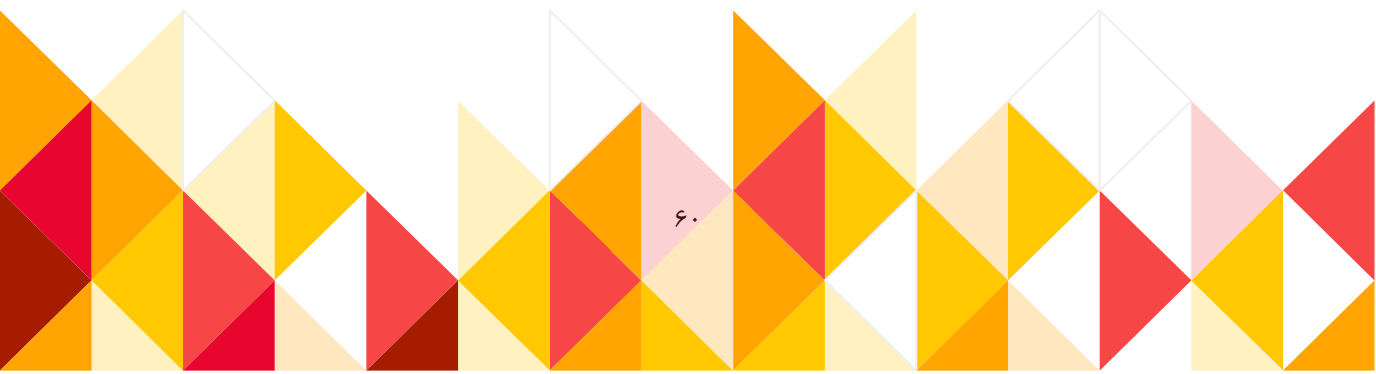




کنترل وزن و چاقی در دانش آموزان

با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم





سلامتی یکی از بالاترین نعمت های الهی است. در بیانیه ارزش های سند تحول بنیادین نیز سلامت جسمانی و نشاط دانش آموزان یکی از گزاره های ارزشی نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی شناخته شده است. آمارهای مختلف نشان می دهد که اضافه وزن و چاقی دانش آموزان به عنوان یک عامل خطر و زمینه ساز بیماری های غیرواگیر مانند دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، مشکلات قلبی، عروقی، متابولیکی، عوارض روانی و اجتماعی و... در بسیاری از کشورها به مرز هشدار دهنده ای رسیده است. عوامل زمینه ای و محیطی در جامعه، توسعه امکانات و وسایل رفاهی، شیوه های نوین زندگی در مدرسه و منزل و همچنین عادات، نوع تغذیه و سبک زندگی والدین تأثیرات تعیین کننده ای در ایجاد اضافه وزن و چاقی دانش آموزان دارد که می بایست مورد توجه قرار گیرد. چاقی کودکان امروز بر وضعیت سلامت و سبک زندگی آنان در آینده و حتی سبک زندگی فرزندان آنان نیز تأثیر منفی می گذارد. نظام آموزش و پرورش از بزرگترین و گسترده ترین سیستم های هر جامعه ای است که سرنوشت آن جامعه را در بلند مدت تعیین می کند و در تأمین و ارتقای سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان و تقویت مهارت های زندگی آنان از وظایف اصلی آن به شمار می رود. بر همین اساس، وزارت آموزش و پرورش، اجرای طرح تحولی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان را با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم در دستور کار خویش قرار داده است.

