

یک‌شنبه ۶ مهر ۱۴۰۴ | ۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

گزارش یک مهسارکبندی

۲ ساعت ورزش در هفته برای سلامت جسمی و روانی دانش آموزان کافی نیست

این نسل کم‌تحرک و مریض!

متخصص بیومکانیک ورزشی در گفت‌وگو با «جوان»:

کم‌تحرکی موجب اضافه وزن و بیماری‌هایی می‌شود که ریشه در سبک زندگی ماشینی ما دارد



معاون تربیت بدنی و سلامت، دوره ابتدایی را حیاتی‌ترین مقطع برای تربیت بدنی می‌داند و هشدار می‌دهد: «دوره ابتدایی مهم‌ترین مرحله برای شکل‌گیری سواد حرکتی و مهارت‌های بنیادین است. اگر این دوره نادیده گرفته شود، در آینده با مشکلات جسمی، روانی و حتی اجتماعی گسترده‌ای در میان نسل جوان مواجه خواهیم شد.»

جعفری با اشاره به تحولات جدید در حوزه برنامه‌ریزی درسی تصریح می‌کند: «ویکرلد جدید سازمان پژوهش را قالب برنامه‌درسی مدرسه‌ای، فرصتی‌نست تا فعالیت‌های ورزشی از قالب محدود خارج شود و به بخشی از سبک زندگی دانش‌آموزان تبدیل شود. ما در معاونت تربیت بدنی و سلامت، با تمام ظرفیت از مدارس منتخب در اجرای این طرح حمایت خواهیم کرد.»

■ **هشدار بیومکانیکی برای نسل کم‌تحرک**

دکتر زهرا کریلی، متخصص بیومکانیک ورزشی در رابطه با تأثیر کم‌تحرکی در دوران ابتدایی، بر نقش حیاتی حرکت در رشد جسمانی و روانی کودکان تأکید می‌کند. او بااشاره به اهمیت بنیادی تحرک در زندگی انسان به «جوان» می‌گوید: «هر جازندگی وجود دارد،

تحرک نیز هست و زندگی بدون حرکت وجود ندارد، حرکت پیش از تولد آغاز شده و در کودکی و جوانی توسعه می‌یابد و تا پایان زندگی نیز ادامه دارد. هسته اصلی زندگی، نیاز طبیعی و وسیله ارتباط است.»

کریلی با هشدار نسبت به پیامدهای سبک زندگی ماشینی و کم‌تحرکی در کودکان اضافه می‌کند:

■ **اهمیت آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی در سنین پایین**

اما آیا ورزش در مدرسه کفایت می‌کند. کریلی در این رابطه می‌گوید: «فرهنگ‌سازی در زمینه سبک زندگی، ارزیابی وضعیت اسکلتی‌عضلانی افراد به‌ویژه دانش‌آموزان، لزوم انجام فعالیت بدنی و شناخت و آگاهی نسبت به بروز آسیب و ناهنجاری‌های احتمالی در صورت عدم رعایت اصول صحیح زندگی از لحاظ بعد جسمانی و روانی، می‌تواند در پیشبرد اهداف تعیین‌شده بسیار مؤثر باشد.»

او در ادامه به تجربه کشورهای موفق در زمینه تربیت‌بدنی کودکان اشاره به می‌کند: «در ایرلند، قبرس و فنلاند، سلامت فردی (آموزش تندرستی) اجباری شده است. در جمهوری چک، آلمان و نروژ، آموزش قوانین ترافیکی برای عابران پیاده و

دو گانه اضطراب و امید اول مهر

«جوان»، در مورد چگونگی ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و دانشجویان برای آغاز سال تحصیلی گزارش می‌دهد.



می‌کنند و هر دانش‌آموز با هدی‌های وارد مدرسه می‌شود. این سنت، مدرسه را به خاطر ایام مثبت پیوند می‌زند. بازگشت به مدرسه در امریکا اما با کمپین‌های تبلیغاتی، خرید لوازم نو و عکس‌های یادگاری همراه است، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانان امریکایی نیز مدرسه را به‌ویژه به‌دلیل رقابت‌های ورزشی و فشار نمره خسته‌کننده و استرس‌زا می‌دانند.

