



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

معاونت بهداشتی

راهنمای اجرایی

ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان شهرکاشان با بهره گیری از

همکاریهای بین بخشی براساس راهنمای بهداشت عمومی

با همکاری :

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

صندوق کودکان سازمان ملل متحد

مجریان :

دکتر سید علیرضا مروجی: مدیر فنی و معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان
شهناز خاندایی: مدیر اجرایی و کارشناس مسئول سلامت جوانان ، نوجوانان و مدارس
طاهره باغشخی: کارشناس سلامت جوانان ، نوجوانان و مدارس
لیلا سعیدی پور: کارشناس سلامت جوانان ، نوجوانان و مدارس
عطیه نجاتی: کارشناس سلامت جوانان ، نوجوانان و مدارس

همکاران اصلی:

محمود خدمتی: مدیر آموزش و پرورش شهرستان کاشان
دکتر مرتضی پنجه شاهی: معاون فنی معاون بهداشتی و مدیر گروه بیماریهای غیر واگیر دانشگاه
علوم پزشکی کاشان
امیرحسین نمودیان: کارشناس بیماریهای غیرواگیر
مهندس رسول لسان: کارشناس مسئول واحد بهداشت حرفه ای
علیرضا عابدی: کارشناس مسئول تربیت بدنی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کاشان

مشاوران وزارت بهداشت :

دکتر محمد اسماعیل مطلق: مدیر کل دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس
دکتر سید تقی یمانی: معاون مدیر کل دفتر سلامت جمعیت ، خانواده و مدارس
دکتر مجذوبه طاهری: رئیس اداره سلامت نوجوانان و مدارس
دکتر ابوالقاسم رضوانی: کارشناس ارشد اداره سلامت نوجوانان و مدارس
دکتر حمیدرضا لرنژاد: قائم مقام اوزانس کشور

مشاوران یونیسیف:

امیرحسین یارپرور:مدیر برنامه بهداشت و تغذیه یونیسیف

حمیدرضا طاهری نخست:مدیر برنامه بهداشت و تغذیه یونیسیف

پانته آمعصومی:کارشناس ارتباطات

بهشاد فریفته: کارشناس یونیسیف

اسامی روسای کمیته ها:

کمیته راهبردی:

دکتر حمیدرضا مومنیان : معاون استاندار و فرماندار شهرستان ویژه کاشان

کمیته کارگروه مشارکت اجتماع در توسعه فعالیت بدنی

حسین حیدریان : رئیس شورای اسلامی شهر کاشان

کمیته کارگروه توسعه محیطهای حامی فعالیت بدنی

علی محمد الماسی : رئیس ستاد توسعه دانشگاه کاشان

کمیته کارگروه آموزش و اطلاع رسانی

دکتر منصور سیاح : عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

سازمانها و ادارات عضو ستاد پروژه :

عضو ستاد پروژه	فرمانداری ویژه شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	شورای اسلامی شهر
عضو ستاد پروژه	آموزش و پرورش شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	مجمع خیرین مدرسه ساز شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	اداره ورزش و جوانان شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	شهرداری کاشان
عضو ستاد پروژه	سازمان فرهنگی - ورزشی شهرداری کاشان
عضو ستاد پروژه	اعضاء هیئت علمی دانشگاه های منطقه
عضو ستاد پروژه	اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	نیروی انتظامی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	نیروی مقاومت بسیج شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	اداره بهزیستی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	جمعیت هلال احمر شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	صدا و سیما شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	کانون بسیج ورزشکاران شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	مرکز رسیدگی به امور مساجد
عضو ستاد پروژه	سازمان تبلیغات اسلامی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	جمعیت کویر سبز شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	خانه فرهنگ سلامت شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	مرکز مدیریت حوزه های علمیه شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	سازمانهای مردم نهاد

باتشکرویزه از همکاری، مساعدت و حمایت‌های:

دکتر محمد حسین اعرابی : رئیس دانشگاه علوم پزشکی کاشان
عباسعلی قپانی پور : معاون سیاسی ، اجتماعی فرمانداری شهرستان ویژه کاشان

وسپاس از همیاری:

دکتر حسن الماسی : عضو شورای اسلامی شهر کاشان
دکتر علیرضامفرح : رئیس اداره شهر سالم
حاج محمد کتابچی : رئیس مجمع خیرین مدرسه ساز
محمدرضا حکیمیان : معاون پرورشی و تندرستی آموزش و پرورش شهرستان کاشان
محبوبه بلور کاشانی : کارشناس مسئول سلامت و پیشگیری از آسیبهای اجتماعی آموزش و پرورش
شهرستان کاشان
محسن اسدی : کارشناس اداره ورزش و جوانان
محمد علی یوسفی : کارشناس سازمان فرهنگی و ورزشی شهرداری

وبا تشکر از همکاران معاونت بهداشتی :

زهره رجبی : مدیر آموزشگاه بهورزی
محبوبه اعلانی : کارشناس آموزش سلامت
مریم اسماعیلی : کارشناس گسترش
اعظم بابایی : کارشناس گسترش
لیلا دهقانی : مسئول امور مالی
محمدرضا دهقانی زاده : مسئول سمعی و بصری
مجید بازدار: کارپرداز
مجید صمدیان : کارپرداز
مهدی باقری : کارپرداز
مصطفی رازانی : مسئول دفتر معاون بهداشتی
ابوالفضل مطهریان : مسئول خدمات و نقلیه
علیرضا باقرزاده : مسئول نقلیه
محمد حسنی : خدمات و پذیرایی

فهرست

الف - مقدمه و ضرورت پرداختن به پیشگیری از کم تحرکی در نوجوانان و دانش آموزان با همکاریهای بین بخشی

ب- نگاهی به فعالیتهای فاز اول :

- بررسی وضعیت موجود

- کلیات روش اجرا بررسی اولیه وضعیت فعالیت فیزیکی در نوجوانان شهر کاشان

ج- عملیاتی نمودن فاز دوم برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان شهر کاشان با بهره گیری از همکاریهای بین بخشی و براساس راهنمای بهداشت عمومی

- تشکیل تیم اجرایی

- فلوجارت کمیته اجرایی

- کمیته راهبردی

- کمیته اجرایی

- تعیین چگونگی رؤسای کارگروهها

- درس های آموخته شده در حین اجرای برنامه « ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان شهر کاشان با بهره

گیری از ارتباطات بین بخشی »

۱- کارگروه آموزش و اطلاع رسانی شامل :

- چگونگی اجرایی شدن کارگروه

- جدول فرآیندها، چالشها، راهکارها و تدابیر اجرا شده در کارگروه آموزش و اطلاع رسانی

۲- کارگروه محیط های حامی فعالیت بدنی نوجوانان و دانش آموزان :

- چگونگی اجرایی شدن کارگروه

- جدول فرآیندها، چالشها و راهکارها و تدابیر اجرا شده در کارگروه محیط های حامی فعالیت بدنی

۳- کارگروه مشارکت اجتماع در توسعه فعالیت بدنی:

د-ملاحظات کلی لحاظ شده در اجرا مداخلات توسط کارگروههای سه گانه

الف - مقدمه:

کم تحرکی چهارمین عامل خطر ساز منجر به مرگ و میر در سراسر جهان است که با توجه به پیشرفت تکنولوژی هر ساله به میزان شیوع ان افزوده می شود. امروزه بیماریهای غیرواگیر بعنوان معضلی جهانی پیش روی کشورها خودنمایی کرده و مسئول هشتاد درصد مرگ و میر در کشورهای با در آمد کم و متوسط مانند ایران می باشد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت قریب به همین مقدار (۸۰٪) بیماریهای قلبی، سکتته های قلبی و مغزی، دیابت نوع ۲، حدود یک سوم سرطاناتها با کنترل عوامل خطر ساز مشترک این بیماریها خصوصاً مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، مصرف بی رویه الکل و انجام فعالیت بدنی مناسب (شصت دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای افراد ۶ تا ۱۸ سال و سی دقیقه فعالیت بدنی متوسط حداقل در پنج روز یا تمام ایام هفته برای بالغین) قابل پیشگیری می باشد.

نهادینه کردن این مطلب در ذهن سیاست گذاران جامعه و مردم و تلاش برای محقق کردن اقداماتی که در برگیرنده این اهداف باشد بیانگر موفق بودن طرح تحول سلامت در جامعه و خیزش کشور برای توسعه اجتماعی و اقتصادی جامعه را در برخواهد داشت.

به همین دلیل در کشورهای پیشرفته با علم به اهمیت و صرفه اقتصادی در مداخلاتی که منجر به افزایش سطح فعالیت فیزیکی مردم و به تبع آن ارتقاء سطح سلامت مردم شده، برنامه های متنوع و اثر بخشی را با هماهنگی همه سیاستگذاران و مجریان اصلی خود بانجام رسانده و یا می رسانند.

کاهش عوامل خطر به شکل شگفت آوری به منافع فوری برای سلامت در سطح فرد و جامعه منجر می شود بطوریکه در سه دهه اخیر در استرالیا، کانادا، انگلستان و آمریکا به علت اجرای مداخلات اثر بخش، در کاهش درصد مرگ و میر در اثر بیماریهای قلبی عروقی به موفقیتهای چشمگیری نائل شده اند.

سازمان بهداشت جهانی شیوع فزاینده اضافه وزن و چاقی در کودکان را یک معضل جهانی اعلام نموده و در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته در دهه های اخیر این عارضه بطور چشمگیر در حال افزایش است و از اینرو کودکان چاق در معرض خطر ابتلا به بیماری های مختلف و ناراحتی های متعددی در کوتاه مدت و بلندمدت قراردارند.

ناراحتی های مرتبط با تندرستی کوتاه مدت کودکان چاق شامل انزوای اجتماعی و اختلالات روانشناختی بالقوه می باشد. کودکان خردسال و دارای اضافه وزن توسط همتایان خود به صفات نامناسبی مانند زشت و تنبل توصیف می شوند و ممکن است مورد آزار و انزوای اجتماعی قرار گیرند. چنین کودکانی همچنین نسبت به همتایان خود در معرض امراض بیشتری نیز هستند. برای مثال نشان داده شده است که کودکان دارای اضافه وزن یا چاق در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم بوده و از داروهای بیشتری استفاده می کنند. کودکان دارای اضافه وزن و چاق در بلندمدت با احتمال بیشتری به بیماری های مختلف معده- روده ای، قلبی - عروقی، غدد درون ریزوارتویدی نیز مبتلا می شوند. علاوه براین، اضافه وزن و چاقی تأثیرات نامطلوبی روی دیگر مشخصه های روانشناختی کودکان نیز می تواند داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که رابطه زیادی بین چاقی کودکان و سطح خودباوری و اعتماد به نفس پایین آنها وجود دارد.

از طرف دیگر قرار گیری دانش آموزان در سنین رشد جسمی و ذهنی و از سوی دیگر ارتباط مستقیم اغلب بیماری های مزمن بزرگسالان با بی تحرکی و چاقی کودکی، ایجاب می کند تا فعالیت بدنی و ورزش در زمره اولویت های برنامه های مرتبط با دانش آموزان در مدارس قرارگیرد. ارتقاء آگاهی و نگرش دانش آموزان در زمینه فعالیت های بدنی می تواند موجب بهبود عملکرد آنان در زمینه انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط زمینه ای آنان شود.

در سال ۲۰۰۵ سازمان جهانی بهداشت کارگاهی را به منظور بازنگری بهترین روش های مداخله ای برای فعالیت فیزیکی و بهداشت عمومی و ارائه راهکارهای مبتنی بر جامعه جهت ارتقاء میزان فعالیت بدنی مردم در شهر پکن چین برگزار کرد. در این کارگاه بین المللی تعداد دستگاه ها و نهادهای اثر گذار در هر کشور اعم از بخش دولتی و یا غیر دولتی، که بنحوی در افزایش سطح میزان فعالیت بدنی آحاد مردم در جامعه نقش دارند را به ترتیب ۱۱ و ۷ مورد (بخش دولتی و بخش خصوصی) برشمرده اند. این امر نشان دهنده جایگاه استثنایی و گسترده موضوع فعالیت بدنی در دستگاه های اجرایی، نهادهای مدنی و تشکیلات مردم نهاد جوامع است و اجرای مداخلات افزایش فعالیت بدنی مناسب با این گستردگی حوزه فعالیت، فرصتها و تهدیدهای خاص خود را می طلبد.

عوامل منجر به کم تحرکی مردم شامل: گسترش شهر نشینی و ملاحظاتی که همراه آن است مانند وجود ترافیک سنگین، آلودگی هوا، مسیرهای طولانی جهت رسیدن به مقصد (مدرسه یا محل تحصیل - محل کار یا خرید جهت تهیه مایحتاج روزانه)، افزایش تراکم جمعیت، افزایش میزان فقر و جنایت، عدم وجود پارک و فضاهای سبز به میزان کافی، کمبود مکانهای ورزشی ارائه دهنده خدمات ورزشی ارزان و در دسترس، نبودن متولی مشخص پاسخگو جهت بستر سازی شیوه زندگی فعال و پویا در جامعه (شهرداری، وزارت ورزش و جوانان، وزارت بهداشت) و نحوه تعامل دستگاه ها و نهادهای ذی ربط و یا تأمین بودجه و منابع مورد نیاز برای آموزش، ایجاد نگرش مثبت و اجرای مداخلات برای انجام حداقل فعالیت بدنی و بسیاری موارد دیگر، منجر به فقر حرکتی آحاد جامعه و خصوصاً نوجوانان و دانش آموزان که نسل آینده کشور هستند شده است.

به هر حال با شکل گیری نظام های سلامت و استفاده از راهبرد مراقبت های اولیه بهداشتی، پیشرفت های چشمگیری در وضعیت سلامت مردم به دست آمده است. ولی به دلیل اهمیت بالای عوامل اجتماعی تاثیر گذار بر سلامت و شرایط آداب و رسوم منطقه ای و محلی بر نتایج مداخلات سلامت، هیچ نظام ارائه دهنده خدمات سلامتی نیاز از تطبیق کردن برنامه های بین المللی برای اجرای ملی نیست. در این راستا نیز بی نیاز از جمع آوری و تحلیل دادههای سلامتی و نتایج ارائه خدمات سلامتی نیست. انواع داده های مرتبط با ارائه خدمات و نتایج ارائه ی خدمات سلامتی را در قالب نظام های مراقبت مداوم، گزارش های دوره ای و موردی، پایش و ارزشیابی سیستم ها و طرح های پیمایش ملی جمع آوری و تحلیل و تفسیر می نماید. بنابراین، برنامه ریزان و سیاستگذاران سلامتی برای تخصیص عادلانه منابع باید چالشهای عمده در حیطه سلامت نوجوانان و دانش آموزان را بر اساس اطلاعات، با اعتبار و شواهد علمی آزمون شده در شرایط میدانی اولویت بندی نمایند.

ب- نگاهی به فعالیتهای فاز اول:

بررسی وضعیت موجود:

فعالیت بدنی و ورزش یکی از عوامل مهم و تأثیر گذار در توسعه پایدار است چرا که با توجه به کارکردهای فراوانی که دارد می تواند منشأ تغییر و تحول در جوامع باشد. توسعه ورزش و ارتقاء فعالیت بدنی یعنی ایجاد نشاط اجتماعی و احساس شادابی و سرزندگی در جامعه.

درخصوص روشهای پیشگیری و مقابله با معضل کم تحرکی در افراد و بویژه در نوجوانان تحقیقات متعدد نشان می دهد که همکاری مجموعه نهادهای مختلف اعم از خانواده، مسئولین مراکز بهداشتی، آموزش و پرورش، شهرداری و همه سازمانهای مرتبط، رسانه هایی مانند تلویزیون و تولیدکنندگان مواد غذایی بسیار ضروری است. البته گفتنی است راهکار واحدی در این خصوص وجود ندارد و صرفاً با بکارگیری استراتژی های مختلف و مشارکت همه سازمانهای مرتبط و جلوگیری از موازی کاریها و هم راستا نمودن منابع توزیعی (انسانی و مالی) امکان پیشگیری و کاهش شیوع کم تحرکی و بدنبال آن تأمین سلامتی افراد به بهترین وجه میسر خواهد بود.

مروری سیستماتیک پیرامون موضوع اثر بخشی مداخلات برای ارتقاء فعالیت فیزیکی در کودکان و نوجوانان نشان داد مداخلات مبتنی بر مدارس، یادگیری سازی خانواده دانش آموزان و مداخلات چند بخشی می تواند فعالیت فیزیکی را در نوجوانان افزایش دهد.

بررسیها نشان داده است که آمادگی جامعه برای تغییر رفتار در زمینه فعالیت فیزیکی و ارتقاء آن پایین است. بنابراین مداخلات باید به گونه ای طراحی شوند که در ابتدا با ارتباط مناسب به حساس سازی جامعه بپردازند. درخصوص علل و عوامل مؤثر بر فعالیت فیزیکی، مطالعات متعدد نشان داده است که سن و جنس از عوامل تأثیر گذار بر میزان فعالیت فیزیکی بوده و میزان تحرک با افزایش سن کاهش می یابد. این الگو در رده های سنی مختلف وجود داشته و تفاوتها از نظر آماری معنادار است. میزان فعالیت فیزیکی در دختران به طور معنا داری کمتر از پسران است و این تفاوت در گروه های سنی مختلف وجود دارد.

از این رو قبل از شروع مداخلات در سال ۹۳، بررسی اولیه ای جهت تعیین وضعیت موجود فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان شهر کاشان انجام گرفت. این بررسی بر روی ۲۴ مدرسه با حجم ۵۵۰ نفر انجام شد. پرسشگری با استفاده از پرسشنامه های معتبر و استاندارد کاسپین و پرسشنامه استاندارد سازی شده NCD STEP WISE طراحی گردیده است.

هدف از این بررسی :

- ۱- دستیابی به اطلاعات پایه از وضعیت فعالیت جسمانی نوجوانان و دانش آموزان شهر کاشان
- ۲- امکان مقایسه اطلاعات پایه با اطلاعات به دست آمده پس از اجرای مداخلات آینده ، بمنظور اثربخشی مداخلات اجرا شده بود.

ابزار سنجش پرسشنامه بود که در پیوست شماره ۱ می باشد.

یافته های حاصل از بررسی اولیه نشان داد که :

- ۲۰ درصد از دانش آموزان بمدت ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته فعالیت بدنی داشتند.
- ۴۹ درصد از نوجوانان با توجه به وضعیت نمایه توده بدنی خود برنامه خاصی برای تغییر وزن خود دارند.

- ۶۵ درصد دانش آموزان بیان نمودند که کلاسهای ورزش در مدارسشان بطور مرتب تشکیل می شود.
- ۵۷ درصد دانش آموزان دو ساعت یا بیشتر در زنگ ورزش شرکت می کنند.
- ۵۰ درصد دانش آموزان سه ساعت یا بیشتر از اوقات فراغت خود را تلویزیون می بینند.
- ۱۸ درصد از دانش آموزان در روزهای تعطیل و ۱۴/۵ درصد در روزهای مدرسه بمدت سه ساعت و بیشتر با رایانه کار می کنند.

یافته های موجود حاکی از کم تحرکی در نوجوانانمی باشد و نشان میدهد برنامه ها و مداخلات صورت گرفته در این امر از جامعیت و کفایت لازم برخوردار نبوده است. لذا انتخاب مناسب ترین مداخلات می تواند در مدیریت و اجرای هر چه بهتر و تأثیرگذاری هرچه بیشتر برنامه های ارتقاء فعالیت فیزیکی با مشارکت تمام ذی نفعانی که به نوعی نقش مستقیم یا غیرمستقیم در ارتقاء فعالیت جسمانی کودکان و نوجوانان دارند، مؤثر واقع شود.

در مطالعه مرور منظم با بررسی مطالعات اولیه نشان داد که در کودکان ۴ تا ۱۲ سال، جنیست (مذکر) خودکارآمدی، میزان فعالیت فیزیکی والدین و حمایت والدین با افزایش میزان فعالیت فیزیکی ارتباط دارد. در نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال نیز، جنسیت (مذکر)، نژاد (سفید)، سن (رابطه معکوس)، تحصیلات والدین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، نگرش، خودکارآمدی، انگیزه، میزان ورزش در مدارس، دسترسی به تسهیلات ورزشی و حمایت خانواده و دوستان با افزایش میزان فعالیت فیزیکی مرتبط است.

کلیات روش اجرا:

در این مرحله، داده ها و اطلاعات آماری موجود درخصوص فعالیت فیزیکی نوجوانان دختر و پسر در کاشان از بررسی با عنوان « رفتارهای مرتبط با سلامت در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کاشان سال تحصیلی ۹۳-۹۴ » به دست آمد که گزارش و نتایج آن در قبل از اجرای پروژه و پس از آن آورده شده است. (پیوست شماره ۲)

فعالیت های انجام شده در این قسمت به شرح ذیل بود:

- تشکیل تیم اجرایی جهت انجام مطالعات

- شفاف سازی پرسشنامه ها توسط متدولوژیست و فرد آشنا با درنظر داشتن جمعیت هدف (نوجوانان و دانش آموزان) درخصوص وضعیت فعالیت فیزیکی و عوامل مرتبط با فعالیت فیزیکی

از آن جهت که برای ارزیابی فعالیت ها احتیاج به داشتن وضعیت موجود میزان فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان بودیم لذا تهیه پرسشنامه از میزان فعالیت روزانه لازم بود که وضعیت پایه دانش آموزان مشخص گردد. نحوه انتخاب دانش آموزان برای پر کردن پرسشنامه ها اینگونه طراحی گردید که احتمال تعیین دانش آموز برای همه دانش آموزان یکسان باشد (نمونه گیری تصادفی) و میزان حجم نمونه از فرمول محاسبه حجم نمونه مشخص گردد.

- انتخاب مطالعات مرتبط و استخراج و دسته بندی نتایج

- انجام پژوهش

در پژوهش انجام شده با استفاده از پرسشنامه های معتبر، با عنوان پرسشنامه «**تعیین وضعیت فعالیت بدنی**» جمع آوری اطلاعات در زمینه فعالیت فیزیکی در هنگام اوقات فراغت، در روزهای تحصیل، شدت فعالیت فیزیکی، علل ورزش نکردن نوجوانان، عملکرد نوجوانان دختر و پسر جمع آوری گردید.

به منظور اجرایی نمودن مطالعه، اقدامات انجام شده بشرح ذیل بود:

- تشکیل تیم اجرایی (شامل متخصصین پزشکی اجتماعی، کارشناسان سلامت نوجوانان و مدارس، کارشناس بهداشت، کارشناس فناوری اطلاعات)

- هماهنگی با آموزش و پرورش: جهت دسترسی به گروه هدف

- روش شناسایی گروه هدف: بصورت نمونه گیری تصادفی

- روش جمع آوری اطلاعات: از طریق تکمیل پرسشنامه توسط گروه هدف

- ابزار انجام تحقیق: پرسشنامه

این اطلاعات پایه و مبنایی برای اقدامات آتی، انجام مداخلات و امکان پایش و ارزشیابی مداخلات بود.

فاز دوم

ج- عملیاتی نمودن برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان شهر کاشان با بهره گیری از همکاریهای بین بخشی و براساس راهنمای بهداشت عمومی

درخصوص مداخلات انجام شده، با توجه به بررسیهایی که صورت گرفت تقریباً اکثر مطالعات مروری و خلاصه های سیاسی تأکید می کنند که مداخلات منفرد به ویژه از نوع مداخلات آموزشی به تنهایی اثر بخش نیستند. به نظر می رسد اجرای بسته ای از مداخلات هدفمند موثرتر از مداخلات منفرد باشد.

مطالعات نشان داده اند تغییرات محیطی اثر بخش تر از مداخلات صرفاً آموزشی هستند. لذا همکاری چند سطحی مدارس، خانواده ها و جامعه به منظور تدوین و اجرای سیاستهای حمایت کننده، محیط های حمایت کننده و برنامه های حمایت کننده، مناسب بنظر می رسد. لذا در برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان شهر کاشان تأکید بر تجمیع مداخلات همراه با حساس سازی کلیه مسئولین، سیاستگذاران جهت تغییرات محیطی انجام گرفت.

