این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گزارش تخصصی سرایدار مدرسه ، مربی بهداشت ، مستخدم مدرسه :

ترغیب کردن دانش آموزان به خوردن صبحانه با روش های مناسب

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده ۳
نکات کلیدی : ۳
مقدمه ۴
بیان مسأله ۵
توصیف وضعیت موجود ۷
مقایسه با شاخص : ۸
جمع اوری اطلاعات ۹
در ابتدا از معاونین پرسیدم : ۹
از معلمان سوال کردم : ۹
با مدیر مدرسه نیز پرسیدم : ۱۰
مطالعات کتابخانه ای ۱۰
تعریف صبحانه : ۱۰
اهمیت صرف صبحانه : ۱۱
فواید مصرف صبحانه توسط دانش آموزان ۱۲
تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها ۱۴
انتخاب راه حل موقتی ۱۵
اعتبار بخشی به راه حل ها ۱۶
شیوه های اجرا ۱۷

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت) ۲۰

ارزیابی از راه حل های اجرا شده ۲۲

نقاط ضعف : ۲۲

نتیجه گیری ۲۲

پیشنهادات ۲۳

منابع و مآخذ ۲۳

چکیده

صبحانه و تغذیه مناسب انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند و از نیازهای ضروری دانش آموزان است و در صورت تامین نشدن این نیازها تاثیر نامطلوبی در آن ها به جای می گذارد؛ آثاری که گاهی به شکل لاغری و چاقی و گاهی نیز به شکل اختلالات رفتاری مانند عصبانیت، پرخاشگری، خواب آلودگی، بی حوصلگی و نداشتن تمرکز حواس خود را نشان می دهد.

اینجانب به عنوان ..... مدرسه بعد از اینکه متوجه شدم دانش آموزان مدرسه علاقه ای به خوردن صبحانه در منزل ندارند و بیشتر تنقلات بی فایده و مضر در مدرسه می خورند ، تصمیم گرفتم با بررسی موضوع و راهکارهایی دانش آموزان را به خوردن صبحانه علاقمند نمایم .

نکات کلیدی :

دانش آموزان – خوردن صبحانه – علاقمند کردن

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مقدمه

کارشناسان تغذیه معتقدند دانش آموزانی که تغذیه بهتری دارند، صبحانه می خورند و میان وعده های مناسب و مغذی مصرف می کنند، نسبت به دیگر دانش آموزان از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردارند و رشد جسمانی آن ها در مقایسه با هم سالانشان بسیار چشمگیر است.

« تامین انرژی بدن به ویژه در سنین مدرسه که دانش آموزان در حال رشد هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است و بر میزان یادگیری آن ها تاثیر به سزایی دارد. موفقیت تحصیلی دانش آموزان به نوع تغذیه بستگی زیادی دارد چون تامین نشدن مواد غذایی موجب کندی رشد آن ها می شود ضمن این که در میزان هوشیاری و دقت دانش آموزان تاثیر منفی دارد.بچه هایی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در یادگیری دروس خود موفق هستند. نحوه تغذیه و استفاده از ۴ گروه اصلی غذایی و میان وعده ها دراین گروه باید طوری باشد که نیازهای روزانه آن ها را تامین کند، در غیر این صورت رابطه مستقیمی با پایین آمدن تمرکز حواس و کاهش روند یادگیری آن ها دارد. دانش آموزی که انرژی کافی دریافت نکرده باشد، دچار اختلالات رفتاری از جمله خواب آلودگی می شود و سطح یادگیری وی کاهش می یابد. برای تغذیه دانش آموزان باید از مواد غذایی و میان وعده های مناسب و مجاز استفاده و بر ۳ اصل تنوع، تعادل و کیفیت مواد غذایی توجه کرد. نظارت بر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تغذیه دانش آموزان بسیار حایز اهمیت است به خصوص بوفه های پایگاه تغذیه سالم در مدارس به دلیل این که با سلامت دانش آموزان رابطه مستقیمی دارد باید شرایط ویژه ای داشته باشد و بر آن ها نظارت دقیقی شود.

بیان مسأله

اینجانب در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ به عنوان ..... مدرسه مشغول به خدمت بودم . با مشاهده اینکه دانش‌آموزان صبحانه و تغذیه‌ی درست و منظمی ندارند و بعضی از آنها بدون خوردن صبحانه در مدرسه حاضر می‌شوند تصمیم به انجام اقدام پژوهی در زمینه فوق گرفتم. این مشکل را نیز از زبان سایر کارکنان هم شنیدم و در زنگهای تفریح از چیپس، پفک، و دیگر موادی که اصلاً ارزش غذایی ندارند و از منزل به مدرسه آورده بودند استفاده می‌کردند و سطح علاقه شان نسبت به تغذیه‌ی صحیح پایین است و دلایلم هم به شرح ذیل بود:

۱ ـ علت این مشکل را جویا شدم.