از سوی دیگر اما نظام آموزشی کره جنوبی به فشار طاق‌فروسا و سخت‌گیری مشهور است. ساعات طولانی مدرسه و کلاس‌های خصوصی، موجب‌شده‌دانش‌آموزان این کشور از همان آغاز سال تحصیلی احساس خستگی کنند و به همین دلیل آمار افسردگی نوجوانان در کره بالاست، اما مدارس فرانسه روش دیگری را پیگیری می‌کنند، در این کشور، هفته اول بیشتر به آشنایی، بازی و فعالیت‌های گروهی اختصاص دارد. معلمان تلاش می‌کنند دانش‌آموزان جدید را در محیطی دوستانه جای دهند. این رویکرد باعث می‌شود مهر با آرامش همراه باشد.

■ **راهکارهایی برای نظام آموزشی کشور**

بسیاری از کارشناسان با تأکید بر اینکه مدارس ما نیاز به برنامه‌های حمایتی دارند، خاطر نشان می‌کنند که وقتی کودک با اضطراب وارد مدرسه می‌شود، اگر مشاور

روزنامه جوان | شماره ۲۴۱۰

دوچرخه‌سواران بخشی از برنامه آموزشی در تربیت‌بدنی است. کشورهای شمال اروپا گزارش می‌دهند که دانش‌آموزان چگونگی استفاده از نقشه‌ها و سایر ابزارهای جهت‌یابی را در طبیعت، خودشان یاد می‌گیرند. جمهوری چک، یونان و لهستان بر اهمیت آشنایی جوانان با ایده‌ها و نمادهای المپیک تأکید دارند. در اسلوانی، همه آموزش‌گران به جز آموزگار در درس تربیت‌بدنی، تشویق می‌شوند تا استراحتی کوتاه حین کلاس درس به دانش‌آموزان بدهند که با عنوان «دقیقه‌ای برای سلامتی» شناخته می‌شود. در طی این استراحت کوتاه، دانش‌آموزان فعالیت‌های حرکتی انجام می‌دهند و برای ادامه درس آرام می‌شوند.»

کریلی با بیان اینکه امکان اجرای برخی از این الگوها در ایران وجود دارد، می‌افزاید: «در کشور ما نیز برخی از این رویکردها در حال اجراست و بر برخی موارد دیگر نیازمند آماده‌سازی زیرساخت و امکانات لازم برای اجرایی شدن دارد.»

در پایان، او به اهمیت آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی (FMS) در سنین پایین اشاره می‌کند: «مهارت‌های حرکات بنیادی شامل مهارت‌هایی مانند دویدن، پریدن، پر تاب‌کردن، گرفتن و حفظ تعادل بوده و اساس حرکات در طول زندگی را تشکیل می‌دهند. بازی‌های بومی محلی مانند لی لی، هفت‌سنگ، وسطی و زو بسیار در پرورش و آموزش این مهارت‌ها کاربردی است که متأسفانه امروز

جایشان در بازی‌های امروزی کودکان و نوجوانان به شدت خالی است.»

■ **آینده‌ای سالم با گام‌های کوچک امروز**

در روزگاری که تحرک، پیش‌نیاز زندگی سالم است، بی‌توجهی به فعالیت‌های بدنی در دوران کودکی، نه‌تنها سلامت امروز دانش‌آموزان را تهدید می‌کند، بلکه آینده‌ای پر هزینه برای نظام سلامت و آموزش رقم خواهد زد. تربیت بدنی، بیش از آنکه زنگی تفریحی باشد، باید به عنوان یک سرمایه‌گذاری بلندمدت در خانه جسدی، روانی و اجتماعی نسل آینده دیده شود. تجربه کشورهای موفق نشان می‌دهد که با تغییر نگاه، اصلاح زیرساخت‌ها، و مشارکت خانواده‌ها و مدارس، می‌توان سبک زندگی فعال را از کلاس درس تا خانه نهادینه کرد. اکنون زمان آن رسیده که ورزش از حاشیه آموزش به متن زندگی دانش‌آموزان بازگردد، پیش از آنکه ناهنجاری‌های اسکلتی، چاقی، و بی‌تحرکی، به بحران‌های غیرقابل بازگشت بدل شوند. آینده‌ای سالم، با گام‌های کوچک آغاز می‌شود، گام‌هایی که باید در حیطه مدرسه، با بازی، دویدن و نشاط، برداشته شوند.

