

# متولیان سلامت



دکتر محسن وحدانی  
عضو هیئت علمی  
دانشگاه اصفهان

بر اساس پیشنهاد سازمان جهانی سلامت، کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ سال روزانه باید ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا شدید انجام دهند و از سوی دیگر، فعالیت‌های بی‌تحرک مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانک و... نیز، نباید بیشتر از دو ساعت در روز باشد. سبک زندگی سالم و فعال باید از همان دوره کودکی در دانش‌آموزان نهادینه شود، به گونه‌ای که آنان بتوانند با انگیزه و اعتمادبه‌نفس در طیف وسیعی از فعالیت‌های بدنی و حرکتی در سرتاسر عمرشان مشارکت کنند. حال باید دید که چه کسانی می‌توانند در جهت تحقق این اهداف نقش اساسی داشته باشند؟ در این یادداشت بر مهم‌ترین متولیان سلامت در کودکان و نوجوانان مروری خواهیم داشت.

۱. **مدرسه، کارخانه انسان‌ساز:** دانش‌آموزان بیش از پنج ساعت از زمان خود را در مدرسه می‌گذرانند. برنامه‌های ورزشی که مدرسه پیش‌بینی و اجرا می‌کند، فرصت مغتنمی برای این مهم است. کلاس تربیت‌بدنی به‌تنهایی کفایت دستیابی به اهداف مورد نظر را نمی‌دهد، بلکه باید با برنامه‌ریزی مدون، فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی را نیز توسعه دهد. برخی از فرصت‌های حرکتی قبل و بعد از مدرسه نیز وجود دارند که مدرسه می‌تواند زمینه‌ساز توسعه آن‌ها باشد. همه این فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزشی هم زمینه‌ساز سبک زندگی سالم و فعال در دانش‌آموزان هستند و هم فرصت‌های تربیتی را در ابعاد اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی، اعتقادی، هنری، زیستی و حرکتی فراهم می‌کنند.

۲. **خانواده، شریک اصلی مدرسه:** یکی از شرکای اصلی مدرسه در ایجاد فرصت‌های تربیتی، خانواده است. مدرسه باید زمینه آموزش و نحوه مشارکت اولیا و خانواده را فراهم کند. بهره‌گیری از ظرفیت خانواده برای انجام برخی از فعالیت‌های مدرسه، توجیه نقش خانواده در حمایت از برنامه‌های درسی مدرسه و آشنا کردن آنان با اهداف و محتوای برنامه درسی تربیت‌بدنی از جمله اقداماتی هستند که مدرسه‌ها می‌توانند انجام دهند. والدین می‌توانند نقش الگو را برای فرزندان خود داشته باشند. احتمال تربیت فرزندان بی‌تحرك از سوی والدین بی‌تحرك به مراتب بیشتر است.

۳. **حکومت، پشتیبان و حامی سلامت:** بنا به تأکید سند تحول بنیادین، حکومت باید زمینه هدایت آحاد مردم را به سوی تحقق حیات طیبه فراهم کند. بدیهی است یکی از ساحت‌های اساسی که زمینه‌ساز زندگی مطلوب است، ساحت زیستی و بدنی است. لذا همه دستگاه‌ها و نهادهای وابسته به حکومت باید برای تحقق این اهداف، اقدامات جدی را دنبال کنند. از فراهم‌سازی زیرساخت‌های ورزشی گرفته تا حمایت‌های قانونی، اجتماعی و فرهنگی می‌توانند از جمله اقدامات سازمان‌ها و

دستگاه‌های حکومتی مانند وزارت بهداشت، وزارت ورزش و جوانان، شهرداری‌ها و... باشند.

۴. **رسانه، تیغه دولبه:** بر کسی پوشیده نیست که عرصه فناوری اطلاعات و ارتباطات مرزهای جهانی را درهم‌نور دیده است و هر روز شاهد توسعه افسار گسیخته این صنعت در جهان هستیم. این شرایط تأثیر مستقیم بر سبک زندگی و نگرش افراد جامعه دارد. رسانه‌های عصر حاضر همانند تیغه دولبه هستند که هم می‌توانند در خدمت سلامت بشر باشند و هم تهدیدی برای آن. لذا مهم است که همه متولیان این امر با مشارکت و تعامل همدیگر بتوانند آثار مثبت و سازنده آن‌ها را توسعه دهند و با آسیب‌های مخرب و منفی آن‌ها مقابله کنند.

۵. **نهادهای سازمان‌های غیردولتی:** در آیات متعدد از قرآن کریم بر نقش سازمان‌های غیردولتی بر تربیت تأکید شده است. برای مثال، خداوند می‌فرماید: «از میان شما گروهی باید مردم را به نیکی دعوت کنند» (آل عمران/۱۰۴). در عصر حاضر نیز، انجمن‌ها، مؤسسه‌ها و نهادهای گوناگونی هستند که هر یک باید نقش خود را برای توسعه سبک زندگی سالم و فعال ایفا کنند. فدراسیون‌ها، هیئت‌های ورزشی استانی و شهرستانی، انجمن‌های خیریه، مساجد و نهادهای مذهبی هر یک می‌توانند نقشی مؤثر در توسعه برنامه‌ها و فعالیت‌های سلامت‌محور جامعه داشته باشند.

والدین می‌توانند نقش الگو را برای فرزندان خود داشته باشند. احتمال تربیت فرزندان بی‌تحرك از سوی والدین بی‌تحرك به مراتب بیشتر است