این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asemanakafinet.ir.

عنوان اقدام پژوهی :

چگونه توانستم مشکل چاقی امیر محمد را با انجام فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب برطرف نمایم؟

نام و نام خانوادگی مولف اول/مجری اصلی :

پست سازمانی :

رشته تحصیلی :

آخرین مدرک تحصیلی :

دوره تحصیلی:

سمت فعلی :

شماره پرسنلی

www.asemanakafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

فهرست:

چکیده : ۴

مقدمه ۵

بیان مسئله : ۶

اهمیت موضوع : ۷

توصیف وضعیت موجود : ۸

گردآوری اطلاعات (شواهد یک) ۹

جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها ۱۰

۳- پرسش نامه ۱۱

۴- مطالعه ۱۱

تجزیه‌وتحلیل اطلاعات : ۱۲

برخی از داده‌های حاصل از ابزار و فنون دیگر: ۱۲

راه حل های پیشنهادی ۱۲

راه حل های پیشنهادی از دیدگاه تغذیه ۱۳

۲. صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید. ۱۴

۳. غلات کامل را از یاد نبرید ۱۴

۴. تخم‌مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است ۱۴

راه حل های پیشنهادی از دیدگاه ورزش ۱۶

چقدر ورزش برای از دست دادن وزن هدف، مورد نیاز است؟ ۱۷

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

بهترین تمرین برای کاهش وزن ۱۷

چگونگی اجرای راه حل ها : ۲۰

▪ اهدای جوایز ورزشی: ۲۰

▪ کاهش ارزش بازیهای رایانه ای: ۲۰

▪شرکت در ورزش صبحگاهی: ۲۰

برنامه طناب زدن برای لاغری و کاهش وزن ۲۱

فواید طناب زدن برای لاغری و تناسب اندام ۲۱

وسایل مورد نیاز و نکات ایمنی برای طناب زدن ۲۲

برنامه طناب زدن امیر محمد ۲۳

در جهت رعایت مسائل غذایی و تغذیه مناسب روش های زیر را به کار بردم ۲۴

اعتبار بخشی به راه حل ها ۲۴

گرد آوری شواهد دو ۲۵

تغییرات صورت گرفته از لحاظ تغذیه ای ۲۵

تغییرات صورت گرفته از لحاظ فعالیت بدنی و ورزش ۲۶

ارزیابی از راه حل های اجرا شده ۲۷

▪ تمرین دادن دانش آموزان در زمان بندی خاص: ۲۷

▪ گزینش ژنتیکی: ۲۷

▪ استفاده از دانش آموزان متخصص ۲۸

▪ ایجاد کمیته های حمایت: ۲۸

باز ساخت یا بهسازی عمل ۲۹

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asemanakafinet.ir.

نتیجه گیری ۳۰
پیشنهادات... ۳۱
«منابع و مآخذ»... ۳۲

چکیده :

چاقی یکی از مشکلات تغذیه‌ای عمده به ویژه در کشورهای پیشرفته به شمار می‌آید به طوری که کلیه فعالیت‌های فرد را تحت تأثیر قرار داده و حتی از نظر روانی و احساسی او را دچار مشکل می‌کند. اما علاوه بر تعداد زیاد افراد چاقی که در کشور وجود دارد، چندسالی می‌شود که کارشناسان سلامت در مورد زیاد شدن تعداد دانش‌آموزان چاق در کشور هشدار می‌دهند.

مهمترین دلیلی که این کارشناسان برای این موضوع می‌آورند. با توجه به این که چاقی در این سنین زمینه ساز چاقی در بزرگسالی و عوارض مربوط به آن است و اهمیت این موضوع در این سالها تحقیقات زیادی در این مورد انجام شده است. چاقی مفرط در بین دانش آموزان دبستانی و راهنمایی شیوع یافته است.

استفاده از فست فودها و غذاهای آماده و عدم تحرک کودکان و نوجوانان موجب شیوع چاقی مفرط در بین آنها شده است.متاسفانه خانواده ها به جای اینکه مواد خوراکی و غذای سالم برای میان وعده مدرسه فرزند خود آماده کنند ترجیح می دهند غذاهای آماده و فست فودی به فرزندان خود بدهند در حالی که این نوع تغذیه ها موجب چاقی بیش از حد آنها در سنین پایین می شود.

www.asemanakafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

همانطور که می دانیم موضوع تربیت بدنی در مدارس از این جهت مدتی است بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته که مشخص شده چاقی و ناهنجاری های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان است و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می کند. به طورکلی همه آمارها حاکی از چاق شدن دانش آموزان است و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری های اسکلتی هستند. به عنوان مثال براساس تحقیقی که در ۲۰ استان انجام شده، مشخص شده به طور میانگین ۶۴ درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی و چاقی هستند.

اینجانب ... دبیر ورزش تصمیم گرفتم بر این اساس مشکل چاقی دانش آموزم امیر حسین را با تغذیه مناسب و ورزش حل نمایم.

مقدمه

بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش، ۸۵ درصد از بوفه های مدارس کشور اصلاح تغذیه ای شده اند به گونه ای که در گذشته شاهد فروش تغذیه های ناسالم بودیم، اما خوشبختانه هم اکنون شاهد عرضه اغذیه های سالم در سطح بوفه های سطح مدارس هستیم.ولی باز هم می بایست توجه بیشتری به این قضیه بشود.

زیرا در آینده مشکلات زیادی برای حوزه بهداشت و درمان ایجاد خواهد کرد بنا بر این باید در پیشگیری از شیوع بیماری های غیرواگیر ناشی از چاقی و اضافه وزن در دانش آموزان اقدام کنیم.

به همین منظور حدود ۳ ماه پیش تفاهم نامه ای با وزارت آموزش و پرورش در راستای حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان و توانمندسازی آنها و خانواده های آنها به امضاء رسیدکه تسهیل دسترسی دانش آموزان به وعده های غذایی سالم با نظارت بر پایگاه های تغذیه سالم مدارس و استانداردسازی و نظارت بر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

پایگاه های تغذیه سالم مدارس و تسهیل مشاوره تغذیه ای و اجرای برنامه مکمل یاری آهن و ویتامین D یکی از مفاد تفاهم نامه وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش است.

: با توجه به اینکه پیشگیری مقدم بر درمان است، هم اکنون شاهد اختصاص حداکثر بودجه های سلامت کشور به بخش بهداشت نسبت به سال های قبل هستیم.وبا اشاره به رشد روز افزون کم تحرکی و چاقی دربین دانش آموزان از معلمان ورزش خواست برای ارتقای سطح سلامت دانش آموزان تلاش کنند.

دبیران تربیت بدنی مانند خود من تغذیه نامناسب و رشد روزافزون بازیهای رایانه ای را از عوامل کم تحرکی دانش اموزان دانست و بعضا رقابت های تحصیلی دانش آموزان ، خانواده ها ومدارس نیز، دانش آموزان را بیشتر مشغول درس نموده و از تحرک آنان کاسته است.

اینجانب تصمیم دارم راهکار های تغذیه مناسب و ورزش را بر روی دانش آموز مورد نظرم بررسی نمایم.

بیان مسئله :

مشکل فرزند من چاقی بیش از حد او است. به همین علت مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار می گیرد و بنابراین از آنها کناره گیری می کند. همین باعث شده دوستان کمتری داشته باشد.

