



آموزشی



مدرسه و فرهنگ رفت و آمد فعالانه به مدرسه

شیمای شایسته بروجنی
دبیر آموزش و پرورش منطقه فلارد

مقدمه

مدرسه محیطی ایده آل برای فرهنگ سازی در خصوص رفت و آمد فعالانه و گسترش رفتارهای پر تحرک و فعال در افراد جوان است. در گذشته کودکان در زنگ ورزش مدرسه فرصت فعالیت و تحرک را تجربه می کردند، اما فشارهای درون مدرسه ای در سال های اخیر زمان اختصاص یافته به زنگ ورزش را در بین مدارس کاهش داده است. بنابراین لازم است در سیاست های مدرسه تغییر اساسی ایجاد شود. تا سطوح کافی از آموزش تربیت بدنی و شرکت در ورزش برای دانش آموزان مهیا نشود. بسیاری از کودکان کم بودن فعالیت بدنی انجام شده در ساعات ورزش مدرسه را از طریق افزایش فعالیت های بدنی در خارج از ساعات مدرسه یا ارتقاء فعالیت های بدنی وابسته به مدرسه مانند رفت و آمد فعالانه به مدرسه جبران می کنند، با وجود این برای رساندن فعالیت بدنی کودکان به سطح مطلوب نیاز است که در سیاست های دولت و مدرسه تغییرات اساسی ایجاد شود.

چنین سیاست گذاری هایی باید بر روی برنامه هایی متمرکز باشد که تعداد دانش آموزانی را افزایش دهد که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه می روند. همچنین مسائل مهمی را از قبیل مسیری های امن رفت و آمد، مکان هایی برای نگهداری دوچرخه دانش آموزان و زمین های بازی مجهز و با کیفیت در مدارس دربرگیرد.

این بخش مدرسه را محیطی معرفی می کند که از طریق گسترش فرهنگ رفت و آمد فعالانه فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان را به سطح مطلوب می رساند.

کلیدواژه ها: رفت و آمد فعالانه و پیاده روی

رفت و آمد فعالانه به مدرسه

یک فعالیت بدنی مفرح و در عین حال مناسب برای به تحرک واداشتن بسیاری از کودکان رفت و آمد فعالانه به مدرسه است که عمدتاً به صورت پیاده روی و دوچرخه سواری انجام می شود. به هر حال مانع اصلی برای استفاده از این فرصت رفت و آمد با ماشین است. متأسفانه آمارها در سال های اخیر حاکی از آن است بیشتر از نیمی از کودکان با ماشین به مدرسه رفت و آمد می کنند. برای مثال، در استرالیا، تحقیقی بر ۲۴۸ کودک کلاس پنجم در ۴ مدرسه نشان داد که استفاده از وسایل موتوری شکل رایج تری از رفت و آمد به مدرسه است (حدود ۶۷ درصد) و بعد از آن، پیاده روی (۱۹/۸ درصد) و دوچرخه سواری با (۴/۴ درصد). جالب تر آنکه در تحقیقی که برای تشخیص حالت برتر رفت و آمد به مدرسه ارزیابی شد، بچه ها عمدتاً پیاده روی یا دوچرخه سواری را به مدرسه برگزیدند. امروزه، بچه های کمتری نسبت به نسل پیش از خود اجازه دارند پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروند. بچه های کوچک تر بیشتر با ماشین به مدرسه برده می شوند و پسرها نسبت به دخترها بیشتر اجازه دارند که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروند. بچه هایی که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه می روند. اکثراً آن هایی هستند که مدرسه آن ها در نزدیکی آن هاست. در حالی که خانواده ها در مناطق مرفه تمایل دارند، بچه های خود را با ماشین به مدرسه بفرستند. پس بدون تثبیت فرهنگ دوچرخه سواری و پیاده روی در مدارس، سطوح استفاده از آن ها به طور متناسب کاهش می یابد و این در حالی است که تحقیقات نشان می دهد بچه هایی که پیاده به مدرسه می روند گام های قوی تری نسبت به آن هایی دارند که با ماشین به مدرسه می روند و هم چنین بیشتر به بازی و ورزش در راه مدرسه می پردازند. به طور کلی تأثیر پیاده رفتن به مدرسه بر

تعداد گام‌های دانش‌آموزان نسبت به آن‌هایی که با ماشین به مدرسه می‌روند تقریباً ۳۵۰۰ گام بیشتر در زمان ۳۰-۳۵ دقیقه است. تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده رفتن به مدرسه راهی مؤثر برای ارتقاء سطوح کلی سلامت جسمانی بچه‌هاست.

تغییر در سیستم رفت و آمد به مدرسه: سیاست‌گذاری معتبری است؟!!!