۲ ـ نسبت به خصوصیات اخلاقی و خانوادگی دانش‌آموزان در مورد استفاده از تغذیه‌ی صحیح آشنایی پیدا کردم.

۳ ـ با یک پرسش اطلاعات زیادی از کلاس بدست آوردم.

الف) چه تعداد از دانش‌آموزان صبحانه و تغذیه‌ی درست دارند؟

ب) چه تعدادی از دانش‌آموزان علاقه‌ای به تغذیه‌ی صحیح و سالم نداشتند؟

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۴ ـ خداوند از نظر تکوینی و خلقتی در کنار حس گرسنگی احساس سیری را نیز در سازمان وجودی انسان قرار داده و با مشارکت حواس بینایی و چشایی به درک کیفیت غذا مجهز کرده است ولی چون او با داشتن موهبت اختیار می‌تواند عملکردهای طبیعی حواسش را به ناهنجاری نیز سوق دهد. لذا از طریق رهنمودهای تشریعی هم وی در این زمینه به اعتدال و اجتناب، از افراط و توجه به نحوه‌ی انتخاب و گزینش حلالها و پاکیزه‌ها هشدار داده است تا مراقب کم و کیف مقدار و نوع غذای مصرفی‌اش باشد و عوارض حاصله از انتخاب نامناسب و یا خارج از اعتدال را پیش‌گیری کند که این رهنمودها بعنوان «مسائل بهداشتی تغذیه» در قرآن قابل بررسی و توجه خواهد بود در آیه‌ی ۲۲ سوره‌ی بقره می‌بینیم با توجه به اینکه تمام مواد و عناصر خلقت آدمی و منشأ رشد همه‌ی محصولات غذایی از زمین است خداوند آن را مقدم بر دیگر نعمت‌های لازم برای بشر منظور و بیان داشته است سپس به دومین عامل حیات بخش وی یعنی آسمان و هوا که در هر «دم» به آن نیازمندی دارد اشاره فرموده و پس از آن به آب که مایه و اساس حیات سلولی و عامل اصلی حفظ شرایط محیط داخلی بدن یا «هموستاز» است می‌پردازد و در پی آن ایجاد انواع محصولات نباتی و میوه‌ها را به عنوان بخشی از نعمت‌هایش برای انسان یادآوری می‌کند. آیات ۶۵ تا ۷۳ سوره نحل نیز از جمله آیاتی است که خداوند کریم نسبت به مسائل تغذیه و رزق انسان در آنها اشاراتی فرموده است، به این ترتیب در آیه وَ اَنَّ لَکُمْ فِی الْاَنْعٰمِ لَعِبْرَةً نُسْقِیکُمْ مِمَّا فِی بُطُونِهِ مِنْ بَیْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشّٰرِبِینَ سرسبز و زنده شدن زمین پس از خواب و مرگ زمستانی‌اش مطلب را آغاز می‌نماید و در واقع آب را با داشتن نقش اول به عنوان مهم‌ترین عامل حیات بخش و نخستین نیاز غذایی زمین و انسان معرفی می‌فرماید. در آیه‌ی ۶۶ مسأله‌ی شیر به عنوان ماده‌ی غذایی سازنده و گوارا با نوشندگان و علاقمندانش مشخص شده است و چون شیر اولین ماده‌ی غذایی تمام پستانداران از جمله انسان است به علت ارزش غذایی جامع و بنیادی آن در تأمین سلامت و رشد و نمو ابنای بشر از نخستین ساعات پس از ولادت آن را

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

در مقام دوم قرار داده است و بیان «خالصاً سائقا للشاربین» را نیز در ارتباط با رشد استخوانی و حالت رضایت‌مندی شیرخواری می‌توان از جلوه‌های دیگر آن دانست.

بطور کلی در این مجموعه آیات می‌بینیم که خداوند از دو نعمت مایع و جامد (آب و زمین) دو محصول نباتی (خرما و انگور) و از دو فرآورده‌ی حیوانی (شیر و عسل) و نعم دیگر انسان را متذکر ساخته و در پایان هر آیه وی را به تفکر و تعقل دعوت فرموده است یا بعبارت دیگر خداوند تمام زندگی انسان را با نیازهای ضروری آن از نظر مادی، معنوی و رفتاری بصورت فردی و اجتماعی برایش مطرح کرده با تذکر هر نکته، مطلب را با جمله «لا یه لقوم یسمعون» «لا لقوم یعقلون» ،«لا یه لقوم یتفکرون» پایان داده و به طرق مختلف اذهان و عقول مردم را به این نکات هدایت کننده متوجه کرده است.