اجازه بدهید ابتدا به این بپردازیم که علت چاقی بچه ها چه می تواند باشد. احساس رضایتی که بچه ها از خوردن غذا دارند، صرفاً برای رفع گرسنگی نیست، بلکه خود عمل غذا خوردن، در شرایطی برای بچه ها لذتبخش می شود. متأسفانه بسیاری از بچه های پرخور چون راه دیگری برای رسیدن به یک احساس خوب نداشته اند، به غذا خوردن روی آورده اند. اینها معمولاً از برقراری ارتباط با دیگران لذتی نمی برند، احساس

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

تنهایی می کنند، غمگین هستند و احساس افسردگی دارند. بنابراین تنها راه رسیدن به یک حس خوشایند ـ هر چند موقتی ـ روی آوردن به «خوردن» است. غذا معمولاً گرم و نیروبخش است و «رضایت» به همراه دارد. معمولاً هم در خانواده های «زورگو» (Authoritherian) بچه ها وقتی احساس می کنند زورشان به کسی نمی رسد و به اصطلاح تنها مانده اند، با پرخوری در پی نوعی کسب رضایت برمی آیند. غذا به این بچه ها احساس نوعی امنیت می دهد. اما برای حل این مشکل ابتدا باید زمینه های روانی در خانواده را که به اینجا ختم شده حل کرد و سپس از راه های زیر وارد شد:

۱- هرگز به غذای او و خوردن و نخوردنش به اصطلاح «گیر» ندهید و توجهی نکنید. ۲- سپس با تهیه کتابی که میزان کالری غذاها را می سنجد و دادن آن به او و نیز با حضور فعال خودتان، به نوعی برنامه ریزی کنید که غذا خوردن همه اعضای خانواده به یک برنامه تبدیل شود؛ به این ترتیب که کاغذی نصب شود تا هر کس خواست هر چیزی را ـ به غیر از آب ـ بخورد، نام آن غذا و ساعت خوردن و میزان کالری اش را در آن برگه وارد کند. ۳- هر غذایی باید از ۱۵ دقیقه قبل به این لیست وارد و بعد خورده شود، از طرفی هر روز که می گذرد، می توانید این پانزده دقیقه را افزایش دهید. بدین ترتیب فرزند شما می آموزد که چگونه بر عمل خوردن خود کنترل خویش را به طور داوطلبانه اعمال نماید.

اهمیت موضوع :

معلمان ورزش با ارتقا و به روز کردن دانش خود زمینه ی بهره وری حداکثری از زنگ ورزش را فراهم می کنند. در این بین نیز والدین دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق کنند؛ چرا که خوردن صبحانه باعث افزایش یادگیری آن ها می شود و از چاقی دانش آموزان جلوگیری می کند. در حال حاضر از هر دو نفر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

ایرانی یک نفر چاق و یک نفر دیگر اضافه وزن دارد. از همین رو باید از دوران مدرسه با آموزش به دانش آموزان از مسأله چاقی آن ها جلوگیری کنیم.

برای پیشگیری از چاقی دانش آموزان قبل از ساعت ۹ شب می بایست بخوابند تا صبح زود بیدار شوند. همچنین خوردن دو میان وعده را نیز فراموش نکنند تا دچار مشکلات یادگیری نشوند. همچنین باید از مصرف سوسیس و کالباس در این دوره سنی پرهیز کنند، چرا که مصرف این گونه مواد سلامت دانش آموزان را به خطر می اندازد. از این رو فروش این گونه مواد در بوفه مدارس نیز ممنوع است.

اگر مدارس این قابلیت را داشتند که زنگ ورزش را غنی کنند و با قراردادن ورزش‌های منظم و اصولی در برنامه‌های صبحگاهی، بستر تحرک دانش‌آموزان را فراهم کنند، شاید همین میزان تحرک برای جلوگیری از چاقی و بروز بیماری‌های ناشی از تحرک اندک کفایت می‌کرد، اما چون اغلب مدارس چنین قابلیتی ندارند، دانش‌آموزان چاق و کم‌تحرک امروز روی دست مدارس مانده‌اند.اگر تغذیه ناسالم را در بروز چاقی میان کودکان و نوجوانان در سن تحصیل موثر بدانیم، بوفه مدارس بی‌شک یکی از متهمان اصلی است د که جای نوشابه، سوسیس و کالباس در بوفه مدارس نیست، بلکه باید اقلام خوراکی سالم در بوفه‌ها فروخته شود که

حذف اقلام خوراکی ناسالم از بوفه‌ها باید زمان بتدریج بگذرد تا این خواسته جامه عمل بپوشد. و این سیاستی است که از امروز به بعد کلید بخورد و منجر به انعقاد قراداد با صنایع غذایی برای تامین بسته‌ای از خوراکی‌های سالم برای مدارس شود. هم‌اکنون بوفه بسیاری از مدارس سالم نیست و در آن می‌شود همه رقم خوراکی‌های ممنوعه را پیدا کرد. علاوه بر این که بر نحوه اداره این بوفه‌ها نظارت کافی وجود ندارد، تغییر ذائقة دانش‌آموزان نیز بر این‌که چه خوراکی‌هایی در بوفه عرضه شود، میسر است و این معضل از خانواده‌ها نشأت می‌گیرد.

توصیف وضعیت موجود :

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

اینجانب ....

خانواده‌های امروزی بیشتر از آن‌که بتوانند مذاق فرزندان را به غذاها و تنقلات سالم و سنتی عادت دهند، مجموعه‌ای از طعم‌های غریب غیروطنی را به آنها می‌خورانند که پر از نمک و چربی است. پس طبیعی است اگر فرزند خانواده، لباس دانش‌آموزی بپوشد از بوفه مدرسه نیز انتظار عرضه همان خوراکی‌های دلپسند شور و چرب و گازدار را دارد و بوفه‌ها نیز برای فروش بیشتر به این خواسته پاسخ می‌دهند. شاید عیب کار همین جا باشد، یعنی جایی که گردانندگان بوفه تسلیم ذائقه دانش‌آموزان می‌شوند به جای این که خود برای آنها ذائقه‌سازی کنند.صبحانه کاری وزیر این دو وزارتخانه نیز دیروز با این هدف تشکیل شد تا اهمیت بوفه مدارس در سلامت دانش‌آموزان بررسی شود؛ سلامت نسلی که بزرگسالان آینده هستند و تا کوچکند می‌توانند بر اعضای خانواده خود اثرگذار باشند و اصول تغذیه سالم را میان نزدیکان خود رواج دهند.

دانش آموز مورد نظر من هم همین طور بود و همیشه از بوفه مدرسه و یا مغازه های اطراف مواد غذایی غیر استاندارد و به اصطلاح فست فود می آورد و در زنگ های مختلف بخصوص زنگ ورزش میل می کرد و این موضوع باعث شده بود وزن او روز به روز بیشتر شود.

www.asemankafinet.ir

گردآوری اطلاعات (شواهد یک)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

از روشهای مشاهده ، مصاحبه برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش در شواهد یک و دو استفاده شده است.