کاهش ۹۰ میلی‌متری بارش در کشور

رئیس سازمان هواشناسی کشور با اشاره به پایان سال آبی گفت: کم‌بارشی قابل توجهی در تمام استان‌ها روی داده‌است که از نظر شاخص SPI/بارش استاندارد شده) سومین سال کم‌بارش کشور در ۳۰ سال اخیر به‌شمار می‌رود. سحر تاج‌بخش مسلمان، رئیس سازمان هواشناسی کشور گفت: پرونده سال آبی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ کشور با کاهش بیش از ۹۰ میلی‌متری بارش نسبت به نرمال بسته شد.

وی افزود: بیشترین کم‌بارشی‌ها از نظر درصد کاهش بارش مربوط به استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان با بیش از ۷۰ درصد کاهش است، اما از نظر میزان بارش بیشترین کم‌بارشی‌ها مربوط به استان‌های واقع در حاشیه رشته کوه زاگرس مانند چهارمحال بختیاری، کهگیلویه بویراحمد و لرستان بوده‌است. معاون وزیر راه و شهرسازی ادامه داد: کاهش شدید بارش‌ها در حاشیه زاگرس به دلیل اینکه سرچشمه تأمین برخی از منابع آبی این مناطق غربی و مرکزی ایران است، نگران‌کننده است.

تاج‌بخش مسلمان اضافه کرد: میانگین بارش در استان‌های حاشیه زاگرس بالاست. برای مثال میانگین سالانه برخی مناطق حدود ۷۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌متر است که امسال حدود ۴۰۰ میلی‌متر کاهش یافته‌است.

وی تصریح کرد: کم‌بارشی یعنی کاهش منابع آبی‌های سطحی و آب‌های زیرزمینی، چراکه وقتی آب سطحی کاهش یابد یا آب سطحی نداشته باشید، برای تأمین نیازهای آبی حوزه‌های مختلف به منابع زیرزمینی رجوع می‌کنید که این موضوع سبب فشار مضاعف به منابع آب‌های زیرزمینی می‌شود. رئیس سازمان هواشناسی کشور در بخش دیگری به وضعیت بارشی استان تهران اشاره کرد و گفت: تهران نیز متأسفانه جزو استان‌های با بدترین شرایط بارشی در کشور است، البته شاید از لحاظ مقدار جزو بدترین‌ها نباشد، ولی با توجه به جمعیت و نیاز آبی که در استان متمرکز است، کمبود ۴۰ درصدی بارش این اثرات خیلی بیشتر و سنگین‌تری را در تنش‌های اقتصادی اجتماعی ما خواهد گذاشت.

تاج‌بخش مسلمان اضافه کرد: در شهرهای بزرگ مثل تهران و مشهد که ممکن است از لحاظ عدد بارشی کم‌بارشی خیلی سنگینی نداشته باشیم ولی به لحاظ اینکه منابع خیلی زیادی برای مصرف آب وجود دارد، با مشکلات بیشتری مواجه هستیم. تاج‌بخش مسلمان ادامه داد: از نظر دمایی نیز سال نسبتاً گرمی تجربه شد و دمای کل کشور حدود ۱/۲ درجه از میانگین‌های بلندمدت بالاتر بود، اما میزان افزایش دما به اندازه سال آبی قبل از آن نبود، چراکه سال قبل به‌خاطر تأثیرات آل‌نینوسال گرم‌تری را تجربه کرده‌بودیم. وی افزود: با وجود این، به صورت موردی امواج گرمایی بر برخی از مناطق کشور را تحت تأثیر قرار داد که طولانی مدت شد و در برخی مناطق کشور گرما تا اواخر شهریور نیز ادامه یافت. به گزارش روابط عمومی سازمان هواشناسی کشور، تاج‌بخش مسلمان در پایان گفت: امسال اگرچه رکورد دمایی ثبت نشد، اما گرمای هوا دنباله‌دار و مداوم بود و مردم این را بیشتر احساس کردند.

افزایش ۶۰ درصدی فرونشست زمین در جنوب تهران طی ۲ سال

مشاور رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: فرونشست زمین در دو سال اخیر (۱۴۰۲ تا ۱۴۰۴) با افزایش قابل توجهی همراه بوده و مساحت آن نسبت به دوره‌های پیشین ۶۰ درصد رشد کرده‌است. علی بیت‌اللهی، مشاور رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست درباره آخرین آمار وضعیت فرونشست زمین در جنوب تهران اظهار کرد: این پدیده در دو سال اخیر (۱۴۰۲ تا ۱۴۰۴) با افزایش قابل توجهی همراه بوده و مساحت آن نسبت به دوره‌های پیشین ۶۰ درصد رشد کرده‌است.