توصیف وضعیت موجود

بارها و بارها متوجه این مشکلات در دانش آموزان مدرسه شده ام : اجازه گرفتن های پی در پی (زنگ اول) دانش آموزان – حواس پرتی آنان – دل دردها و حالت تهوع بچه ها – ترافیک و شلوغی فروشگاه در زنگ تفریح – تاخیر دانش آموزان در زنگ دوم و ... در این کلاس با ثبت مشاهداتم از حدود ۱۰ موردی که برای بیرون رفتن اجازه گرفتند ۶ نفر برای خرید از فروشگاه از کلاس خارج شدند که ۳ نفر آنان صبحانه نخورده بودند . ۲مورد از دل درد ها نیز به علت نخوردن صبحانه بود.

مشکل را با مدیر معاون و همکاران مطرح کردم نظرات آنان را هم جویا شدم آنها نیز از این موضوع گلایه داشتند وابراز داشتند نخوردن صبحانه مشاهده شده و به گونه های مختلف سبب شده که دانش آموزان بخشی از وقت آموزشیشان را صرف این موضوع بکنند.

با نتیجه گیری از مشورت با مدیر معاونین و همکاران متوجه شدم که این مشکل همه ی کلاسهاست.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

از آنجایی که نخوردن صبحانه موجب سوء تغذیه و کاهش یادگیری دانش‌آموز می‌شود و کودکانی که صبحانه نمی‌خورند به دلیل کاهش دریافت مواد غذایی و کاهش انرژی بدن، زودتر خسته می‌شوند و یادگیری و قوه خلاقیت آنها در کلاس درس، کاهش می‌یابد. بر آن شدم تا این مشکل را حل کنم.

اهداف گزارش تخصصی :

هدف اصلی :

علاقمند کردن دانش اموزان به خوردن صبحانه

اهداف جزئی :

۱- بررسی اینکه چرا عده ی زیادی از دانش آموزان از خوردن صبحانه امتناع می کنند.

۲- بررسی اینکه چرا برخی از دانش آموزان با وجود آگاهی از تاثیر صبحانه بر یادگیری باز هم صبحانه نخورده به مدرسه می آیند.

۳- بررسی اینکه چرا اکثر دانش آموزان به جای یک ساندویچ سالم صبحانه زنگ تفریح سراغ خوراکیهای بی ارزش می روند و آنها را جایگزین این وعده ی مهم می کنند.

مقایسه با شاخص :

در مقایسه با شاخص دانش اموزان باید به خوردن صبحانه در منزل علاقمند شوند و از خوردنی های بی فایده و مضر دوری کنند .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

جمع اوری اطلاعات

قبل از هر چیز پرسش نامه ای تهیه کردم و به والدین دانش آموزان دادم و از آنها خواستم تا پاسخ درست به سوالات بدهند و تاکید کردم که پاسخ درست انها تاثیر مهمی در نتیجه گیری و روند تحقیق ام دارد.

هدف از این پرسش نامه آشنایی بیشتر با خانواده ها و دانستن نظرات آنان در این رابطه بود . والدین دانش آموزان عواملی چون دیر بیدار شدن بچه ها ، بی اشتهایی سر صبح ، بی علاقگی به مواد غذایی که معمولا در وعده ی صبحانه مصرف می شود و... را دلیل نخوردن صبحانه می دانستند. البته ناگفته نماند در مصاحبه ای با دانش آموزان علاوه بر موارد فوق دلایلی چون بی تفاوتی والدین به وعده ی غذایی صبحانه نیز ذکر شد که از اهمیت بالایی برخوردار است.

بعد از تهیه ی پرسش نامه واجرای مصاحبه جهت بررسی وضعیت خانوادگی و بهداشتی آنان جلسه ای با همکاران ، معاونین و مدیر ترتیب دادم و در مورد سوالات زیر با آنان صحبت کردم:

در ابتدا از معاونین پرسیدم :

آیا شما با دانش آموزان در زنگ تفریح مشکل ندارید؟ آیا آنها وقتی در طول زنگ کلاس بیرون می آیند احیانا به فروشگاه نمی روند؟ آیا به دل دردهای بچه ها توجه کرده اید؟ موردی پیش آمده است؟چه راهکاری پیشنهاد می کنید؟ و...

از معلمان سوال کردم :

آیا سر کلاس شما هم بچه ها برای بیرون رفتن اجازه می گیرند؟ آیا اجازه می دهید؟ آیا بعد از زنگ تفریح بچه ها با تاخیر به کلاس می آیند؟ چقدر؟ چه می کنید؟ آیا از دانش آموزان درباره ی خوردن صبحانه سوال می کنید؟ چه می گویند؟ چرا؟...

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

با مدیر مدرسه نیز پرسیدم :

آیا اولیا از نخوردن صبحانه ی فرزندشان شکایتی نداشته اند؟ آیا بچه ها یی که دل درد به دفتر آمده بودند صبحانه خورده بودند؟ چه راه حلی برای این مشکل به کار بسته اید ؟ و...