ابتدا سعی کردم با دادن نمره‌ی تشویقی و کارت امتیاز امیر محمد را به شرکت در فعالیت های تربیت بدنی علاقه مند کنم اما با گذشت ۳ ماه از سال تحصیلی همچنان علاقه ی چندانی به شرکت در فعالیت های ورزشی نداشت و در بیشتر مواقع انتظامات مدرسه مجبور میشد با توسل به اجبار همچون نوشتن نام و کم کردن نمره انضباطش ، مجبور میکرد که در فعالیت های ورزشی شرکت کند و گاهی در حیاط یا زیر میز کلاس‌ها قایم میشد تا خودش را از چشم انتظامات مدرسه و یا معلمان و کادر مدرسه مخفی کند و بدین ترتیب در فعالیت های ورزشی شرکت نکند . هر چه به او اصرار می کردیم که از غذاهای نا مناسب و فست فود استفاده نکن بدتر می کرد و همیشه در حال خوردن بود.

با مشاهده وضعیت شواهد موجود و همچنین با توجه به تجربیاتی که کسب کرده بودم متوجه شدم که این اقداماتی که تا حالا خودم وسایر همکاران در مورد جذب امیر محمد به فعالیت های ورزشی انجام داده‌ایم کافی نیست و باید دلایل این مشکل و عدم علاقه ی امیر محمد به فعالیت های ورزشی را باکمک خود دانش آموز و ولی دانش آموز وهمکاران محترم پیدا کنم و تا حد توان این مشکل را حل کنم.

جمع آوری اطلاعات برای ارائه ی راه حل ها

۱- مصاحبه:

ابتدا درمورد اهمیت فعالیت های ورزشی و همچنین در مورد اینکه چرا بعضی ها دوست ندارند در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟ به نظر شان چه کار هایی باید انجام شود تا همه در فعالیت های ورزشی شرکت کنند؟

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

میزان همکاری پدر و مادرشان با آن ها جهت شرکت در فعالیت های ورزشی چگونه میباشد؟ و همچنین نقش پرخوری در چاقی بیش از حد دانش آموزان سوالاتی از این قبیل از دانش آموزان پرسیده شد و دانش آموزان پاسخ های گوناگونی ارائه دادند که این پاسخ ها را به طور خلاصه یاد داشت کردم. وبا اساتید و مشاورین و همکاران محترم مصاحبه کرده و اطلاعاتی در این زمینه به دست آوردم.

۲- برگزاری جلسه همکاران

جلسه ای با همکاران هم پایه برگزار کردیم و در مورد عدم علاقه ی بعضی از دانش آموزان به فعالیت های ورزشی و نقش پرخوری در چاقی بیش از حد دانش آموزان با همکاران بحث و گفتگو کردیم آنها نیز متوجه این موضوع شده بودند و عقیده داشتند که دبیر ورزش بدون همکاری معلمان هر کلاس به تنهایی نمی تواند در این امر مهم موفق شود و در پایان نتیجه گرفتیم که برای موفق شدن در این کار باید جلسه ای با دانش آموزان داشته باشیم و آگاهی های لازم را در مورد چگونگی همکاری آنها با دانش آموزان و اهمیت فعالیت های ورزشی و نقش پرخوری در چاقی بیش از حد دانش آموزان به آنها بدهیم.

۳- پرسش نامه

با توجه به پاسخ هایی که دانش آموزان در پاسخ به سوالات مصاحبه داده بودند لازم دانستم که پرسش نامه ای تهیّه کنم و اطلاعاتی را در این زمینه از اولیا بدست آوردم.

۴- مطالعه

مطالعه ی کتابها، مجلات و تحقیقاتی که در این زمینه کار شده بود، نیز، راه حل هایی یافت شد.

www.asemanakafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۵- مشاهده

یکسری از اطلاعات را با مشاهده مکرری داشتم به دست آوردم و از این طریق صحت نظر های ایشان در رابطه با پاسخ سوالات تأیید گردید.

پس از بررسی اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و پرسش نامه و مطالعه و مشاهده و نظریه های همکاران سایر مدارس و معاونان و مدیریت آموزشگاه و مشاوران امر به دست امد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و مواردی که باید در این زمینه تغییر و اصلاح یابد معین شد، خلاصه ی یافته های تجزیه وتحلیل به شرح زیر میباشد:

تجزیه‌وتحلیل اطلاعات :

ترس از شکست و تمسخر از جانب همکلاسی‌ها/برنامه‌ریزی های اشتباه در امر ورزش/عدم وجود امکانات ورزشی لازم برای دانش‌آموزان و کمبود فضاهای ورزشی مناسب/معلولیت‌ها و محدودیت های جسمی دانش‌آموزان. گرسنه شدن پی در پی ، علاقه به خوردن غذاهای مختلف و تنقلات

برخی از داده‌های حاصل از ابزار و فنون دیگر:

ناتوانی در یادگیری مهارت های ورزشی و عدم اعتمادبه‌نفس/سستی و تنبلی دانش‌آموز/نبود فرهنگ‌سازی در حیطه مسائل ورزشی و نهادینه نشدن امر ورزش در خانواده/رفتار نامناسب مربی تربیت‌بدنی و نداشتن رابطه‌ی گرم بادانش‌آموزان.

راه حل های پیشنهادی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

راه حل های پیشنهادی از دیدگاه تغذیه

در حقیقت تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که به طور مرتب صبحانه می‌خورند هم از آمار کمتری از چاقی و اضافه‌وزن را گزارش می‌کنند وهم اگر قصد کاهش وزن را داشته باشند دستیابی به وزن ایده‌آل برای آن‌ها راحت‌تر خواهد بود. چرا که مصرف صبحانه، مخصوصاً صبحانه‌ای که درست انتخاب شود، با کنترل کالری دریافتی از پُرخوری فرد در طول روز جلوگیری خواهد کرد و البته لازم است بدانید که قدرت صبحانه سلامت در تأثیرگذاری بر زنان بیشتر از مردان است.

حتماً دقت کرده‌اید، افرادی که به بهانه‌های مختلف از وعده صبحانه رد می‌شوند، انتخاب‌های ناسالم‌تر برای وعده ناهار دارند. این افراد در طول روز بیشتر غذا می‌خورند و البته به مواد غذایی چرب و شیرین علاقه پیدا می‌کنند. شاید این به خاطر باور غلط خیلی از مردم باشد که فکر می‌کنند چون صبحانه نخورده‌اند و یا مثلاً از صبح گرسنه بوده‌اند می‌توانند در وعده ناهار یا شام هرچه می‌خواهند بخورند.

البته این واقعیت را هم نباید نادیده گرفت که خوردن یا نخوردن صبحانه و حتی نوع انتخاب‌های غذایی وعده صبحانه در وضعیت قند خون فرد و تمایل او به مصرف مواد قندی و شیرینی‌ها در طول روز بسیار تأثیرگذار خواهد بود. خب، با این شرایط، چه صبحانه‌ای را باید انتخاب کرد؟

اول از همه باید این را بگوییم که بهترین صبحانه برای هر شخصی متفاوت است و شما باید صبحانه مطلوب بدن خود را با انجام آزمون و خطاهای متوالی انتخاب کنید؛ اما به هر حال باید توجه داشته باشید که در این انتخاب‌ها توصیه‌های زیر رعایت شود.

۱. صبحانه خود را بزرگ‌تر انتخاب کنید!

