

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان

سبد پروژه های تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی حول محور خط مشی و اهداف



سبد پروژه های سلامت و تندرستی دانش آموزی حول محور خط مشی و اهداف



نیمرخ وضعیت سلامت کشور

بیش از ۵۹ درصد
از مردم ایران دچار وزن بالا و چاقی می باشند.

وزن بالا و چاقی (درصد)			
جنسیت	روستایی	شهری	ملی
کل	۶۱.۶۱	۶۲/۴۲	۵۹.۳۱
مرد	۴۳.۸۵	۵۷/۴۸	۵۳.۵۷
زن	۵۸.۹	۶۷/۴۱	۶۴.۷۳

بیش از ۵۶ درصد

از مردم ایران دچار کم تحرکی می باشند.

شیوع کم تحرکی در زنان ۶۴ درصد و در مردان ۴۷ درصد

۴۹/۹۲ درصد از روستائیان و ۵۸/۷۳ درصد از شهروندان

میزان کم تحرکی (درصد)			
جنسیت	روستایی	شهری	ملی
کلی	۴۹.۹۲	۵۸.۷۳	۵۶.۳۶
مرد	۴۰.۱۷	۴۹.۰۸	۴۹.۸۳
زن	۵۶.۸	۶۶.۶۸	۶۳.۸۹

طبقه بندی شاخص توده بدنی (BMI) دانش آموزان

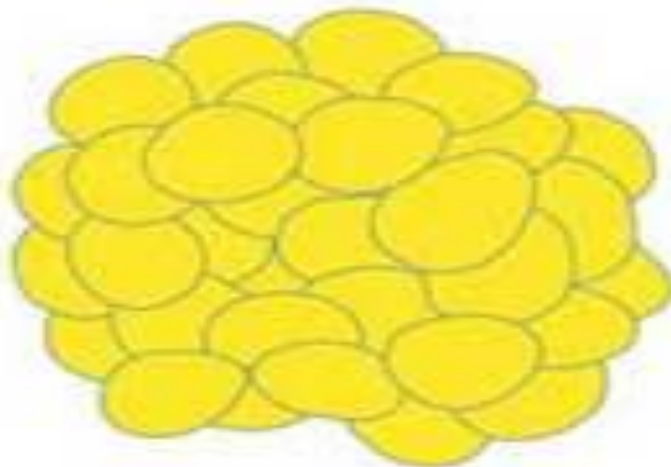
درصد	فراوانی	
۱۲	۱۶۲۱	کم وزن (لاغر)
۶۵/۵	۸۸۳۰	طبیعی
۹/۵ +	۱۲۸۷	اضافه وزن
۱۱/۷	۱۵۸۴	چاق
۹۸/۸	۱۳۳۲۲	جمع کل

چاقی کودکان ناشی از تعداد یا حجم سلول های چربی است؟

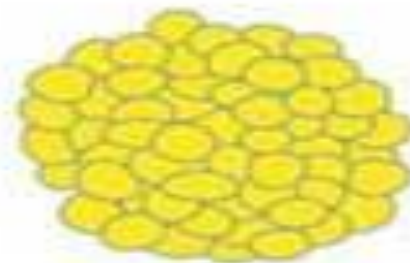
افزایش تعداد سلول های چربی عمدتاً در دوران **کودکی و نوجوانی** شکل می گیرد. دلیل عمده **چاقی بالغین افزایش حجم** سلول های چربی است.



