



راه اندازی اولین کلاس درس ایستاده برای دانش آموزان

یک مدرسه مقطع ابتدایی در ملبورن استرالیا در اقدامی منحصر به فرد برای مبارزه با چاقی کودکان اولین کلاس درس ایستاده را تشکیل داد.

یک مدرسه مقطع ابتدایی در ملبورن استرالیا در اقدامی منحصر به فرد برای مبارزه با چاقی کودکان اولین کلاس درس ایستاده را تشکیل داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، یک کلاس درس مقطع ششم در دبستان مونت آلبرت با میزهایی تجهیز شده که ارتفاع آن برای نشستن و یا ایستادن دانش آموزان قابل تنظیم است. این اقدام منحصر به فرد به عنوان بخشی از آزمایشهای محققان موسسه قلب و دیابت انجام می شود.

این میزها از دو ماه پیش وارد کلاس درس شد و اکثر دانش آموزان از این فرصت برای ایستادن استفاده کرده اند. دانش آموزانی که در کلاس درس ایستادن را انتخاب کرده اند توسط یک تیم از دانشمندان مونیتور می شوند. این گروه تحقیقاتی علاقمند است بداند که آیا ایستادن می تواند وضعیت سلامتی، تناسب اندام و یادگیری و حافظه دانش آموزان را ارتقا دهد یا خیر.

همچنین دستگاه هایی برای اندازه گیری اینکه این دانش آموزان چقدر از زمان خود را نشسته سپری می کنند مورد استفاده قرار می گیرد.

دیوید دانستان رئیس بخش فعالیتهای فیزیکی این موسسه اظهار داشت: سپری کردن ساعات طولانی به حالت نشسته خطری است که کودکان را تهدید می کند و ما امیدواریم بتوانیم با این شیوه بر آن غلبه کنیم.

وی افزود: این تحقیقات دارای یک فرآیند دو وجهی است: تغییر محیط و آموزش آموزگار برای اداره کلاس به شکل جدید و مبتکرانه. وقتی که دانش آموزان ایستاده هستند، ماهیچه های بیشتری را درگیر می کنند که این امر برای جریان خون رسانی در تمام بدن موثر است و می تواند سطح خستگی را کاهش دهد. اگر بتوانیم رفتارهای صحیح و سلامت را در سنین کودکی به کودکان بیاموزیم می توانیم امیدوار باشیم که آنها این رفتار را در بزرگسالی نیز پیگیری خواهند کرد.

تحقیقات پیشین نشان می دهد که دانش آموزان دو سوم یک روز را در مدرسه در حالت نشسته سپری می کنند و طولانی شدن این وضعیت می تواند عاملی برای ابتلا به دیابت نوع دوم، بیماریهای قلبی و عروقی و چاقی باشد.

شرون سیتلیک مدیر مدرسه ابتدایی مونت آلبرت اظهار داشت دانش آموزان، والدین و آموزگاران تاکنون از این پروژه استقبال کرده اند.