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

بله درست است. صبحانه بزرگ‌تر به معنی کالری بیشتر است. زمانی که در رژیم کاهش وزن هستید بهتر است صبحانه بخش قابل‌توجهی از کالری دریافتی شما را در بربگیرد. در یک مطالعه‌ی اخیر دیده شد افرادی که کالری دریافتی آن‌ها به صورت ۷۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در ناهار و ۲۰۰ کیلوکالری در شام تقسیم‌بندی شده بود نسبت به کسانی که تقسیم کالری آن‌ها به صورت ۲۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در ناهار و ۷۰۰ کیلوکالری در شام بود کاهش وزن بیشتری را به دست آوردند. دقت داشته باشید! هر دو این گروه‌ها دریافت کالری در حد ۱۴۰۰ کیلوکالری داشتند و تنها تفاوت آن‌ها در تقسیم کالری صبحانه و شام بوده است.

۲. صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید.

یکی دیگر از روش‌ها برای کنترل اشتها در طول روز مصرف مواد غذایی پُرپروتئین در صبحانه است. مطالعه‌های بسیاری نشان داده‌اند مصرف غذاهای پروتئینی با تحریک ترشح هورمونی به نام پپتید YY باعث کاهش قابل‌توجهی در اشتهای فرد در طول روز و موفقیت بیشتر در رژیم کاهش وزن می‌شود.

۳. غلات کامل را از یاد نبرید.

غلات کامل از بهترین انتخاب‌ها در یک صبحانه لاغرکننده هستند چرا که تأثیر قابل‌توجهی در سیری و پر کردن شکم دارند. حتماً می‌دانید غلات کامل دارای مقادیر قابل‌توجهی فیبر و سبوس‌اند. میزان ویتامین‌های گروه B این غلات از آرد سفید و نان سفید بیشتر است و وجود این ویتامین‌ها برای رژیم کاهش وزن حائز اهمیت.

۴. تخم‌مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

تخم‌مرغ، مخصوصاً تخم‌مرغ آب‌پز یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. محتوای بالای پروتئین آن را به یک غذای سیرکننده تبدیل می‌کند و تحمل رژیم غذایی کاهش وزن برای فرد آسان می‌شود. با این حال کلسترول بالای تخم‌مرغ را هم نباید فراموش کرد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند در این خصوص حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

واقعاً این ایده مصرف سوسیس و کالباس در صبحانه از کجا آمد؟! این مواد غذایی فراوری شدن و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطان‌های کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است

۵. سعی کنید صبحانه شما حداقل ۵ گرم فیبر داشته باشد.

فیبر شکم را پر می‌کند. سیری قابل‌توجهی به فرد القا می‌کند و به ازای آن هیچ کالری هم ندارد. پس به راحتی می‌توان گفت فیبر بهترین ترکیب در رژیم کاهش وزن است. قرار دادن این ۵ گرم فیبر در رژیم صبحانه هم کار سختی نیست. کافی است نصف یک سیب بزرگ و کامل، یک دوم لیوان غلات کامل و یا دو تکه نان سیاه کامل را انتخاب کنید. هر کدام از این انتخاب‌ها به خودی خود ۵ گرم فیبر دارند. اگر آن‌ها را با هم همراه کنید هم که دیگر چه بهتر. شک نکنید مثل آب خوردن وزن کم خواهید کرد.

۶. ماست ساده را به دوستی بپذیرید.

ماست یکی از بهترین و سالم‌ترین غذاهای تمام دنیاست و می‌تواند ارزش بسیاری به صبحانه شما بدهد. آن را به دوستی بپذیرید و از فواید آن برای کاهش وزن بهره‌مند شوید. فقط دقت داشته باشید صحبت ما درباره ماست ساده است نه ماست‌های میوه‌ای و طعم دار. محتوای بالای پروتئین و کلسیم آن را به یک ماده غذایی ارزشمند در کاهش وزن تبدیل کرده است.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۷. سوسیس و کالباس را از صبحانه خود مطلقاً حذف کنید.

واقعاً این ایده مصرف سوسیس و کالباس در صبحانه از کجا آمد؟! این مواد غذایی فراوری شدن و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطان‌های کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است. از محتوای بالای چربی و کالری آن‌ها که بگذریم سوسیس و کالباس همچنین دارای مقادیر بالایی سدیم، نمک و ادویه‌اند و زخم‌های گوارشی یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف طولانی مدت سوسیس و کالباس خواهد بود.

۸. شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی را محدود کنید.

مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا، برای مثال محدود کردن صبحانه به یک کیک یا شیرینی و یک لیوان چای بدترین کار ممکن است. ورود یک دفعه‌ای این حجم قند ساده به بدن باعث افزایش یک دفعه‌ای قند خون خواهد شد. اتفاقی که در ادامه این امر روی می‌دهد افزایش یک‌باره سطح انسولین در بدن و کاهش قند خون است و فرد خیلی سریع احساس گرسنگی مجدد را خواهد داشت. در این شرایط است که فرد شدیداً مستعد ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و البته چاقی خواهد شد.

راه حل های پیشنهادی از دیدگاه ورزش

رژیم غذایی به تنهایی برای کاهش وزن کافی نیست شناخت ورزش هایی که برای کاهش وزن موثر باشند برای کاهش وزن مفید است ورزش ایروبیک یکی از بهترین تمرینات برای کاهش وزن است اما این کار نیاز است تا برای بهینه سازی نتایج با فعالیت و رژیم غذایی ترکیب شود. اگر شما امید به از دست دادن مقدار قابل توجهی از وزن با رژیم غذایی و ورزش دارید مهم است که فعالیت هایی معمول خود را به جای عضله سازی برای کاهش وزن ایده آل تنظیم کنید.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

چقدر ورزش برای از دست دادن وزن هدف، مورد نیاز است؟

مقدار ورزش به مقدار کاهش وزن هدف شما بستگی دارد. شما باید حدود ۳۵۰۰ کالری برای از دست دادن یک پوند چربی بسوزانید. شما می توانید این مقدار کالری سوزی را با رژیم غذایی یا افزایش فعالیت بدنی انجام دهید. روال اکثر کاهش وزن موفقیت آمیز به طور کلی ترکیب این دو روش برای بهبود سلامت جسمی می باشد. البته، اگر شما در کاهش کالری در رژیم غذایی خود برنامه ریزی می کنید مهم است که مطمئن شوید که شما هنوز کالری به اندازه کافی برای حفظ افزایش سطح فعالیت مصرف می کنید. اکثر روال ورزش های در نظر گرفته شده برای کاهش وزن، تمرکز در روی ورزش های هوازی دارد. بزرگسالان به طور معمول توصیه به دریافت حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در هفته، در سطح متوسط نیاز دارند. که همچنین باید با ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید همراه باشد. این فعالیت ها را می توان در میان چند روز، در جلسات ۱۰ دقیقه ای یا بیشتر تقسیم کرد. علاوه بر فعالیت های هوازی، بزرگسالان باید حداقل دو جلسه آموزش ورزش قدرتی در طول هفته خود داشته باشند. این فعالیت ها برای کمک به ارتقاء رشد عضلانی است و می توانید توانایی های ورزشی خود را افزایش دهید و به جلوگیری از آسیب ورزش های هوازی کمک کنید. به طور کلی، هدف انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز است که باید بطورمتناوب باشد و نوع فعالیت شما هر روز طوری باشد که بر روی بخش خاصی از بدن شما فشار وارد نشود.