سلولی که هنوز
چاق نشده



سلول چاق



سلول چاقی
که لاغر شده

عوارض
چاقی
کودکان

دیابت نوع
دوم

بیماری
قلبی
عروقی

ناتوانی
جسمی

کاهش
عزت نفس

اختلالات
فیزیولوژیک

کبد چرب

ابتلا به
برخی از
سرطان ها

اختلال
خواب

تداوم
چاقی در
طول عمر

مشکلات
ارتوپدیک

مشکلات
پوستی

عوامل موثر فردی، خانوادگی و اجتماعی در افزایش وزن و چاقی دانش آموزان



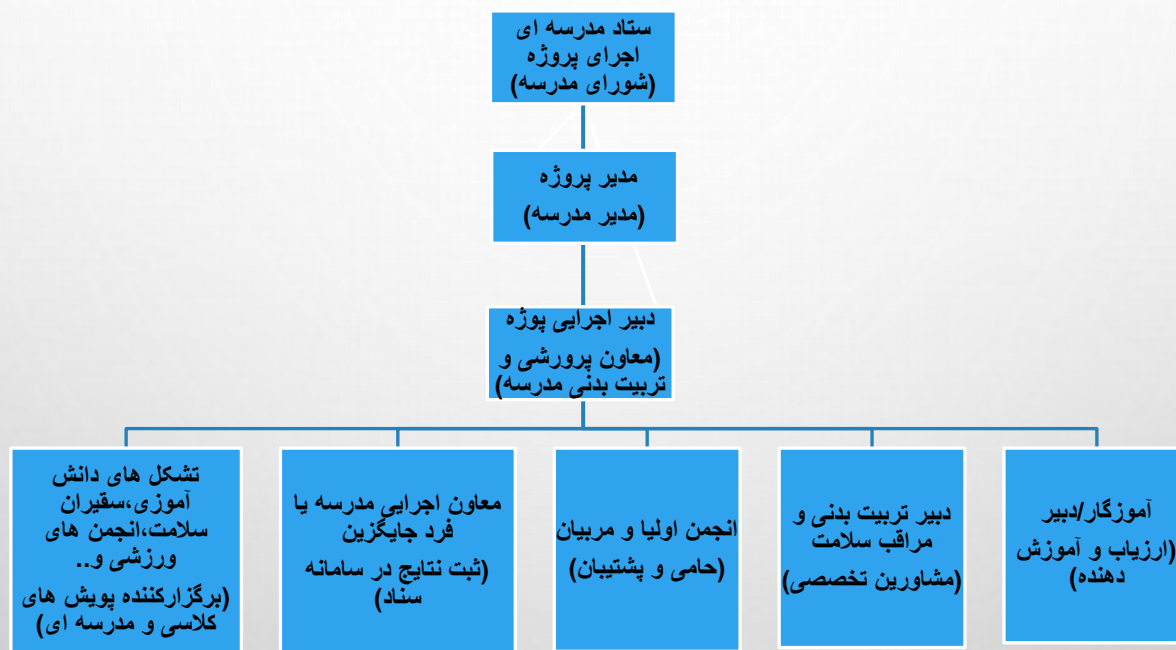
اهداف کمی و گروه مورد ارزیابی

- غربالگری و تعیین BMI صد در صد دانش آموزان در دو مرحله اولیه و ثانویه
- کاهش دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاقی به میزان ۳ درصد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰
- گروه مورد ارزیابی: کلیه دانش آموزان دختر و پسر در دوره های تحصیلی ابتدایی و متوسطه

نحوه جمع آوری و ثبت اطلاعات

- ۱-اندازه گیری قد و وزن دانش آموزان مطابق فایل راهنما (پیوست یک) در دو مرحله سنجش اولیه (پیش آزمون) و سنجش ثانویه (پس آزمون) و تکمیل اطلاعات پرسشنامه (فرم ۱، پیوست ۲)
- ۲-ثبت اطلاعات در سامانه سناد
- تذکر: در صورتیکه مدرسه ای به سامانه دسترسی نداشته باشد، فرم اطلاعات دانش آموزان (فرم شماره ۱) را پس از تکمیل، جهت ثبت در سامانه سناد به اداره آموزش و پرورش ناحیه ارسال نماید

نمودار تشکیلاتی پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان در مدرسه



ستاد مدرسه :

این ستاد همان شورای مدرسه است که با موضوع "کنترل وزن و چاقی دانش آموزان با رویکرد ترویج سبک زندگی فعال و سالم" و با مسئولیت مدیر مدرسه تشکیل می گردد و وظایف آن به شرح زیر است:

- ۱) بهره مندی از ظرفیت های درون و برون مدرسه ای و جلب مشارکت سازمان ها و ارگان های دولتی و خصوصی فعال در شهر یا روستا
- ۲) سازماندهی، تقسیم وظایف و تعیین نقش ها و ابلاغ به ارکان مدرسه ای اعم از معاونان، معلمان، مربیان، انجمن اولیا و مربیان، تشکل های دانش آموزی و ...
- ۳) برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی ویژه توانمندسازی دست اندرکاران و مجریان در راستای اجرای موفق پروژه
- ۴) ایجاد زمینه برای ارزیابی اولیه و ثانویه قد و وزن دانش آموزان مدرسه و ثبت نتایج در سامانه
- ۵) فراهم آوردن استفاده از امکانات مدرسه در راستای توسعه ورزش و فعالیت های بدنی در ساعات آموزشی و بعد از ساعات آموزشی مطابق دستورالعمل کانون های ورزشی درون مدرسه ای
- ۶) نظارت بر رعایت مقررات مربوط به عرضه مواد غذایی در پایگاه های تغذیه سالم مطابق دستورالعمل ابلاغی

• (۷) شناسایی ظرفیت‌های مالی و جلب حامیان برای جذب کمک‌های مادی و معنوی در راستای کمک به اجرای پروژه

• (۸) تشکیل متناوب جلسات ستاد و نظارت بر پیشرفت پروژه مطابق زمانبندی و کیفیت پیش بینی شده

(۹) توجیه والدین و جلب مشارکت آنان در سنجش شاخص توده بدنی فرزند خویش و رصد پیشرفت او در خودمراقبتی و مدیریت وزن

(۱۰) افزایش آگاهی‌های عمومی دانش آموزان در زمینه فواید وزن مطلوب متناسب با اقتضائات سنی آنان

(۱۱) برگزاری جشن پایانی و تقدیر از دانش آموزانی که موفق به کنترل و مدیریت وزن خویش شده‌اند

(۱۲) معرفی همکاران مشارکت کننده در پروژه جهت تقدیر، به اداره آموزش و پرورش شهرستان / منطقه

(۱۳) تاکید و نظارت بر اختصاص بخشی از نمره ارزشیابی درس تربیت بدنی با توجه به میزان مشارکت دانش آموز در فرایند اجرای پروژه و کسب دانش مرتبط با دستیابی به وزن متناسب، مضرات اضافه وزن و چاقی، اصول مربوط به تغذیه سالم، افزایش آمادگی جسمانی و همچنین بروز رفتارهایی که به مدیریت وزن می انجامد

نقش ها و وظایف ارکان مدرسه در اجرای پروژه :

مدیر مدرسه

مسئولیت راهبری و اجرای پروژه را بر عهده دارد و وظایف ذکر شده در خصوص ستاد مدرسه را پیگیری و به مرحله اجرا خواهد گذاشت.

معاون پرورشی و تربیت بدنی

به عنوان دبیر اجرایی پروژه با راهبری مدیر مدرسه و مساعدت اعضای شورای مدرسه و سایر همکاران و بهره مندی از ظرفیت انجمن اولیا و مربیان و تشکل های دانش آموزی (شورای دانش آموزی، انجمن های ورزشی ، سفیران سلامت، پيشتازان، هلال احمر و...) وظایف زیر را بر عهده دارد:

- ☐ هماهنگی جهت برگزاری جلسات آموزشی و توجیهی اولیا
- ☐ کمک به جلب حمایت سازمان های برون مدرسه ای و بهره مندی از همکاری کلیه همکاران مدرسه
- ☐ هماهنگی جهت اجرای مراسم در روزهای نیکوکاری و درختکاری در اسفند ماه ۹۹ با حضور دانش آموزانی که موفق به کنترل و مدیریت وزن خویش شده اند
- ☐ برگزاری مراسم اختتامیه در هفته سلامت

معاون آموزشی

مسئولیت هماهنگی و تسهیل امور مرتبط با اجرای پروژه را بر عهده دارد.

