

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فعالیت، حسمانی روزانه برای کودکان و جوانان

تهیه و تنظیم:

یوسف خانزاده و زهرا خسروی



سرشناسه : خانزاده، یوسف، ۱۳۶۱ -  
 عنوان و نام پدیدآور : فعالیت جسمانی روزانه برای کودکان و جوانان / تهیه و تنظیم یوسف خانزاده و زهرا خسروی.  
 مشخصات نشر : اردبیل: باغ رضوان، ۱۳۹۷.  
 مشخصات ظاهری : ۹۴ص: جدول .  
 شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال 978-600-7931-82-0  
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا  
 موضوع : ورزش برای کودکان  
 موضوع : Sports for children  
 موضوع : ورزش برای کودکان -- ارزشیابی  
 موضوع : Sports for children -- Evaluation  
 شناسه افزوده : خسروی، زهرا، ۱۳۷۵ -  
 رده بندی کنگره : GV۷۰۹/۳/۲۵۷۱۱۰۲  
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۸۳  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۹۸۴۹

## شناسنامه کتاب

|                                                        |                            |
|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| ❖ نام کتاب : فعالیت جسمانی روزانه برای کودکان و جوانان | ❖ نوبت چاپ : سال اول، ۱۳۹۷ |
| ❖ مؤلفان: یوسف خانزاده - زهرا خسروی                    | ❖ تیراژ: ۱۰۰۰ عدد          |
| ❖ ناشر : انتشارات باغ رضوان                            | ❖ قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال       |
| ❖ چاپ و صحافی : شقایق                                  | ❖ شابک : ۷۹۳۱-۸۲-۰-۷۹۸-۶   |
| ❖ قطع : وزیری                                          | ISBN : 978-600-7931-82-0   |

کلیه حقوق قانونی و مادی و معنوی برای مؤلف و ناشر محفوظ است. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق تکثیر تمام یا قسمتی از این مجموعه را ندارد. در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

آدرس انتشارات : اردبیل، میدان ورزش، اول خیابان معادی، روبروی بانک ملی

۰۹۱۴۴۵۲۱۵۰۷ - ۳۳۲۳۸۲۷۱ -۰۴۵

## فهرست

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| خلاصه اجرایی .....                                                                                                           | ۵  |
| روش تحقیق .....                                                                                                              | ۱۵ |
| بخش اول: فعالیت فیزیکی در کودکان .....                                                                                       | ۱۷ |
| بخش ۲: اندازه‌گیری فعالیت فیزیکی در کودکان عصر مدرسه .....                                                                   | ۲۹ |
| بخش ۳: اقدامات نوین بخش در مداخلات فعالیت فیزیکی در مدرسه .....                                                              | ۴۵ |
| توصیه‌ها و نتیجه‌گیری .....                                                                                                  | ۵۲ |
| ضمیمه ۱: خلاصه دستورالعمل‌ها و فعالیت فیزیکی برای کودکان و جوانان .....                                                      | ۵۵ |
| ضمیمه ۲: قابلیت اطمینان و اعتبار امتداد خود گزارش برای ارزیابی فعالیت فیزیکی در کودکان و جوانان .....                        | ۵۷ |
| ضمیمه ۳: قابلیت اطمینان و اعتبار <i>Pedometers</i> و فرمان قلب برای ارزیابی فعالیت فیزیکی در کودکان و جوانان ( ادامه ) ..... | ۷۲ |
| ضمیمه ۴: برنامه‌های مداخله‌ای فعالیت فیزیکی در مدارس .....                                                                   | ۷۴ |
| References .....                                                                                                             | ۷۶ |

## پیشگفتار

در آگوست ۲۰۰۳، طرح‌هایی را برای اجرای برنامه فعالیت جسمانی روزانه در تمام مدارس اروپایی اعلام شد و از ابتدای سپتامبر ۲۰۰۵ مقامات مدرسه شروع به اجرای برنامه‌هایی برای اطمینان از اینکه همه دانش‌آموزان کلاس‌های ۱ تا ۹ به طور فیزیکی فعال هستند آغاز کردند.

۳۰ دقیقه در روز از طریق فعالیت‌هایی که توسط مدرسه سازمان دهی می‌شوند، شواهد مهم حاکی از آن است که کودکان به اندازه کافی فعال نیستند. نتیجه مورد انتظار طرح DPA، افزایش سطح فعالیت و عادات سالم دانشجویان و دانش‌آموزان است و به نوبه خود به مسائل مربوط به این بیماری مزمن رسیدگی می‌کند. مدارس متعهد به ارزیابی تاثیر طرح DPA بر سطوح فعالیت فیزیکی دانشجویان و توسعه عادات سالم شدند. به عنوان بخشی از اولین ردیف مطالعات ارزیابی، این مرور ادبیات به صورت زیر طراحی شده است:

ابزارهای جمع‌آوری داده که مناسب استفاده از کودکان و جوانان در یک محیط مدرسه هستند را شناسایی کرده و قادر به اندازه‌گیری دقیق اثرات کوتاه‌مدت، میانی و بلند مدت برنامه DPA است.