در این برنامه با استفاده از راهنمای سلامت عمومی مداخلات مؤثر بر ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان در سه طبقه، آموزش محور، مدرسه محور، جامعه محور تقسیم و برای هر طبقه با توجه به نظرسنجیهای انجام شده از همه ذی نفعان (سازمانی و محیطی) اولویت بندی انجام شد.

مداخلات دارای اولویت بالاتر اعلام شده توسط ذی نفعان

اولویت	مداخله	نوع مداخله
۱	طراحی و نمایش پیامهای بهداشتی مناسب در زمینه فعالیت جسمی منظم نوجوانان	آموزش محور
۲	طراحی برنامه های آموزش حضوری هدفمند در جهت افزایش فعالیت فیزیکی	
۱	تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس	مدرسه محور
۲	تبدیل مدارس به مدارس ارائه کننده امکانات فعالیت فیزیکی به جامعه	
۳	اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی ورزش، افزایش ساعات ورزش و توجه به اهمیت آن در مدارس	
۱	توسعه (تعداد، بهبود کیفیت، مدیریت و ...) پارکهای ویژه بانوان	جامعه محور
۲	افزایش دسترسی نوجوانان دختر به فضاها و امکانات موجود (زمان بندی مناسب و ...)	
۳	افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت فیزیکی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها (به کارگیری فضاهای بالقوه مانند تکیه ها، حسینیه ها و ...)	

سپس با برگزاری جلسات متعدد کارشناسی با ذی نفعان، انتظارات از سازمانها و دستگاه های همکار طبق اولویتهای تعیین شده در قالب سازمانهای تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز، سازمانهای تأمین کننده هزینه ها، سازمانهای تهیه کننده مکان و تجهیزات و سازمانهای ارائه کننده خدمات تعیین گردید که نتایج آن در پیوست شماره ۳ می باشد.

در ادامه جهت عملیاتی نمودن مداخلات و اجرای پروژه اقدامات زیر انجام شد:

۱. تشکیل تیم اجرایی

تیم اجرایی پروژه جهت تقسیم وظایف و برنامه ریزی فرآیند اجرایی با حضور متخصصین پزشکی اجتماعی، اپیدمیولوژیست، پزشک عمومی، متخصص توان بخشی، کارشناسان سلامت نوجوانان، کارشناس فناوری اطلاعات، کارشناس بهداشت تشکیل گردید. در ابتدا جلسات متعددی به منظور آشنایی تمام اعضای تیم با اهداف پروژه و تصمیم گیری در مورد متدولوژی و چگونگی ترتیب و مراحل انجام پروژه برگزار گردید.

در مرحله بعد پروتکل اجرایی نوشته شد و چندین جلسه به منظور بحث و تبادل نظر با مدیران وزارت بهداشت و نمایندگان یونیسف جهت پروتکل اجرایی برگزار گردید. (نمونه پروتکل اجرایی در پیوست شماره ۴ می باشد)

۲. تعیین لیست ذی نفعان

به منظور شناسایی ذی نفعان برای ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان با توجه به تحلیل ذی نفعان که قبلاً اجرایی شده بود اقدامات به شرح زیر صورت گرفت.

جلسات بارش افکار توسط ستاد و مدیر اجرایی پروژه برگزار گردید و لیست اولیه ای از سازمانهای ذی نفع تهیه شد برای تهیه لیست سعی شد همه ذی نفعان زیر مد نظر قرار گیرند:

✓ حامیان مالی و اجرایی

✓ سازمانهای همکار (داخلی و خارج سازمان)

✓ نمایندگان مردم

✓ مشتریان نهایی خدمت

بعد از تهیه لیست اولیه، جلسه ای با حضور معاون استاندار و فرماندار کاشان، مدیران اجرایی و کارشناسان وزارت بهداشت در دفتر معاون استانداری و فرمانداری کاشان برگزار گردید. در این جلسه پس از نهایی کردن پروتکل اجرایی، فلوچارت اجرایی تکمیل و نهایی گردید که فلوچارت آن در پیوست شماره ۵ می باشد.

۳. فلوچارت کمیته اجرایی

طبق فلوچارت کمیته اجرایی اعضاء کمیته راهبردی شامل نماینده تام الاختیار معاون استاندار، کارشناسان اداره سلامت نوجوانان و مدارس وزارت بهداشت، رؤسای کلیه ادارات و سازمانهای ذی نفع تعیین گردید.

لیست ذی نفعان شامل:

مسئول دفتر نماینده معزز ولی فقیه و امام جمعه- رئیس شورای شهر کاشان- شهردار کاشان- اداره بهزیستی- آموزش و پرورش- دفتر خبر صدا و سیما- اداره ورزش و جوانان- مجمع خیرین مدرسه ساز - جمعیت هلال احمر- کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان- کانون بسیج ورزشکاران- حوزه علمیه- اعضاء هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی- نیروی انتظامی- سازمانهای مردم نهاد- بسیج- امور مساجد- سازمان تبلیغات اسلامی- حوزه پزشکی ورزشی- سازمانهای مردم نهاد

۴. کمیته راهبردی

کمیته راهبردی که متشکل از نهادهای حقوقی بودند و پیمان نامه را امضاء کرده اند که در ادامه (پیوست شماره ۶) موجود است و حکم سیاست گذار و تسهیل گر را بعنوان مسئول و پاسخگوی نهاد و دستگاه مربوطه به فرماندار یا بالاترین مقام دستگاه متبوع خود را دارند و در اجرای پروژه مقام اجرایی ندارند.

دستاوردهای کمیته راهبردی:

۱. امضاء میثاق نامه
۲. جلب مشارکت کلیه ذی نفعان برنامه جهت عملیاتی شدن پروتکل اجرایی
۳. ابلاغ پروتکل اجرایی به سازمانها
۴. تعیین کارگروه های اجرایی و رؤسای آنها
۵. صدور ابلاغ کمیته راهبردی توسط معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان (پیوست شماره ۷)

۵. کمیته اجرایی

کمیته اجرایی شامل زیر کمیته:

۱. کارگروه آموزش و اطلاع رسانی شامل رئیس کارگروه، دبیر کارگروه، اعضاء کارگروه بودند.
۲. کارگروه توسعه محیطهای فعالیت بدنی شامل رئیس کارگروه، دبیر کارگروه و اعضاء کارگروه بودند.
۳. کارگروه مشارکت اجتماعی در توسعه فعالیت بدنی شامل رئیس کارگروه، دبیر کارگروه و اعضاء کارگروه بودند.

تعیین چگونگی رؤسای کارگروه ها:

رؤسای کارگروه ها از بین ذی نفعان با قدرت نفوذ زیاد و تأثیر گذاری زیاد انتخاب گردیدند و جهت انتخاب ایشان از طریق حضوری جلب مشارکت شدند و سپس در اولین کمیته راهبردی توسط معاون استاندار معرفی و ابلاغ مسئولیت ایشان بصورت کتبی توسط معاون استاندار به ایشان ارائه شد

(نمونه ابلاغ در پیوست شماره ۹)

مصوبات و هم فکری های این کارگروه ها پس از کارشناسی و تعیین امکان سنجی و بررسی مقدمات برای اجرایی شدن در شهر توسط رئیس کارگروه به کمیته راهبردی جهت تصویب و دستور اقدام ارجاع می گردید.

پس از اجرایی نمودن مداخلات با همکاری سازمانهای ذیربط، برای تعیین اثربخشی مداخلات مجدداً بررسی براساس پرسشنامه های تعیین فعالیت فیزیکی در ۲۷ مدرسه و ۶۶۵ نفر دانش آموز انجام گرفت که یافته های آن در پیوست شماره ۸ است.

ملاحظات کلی لحاظ شده در اجرا مداخلات :

فعالیت جسمانی نوجوانان یک جامعه از عوامل بسیار زیاد و متنوعی تأثیر می گیرد که از آن جمله می توان به فرهنگ، آموزش، اقتصاد، امنیت و آلودگی محیط زیست و موارد دیگر اشاره کرد از اینرو بسیاری از سازمانها در یک جامعه می توانند براین عوامل و در نتیجه بر افزایش فعالیت جسمانی تأثیرگذار باشند. بنابراین بدون حضور سازمانهای ذینفع، افزایش فعالیت جسمانی نوجوانان نمی تواند بطور کامل محقق گردد.

از سوی دیگر همکاری به مفهوم Collaboration مشارکت در تمام مراحل یک برنامه ، از مرحله تشخیص نیازها و مسائل و مشکلات تا مرحله برنامه ریزی، اجرا و پایش و ارزشیابی را شامل می شود که در این برنامه سعی شده است کلیه ذینفعان در تمامی مراحل ذکر شده مشارکت داشته باشند و همکاری همه ذینفعان در حول اهداف تعیین شده وجود داشته باشد. در زمینه اجرا و پایش نیز ملاحظات کلی لحاظ شده درخصوص همه ذینفعان در نظر گرفته شد به نحوی که همه سازمانها احساس مالکیت در آن داشته باشند.

جدول نوع ، اولویت بندی مداخلات و ملاحظات کلی لحاظ شده در اجرا

ردیف	نوع مداخله	رتبه مداخله	نام مداخله	ملاحظات کلی لحاظ شده
۱	آموزش محور	اول	طراحی و نمایش پیامهای بهداشتی مناسب	- با همکاری سه سطح طراحان و برنامه ریزان مداخله، والدین و اطرافیان اثر گذار نوجوانان طراحی شد.
		دوم	طراحی برنامه های آموزش حضوری هدفمند در جهت افزایش فعالیت فیزیکی	- برای سه سطح برنامه ریزان و کارشناسان بهداشتی، والدین، کارکنان مدارس و اطرافیان اثر گذار نوجوان طراحی گردید. - از مشارکت ذی نفعان، کارکنان آموزش و پرورش و کمیته آموزش معاونت بهداشتی، کارشناسان وزارت بهداشت جهت طراحی و برگزاری جلسات آموزشی استفاده شد.
۲	مدرسه محور	اول	تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس	- اهمیت استاندارد بودن و نوسازی فضاهای ورزشی به منظور اطمینان از ایمنی نوجوانان- حیاط پویا، توپ
		دوم	تبدیل مدارس به مدارس ارائه کننده امکانات فعالیت فیزیکی به جامعه	احتیاج به مشارکت بیشتر آموزش و پرورش و تأمین منابع مالی دارد
		سوم	اطلاعات و هدفمند نمودن برنامه	اجرای تمرینات کششی در کلاس

	درسی ورزش			
۳	جامعه محور	اول	افزایش دسترسی نوجوانان دختر به فضاها و امکانات موجود (زمانبندی مناسب و ...)	- با همکاری برنامه ریزان مداخله ، والدین و اطرافیان اثرگذار - لحاظ نمودن فرهنگ حاکم بر جامعه
		دوم	افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت فیزیکی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها	- اهمیت استاندارد بودن فضاهای مناسب و اطمینان از ایمنی نوجوانان - همکاری برنامه ریزان مداخلات و صاحبان فرآیند

بجز مداخلات اولویت دار و تعیین شده سایر مداخلات تکمیل کننده فعالیت فیزیکی نوجوانان در راستای طبقات تعیین شده بشرح ذیل می باشد:

ردیف	نوع مداخله	نام مداخله	ملاحظات کلی لحاظ شده
۱	آموزش محور	ساخت انیمیشن حرکات کششی در کلاس	- توجه ویژه به فرهنگ سازی برای افزایش فعالیت فیزیکی - رفع انگ تمرینات کششی در کلاس
		تهیه پوستر و ساخت موشن حرکات کششی در منزل	- طرح موضوع در کارگروه توسعه محیطهای حامی فعالیت بدنی - توجه ویژه به فرهنگ سازی برای افزایش فعالیت فیزیکی در منزل و والدین - توجه به نظارت والدین در انجام نرمشهای کششی در منزل
۲	مدرسه محور	حیات پویا (جهت استفاده از زنگ تفریح و ورزش)	- طرح موضوع در کارگروه توسعه محیطهای حامی فعالیت بدنی - توجه به فرهنگ سازی در بازیهای گروهی - توجه به استفاده بهینه از اوقات فراغت - طرح موضوع در پروژه مهر
		نرمش صبحگاهی	- آموزش نرمشهای مناسب به تمام معلمان - طرح موضوع در کمیته های ورزش دانش آموزان
		تمرینات کششی در کلاس	- آموزش نرمشهای مناسب به تمام معلمان ورزش - تهیه و فراهم نمودن پوستر ورزشهای مناسب در کلاس
		تمرینات کششی در منزل	- آموزش نرمشهای مناسب در جلسه آموزش خانواده - تهیه و فراهم نمودن نحوه اجرا تمرینات کششی در خانه با همکاری طراحان برنامه
		برگزاری المپیادهای درون مدرسه ای	- طرح موضوع در کارگروه توسعه محیطهای حامی فعالیت بدنی - برگزاری المپیادها توسط دبیران ورزش - ترویج ورزش یا فراهم کردن الگوهای مناسب

<p>- داشتن رضایت نامه از طریق والدین دانش آموزان - در نظر داشتن شرایط آب و هوایی - جلب مشارکت والدین و کارکنان مدارس جهت همراهی</p>	<p>برگزاری اردوها و کوهگشتها (با حضور کارکنان مدارس و والدین)</p>		
<p>-</p>	<p>ایجاد مسیرهای ویژه برای دوچرخه سواری</p>	<p>جامعه محور</p>	<p>۳</p>
	<p>تعبیه ایستگاه دوچرخه سواری برای افراد علاقمند</p>		

درسهای آموخته شده در حین اجرای پروژه

«ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان شهر کاشان با بهره گیری از ارتباطات بین بخشی»

الف: کار گروه آموزش و اطلاع رسانی

بدون بخش مربوط به آموزش و اطلاع رسانی، فعالیتهای کمیته راهبردی کم رنگ و انگیزه مسئولین و دست اندرکاران این برنامه به تدریج کاهش خواهد یافت. با انتخاب و اجرای شیوه های آموزشی مناسب براساس گروههای هدف برنامه توسعه فعالیت بدنی، و نیز شناسایی و استفاده مناسب از کانالهای مناسب و مؤثر اطلاع رسانی، موفقیت برنامه حتمی است. علم و آگاهی مردم موجب ایجاد نگرش مثبت و عملکرد صحیح برای داشتن یک زندگی پر تحرک و با نشاط و به تدریج بعنوان یک نیاز و اراده جمعی در جهت رفع این نیاز و بستر سازی برای اجرای مداخلات در سطح جامعه مطرح خواهد شد. بنابراین لازم است در یک کارگروه تخصصی، نحوه استفاده از این راهبرد مشخص شود.

این کارگروه وظیفه دارد تا تدوین راهبرد ارتباطی، نظارت بر مراحل تدوین محتوای آموزشی برنامه و نیز تولید پیامها و مواد آموزشی اثربخش و تعامل با رسانه های محلی، منطقه ای و یا حتی عمومی کشور را مدیریت و اجرا نماید.

رئیس این گروه باید ضمن برخورداری از اطلاعات علمی مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی، خود عامل به ورزش، دارای مهارتهای ارتباطی خوب برای حمایت طلبی از سایر دستگاهها و جذب منابع و الگوی عملی شخص ورزشکار و دارای فعالیت بدنی مناسب باشد.

حضور نمایندگانی از بخشهای دولتی مرتبط با آموزش و اطلاع رسانی شامل آموزش و پرورش، اداره ورزش و جوانان، آموزش عالی (دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه صدا و سیما، بخش واحد فرهنگی - ورزشی شهرداری، بهزیستی، کانون مساجد، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و همچنین افراد تأثیرگذار در شورای شهر، تشکلهای غیردولتی و مردمی فعال در حوزه های آموزش و اطلاع رسانی می توانند خروجی این کارگروه را پربار نمایند. (پیشنهاد می شود یکی از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی که ارتباط نزدیک با دانشگاه و استانداری داشته باشد متصدی این مسئولیت شود)

خروجی این کارگروه، تهیه و تدوین بسته های آموزشی مرتبط، پیامها و پوسترهای بهداشتی خواهد بود. قابل ذکر است این کارگروه مسئول برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات آموزش محور تعیین شده را دارد

برای اجرایی شدن کارگروه اقدامات ذیل صورت پذیرفته است :

۱. طراحی برنامه و تعیین متدولوژی

۲. تعیین رئیس کارگروه

۳. تعیین تیم اجرایی

۴. تحلیل ذی نفعان و تیم اجرایی

۵. برگزاری جلسه با تیم اجرایی و ذی نفعان

۶. ارزیابی وضعیت موجود

*مطالعه متون

*مصاحبه با ذی نفعان جهت شناسایی و تعیین متون و مطالب

۷. تهیه مطالب و متون علمی جهت اجرایی نمودن مداخلات تعیین شده در برنامه و انجام نظرسنجی از ذی نفعان در خصوص مطالب و متون تهیه و طراحی شده جهت :

- دانش آموزان

- اولیاء مدارس

- مسئولان علمی برنامه

جلب مشارکت ذی نفعان در خصوص تهیه و طراحی مطالب (نمونه پوسترهای آموزشی تهیه شده در پیوست شماره ۹ و نمونه پمفلت آموزش تهیه شده در پیوست شماره ۱۰)

۸. انتخاب مدارس جهت اجرای مداخلات آموزش محور

۹. ارزیابی برنامه های مداخلات اجرا شده در مدارس مجری

- تعیین برنامه زمانبندی- تعیین تیم اجرایی برنامه های آموزشی- آموزش تیم اجرایی و هسته آموزش

- نحوه ارزیابی مجدد رسانه های تولید شده- نحوه ارزیابی آموزشهای اجرایی- تحلیل و پایش برنامه

(نمونه جدول گانت برنامه در پیوست شماره ۱۲)

جدول تعیین فرآیندها، چالشها، راهکارها و تدابیر اجرا شده در کارگروه آموزش و اطلاع رسانی

ردیف	فرآیند	چالشها	راهکارها و تدابیر اجرا شده
۱	طراحی برنامه و تعیین متدولوژی	مشکلات ناشی از تفاوت نگرش کارشناسان و ذی نفعان	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از نظریات و تجربیات افراد صاحب نظر، موفق و کارشناسان برنامه - برگزاری جلسات متعدد با حضور کارشناسان، پژوهشگران، اعضای هیئت علمی و تأمین کننده منابع مالی
		ماهیت بین بخشی برنامه	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از افراد ذی نفوذ و کلیدی در جلسات - برگزاری جلسات متعدد با حضور رؤسا کارگروه و اعضای کارگروه جهت توافق بر اجرای برنامه - پیگیریهای مکرر حضوری و تلفنی
		کثرت گروه هدف و زیادی جمعیت نوجوانان و دانش آموزان	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از نظرات اعضای شورای دانش آموزان - استفاده از آموزش همسالان - استفاده از کارکنان و معلمان کارشناسان برنامه در آموزش و پرورش
		محدودیت منابع مالی	<ul style="list-style-type: none"> - کم کردن وسعت پروژه و محدود کردن برنامه به درصدی از دانش آموزان و نوجوانان که تا حد ممکن سعی شد از مناطق مختلف آموزش و پرورش که دانش آموزان آسیب پذیر را نیز شامل شود استفاده گردد
۲	تعیین رئیس کارگروه	-	-
۳	تعیین تیم اجرایی	<ul style="list-style-type: none"> - نیاز به افراد مسلط و کارشناس در خصوص موضوع ارتقاء فعالیت فیزیکی - نیاز به افراد مسلط و کارشناس در خصوص آموزش جهت گروه هدف نوجوانان و دانش آموزان - نیاز به افراد دارای مهارت تسهیلگری در جلسات جهت اجرای پروژه 	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از اعضای هیئت علمی - جلب مشارکت افراد دارای توانمندی های مذکور در برنامه - استفاده از معاون بهداشتی، افراد کلیدی و رؤسا ادارات جهت تسهیلگری و اجرای برنامه
۴	تحلیل ذی نفعان	-	-
۵	برگزاری جلسه با تیم اجرایی و ذینفعان	<ul style="list-style-type: none"> - مشکل در مدیریت جلسات برگزار شده با مدیران ارشد سازمانهای مختلف - مشکل هماهنگی برای حضور تمامی مسئولین مافوق از تمامی سازمانهای ذی نفع - نبود ضمانت اجرایی برای خروجیهای به دست آمده از جلسات با ذینفعان 	<ul style="list-style-type: none"> - در نظر داشتن سازمان بالا دستی و سازمانهای دارای قدرت و توانمندی گرد هم آوری تمام سازمانها بعنوان متولی برنامه - جلب مشارکت فرد دارای توانمندی علمی و مدیریت جلسات و کلیدی در اجرای برنامه - پیگیری های متعدد - تهیه و امضاء پیمان نامه توسط تمامی مسئولین کلیدی در سطح شهرستان - معرفی یک نماینده از هر سازمان و انجام پیگیریها از ایشان

		مطالعه متون	محدودیت متون در خصوص نوجوانان و دانش آموزان	<ul style="list-style-type: none"> - جلب مشارکت کارشناسان برنامه - جلب مشارکت اعضاء هیئت علمی - استفاده از متون علمی در دسترس
۶	ارزیابی وضعیت موجود	مصاحبه با ذی نفعان جهت شناسایی و تعیین متون و مطالب	<ul style="list-style-type: none"> - مشکل دسترسی به ذی نفعان - محدودیت متون در خصوص گروه نوجوانان و دانش آموزان - کمبود احساس نیاز در خصوص کم تحرکی جهت گروه نوجوانان ، دانش آموزان 	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از افراد کلیدی و صاحب نفوذ در برنامه - پیگیری های مکرر تلفنی و حضوری - برگزاری جلسات حضوری - استفاده از کارشناسان برنامه در سطح وزارت - جلب مشارکت اعضاء هیئت علمی مرتبط - بیان خطرات ناشی از کم تحرکی در جامعه هدف - استفاده از آمار و بررسیهای انجام شده در زمینه کم تحرکی
۷	تهیه مطالب و متون علمی جهت اجرایی نمودن مداخلات تعیین شده	انجام نظر سنجی از ذی نفعان در خصوص تهیه و طراحی متون - دانش آموزان - کارکنان مدارس - مسئولین	مشکلات ناشی از تفاوت نگرش کارشناسان و ذی نفعان ماهیت بین بخشی برنامه کثرت گروه هدف و زیادی جمعیت نوجوانان و دانش آموزان	<ul style="list-style-type: none"> - برگزاری جلسات توجیهی متعدد - امضاء پیمان نامه - استفاده از اعضاء هیئت علمی و افراد کلیدی در برنامه - امضاء پیمان نامه - برگزاری جلسات حضوری - استفاده از روسا کارگروهها - از طریق برگزاری مسابقه و فراخوان ذی نفعان - پیگیریهای مکرر تلفنی - برگزاری جلسات حضوری
۸	انتخاب مدارس جهت اجرای مداخلات آموزش محور	جلب مشارکت ذی نفعان در خصوص تهیه و طراحی مطالب	<ul style="list-style-type: none"> - همراه نبودن برخی مدیران و مسئولین مدارس در اجرای برنامه - عدم پاسخ دهی به موقع ذی نفعان 	<ul style="list-style-type: none"> - از طریق برگزاری مسابقه و فراخوان ذی نفعان - پیگیریهای مکرر تلفنی - برگزاری جلسات حضوری
۹	ارزیابی برنامه ها و مداخلات اجرا شده در مدارس	تعیین تیم اجرایی برنامه های آموزشی	<ul style="list-style-type: none"> - مشکل دسترسی به کارشناسان مسلط به امر آموزش همراه با ذی نفعان و شرایط مساعد - همراه نبودن برخی از کارشناسان برای آموزش 	<ul style="list-style-type: none"> - برگزاری جلسات توجیهی - آموزشی برای مدیران و دبیران مجری برنامه - پیگیریهای مکرر تلفنی و حضوری توسط کارشناسان آموزش و پرورش - جلب مشارکت تیم اجرایی آموزشی برای جلب مشارکت همکاران - استفاده از روشهای انگیزشی برای جلب مشارکت آنها - انتخاب برخی کارشناسان و برگزاری جلسات آموزشی جهت ایشان - صدور ابلاغ برای اعضاء و کارشناسان - استفاده از تیم سیستم تشویقی