بیان مسئله

وزارت آموزش و پرورش با احساس مسئولیت در قبال تضمین سلامت نسل، اجرای پروژه ملی کنترل وزن و چاقی دانش آموزان را به منظور غربالگری، شناسایی و مشاوره دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق و افزایش آگاهی سایر دانش آموزان در دستور کار خویش قرار داده است. به لحاظ محدودیت حضور دانش آموزان در مدرسه می بایست همکاری و مشارکت جدی والدین و دستگاه های مسئول محلی، همسویی برنامه های مدرسه، خانه و محله و همچنین مشارکت وزارتخانه و سازمان های محلی را در ایجاد همکاری بین بخشی ملی به کار گرفت تا با تمرکز ارائه خدمات به این سنین، سلامتی نسل های آتی تضمین گردد. همچنین با انجام مشاوره، نظارت و مداخلاتی که در خصوص تغذیه سالم و انجام فعالیت های حرکتی در داخل و خارج از مدرسه صورت می گیرد، می توان با افزایش آگاهی و بهبود نگرش در دانش آموزان آنها را در گرایش به داشتن سبک زندگی سالم و فعال ترغیب نمود.

در ایران بر اساس نتایج مطالعه عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در سال ۱۳۹۵، حدود ۶۰ درصد جمعیت دچار اضافه وزن و چاقی هستند و چاقی در کودکان و نوجوانان کشور روند

افزایشی را طی می کند. مطالعه کاسپین در سال ۱۳۹۴ نشان داده است که حدود ۲۱ درصد کودکان و نوجوانان کشور در سنین مدرسه (۷-۱۸ سال) دچار چاقی هستند. طبق نمونه گیری و پایشی که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ در وزارت آموزش و پرورش نیز انجام گرفت حدود ۲۷ درصد دانش آموزان پایه های سوم تا یازدهم کشور دارای اضافه وزن و چاقی بودند. بر همین اساس، در راستای اجرای سند تحول بنیادین این سؤال مطرح است که چگونه می توان با کنترل وزن و شروع سبک زندگی فعال سلامت جسمانی دانش آموزان و اهداف ساحت زیستی و بدنی را تامین نمود و طراحی و اجرای کدام طرح فراگیر می تواند بیشترین نقش را در تحقق این اهداف ایفا نماید؟ کدام طرح با بیشترین اثر و اقبال اجتماعی مواجه است و اجرای آن به یک دستاورد ملی در حوزه یادگیری سلامت و تربیت بدنی می انجامد. بدین منظور، پروژه ملی کنترل وزن و چاقی در دانش آموزان با رویکرد سبک زندگی فعال توسط اندیشه ورزشان اجرای سند تحول انتخاب و تدوین گردید.

اهمیت و ضرورت

شیوع فزاینده اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پدیده جهانی است که روند رشد یابنده دارد و نگرانی های حاصل از آن به جهت خطرات بالقوه بروز ناراحتی های مرتبط با تندرستی است. پیشگیری و درمان هرچه زودتر اضافه وزن و چاقی در دوران کودکی، باعث کاهش قابل توجه عوارض کوتاه مدت و بلند مدت اضافه وزن خواهد شد. بدیهی است که شکل گیری عادات صحیح و سبک زندگی سالم و فعال در سنین پایین تر به مراتب ساده تر و پایدارتر از اصلاح عادات نادرست در سنین بالاتر خواهد بود. بنابراین لازم است اقدامات زیربنایی برای پیشگیری و کنترل هرچه زودتر اضافه وزن و چاقی از سنین دانش آموزی انجام شود. از طرفی کودکان و نوجوانان نمی توانند به تنهایی عادت غذایی و فعالیت بدنی خود را تغییر دهند بلکه آن ها احتیاج به کمک و حمایت از طرف والدین و اطرافیان خود دارند. حمایت و همکاری معلمان و خانواده در پیشگیری و درمان اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان امری ضروری است و این یکی از اساسی ترین زمینه های موفقیت در پیشگیری و درمان اضافه وزن و چاقی می باشد. بنابراین، با توجه به سبک زندگی خانواده ها، لزوم برنامه ریزی و اجرای برنامه های مداخله ای جهت افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان و همچنین افزایش آگاهی در مورد لزوم تحرک بدنی برای سلامتی و پیشگیری از عوارض چاقی برای این طیف سنی در سطح مدارس ضروری است.