همکاران ، معاونین و مدیر پاسخها و راهکارهایی تقریبا مشابه ارائه کردند که به اختصار بیان می کنیم :

آنان یکی از دلایل مهم هدر رفتن وقت آموزشی را نخوردن صبحانه می دانستند و با بیان دلایلی مشابه با والدین و دانش آموزان راهکارهایی از جمله برگزاری جلسه ای با اولیای دانش آموزان و توجیه آنان در رابطه با اهمیت صبحانه و راههای تشویق دانش آموزان به خوردن صبحانه و تنوع دادن به وعده ی غذایی صبحانه ارائه نمودند .

مطالعات کتابخانه ای

بعد با مطالعاتی که در این زمینه داشتم از نظرات محققان و دانشمندان نیز آگاه شدم.

تعریف صبحانه :

وعده غذایی سبکی است که معمولا همانطور که از نامش پیداست صبح هنگام و پس از بیدار شدن از خواب آن رامی خورند. درنقاط مختلف دنیا از مواد غذایی متفاوتی برای صبحانه استفاده می کنند . نان درهمه جای دنیا جزء لاینفک صبحانه می باشد معمولا انواع نان به همراه پنیر ، تخم مرغ ، کره ومربا – حبوبات ، کیک ، کلوچه ، انواع گوشت ، انواع میوه وآب میوه به عنوان صبحانه مصرف می شود .

بسیاری از متخصصین تغذیه ، صبحانه را وعده بسیار بااهمیتی می دانند که درآغاز روز ، انرژی ومواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می کند تحقیقات نشان می دهد که غذایی که صبح هنگام خورده شود نسبت به غذایی که عصر یاشب مصرف شود خیلی کمتر سبب چاقی می شود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اهمیت صرف صبحانه :

پژوهش‌های آماری نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد بچه‌های سنین مدرسه، بدون صبحانه روزشان را آغاز می‌کنند. این در حالی است که به دلیل اهمیت این وعده غذایی در برخی از کشورهای خارجی در مدارس برای بچه‌ها برنامه صبحانه گذاشته شده است.

تحقیقات دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا نشان می‌دهد بچه‌هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، نمرات دیکته و ریاضی بهتری می‌گیرند، در مدرسه تمرکز بیشتری دارند و با دیگران بهتر رفتار می‌کنند.

به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای کودک در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آنها راحت‌تر باشد و سطح کلسترول خون آنها کاهش یابد. هم چنین کودکانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می‌خورند، کمتر از کلاس‌ها غیبت می‌کنند، کمتر دچار دل‌درد و ناراحتی‌های دیگر می‌شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می‌دهند که باعث می‌شود سطح مواد معدنی و ویتامین‌ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین C،A، ۱۲B و ریبوفلاوین در بدن آنها از بچه‌های صبحانه نخور بیشتر باشد.

از طرف مقابل، ثابت شده که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، به احتمال بیشتری در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از لحاظ تغذیه‌ای ارزش ندارند، روی می‌آورند و همین مسئله باعث بیمار شدن و ایجاد مشکلات آینده برای آنها می‌شود. البته اگر برخوردن صبحانه تاکید داریم منظورمان صبحانه سالم است. چرا که بعضی از بچه‌ها عادت دارند روزشان را با خوردن بیسکویت و شکلات و این جور چیزها شروع کنند که اصلا صبحانه سالمی به حساب نمی‌آید

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مطالعات دهه اخیر نشان داده است که تغذیه درقدرت یادگیری کودکان موثر است ونخوردن صبحانه می تواند اثرات متعددی بریادگیری آنها داشته باشد .

درشرایط ناشتایی کوتاه مدت طبیعی مکانیسم هموستاتیک ، گلوکز خون را درسطحی ثابت نگه می دارد . که برعملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود واگر مدت ناشتایی طولانی تر باشد ، نگهداری قند خود درسطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوارتر شده ویادگیری وتمرکز حواس مختل می شود .

بررسی های سالهای اخیر نشان داده است که افزایش نسبی قند خود موجب بهبود عملکرد مغز ویادگیری کودکان مدرسه ای می شود .

یکی از دلایل افزایش یادگیری به علت بالارفتن قند خون ، ساخته شدن استیل کولین است که به عنوان یک نوروترانسمیتور ، نقش آن درتقویت حافظه به اثبات رسیده است .

درسمپوزیومی که درسال ۱۹۹۵درزمینه (صبحانه ، کارایی ، سلامت) برگزار گردید اعلام شد کودکان که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند ، درانجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند وقدرت تفکر ، خلاقیت وابتکار آنها کاهش می یابد.

نخوردن صبحانه درصورتی که تداوم یابد وتبدیل به عادت شود خود علاوه برعوارض فوق موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز فرد می شود که دروعده های دیگر جایگزین نخواهد شد ودرنتیجه کمبود کالری ، ویتامین ها واملاح ایجاد می شود .