<p>- تنظیم برنامه بر اساس پوشش آموزش در مدارس تحت پوشش کارشناسان تا حد امکان</p> <p>- استفاده از کارشناسان جایگزین</p>			مجری
<p>- استفاده از کارشناسان مجرب در وزارت بهداشت و آموزش و پرورش</p> <p>- حضور کارشناسان آموزش و پرورش در جلسات و توجیه برنامه اجرایی توسط ایشان</p> <p>- در اختیار قرار دادن وسیله نقلیه برای کارشناسان</p> <p>- تقسیم مدارس بین هسته آموزش</p> <p>- تعیین برنامه زمانبندی و ابلاغ به کارشناسان هسته آموزش و مدارس مجری</p>	<p>- مشکل دسترسی به مطالب و مدرسین</p> <p>- نگرانی در خصوص اجرای برنامه توسط هسته آموزش به علت ماهیت بین بخشی</p> <p>- پراکندگی مدارس و تعداد بالای مدارس و دانش آموزان ، اولیاء دانش آموزان و کارکنان مدارس</p>	آموزش تیم اجرایی و هسته آموزش	
<p>- استفاده از تیم اجرایی و جلب مشارکت ایشان</p> <p>- قراردادن چک لیست های ارزیابی رسانه ها در اختیار هسته آموزش</p> <p>- جلب مشارکت تیم اجرایی</p> <p>- تقسیم برنامه و چک لیست ها در همه مدارس</p> <p>- استفاده از نظرات اپیدمیولوژیستها از لحاظ قابل قبول بودن آمارها</p> <p>- جلب مشارکت آموزش و پرورش و مدیران مدارس مجری جهت اجرا</p>	<p>- مشکل در دسترسی به گروه هدف</p> <p>- مشکل در اجرای برنامه</p>	نحوه ارزیابی مجدد رسانه های تولید شده	
<p>- با برنامه ریزی دقیق</p> <p>- اجرا در زمان موعده مقرر</p> <p>- پیگیری های مکرر</p> <p>- پایش مکرر برنامه</p> <p>- جانشین کردن افرادی در هسته آموزش (در صورت موفق نبودن کارشناسان آموزشی</p>	محدود بودن زمان اجرای برنامه	تحلیل و پایش برنامه	
-	-	تعیین برنامه زمانبندی	

ب: کارگروه توسعه محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان

بدون داشتن محیط های مناسب برای فعالیت بدنی و ورزش، توسعه این رفتار در جامعه ممکن نخواهد بود. محیط های آموزشی مانند مدارس، دانشگاه ها و حوزه های علمیه خواهران و برادران، محیط های کار مانند کارخانجات و کارگاه ها، ادارات و سازمان ها و محل های کسب و کار؛ محیط های عمومی مانند پارک ها، مراکز خرید، پایانه ها و سایر مراکز تجمع؛ برجها و مجتمعهای مسکونی و بالاخره مراکز ارائه خدمات سلامت شامل خانه های بهداشت و پایگاه های بهداشتی، مراکز بهداشتی درمانی، بیمارستان ها و کلینیک ها، می توانند به گونه ای طراحی و تجهیز شوند که فعالیت بدنی را تقویت کنند. با توسعه قابلیت های این محیط ها به همراه گسترش کمی و کیفی مکانهای اختصاصی فعالیت های ورزشی مانند باشگاه ها و ورزشگاهها، همگانی شدن فعالیت بدنی و ورزش در جامعه اجتناب ناپذیر خواهد بود. بررسی استانداردهای محیط های حامی فعالیت بدنی و شناسایی کاستی های موجود با هدف ارائه راهکارهای اجرایی برای توسعه این محیط ها از جمله وظایف این کارگروه به شمار می رود که با حضور نمایندگان از سازمان های مرتبط شامل فرمانداری برای نظارت عملی بر شوراهای اسلامی و شهرداری ها، آموزش و پرورش، آموزش عالی، اداره ورزش، وزارت کار، سازمان زندان ها، نیروهای مسلح نظامی و انتظامی و وزارت مسکن و راه سازی، قابل انجام خواهد بود. خروجی این کارگروه، تدوین دستورالعمل و همچنین بستر سازی جهت ایجاد محیط های حامی فعالیت بدنیو رعایت استانداردها و الزامات مشوق فعالیت بدنی بیشتر در اماکن مختلف می باشد. (پیشنهاد می شود حتماً از اعضای شورای شهر، شهرداری و فرمانداری مشارکت داشته باشند)

این کارگروه مسئول برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات مدرسه محور تعیین شده را دارد

اقدامات انجام شده شامل :

۱. طراحی برنامه و تعیین متدولوژی
۲. تعیین رئیس کارگروه
۳. تعیین تیم اجرایی
۴. تحلیل ذی نفعان و تیم اجرایی
۵. برگزاری جلسه با تیم اجرایی و ذی نفعان
۶. ارزیابی وضعیت موجود
۷. تعیین اعضاء گروه کارشناسی
۸. جلب مشارکت ذی نفعان جهت اجرا
۹. برنامه ریزی جهت توسعه محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان

گامهای اجرایی شامل:

- مطالعه متون
- تدوین و بومی سازی استانداردهای محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان
- شناسایی کاستی های موجود در محیطهای حامی فعالیت فیزیکی

- ارائه راهکارهای اجرایی برای توسعه، تقویت و رفع کاستیهای موجود محیطهای حامی فعالیت فیزیکی
(نمونه گامهای اجرایی در پیوست شماره ۱۳)

جدول تعیین فرآیندها، چالش ها و راهکارهای در تدابیر اجرا شده در کارگروه توسعه محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان

ردیف	فرایند	چالشها	راهکارها و تدابیر اجرا شده
۱	طراحی برنامه و تعیین متدولوژی	مشکلات ناشی از تفاوت نگرش در سازمانها و ذی نفعان	- استفاده از نظرات و تجربیات افراد صاحب نظر، موفق و کارشناسان برنامه - برگزاری جلسات متعدد با حضور کارشناسان، پژوهشگران، اعضاء هیئت علمی، تأمین کننده منابع مالی - استفاده از پتانسیل خیرین مدرسه ساز
		ماهیت بین بخشی	- استفاد از افراد ذی نفوذ و کلیدی در جلسات - تعیین رئیس کارگروه از بین اعضاء - برگزاری جلسات متعدد با حضور روسا کارگروه و اعضاء کارگروه جهت توفیق بر اجرای برنامه
		پراکندگی مدارس شهر و تفاوت در نوع آسیب پذیر مدارس و نوجوانان از لحاظ فعالیت فیزیکی	- تعیین مدارس مناطق مختلف از لحاظ آسیب پذیر بودن - تعیین مدارس سخت دسترس و کم دسترس به فعالیت فیزیکی
		زمانبر بودن برخی از موارد جهت توسعه	- استفاده از مداخلات دیگر در راستای تقویت برنامه - کم کردن وسعت پروژه و محدود کردن برنامه به درصدی از دانش آموزان و نوجوانان
۲	تعیین رئیس کارگروه	-	- کم کردن وسعت پروژه و محدود کردن برنامه به درصدی از مدارس و دانش آموزان - تقسیم وظایف و بار مالی و بین سازمانها
		-	-
۳	تعیین تیم اجرایی	- نیاز به افراد مسلط و کارشناس و دارای روابط عمومی بالا در خصوص جلب مشارکت و توسعه برنامه - نیاز به افراد دارای مهارت تسهیلگری در جلسات اجرای پروژه - نیاز به افراد دارای مهارت تسهیلگری جهت جلب مشارکت و توسعه محیطهای حامی	- استفاده از اعضاء هیئت علمی - تعیین رئیس کارگروه با داشتن مهارت تسهیلگری، ذی نفوذ و کلیدی در منطقه - استفاده از مسئولین، افراد کلیدی و روسا جهت تسهیلگری و اجرای برنامه

ردیف	فرایند	چالشها	راهکارها و تدابیر اجرا شده
۴	تحلیل ذی نفعان و تیم اجرایی	-	-
۵	برگزاری جلسه با تیم اجرایی و ذی نفعان	<ul style="list-style-type: none"> - مشکل در مدیریت جلسات برگزار شده با مدیران ارشد سازمان های مختلف - مشکل هماهنگی برای حضور تمامی کارشناسان از سازمانها - مسئولیت های متعدد اعضاء تیم اجرایی و در نتیجه عدم پاسخگویی ایشان به وظایف محوله در زمان پیش بینی شده - نبود ضمانت اجرایی برای خروجیهای به دست آمده از جلسات با توجه به داشتن بار مالی زیاد 	<ul style="list-style-type: none"> - جلب مشارکت فرد دارای توانمندی علمی و مدیریت جلسات کلیدی در اجرای برنامه - در نظر داشتن سازمان بالادستی و سازمانهای دارای قدرت و توانمندی گردهم آوری تمام سازمانها بعنوان متولی - پیگیریهای متعدد تلفنی و حضوری - تهیه و امضاء پیمان نامه توسط تمامی مسئولین کلیدی در سطح شهرستان - معرفی نمایندگان پاسخگو از سازمانها به کمیته
۶	مطالعه متون	محدودیت متون در خصوص نوجوانان و دانش آموزان	<ul style="list-style-type: none"> - جلب مشارکت کارشناسان برنامه (در سطح وزارت بهداشت و در منطقه) - جلب مشارکت اعضاء هیئت علمی - استفاده از متون علمی در دسترس
	تدوین و بومی سازی استانداردها	عدم دسترسی به استانداردهای لازم جهت تجهیزات فضا و سایر موارد	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از سازمانهای همکار در برنامه - تعیین تیم کارشناسی و استفاده از ایشان در نهایی کردن استانداردها
	شناسایی کاستیهای موجود	در دسترس نبودن کاستیهای موجود	<ul style="list-style-type: none"> - تعیین وضعیت موجود و مقایسه با استانداردهای تعیین شده - استفاده از اطلاعات آموزش و پرورش
	ارائه راهکارهای اجرایی برای توسعه، تقویت و رفع کاستیها	<ul style="list-style-type: none"> - عدم همکاری برخی سازمانها - عدم دسترسی به راهکارهای اجرایی 	<ul style="list-style-type: none"> - پیگیریهای مکرر تلفنی و حضوری - برگزاری جلسات متعدد
۷	تعیین اعضاء گروه کارشناسی	-	-
۸	جلب مشارکت ذی نفعان جهت اجرا	هزینه بر بودن مصوبات در اجرا	<ul style="list-style-type: none"> - استفاده از افراد ذی نفوذ و کلیدی - استفاده از مجمع خیرین
۹	برنامه ریزی جهت توسعه محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان	<ul style="list-style-type: none"> - کثرت گروه سنی نوجوانان - ناهمگن بودن دسترسی نوجوانان و دانش آموزان به محیطهای حامی فعالیت بدنی - عدم همکاری برخی سازمانها 	<ul style="list-style-type: none"> - محدود کردن پروژه به برخی مناطق کم دسترس و سخت دسترس - استفاده از نقشه جانمایی محیطها - پیگیریهای متعدد و برگزاری جلسات حضوری

ج- کارگروه مشارکت اجتماع در توسعه فعالیت بدنی:

دستیابی به اهداف توسعه فعالیت بدنی تک تک شهروندان کاشانی و خصوصاً دانش-آموزان بدو و حضور مردم مشارکت‌کنندگان کثیراً نهادشواروحتی غیرممکن است. وقتی جامعه و آحاد مردم در مراحل مختلف اجرای برنامه هادگیر شود، آن برنامه را

بررسی وضعیت موجود مشارکت جامعه در توسعه فعالیت بدنی مردم، آسایش‌شناسی مشکلات این حوزه (خصوصاً فعالیت بدنی دختران و بانوان به همراه تدوین و ارائه راهبردها و تاکتیک‌های عملی و مناسب در حوزه‌های اختیار و اختیار کارگروه خواهد بود. حضور نماینده دفتر مقام معظم رهبری و ائمه جماعات بمنظور هماهنگی و اطلاع‌رسانی عمومی، حضور نمایندگان از سازمان‌های غیردولتی که در حوزه ورزش و فعالیت بدنی فعالیت دارند و نیز فدراسیون ورزش‌های همگانی می‌تواند باعث تقویت بحثها و تسهیل در اجرای شدن اقدامات در بین مردم شود. علاوه بر این گروه‌ها، حضور نمایندگان انجمن‌های علمی و تخصصی مرتبط با فعالیت بدنی مانند انجمن‌های قلب و عروق، انجمن علمی پزشکی ورزشی نیز می‌تواند سودمند باشد. خروجی این کارگروه، تدوین بخش جلب مشارکت جامعه در توسعه فعالیت بدنی در کاشان خواهد بود. این کارگروه مسئول برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات جامعه محور می‌باشد (پیشنهاد می‌شود یکی از افراد غیر دولتی ریاست این کارگروه را بر عهده داشته باشد).

چشم‌انداز این پروژه نزد سیاست‌گزاران باید بعنوان یک برنامه دراز مدت در نظر گرفته شود و باید رسالت خود و دستگاه مرتبط را در قالب استراتژی‌های کوتاه مدت و بلند مدت در نظر بگیرند. از طرفی با توجه به نیاز همه افراد به داشتن فعالیت بدنی مناسب طبق شواهد علمی برای افراد ۶ تا ۱۸ سال روزانه ۶۰ دقیقه و برای افراد ۱۸ سال به بالا حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط لازم و ضروری است لذا اجرای این پروژه عموماً برای کل جامعه مفید و با عنایت بیشتر به گروه سنی نوجوانان، در دستور کار قرار گرفته است. همچنین نکات زیر را باید در اجرای پروژه مد نظر داشت :

- کمیته راهبردی که متشکل از نهادهای حقوقی که پیمان نامه را امضاء کرده اند حکم سیاست‌گزار و تسهیل‌گر را بعنوان مسئول پاسخگوی نهاد و دستگاه مربوطه به فرماندار و یا بالاترین مقام دستگاه متبوع خود را دارند و در اجرای پروژه، مقام اجرایی ندارند.

- مصوبات و هم‌فکری‌های این کارگروه‌ها پس از کارشناسی و تعیین امکان‌سنجی و بررسی مقدمات برای اجرایی شدن در شهر، توسط رئیس کارگروه به کمیته راهبردی و جناب فرماندار جهت تصویب و دستور اقدام ارجاع داده می‌شود.

- از آن جهت که بعضی از مسئولین تغییر یافته اند لازم است برای شروع کار و توجیه مسئولین و ابلاغ اعضای کمیته راهبردی و ریاست کارگروه‌ها توسط جناب فرماندار فعالیتی تعریف یا برنامه ریزی شود. و بدین جهت وظیفه همه کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بعنوان متولیان بهداشت و سلامت مردم باید در ابتدای کار در خصوص ارزش و رسالت این پروژه توجیه شوند .

ارزشیابی مداخلات انجام شده:

پس از عملیاتی نمودن مداخلات از طریق همکاریهای بین بخشی در آذر ماه ۹۵، جهت ارزیابی مداخلات انجام شده، توسط پرسشنامه "تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی" بررسی در میان ۵۵۰ نفر از دانش آموزان ۲۵ مدرسه انجام شد. لازم به ذکر است روایی و پایایی پرسشنامه نیز انجام گرفته بود که نتایج حاصل از بررسی به شرح ذیل می باشد.

بررسی فعالیت شدید در مدرسه:

۸۴/۵٪ از دانش آموزان (۸۰/۳٪ از دختران و ۸۹/۶٪ از پسران) فعالیت شدید بیش از ده دقیقه در مدرسه داشتند.

تعداد روزهای فعالیت شدید در مدارس به تفکیک جنس:

۶۱٪ دختران در دو روز هفته، ۲۷/۵٪ در ۳ الی ۴ روز هفته و ۱۴/۵٪ از پسران پنج و یا بیشتر از آن فعالیت شدید داشتند.

۴۲/۵٪ پسران در دو روز هفته، ۴۳٪ در ۳ الی ۴ روز هفته و ۱۴/۵٪ از پسران پنج و یا بیشتر از آن فعالیت شدید داشتند.

مدت زمان انجام فعالیت شدید در مدارس به تفکیک جنس:

دختران:

۶۱/۷٪ از دختران روزانه ۳۰-۱۰ دقیقه و ۳۲/۳٪ از آنها ۹۰-۳۱ دقیقه و ۱۰٪ بیشتر از ۹۰ دقیقه فعالیت شدید داشتند.

۴۳٪ از پسران روزانه ۳۰-۱۰ دقیقه و ۳۸٪ ۹۰-۳۱ دقیقه و ۱۹/۱٪ بیشتر از ۹۰ دقیقه فعالیت شدید داشتند.

بررسی فعالیت متوسط در مدرسه:

۷۸/۱٪ از دختران و ۷۴/۹٪ از پسران در طول یک هفته فعالیت متوسط دارند (۷۶/۶٪ بطور مجموع)

تعداد روزهای فعالیت متوسط در مدارس به تفکیک جنس:

۵۷/۷٪ از دختران در دو روز هفته، ۲۴/۲٪ در ۳ الی ۴ روز هفته و ۲۵/۳٪ پنج و یا بیشتر از آن در هفته فعالیت متوسط داشتند.

۵۱/۴٪ از پسران در دو روز هفته، ۲۶/۵٪ در ۳ الی ۴ روز هفته و ۲۲٪ پنج و یا بیشتر از آن در هفته فعالیت متوسط داشتند.

مدت زمان انجام فعالیت متوسط در مدارس به تفکیک جنس:

۶۹/۶٪ از دختران روزانه ۳۰-۱۰ دقیقه و ۲۴-۸٪ از آنها ۹۰-۳۱ دقیقه و ۵/۶٪ بیش از ۹۰ دقیقه فعالیت متوسط داشتند.

۶۳.۴٪ از پسران روزانه ۳۰-۱۰ دقیقه و ۲۷.۷٪ از آنها ۹۰-۳۰ دقیقه و ۸.۹٪ بیش از ۹۰ دقیقه روزانه فعالیت متوسط داشتند
۶۸.۴٪ از دختران و ۶۹.۷٪ از پسران (در جمع ۶۹٪ از دانش آموزان) برای رفتن به مدرسه از دوچرخه یا پیاده روی استفاده می کنند
۲۱.۳٪ از دختران ۴ روز و یا کمتر و ۷۸.۹٪ پنج روز و بیشتر از آن به مدت ۱۰ دقیقه پیاده روی می کنند و ۲۳.۶٪ از پسران ۴ روز و کمتر و ۷۶.۴٪ پنج روز و بیشتر از آن به مدت ۱۰ دقیقه پیاده روی می کنند .
۸۹.۲٪ از دختران به مدت ۳۰-۱۰ دقیقه و ۱۰.۸٪ به مدت بیش از ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنند .
۸۲.۱٪ از پسران به مدت ۳۰-۱۰ دقیقه و ۱۸٪ به مدت بیش از ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنند .

فعالیت در هنگام تفریح و سرگرمی:

۵۲.۶٪ از دختران و ۶۷.۲٪ از پسران عنوان کردند که سرگرمی های آنها به نحوی است که فعالیت شدید دارند بنحوی که ۵۴.۲٪ از دختران به مدت ۲-۱ روز و ۳۲.۵٪ الی ۳ الی ۴ روز و ۱۳.۳٪ ۵ روز و بیشتر فعالیت دارند و در پسران ۵۰.۶٪ از آنها به مدت ۲ تا ۱ روز و ۳۱.۵٪ به مدت ۳ الی ۴ روز و ۱۷.۹٪ از آنها ۵ روز و بیشتر است
در خود اظهاری انجام شده ۶۲.۱٪ دختران بیان کردند که سرگرمی های با فعالیت شدید آنها ۳۰-۱۰ دقیقه و ۳۷.۹٪ آنها بیشتر از ۳۰ دقیقه بطول انجامیده است و در پسران ۵۰.۳٪ آنها ۳۰-۱۰ دقیقه و ۵۰٪ آنها بیش از ۳۰ دقیقه بطول انجامیده است

فعالیت متوسط در هنگام تفریح و سرگرمی:

۷۶.۲٪ از دختران و ۷۲٪ از پسران در هنگام تفریح و سرگرمی فعالیت متوسط دارند (۷۴.۳٪ در کل)
۵۱.۹٪ از دختران ۲-۱ روز و ۵۲.۸٪ ۳-۴ روز و ۹.۳٪ پنج روز و بیشتر در هنگام تفریح و سرگرمی فعالیت متوسط دارند
۴۶.۲٪ از پسران ۲-۱ روز و ۳۵.۱٪ به مدت ۳-۴ روز و ۱۸.۸٪ پنج روز و بیشتر در هنگام تفریح و سرگرمی فعالیت متوسط دارند

مدت زمان انجام فعالیت متوسط در هنگام تفریح و سرگرمی:

۷۰.۵٪ درصد از دختران به مدت ۳۰-۱۰ دقیقه و ۲۹.۵٪ درصد بیش از ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشتند.
۵۳.۸٪ درصد از پسران به مدت ۳۰-۱۰ دقیقه و ۴۷.۲٪ بیش از ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشتند.

فعالیت بدنی به مدت ۶۰ دقیقه در روز :

۸۸٪ درصد از دختران به مدت ۴ روز و کمتر ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه داشتند و ۷۶.۳٪ از پسران به مدت ۴ روز و کمتر فعالیت بدنی روزانه داشتند

فعالیت بدنی به مدت ۳۰ دقیقه در روز :

۷۷.۳٪ از دختران به مدت ۴ روز و کمتر ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشتند و ۸۱.۸٪ از پسران به مدت ۴ روز و کمتر ۳۰ دقیقه کمتر فعالیت بدنی روزانه داشتند

تشکیل کلاس ورزش در مدرسه :

۵۲.۸٪ از دختران عنوان کردند همیشه کلاس ورزش در مدرسه برگزار می شود و ۲۴.۶٪ گاهی اوقات کلاس ورزش در مدرسه برگزار می شود و ۵۲.۹٪ از پسران اظهار نمودند که همیشه کلاس ورزش در مدرسه آنها برگزار می شود و ۲۲.۷٪ گاهی اوقات کلاس ورزش در مدرسه آنها برگزار می شود

۷۹٪ از دختران عنوان کردند که بطور منظم در کلاس ورزش شرکت می کنند و ۱۲٪ گاهی اوقات در کلاس ورزش شرکت می کنند و ۸۴٪ از پسران اظهار نمودند که بطور منظم در کلاس ورزش شرکت می کنند و ۱۰.۵٪ از پسران عنوان نمودند که گاهی اوقات در کلاسها شرکت می نمایند.

سخن آخر :

امروزه توسعه سلامت محور، مورد پذیرش جهان واقع شده است و سازمان جهانی بهداشت معتقد است که ۷۵ درصد از عوامل اثر گذار بر سلامت خارج از حیطه های نظام سلامت قرار دارد و به عنوان "عوامل اجتماعی موثر بر سلامت" تلقی می شوند. پیشرفت های علمی در موضوع سلامت، شواهد معتبری را در زمینه نقش سازمانها و نهادهای خصوصی و دولتی خارج از حوزه سلامت در هر دو جنبه تهدید سلامت و نیز محافظت و ارتقاء سلامت جامعه و محیط زندگی فراهم کرده است. لذا تأمین سلامت جامعه که از اهداف مورد اهتمام سیاستگذاران است بدون همکاری های بین بخشی و جلب مشارکت سایر بخشهای توسعه در مسئولیت پذیری، پاسخگویی و اقدام به منظور پیشگیری از تهدیدهای سلامتی و نیز ارتقاء سلامت در همه ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی امکان پذیر نمی باشد.

در کنار همکاری های بین بخشی، توانمند سازی جامعه و مخاطبین و مشارکت جامعه هم نقش کلیدی موثر دارند.

در برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان با بهره گیری از ارتباطات بین بخشی سعی شده است با توانمند سازی مخاطبین و مشارکت مخاطبین و جامعه این اقدام صورت گیرد.

اگر قرار است برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی از طریق مشارکت بین بخشی در کل کشور اجرا شود باید موارد ذیل را مد نظر داشته باشیم:

۱. نیاز به تدوین قوانین و لوایح حمایتی بالادستی می باشد تا بتوانیم برنامه را پیش ببریم. بعنوان مثال: اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی ورزش و یا افزایش ساعات درس ورزش یا اجرای تمرینات کششی در کلاس و یا آموزش دانش آموزان و ...