بهترین تمرین برای کاهش وزن

به عنوان یک قاعده کلی و پایدار، فعالیت های ریتمیک که چند گروه عضلات بزرگ در آنها به کار می افتد می تواند به عنوان ورزش هوازی به حساب آید. هدف این است که کار ریه ها سخت تر نشود و اکسیژن بیشتری به سراسر بدن پمپ شود.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

ورزش هوازی - هر تعدادی از فعالیت ها، مانند آیروبیک می تواند به عنوان ورزش هوازی محسوب شود. هر ورزشی از راه رفتن، بولینگ و تای چی می تواند به از دست دادن وزن شما کمک کند اگر شما انجام این وظایف را به طور مداوم انجام دهید. فعالیت های کندتر مانند پیاده روی یا شنا فعالیت های در حد متوسط است و می تواند اغلب در طول هفته انجام می شود. فعالیت های شدید تر مانند دویدن یا بازی بسکتبال می تواند دو تا سه بار در هفته به عنوان بخشی از جلسات آموزشی انجام شود.

تمرینات قدرت پرورشی - این ورزش را می توان در محل های سنتی مانند یک باشگاه ورزشی با استفاده از barbells انجام دهید اما شما همچنین می توانید فعالیت هایی که برای تمرینات قدرتی می باشد در خانه نیز انجام دهید. شما همچنین می توانید فعالیت هایی مانند باغبانی که نیاز است چندین اشیاء سنگین را در طول روز جابجا کنید انجام دهید.

یک روال را انتخاب کنید - بسیاری از فیلم های ورزشی هوازی هستند که شما می توانید در خانه دنبال کنید اگر شما این روال را انجام می دهید مطمئن شوید که برای مبتدیان ایده آل باشد شما همچنین می توانید یک تردمیل یا دوچرخه ثابت در خانه داشته باشید و از آنها استفاده کنید.

فعالیت ها - برای کسانی که نمی خواهند از بسیاری از تجهیزات به منظور از دست دادن وزن استفاده کنند فعالیت های بسیاری وجود دارد که شما می توانید در داخل خانه یا خارج از منزل برای از دست دادن وزن، انجام دهید. بالا رفتن از پله ها، دویدن در خارج از منزل و یا بازی های ورزشی می تواند به شما در از دست وزن بدون تجهیزات کمک کند. تا زمانی که شما در حال انجام فعالیت هستید ضربان قلب خود را به مدت ۱۰ - ۳۰ دقیقه بالا ببرید سپس شما می توانید فعالیت ورزشی هوازی انجام دهید که ممکن است به شما در از دست دادن وزن کمک کند. انواع تمرینات قلبی عروقی شامل آهسته دویدن، دو سرعت، پیاده روی قدرت، دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا، نخ ریسی و کلاس های ایروبیک در کاهش وزن موثر است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

ورزش هایی مانند تردمیل (دستگاه یا دویدن در خارج منزل)، اسکی (با دستگاه یا خارج از منزل)، وزش های قدرتی قایقرانی (۲۰ – ۴۰ دقیقه)، ایروبیک پله، دوچرخه سواری (ثابت یا خارج از منزل)، شنا (عالی و تمام بدن در حال ورزش بدون فشار بر روی مفاصل)، پرش طناب (ورزش از دست دادن وزن به طور جدی ساده، اما موثر)، صخره نوردی (ترکیبی از ورزش های قلبی عروقی با تمرینات قدرتی) برای از دست دادن وزن موثر هستند.

پیاده روی یک تمرین ایده آل برای کاهش وزن است - هیچ تجهیزاتی، به غیر از یک جفت کفش پیاده روی مناسب و معقول نیاز ندارد و به عضویت در ورزشگاه برای انجام آن نیاز ندارید. این یک تمرینی است که کمترین آسیب را به زانو و باعث صدمات فشاری دیگر نمی شود لذا شما مجبور نیستید برای هفته ها یا حتی ماه ها به علت آسیب های ورزشی از ورزش کردن محروم شوید. برای کسانی که دارای مشکلات سلامتی مانند (چاقی و بیماری های قلبی) هستند پیاده روی با شدت کم، از فعالیت های موثر در کاهش وزن است که می تواند به سلامت کلی کمک کند و همچنین سبب سلامت روان شود. بسته به مقدار وزن شما، راه رفتن با سرعت چهار مایل در ساعت بین ۵ و ۸ کالری در هر دقیقه و یا بین ۲۲۵ و ۳۶۰ کالری برای یک پیاده روی ۴۵ دقیقه ای می سوزاند. با ۴۵ دقیقه راه رفتن در روز، شما می توانید یک پوند از وزن خود را در یک هفته کاهش دهید. اگر شما نزدیک محل کارتان زندگی می کنند و یا برای رفتن به فروشگاه، از وسایل حمل و نقل استفاده نکنید و پیاده روی را انتخاب کنید.

اگر به شدت اضافه وزن دارید و یا شما از شرایطی مانند بیماری های قلبی رنج می برند باید قبل از انجام هر برنامه ورزشی با دکتر خود مشورت کنید این مهم است که پزشک تعیین کند که چه سطح از فعالیت برای شما ایمن است اگر شما با فعالیت بدنی شدید فشار بیشتری به قلبتان وارد کنید این ممکن است بسیار خطرناک باشد دکتر شما نیز ممکن است به شما در تنظیم یک رژیم غذایی کمک و سطح کالری شما را برای ترویج کاهش وزن سالم، تعیین کند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

توجه: به خاطر داشته باشید که ورزش فقط یک بخشی از یک برنامه کاهش وزن موفقیت آمیز است.

چگونگی اجرای راه حل ها :

- اهدای جوایز ورزشی:

در بسیاری از مدارس رسم بر این است که از دانش آموزان برتر رشته های مختلف درسی ،هنری،فرهنگی و....تقدیر به عمل می آید وبه آنها جوایزی اهدا می گردد.چرا در این میان اهدای جوایز ورزشی بسیار نادر است؟تربیت بدنی می تواند با مرسوم کردن این شیوه نقش مهمی را در ترغیب وتشویق دانش آموزان به سمت وسوی ورزش ایفا کند. بنده تصمیم گرفتم پس از هر چند جلسه ای که امیر محمد در فالیت های ورزشی شرکت می کند جایزه ای به او بدهم تا بتوانم او را مورد تشویق قرار داد ه و در او انگیزه ایجاد کنم.

- کاهش ارزش بازیهای رایانه ای:

یکی از دلایل اصلی چاقی امیر محمد کم تحرکی و استفاده مداوم از بازی های رایانه ای بود شاید این مورد را نتوان جزء وظایف تربیت بدنی دانست،اما باید توجه داشت مادامیکه این گونه بازیها در بین دانش آموزان رونق واهمیت دارد،آنها کمتر به ورزش روی می آورند،اما با کم رنگ جلوه دادن نقش اینگونه بازیها وهمزمان با ارائه گزینه ورزش به دانش آموزان می توان انگیزه قابل توجهی در جذب آنها به ورزش ایجاد کرد.که در این مورد خاص بنده تصمیم گرفتم نقش بازی های رایانه ای را در امیر محمد مرتفع سازم.