معاون اجرایی

- ثبت نتایج سنجش اولیه (پیش آزمون) و سنجش ثانویه (پس آزمون) در سامانه سند
- هماهنگی های لازم جهت اجرای پروژه در مدرسه

آموزگار یا دبیر

در مدارس ابتدایی مسئولیت سنجش توده بدنی دانش آموزان با آموزگار هر کلاس می باشد.

در مدارس متوسطه یکی از دبیران هر پایه / کلاس از جانب مدیر مدرسه به عنوان مسئول سنجش توده بدنی دانش

آموزان آن پایه / کلاس تعیین می شود و وظایف زیر را به عهده دارد:

- سنجش اولیه و ثانویه شاخص توده بدنی دانش آموزان در مدرسه (وضعیت سفید و زرد) و توجیه والدین در راستای سنجش شاخص توده بدنی دانش آموزان (در وضعیت قرمز) مطابق با مفاد دستورالعمل ابلاغی
- اختصاص موضوع انشاء دانش آموزان به فواید وزن مطلوب، سبک زندگی فعال و سالم و مضرات اضافه وزن و چاقی
- بهره‌مندی از ظرفیت دروس تربیت بدنی، هنر، بهداشت و سلامت و مهارت‌های زندگی در راستای نیل به اهداف پروژه
- آموزش و ارائه مشاوره لازم به والدین و دانش آموزان در راستای حمایت از کنترل وزن دانش آموزان
- بارگذاری کلیپ ها و جزوات آموزشی مرتبط در کلاس مجازی شبکه آموزش دانش آموزان (شاد)
- ارائه نتایج سنجش اولیه (حداکثر تا ۱۵ آبان) و نتایج سنجش ثانویه (حداکثر تا ۱۵ اسفند) به مدیر و معاون اجرایی مدرسه جهت ثبت به موقع در سامانه سناد
- ارائه دانستنی‌ها و آگاهی‌های لازم به دانش آموزانی که از وزن سالم و مطلوب برخوردار می باشند در راستای حفظ وضعیت شاخص توده بدنی خود
- بهره گیری از فنون تقویت مثبت و ایجاد و افزایش انگیزه دانش آموزان، هدایت موثر آنان در راستای مدیریت و کنترل وزن خویش

معلمان تربیت بدنی و مراقب سلامت

معلم تربیت بدنی و مراقب سلامت مدرسه به عنوان **مشاورین تخصصی معلمان، دانش آموزان و والدین** تعیین می شوند و وظایف آن ها به شرح زیر است:

- ارائه مشاوره، راهنمایی و پاسخگویی به سوالات آموزگاران و دبیران در زمینه نحوه تعیین شاخص توده بدنی و نحوه مشاوره و مداخله در زمینه کنترل وزن دانش آموزان
- رصد وضعیت وزن دانش آموزان در فاصله بین سنجش اولیه و سنجش ثانویه و تشویق و ترغیب آنان جهت مدیریت وزن
- همفکری با آموزگاران و دبیران مسئول سنجش شاخص توده بدنی و ارائه راهنمایی های لازم
- پاسخگویی به سوالات تخصصی در زمینه امور مرتبط با فعالیت های بدنی و تغذیه
- ارائه راهنمایی و مشاوره در خصوص چگونگی مقابله با موانع و بهره مندی از تسهیل گرهای کمک کننده به دانش آموزان در خصوص مدیریت وزن خویش
- آگاهی بخشی در خصوص میزان مصرف کالری در فعالیت های مختلف حرکتی و میزان کالری مواد مختلف غذایی
- اختصاص بخشی از نمره ارزشیابی درس تربیت بدنی به داشتن زندگی فعال، وزن متناسب و سطح دانش و میزان مشارکت دانش آموز در فرایند اجرای پروژه و مدیریت وزن خویش

تشکل های دانش آموزی

با توجه به راهکار ۳-۸ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش باید سازوکار لازم برای حضور فعال دانش آموزان در تشکل های دانش آموزی ایجاد گردد و همچنین برابر راهکار ۸-۸ سند تحول بنیادین باید در مراجعه با نیازهای فردی و عمومی جامعه از قبیل شیوع بیماری ها مشارکت نمایند. لذا وظایف این تشکل ها به شرح زیر است:

- تشکل سفیران سلامت مدرسه نسبت به راه اندازی پوشش مربوط به وزن سالم- زندگی سالم، پوشش تغذیه سالم- زندگی سالم مبادرت نمایند.
- تشکل انجمن های ورزشی دانش آموزان نسبت به راه اندازی پوشش فعالیت بیشتر، زندگی طولانی تر و پوشش فعالیت حرکتی بیشتر، قلب سالم تر و پوشش زندگی فعال، زندگی شاداب مبادرت نمایند.
- ترتیبی اتخاذ شود تا از ظرفیت سایر تشکل های دانش آموزی، انجمن اسلامی دانش آموزان، جوانان هلال احمر، سازمان دانش آموزی نیز به فراخور مأموریت خویش استفاده شود.

انجمن اولیا و مربیان

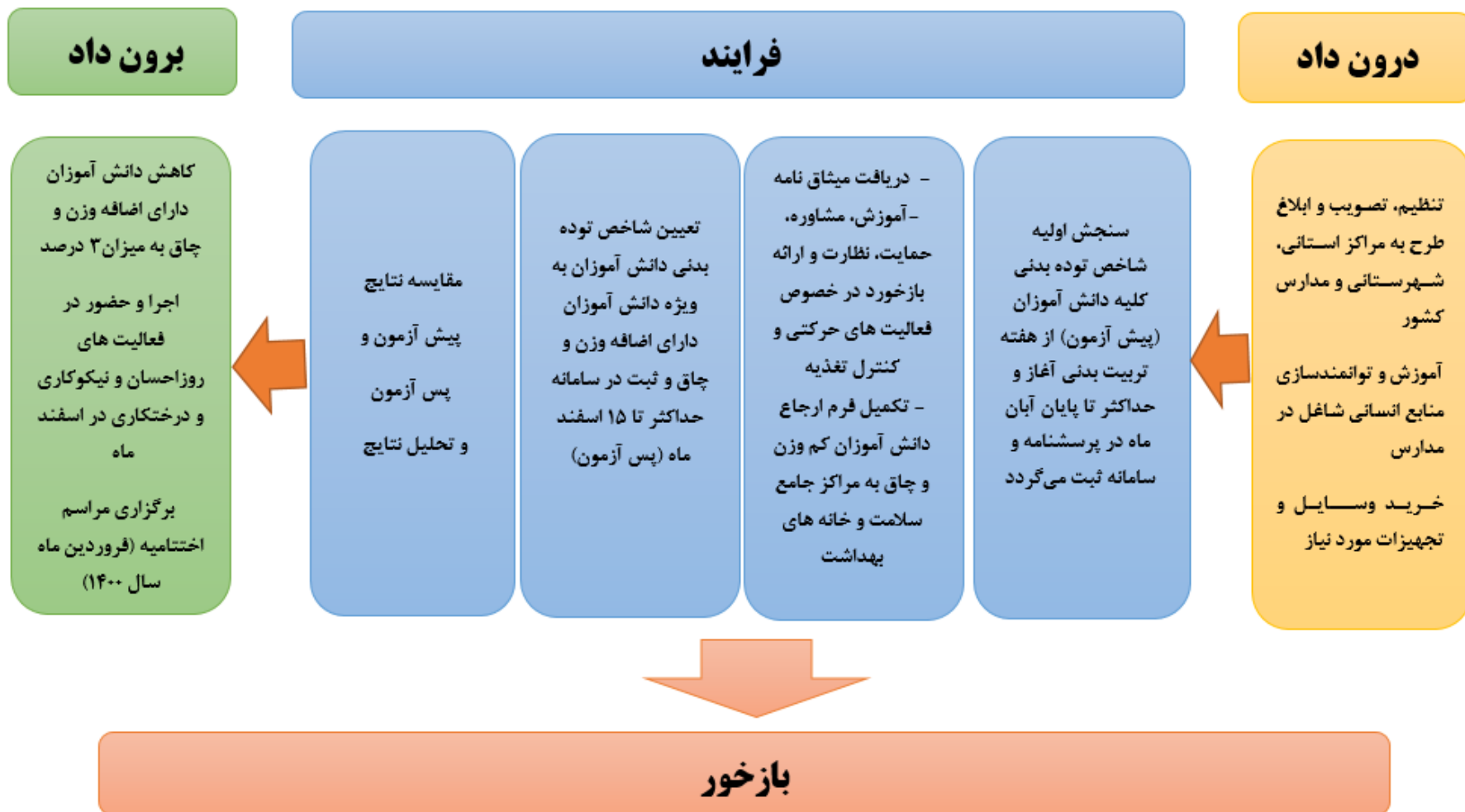
به عنوان حامی و پشتیبان، همکاری و مساعدت جهت اجرای پروژه و کمک و راهنمایی سایر والدین دانش آموزان را به عهده دارند.