در حقیقت اگر گروه سلامت نوجوانان و مدارس قرار است متولی این امر شود باید قانون حمایتی در اختیار داشته باشند و هر دستگاه و سازمانی برای فعالیت های توسعه ای باید مطمئن باشد که روی سلامت جامعه و بخصوص ارتقاء فعالیت فیزیکی و سلامت نوجوانان و دانش آموزان اثر سوء نمی گذارد.

۲. از سوی دیگر برای بررسی ارتقاء فعالیت فیزیکی از طریق همکاری بین بخشی نیاز به همکاری مراکز تحقیقاتی مرتبط با دانشگاه های علوم پزشکی کشور می باشد که بتوانند نیازسنجی برنامه و اولویت بندی مداخلات و شیوه اجرا بخوبی انجام شود.

۳. نیاز به حمایت مسئولین در سطح وزارت بهداشت و اداره سلامت نوجوانان و مدارس برای اجرای برنامه ونظرات ارشادی و راهبردی می باشد.

۴. حمایت روسای دانشگاه ها و معاونین دانشگاهها از ضروریات اجرایی برنامه می باشد.

۵. با توجه به اجرای برنامه از طریق همکاریهای بین بخشی و بحث توانمندسازی ذی نفعان و مشارکت آنها در اجرای برنامه نیاز به تقویت و تکمیل زیر ساخت منابع شامل منابع انسانی، مالی و اعتباری می باشد.

۶. در کنار موارد ذکر شده نیاز به یک نظام پایش و ارزشیابی هم ، برای تعیین ارتقاء برنامه می باشد و هم برای ارزیابی و پیگیری برنامه های اجرا شده در دستگاه های همکار، تا بتوان تعیین کرد که نقش همکارهای برنامه چقدر بوده است و کدام در برنامه اثر گذار بودند.

پیوست ها:

پیوست شماره ۱- پرسشنامه «تعیین وضعیت موجود فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان»

پیوست شماره ۲- نتایج بررسی « رفتارهای مرتبط با سلامت در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرکاشان در سال تحصیلی ۹۳-۹۴»

پیوست شماره ۳- انتظارات از سازمانها و دستگاههای همکار طبق اولویت های تعیین شده

پیوست شماره ۴- نمونه پروتکل اجرایی

پیوست شماره ۵- نمونه فلوچارت کمیته اجرایی

پیوست شماره ۶- نمونه میثاق نامه

پیوست شماره ۷- نمونه ابلاغ اعضای کمیته راهبردی

پیوست شماره ۸- نتایج بررسی انجام شده در سال تحصیلی ۹۵-۹۶

پیوست شماره ۹- نمونه ابلاغ روسا کمیته های اجرایی

پیوست شماره ۱۰- نمونه های پوسترهای آموزشی تهیه شده

پیوست شماره ۱۱- نمونه پمفلت آموزشی تهیه شده

پیوست شماره ۱۲- نمونه جدول گانت برنامه

پیوست شماره ۱۳- نمونه گامهای اجرایی در توسعه محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان

پرسشنامه تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی

نام و نام خانوادگی دانش آموز..... نام مدرسه..... تاریخ تکمیل پرسشنامه :

دانش آموز عزیز: برای اینکه بتوانیم برای افزایش سلامت شما اقدامی انجام دهیم ابتدا باید بدانیم میزان فعالیت شما چقدر است پس ابتدا تعاریف انواع فعالیت بدنی را برایتان بیان می کنیم و شما سپس به سوالات پاسخ دهید.

فعالیت بدنی: یعنی هر فعالیتی و حرکتی که می کنید و انرژی مصرف می کنید چه به همراه عرق کردن باشد و چه بدون عرق کردن. که براساس شدت آن به سه دسته طبقه بندی می شود : سبک - متوسط - شدید .

فعالیت بدنی سبک : به همه فعالیت‌های عادی شما گفته می شود مثل آهسته راه رفتن، نشستن یا بازیهای نشسته، تلویزیون دیدن یا خیلی کارهای منزل که نه ضربان قلب را ، خیلی بالا می برد و نه به نفس نفس می افتید.

فعالیت بدنی متوسط: در این فعالیتها برعکس حالت قبلی هم ضربان قلبتان زیاد می شود و هم نفس کشیدن. گاهی باعث می شود عرق هم بکنید. دقت کنید با وجود نفس نفس زدن می توانید موقع فعالیت حرف هم بزنید اما آواز نمی توانید بخوانید! چون نفس کم میاورد.

فعالیت بدنی شدید: شما اینقدر فعالیت بدنی تان شدید است که هم ضربان قلبتان بالا می رود و هم به نفس نفس می افتید به حدی که نمی توانید وسط آن درست حرف بزنید یا آواز بخوانید.

کد	فعالیت در مدرسه :	پاسخ
۱	در طول هفته گذشته فعالیت شدید بیش از ده دقیقه ای داشته اید؟ مثلا ورزش شدید ، دویدن ، بازی کردن ، و	<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر
۲	۲-معمولا در یک هفته چند روز فعالیت شدید دارید؟ روز
۳	اگر جوابتان به سوال قبلی مثبت است به سوالات روبرو جواب دهید:	۳-در یک روز که فعالیت شدید دارید چند دقیقه اینگونه فعالیت شدید می کنید؟
۴	آیا در طول یک هفته فعالیت متوسط هم دارید؟ منظور از فعالیت متوسط این است که ضربان قلبت بالا می رود و به نفس نفس میافتید اما وسط فعالیت میتوانی حرف بزنی اما آواز نمی توانی بخوانی!	<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر
۵	اگر جوابتان به سوال قبلی مثبت است به سوالات روبرو جواب دهید:	معمولا در یک هفته چند روز اینگونه فعالیت متوسط داری؟
۶	سوالات روبرو جواب دهید:	در یک روز معمولا چند دقیقه فعالیت متوسط داری؟
	 دقیقه

فعالیت در حین رفت و آمد

برای اینکه بفهمیم موقع رفت و آمد به مدرسه چه قدر فعالیت بدنیدار بیه سوالات زیر پاسخ دهید:

<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر	آیا برای رفت و آمد به مدرسه پیاده روی می کنید (حداقل ده دقیقه راه رفتن باشد) یا از دوچرخه استفاده می کنید؟	۷
روز	معمولا در هفته گذشته چند روزه این نحو پیاده روی یا دوچرخه سواری کردید؟	۸
..... دقیقه	در یک روز که که پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنید تقریبا چقدر طول می کشد ؟	۹
فعالیت هنگام تفریح و سرگرمی:		
<p>این سوالات شبیه به سوالات بالاست ولی از این نظر فرق میکند که مربوط به فعالیتهایی میشود که شما در اوقات فراغت و بعنوان سرگرمی، بدنسازی، کارمتفرقه یا تفریح فعالیت میکنید. دقت کنید که بازیها در مدرسه جزئی این فعالیتها نمیشود و منظور فقط بازیهای بیرون مدرسه است.</p>		
<p>دقت کنید و بگوئید که بازی و فعالیت شدید داشته اید ؟ منظور از فعالیت شدید یعنی هم ضربان قلبتان بالا می رود وهم به نفس نفس میافتی به حدی که نمیتوانی وسط فعالیت درست حرف بزنی و آواز بخوانی</p>		
<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر	آیا سرگرمی هایت به نحوی است که فعالیت شدید داشته باشی و حداقل ده دقیقه طول بکشد؟	۱۰
روز	معمولا در هفته گذشته چند روز اینگونه سرگرمی با فعالیت شدید داشته اید ؟	۱۱
..... دقیقه	در یک روز که اینگونه تفریح می کنید چقدر طول میکشد؟	۱۲
<p>دقت کنید و بگوئید که بازی و فعالیت متوسط نیز داشته اید ؟ منظور از فعالیت متوسط یعنی ضربان قلبتان بالا می رود وبه نفس نفس میافتید ووسطش میتوانی حرف بزنی اما آواز نمیتوانی بخوانی!</p>		
<input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر	آیا سرگرمی هایت طوری است که فعالیت متوسط داشته باشی که حداقل ده دقیقه طول بکشد؟	۱۳
روز	معمولا در هفته گذشته چند روز سرگرمی با فعالیت متوسط داشتید ؟	۱۴
..... دقیقه	در یک روز که اینگونه تفریح می کنی بازیهایت چقدر طول میکشد؟	۱۵
فعالیت در هنگام نشستن و استراحت:		
<p>سوالات زیر در مورد این است که چقدر فعالیت نشسته دارید! مثل بازیهای کامپیوتری ، نشستن و درس خواندن در مدرسه ، خانه ، مهمانی، در ماشین نشستن، تماشای تلویزیون..... (ساعت خوابت را حساب نکنید)</p>		
..... ساعت	از صبح که بلند میشوی تا شب ،مجموعا چند ساعت را اینگونه میگذرانی (برای یک روز عادیکه مدرسه میروی حساب کن، مثلا چند ساعت درمدرسه کار نشسته میکنی و ظهر که به خانه میایی وعصر تا وقتی که میخواهی بخوابی جمعا چقدر نشسته ای حالا یا درس	۱۶

	میخونی یا حرف میزنی یا حتی در ماشین هستی)
--	---

	پرسش	پاسخ
۱۷	در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۶۰ دقیقه (یک ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته‌اید؟	<input type="checkbox"/> ۱. هیچ روزی <input type="checkbox"/> ۲. یک روز <input type="checkbox"/> ۳. دو روز <input type="checkbox"/> ۴. سه روز <input type="checkbox"/> ۵. چهار روز <input type="checkbox"/> ۶. پنج روز <input type="checkbox"/> ۷. شش روز <input type="checkbox"/> ۸. هفت روز
۱۸	در صورت پاسخ هیچ روزی در سوال بالا (سوال ۱۸) به این سوال پاسخ دهید در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته‌اید؟	<input type="checkbox"/> ۱. هیچ روزی <input type="checkbox"/> ۲. یک روز <input type="checkbox"/> ۳. دو روز <input type="checkbox"/> ۴. سه روز <input type="checkbox"/> ۵. چهار روز <input type="checkbox"/> ۶. پنج روز <input type="checkbox"/> ۷. شش روز <input type="checkbox"/> ۸. هفت روز
۱۹	آیا کلاس های ورزش شما در مدرسه برگزار می شود؟	<input type="checkbox"/> ۱. بلی همیشه <input type="checkbox"/> ۲. بلی گاهی اوقات <input type="checkbox"/> ۳. به ندرت <input type="checkbox"/> ۴. هیچ وقت
۲۰	آیا به طور منظم در کلاس (زنگ) ورزش مدرسه شرکت می کنید	<input type="checkbox"/> ۱. بلی همیشه <input type="checkbox"/> ۲. بلی گاهی اوقات <input type="checkbox"/> ۳. به ندرت <input type="checkbox"/> ۴. هیچ وقت
۲۱	در هفته چند ساعت در کلاس (زنگ) ورزش خود شرکت می کنید	<input type="checkbox"/> ۱. یک ساعت <input type="checkbox"/> ۲. دو ساعت <input type="checkbox"/> ۳. سه ساعت و بیشتر

فعالیت های اوقات فراغت

	پرسش	پاسخ
۲۲	هر روز غالباً حدود چند ساعت در اوقات آزاد خود، تلویزیون (و یا رسانه تصویری دیگر) نگاه می کنید؟ لطفاً در مورد روزهای غیر جمعه پاسخ دهید	<input type="checkbox"/> ۱. اصلاً نگاه نمی کنم <input type="checkbox"/> ۲. حدود ۱ ساعت <input type="checkbox"/> ۳. حدود ۲ ساعت <input type="checkbox"/> ۴. حدود ۳ ساعت <input type="checkbox"/> ۵. حدود ۴ ساعت یا بیشتر
۲۳	هر روز غالباً چند ساعت از اوقات آزاد خود را صرف انجام تکالیف می کنید؟ لطفاً هم در مورد روزهای جمعه و تعطیلات و هم روزهای غیر جمعه، پاسخ دهید	<input type="checkbox"/> ۱. اصلاً انجام نمی دهم <input type="checkbox"/> ۲. حدود ۱ ساعت <input type="checkbox"/> ۳. حدود ۲ ساعت <input type="checkbox"/> ۴. حدود ۳ ساعت <input type="checkbox"/> ۵. حدود ۴ ساعت یا بیشتر

<input type="checkbox"/> ۱. اصلاً انجام نمی‌دهم	<input type="checkbox"/> ۲. حدود ۱ ساعت	<input type="checkbox"/> ۳. حدود ۲ ساعت	
<input type="checkbox"/> ۴. حدود ۳ ساعت	<input type="checkbox"/> ۵. حدود ۴ ساعت یا بیشتر		
الف. روزهایی که به مدرسه می‌روید			
<input type="checkbox"/> ۱. اصلاً کار نمی‌کنم	<input type="checkbox"/> ۲. حدود ۱ ساعت	<input type="checkbox"/> ۳. حدود ۲ ساعت	
<input type="checkbox"/> ۴. حدود ۳ ساعت	<input type="checkbox"/> ۵. حدود ۴ ساعت یا بیشتر		
ب. روزهای تعطیل (جمعه‌ها و سایر تعطیلات رسمی)			
<input type="checkbox"/> ۱. اصلاً کار نمی‌کنم	<input type="checkbox"/> ۲. حدود ۱ ساعت	<input type="checkbox"/> ۳. حدود ۲ ساعت	
<input type="checkbox"/> ۴. حدود ۳ ساعت	<input type="checkbox"/> ۵. حدود ۴ ساعت یا بیشتر		
الف. روزهایی که به مدرسه می‌روید			
			<input type="checkbox"/> ساعت
ب. روزهای تعطیل (جمعه‌ها و سایر تعطیلات رسمی)			
			<input type="checkbox"/> ساعت
<input type="checkbox"/> بلی، کاملاً	<input type="checkbox"/> بلی، تا حدودی		
<input type="checkbox"/> به ندرت	<input type="checkbox"/> خیر		
آیاشما در اوقات فراغت خود به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه تان می‌پردازید؟			۲۶
<input type="checkbox"/> رفتن به گردش	<input type="checkbox"/> بازیهای کامپیوتری	<input type="checkbox"/> هیچ کاری انجام نمی‌دهم	
<input type="checkbox"/> ورزش	<input type="checkbox"/> استراحت	<input type="checkbox"/> اینترنت	
<input type="checkbox"/> تماشای تلویزیون	<input type="checkbox"/> بازی	<input type="checkbox"/> هیچ وقت فراغت ندارم	
<input type="checkbox"/> سینما	<input type="checkbox"/> مطالعه کتاب، روزنامه، مجله	<input type="checkbox"/> موبایل یا تلفن	
<input type="checkbox"/> خانواده	<input type="checkbox"/> اقوام نزدیک		
<input type="checkbox"/> دوستان	<input type="checkbox"/> هیچکس		
ترجیح می‌دهید اوقات فراغت خود را بیشتر با چه کسانی بگذرانید؟			۲۸

۲۴ اغلب هر روز چند ساعت از وقت آزاد خود را به کار با رایانه (برای بازی کردن، ارسال نامه الکترونیکی یا ای‌میل، گپ زدن الکترونیکی یا چت و یا جستجو و گشت زدن در اینترنت) می‌پردازید؟

۲۵ معمولاً چند ساعت در شبانه روز می‌خوابید؟ (مجموع روز و شب)

۲۶ آیاشما در اوقات فراغت خود به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه تان می‌پردازید؟

۲۷ شما اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذارید؟ (میتوانید بیش از یک پاسخ دهید)

یافته های بررسی قبل از مداخله :

جدول شماره 1- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته اید؟"

P value	کل	در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته اید؟										
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷			
P<0.001	192	29	36	25	31	21	10	12	28	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	15.1%	18.8%	13.0%	16.1%	10.9%	5.2%	6.2%	14.6%	درصد		
	161	26	65	21	13	16	9	1	10	تعداد	دختر	
	100.0%	16.1%	40.4%	13.0%	8.1%	9.9%	5.6%	0.6%	6.2%	درصد		
	353	55	101	46	44	37	19	13	38	تعداد	جمع	
	100.0%	15.6%	28.6%	13.0%	12.5%	10.5%	5.4%	3.7%	10.8%	درصد		

جدول شماره 2- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا در مدرسه شما بطور مرتب کلاس ورزش برگزار میشود؟"

P value	کل	تشکیل مرتب کلاس ورزش در مدرسه				
		بله	خیر			
P=0.279	192	131	61	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	68.2%	31.8%	درصد		
	161	101	60	تعداد	دختر	
	100.0%	62.7%	37.3%	درصد		
	353	232	121	تعداد	جمع	
	100.0%	65.7%	34.3%	درصد		

جدول شماره 3- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در هفته چند ساعت به طور منظمدر زنگ ورزش مدرسه شرکت می کنید؟"

P value	کل	در هفته چند ساعت به طور منظمدر زنگ ورزش مدرسه شرکت می کنید؟							
		none	One	Two	3 or more				
P=0.9	194	19	62	106	7	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	9.8%	32.0%	54.6%	3.6%	درصد			
	153	14	54	80	5	تعداد	دختر		
	100.0%	9.2%	35.3%	52.3%	3.3%	درصد			
	347	33	116	186	12	تعداد	جمع		
	100.0%	9.5%	33.4%	53.6%	3.5%	درصد			

جدول شماره 4- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا شما در طول شبانه روز ورزش می کنید"

P value	کل	آیا شما در طول شبانه روز ورزش می کنید						
		a lot	a few	rare	None			
P<0.001	188	40	74	50	24	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	21.3%	39.4%	26.6%	12.8%	درصد		
	161	15	48	60	38	تعداد	دختر	
	100.0%	9.3%	29.8%	37.3%	23.6%	درصد		
	349	55	122	110	62	تعداد	جمع	
	100.0%	15.8%	35.0%	31.5%	17.8%	درصد		

جدول شماره 5- توزیع فراوانی پاسخ "نداشتن وقت کافی" در سوال "به نظر شما علت ورزش نکردن برخی از نوجوانان چیست؟"

P value	کل	نداشتن وقت کافی				
		خیر	بله			
P=0.4	196	126	70	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	64.3%	35.7%	درصد		
	161	97	64	تعداد	دختر	
	100.0%	60.2%	39.8%	درصد		
	357	223	134	تعداد	جمع	
	100.0%	62.5%	37.5%	درصد		

جدول شماره 6- توزیع فراوانی پاسخ " نداشتن امکانات " در سوال " به نظر شما علت ورزش نکردن برخی از نوجوانان چیست؟ "

P value	کل	نداشتن امکانات					
		خیر	بله				
P=0.012	196	150	46	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	76.5%	23.5%	درصد			
	161	140	21	تعداد	دختر		
	100.0%	87.0%	13.0%	درصد			
	357	290	67	تعداد	جمع		
	100.0%	81.2%	18.8%	درصد			

جدول شماره 7- توزیع فراوانی پاسخ " مشکلات جسمی " در سوال " به نظر شما علت ورزش نکردن برخی از نوجوانان چیست؟ "

P value	کل	مشکلات جسمی					
		خیر	بله				
P=0.025	196	157	39	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	80.1%	19.9%	درصد			
	161	143	18	تعداد	دختر		
	100.0%	88.8%	11.2%	درصد			
	357	300	57	تعداد	جمع		
	100.0%	84.0%	16.0%	درصد			

جدول شماره 8- توزیع فراوانی پاسخ "علاقه وعادت نداشتن به ورزش" در سوال "به نظر شما علت ورزش نکردن برخی از نوجوانان چیست؟"

P value	کل	علاقه وعادت نداشتن به ورزش				
		خیر	بله			
P=0.064	196	133	63	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	67.9%	32.1%	درصد		
	161	94	67	تعداد	دختر	
	100.0%	58.4%	41.6%	درصد		
	357	227	130	تعداد	جمع	
	100.0%	63.6%	36.4%	درصد		

جدول شماره 9- توزیع فراوانی پاسخ "مخالفت های خانواده" در سوال "به نظر شما علت ورزش نکردن برخی از نوجوانان چیست؟"

P value	کل	مخالفت های خانواده				
		خیر	بله			
P=0.5	196	183	13	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	93.4%	6.6%	درصد		
	161	153	8	تعداد	دختر	
	100.0%	95.0%	5.0%	درصد		
	357	336	21	تعداد	جمع	
	100.0%	94.1%	5.9%	درصد		

جدول شماره 10- توزیع فراوانی پاسخ " تنبلی " در سوال " به نظر شما علت ورزش نکردن برخی از نوجوانان چیست؟ "

P value	کل	تنبلی					
		خیر	بله				
P=0.24	196	106	90	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	54.1%	45.9%	درصد			
	161	77	84	تعداد	دختر		
	100.0%	47.8%	52.2%	درصد			
	357	183	174	تعداد	جمع		
	100.0%	51.3%	48.7%	درصد			

جدول شماره 11- توزیع فراوانی پاسخ سوال " هر روز غالباً حدود چند ساعت از اوقات آزاد خود تلویزیون نگاه میکنید؟ "

P value	کل	تعداد ساعت مشاهده تلویزیون یا رسانه های تصویری دیگر در روزهای مدرسه در اوقات آزاد								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.25	192	4	48	39	47	54	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	2.1%	25.0%	20.3%	24.5%	28.1%	درصد			
	160	10	39	36	40	35	تعداد	دختر		
	100.0%	6.2%	24.4%	22.5%	25.0%	21.9%	درصد			
	352	14	87	75	87	89	تعداد	جمع		
	100.0%	4.0%	24.7%	21.3%	24.7%	25.3%	درصد			

جدول شماره 12- توزیع فراوانی پاسخ سوال "تعداد ساعت مشاهده تلویزیون یا رسانه های تصویری دیگر در روزهای تعطیل"

P value	کل	تعداد ساعت مشاهده تلویزیون یا رسانه های تصویری دیگر در روزهای تعطیل								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.7	188	14	44	30	33	67	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	7.4%	23.4%	16.0%	17.6%	35.6%	درصد			
	156	11	28	29	33	55	تعداد	دختر		
	100.0%	7.1%	17.9%	18.6%	21.2%	35.3%	درصد			
	344	25	72	59	66	122	تعداد	جمع		
	100.0%	7.3%	20.9%	17.2%	19.2%	35.5%	درصد			

جدول شماره 13- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای مدرسه را صرف انجام تکالیف می کنید؟"

P value	کل	چند ساعت در روزهای مدرسه را صرف انجام تکالیف می کنید؟								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P<0.001	191	12	79	47	29	24	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	6.3%	41.4%	24.6%	15.2%	12.6%	درصد			
	160	4	31	30	50	45	تعداد	دختر		
	100.0%	2.5%	19.4%	18.8%	31.2%	28.1%	درصد			
	351	16	110	77	79	69	تعداد	جمع		
	100.0%	4.6%	31.3%	21.9%	22.5%	19.7%	درصد			

جدول شماره 14- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای تعطیل را صرف انجام تکالیف می کنید؟"

P value	کل	چند ساعت در روزهای تعطیل را صرف انجام تکالیف می کنید؟								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P<0.001	184	31	71	33	24	25	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	16.8%	38.6%	17.9%	13.0%	13.6%	درصد			
	155	14	37	25	44	35	تعداد	دختر		
	100.0%	9.0%	23.9%	16.1%	28.4%	22.6%	درصد			
	339	45	108	58	68	60	تعداد	جمع		
	100.0%	13.3%	31.9%	17.1%	20.1%	17.7%	درصد			

جدول شماره 15- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای مدرسه به کار با رایانه می پردازید"

P value	کل	چند ساعت در روزهای مدرسه به کار با رایانه می پردازید								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.7	189	90	58	16	15	10	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	47.6%	30.7%	8.5%	7.9%	5.3%	درصد			
	160	79	42	13	13	13	تعداد	دختر		
	100.0%	49.4%	26.2%	8.1%	8.1%	8.1%	درصد			
	349	169	100	29	28	23	تعداد	جمع		
	100.0%	48.4%	28.7%	8.3%	8.0%	6.6%	درصد			