- شرکت در ورزش صبحگاهی:

یکی از عواملی که می تواند در ترغیب وتشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفا کند ورزش صبحگاهی است که باید قسمتی از مراسم صبحگاهی مدارس را شامل شود.البته باید توجه داشت که هیچ یک از موارد مطرح شده به تنهایی ویا در زمان کوتاه نتیجهٔ قابل توجهی نخواهد داشت.باید فعالیت های مد

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

نظر را بطور گسترده ومتمادی طی چندین سال انجام داد تا نتیجهٔ مطلوب حاصل شود. در این مورد نیز امیر محمد را به شرکت در ورزش صبحگاهی ترغیب نمودم و حتی گاهی اوقات او را مسئول نرمش دادن به دانش آموزان می کردم.

متاسفانه بسیاری از افراد از تاثیر مفید و موثر ورزش در کاهش وزن و تناسب اندام بی‌خبر هستند و به جای انجام ورزش‌های روزانه برای کاهش وزن به مصرف انواع قرص‌های لاغری و رژیم‌های غذایی روی می‌آورند.

توصیه می‌شود افراد ورزش‌های انعطاف پذیر، نظیر نرمش‌های روتین و معمولی که برای انعطاف پذیری و کشش عضلات بدن مفید است را روزانه بطور مرتب انجام دهند.

برنامه طناب زدن برای لاغری و کاهش وزن

طناب زدن یک راه بسیار عالی برای سوزاندن چربی های اضافه بدن و لاغر شدن است.طبق برآورد مؤسسات ملی سلامت آمریکا، هر ساعت طناب زدن با شدت متوسط، حدود ۵۷۰ کیلوکالری انرژی می سوزاند.جالب است بدانید که هر دقیقه طناب زدن در یک فرد به طور متوسط باعث مصرف حدود ۹ تا ۱۲ کیلوکالری انرژی می شود.این انرژی معادل انرژی مصرفی در ورزش دو با سرعت حدود ۱۰ کیلومتر در ساعت است که سرعت بالایی به حساب می آید.

فواید طناب زدن برای لاغری و تناسب اندام

یک برنامه طناب زدن به همراه رژیم غذایی سالم می تواند راهکار مناسبی برای آن هایی باشد که فکر کاهش وزن هستند.شما هم از مزیت های فعالیت ورزشی برخوردار خواهد شد؛ هم وزنتان کاهش می یابد و مهمتر اینکه بدن شما قوی و سالم تر خواهد شد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

طناب زدن باعث کاهش تنش و افزایش سطح انرژی می‌گردد و سرعت تناسب اندام را نسبت به گذشته ۳۰ برابر می‌کند.اگر در هر دقیقه بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ طناب بزنید، در هر ساعت ۷۲۰ کالری می‌سوزانید و این میزان دو برابر سوخت کالری در ورزش هایی نظیر تنیس و والیبال است.به گفته دکتر لئونارد شوارتز (متخصص قلب و عروق)، اگر به جای حذف یک وعده غذا از برنامه روزانه بتوانید طناب بزنید ۹۰ درصد از آنچه را که از دست می‌دهید چربی‌های اضافه خواهد بود.همچنین اگر بتوانید روزانه معادل ۱۵۰۰ کالری از طریق ورزش بسوزانید (که این میزان پنج برابر مقداری است که انجمن قلب امریکا برای تناسب اندام تجویز می‌کند) با سرعت بسیار زیادی کاهش وزن خواهید داشت. یکی از برنامه های مهمی که در تمرینات امیر محمد گمارد‌م برنامه طناب زدن بود که به تدریج او را به این کار علاقه مند نمودم.

وسایل مورد نیاز و نکات ایمنی برای طناب زدن

۱-کفش ورزشی سبک که کاملا" اندازه پاها بوده و کف آن ضمن داشتن ضخامت کافی انعطاف نیز داشته باشد تا به پاها صدمه وارد نشود.

۲-لباس ورزشی مناسب جهت حرکت آزادانه اندام ها و تبادل حرارت بدن با محیط.

۳-طناب اولا" باید اندازه قد شما باشد.بدین منظور کافیست که برای اندازه گیری درازی دقیق طناب با دو پا در وسط طناب بایستید در حالی که دسته های طناب را نگه داشته اید باید طناب در حد فاصل انتهای دنده ها و زیر بغل شما بالا بیاید.اگر طناب مقداری از قد شما بلندتر بود، می توانید چند گره در نزدیکی دسته طناب بزنید تا آن را مقداری کوتاه کنید.

۴-لازم است قبل از شروع طناب بازی چند دقیقه برای گرم کردن عمومی بدن اختصاص یابد.

۵-در هنگام فرود، روی سینه پا فرود آید و کمی زانوهایتان را خم کنید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۶-بر روی سنگ و موزاییک طناب نزنید، چون که به پاها و مفاصل شما فشار زیادی وارد می کنند.یک تشک ورزشی، زمین چوبی و حتی یک فرش، سطوح مناسبی برای طناب زدن هستند.

برنامه طناب زدن امیر محمد

هفته	شدت پرش در دقیقه	تمرین (۳۰ دقیقه)
۱	۶۰	۱ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۲	۶۰	۱,۵ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۳	۶۰	۲ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۴	۷۰	۲,۵ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۵	۸۰	۳ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۶	۹۰	۳,۵ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۷	۹۰	۴ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت
۸	۹۰	۴ دقیقه فعالیت، ۳۰ ثانیه استراحت

قبل از شروع تمرینات حتما" بدنش را با حرکات کششی و نرمشی گرم می کردم ، و بعد از پایان آن، بدن را با دویدن آهسته و حرکات کششی سرد می نمودم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

در جهت رعایت مسائل غذایی و تغذیه مناسب روش های زیر را به کار بردم

۱-تعیین بهداشتیار تغذیه

۲-ارزش یابی هفتگی و ماهیانه از بهداشتیار تغذیه

۳- ابتدا خودم پوستر طبقه بندی گروه های غذایی را به امیر محمد نشان داده و از امیر محمد خواستم لیستی از غذاهایی که در اطرافش وجود دارند تهیه کرده و غذاهای انرژی زا، مکمل و یا کمک کننده به رشد بدن را تعیین کند

۴-اهمیت تغذیه را از طریق احادیث از معصومین به امیر محمد تذکر دهم

۵- دادن کارت تندرستی و نشاط به امیر محمد زمانی که از تغذیه‌ی سالم استفاده می کرد.

۶-تهیه‌ی انواع بروشورها در رابطه با تغذیه‌ی سالم

۷-نشان دان تصاویر به دانش آموزان در مورد استفاده از تغذیه‌ی سالم و نصب کردن در کلاس و گاهی اوقات بردن تصاویر به منزل توسط دانش آموزان و نصب آن روی دیوار تا با دیدن این تصاویر والدین تشویق به رعایت پیام آن شوند.مخصوصا بر روی امیر محمد بیشتر تمرکز می کردم.

اعتبار بخشی به راه حل ها

برای اطمینان بیشتر در زمینه‌ی اجرای راه حل های انتخاب شده برای این که راه حل ها از اعتبار بیشتری برخوردار باشد جهت اظهار نظر به صاحب نظران ورزش و تغذیه ارائه گردید؛ آنها نیز نقطه نظرات خود را در این خصوص ابراز داشتند. به طور کلی راه حل های ارائه شده تا حد نسبتاً زیادی مورد تأیید آنها قرار گرفت.

www.asemanakafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۱-ملموس و روشن بون راه حل ها.

