوچ بر آن است که در چند نوبت، قد و وزن دانش آموزان گرفته شود، شاخص توده بدنی به دست آید، هر دانش آموز در یکی از پنج گروه قرارگیرد. اطلاعات وارد سامانه سناد شود، مربی برنامه تغذیه ای را در تکمیل برنامه ورزشی ارائه دهد، و دانش آموزان میثاق نامه ها را پر کنند.

مزایای طرح کوچ:

☆ مربیان و معلمان از وضعیت های بدنی متفاوت دانش آموزان مطلع شدند. همین باعث می شود در تمریناتی که از این پس ارائه میدهند، این موضوع را در نظر بگیرند.

☆ هر معلم از دانش آموز خود توقعاتی دارد، اما گاهی این توقعات با وضعیت جسمی فرد همخوانی ندارد. بنابراین، الزم است معلم به این نکته نیز توجه کند.

☆ بعضی خانواده ها از وضعیت جسمی فرزند خود آگاهی ندارند. این طرح باعث شد خانواده ها کمی در فرهنگ تغذیه ای خود تجدینظر کنند و دیگر نه تنها وضعیت چاقی یا لاغری فرزند، بلکه سایر اعضای خانواده نیز موردتوجه قرار گرفت.

☆ بعضی دانش آموزان حتی خودشان هم وضعیت خود را نمی دانستند. با این طرح، آنان متوجه شدند در کدام دسته جای دارند و برای رساندن خود به وزن طبیعی تلاش کردند.

☆ طرح کوچ با بازی ها و تمرین هایی که معلم به دانش آموز می داد، باعث شد ورزش و بازی به درون خانه و خانواده وارد شوند.

☆ نکات تغذیه ای که در این مدت فراموش شده بود، دوباره یادآوری و جدی گرفته شد.

☆ میثاق نامه هایی که دانش آموزان پر می کردند، ایده بسیار خوبی بود. نصب میثاق نامه روی دیوار و در معرض دید روزانه دانش آموزان قرار گرفتن آن، موجب یادآوری مداوم و توجه به تغذیه و انجام حرکات ورزشی می شود.

در سال های آتی، حتی میتوان میثاق نامه ها را به صورت خانوادگی طرح کرد تا همه اعضای خانواده به وضعیت جسمی خود توجه کنند.

اشکالات طرح کوچ:

☆ با توجه به شرایط کرونا و غیرحضور بودن مدرسه ها، امکان غربالگری دانش آموزان و نظارت شخص معلم بر اندازه گیری وجود نداشت. اینجا بود که پیشنهاد مراجعه دانش آموزان به

مراکز بهداشت مطرح شد که خود آن، در شرایط کرونایی، ممکن است خطرناک و بیماری ساز برای فرد یا خانواده‌هاش باشد. همینطور، از آنجا که روی اندازه گیری قد و وزن دانش آموزان نظارتی وجود نداشت، مشخص نبود اطلاعاتی که دانش آموزان ارائه می دهند، تا چه حد صحیح و موثق است. گاهی دانش آموزان قد و وزن (رؤیایی) خود را می فرستادند یا برای اینکه در روزهای آتی درگیر تمرینات نشوند و معلم با آنها کار نداشته باشد، عددهای ناصحیح ارائه میکردند.

☆ در بخشهایی، معلم تسلط و تمرکز کافی روی دانشآموزان نداشت. گاهی که معلم باید به دانش آموزان تمرین میداد، هیچ نظارتی روی اعمال بچه ها نداشت. از طرف دیگر، در بخشنامه ها توصیه می کردند از دانش آموزان فیلم دریافت نشود. اینگونه بود که معلم نمی دانست آیا تمرینات را انجام میدهد یا خیر؟ و همینطور تمرکز بر طرح کوچ شامل دانش آموزان بالا و پایین دامنه می شود و حواس بچه هایی که وضعیت متعادلی دارند، پرت میشود.

☆ مسئله بعدی حاشیه های زیاد و کاغذبازی های فراوان این طرح است. بخش نامه های لحظه ای فرصت کار عملی را از معلم میگیرند و قصه وقتی تلخ می شود که هر معلم برای امتیازگرفتن یا به صرف پاسخگو بودن، برگه ها را (سیاه) می کند.

☆ سؤالی که مطرح می شود این است که چرا از معلم توقع داریم در حد یک متخصص تغذیه عمل کند؟ همانطور که از نام طرح مشخص است، بیشتر بر دانش آموزان چاق تمرکز شده و بیشتر پوسترهای طراحی شده نیز برای کاهش وزن تدارک دیده شده اند. در ضمن، حتی اگر معلم قصد دادن برنامه افزایش وزن به دانش آموزی را داشته باشد،

این فرایند بسیار زمانبر است (اضافه کردن هر یک کیلو عضله، ماه ها زمان و تمرین می طلبد) و تفاوتهای فردی نیز نادیده گرفته شده اند. به بیان دیگر، نمیتوان به همه دانش آموزان یک گروه برنامه تغذیه ای یکسان داد. باید به علتهای چاقی، سابقه ژنتیکی و ... نیز توجه کرد و این از عهده معلم خارج است.

☆ در آخر اینکه، شاخص توده بدنی (BMI) معیار درستی برای سنجش کودکان ابتدایی نیست. به کودک هشت ساله نمی توان گفت: «نخور تا الغر شوی» یا «وزنت اصلا مناسب نیست»، زیرا این برخورد هم در روحیه و اعتماد به نفس او تأثیر نامطلوب دارد و هم اصلا سنجش مناسب توجه و تمرکز بر چنین موضوعی نیست!

پیشنهادها

☆ بهتر است همانطور که برای دبیران و مربیان جلساتی گذاشته می شود، برای والدین هم جلساتی در این خصوص برگزار شود تا مشکل چاقی را ریشه ای و از طریق سبک تغذیه ای خانواده حل کنند.

☆ بهتر است شبکه بهداشت، به جز غربالگری، مسئولیت ارائه برنامه تغذیه ای را هم بر عهده گیرد و رژیم غذایی هر فرد را با توجه به شرایطش در نظر داشته باشد.

☆ بهتر است برای هر چند مدرسه یک پزشک در نظر گرفته شود تا به دانش آموزان توضیحاتی بدهد و یا در حداقل ترین حالت ممکن، در مناطق محروم (همچون حضور راهبر) یک پزشک هم برایشان در نظر گرفته شود.

☆ بهتر است بخشنامه را زودتر ابلاغ کنند تا زمانی که دانش آموزان برای ثبت نام اولیه به مدرسه میروند، یا همانجا اندازه گیری شوند یا تاریخی برای حضور مجدد در مدرسه به آنها داده شود یا والدین آنها توجیه شوند.