جدول شماره 16- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای تعطیل به کار با رایانه می پردازید"

P value	کل	چند ساعت در روزهای تعطیل به کار با رایانه می پردازید								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.9	183	73	45	32	12	21	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	39.9%	24.6%	17.5%	6.6%	11.5%	درصد			
	153	61	41	23	11	17	تعداد	دختر		
	100.0%	39.9%	26.8%	15.0%	7.2%	11.1%	درصد			
	336	134	86	55	23	38	تعداد	جمع		
	100.0%	39.9%	25.6%	16.4%	6.8%	11.3%	درصد			

جدول شماره 17- توزیع فراوانی پاسخ سوال "معمولا چند ساعت در شبانه روز می خوابید؟"

تعداد ساعت خواب در ۲۴ ساعت در روزهای مدرسه	تعداد ساعت خواب در ۲۴ ساعت در روزهای تعطیل	جنس	
167	182	تعداد	پسر
10.7	9.1	میانگین	
2.7	2.1	انحراف معیار	
1.00	2.00	حداقل	
18.00	15.00	حد اکثر	
146	153	تعداد	دختر
11.3	8.8	میانگین	
2.3	2.2	انحراف معیار	
3.00	1.00	حداقل	
18.00	14.00	حد اکثر	
313	335	تعداد	کل
11	9	میانگین	
2.5	2.2	انحراف معیار	
1.00	1.00	حداقل	
18.00	15.00	حد اکثر	
0.05	0.25	P value	

جدول شماره 18- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیاشما در اوقات فراغت خود به فعالیتها و سرگرمیهای مورد علاقه تان می پردازید"

value	کل	آیاشما در اوقات فراغت خود به فعالیتها و سرگرمیهای مورد علاقه تان می پردازید						
		always	Often	seldom	Non			
P<0.001	191	95	69	23	4	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	49.7%	36.1%	12.0%	2.1%	درصد		
	155	42	80	24	9	تعداد	دختر	
	100.0%	27.1%	51.6%	15.5%	5.8%	درصد		
	346	137	149	47	13	تعداد	جمع	
	100.0%	39.6%	43.1%	13.6%	3.8%	درصد		

جدول شماره 19- توزیع فراوانی پاسخ "گردش" در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	گردش				
		خیر	بله			
P=0.6	196	130	66	تعداد	پسر	جنس
	100.0%	66.3%	33.7%	درصد		
	161	102	59	تعداد	دختر	
	100.0%	63.4%	36.6%	درصد		
	357	232	125	تعداد	جمع	
	100.0%	65.0%	35.0%	درصد		

جدول شماره 20- توزیع فراوانی پاسخ " کامپیوتر " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	کامپیوتر					
		خیر	بله				
P=0.2	196	145	51	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	74.0%	26.0%	درصد			
	161	129	32	تعداد	دختر		
	100.0%	80.1%	19.9%	درصد			
	357	274	83	تعداد	جمع		
	100.0%	76.8%	23.2%	درصد			

جدول شماره 21- توزیع فراوانی پاسخ " ورزش " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	ورزش					
		خیر	بله				
P<0.001	196	132	64	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	67.3%	32.7%	درصد			
	161	143	18	تعداد	دختر		
	100.0%	88.8%	11.2%	درصد			
	357	275	82	تعداد	جمع		
	100.0%	77.0%	23.0%	درصد			

جدول شماره 22- توزیع فراوانی پاسخ " استراحت " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	استراحت					
		خیر	بله				
P=0.008	196	144	52	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	73.5%	26.5%	درصد			
	161	97	64	تعداد	دختر		
	100.0%	60.2%	39.8%	درصد			
	357	241	116	تعداد	جمع		
	100.0%	67.5%	32.5%	درصد			

جدول شماره 23- توزیع فراوانی پاسخ " تلویزیون " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	تلویزیون					
		خیر	بله				
P=0.001	196	111	85	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	56.6%	43.4%	درصد			
	161	64	97	تعداد	دختر		
	100.0%	39.8%	60.2%	درصد			
	357	175	182	تعداد	جمع		
	100.0%	49.0%	51.0%	درصد			

جدول شماره 24- توزیع فراوانی پاسخ " بازی " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	بازی					
		خیر	بله				
P<0.001	196	112	84	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	57.1%	42.9%	درصد			
	161	143	18	تعداد	دختر		
	100.0%	88.8%	11.2%	درصد			
	357	255	102	تعداد	جمع		
	100.0%	71.4%	28.6%	درصد			

جدول شماره 25- توزیع فراوانی پاسخ " سینما " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	سینما					
		خیر	بله				
P=0.1	196	186	10	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	94.9%	5.1%	درصد			
	161	158	3	تعداد	دختر		
	100.0%	98.1%	1.9%	درصد			
	357	344	13	تعداد	جمع		
	100.0%	96.4%	3.6%	درصد			

جدول شماره 26- توزیع فراوانی پاسخ " مطالعه " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	مطالعه					
		خیر	بله				
P=0.003	196	154	42	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	78.6%	21.4%	درصد			
	161	104	57	تعداد	دختر		
	100.0%	64.6%	35.4%	درصد			
	357	258	99	تعداد	جمع		
	100.0%	72.3%	27.7%	درصد			

جدول شماره 27- توزیع فراوانی پاسخ " هیچ کار " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	هیچ کار					
		خیر	بله				
P=0.52	196	192	4	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	98.0%	2.0%	درصد			
	161	156	5	تعداد	دختر		
	100.0%	96.9%	3.1%	درصد			
	357	348	9	تعداد	جمع		
	100.0%	97.5%	2.5%	درصد			

جدول شماره 27- توزیع فراوانی پاسخ " هیچ فراغت " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	هیچ فراغت					
		خیر	بله				
P=0.23	196	188	8	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	95.9%	4.1%	درصد			
	161	158	3	تعداد	دختر		
	100.0%	98.1%	1.9%	درصد			
	357	346	11	تعداد	جمع		
	100.0%	96.9%	3.1%	درصد			

جدول شماره 28- توزیع فراوانی پاسخ " اینترنت " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	اینترنت					
		خیر	بله				
P=0.014	196	179	17	تعداد	پسر	جنس	
	100.0%	91.3%	8.7%	درصد			
	161	133	28	تعداد	دختر		
	100.0%	82.6%	17.4%	درصد			
	357	312	45	تعداد	جمع		
	100.0%	87.4%	12.6%	درصد			

پیوست شماره ۳

انتظارات از سازمانها:

انتظارات از دستگاههای همکار پروژه براساس جلسات کارشناسی برگزار شده با سازمانهای نامبرده طبق اولویتهای تعیین شده به شرح ذیل می باشد:

ردیف	مداخله	رتبه مداخله	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تأمین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات	سازمان های ارائه کننده خدمت
۱	طراحیو نمایش پیام‌های بهداشتی مناسب (آموزش محور)	اول	<ul style="list-style-type: none"> ✓ علوم پزشکی ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ آموزش و پرورش ✓ اداره بهزیستی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سازمانهای مردم نهاد ✓ سازمان های بین المللی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صداوسیما ✓ شهرداری ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد ✓ بسیج ✓ آموزش و پرورش ✓ علوم پزشکی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صدا و سیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی ✓ کانون های مساجد ✓ بسیج ✓ آموزش و پرورش ✓ علوم پزشکی ✓ حوزه های علمیه ✓ اداره ورزش جوانان ✓ اداره بهزیستی
زمان ارائه			۹۴/۹/۲۰	۹۴/۹/۲۰	۹۴/۹/۲۰	دیماه ۹۴ تا دی ماه ۹۵
۲	طراحی برنامه های آموزش حضوری هدفمند در جهت افزایش فعالیت فیزیکی (آموزش محور)	دوم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ علوم پزشکی ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ آموزش و پرورش 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صداوسیما ✓ شهرداری (پارکهاو خانه های سلامت) ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد ✓ بسیج ✓ آموزش و پرورش ✓ اداره ورزش و جوانان 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صدا و سیما ✓ شهرداری (پارکها و خانه های سلامت) ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی ✓ کانون های مساجد ✓ بسیج ✓ آموزش و پرورش ✓ حوزه های علمیه ✓ اداره ارشاد
زمان ارائه			۹۴/۰۴/۲۰	۹۴/۰۴/۲۰	۹۴/۴/۲۰	دیماه ۹۴ تا دی ماه ۹۵

ردیف	مداخله	رتبه مداخله	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تأمین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات	سازمان های ارائه کننده خدمت
۳	تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس (مداخلات مدرسه محور)	اول	✓ شهرداری ✓ اداره استاندارد ✓ آموزش و پرورش ✓ بهزیستی ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ نوسازی و تجهیز مدارس	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی	✓ آموزش و پرورش	✓ آموزش و پرورش و پرورش اداره ورزش و جوانان
		زمان ارائه				
۴	تبدیل مدارس به مدارس ارائه کننده امکانات فعالیت فیزیکی بهجامعه (مدرسه محور)	دوم	✓ نوسازی و تجهیز مدارس ✓ آموزش و پرورش و اداره ورزش و جوانان	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی	✓ آموزش و پرورش ✓ سازمانهای بین المللی	✓ آموزش و پرورش ✓ نیروی انتظامی (جهت حفظ امنیت) ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ اداره نوسازی و تجهیز مدارس ✓ صداوسیما ✓ سازمان رفاهی-تفریحی
		زمان ارائه				
۵	اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی ورزش (مدرسه محور)	سوم	✓ آموزش و پرورش و سازمان ورزش و جوانان ✓ علوم پزشکی	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی	✓ آموزش و پرورش	✓ آموزش و پرورش ✓ تربیت بدنی
		زمان ارائه				
۶	توسعه (افزایش تعداد، بهبود کیفیت، مدیریت و ...) پارکهای ویژه بانوان (جامعه محور)	اول	شهرداری	✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی	✓ شهرداری	✓ شورای شهر ✓ شهرداری
		زمان ارائه				

ردیف	مداخله	رتبه مداخله	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تأمین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات	سازمان های ارائه کننده خدمت
۷	افزایش دسترسی نوجوانان دختر به فضاها و امکانات موجود (زمانبندی مناسب و...) (جامعه محور)	دوم	آموزش و پرورش شهرداری ✓	شهرداری ✓ خیرین ✓ (مدرسسه ساز) سمن ✓ سازمان های بین المللی شرکت های خصوصی ✓	شهرداری ✓ حمل نقل شهری ✓	شورای شهر ✓ شهرداری ✓ حمل و نقل شهری ✓
زمان ارائه						
۸	افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت فیزیکی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها) (جامعه محور)	سوم	شهرداری ✓	شهرداری ✓ خیرین ✓ (مدرسه ساز) سمن ✓ سازمانهای بین المللی شرکتهای خصوصی ✓	شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش جوانان ✓ کانون فرهنگی مساجد و حسینیهها ✓	شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ کانون فرهنگی مساجد و حسینیه ها ✓
زمان ارائه						

ارتقاء فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان با بهره گیری از ارتباطات بین بخشی





دانشگاه علوم پزشکی کاشان

معاونت بهداشتی

پروکتل ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهرکاشان با بهره گیری

از ارتباطات و همکاریهای بین بخشی در

شهرکاشان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه.....
۲.....	چشم انداز.....
۲.....	اهداف.....
۳.....	استراتژیها.....
۴.....	حیطه عمل.....
۵.....	ستاد پروژه.....
۶.....	شرح وظایف ستاد پروژه.....
۶.....	شیوه اجرا.....
۷.....	محورهای مداخلاتی.....
۸.....	انتظارات از دستگاههای همکار پروژه.....
۱۱.....	جدول گانت پروژه.....
۱۵.....	کار گروههای تخصصی.....

مقدمه :

گسترش شهرنشینی و کاربرد وسایل نقلیه، و نیز تغییر مشاغل به سمت مشاغل بی تحرک و اغلب در وضعیت ساکن، موجب کاهش قابل توجه تحرک روزانه افراد شده است. پیشرفت این سیر کم تحرکی در دوران کودکی و نوجوانی نیز کاملاً مشهود است، به طوری که عواقب این فقر حرکتی، تغذیه نامناسب و کاهش زود هنگام قابلیت های جسمانی با ناراحتی ها و امراض متعددی مانند: بیماری های عروق کرونر قلبی، فشار خون، دیابت نوع دوم، افزایش چربی خون، بیماری های مزمن انسدادی ریوی و التهاب مفاصل مرتبط می باشد. سازمان بهداشت جهانی شیوع فزاینده اضافه وزن و چاقی در کودکان را یک معضل جهانی اعلام نموده و در بسیاری از کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته در دهه های اخیر این عارضه بطور چشمگیر در حال افزایش است و از اینرو کودکان چاق در معرض خطر ابتلا به بیماری های مختلف و ناراحتی های متعددی در کوتاه مدت و بلندمدت قرار دارند.

ناراحتی های مرتبط با تندرستی کوتاه مدت کودکان چاق شامل انزوای اجتماعی و اختلالات روانشناختی بالقوه می باشد. کودکان خردسال و دارای اضافه وزن توسط همتایان خود به صفات نامناسبی مانند زشت و تنبل توصیف می شوند و ممکن است مورد آزار و انزوای اجتماعی قرار گیرند. چنین کودکانی همچنین نسبت به همتایان خود در معرض امراض بیشتری نیز هستند. برای مثال نشان داده شده است که کودکان دارای اضافه وزن یا چاق در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم بوده و از داروهای بیشتری استفاده می کنند. کودکان دارای اضافه وزن و چاق در بلندمدت با احتمال بیشتری به بیماری های مختلف معده- روده ای، قلبی - عروقی، غدد درون ریزوارتویدی نیز مبتلا می شوند. علاوه بر این، اضافه وزن و چاقی تأثیرات نامطلوبی روی دیگر مشخصه های روانشناختی کودکان نیز می تواند داشته باشد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که رابطه زیادی بین چاقی کودکان و سطح خودباوری و اعتماد به نفس پایین آنها وجود دارد.

از طرف دیگر قرار گیری دانش آموزان در سنین رشد جسمی و ذهنی و از سوی دیگر ارتباط مستقیم اغلب بیماری های مزمن بزرگسالان با بی تحرکی و چاقی کودکی، ایجاب می کند تا فعالیت بدنی و ورزش در زمره اولویت های برنامه های مرتبط با دانش آموزان در مدارس قرار گیرد. ارتقاء آگاهی و نگرش دانش آموزان در زمینه فعالیت های بدنی می تواند موجب بهبود عملکرد آنان در زمینه انجام فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط زمینه ای آنان شود.

درخصوص روش های پیشگیری و مقابله با معضل کم تحرکی در افراد و بویژه در نوجوانان تحقیقات متعدد نشان می دهد که همکاری مجموعه نهادهای مختلف اعم از خانواده، مسئولین مراکز بهداشتی، آموزش و پرورش، شهرداری و همه سازمانهای مرتبط، رسانه هایی مانند تلویزیون و تولیدکنندگان مواد غذایی بسیار ضروری است البته گفتنی است راهکار واحدی در این خصوص وجود ندارد و صرفاً با بکارگیری استراتژی های مختلف و مشارکت همه سازمانهای مرتبط و جلوگیری از موازیکاریها و هم راستا نمودن منابع توزیعی (انسانی و مالی) امکان پیشگیری و کاهش شیوع کم تحرکی و بدنبال آن تأمین سلامتی افراد میسر خواهد بود.

- چشم انداز : (vision) تا پایان سال ۱۴۰۰ صد درصد دانش آموزان و ۸۰ درصد تمامی کارمندان کاشان خصوصاً آموزش پرورش و معاونت بهداشت از حداقل فعالیت بدنی مناسب (۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۱۰۰۰۰ قدم روزانه) برخوردار بوده و به آن عامل باشند. مسئله مهم و اساسی در استمرار و استقرار برنامه پیشوازشیابی برنامه و ارائه گزارش سالیانه برای همه مسئولین و خصوصاً مردم می باشد تا انشاء الله به برکت عملی کردن این سخن ارزشمند «هم دلی و هم زبانی دولت و ملت» در پایان برنامه در سال ۱۴۰۰ هجری - شمسی شهری و جامعه

ای الگو برای ایرانیان و بلکه برای کل جهان باشیم به برکت صلوات بر محمد و آل محمد

ارزشهای حاکم بر برنامه ها : (values) من (اهل کاشان نوجوانودانشآموز) بعنوان امانتدار نعمتهای الهیدر راستای حفظ سلامت خود و جامعه ما در طول شبانه روز حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسب انجام داده (حدود ۱۰۰۰۰ قدم) و در کمبهدیگر انبرای آگاهی و عمل برنا های کوشش می نمایم. (برای افراد بالای ۱۸ سال ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط روزانه)

هدف کلی:

ارتقاء فعالیت بدنی دانشآموزان شهر کاشان با بهره‌گیری از ارتباطات و همکاریهای بین‌بخشی در شهر کاشان

اهداف اختصاصی:

- تعیین میزان فعالیت بدنی پایه دانش آموزان
- تدوین پروتکل اجرایی دستگاههای مشارکت کننده در بسترسازی افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان
- ارتقاء دانشکارکنان ارائه دهنده خدمات آموزشی و بهداشتی (از جمله اعضای داوطلب انجمن اولیاء و مربیان) نسبت به ورزش و فعالیت بدنی مطلوب با برگزاری کلاسهای حضوری و یا مجازی
- ارتقاء سلامت دانش آموزان از طریق افزایش آگاهی، نگرش و بهبود عملکرد دانش آموزان در خصوص تحرک و فعالیت بدنی

اهداف کاربردی:

- ❖ افزایش مشارکت کارشناسان تربیت بدنی در کاهش کم تحرکی در دانش آموزان (حیطه مدرسه محور)
- ❖ فرهنگ سازی جهت افزایش ارتباط والدین با مدرسه به منظور اصلاح رفتارهای کم تحرکی در دانش آموزان (حیطه مدرسه محور)
- ❖ افزایش مشارکت دانش آموزان در برنامه های مداخلاتی ورزشی به منظور پیشگیری از کم تحرکی (حیطه مدرسه محور)
- ❖ ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان، والدین و پرسنل درگیر در آموزشگاهها در خصوص پیشگیری از کم تحرکی (حیطه مدرسه محور - آموزش محور - جامعه محور)
- ❖ فرهنگ سازی در راستای اصلاح رفتارهای فعالیت بدنی دانش آموزان به منظور ارتقاء سلامت آنان (حیطه مدرسه محور - جامعه محور)
- ❖ فرهنگ سازی از طریق اجرای برنامه ورزش در خانه به منظور اصلاح رفتارهای فعالیت بدنی دانش آموزان (حیطه جامعه محور)
- ❖ افزایش مشارکت پرسنل درگیر در آموزشگاهها به ویژه معلمان برای ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق ورزش در کلاس (حیطه مدرسه محور)
- ❖ بهبود فرآیند اجرایی ورزش صبحگاهی در مدارس (حیطه مدرسه محور)
- ❖ فرهنگ سازی از طریق اجرای برنامه پیاده روی با مشارکت والدین به منظور ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان (حیطه مدرسه محور - جامعه محور)
- ❖ فرهنگ سازی از طریق اجرای برنامه آموزش از طریق ورزش به منظور ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان (حیطه آموزش محور - مدرسه محور)
- ❖ فرهنگ سازی از طریق اجرای برنامه دوچرخه سواری در مسیر مدرسه به منظور ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان (حیطه مدرسه محور - جامعه محور)

❖ فرهنگ سازی به منظور استفاده از فضاهای مناسب برای فعالیت فیزیکی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات متناسب در آنها (حیطه جامعه محور)

❖ فرهنگ سازی از طریق اجرای مسابقات هنری، ورزشی و... به منظور ایجاد انگیزه در دانش آموزان به منظور ارتقاء فعالیت فیزیکی آنان (حیطه مدرسه

محور - جامعه محور)

❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان دختر از طریق افزایش دسترسی آنان به فضاها و امکانات موجود (زمانبندی مناسب و..) و

توسعه پارک های بانوان (حیطه جامعه محور)

❖ ارتقاء سطح فعالیت بدنی دانش آموزان از طریق تبدیل مدارس به مدارس ارائه کننده امکانات فعالیت فیزیکی به جامعه در ساعات خارج

از تحصیل دانش آموزان (حیطه مدرسه محور)

استراتژی ها :

❖ جلب مشارکت همه ارگانها و سازمانهای ذینفع در زمینه پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان

❖ تأمین منابع در زمینه پیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان.

❖ طراحی و ابلاغ برنامه های مداخله ای مؤثر جهت پیشگیری و کاهش کم تحرکی در دانش آموزان

❖ افزایش انگیزه مشارکت کنندگان برای اجرای بهینه طرح و ادامه آن

❖ پایش و ارزشیابی مستمر برنامه

حیطه عمل :

پروژه در رابطه با افزایش فعالیت بدنی گروه هدف تعیین شده در فعالیتهای روزانه شامل حین کار ، رفت و آمد ، تفریح و سرگرمی از سال ۹۴ شروع

لغایت دیماه ۹۵ ادامه می یابد.

ستاد پروژه :

رئیس ستاد پروژه	فرمانداری ویژه شهرستان کاشان
دبیر ستاد پروژه	معاونت بهداشتی دانشگاه و مرکز بهداشت شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	شورای اسلامی شهر
عضو ستاد پروژه	آموزش و پرورش شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	دانشگاه کاشان
عضو ستاد پروژه	اداره ورزش و جوانان شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	شهرداری کاشان
عضو ستاد پروژه	سازمان فرهنگی - ورزشی شهرداری کاشان
عضو ستاد پروژه	اعضاء هیئت علمی دانشگاه های منطقه
عضو ستاد پروژه	اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	نیروی انتظامی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	نیروی مقاومت بسیج شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	اداره بهزیستی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	جمعیت هلال احمر شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	صدا و سیما شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	کانون بسیج ورزشکاران شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	مجمع خیرین مدرسه ساز شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	سازمان تبلیغات اسلامی شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	جمعیت کویر سبز شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	خانه فرهنگ سلامت شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	مرکز مدیریت حوزه های علمیه شهرستان کاشان
عضو ستاد پروژه	سازمانهای مردم نهاد

شرح وظایف ستاد پروژه :

براساس نیازسنجی انجام شده از گروههای هدف و تعیین مداخلات و اولویت بندی های انجام شده توسط سازمانهای ستاد پروژه مداخلات تعیین شده در سه حیطه آموزش محور ، مدرسه محور و جامعه محور تعیین شده که به شرح ذیل اجرا می گردد :

مداخلات آموزش محور :

اولویت اول : طراحی و نمایش پیامهای بهداشتی مناسب در زمینه فعالیت جسمی منظم نوجوانان

اولویت دوم : طراحی برنامه های آموزش حضوری هدفمند در جهت افزایش فعالیت فیزیکی

مداخلات مدرسه محور :

اولویت اول : تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس

اولویت دوم : تبدیل مدارس به مدارس ارائه کننده امکانات فعالیت فیزیکی جامعه

اولویت سوم : اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی ورزش ، اجرای برنامه ورزش صبحگاهی ، افزایش امکانات ورزش و توجه به اهمیت آن در مدارس

مداخلات جامعه محور:

اولویت اول : توسعه (افزایش تعداد ، بهبود کیفیت ، مدیریت و ...) پارکهای ویژه بانوان

اولویت دوم : افزایش دسترسی نوجوانان دختر به فضاها و امکانات موجود (زمانبندی مناسب و ...)