والدین

جهت اجرای موفق پروژه وظایف ذیل را به عهده دارند:

- آشنایی با اصول تغذیه سالم و پرهیز از فراهم نمودن غذاهای چرب، شیرین و شور
- رفع موانع کم تحرکی و پیشگیری از دسترسی فرزندان به جذب کالری بیش از حد نیاز
- اقدام به کنترل وزن خویش به عنوان یک الگو، همراه و تشویق کننده برای فرزندان
- اقدام و درج برنامه فعالیت های حرکتی در برنامه روزانه و همراهی نمودن فرزندان
- آشنایی با نحوه تعیین شاخص توده بدنی خود و فرزندان و درج تابلوی روند پیشرفت کنترل وزن در محل مناسبی از منزل برای ارزیابی و مقایسه هفتگی
- خودداری از اصرار به فرزندان در اتمام مواد غذایی بشقاب خویش
- محافظت فرزندان در برابر تبلیغات نامناسب تنقلات شیرین و نوشیدنی های قنددار

مراحل اجرای پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان



نکات مهم

- پیوست ۱: فایل راهنما اندازه گیری قد و وزن
- پیوست ۲: سنجش اولیه شاخص توده بدنی (پیش آزمون) حداکثر تا پایان آبان ماه و ثبت در سناد (آغاز سنجش از ۲۶ مهر هفته تربیت بدنی)
- پیوست ۳: پوشه کار خود اظهاری
- پیوست ۴: فرم ارجاع دانش آموزان دارای کم وزنی یا چاقی به مراکز جامع سلامت و خانه های بهداشت
- ثبت نتایج سنجش ثانویه شاخص توده بدنی در سناد (سنجش مرحله دوم در اسفندماه)
- بررسی میزان نیل به هدف کاهش ۳ درصدی تعداد دانش آموزان دارای اضافه وزن و چاقی
- برگزاری مراسم اختتامه در هفته سلامت (فروردین ۱۴۰۰)

نحوه اجرای پروژه در وضعیت های مختلف با توجه به شیوع بیماری کرونا

- ۱- در وضعیت سفید(شرایط عادی): طبق دستورالعمل ابلاغی، پروژه کنترل وزن و چاقی اجرا می گردد.
- ۲- در وضعیت زرد(حضور دانش آموز به صورت پاره وقت): در صورت حضور دانش آموزان اندازه گیری قد و وزن به صورت حضوری با راهبری مدیر مدرسه توسط آموزگاران ابتدایی و دبیر منتخب مدیر متوسطه صورت می گیرد.
- ۳- در وضعیت قرمز(عدم حضور دانش آموز): سنجش اولیه و ثانویه قد و وزن توسط والدین و با راهبری مدیر و نظارت آموزگار یا دبیر و ارسال نتایج برای آموزگار یا دبیر مربوطه
- نتایج توسط معاون اجرایی در سامانه سناد ثبت گردد.
- مشاوره های لازم از کانال شاد صورت گیرد.

پیوست ها