\* شناسایی شیوه‌های نویدبخش در مداخلات فعالیت فیزیکی در مدارس با پیامدهایی مشابه با نتایج طرح DPA که می‌تواند در مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

## خلاصه اجرایی :

سطوح فعالیت فیزیکی در کودکان :

تعدادی از مطالعات نشان می‌دهند که الگوهای فعالیت فیزیکی که در دوران کودکی و جوانان ایجاد می‌شوند در پایه‌ریزی بنیاد عادات‌های فعالیت در آینده مهم هستند. در همان زمان، داده‌های اخیر نشان می‌دهند که عدم فعالیت فیزیکی در میان کودکان و

جوانان اروپایی رایج است. نتایج نظرسنجی بهداشت عمومی ۲۰۰۰ / ۰۱ ( CCHS ) نشان می‌دهد که بیش از نیمی از جوانان ( ۵۶٪ ) از ۱۲ تا ۱۹ سال از نظر فیزیکی غیرفعال هستند. [ VII ] موسسه تحقیقات تناسب اندام و سبک زندگی ( CFLRI ) تخمین می‌زند که تقریباً ۸۲ درصد از جوانان به اندازه کافی فعال نیستند تا دستورالعمل‌های بین‌المللی برای رشد و توسعه بهینه را برآورده کنند.

### فواید فعالیت جسمانی برای کودکان و جوانان:

اگرچه هنوز جود شکاف‌ها در ادبیات وجود دارد، شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت فیزیکی بزرگ‌ترین ضرورت لازم از سلامتی و سلامت در کودکان محسوب می‌شود. فواید بالقوه فعالیت فیزیکی عبارتند از:

- کاهش خطر بیماری مزمن
- کاهش خطر چاقی
- افزایش کارکرد شناختی و عملکرد تحصیلی
- افزایش تصویر بدنی و اعتماد به نفس.

### سطوح مناسب فعالیت جسمانی برای کودکان و جوانان:

دستورالعمل‌های فعالیت فیزیکی به طور خاص برای کودکان و جوانان هدف رشد نسبتاً جدیدی هستند. از اوایل دهه ۱۹۹۰، توصیه‌هایی برای سطوح روزانه فعالیت فیزیکی برای کودکان و جوانان توسط تعدادی از دولت‌ها و سازمان‌ها ایجاد شده است.

✓ کودکان و جوانان باید حداقل ۶۰ دقیقه از فعالیت‌های فیزیکی را به صورت روزانه جمع‌آوری کنند. بیشتر فعالیت یک کودک از طریق کشمکش‌های کوتاه به جای فعالیت‌های مداوم به دست می‌آید.

✓ برای منافع بهینه، حداقل ۵٪ از دقایق انباشته باید در کشمکش ۱۵ دقیقه یا بیشتر باشد.

✓ کودکان و جوانان باید با انواع مختلفی از انواع و تراکمات فعالیت فیزیکی درگیر شوند.

✎ کودکان باید تشویق شوند تا در گستره وسیعی از فعالیت‌ها از جمله فعالیت‌های زندگی، ورزش، فعالیت‌های هوازی، مقاومت عضلانی و فعالیت‌های استقامت و فعالیت‌های انعطاف‌پذیری شرکت کنند.

✓ کودکان و جوانان باید فعالانه تشویق شوند تا میزان زمان سپری‌شده در فعالیتهای نشسته را کاهش دهند.

✓ دوره زمانی سپری‌شده در فعالیت نشسته با کاهش سطح فعالیت فیزیکی و افزایش ریسک حاد همراه است.

✓ کودکان و جوانان باید در فعالیتهایی شرکت کنند که مناسب سنشان باشند.

### اندازه‌گیری فعالیت فیزیکی کودکان و جوانان

معیارهای ارزیابی معتبر و موثق برای شناسایی گرایش‌ها مربوط به الگوهای فعالیت جوانان و تعیین تاثیر برنامه‌های مداخله‌ای و اجرای برنامه‌های بهداشتی می‌باشند. معیارهای تناسب اندام برای سال‌ها با کودکان مورد استفاده قرار گرفته است؛ با این حال، این اقدامات ممکن است دقیقاً نشان‌دهنده سطح فعالیت فیزیکی نباشند.

تعدادی از تکنیک‌های اندازه‌گیری مختلف برای ارزیابی به طرق خاص، سطوح فعالیت فیزیکی در کودکان و جوانان ایجاد شده‌اند. این اقدامات را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد، با توجه به نوع اطلاعاتی که آن‌ها ارائه می‌دهند:

۱) ابزارهای ذهنی یا خود گزارش و ۲) ابزار هدف.

هیچ یک از این معیارها قادر به ثبت تمام جنبه‌های مربوط به فعالیت فیزیکی نیستند؛ هر کدام مزایا و معایبی دارد.