اولویت سوم : افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت فیزیکی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها(به کارگیری فضاهای بالقوه مانند

تکیه ها و حسینیه های شهر، ایجاد و در نظر گرفتن مسیر های دوچرخه سواری در شهر)

شیوه اجرا:

- تشکیل ستاد پروژه در شهرستان به صورت مرتب و مستمر(بصورت فصلی)
- توجیه ستاد پروژه شهرستان (هسته علمی - آموزشی و اجرایی)نسبت به اهداف، برنامه ها ، فعالیت ها و ... طبق پروتکل تعیین شده
- همکاری و مشارکت سازمانهای مرتبط در انجام مداخلات طبق پروتکل تعیین شده
- هدایت کلیه سیاستها و تدابیر شهرستانی در اجرای کیفی پروژه
- هدایت کلیه امکانات و پتانسیل های مربوطه در اجرای کیفی پروژه
- نظارت و کنترل سیر مراحل اجرا توسط رئیس ستاد پروژه (بصورت فصلی)

محورهای مداخلاتی :

۱. حیاط پویا
۲. طرح ورزش در خانه
۳. ورزش در کلاس درس
۴. حرکات اصلاحی
۵. برگزاری المپیادهای درون مدرسه ای
۶. پیاده روی فرزندان با والدین
۷. ورزش صبحگاهی
۸. برگزاری اردوها و کوه گشتهها (با حضور کارکنان مدارس و والدین)
۹. طرح تربیت مدرس انجمن اولیاء و مربیان مدارس بارویکردپیشگیری از کم تحرکی در دانش آموزان

انتظارات از دستگاههای همکار پروژه براساس جلسات کارشناسی برگزار شده با سازمانهای نامبرده طبق اولویتهای تعیین شده به شرح

ذیل می باشد :

ردیف	مداخله	رتبه مداخله	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمانهای تأمین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات	سازمان های ارائه کننده خدمت
۱	طراحیو نمایش پیام‌های بهداشتیمناسب(آموزش محور)	اول	<ul style="list-style-type: none"> ✓ علوم پزشکی ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ آموزش و پرورش ✓ اداره بهزیستی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سازمانهای مردم نهاد ✓ سازمانهای بین المللی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صداوسیما ✓ شهرداری ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد بسیج ✓ آموزش و پرورش ✓ علوم پزشکی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صدا و سیما ✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد، ائمه جماعات بسیج ✓ حوزه های علمیه ✓ اداره ورزش جوانان ✓ اداره بهزیستی
زمان ارائه			۹۴/۹/۲۰	۹۴/۹/۲۰	۹۴/۹/۲۰	دیماه ۹۴ تا دی ماه ۹۵
۲	طراحی برنامه های آموزش حضوری هدفمنددرجهت افزایش فعالیت فیزیکی (آموزش محور)	دوم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ علوم پزشکی ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ آموزش و پرورش 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صداوسیما ✓ شهرداری (پارک هاو خا نههای سلامت) ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد بسیج ✓ آموزش و پرورش ✓ اداره ورزش و جوانان 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ صدا و سیما ✓ شهرداری(پارک هاو خانه های سلامت) ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان حمل و نقل شهری ✓ کانون های فرهنگی مساجد، ائمه جماعات بسیج ✓ حوزه های علمیه ✓ اداره ارشاد
زمان ارائه			۹۴/۰۴/۲۰	۹۴/۰۴/۲۰	۹۴/۴/۲۰	دیماه ۹۴ تا دی ماه ۹۵
۳	تجهیز و بازسازی فضای بازی مدارس(مداخلات مدرسه محور)	اول	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ اداره استاندارد ✓ آموزش و پرورش ✓ بهزیستی ✓ سازمانورزشوجوانان ✓ نوسازی و تجهیز مدارس 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش ✓ اداره ورزش و جوانان

				زمان ارائه		۹۴/۱۱/۱۵	
ردیف	مداخله	رتبه مداخله	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات	سازمان های ارائه کننده خدمت		
۴	تبدیل مدارس به مدارس ارائه کننده امکانات فعالیت فیزیکیه جامعه(مدرسه محور)	دوم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ نوسازی و تجهیز مدارس ✓ آموزش و پرورش ✓ اداره ورزش و جوانان 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمانهای بین المللی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش ✓ نیروی انتظامی (جهت حفظ امنیت) ✓ اداره ورزش و جوانان ✓ اداره نوسازی و تجهیز مدارس ✓ صداوسیما ✓ سازمان رفاهی-تفریحی 		
زمان ارائه							
۵	اصلاحات و هدفمند نمودن برنامه درسی ورزش (مدرسه محور)	سوم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ علوم پزشکی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تربیت بدنی 		
زمان ارائه							
۶	توسعه(افزایش تعداد، بهبود کیفیت، مدیریت...) پارکهای ویژه بانوان (جامعه محور)	اول	شهرداری	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین ✓ سمن ✓ سازمانها ی بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شورای شهر ✓ شهرداری 		
زمان ارائه							
۷	افزایش دسترسی نوجوانان دختر به فضاها و امکانات موجود (زمانبندی مناسب و...) (جامعه محور)	دوم	<ul style="list-style-type: none"> ✓ آموزش و پرورش ✓ شهرداری 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمان های بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ شورای شهر ✓ شهرداری ✓ حمل و نقل شهری 		

زمان ارائه						
سازمان های ارائه کننده خدمت	سازمان های تهیه کننده مکان و تجهیزات	سازمانهای تأمین کننده هزینه ها	سازمان های تهیه کننده اطلاعات مورد نیاز	رتبه مداخله	مداخله	ردیف
✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش و جوانان ✓ کانون فرهنگی مساجد و حسینیه ها	✓ شهرداری ✓ آموزش و پرورش ✓ سازمان ورزش جوانان ✓ کانون فرهنگی مساجد و حسینیه ها	✓ شهرداری ✓ خیرین (مدرسه ساز) ✓ سمن ✓ سازمانهای بین المللی ✓ شرکتهای خصوصی	✓ شهرداری	سوم	افزایش تعداد فضاهای مناسب برای فعالیت فیزیکی و فراهم نمودن امکانات و تجهیزات مناسب در آنها (جامعه محور)	۸
زمان ارائه						

جدول گانت پروژه

« ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهر کاشان با بهره گیری از ارتباطات و هماهنگیهای بین بخشی در شهر کاشان »

• تعیین تیم اجرایی شامل :

- فرمانداری ویژه شهرستان کاشان: معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان، کارشناسان ذیربط
- اداره سلامت نوجوانان و مدارس وزارت بهداشت: رئیس اداره سلامت نوجوانان و مدارس، کارشناس اداره سلامت نوجوانان و مدارس
- دانشگاه علوم پزشکی: معاون بهداشتی دانشگاه، مسئول و کارشناسان سلامت جوانان و مدارس، بیماریهای غیرواگیر و اعضای هیئت علمی دانشگاه
- اعضای آموزش و پرورش: مدیر آموزش و پرورش، معاون پرورشی و تندرستی آموزش و پرورش، کارشناس مسئول سلامت و پیشگیری
- اداره بهزیستی: رئیس بهزیستی، کارشناس سلامت بهزیستی
- شورای شهر کاشان: رئیس شورای شهر
- شهرداری کاشان: شهردار کاشان، مدیر کل سازمان رفاهی، تفریحی و کارشناسان مربوطه

• تعیین کمیته راهبردی :

کلیه مسئولین سازمانها و ادارات که میثاق نامه را امضاء نموده اند.

شرح فعالیتهای اجرایی پروژه توسط تیم اجرایی :

- ۱- تهیه و تدوین پروتکل ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهرستان کاشان با بهره گیری از ارتباطات و هماهنگیهای بین بخشی در شهر کاشان

وضعیت اجرا	زمان اجرا	چگونگی اجرا		عنوان فعالیت	ردیف
		تعداد افراد	تعداد جلسات		
نهایی شده است	بیستم مهر ماه ۹۴	۵ نفر	۵	تهیه و تدوین پروتکل	۱

۲- جلب مشارکت مسئولین و ذی نفعان

وضعیت اجرا	زمان اجرا	چگونگی اجرا		عنوان فعالیت	ردیف
		تعداد افراد	تعداد جلسات		
تاریخ اجرا: ۹۴/۷/۲۸	پایان مهر ماه ۹۴	۷-۵ نفر	۲	جلب مشارکت مسئولین، معاون استاندار و رئیس دانشگاه	۱

۲	جلب مشارکت سایر ذی نفعان	۱	۱۵ نفر	هفته اول آبان ماه
---	--------------------------	---	--------	-------------------

۳- تشکیل کمیته راهبردی پروژه

ردیف	عنوان فعالیت	چگونگی اجرا		زمان اجرا	وضعیت اجرا
		تعداد جلسات	تعداد افراد		
۱	جلب مشارکت ذی نفعان جهت اجرای مداخلات نوجوانان در شهر کاشان	۱	۴۰ نفر	بصورت فصلی	
۲	تشکیل کارگروه‌های تعیین شده جهت پیگیری اجرای مداخلات	۶	۳×۷=۲۱ نفر	دو بار در هر فصل	
۳	بررسی وضعیت اجرای مداخلات توسط کمیته راهبردی	۱-۲	۴۰ نفر	فروردین ماه و دیماه ۹۵	

۴- ارزیابی وضعیت فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان در شهر کاشان

ردیف	عنوان فعالیت	چگونگی اجرا	زمان اجرا	وضعیت اجرا
۱	مرور منابع مرتبط و تعیین اهداف پژوهشی	بررسی منابع	شهریور و مهر - ۹۵	
۲	تهیه پرسشنامه و بررسی ولیدیتی پرسشنامه	همانگی با مشاور آماری پروژه	آبان ماه - ۹۵	
۳	تعیین حجم نمونه	همانگی با مشاور آماری پروژه	آذرماه - ۹۵	
۴	تعیین پرسشگران و انجام ارزیابی با پرسشنامه های تهیه شده و جمع آوری داده ها	تعیین پرسشگران و همانگی با آموزش و پرورش و بهزیستی	از ابتدای دیماه تا پایان دی ماه ۹۵	
۵	آنالیز داده ها	همانگی با مشاور آماری پروژه	بهمن - ۹۵	
۶	تهیه گزارش نهایی وضعیت فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان	تهیه گزارش	پایان بهمن - ۹۵	

کارگروه های تخصصی در فرمانداری کاشان جهت تسهیل گری فعالیت بدنی در شهر

باتوجه به دامنه وسیع فعالیت های مرتبط به توسعه فعالیت بدنی و ماهیت چند بخشی بودن آن و برای افزایش کارایی و اثربخشی برنامه در سطح شهر، مشارکت بیشتر مردم و برنامه ریزی برای نمود بیشتر فعالیتها در کاشان ضروری است کارگروهها یا کمیته های فرعی زیر تشکیل شده تا به عنوان بازوهای مشورتی و اجرایی برای کمیته راهبردی انجام وظیفه نمایند. هر یک از کمیته های فرعی مسئولیت تدوین بخش مشخصی از برنامه توسعه فعالیت بدنی مردم را برعهده خواهند داشت. کارگروه های پیشنهادی یا کمیته های فرعی عبارتند از:

۱- **کارگروه آموزش و اطلاع رسانی:** بدون بخش مربوط به آموزش و اطلاع رسانی، فعالیتهای کمیته راهبردی کم رنگ و انگیزه مسئولین و دست اندرکاران این طرح به تدریج کاهش خواهد یافت. باانتخاب و اجرای شیوه های آموزشی مناسب براساس گروههای هدف برنامه توسعه فعالیت بدنیونیز شناسایی و استفاده مناسب از کانالهای مناسب و مؤثر اطلاع رسانی، موفقیت برنامه حتمی است. علم و آگاهی مردم موجب ایجاد نگرش مثبت و عملکرد صحیح برای داشتن یک زندگی پر تحرک و با نشاط و به تدریج بعنوان یک نیاز و اراده جمعی در جهت رفع این نیاز و بستر سازی برای اجرای مداخلات در سطح جامعه مطرح خواهد شد. بنابراین لازم است در یک کارگروه تخصصی، نحوه استفاده از این راهبرد مشخص شود. این کارگروه وظیفه دارد تا تدوین راهبرد ارتباطی، نظارت بر مراحل تدوین محتوای آموزشی برنامه و نیز تولید پیامها و مواد آموزشی اثر بخش و تعامل با رسانه های محلی، منطقه ای و یا حتی عمومی کشور را مدیریت و اجرا نماید.

رئیس این گروه باید ضمن برخورداری از اطلاعات علمی مرتبط با ورزش و فعالیت بدنی، خود عامل به ورزش، دارای مهارتهای ارتباطی خوب برای حمایت طلبی از سایر دستگاهها و جذب منابع و الگوی عملی شخص ورزشکار و دارای فعالیت بدنی مناسب باشد. حضور نمایندگانی از بخشهای دولتی مرتبط با آموزش و اطلاع رسانی شامل آموزش و پرورش، اداره ورزش و جوانان، آموزش عالی (دانشگاه علوم پزشکی و دانشگاه صدا و سیما، بخش واحد فرهنگی - ورزشی شهرداری، بهزیستی، کانون مساجد وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و همچنین افراد تأثیر گذار در شورای شهر، تشکلهای غیردولتی و مردمی فعال در حوزه های آموزش و اطلاع رسانی میتوانند خروجی این کارگروه را پر بار نمایند. (پیشنهاد می شود یکی از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی که ارتباط نزدیک با دانشگاه و فرماندار داشته باشد متصدی این مسئولیت شود)

خروجی این کارگروه، تهیه و تدوین بسته های آموزشی مرتبط، پیامها و پوسترهای بهداشتی خواهد بود. قابل ذکر است این کارگروه مسئول برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات آموزش محور تعیین شده را دارد

۲ - **کارگروه توسعه محیط های حامی فعالیت بدنی:** بدون داشتن محیط های مناسب برای فعالیت بدنی و ورزش، توسعه این رفتار در جامعه ممکن نخواهد بود. محیط های آموزشی مانند مدارس، دانشگاه ها و حوزه های علمیه خواهران و برادران، محیط های کار مانند کارخانجات و کارگاه ها، ادارات و سازمان ها و محل های کسب و کار؛ محیط های عمومی مانند پارک ها، مراکز خرید، پایانه ها و سایر مراکز تجمع؛ برجها و مجتمعهای مسکونی و بالاخره مراکز ارائه خدمات سلامت شامل خانه های بهداشت و پایگاه های بهداشتی، مراکز بهداشتی درمانی، بیمارستان ها و کلینیک ها، می توانند به گونه ای طراحی و تجهیز شوند که فعالیت بدنی را تقویت کنند. با توسعه قابلیت های این محیط ها به همراه گسترش کمی و کیفی مکانهای اختصاصی فعالیت های ورزشی مانند باشگاهها و ورزشگاهها، همگانی شدن فعالیت بدنی و ورزش در جامعه اجتناب ناپذیر خواهد بود. بررسی استانداردهای محیط های حامی فعالیت بدنی و شناسایی کاستی های موجود با هدف ارائه راهکارهای اجرایی برای توسعه این محیط ها از جمله وظایف این کارگروه به شمار می رود که با حضور نمایندگانی از سازمان های مرتبط شامل فرمانداری برای نظارت عملی بر شوراهای اسلامی و شهرداری ها، آموزش و پرورش، آموزش عالی، اداره ورزش، وزارت کار، سازمان زندان ها، نیروهای مسلح نظامی و انتظامی و وزارت مسکن و راه سازی، قابل انجام خواهد بود. خروجی این کارگروه، تدوین دستورالعمل و همچنین بستر سازی جهت ایجاد محیط های حامی فعالیت بدنی رعایت استانداردها و الزامات مشوق فعالیت بدنی بیشتر در اماکن مختلف می باشد. (پیشنهاد می شود حتماً از اعضای شورای شهر، شهرداری و فرمانداری مشارکت داشته باشند).

این کارگروه مسئول برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات مدرسه محور تعیین شده را دارد.

۳- کارگروه مشارکت اجتماع در توسعه فعالیت بدنی:

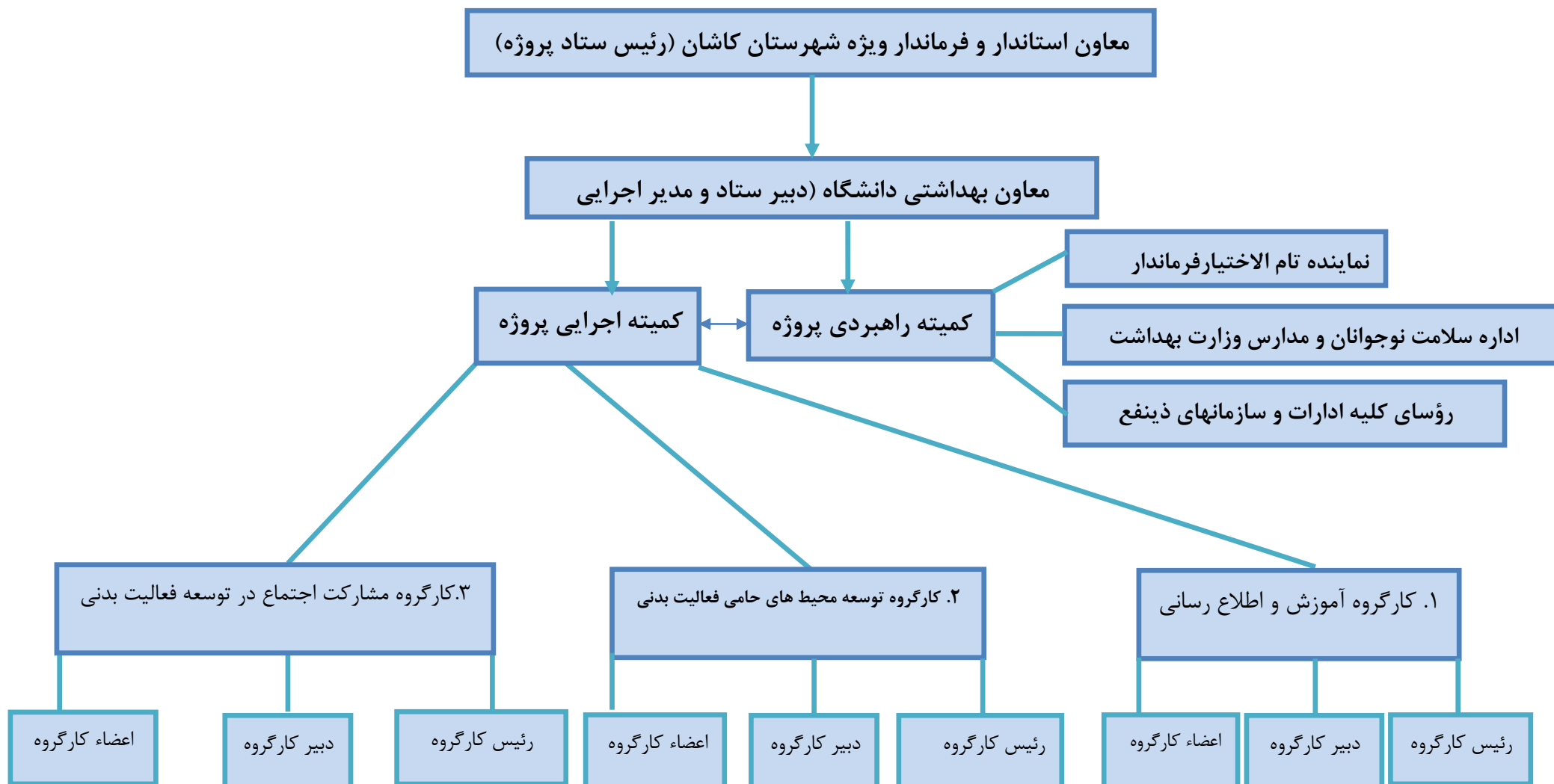
دستیابی به اهداف توسعه فعالیت بدنی تک تک شهروندان کاشانی و خصوصاً دانش-آموزان بدون حضور مردم و مشارکت حداکثری آنها دشوار و حتی غیرممکن است. وقتی جامعه و افراد مردم در مراحل مختلف اجرای برنامه‌ها درگیر شود، آن برنامه را از خود دانسته، نسبت به آن احساس تعلق خاطر و مسئولیتی کند.

بررسی وضعیت موجود مشارکت جامعه در توسعه فعالیت بدنی مردم، آسیب‌شناسی مشکلات این حوزه (خصوصاً فعالیت بدنی دختران و بانوان به همراه تدوین و ارائه راهبردها و تاکتیک‌های عملی و مناسب در حوزه‌های اختیار و اختیار کارگروه خواهد بود. حضور نماینده دفتر مقام معظم رهبری و ائمه جماعات بمنظور هماهنگی و اطلاع رسانی عمومی، حضور نمایندگان نیازسازانهای غیردولتی که در حوزه ورزش و فعالیت بدنی فعالیت دارند و نیز فدراسیون ورزش‌های همگانی می‌تواند باعث تقویت بحثها و تسهیل در اجرایی شدن اقدامات در بین مردم شود. علاوه بر این گروه‌ها، حضور نمایندگان انجمن‌های علمی و تخصصی مرتبط با فعالیت بدنی مانند انجمن‌های قلب و عروق، انجمن علمی پزشکی ورزشی نیز می‌تواند سودمند باشد. خروجی این کارگروه، تدوین بخش جلب مشارکت جامعه در توسعه فعالیت بدنی در کاشان خواهد بود. این کارگروه مسئول برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات جامعه محور می‌باشد (پیشنهاد می‌شود یکی از افراد غیر دولتی ریاست این کارگروه را بر عهده داشته باشد).

چشم انداز این پروژه نزد سیاست‌گزاران باید بعنوان یک برنامه دراز مدت در نظر گرفته شود و باید رسالت خود و دستگاه مرتبط را در قالب استراتژی‌های کوتاه مدت و بلند مدت در نظر بگیرند. از طرفی با توجه به نیاز همه افراد به داشتن فعالیت بدنی مناسب طبق شواهد علمی برای افراد ۶ تا ۱۸ سال روزانه ۶۰ دقیقه و برای افراد ۱۸ سال به بالا حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط لازم و ضروری است لذا اجرای این پروژه عموماً برای کل جامعه مفید و با عنایت بیشتر به گروه سنی نوجوانان، در دستور کار قرار گرفته است. همچنین نکات زیر را باید در اجرای پروژه مد نظر داشت :

- کمیته راهبردی که متشکل از نهادهای حقوقی که پیمان نامه را امضاء کرده اند حکم سیاست‌گذار و تسهیل‌گر را بعنوان مسئول پاسخگوی نهاد و دستگاه مربوطه به فرماندار و یا بالاترین مقام دستگاه متبوع خود را دارند و در اجرای پروژه، مقام اجرایی ندارند.
- مصوبات و هم‌فکری‌های این کارگروه‌ها پس از کارشناسی و تعیین امکان‌سنجی و بررسی مقدمات برای اجرایی شدن در شهر، توسط رئیس کارگروه به کمیته راهبردی و جناب فرماندار جهت تصویب و دستور اقدام ارجاع داده می‌شود.
- از آن جهت که بعضی از مسئولین تغییر یافته اند لازم است برای شروع کار و توجیه مسئولین و ابلاغ اعضای کمیته راهبردی و ریاست کارگروه‌ها توسط جناب فرماندار فعالیتی تعریف یا برنامه ریزی شود. و بدین جهت وظیفه همه کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بعنوان متولیان بهداشت و سلامت مردم باید در ابتدای کار در خصوص ارزش و رسالت این پروژه توجیه شوند .
- از آن جهت که برای ارزیابی فعالیتها احتیاج به دانستن وضعیت موجود میزان فعالیت بدنی دانش‌آموزان و افراد می‌باشیم لذا تهیه و تکثیر پرسشنامه از میزان فعالیت بدنی روزانه افراد لازم است که وضعیت پایه دانش‌آموزان و مردم مشخص گردد. نحوه انتخاب دانش‌آموزان برای پرکردن پرسشنامه‌ها باید به گونه‌ای طراحی گردد که احتمال تعیین دانش‌آموز برای همه دانش‌آموزان شهر یا شهرستان یکسان باشد.
- (نمونه‌گیری تصادفی) و میزان حجم نمونه نیز از فرمول محاسبه حجم نمونه مشخص می‌گردد. این اطلاعات پایه و مبنایی خواهد بود برای اقدامات آتی، انجام مداخلات و امکان پایش و ارزشیابی سالانه مداخلات که تاچه حد هزینه-اثر بخش و یا مفید بوده است

فلوجارت اجرایی پروژه ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهر کاشان با بهره گیری از ارتباطات و همکاریهای بین بخشی



نمونه میثاق نامه

به نام پروردگار

میثاق نامه طرح افزایش فعالیت فنیکی نوجوانان

«کسی که به تصرفات بدنی می پردازد به هیچ داری نمی نیاز ندارد» درمان او در جنتش و حرکت است.»