فواید مصرف صبحانه توسط دانش آموزان

۱-افزایش دقت وتمرکز در انجام تکالیف مدرسه

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۲-سرعت ودقت بیشتر در باز یابی مطالب درسی

۳-اشتباهات کمتر در حل مسائل فکری ودرسی

ارائه پیشنهادات جهت ترویج فرهنگ خوردن صبحانه

۱- برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه را داشته باشند باید شام را در ساعات ابتدایی شب صرف کنند وحتی الامکان شبها در ساعت معینی بخوابند تا صبحها بتوانند زود تر بیدار شده ووقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند اگر والدین صبحانه را بعنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند وهر روز دور سفره صبحانه بنشینند خود مشوق کودکان به صرف صبحانه خواهند بود.

والدین خوب باید سحرخیزی ، ورزش ونرمش صبحگاهی وخوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را به کودکان خود بیاموزند.

۲- گنجاندن دروس مناسب در کتب درسی وارائه جزوات اموزشی مختصر ومفید برای تشویق دانش آموزان به خوردن گروه های مختلف مواد غذایی وتبدیل این عادت به نوعی ارزش اجتماعی

۳-آموزش کافی ومناسب والدین وافزایش اگاهی آنان در باره داشتن تغذیه مناسب وفواید صبحانه .

۴-برنامه ریزی برای افزایش اشتها باید بر اساس ذائقه کودک انجام شود .

۵-اجرای طرحهای تحقیقاتی درباره نتایج کوتاه مدت ودراز مدت صرف صبحانه در دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی وارائه نتایج این طرحها در کنگره ها ، برنامه های صدا وسیما ونشست های والدین در مدارس در این مرحله نقش بخشهای پژوهشی آموزش وپرورش حائز اهمیت فراوان است .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۶-از بهترین راههای آموزش مشاهده است والدین باید به کودکانشان اهمیت خوردن صبحانه را از طریق مشاهده گوشزد کنند باید به دانش آموزان به روش رفتاری این امر را آموزش داد .

۷-ترغیب نهادهای غیر دولتی مثل انجمن اولیا ومربیان برای به عهده گرفتن بخش عمده ای از برنامه های مربوط به ترویج فرهنگ صحیح تغذیه ای ودر رأس آنهارویکرد مثبت به صرف صبحانه بعنوان مهمترین بخش تغذیه ای دانش آموزان.

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها

با اطلاعات بدست آمده از بررسی های انجام شده ،و نتایج بدست آمده از تحقیقات انجام شده در گذشته و همچنین نظر به مشاهدات انجام شده که در صفحات قبل بدان اشاره کردیم می توان تجزیه و تحلیلی از دلایل عدم مصرف صبحانه از سوی دانش آموزان و نیز نتایجی که عدم مصرف صبحانه در پی دارد ، بدست داد .

در بررسی موانع مصرف صبحانه می توان به ۴ عامل اساسی اشاره کرد : خوردن شام سنگین درشب قبل ،دیر خوابیدن و دیر بیدارشدن از خواب وکسالت صبحگاهی ،وقت نداشتن برای خوردن صبحانه قبل از رفتن به مدرسه وبی توجهی والدین نسبت به مصرف صبحانه این عوامل می توانند از دلایل اصلی عدم مصرف صبحانه باشد .

اما در صورت عدم مصرف صبحانه از سوی دانش آموزان علائم جسمانی شامل : دل درد، سردرد به علت کاهش قند خون ، سرگیجه ، تهوه واستفراغ ، خستگی ، عصبانتی وخواب آلودگی ، ضعف وکاهش مقاومت بدن در برابر میکروب ها وویروس ها و همچنین علائم روحی وروانی شامل :اضطراب ، افسردگی ، عصبانیت

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

، عدم تمرکز به درس ، حواس پرتی در کلاس عدم توجه به محرک های محیطی ،ممکن است گریبانگیر دانش آموزان شود که این عوامل سبب می شود که یادگیری وتمرکز حواس مختل شود .

انتخاب راه حل موقتی

بعد از این که از نظرات همکاران و دانش آموزان از طریق مشاهده و مصاحبه و پرسشنامه مطلع شدم برای ایجاد انگیزه به تغذیه‌ی صحیح از آنها خواستم داستانی در مورد دو خانواده مطرح کنند که یکی از این خانواده ها تغذیه‌ی سالم می خورند و خانواده‌ی دیگر رژیم غذایی نامناسب دارند. سپس آنها را با هم مقایسه کنند و بدین ترتیب تا حدودی با سوء تغذیه دانش آموزان آشنا می شوند. سپس:

۱-تعیین بهداشتیار تغذیه

۲-ارزش یابی هفتگی و ماهیانه از بهداشتیار تغذیه

۳-تهیه‌ی جدولی مربوط به خلاقیت و ابتکارات بهداشتیار تغذیه و دانش آموزان که هدف از آن شناسایی و استعدادهای نهفته ی دانش آموزان و ارائه‌ی طرح های نو است

۴- ابتدا خودم پوستر طبقه بندی گروه های غذایی را به آنها نشان داده و از آنها خواستم لیستی از غذاهایی که در اطرافشان وجود دارند تهیه کرده و غذاهای انرژی زا، مکمل و یا کمک کننده به رشد بدن را تعیین کنند

۵-اهمیت تغذیه را از طریق احادیث از معصومین به آنها تذکر دهم

۶- دادن کارت تندرستی و نشاط به دانش آموزانی که از تغذیه‌ی سالم استفاده می کنند.

۷-درست کردن فلاش کارت های تغذیه ای

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۸-تهیه‌ی صندوق بانک سلامت و پس انداز کردن در آن.

۹-تهیه‌ی انواع بروشورها در رابطه با تغذیه‌ی سالم

۱۰-آموزش استفاده از تغذیه‌ی سالم از طریق معرفی وبلاگ

۱۱-اجرای نمایش در مورد استفاده از تغذیه‌ی سالم

۱۲-اجرای شعر و داستان در مورد استفاده از تغذیه‌ی سالم.

۱۳-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.

۱۴-ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم در کلاس

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 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.

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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳-قابل اجرا بودن راه حلها.

۴-پیش بینی تأثیر راه حلها در افزایش تعداد دانش آموزان علاقمند به استفاده از تغذیه‌ی سالم.

۵- قابل دسترس بودن راه حل ها.

شیوه های اجرا

پس از اعتبار بخشی راه حل های انتخاب شده آنها را به مرحله ی اجرا درآوردم.

۱-اهمیت تغذیه ی سالم را از طریق احادیث به دانش آموزان آموزش دادم.

۲-اجرای نمایش که از چندی قبل تهیه کرده بودم و بازیگران آن دانش اموزان کلاس بود.

۳-اجرای بازی های تغذیه ای و اشعار مربوط به تغذیه.

۴-ساخت وسایل بهداشتی در رابطه با استفاده‌ی از تغذیه‌ی سالم توسط خودم و دانش آموزان.

ابتدا پوستری را درست کردم که در آن پیامهای تغذیه‌ای نوشته شده بود را به کلاس آوردم و روش استفاده‌ی صحیح از مواد غذایی را به آنها آموزش دادم.در جلسه ی بعدی از دانش آموزان خواستم که یک برنامه‌ی هفتگی به صورت جدول تهیه کرده و غذاهایی را که در طول هفته مصرف می‌کنند را در آن بنویسند . پس از یک هفته جداول جمع آوری شد و نموداری از غذاهای مصرف شده و هفتگی آنان تهیه کردم و پس از پاسخ که کدامیک از مواد غذایی بیشتر مورد مصرف بوده‌اند متوجه شدم که یک یا دو نوع غذای اصلی وجود دارند و بدین صورت غذاهای انرژی زا و غذاهای مکمل و... معرفی می‌شوند

۵- تهیه‌ی صندوقی به نام بانک سلامت. برای این که دانش آموزان را به تغذیه ی سالم و صحیح ترغیب و تشویق کنم صندوقی را به نام بانک سلامت تهیه کرده و در آن کارت هایی قراردادم که نحوهٔ استفاده‌ی

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

درست از مواد غذایی در آن نوشته شده بود و آن صندوق را به عنوان بانک سلامت به دانش آموزان معرفی کردم که دانش آموزان با آوردن مطالب در مورد تغذیه ی سالم و مواد غذایی مناسب در بانک سلامت سرمایه پس انداز کرده و هر شخصی که بیشترین مطالب را آورده بود به عنوان سود سرمایه جایزه ای به او تعلق می گرفت.

۶- همچنین در کلاس به ایجاد پایگاه تغذیه‌ی سالم پرداختم بدین صورت که ابتدا برنامه‌ی تغذیه ای مربوط به صبحانه ی هفتگی به آنها داده شد و هر روز طبق آن برنامه صبحانه ای را به مدرسه آورده و آن را میل می کردند سپس از آن ها خواستم برنامه ی تغذیه ی سالم را که از طرف خودم برای منزل به آن ها داده شده بود اجرا کنند.

۷- بهداشتیار تغذیه را به منظور کنترل استفاده از مواد غذایی مناسب دانش آموزان با رأی آنها و تأیید خودم تعیین کردم که شرح وظایف بهداشتیار تغذیه توسط اقدام پژوه و با همفکری دانش آموزان تهیه شد که این شرح وظایف در اختیار بهداشتیار قرار گرفت. همچنین پیمان نامه‌ای تحت عنوان پیمان نامه‌ی بهداشتیاران به آنها ارائه گردید و متعهد شدند که با یاری خدا و به کارگیری دستورات تغذیه‌ی سالم سلامت خود و دانش آموزان را بالا ببرند.