۲- ابتکاری بودن برخی از راه حل ها مثل بهترین بهداشتیار تغذیه، صندوق بانک سلامت، جشنواره‌ی غذا، ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم و یا دفترچه هایی با عنوان تنظیم ساعت به وقت به بدن، تهیه‌ی بروشور تحت عنوان قانون اساسی تناسب اندام.

۳-قابل اجرا بودن راه حلها.

۴-پیش بینی تأثیر راه حلها در افزایش تعداد دانش آموزان علاقمند به استفاده از ورزش و تغذیه‌ی سالم.بخصوص امیر محمد.

۵- قابل دسترس بودن راه حل ها.

گرد آوری شواهد دو

تغییرات صورت گرفته از لحاظ تغذیه ای

۱_ امیر محمد به استفاده از تغذیه‌ی سالم بیش از پیش علاقمند شد

۲_ عادت به استفاده از مواد غذایی سالم در بین امیر محمد بیشتر شد.

۳_ مسئولیت پذیری امیر محمد تحت عنوان بهداشتیار تغذیه سبب شد علاوه بر رشد جسمی زمینه‌ی رشد اجتماعی او فراهم گردد.

۴_ کلاس از وضع موجود که در اثر تغدیه‌ی نامطلوب خشک و بی روح بود درآمد و برای دانش آموزان جذاب شد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۵_ مشارکت تغذیه ای در میان دانش آموزان بخصوص امیر محمد و والدین و دیگر دست اندرکاران مدرسه افزایش یافت.

۶_ وزن امیر محمد به طور چشمگیری کاهش یافت و علاقه او به فعالیت های بدنی افزایش یافت.

تغییرات صورت گرفته از لحاظ فعالیت بدنی و ورزش

۱- بعد از انجام هر فعالیت شاهد تغییر و تحول در روحیه امیر محمد بودم.

۲- امیر محمد بدون گفتن من و بدون استفاده از زور و با علاقه ورغبت در فعالیت های ورزشی شرکت میکرد

۳- ارزشیابی مدیر محترم از امیر محمد به طور مستمر از لحاظ کمی و کیفی و احساس رضایت و خوشحالی ایشان از وضعیت پیش آمده.

۴- اولیای امیر محمد به صورت شفاهی و کتبی اعلام میکردند که از فرزندشان راضی هستند و از این بابت احساس خوشحالی می کردند و تقدیر و تشکر میکردند.

۵- امیر محمد به خاطر جایزه و کارت در فعالیت های ورزشی شرکت نمیکرد چرا که عملا مشاهده کردم با حذف همه ی این ها و جایگزین کردن روش های جذاب باز در فعالیت های ورزشی شرکت میکرد

۸- تعداد شرکت کنندگان کلاس در فعالیت های ورزشی به صد در صد رسیده بود.

۹- همکاران به علت موفقیت در کارم تقدیر و تشکر می کردند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

ارزیابی از راه حل های اجرا شده

مشاهدات و اطلاعات به دست آمده نشان می دهد که طرح موفقیت آمیز بوده به طوری که امیر محمد هیچ گاه بدون صبحانه در مدرسه حاضر نمی شد و در محیط کلاسش بسیار شاداب و بانشاط شد.او به فعالیت های بدنی و ورزش علاقه شدیدی پیدا کرد و از مواد غذایی فراوری شده و فست فود به طور قابل ملاحظه ای چشم پوشی می نمود . همچنین توانست تناسب اندام خود را بدست آورد.

راهکارهای عملی فراهم نمودن بستر آموزشی بهتر وموثرتر درس تربیت بدنی در مدارس

- بستر سازی مناسب:

منظور از بستر سازی مناسب،فراهم آوردن امکانات کافی برای دانش آموزان است تا رشتهٔ مورد علاقهٔ خود را انتخاب نمایند.گرچه این بحث بسیار تکراری است اما نباید فراموش شود که مهمترین مسئله نیز هست.

- تمرین دادن دانش آموزان در زمان بندی خاص:

یعنی اینکه با ارائهٔ یک برنامهٔ خاص به دانش آموزان مستعد در زمینهٔ ورزشی،آنها را علاوه بر زنگهای ورزش در دیگر اوقات هفته نیز تمرین دهیم ویک آموزش منظم،متداول وبا برنامه برای هر دانش آموز مستعد داشته باشیم.(منظور ایجاد کانون های ورزشی خود گردان آموزشگاه با تامین بودجهٔ مالی آن می باشد).

- گزینش ژنتیکی:

در برخی از فعالیت های ورزشی وجود سابقهٔ موفق در خانواده ونزدیکان یک دانش آموز می تواند نقش مهمی در موفقیت وی ویا ایجاد انگیزه در وی داشته باشد.البته سرمایه گذاری وکشف استعدادهای ورزشی در بین دانش آموزان با فیزیک بدنی مناسب جهت رشتهٔ ورزشی خاص لازم وضروری می باشد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

- استفاده از دانش آموزان متخصص:

معمولا در مدارس،دانش آموزانی هستند که در رشتهٔ خاص ورزشی تجارب ارزشمندی دارند ومی توان در قبال ارائه خدمات به آنها،در آموزش وتمرین سایر دانش آموزان از آنها استفاده نمود.

- ایجاد کمیته های حمایت:

منظور کمیته هایی است که بتوانند دانش آموزان علاقه مند وبا استعداد را شناسایی وآنها را تحت پوشش وحمایت خود قرار دهند.چه از نظر کیفیت بهتر آموزش و چه از نظر مالی.

- بازدید از اماکن ورزشی ومسابقات مختلف ورزشی:می توان با برنامه ریزی صحیح، دانش آموزان را جهت تشویق به مسابقات برد ویا از اماکن وباشگاه های ورزشی بازدید نمایند.

- تعیین الگوی پیشرفت:

متأسفانه الگوی مشخص ودقیقی برای بالا بردن کیفیت بازی و ورزش دانش آموزان در مدارس ویا ناحیه وجود ندارد وفقط به هنگام مسابقات این دانش آموزان مورد توجه قرار می گیرند.می توان با تعیین یک الگوی مناسب پیشرفت،آمادگی لازم را در دانش آموزان حفظ کرد.مثلاً هر چند وقت یکبار ورزشکار موفق ونمونه شهرستان،استان ویا ملی را به آموزشگاه دعوت نماییم تا در بین دانش آموزان لحظاتی را سپری نماید.

- استفاده تمام دانش آموزان از امکانات ورزشی ناحیه(سالنها،زمین چمن و...):

حتی اگر در سال تحصیلی یکبار تمام دانش آموزان بتوانند از امکانات استفاده نمایند، تأثیر فراوانی در روحیات وانگیزهٔ دانش آموزان خواهد داشت.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

- نظر خواهی برای تهیهٔ امکانات ورزشی ودیگر فعالیت های تربیت بدنی:

بهتر است نظرخواهی از دانش آموزان،اولیاء،مدیران،مربیان تربیت بدنی وسایر معلمین در سطح وسیع وگسترده انجام پذیرد.

- تألیف وتدوین کتاب تربیت بدنی وتدریس آن به دانش آموزان:

به عنوان بخشی از نمرهٔ درس تربیت بدنی که کاملاً تخصصی بوده وفقط مربیان تربیت بدنی تحصیل کرده قادر به تدریس آن باشند.