امین سبحانی

در عصری که مشارکت کرد و بی رکن اصلی توسعه پیدا کرده غیر شرفست امور بر محور همکاری کرده ای تلفت و دستخ استوار است، تلاش به منظور تمایز سلامت نوجوانان و فراهم نمودن زیرساخت های زندگی شاداب توأم با سلامتی جسم و جان برای ایشان، نیازمند مشارکت و همکاری گسترده کلیه سازمان ها و نهادهای اجتماعی است.

استان کندهکان این میثاق نامه نیابت تلاش خویش را در جهت حل مشکلات و مسائلات علمی و اجرایی موجود در ارتقای فعالیت فنیکی نوجوانان کاشان، میدول داشته و از بچ کوششی در این راستا کوتاهی نخواهند نمود، که این مهم از طریق مشارکت در تصمیم گیری، سیاست گذاری و سازماندهی و تسهیل اجرایی بر نامه های مرتبط استان پذیر می گردد.

امید است در این حرکت بنیادی با ایجاد مشارکت نمایان و دستگاه ها و نهادهای مربوطه، گامی اساسی در جهت حفظ، تسهیل و ارتقاء سلامت نوجوانان به منظور داشتن جانشین سالم تر و کارآتر برداشته شود.

این میثاق نامه در تاریخ ۱۳۹۳/۱/۲۵ در استانی شرکت کندهکان در جلسه رسیده و از تاریخ امضا مستقری باشد.

مجلس علم و پژوهش دانشگاه شهید باهنر اهواز

فناوری شریعت کاشان	شریعت کاشان	مجلس علم و پژوهش دانشگاه شهید باهنر اهواز
اداره آموزش عالی کاشان	اداره آموزش عالی کاشان	اداره آموزش عالی کاشان
سازمان بهزیاری کاشان	سازمان بهزیاری کاشان	سازمان بهزیاری کاشان
سازمان فرهنگ و ارتباطات کاشان	سازمان فرهنگ و ارتباطات کاشان	سازمان فرهنگ و ارتباطات کاشان
سازمان ورزش کاشان	سازمان ورزش کاشان	سازمان ورزش کاشان
سازمان تبلیغات اسلامی کاشان	سازمان تبلیغات اسلامی کاشان	سازمان تبلیغات اسلامی کاشان
مدرسه علمیه خواجه حوالان	مدرسه علمیه خواجه حوالان	مدرسه علمیه خواجه حوالان

Code: T-19

سره تعالی

جناب آقای حسین حیدریان

رئیس محترم شورای شهرکاشان

باسلام و احترام

به استناد پروتکل ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهرکاشان بابت کسری از ارتباطات و همکاری با کمیته تخصصی «جناب عالی به عنوان عضو ستاد و کمیته راهبردی این برنامه منصوب می شوید. امید است با استفاده از توان و تجربه کاری خود و با همکاری سایر اعضای کمیته مذکور و پیشبرد اهداف مربوطه موفق و موید باشید.

حمیدرضا مؤمنیان

معاون استاندار و فرمانداری ویژه کاشان

یافته های بررسی پس از مداخله

جدول شماره 1- توزیع فراوانی پاسخ سوال " در طول هفته گذشته فعالیت شدید بیش از ده دقیقه ای در مدرسه داشته اید؟ "

P value	کل	در طول هفته گذشته فعالیت شدید بیش از ده دقیقه ای داشته اید؟				
		خیر	بله			
P=0.002	309	61	248	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	19.7%	80.3%	درصد		
	260	27	233	تعداد	پسر	
	100.0%	10.4%	89.6%	درصد		
	569	88	481	تعداد	جمع	
	100.0%	15.5%	84.5%	درصد		

جدول شماره 2- توزیع فراوانی پاسخ سوال "اگر جوانتان به سوال قبلی مثبت است ، در یک هفته معمولاً چند روز فعالیت شدید در مدرسه دارید؟"

P value	کل	در یک هفته چند روز فعالیت شدید دارید									
		1	2	3	4	5	6	7			
P=0.001	249	83	69	46	22	20	1	8	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	33.3%	27.7%	18.5%	8.8%	8.0%	.4%	3.2%	درصد		
	237	48	53	62	40	22	6	6	تعداد	پسر	
	100.0%	20.3%	22.4%	26.2%	16.9%	9.3%	2.5%	2.5%	درصد		
	486	131	122	108	62	42	7	14	تعداد	جمع	
	100.0%	27.0%	25.1%	22.2%	12.8%	8.6%	1.4%	2.9%	درصد		

جدول شماره 3- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در یک روز که فعالیت شدید دارید چند دقیقه اینگونه فعالیت شدید می کنید؟"

P value	کل	در یک روز که فعالیت شدید دارید چند دقیقه اینگونه فعالیت شدید می کنید								
		10 minutes & less	10-30 minutes	31-60 minutes	61-90 minutes	91-120 minutes	more than 120 minutes			
P=0.002	251	37	108	64	17	20	5	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	14.7%	43.0%	25.5%	6.8%	8.0%	2.0%	درصد		
	237	25	77	60	30	27	18	تعداد	پسر	
	100.0%	10.5%	32.5%	25.3%	12.7%	11.4%	7.6%	درصد		
	488	62	185	124	47	47	23	تعداد	جمع	
	100.0%	12.7%	37.9%	25.4%	9.6%	9.6%	4.7%	درصد		

جدول شماره 4- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا در طول یک هفته فعالیت متوسط در مدرسه دارید؟"

P value	کل	در طول یک هفته فعالیت متوسط دارید				
		خیر	بله			
P=0.37	310	68	242	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	21.9%	78.1%	درصد		
	259	65	194	تعداد	پسر	
	100.0%	25.1%	74.9%	درصد		
	569	133	436	تعداد	جمع	
	100.0%	23.4%	76.6%	درصد		

جدول شماره 5- توزیع فراوانی پاسخ سوال "اگر جوابتان به سوال قبل مثبت است ، معمولاً در یک هفته چند روز اینگونه فعالیت متوسط در مدرسه دارید؟"

P value	کل	در یک هفته چند روز اینگونه فعالیت متوسط دارید										
		1	2	3	4	5	6	7				
P=0.01	248	82	61	40	20	30	2	13	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	33.1%	24.6%	16.1%	8.1%	12.1%	.8%	5.2%	درصد			
	212	46	63	40	16	20	10	17	تعداد	پسر		
	100.0%	21.7%	29.7%	18.9%	7.5%	9.4%	4.7%	8.0%	درصد			
	460	128	124	80	36	50	12	30	تعداد	جمع		
	100.0%	27.8%	27.0%	17.4%	7.8%	10.9%	2.6%	6.5%	درصد			

جدول شماره 6- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در یک روز معمولاً چند دقیقه فعالیت متوسط در مدرسه دارید؟"

P value	کل										
		10 minutes & less	10-30 minutes	31-60 minutes	61-90 minutes	91-120 minutes	more than 120 minutes				
P=0.091	250	57	117	53	9	14	0	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	22.8%	46.8%	21.2%	3.6%	5.6%	.0%	درصد			
	213	36	99	51	8	13	6	تعداد	پسر		
	100.0%	16.9%	46.5%	23.9%	3.8%	6.1%	2.8%	درصد			
	463	93	216	104	17	27	6	تعداد	جمع		
	100.0%	20.1%	46.7%	22.5%	3.7%	5.8%	1.3%	درصد			

جدول شماره 7- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا برای رفتن به مدرسه پیاده روی می کنید(حداقل ده دقیقه راه رفتن باشد) یا از دوچرخه استفاده می کنید؟"

P value	کل	آیا برای رفتن به مدرسه پیاده روی می کنید(حداقل ده دقیقه راه رفتن باشد) یا از دوچرخه استفاده می کنید				
		خیر	بله	تعداد	دختر	جنس
P=0.72	310	98	212	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	31.6%	68.4%	درصد		
	261	79	182	تعداد	پسر	
	100.0%	30.3%	69.7%	درصد		
	571	177	394	تعداد	جمع	
	100.0%	31.0%	69.0%	درصد		

جدول شماره 8- توزیع فراوانی پاسخ سوال "اگر جوابتان به سوال قبل مثبت است ، در هفته گذشته چند روز به این نحو پیاده روی یا دوچرخه سواری کردید؟"

P value	کل	در هفته گذشته چند روز به این نحو پیاده روی یا دوچرخه سواری کردید؟									
		1	2	3	4	5	6	7	تعداد	دختر	جنس
P=0.17	222	4	11	19	13	121	19	35	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	1.8%	5.0%	8.6%	5.9%	54.5%	8.6%	15.8%	درصد		
	186	9	8	12	15	84	15	43	تعداد	پسر	
	100.0%	4.8%	4.3%	6.5%	8.1%	45.2%	8.1%	23.1%	درصد		
	408	13	19	31	28	205	34	78	تعداد	جمع	
	100.0%	3.2%	4.7%	7.6%	6.9%	50.2%	8.3%	19.1%	درصد		

جدول شماره 9- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در یک روز که پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنید تقریباً چقدر طول می کشد؟"

P value	کل	در یک روز که پیاده روی یا دوچرخه سواری می کنید تقریباً چقدر طول می کشد								
		10 minutes & less	10-30 minutes	31-60 minutes	61-90 minutes	91-120 minutes	more than 120 minutes			
P=0.106	221	76	121	21	1	2	0	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	34.4%	54.8%	9.5%	.5%	.9%	.0%	درصد		
	190	54	102	26	0	6	2	تعداد	پسر	
	100.0%	28.4%	53.7%	13.7%	.0%	3.2%	1.1%	درصد		
	411	130	223	47	1	8	2	تعداد	جمع	
	100.0%	31.6%	54.3%	11.4%	.2%	1.9%	.5%	درصد		

جدول شماره 10- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در هنگام تفریح و سرگرمی آیا سرگرمی های شما به نحوی است که فعالیت شدید داشته باشی و حداقل ده دقیقه طول بکشد؟"

P value	کل	در هنگام تفریح و سرگرمی آیا سرگرمی های شما به نحوی است که فعالیت شدید داشته باشی و حداقل ده دقیقه طول بکشد؟				
		بله	خیر			
P=0.001	308	146	162	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	47.4%	52.6%	درصد		
	259	85	174	تعداد	پسر	
	100.0%	32.8%	67.2%	درصد		
	567	231	336	تعداد	جمع	
	100.0%	40.7%	59.3%	درصد		

جدول شماره 11- توزیع فراوانی پاسخ سوال "اگر جوابتان به سوال قبلی مثبت است ، در هفته گذشته چند روز اینگونه سرگرمی با فعالیت شدید داشته اید؟"

P value	کل	در یک هفته چند روز سرگرمی با فعالیت شدید دارید									
		1	2	3	4	5	6	7			
P=0.79		39	51	45	9	13	5	4	تعداد	دختر	جنس
		23.5%	30.7%	27.1%	5.4%	7.8%	3.0%	2.4%	درصد		
		43	50	44	14	21	5	7	تعداد	پسر	
		23.4%	27.2%	23.9%	7.6%	11.4%	2.7%	3.8%	درصد		
		82	101	89	23	34	10	11	تعداد	جمع	
		23.4%	28.9%	25.4%	6.6%	9.7%	2.9%	3.1%	درصد		

جدول شماره 12- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در یک روز که فعالیت شدید دارید چند دقیقه اینگونه فعالیت شدید می کنید؟"

P value	کل	در یک روز که فعالیت شدید دارید چند دقیقه اینگونه فعالیت شدید می کنید								
		10 minutes & less	10-30 minutes	31-60 minutes	61-90 minutes	91-120 minutes	more than 120 minutes			
P=0.05	166	29	74	42	5	13	3	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	17.5%	44.6%	25.3%	3.0%	7.8%	1.8%	درصد		
	185	19	74	54	16	14	8	تعداد	پسر	
	100.0%	10.3%	40.0%	29.2%	8.6%	7.6%	4.3%	درصد		
	351	48	148	96	21	27	11	تعداد	جمع	
	100.0%	13.7%	42.2%	27.4%	6.0%	7.7%	3.1%	درصد		

جدول شماره 13- توزیع فراوانی پاسخ سوال " در هنگام تفریح و سرگرمی آیا سرگرمی هایت به نحوی است که فعالیت متوسط داشته باشی و حداقل ده دقیقه طول بکشد؟ "

P value	کل	در هنگام تفریح و سرگرمی آیا سرگرمی هایت به نحوی است که فعالیت متوسط داشته باشی و حداقل ده دقیقه طول بکشد				
		خیر	بله	تعداد	درصد	جنس
P=0.25	307	73	234	تعداد	دختر	جمع
	100.0%	23.8%	76.2%	درصد		
	257	72	185	تعداد	پسر	
	100.0%	28.0%	72.0%	درصد		
	564	145	419	تعداد	جمع	
	100.0%	25.7%	74.3%	درصد		

جدول شماره 14- توزیع فراوانی پاسخ سوال "اگر جوابتان به سوال قبلی مثبت است ، در هفته گذشته چند روز اینگونه سرگرمی با فعالیت متوسط داشته اید؟"

P value	کل	در یک هفته چند روز سرگرمی با فعالیت متوسط دارید									
		1	2	3	4	5	6	7	تعداد	درصد	جنس
P=0.58	235	50	72	53	24	17	4	15	تعداد	دختر	جمع
	100.0%	21.3%	30.6%	22.6%	10.2%	7.2%	1.7%	6.4%	درصد		
	197	33	58	54	15	16	7	14	تعداد	پسر	
	100.0%	16.8%	29.4%	27.4%	7.6%	8.1%	3.6%	7.1%	درصد		
	432	83	130	107	39	33	11	29	تعداد	جمع	
	100.0%	19.2%	30.1%	24.8%	9.0%	7.6%	2.5%	6.7%	درصد		

جدول شماره 15- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در یک روز که فعالیت متوسط در هنگام تفریح و سرگرمی دارید چند دقیقه بازیهای طول می کشد؟"

P value	کل	در یک روز که فعالیت شدید دارید چند دقیقه اینگونه فعالیت متوسط می کنید								
		10 minutes & less	10-30 minutes	31-60 minutes	61-90 minutes	91-120 minutes	more than 120 minutes	تعداد	دختر	جنس
P=0.00	234	40	125	54	5	9	1	تعداد	دختر	
	100.0%	17.1%	53.4%	23.1%	2.1%	3.8%	.4%	درصد		
	197	26	80	48	16	21	6	تعداد	پسر	
	100.0%	13.2%	40.6%	24.4%	8.1%	10.7%	3.0%	درصد		
	431	66	205	102	21	30	7	تعداد	جمع	
	100.0%	15.3%	47.6%	23.7%	4.9%	7.0%	1.6%	درصد		

جدول شماره 16- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در یک روز عادی از صبح که بلند میشوی تا شب چقدر فعالیت نشسته داری (به غیر از ساعت خواب)؟"

P value	"معمولا چند ساعت در شبانه روز (در روزهایی که به مدرسه می روید) می خوابید"												
	1	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	تعداد	دختر	جنس
	0	2	8	9	9	17	14	31	18	72	تعداد	دختر	
	.0%	.7%	2.7%	3.0%	3.0%	5.7%	4.7%	10.5%	6.1%	24.3%	درصد		
	13	11	16	9	16	21	23	26	13	22	تعداد	پسر	
	5.8%	4.9%	7.1%	4.0%	7.1%	9.3%	10.2%	11.5%	5.8%	9.7%	درصد		
	13	13	24	18	25	38	37	57	31	94	تعداد	جمع	
	2.5%	2.5%	4.6%	3.4%	4.8%	7.3%	7.1%	10.9%	5.9%	18.0%	درصد		

جدول شماره 17- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۶۰ دقیقه (یک ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته-

اید؟"

P value	کل	در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۶۰ دقیقه (یک ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته‌اید؟											
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷				
P=0.00	309	38	121	49	41	23	13	5	19	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	12.3%	39.2%	15.9%	13.3%	7.4%	4.2%	1.6%	6.1%	درصد			
	258	26	62	38	46	25	22	16	23	تعداد	پسر		
	100.0%	10.1%	24.0%	14.7%	17.8%	9.7%	8.5%	6.2%	8.9%	درصد			
	567	64	183	87	87	48	35	21	42	تعداد	جمع		
	100.0%	11.3%	32.3%	15.3%	15.3%	8.5%	6.2%	3.7%	7.4%	درصد			

جدول شماره 18- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته‌اید؟"

"

P value	کل	در چند روز از هفته گذشته جمعاً بمدت ۳۰ دقیقه (نیم ساعت) در روز فعالیت بدنی داشته‌اید؟											
		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷				
P=0.96	79	7	24	15	9	6	7	3	8	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	8.9%	30.4%	19.0%	11.4%	7.6%	8.9%	3.8%	10.1%	درصد			
	71	10	22	11	9	6	4	3	6	تعداد	پسر		
	100.0%	14.1%	31.0%	15.5%	12.7%	8.5%	5.6%	4.2%	8.5%	درصد			
	150	17	46	26	18	12	11	6	14	تعداد	جمع		
	100.0%	11.3%	30.7%	17.3%	12.0%	8.0%	7.3%	4.0%	9.3%	درصد			

جدول شماره 19- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا در مدرسه شما کلاس ورزش برگزار میشود؟"

P value	کل	تشکیل کلاس ورزش در مدرسه							
		بلی همیشه	بلی گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت				
P=0.94	309	163	76	23	47	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	52.8%	24.6%	7.4%	15.2%	درصد			
	255	135	58	20	42	تعداد	پسر		
	100.0%	52.9%	22.7%	7.8%	16.5%	درصد			
	564	298	134	43	89	تعداد	جمع		
	100.0%	52.8%	23.8%	7.6%	15.8%	درصد			

جدول شماره 20- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا به طور منظم در کلاس (زنگ) ورزش مدرسه شرکت میکنید؟"

P value	کل	شرکت منظم در کلاس ورزش مدرسه							
		بلی همیشه	بلی گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت				
P=0.35	306	242	36	14	14	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	79.1%	11.8%	4.6%	4.6%	درصد			
	255	214	27	8	6	تعداد	پسر		
	100.0%	83.9%	10.6%	3.1%	2.4%	درصد			
	561	456	63	22	20	تعداد	جمع		
	100.0%	81.3%	11.2%	3.9%	3.6%	درصد			

جدول شماره 21- توزیع فراوانی پاسخ سوال "در هفته چند ساعت در زنگ ورزش مدرسه شرکت می کنید؟"

P value	کل	در هفته چند ساعت در زنگ ورزش مدرسه شرکت می کنید؟						
		One	Two	3 or more				
P=0.10	296	133	156	7	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	44.9%	52.7%	2.4%	درصد			
	252	107	130	15	تعداد	پسر		
	100.0%	42.5%	51.6%	6.0%	درصد			
	548	240	286	22	تعداد	جمع		
	100.0%	43.8%	52.2%	4.0%	درصد			

جدول شماره 22- توزیع فراوانی پاسخ سوال "هر روز غالباً حدود چند ساعت از اوقات آزاد خود تلویزیون نگاه میکنید(غیر از روزهای جمعه)؟"

P value	کل	تعداد ساعت مشاهده تلویزیون یا رسانه های تصویری دیگر در روزهای مدرسه در اوقات آزاد								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.50	310	19	96	108	54	33	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	6.1%	31.0%	34.8%	17.4%	10.6%	درصد			
	258	9	81	87	45	36	تعداد	پسر		
	100.0%	3.5%	31.4%	33.7%	17.4%	14.0%	درصد			
	568	28	177	195	99	69	تعداد	جمع		
	100.0%	4.9%	31.2%	34.3%	17.4%	12.1%	درصد			

جدول شماره 23- توزیع فراوانی پاسخ سوال "تعداد ساعت مشاهده تلویزیون یا رسانه های تصویری دیگر در روزهای تعطیل"

P value	کل	تعداد ساعت مشاهده تلویزیون یا رسانه های تصویری دیگر در روزهای تعطیل								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more	تعداد	دختر	جنس	
p=0.5	310	19	96	108	54	33	تعداد	دختر		جنس
	100.0%	6.1%	31.0%	34.8%	17.4%	10.6%	درصد			
	258	9	81	87	45	36	تعداد	پسر		
	100.0%	3.5%	31.4%	33.7%	17.4%	14.0%	درصد			
	568	28	177	195	99	69	تعداد	جمع		
	100.0%	4.9%	31.2%	34.3%	17.4%	12.1%	درصد			

جدول شماره 24- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای مدرسه را صرف انجام تکالیف می کنید؟"

P value	کل	چند ساعت در روزهای مدرسه را صرف انجام تکالیف می کنید؟								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more	تعداد	دختر	جنس	
P=0.0	309	5	59	76	91	78	تعداد	دختر		جنس
	100.0%	1.6%	19.1%	24.6%	29.4%	25.2%	درصد			
	259	11	89	84	49	26	تعداد	پسر		
	100.0%	4.2%	34.4%	32.4%	18.9%	10.0%	درصد			
	568	16	148	160	140	104	تعداد	جمع		
	100.0%	2.8%	26.1%	28.2%	24.6%	18.3%	درصد			

جدول شماره 25- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای تعطیل را صرف انجام تکالیف می کنید؟"

P value	کل	چند ساعت در روزهای تعطیل را صرف انجام تکالیف می کنید؟								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.0	306	12	65	82	63	84	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	3.9%	21.2%	26.8%	20.6%	27.5%	درصد			
	254	16	101	73	38	26	تعداد	پسر		
	100.0%	6.3%	39.8%	28.7%	15.0%	10.2%	درصد			
	560	28	166	155	101	110	تعداد	جمع		
	100.0%	5.0%	29.6%	27.7%	18.0%	19.6%	درصد			

جدول شماره 26- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای مدرسه به کار با رایانه می پردازید"

P value	کل	چند ساعت در روزهای مدرسه به کار با رایانه می پردازید								
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more				
P=0.4	306	105	105	47	32	17	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	34.3%	34.3%	15.4%	10.5%	5.6%	درصد			
	254	71	93	39	31	20	تعداد	پسر		
	100.0%	28.0%	36.6%	15.4%	12.2%	7.9%	درصد			
	560	176	198	86	63	37	تعداد	جمع		
	100.0%	31.4%	35.4%	15.4%	11.2%	6.6%	درصد			

جدول شماره 27- توزیع فراوانی پاسخ سوال "چند ساعت در روزهای تعطیل به کار با رایانه می پردازید"

P value	کل	چند ساعت در روزهای تعطیل به کار با رایانه می پردازید					تعداد	دختر	جنس
		none	1 hour	2 hour	3 hour	4 hour & more			
P=0.7	300	69	81	68	42	40	تعداد	دختر	جمع
	100.0%	23.0%	27.0%	22.7%	14.0%	13.3%	درصد		
	248	55	59	53	39	42	تعداد	پسر	
	100.0%	22.2%	23.8%	21.4%	15.7%	16.9%	درصد		
	548	124	140	121	81	82	تعداد	جمع	
	100.0%	22.6%	25.5%	22.1%	14.8%	15.0%	درصد		

جدول شماره 28- توزیع فراوانی پاسخ سوال "معمولا چند ساعت در شبانه روز (در روزهایی که به مدرسه می روید) می خوابید؟"

P value	"معمولا چند ساعت در شبانه روز (در روزهایی که به مدرسه می روید) می خوابید"										تعداد	دختر	جنس
	1	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰			
P=0.2	1	1	1	3	10	18	42	85	50	56	تعداد	دختر	جمع
	.3%	.3%	.3%	1.0%	3.2%	5.8%	13.6%	27.5%	16.2%	18.1%	درصد		
	1	3	1	3	6	19	42	48	37	49	تعداد	پسر	
	.4%	1.2%	.4%	1.2%	2.4%	7.5%	16.5%	18.9%	14.6%	19.3%	درصد		
	2	4	2	6	16	37	84	133	87	105	تعداد	جمع	
	.4%	.7%	.4%	1.1%	2.8%	6.6%	14.9%	23.6%	15.5%	18.7%	درصد		

جدول شماره 29- توزیع فراوانی پاسخ سوال "معمولا چند ساعت در شبانه روز (در روزهایی تعطیل) می خوابید؟"