در بزرگسالان نشان داده شده است که رفت و آمد فعالانه به محیط کار و بازگشت به خانه باعث کاهش فشار خون، بهبود منحنی چربی خون و آمادگی جسمانی بالاتر می‌شود. مسلم آن است که اعمال برخی نظارت‌ها در رفت‌وآمد فعالانه کودکان نه تنها مزیت سلامتی را در پی دارد، بلکه هم‌چنین روش زندگی فعال را توسعه می‌بخشد و این روش زندگی پرتحرک در بزرگسالی نیز ادامه دارد. نگرانی اساسی این است که کودکانی که حتی مسافت‌های کوتاه را با ماشین طی می‌کنند، احتمالاً در بزرگسالی نیز مزایای پیاده‌روی را هم‌چون جزیی از روش زندگی درک نخواهند کرد. در حمایت از این فرض دیده شده است که رفتارهای غیرفعالانه نسبت به رفتارهایی فعالانه که در کودکی یاد گرفته می‌شود، در گذر مرحله نوجوانی به بزرگسالی بهتر باقی خواهند ماند. با وجود این تعداد کمی از کودکان مسافت خانه و مدرسه را پیاده طی می‌کنند. برای توسعه جهانی فرهنگ پیاده‌روی در مسیر خانه و مدرسه تحقیقات باید بر روی روش‌های جدید و قدیم رفت و آمد در بین کودکان، والدین، جوامع و مدارس متمرکز شود. موریس وهاردمن ۱۹۹۷ نشان دادند که درباره امنیت کودکان در هنگام پیاده‌روی در ترافیک، هوای آلوده، پیاده‌روها و خیابان نگرانی‌هایی وجود دارد. به علاوه برنامه مدارس و جوامع باید حقوق والدین و نگرانی‌شان را از ایمنی کودکان‌شان مورد توجه قرار دهند. از آنجا که آزار و اذیت مبتذل از دلایل عمده مرگ و میر و آسیب‌های جدی در بین کودکان دبستانی است و نسبت بالایی از این آسیب‌ها در زمانی اتفاق می‌افتد که کودکان مسافت خانه و مدرسه را پیاده طی می‌کنند، نگرانی والدین درباره امنیت کودکان‌شان بی‌پایه و اساس نیست.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که رفتارهای ورزشی کودکان به میزان لذتی برمی‌گردد که کودکان از فعالیت‌های بدنی می‌برند. بسط منطقی این گزارش این است که تجارب محدود و نامناسب فعالیت بدنی ممکن است سطوح فعالیت بدنی را کاهش داده و در نتیجه در حفظ تعادل انرژی اشکال وارد سازد. بنابراین، تا جایی که امکان دارد فعالیت‌های بدنی برای کودکان باید مثبت و عملی باشد و به‌سوی روشی هدایت شوند که سرگرمی و لذت در پی داشته باشد. از آنجا که موفقیت با خودسودمندی همراه است، موفقیت در زمینه فعالیت عامل تعیین‌کننده اصلی برای شرکت مداوم در فعالیت است. به

علاوه جوانان نیاز دارند که موفقیت و حس تعلق داشتن را تجربه کنند تا فعالیت بدنی روزمره‌شان افزایش یابد. بنابراین، باید به آنجا برسیم که هدف هر فرد این باشد که در هر فرصتی به فعالیت بدنی بپردازد.

فرصت‌ها و برنامه‌های پیاده‌روی در مسیر خانه و مدرسه مثال‌های مناسبی برای تقویت استراتژی‌های محیطی به‌منظور افزایش فعالیت بدنی در کودکان است برنامه‌ها باید شامل فرصت‌های یادگیری فعال و لذتبخش باشند و اطمینان خاطر درباره امنیت افراد را تضمین کند. فرصت‌های پیاده‌روی در مسیر خانه و مدرسه می‌تواند محیط یا فرهنگی در بین بچه‌ها خلق کند که آنان احساس راحتی کنند و یادگیری در آن‌ها پرورش یابد و از طرفی پیاده‌روی برایشان لذتبخش شود. استفاده از شبکه‌های مردمی و ساختارهای اجتماعی قطعاً از عوامل تعیین‌کننده شرکت در فعالیت‌های بدنی است. نگرانی والدین درباره امنیت کودکان‌شان می‌تواند به وسیله نمایندگان گروه‌های پیاده‌روی که افرادی هستند برگزیده، آموزش‌دیده و قابل اعتماد کاهش یابد (نمایندگان صف کسانی هستند که بر روی گروه‌های پیاده‌روی مدرسه مسئولانه نظارت و مدیریت دارند). نمایندگان صف پیاده‌روی باید به کوله‌پشتی کمک‌های اولیه، کارت‌های فهرست اسامی، بطری‌های آب و شماره تلفن‌های اضطراری مجهز باشند و به‌وسیله پوشش ویژه‌ای و کارت‌های شناسایی مشخص شوند. محیط یادگیری نیز می‌تواند به‌وسیله ستادهای سرگرم‌کننده از طریق بسط مطالب و موضوع‌های روز، ایجاد زمینه‌های پرسش و پاسخ برای کودکان در هر هفته و اجرای طرح‌های محرک به‌صورت کلی و جزئی مساعد شود. خبرهای راجع به رفت و آمد فعال نیز می‌تواند از طریق انجمن‌های مدرسه و نامه‌های خبری به دانش‌آموزان، والدین و ستادها ابلاغ شود.

نتیجه

به‌منظور رسیدن به این هدف که تعداد بیشتری از کودکان از مزایای رفت و آمد فعالانه به مدرسه سود ببرند، باید از چارچوبی استفاده کرد که در راستای تقویت فعالیت بدنی در کودکان باشد و برای اجرای مطلوب این چارچوب به برنامه‌های متعددی نیاز است. بیشترین توجه باید به این نکته باشد که سعی کنیم سطح فعالیت بدنی را افزایش دهیم و رفتارهای غیرفعالانه را به حداقل برسانیم و از طریق تغییر در سیاست‌گذاری‌های مربوط به کودکان و نوجوانان و سبک و روش زندگی میسر می‌شود.

منبع

1. Banuman, A., Bellew, B., Vilta, p., Brown, W. and Owen, N. (2002). "Getting Australia Active: Towards Better Practice for the Promotion of Physical Activity". Melbourne: National Public Health Partnership

بررسی‌ها
نشان می‌دهد
که رفتارهای
ورزشی کودکان
به میزان لذتی
برمی‌گردد
که کودکان از
فعالیت‌های بدنی
می‌برند