۸- جداول مربوط به ارزشیابی.

۹- مشاوره‌ی تغذیه توسط دکتر شیخیان از اولیای دانش آموزان.

۱۰- به منظور علاقمند کردن دانش آموزان کلاس به استفاده‌ی صحیح از مواد غذایی راهکارهای زیر به اجرا درآمد.

الف_ تهیه‌ی فلاش کارت های تغذیه ای که حامل پیام در مورد مواد غذایی سالم بود.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ب_ درست کردن روزنگار بهداشت که دانش آموزان با مناسبت های بهداشتی در طول سال آشنا شدند.

ج_ تهیه‌ی مجله‌ی تغذیه ای و تحقیقات توسط دانش آموزان و برگزاری نمایشگاه

د_ درست کردن کارت های تغذیه ای توسط دانش آموزان

ه _ دانش آموزانی که از مواد غذایی مناسب در آموزشگاه استفاده می کردند توسط بهداشتیار تغذیه کارت تبریک به مناسبت تولدشان به آنها اهدا می شد و مورد تشویق قرار می گرفتند

و_ برای آن که عملاً هم با خواص مواد غذایی مختلف آشنا شوند پس از هماهنگی با مسئول محترم آموزشگاه و دبیران حرفه جشنواره ی غذاهای سنتی را که هر دانش آموز غذای سنتی خو درا از منزل آورده در سالن اجتماعات مدرسه سفره ای از کلیه ی غذاهای دانش آموزان چیده شد و دستور پخت انواع غذاها پس از جمع آوری در بین دبیران و دانش آموزان توزیع گردید.

۱۱- گرفتن مطالب تغذیه ای از اینترنت توسط دانش آموزان از کامپیوتر به صورت گروه دو نفره.

۱۲- نصب پولک و عکس در نمودار تغذیه ای دانش آموزان.

۱۳- برگزاری نمایشگاه غذایی با همکاری دبیران

۱۴- استفاه از مغزها (بادام – پسته – فندق و ...) توسط دانش آموزان در زنگ تفریح.

۱۵- برای این که دانش آموزان را به خوردن شیر در زنگ تفریح ترغیب کنم به تبلیغات در مورد شیر پرداخته و هر فردی که در ماه شیر خود را کاملاً میل می کرد چک پول به دانش آموزان داده می شد که با آن از بوفه‌ی مدرسه خرید کنند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت)

الف) شاخص های کیفی در موفقیت طرح

۱_ دانش آموزان کلاس به استفاده از تغذیه‌ی سالم بیش از پیش علاقمند شدند

۲_ عادت به استفاده از مواد غذایی سالم در بین دانش آموزان بیشتر شد.

۳_ مسئولیت پذیری دانش آموزان تحت عنوان بهداشتیار تغذیه سبب شد علاوه بر رشد جسمی زمینه‌ی رشد اجتماعی آنان فراهم گردد.

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

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

۶_ با رویکرد دانش آموزان کلاس به استفاده از تغذیه ی سالم اطلاعات تغذیه ای آنها نیز افزایش پیدا کرد.

۷_ علاقمندی دانش آموزان به اهداء و امانت دهی کتاب های تغذیه ای افزایش چشمگیری پیدا کرد

۸_ دانش آموزان کلاس علاوه بر مطالعه ی کتب متعدد تغذیه ای خود اقدام به نوشتن شعر و داستان و تهیه ی نمایش کردند.

۹_ اکثر دانش آموزان کلاس به خودباوری در مورد تغذیه رسیدند.

۱۰_ با استفاده ی صحیح از تغذیه سطح کمی و کیفی آموزشی دانش آموزان کلاس افزایش پیدا کرد.

۱۱_ دانش آموزان به ساخت وسایل مربوط به تغذیه ترغیب شدند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱۲_ مصرف میان وعده های غذایی در بین دانش آموزان افزایش پیدا کرد.

۱۳_ پس از آگاهی از استفاده از مواد غذایی مناسب و رسیدن به تغذیه ای سالم دانش آموزان هر روز یک نوع میوه و مادهی غذایی مطلوب را به مدرسه می آوردند.

۱۴_ میل به نوشیدن شیر به طور چشمگیری در میان دانش آموزان افزایش یافت.

۱۵_ والدین دانش آموزان بیان می کردند که علاقه آنها به طرز چشمگیری به صبحانه افزایش یافته است.

