

عنوان مقاله:

چگونه بتوانم مشکل لاغری و تناسب اندام کیوان را برطرف نمایم

محل انتشار:

پنجمین همایش علمی پژوهشی «ازنگاه معلم» (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 28

نویسندگان:

مصطفی ملائی نژاد - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، مدیریت راهبردی در سازمان های ورزشی، دانشگاه گیلان، دانشجو
معلم دانشگاه فرهنگیان بندرعباس- دبیری تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان میناب

صغری ملائی نژاد - شاغل در آموزش و پرورش شهرستان میناب

خلاصه مقاله:

لاغری در بین افراد زودجوش، پرهیجان و افراد فعالی که بسیار کم استراحت می کنند، فراوان است. گاهی اوقات داشتن عادات غلط غذایی یا عدم انتخاب صحیح غذا و یا نامرتب بودن زمان صرف غذا، عامل موثری در کم شدن انرژی دریافتی است. علاوه بر تعداد زیاد افراد چاقی که در کشور وجود دارد، دانش آموزان متعددی هستند که از مشکل لاغری رنج می برند چند سالی می شود که کارشناسان سلامت در مورد عده ای از دانش آموزان لاغر در کشور هشدار می دهند. مهم ترین دلیلی که این کارشناسان برای این موضوع می آورند. با توجه به این که لاغری در این سنین زمینه ساز عدم رشد کافی اندام ها در اواسط و اواخر دوران نوجوانی می گردد و عوارض مربوط به آن را به دنبال دارد، در این سال ها تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده است. لاغری مفرط در بین عده ای از دانش آموزان اواخر متوسطه اول و متوسطه دوم شیوع یافته است. فعالیت بیش از حد و عدم تغذیه مناسب کودکان و نوجوانان موجب شیوع لاغری مفرط در بین آن ها شده است. متأسفانه برخی خانواده ها به دلیل مشکلات عمده اقتصادی توان کافی برای تهیه غذاهای مناسب و کافی در وعده های اصلی نوجوانان ندارند و یا اینکه توان اقتصادی مناسبی دارند اما برنامه و هرم غذایی درستی برای صرف وعده های غذایی در نظر نمی گیرند و این موارد زمینه ساز لاغری مفرط کودکان و نوجوانان می شود. همان طور که می دانیم موضوع تربیت بدنی در مدارس ازاین جهت مدتی است بیش ازپیش موردتوجه قرارگرفته که مشخص شده چاقی، لاغری و ناهنجاری های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان است و هرروز بیش ازپیش آن ها را تهدید می کند. به طورکلی همه آمارها حاکی از چاقی یا لاغری مفرط دانش آموزان است و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری های اسکلتی هستند. به عنوان مثال بر اساس تحقیقی که در 20 استان انجام شده، مشخص شده به طور میانگین 64 درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی، لاغری و چاقی هستند. این جانب مصطفی ملائی نژاد دبیر تربیت بدنی تصمیم گرفتم بر این اساس مشکل لاغری دانش آموزم کیوان که عضو باشگاه حرفه ای فوتبال نیز هست را با ورزش و تغذیه مناسب حل نمایم.

کلمات کلیدی:

تناسب اندام، لاغری، سلامتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/866615>