مستندات برنامه (قانونی، پژوهشی، راهکارها و برنامه‌های زیرنظام)

منبع در سند تحول بنیادین	عبارت مندرج در سند تحول بنیادین
ردیف ۱۰ بیانیه ارزش	سلامت جسمانی، نشاط و تقویت اراده
مدرسه درافق چشم انداز ۱۴۰۴	تامین کننده نیازهای فردی و اجتماعی و محیط اخلاقی، علمی، امن، سالم، بانشاط، مهرورز و برخوردار از هویت جمعی
مدرسه درافق چشم انداز ۱۴۰۴	متکی بر ارکان تعلیم و تربیت و بهره مند از ظرفیت عوامل سیستم و موثر و مبتنی بر مشارکت ذینفعان، تاکید بر مربیان، دانش آموزان و خانواده
راهبردهای کلان سند تحول بنیادین	تعامل اثربخش و فعال نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی با سایر نهادها و دستگاه های مرتبط به ویژه نهاد خانواده و رسانه و تاکید بر کاهش مرزهای تعلیم و تربیت رسمی و غیر رسمی
بخشی از هدف عملیاتی شماره ۱	با درک مفاهیم بهداشت فردی شایستگی حفظ و ارتقای سلامت فردی و بهداشت محیطی را کسب می کنند و با ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی به نیازهای جسمی و روانی خود و جامعه بر اساس اصول برگرفته از نظام معیار اسلامی پاسخ می دهند.

اهداف

اهداف کیفی:

- ترویج سبک زندگی فعال و سالم و ترغیب به داشتن وزن متناسب در بین دانش آموزان کشور
- ارتقای سطح آگاهی، دانش و مهارت کلیه ذینفعان به ویژه مدیران، معلمان، دانش آموزان و والدین و مشارکت آنان در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی دانش آموزان

آثار

- بهبود سلامتی و افزایش توانمندی جسمی و حرکتی نسل و کاهش هزینه های سرسام آور بیماری های غیر واگیر در دراز مدت در کشور

اهداف کمی:

- غربالگری و تعیین BMI صد در صد دانش آموزان قبل و بعد از اجرای طرح
- افزایش سطح آگاهی ۵۰ درصد خانواده ها و ۱۰۰ درصد دانش آموزان در مورد سبک زندگی سالم و فعال، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و عوارض چاقی و روش های پیشگیری و کنترل آن
- تغییر الگوی تغذیه و عادات رفتاری مربوط به سبک زندگی فعال و سالم به میزان ۱۵ درصد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹
- کاهش تعداد دانش آموزان دارای اضافه وزن به میزان ۳ درصد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹
- افزایش تعداد دانش آموزانی که حداقل ۳۰ دقیقه در روز به ورزش می پردازند به میزان ۵ درصد در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

خروجی و آثار مورد انتظار

- افزایش آگاهی دانش آموزان، اولیا، مدیران و ذینفعان نسبت به "کنترل وزن و چاقی در دانش آموزان"
- افزایش آگاهی در سطح ملی به منظور ارتقا سطح سلامت جامعه و ممانعت از بروز بیماری های مرتبط با چاقی در نسل های آینده کشور
- افزایش سطح آگاهی خانواده ها و دانش آموزان از عوارض چاقی و آشنایی با اقدامات تغذیه ای و فعالیت بدنی مناسب جهت پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
- کاهش آمار اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان کشور از طریق ترویج سبک زندگی سالم و فعال
- پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان سراسر کشور
- تغییر سبک زندگی بی تحرک و تغییر الگوی تغذیه و عادات رفتاری به سبک زندگی فعال و سالم در خانواده ها
- کاهش هزینه های درمان بیماری های غیر واگیر و کاهش مرگ و میر ناشی از آن در آینده کشور