ب _ شاخص های کمی در موفقیت طرح

جدول شماره ی ۲_ جدول توزیع فراوانی درصد تعداد علاقمندان به استفاده از تغذیهی سالم نسبت به کل دانش آموزان (پایان سال)

	علاقمندان به استفاده از تغذیهی سالم	کل دانش آموزان
فراوانی	۲۶	۳۲
درصد	۸۱/۲۵	۱۰۰

نمودار شماره ی ۲_ نمودار علاقمندان به استفاده از تغذیهی سالم نسبت به کل دانش آموزان (اواخر سال)

در خاتمه با توجه به شاخص های کمی و کیفی می توان نتیجه گرفت که تغذیه ی سالم نقش و جایگاه مهمی در جامعه و هم چنین در آموزش دارد و برقراری امنیت تغذیه ای در تمام عمر مستلزم مشارکت توأم افراد جامعه می باشد. کسب آگاهی و مهارت های لازم برای سالم زیستن به هر فردی کمک می کند تا بتواند در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی خود و سایرین مشارکت نموده و تأثیرگذار باشد به ویژه

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نوجوانان و جوانان با پی گیری های صادقانه و خستگی ناپذیر خود می توانند به مشارکت سایر افراد جامعه رنگی دلپذیر بخشند.

ارزیابی از راه حل های اجرا شده

مشاهدات و اطلاعات به دست آمده نشان می دهد که طرح موفقیت آمیز بوده به طوری که دانش آموزان هیچ گاه بدون صبحانه در مدرسه حاضر نمی شدند و محیط کلاسشان بسیار شاداب و بانشاط شد.

نقاط ضعف :

عدم همکاری برخی از والدین .

نتیجه گیری

اهمیت صبحانه و 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. این طرح با هدف افزایش علاقمندی دانش آموزان به استفاده از تغذیه‌ی سالم انجام شد که نتایج زیر حاصل گردید:

الف- نقش تغذیه در آموزش بسیار مهم و چشمگیر است.

ب- اکثر دانش آموزان استفاده ی صحیح از تغذیه را رعایت می کردند.

ج- دانش آموزان با بیماری های ناشی از سوء تغذیه آشناشدند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

د _ والدین از علاقمند شدن فرزندانشان در زمینه ی استفاده از مواد غذایی سالم اظهار رضایت می کردند.

ه- دانش آموزان به نوشتن تحقیق در مورد مواد غذایی سالم علاقمند شدند.

خ- والدین از علاقمند شدن فرزندانشان به خوردن صبحانه اظهار رضایت داشتند.

ح- دانش آموزان به نوشیدن شیر علاقمند شدند.

چ- دانش آموزان با غذاهای انرژی زا، مکمل و کمک کننده ی رشد بدن آشنا شدند.

پیشنهادات

۱ – والدین باید خود صبحانه بخورند و فرزندانشان را به خوردن صبحانه ترغیب کنند .

۲ – معلمان باید اهمیت خوردن صبحانه را به دانش آموزان گوشرد کنند .

۳ – باید مضرات خوراکی هایی مثل چیپس و پفک و نوشابه برای دانش آموزان تشریح شود .

منابع و مآخذ

۱ – قرآن کریم.

۲ – اصفهانی، محمد مهدی، بهداشت تغذیه، تهران، انتشارات قلم، سال ۱۳۸۴.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این گزارش تخصصی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳ – پارسی نیا، سعید، آموزش تغذیه برای بچه‌ها در خانه، تهران، نشر جوان، سال ۱۳۸۰.

۴ – خوشه مهری، گیتی، تغذیه، تهران، انتشارات مدرسه، سال ۱۳۸۴.

۵ – دارویان، عباس، بهداشت تغذیه، تهران، سازمان مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی، سال ۱۳۷۸.

۶ – زندی، بهمن، بهداشت تغذیه، تهران، سازمان نهضت سواد آموزی، سال ۱۳۷۵.

۷ – سعید نژاد، مژده، مجموعه‌ی مقالات علمی، تهران، مؤسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت، سال ۱۳۸۰.

۸ – شیروانی، گیتی، پیشگامان سلامت، تهران، نشر کتاب نیستان، سال ۱۳۸۵.

۹ – غفوری، توفیق، بهداشت و تغذیه، تهران، وزارت آموزش و پرورش، سال ۱۳۷۸.

۱۰ – فضلی خانی، منوچهر، راهنمای عملی پژوهش، تهران، انتشارات ابوعطا، سال ۱۳۸۴.

۱۱ – میدانی، جواد، بهترین کلیدهای تغذیه برای نوجوانان، تهران، نشر صابرین، سال ۱۳۸۵.

۱۲ – نادری، عزت الله، روش‌های تحقیق در علوم انسانی، تهران، انتشارات بدر، سال ۱۳۸۵.

۱۳ – نوری، محمد رضا، بهداشت در قرآن، مشهد، انتشارات واقفی، سال ۱۳۸۳.

۱۴ – همت خواه، فرهاد، تغذیه، تهران، نشر دانش امروز، سال ۱۳۷۵.

www.asemankafinet.ir