P value	"معمولا چند ساعت در شبانه روز (در روزهایی تعطیل) می خوابید"												
	1	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰			
P=0.4	0	2	4	2	5	4	9	40	49	80	تعداد	دختر	جنس
	.0%	.7%	1.3%	.7%	1.7%	1.3%	3.0%	13.3%	16.3%	26.6%	درصد		
	2	1	3	2	6	7	15	34	36	45	تعداد	پسر	
	.8%	.4%	1.2%	.8%	2.5%	2.9%	6.2%	14.0%	14.8%	18.5%	درصد		
	2	3	7	4	11	11	24	74	85	125	تعداد	جمع	
	.4%	.6%	1.3%	.7%	2.0%	2.0%	4.4%	13.6%	15.6%	23.0%	درصد		

جدول شماره 30- توزیع فراوانی پاسخ سوال "آیا شما در اوقات فراغت خود به فعالیتها و سرگرمیهای مورد علاقه تان می پردازید؟"

value	کل	آیا شما در اوقات فراغت خود به فعالیتها و سرگرمیهای مورد علاقه تان می پردازید						
		always	Often	seldom	Non			
P=0.1	309	119	147	38	38	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	38.5%	47.6%	12.3%	12.3%	درصد		
	259	122	97	34	34	تعداد	پسر	
	100.0%	47.1%	37.5%	13.1%	13.1%	درصد		
	568	241	244	72	72	تعداد	جمع	
	100.0%	42.4%	43.0%	12.7%	12.7%	درصد		

جدول شماره 31- توزیع فراوانی پاسخ " گردش " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	گردش					
		خیر	بله				
P=0.06	310	179	131	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	57.7%	42.3%	درصد			
	260	179	81	تعداد	پسر		
	100.0%	68.8%	31.2%	درصد			
	570	358	212	تعداد	جمع		
	100.0%	62.8%	37.2%	درصد			

جدول شماره 32- توزیع فراوانی پاسخ " کامپیوتر " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	کامپیوتر					
		خیر	بله				
P=0.0	310	261	49	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	84.2%	15.8%	درصد			
	260	176	84	تعداد	پسر		
	100.0%	67.7%	32.3%	درصد			
	570	437	133	تعداد	جمع		
	100.0%	76.7%	23.3%	درصد			

جدول شماره 33- توزیع فراوانی پاسخ " ورزش " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	ورزش					
		خیر	بله				
P=0.0	310	220	90	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	71.0%	29.0%	درصد			
	260	113	147	تعداد	پسر		
	100.0%	43.5%	56.5%	درصد			
	570	333	237	تعداد	جمع		
	100.0%	58.4%	41.6%	درصد			

جدول شماره 34- توزیع فراوانی پاسخ " استراحت " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	استراحت					
		خیر	بله				
P=0.000	310	168	142	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	54.2%	45.8%	درصد			
	260	181	79	تعداد	پسر		
	100.0%	69.6%	30.4%	درصد			
	570	349	221	تعداد	جمع		
	100.0%	61.2%	38.8%	درصد			

جدول شماره 35- توزیع فراوانی پاسخ " تلویزیون " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	تلویزیون					
		خیر	بله				
P=0.000	310	130	180	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	41.9%	58.1%	درصد			
	260	148	112	تعداد	پسر		
	100.0%	56.9%	43.1%	درصد			
	570	278	292	تعداد	جمع		
	100.0%	48.8%	51.2%	درصد			

جدول شماره 36- توزیع فراوانی پاسخ " بازی " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	بازی					
		خیر	بله				
P=0.00	310	230	80	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	74.2%	25.8%	درصد			
	260	151	109	تعداد	پسر		
	100.0%	58.1%	41.9%	درصد			
	570	381	189	تعداد	جمع		
	100.0%	66.8%	33.2%	درصد			

جدول شماره 37- توزیع فراوانی پاسخ " سینما " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	سینما					
		خیر	بله				
P=0.1	310	279	31	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	90.0%	10.0%	درصد			
	260	242	18	تعداد	پسر		
	100.0%	93.1%	6.9%	درصد			
	570	521	49	تعداد	جمع		
	100.0%	91.4%	8.6%	درصد			

جدول شماره 38- توزیع فراوانی پاسخ " مطالعه " در سوال " شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟ "

P value	کل	مطالعه					
		خیر	بله				
P=0.000	310	195	115	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	62.9%	37.1%	درصد			
	260	204	56	تعداد	پسر		
	100.0%	78.5%	21.5%	درصد			
	570	399	171	تعداد	جمع		
	100.0%	70.0%	30.0%	درصد			

جدول شماره 39- توزیع فراوانی پاسخ " هیچ کار " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	هیچ کار					
		خیر	بله				
P=0.2	310	305	5	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	98.4%	1.6%	درصد			
	260	252	8	تعداد	پسر		
	100.0%	96.9%	3.1%	درصد			
	570	557	13	تعداد	جمع		
	100.0%	97.7%	2.3%	درصد			

جدول شماره 40- توزیع فراوانی پاسخ " هیچ فراغت " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	هیچ فراغت					
		خیر	بله				
P=0.47	310	307	3	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	99.0%	1.0%	درصد			
	260	255	5	تعداد	پسر		
	100.0%	98.1%	1.9%	درصد			
	570	562	8	تعداد	جمع		
	100.0%	98.6%	1.4%	درصد			

جدول شماره 41- توزیع فراوانی پاسخ " اینترنت " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	اینترنت					
		خیر	بله				
P=0.3	310	219	91	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	70.6%	29.4%	درصد			
	260	192	68	تعداد	پسر		
	100.0%	73.8%	26.2%	درصد			
	570	411	159	تعداد	جمع		
	100.0%	72.1%	27.9%	درصد			

جدول شماره 42- توزیع فراوانی پاسخ " موبایل " در سوال "شما اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید؟"

P value	کل	موبایل					
		خیر	بله				
P=0.02	310	177	133	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	57.1%	42.9%	درصد			
	260	172	88	تعداد	پسر		
	100.0%	66.2%	33.8%	درصد			
	570	349	221	تعداد	جمع		
	100.0%	61.2%	38.8%	درصد			

جدول شماره 43- توزیع فراوانی پاسخ " خانواده " در سوال " شما اوقات فراغت خود را بیشتر با چه کسانی می گذرانید؟ "

P value	کل	خانواده				
		خیر	بله			
P=0.16	310	131	179	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	42.3%	57.7%	درصد		
	260	125	135	تعداد	پسر	
	100.0%	48.1%	51.9%	درصد		
	570	256	314	تعداد	جمع	
	100.0%	44.9%	55.1%	درصد		

جدول شماره 44- توزیع فراوانی پاسخ " اقوام نزدیک " در سوال " شما اوقات فراغت خود را بیشتر با چه کسانی می گذرانید؟ "

P value	کل	اقوام نزدیک				
		خیر	بله			
P=0.47	310	271	39	تعداد	دختر	جنس
	100.0%	87.4%	12.6%	درصد		
	260	222	38	تعداد	پسر	
	100.0%	85.4%	14.6%	درصد		
	570	493	77	تعداد	جمع	
	100.0%	86.5%	13.5%	درصد		

جدول شماره 45- توزیع فراوانی پاسخ " دوستان " در سوال " شما اوقات فراغت خود را بیشتر با چه کسانی می گذرانید؟ "

P value	کل	دوستان					
		خیر	بله				
P=0.13	310	192	118	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	61.9%	38.1%	درصد			
	260	145	115	تعداد	پسر		
	100.0%	55.8%	44.2%	درصد			
	570	337	233	تعداد	جمع		
	100.0%	59.1%	40.9%	درصد			

جدول شماره 46- توزیع فراوانی پاسخ " هیچکس " در سوال " شما اوقات فراغت خود را بیشتر با چه کسانی می گذرانید؟ "

P value	کل	هیچکس					
		خیر	بله				
P=0.51	310	299	11	تعداد	دختر	جنس	
	100.0%	96.5%	3.5%	درصد			
	260	248	12	تعداد	پسر		
	100.0%	95.4%	4.6%	درصد			
	570	547	23	تعداد	جمع		
	100.0%	96.0%	4.0%	درصد			

رئیس محترم شورای شهر کلان

شماره:

جناب آقای حسین حیدریان

تاریخ:

باسلام و احترام

در راستای اجرای پروتکل ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهر کلان با بهره گیری از ارتباطات و همکاریهای بین بخشی جماعتی به عنوان رئیس کارگروه مشارکت اجتماع در توسعه فعالیت بدنی منصوب می شوید. امید است با استفاده از توان و تجربه کاری خود با همکاری سایر اعضا کارگروه نسبت به برنامه ریزی و عملیاتی نمودن مداخلات جامع محور تعیین شده در پروتکل اقدام نمایید. اهم انتقادات اینجانب شامل موارد ذیل می باشد:

۱. بررسی وضعیت موجود مشارکت جامع در توسعه فعالیت بدنی مردم

۲. آسیب شناسی مشکلات این حوزه خصوصاً فعالیت بدنی دختران و بانوان به همراه تدوین دارا راهبردهای عملی و مناسب

۳. تدوین دستورالعمل، بخش جلب مشارکت جامع در توسعه فعالیت بدنی

دکتر حمیدرضا مؤمنیان

معاون ناساندارد و فرماندار شهرستان نایب

دانشتزیهای فعالیت بدنی در دانش آموزان



- روزانه به مدت حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم.
- در فعالیت های متنوع و مورد علاقه خود شرکت کنیم.
- ورزش صبحگاهی با صبحانه باعث شادی و نشاط روزانه می شود.
- فعالیت بدنی نیاز به شرکت در کلاس ویژه ندارد.
- پیاده روی از منزل تا مدرسه، دوچرخه سواری و حتی کمک به انجام امور منزل جزء فعالیت بدنی می باشد.

یونسف | وزارت بهداشت | وزارت آموزش عالی | وزارت ورزش و جوانان | وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

فواید فعالیت بدنی در نوجوانان



- افزایش رشد توام با شادی و نشاط
- تناسب اندام و کنترل وزن بدن
- افزایش اعتماد به نفس و آرامش
- استحکام استخوان ها و تقویت عضلات بدن
- تقویت حافظه و افزایش قدرت یادگیری

یونسف | وزارت بهداشت | وزارت آموزش عالی | وزارت ورزش و جوانان | وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

فعالیت بدنی در نوجوانان چه فوایدی دارد؟



تمرینات کششی در کلاس

دو شنبه	چهار شنبه	پنج شنبه	شش شنبه
<p>درد کتف سوم</p>	<p>درد کتف دوم</p>	<p>درد کتف اول</p>	<p>درد کتف اول</p>

تذکرات مهم:

• تمام تمرینات کششی را با آرامی و به تدریج انجام دهید.

• هر زمان که دردی احساس کنید، تمرین را متوقف کنید.

• در هر جلسه ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین کششی انجام دهید.

• تمرینات کششی را هر روز در کلاس انجام دهید.

• تمرینات کششی را با دقت و به آرامی انجام دهید.

• در هر جلسه ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین کششی انجام دهید.

• تمرینات کششی را هر روز در کلاس انجام دهید.

ورزش در خانه

هدف اصلی این برنامه، تقویت عضلات و افزایش تحرک است. این برنامه را می‌توانید در هر روز انجام دهید.

پله



تعداد پله‌ها بستگی به سطح آمادگی جسمانی شما دارد. برای مبتدیان، ۱۰ پله در هر طرف کافی است. این تمرین را می‌توانید در هر روز انجام دهید.

انعطاف پذیری کمر بنده نشانه تئوین



این تمرین برای تقویت عضلات کمر و افزایش انعطاف پذیری کمر بسیار مفید است. برای انجام این تمرین، بنده نشانه تئوین را در هر طرف به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.

انعطاف پذیری کمر بنده نشانه تئوین



این تمرین برای تقویت عضلات کمر و افزایش انعطاف پذیری کمر بسیار مفید است. برای انجام این تمرین، بنده نشانه تئوین را در هر طرف به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.

انعطاف پذیری پشت ران و کمر



این تمرین برای تقویت عضلات پشت ران و کمر بسیار مفید است. برای انجام این تمرین، بنده نشانه تئوین را در هر طرف به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.

طناب زدن



طناب زدن یک ورزش هوازی عالی است که می‌تواند به تقویت عضلات و افزایش تحرک کمک کند. برای انجام این تمرین، ۱۰ دقیقه در هر روز طناب بزنید.

انعطاف پذیری نزدیک کننده های پا و کشاله ران



این تمرین برای تقویت عضلات نزدیک کننده های پا و کشاله ران بسیار مفید است. برای انجام این تمرین، بنده نشانه تئوین را در هر طرف به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید.

شای سوئدی



شای سوئدی یک تمرین قدرتی عالی است که می‌تواند به تقویت عضلات مرکزی و افزایش تحرک کمک کند. برای انجام این تمرین، ۳۰ ثانیه در هر طرف شای سوئدی انجام دهید.

دراز و نشست



دراز و نشست یک تمرین قدرتی عالی است که می‌تواند به تقویت عضلات مرکزی و افزایش تحرک کمک کند. برای انجام این تمرین، ۱۰ تکرار در هر طرف دراز و نشست انجام دهید.

تقویت گردن



تقویت گردن یک تمرین قدرتی عالی است که می‌تواند به تقویت عضلات گردن و افزایش تحرک کمک کند. برای انجام این تمرین، ۱۰ تکرار در هر طرف تقویت گردن انجام دهید.

هاسترینگ



هاسترینگ یک تمرین قدرتی عالی است که می‌تواند به تقویت عضلات مرکزی و افزایش تحرک کمک کند. برای انجام این تمرین، ۱۰ تکرار در هر طرف هاسترینگ انجام دهید.

این برنامه ورزشی را می‌توانید در هر روز انجام دهید. برای افزایش تحرک و تقویت عضلات، این تمرینات را به صورت منظم انجام دهید.



جدول گانت پروژه "ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهر کاشان با بهره گیری از

ارتباطات و هماهنگیهای بین بخشی در شهر کاشان"

• تعیین تیم اجرایی شامل:

- فرمانداری ویژه شهرستان کاشان: معاون استاندار و فرماندار ویژه شهرستان، کارشناسان ذیربط
- اداره سلامت نوجوانان و مدارس وزارت بهداشت: رئیس اداره سلامت نوجوانان و مدارس، کارشناس اداره سلامت نوجوانان و مدارس
- دانشگاه علوم پزشکی: معاون بهداشتی دانشگاه، مسئول و کارشناسان سلامت جوانان و مدارس، بیماریهای غیرواگیر و اعضای هیئت علمی دانشگاه
- اعضای آموزش و پرورش: مدیر آموزش و پرورش، معاون پرورشی و تندرستی آموزش و پرورش، کارشناس مسئول سلامت و پیشگیری
- اداره بهزیستی: رئیس بهزیستی، کارشناس سلامت بهزیستی
- شورای شهر کاشان: رئیس شورای شهر
- شهرداری کاشان: شهردار کاشان، مدیر کل سازمان رفاهی، تفریحی و کارشناسان مربوطه

• تعیین کمیته راهبردی:

کلیه مسئولین سازمانها و ادارات که میثاق نامه را امضاء نموده اند.

شرح فعالیتهای اجرایی پروژه توسط تیم اجرایی:

- ۵- تهیه و تدوین پروتکل ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان شهرستان کاشان با بهره گیری از ارتباطات و هماهنگیهای بین بخشی در شهر کاشان

ردیف	عنوان فعالیت	چگونگی اجرا		زمان اجرا	وضعیت اجرا
		تعداد جلسات	تعداد افراد		
۱	تهیه و تدوین پروتکل	۵	۵ نفر	بیستم مهر ماه ۹۴	نهایی شده است

۲- جلب مشارکت مسئولین و ذی نفعان

وضعیت اجرا	زمان اجرا	چگونگی اجرا		عنوان فعالیت	ردیف
		تعداد افراد	تعداد جلسات		
تاریخ اجرا : ۹۴/۷/۲۸	پایان مهر ماه ۹۴	۵-۷ نفر	۲	جلب مشارکت مسئولین ، معاون استاندار و رئیس دانشگاه	۱
	هفته اول آبان ماه	۱۵ نفر	۱	جلب مشارکت سایر ذی نفعان	۲

۳- تشکیل کمیته راهبردی پروژه

وضعیت اجرا	زمان اجرا	چگونگی اجرا		عنوان فعالیت	ردیف
		تعداد افراد	تعداد جلسات		
	بصورت فصلی	۴۰ نفر	۱	جلب مشارکت ذی نفعان جهت اجرای مداخلات نوجوانان در شهر کاشان	۱
	دو بار در هر فصل	۳×۷=۲۱ نفر	۶	تشکیل کارگروه‌های تعیین شده جهت پیگیری اجرای مداخلات	۲
	فروردین ماه و دیماه ۹۵	۴۰ نفر	۱-۲	بررسی وضعیت اجرای مداخلات توسط کمیته راهبردی	۳

۴- ارزیابی وضعیت فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان در شهر کاشان

وضعیت اجرا	زمان اجرا	چگونگی اجرا	عنوان فعالیت	ردیف
	شهریور و مهر ۹۵	بررسی منابع	مرور منابع مرتبط و تعیین اهداف پژوهشی	۱
	آبان ماه ۹۵	همانگی با مشاور آماری پروژه	تهیه پرسشنامه و بررسی ولیدیتی پرسشنامه	۲
	آذر ماه ۹۵	همانگی با مشاور آماری پروژه	تعیین حجم نمونه	۳
	از ابتدای دیماه تا پایان دی ماه ۹۵	تعیین پرسشگران و همانگی با آموزش و پرورش و بهزیستی	تعیین پرسشگران و انجام ارزیابی با پرسشنامه های تهیه شده و جمع آوری داده ها	۴
	بهمنماه ۹۵	همانگی با مشاور آماری پروژه	آنالیز داده ها	۵
	پایان بهمن ماه ۹۵	تهیه گزارش	تهیه گزارش نهایی وضعیت فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان	۶

نمونه گامهای اجرایی در توسعه محیطهای حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان

هدف: توسعه و تقویت محیط های حامی فعالیت فیزیکی از لحاظ کمی و کیفی برای نوجوانان و دانش آموزان

مقدمه: با اعتقاد به این موضوع که دانش آموزان و نوجوانان سرمایه های کشورند و یکی از گروههای آسیب پذیر جامعه می- باشند از اینرو جهت فرهنگ سازی و نهادینه کردن باورهای درست از این گروه سنی باید اقدام نمود.

لذا ضرورت برنامه ریزی و اجرای مداخلات هدفدار توسط سیاستگذاران برای آنها در اولویت قرار دارد.

با این دیدگاه، این برنامه با بهره مندی از مشارکت بین بخشی و با هدف جلوگیری از موازی کاریهای بین بخشی و جهت افزایش هم افزایی سازمانها، بر آن است تا مشکلات، موانع و چالشهای موجود (منابع انسانی، فیزیکی، مالی و علمی) در خصوص تحرک فیزیکی نوجوانان و دانش آموزان را تا حد امکان مرتفع نماید.

مداخلات اجرایی:

گام اول: تدوین و یا بومی سازی استانداردهای محیط های حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان شامل:

الف- تدوین استانداردهای لازم جهت تجهیزات موردنیاز برای فعالیت بدنی نوجوانان

ب- تدوین استانداردهای لازم جهت فضای موردنیاز برای فعالیت بدنی نوجوانان

ج- تدوین سایر استانداردهای لازم جهت محیط های فعالیت بدنی (که در صورت نیاز با نظر اعضاء کارگروه صورت می پذیرد)

گام دوم: شناسایی کاستی های موجود در محیط های حامی فعالیت فیزیکی شامل

الف- شناسایی کاستی های موجود در محیط های حامی فعالیت فیزیکی از لحاظ تجهیزات و وسایل موردنیاز

ب- شناسایی کاستی های موجود در محیط های حامی فعالیت فیزیکی از لحاظ فضای فیزیکی

ج- شناسایی سایر کاستی های موجود در محیط های فعالیت بدنی (که در صورت نیاز با نظر اعضاء کارگروه تعیین می شود)

توضیح اینکه: برای شناسایی کاستیها از لحاظ فیزیکی و تصمیم گیری برای آنها:

۱- تعیین تعداد محیطهای حامی فعالیت فیزیکی

۲- نقشه جانمایی آنها (نحوه پراکندگی محیطها در منطقه) مورد نیاز است

گام سوم: ارائه راهکارهای اجرایی برای توسعه، تقویت و رفع کاستی های موجود محیط های حامی فعالیت فیزیکی

جهت اجرایی نمودن مداخلات (گام های اجرایی) مذکور اقدامات ذیل صورت پذیرفت:

۱- تعیین برنامه های اجرایی و انتظارات از اعضا گروه کارشناسی:

گام اول (تدوین و یا بومی سازی استانداردهای محیط های حامی فعالیت فیزیکی نوجوانان):

الف- تعیین اعضا گروه کارشناسی: اعضای پیشنهادی شامل اداره آموزش و پرورش، اداره ورزش و جوانان، اداره نوسازی و

تجهیز مدارس، سازمان فرهنگی- ورزشی شهرداری، دکتر حلاج باشی، واحد بهداشت محیط و حرفه ای معاونت بهداشتی

ب- انتظارات از اعضا گروه کارشناسی:

انتظار می رود این گروه ظرف مدت یک هفته استانداردهای موجود در اداره یا سازمان خود را جمع آوری نموده و سپس با

تشکیل کمیته ای این استانداردها یکسان سازی و بومی سازی گردد و در نهایت چک لیست مشترکی را به کارگروه ارائه نماید.

گام دوم (شناسایی کاستی های موجود در محیط های حامی فعالیت فیزیکی)

الف- تعیین اعضا گروه کارشناسی: اعضای پیشنهادی شامل اداره آموزش و پرورش، اداره ورزش و جوانان، اداره نوسازی و

تجهیز مدارس، سازمان فرهنگی- ورزشی شهرداری، دکتر حلاج باشی، واحد بهداشت محیط و حرفه ای معاونت بهداشتی،

مرکز رسیدگی به امور مساجد

ب- انتظارات از اعضا گروه کارشناسی بتفکیک شامل:

- اداره آموزش و پرورش:

الف - معرفی مدارس در دو گروه:

۱- مدارس که شرایط لازم جهت ارائه فعالیت فیزیکی را خواهند داشت

۲- مدارس که شرایط لازم جهت ارائه فعالیت فیزیکی را نخواهند داشت ولی در لیست مدارس شاد و پویا قرار میگیرند.

ب- معرفی کارشناس خبره بعنوان تیم ممیزی جهت بررسی وضعیت موجود فضاهای مورد نظر

ج- ابلاغ به مدارس مجری برنامه جهت همکاری با تیم ممیزی

انتظار می‌رود نسبت به اجرایی نمودن بند « الف » و « ب » ظرف مدت یک هفته اقدام شود.

اداره ورزش و جوانان :

الف -ارایه لیست اسامی باشگاهها و ورزشگاههای شهر به همراه آدرس محل استقرار آنها

ب- معرفی کارشناس خبره بعنوان تیم ممیزی جهت بررسی وضعیت موجود فضاهای مورد نظر

ج-ابلاغ به مدیران ورزشگاهها (اعم از دولتی و خصوصی) جهت همکاری با ممیزین

اداره تجهیز و نوسازی مدارس :

الف- همکاری در تهیه استانداردها

ب- معرفی کارشناس خبره بعنوان تیم ممیزی جهت بررسی وضعیت موجود فضاهای مورد نظر

معاونت بهداشتی (واحد بهداشت محیط و حرفه ای)

الف- همکاری در تهیه استانداردها

ب- معرفی کارشناس خبره بعنوان تیم ممیزی جهت بررسی وضعیت موجود فضاهای مورد نظر

گام سوم (ارائه راهکارهای اجرایی برای توسعه ، تقویت و رفع کاستی های موجود محیط های حامی فعالیت فیزیکی):

بعد از ارزیابی محیط های حامی فعالیت بدنی و شناسایی و کاستی های موجود ،با توجه به تعداد فضاها و نحوه

جانمایی و پراکندگی آنها، راهکارهای اجرایی ارائه خواهد شد که پیش بینی می شود در برخی مناطق نیاز به تأسیس

برخی از مناطق نیاز به تجهیز و یا تقویت محیط ها خواهد بود.