- افزایش ساعات درس تربیت بدنی:

در حال حاضر فقط اخبار آن را شنیده ایم وبا برنامه ریزی صحیح همانند کشورهای توسعه یافته هر روز حدود یک ساعت دانش آموزان ورزش نمایند.

www.asemankafinet.ir

باز ساخت یا بهسازی عمل

۱- این اقدام پژوهی باعث شد که اطلاعاتم را در مورد روانشناسی دانش آموزان و مراحل رشد تربیتی آنها بالا ببرم

۲- ابتدا برای بالا بردن آگاهی دانش آموزان در مورد آثار و اهمیت ورزش از روش تغذیه استفاده می کردم که بعد متوجه شدم که این روش به علت یکنواخت بودن برای بچه ها جالب نیست در نتیجه تصمیم گرفتم برای این کار از روش های جذاب و متنوع و ابتکاری استفاده کنم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۳- همچنین خود و همکارانم به این موضوع پی بردیم که اقدامات مربی و مدیر مدرسه برای ترغیب دانش اموزان به ورزش کافی نیست باید همه معلمان در این مورد تلاش کنند.

۴- استفاده از روش های یکنواخت و مستقیم برای ترغیب دانش آموزان مناسب نیست بلکه بهتر است از روش های غیر مستقیم و تلفیقی از چند روش استفاده شود

نتیجه گیری

اهمیت تغذیه بر سلامت رشد و فعالیت افراد است و همچنین آشنایی اولیه با انواع گروه های غذایی می باشد. هم چنین دانش آموزان به فکر کردن در مورد یافتن پیام ها از جمله اهمیت تغذیه و تأثیر آن بر سلامتی، اعمال حیاتی، تحرک و فعالیت روزانه و ورزش کردن ترغیب شدند و با یافتن مفهوم پیام های تصویری که در مورد انواع گروه های غذایی است آمادگی لازم برای طبقه بندی انواع گروه های غذایی ایجاد شد. تغذیه چیزی نیست که بتوان آن را به کسی تحمیل یا هدیه کرد. بلکه با آموزش و تشویق می توان آن را گسترش داد و افراد را به استفاده از تغذیه‌ی سالم ترغیب نمود.

اجرای برخی راه‌حل‌ها نیز با مشکلاتی مواجه شد که تغییرات آنها دست من نبود مثل کمبود امکانات ورزشی و نبود اتاق رخت کن برای تعویض لباس قبل و بعد از انجام ورزش و آماده شدن برای زنگ بعد و غیره که این امر باعث شد که میزان موفقیت کامل و صد در صد حاصل نگردد.

باید پاره‌ای از وقت کلاس صرف ارزش‌های اجتماعی دانش‌آموزان شود اداره آموزش‌وپرورش بودجه ورزشی مدارس را افزایش دهد و باشگاه‌هایی برای این امر تدارک ببینند.

دسته‌بندی یا گروه‌بندی، برای فعالیت‌های گروهی و درعین‌حال تمرین رهبری روش موثری است.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

بهتر است معلم تربیت‌بدنی در ارائه اصول و مبانی ورزش و آموزش آن بیش از اندازه سخت‌گیر نباشد . پیشنهاد می‌شود والدین این دانش‌آموزان برای افزایش علاقه آنها به امر ورزش، فرزندان خود را در مراسم‌هایی که در سطح شهر با عنوان پیاده‌روی با خانواده برگزار می‌شود، مشارکت دهند.

پیشنهادات :

در این اقدام پژوهی همانطور که دیده شد اقدام پژوه با استفاده از برخی روش ها توانست مسأله ی خود را حل کرده و حداقل به سمت وضع مطلوب حرکت نماید.

۱- کلیه ی سازمان ها، مؤسسات، افراد جامعه و خانواده در این مسئولیت مهم باید سهیم شوند.

۲-آموزش تغذیه ی سالم و عوارض ناشی از سوء تغذیه از طریق رسانه های گروهی داده شود.

۳-تشکیل جلسات بحث و گفتگو با اساتید متخصص تغذیه تا بدین وسیله انگیزه های لازم برای کسب مهارت ها حاصل شود.

۴-انتخاب بهترین بهداشتیار تغذیه در سطح ناحیه ـ شهر ـ استان همراه با اهدای جوایز و لوح تقدیر که ترغیب کننده ی فرد به امر تغذیه ی سالم باشد.

۵-والدین از کودکی فرزندانشان را به استفاده از تغذیه ی سالم تشویق کنند.

۶-انتشار مقالات و نتایج تحقیقات انجام گرفته در زمینه ی تغذیه ی سالم در مجلات و سایر منابع مطالعاتی.

۷-فیلم های آموزشی درباره ی استفاده از تغذیه ی سالم در اختیار دانش آموزان قرار گیرد.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۸-پایگاه تغذیه ی سالم در مدارس ایجاد شود.

۹-از آنجایی که نیاز است انسان ها چگونه زیستن را با استفاده از تغذیه ی سالم یاد بگیرند و بهترین زمان آن دوره ی نوجوانی و بلوغ است لذا باید در محتوای کتب درسی مطالبی از تغذیه‌ی سالم آورده شود یادر این زمینه کتاب جداگانه ای در اختیار دانش آموزان قرار بگیرد.

۱۰-برپایی جشنواره ی غذاهای سنتی در سطح ناحیه و استان و تشویق بهترین مدرسه.

۱۱-از فعالیت های خارج از کلاس به عنوان ابزاری برای آموزش تغذیه‌ی صحیح استفاده شود.

۱۲- در مقاطع مختلف تحصیلی دو ساعت درس استفاده از تغذیه ی سالم برای دانش آموزان در برنامه ی درسی گنجانده شود.

۱۳- دادن پروژه به دانش آموزان در زمینه ی تغذیه ی سالم که بهتر است قبل از آغاز پروژه جلساتی به طور مفصل و کامل با دانش آموزان گذاشته شود و اهمیت اجرای آن به آنها گوشزد گردد و آنها بتوانند با تلاش و توانایی خود این پروژه را به نحو احسن به کار گیرند.

۱۴- از دانش آموزانی که در منزل دسترسی به کامپیوتر دارند بخواهیم برای پژوهش خود در زمینه‌ی تغذیه ی سالم از این وسیله بهره بگیرند تا نتیجه و گزارش تحقیق آنها جدید و به علم روز باشد.

۱۵- تشویق ها را از حالت کلیشه ای و تکراری خارج ساخته و به آنها حالت معنوی ببخشیم.

«منابع و مآخذ»

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد .برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemanakafinet.ir.

۱ - مهریار، امیر هوشنگ و یوسفی، فریده،(۱۳۶۹)، تشخیص و درمان بیماری‌های روانی در کودکان ، شیراز: انتشارات علامه طباطبایی.

۲ – اف. فیت، هالیس (۱۳۶۹)، تربیت بدنی و باز پروری برای رشد، سازگاری و بهبود معلولان ، ترجمه‌ی تقی منشی طوسی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

۳ – دلاکاتو، کارل، تشخیص و درمان دشواری های گفتار و خواندن، ترجمه‌ی نیمتاج زرین قلم، چاپخانه‌ی دفتر نشر فرهنگ اسلامی – چاپ اول ، ۱۳۷۱,

۴ – ملکی (قاسم) حسن (۱۳۸۲)، مبانی و اصول تربیت، زنجان، انتشارات نیکان کتاب.

۵ – رحیمی ارسنجانی، اسکندر ، (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارش، شیراز : انتشارات دانشگاه شیراز.

www.asemankafinet.ir