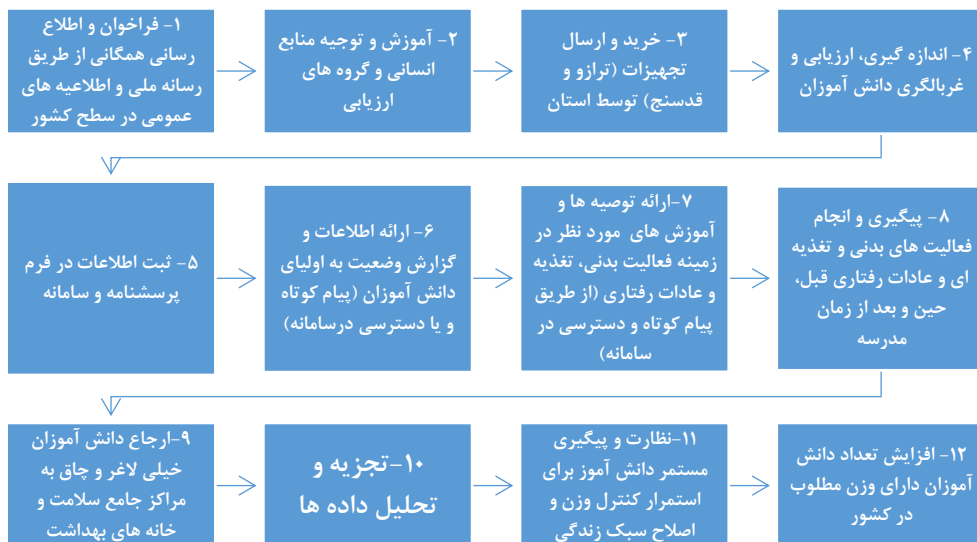
شمولیت برنامه (ستاد، استان، منطقه، مدرسه)

این طرح در تمام مدارس کشور با حمایت و پشتیبانی ستاد های منطقه ای، استانی و ستادی برگزار خواهد شد.

دوره تحصیلی مربوط

این طرح از مهرماه ۹۹ آغاز و تا پایان اسفند انجام خواهد شد و شامل کلیه دانش آموزان دختر و پسر در تمامی دوره های تحصیلی به تعداد ۱۵۸۸۶۷۷۴ نفر است.

فرایندها و مراحل اجرایی



مجری طرح

مجری طرح حاضر، معاونت تربیت بدنی و سلامت با همکاری سایر معاونت های وزارت آموزش و پرورش و نهادها و سازمان های سهیم و موثر برون وزارتخانه ای می باشد که سهم و نقش هر یک از عوامل به تفکیک در جدول "عوامل سهیم و موثر و تعیین سهم و نقش آنان" آورده شده است.



فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور												
هفته																	
موارد پیگیری																	
۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴	۱	۲
												*	*	*	*	*	*
												*	*	*	*	*	*
									*	*	*						