او افزود: بر اساس داده‌های ماهواره‌ای ۱۰ ساله (۲۰۱۵ تا ۲۰۲۵)، پهنه اصلی فرونشست در جنوب‌غرب تهران شکل گرفته که بخشی از مناطق شهری را نیز دربر می‌گیرد. مرکز اصلی این پهنه در محدوده احمدآباد مستوفی قرار دارد، جایی که بیشترین نرخ فرانونشست یعنی بیش از ۲/۵ سانتی‌متر در سال ثبت شده‌است.

مشاور رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست بیان کرد: تحلیل سری‌های زمانی نشان می‌دهد که نرخ فرونشست در دو سال اخیر نسبت به دو سال پیش از آن حدود ۴۰ درصد افزایش یافته‌است. این امر نشان‌دهنده ماهیت دینامیکی و شتاب‌دار فرونشست زمین در این منطقه است.

به گفته بیت‌اللهی، بررسی ابعاد بیضوی پهنه‌های فرونشستی در بازه‌های زمانی دو ساله طی یک دهه گذشته نشان می‌دهد که روند کاهش مساحت پهنه‌ها در سال‌های پیشین متوقف شده و در دو سال گذشته، بار دیگر توسعه مساحت فرونشست آغاز شده‌است.

وی هشدار داد: این یافته‌ها اهمیت توجه به مدیریت منابع آب زیرزمینی، کنترل برداشت‌ها و پایش مستمر بردادهای ماهواره‌ای را برای پیشگیری از تشدید بحران فرونشست زمین در جنوب تهران دوچندان می‌کند.

گزینه‌ها

افتتاح ۴ همراه‌سرای جدید در تهران تا پایان سال جاری

مدیر عامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران از احداث و راه‌اندازی چند همراه‌سرای جدید در پایتخت تا پایان سال خبر داد. عبدالمجید رحمانی، مدیرعامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران از ترمیم همراه‌سراها در پایتخت خبر داد و گفت: هم‌اکنون حدود ۱۰ همراه‌سرا در تهران فعال هستند و چهار مجموعه دیگر نیز در دست احداث قرار دارد.

وی با اشاره به موقعیت‌های پیش‌بینی‌شده به منظور ساخت همراه‌سرا افزود: در منطقه یک در نزدیکی بیمارستان شهیدای تهریش و امام‌زاده صالح، زمینی برای احداث همراه‌سرا در نظر گرفته شده‌است. همچنین در مجاورت بیمارستان لایقانی‌نژاد، نزدیک پژوهشکده روبان و در مجاورت بیمارستان‌های شریعتی و امام خمینی نیز فضاهایی برای این منظور پیشنهاد و بررسی شده‌است، رحمانی ادامه داد: علاوه بر این، یکی دو منطقه دیگر نیز برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام داده‌اند و امیدواریم تا پایان سال چند همراه‌سرای جدید به بهره‌برداری برسد. مدیر عامل سازمان خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران تصریح کرد: هم شهرداری و هم خیرین برای آغاز ساخت‌وساز اعلام آمادگی کرده‌اند. به گفته وی، پس از انعقاد تفاهنامه‌ها، روند احداث آغاز خواهد شد و این مراکز به زودی پذیرای همراهان بیماران خواهند بود.

خبرگوشانه

■ **مدیر کل دفتر مراقبت و توانمندسازی کودکان و نوجوانان** سازمان بهزیستی با رد این تصور که همه فرزندان مراکز بهزیستی در ۱۸ سالگی ترخیص می‌شوند، گفت: شرط ترخیص از مراکز بهزیستی، توانمندسازی شغلی، اجتماعی و روانی فرزندان بهزیستی است؛ همچنین دختران تا زمانی که شغل پیدا نکرده یا ازدواج نکرده باشند، در مراکز بهزیستی می‌مانند.

■ **دادستان تهران** با تأکید بر ضرورت رسیدگی فوری به وضع بیش از ۱۱ هزار وسیله نقلیه توقیفی، این موضوع را از اولویت‌های دستگاه قضایی با هدف صیانت از حقوق عامه و حفظ بیت‌المال عنوان کرد.