عوامل سهیم و موثر و تعیین سهم و نقش آنان

حوزه	محورهای همکاری و مساعدت
معاونت آموزش ابتدایی و متوسطه	جلب مشارکت معاونین آموزش ابتدایی و متوسطه استان ها ، مناطق و همچنین همکاری مدیران، معاونان و آموزگاران مدارس ابتدایی و متوسطه کشور در اجرای موفق پروژه
معاونت پرورشی و فرهنگی	برگزاری جشنواره عکس، فیلم و نقاشی، کاریکاتور، نمایش و سرود در زمینه اهداف پروژه، فعال سازی اعضای تشکل های دانش آموزی و توسعه مشارکت آن ها در اجرای پروژه
معاونت برنامه ریزی و توسعه منابع	تامین اعتبارات و تجهیزات مورد نیاز پروژه، تاکید به معاونان پشتیبانی و توسعه مدیریت استان ها جهت همکاری، تهیه سامانه تحت وب و پیامکی برای اجرای پروژه
شورای عالی	تصویب پروژه
انجمن اولیا و مربیان	آگاه نمودن والدین از اهمیت سبک زندگی سالم و فعال دانش آموزان و جلب مشارکت آنان در اجرای پروژه
مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی	جلب حمایت صدا و سیما و خبرگزاری ها ، تهیه تیزر و کلیپ تبلیغاتی و تبلیغ و توجیه ضرورت اجرای پروژه
سازمان آموزش و پرورش استثنایی	برنامه ریزی، راهبری و اجرای پروژه در کلیه مدارس استثنایی کشور و رصد روند افزایش وزن و چاقی دانش آموزان از طریق اطلاعات مندرج در شناسنامه سلامت دانش آموزان
سازمان استعداد های درخشان	برنامه ریزی و راهبری لازم به منظور اجرای موفق طرح در کلیه مدارس استعداد های درخشان
سازمان مدارس و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت های مردمی	درج موضوع پروژه در دستور اولین جلسه شوراهای آموزش و پرورش استان ها، شهرستان ها و مناطق و برنامه ریزی و راهبری لازم به منظور اجرای موفق پروژه در کلیه مدارس غیر دولتی
سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس	طراحی، اجرا و تجهیز سازه کلاس درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی ، کمک به خرید تجهیزات مورد نیاز طرح (قدسنج و ترازو)
سازمان پژوهش	بررسی محتوای کتب درسی از لحاظ میزان توجه به وزن سالم و پرهیز از اضافه وزن و چاقی
کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان	اختصاص بخشی از محصولات فرهنگی کانون به آموزش تغذیه سالم، وزن سالم، تربیت بدنی و ورزش کودکان





حوزه های برون سازمانی

حوزه	محورهای همکاری و مساعدت
وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات	فراهم سازی زیرساخت فناوری جمع آوری اطلاعات و ارسال و دریافت داده ها به خانواده ها از طریق سامانه های تحت وب و پیامکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی	۱- بهره مندی از نکته نظرات اساتید و پزشکان در توصیه و آموزش والدین ۲- حمایت اجتماعی و رسانه ای از اجرای پروژه ۳- همکاری دانشگاه های علوم پزشکی، مراکز جامع سلامت و خانه های بهداشت در اجرای پروژه
وزارت ورزش و جوانان	حمایت معاون فرهنگی و توسعه ورزش های همگانی وزارت ورزش و جوانان و دفاتر و فدراسیون های تحت پوشش و واحد های استانی این معاونت از اجرای پروژه به عنوان یکی از شرکای پروژه فراهم نمودن بسترهای فعالیت بدنی جهت دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاق با همکاری مبادی ذیربط
شهرداری ها	۱- استفاده از بیلبوردها در معابر عمومی و بدنه اتوبوس ها و ایستگاه های مترو برای ارائه توصیه ها و پیام های آموزشی و درج پیام و شعارهای آموزشی در زمینه تغذیه، فعالیت بدنی و عادات رفتاری فعال ۲- ایجاد زیرساخت و نصب تجهیزات ورزشی لازم در محلات برای افزایش فعالیت ها حرکتی کودکان، نوجوانان و جوانان



منابع و اعتبارات مورد نیاز

اجرای طرح در مجموع ۲۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد که به ازای هر دانش آموز هزار تومان سرانه در نظر گرفته شده است و همچنین جهت تهیه ابزار و وسایل به تعداد ۱۵۰۰ (ترازو، قدسنج به ازای هر منطقه ۲۰ عدد) نیاز است که به استان ها تعلق خواهد گرفت.

شاخص های پایش و ارزشیابی

- ✓ تعداد دانش آموزان ثبت شده در سامانه
- ✓ تعداد دانش آموزان دارای اضافه وزن
- ✓ تعداد دانش آموزان دارای وزن مطلوب
- ✓ ارایه کارنامه به دانش آموزان
- ✓ تعداد نفرات آموزش داده شده در خصوص چاقی
- ✓ تعداد خانواده های آموزش دیده شده

