

مقدمه

فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید یا بخشی از درمان بیماری ها باشد . این سه جنبه ، راههای اصلی تاثیر ورزش و فعالیت جسمانی منظم روی سلامت و عافیت هستند . فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب نه تنها به پیشگیری از بیماری ها کمک میکند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را بالا می برد . داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت ، به شما کمک می کند که هم خودمان « احساس خوبی » داشته باشیم . « هم خوبتر » به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید .



منظور از فعالیت بدنی چیست؟

به هرگونه تحرک بدنی توسط عضلات اسکلتی که نیاز به مصرف انرژی دارد فعالیت فیزیکی گفته می شود

گروه بندی فعالیت بدنی

فعالیت بدنی را بر حسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت به انواع سبک ، متوسط و شدید گروه بندی کرده اند. روش دیگر ، دسته بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوازی و بی هوازی است . فعالیت های هوازی میزان ضربان قلب و تنفس را افزایش دهدو برای انجام آن نیاز به مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن است . مانند پیاده روی، دویدن، شنا، دوچرخه سواری، کوه نوردی، اسکی ، اسکیت و تنیس .



در فعالیت های بی هوازی مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می شود. مانند ورزش های مقاومتی فعالیت هایی که احتیاج به سرعت عمل و واکنش سریع و قدرت بالا دارند مانند.



آیا می دانید میزان فعالیت بدنی توصیه شده

برای سلامت چقدر است ؟

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ بار در هفته (حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط) ویا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید حداقل ۳ بار در هفته (۷۵ دقیقه با شدت زیاد یا شدید برای بزرگسالان توصیه می شود.

برای اطمینان از سلامت و رشد بچه ها در سنین مدرسه لازم است جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند . این مقدار ورزش اثرات مهمی در سلامت جسمی، روانی واجتماعی افراد جوان دارد.



فعالیت بدنی مناسب در افراد جوان چه فوایدی

دارد؟

✚ انجام فعالیت فیزیکی منظم منجر به بالا رفتن سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت مندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می شود.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت



ورزش در نوجوانان و جوانان

❖ تهیه و تنظیم:

❖ زهرا بیگم سیدآقامیری (کارشناس مسئول سلامت

نوجوانان جوانان و مدارس)

❖ آرزیتا اجلالی (کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان

و مدارس)

- ❖ بدمینتون
- ❖ بسکتبال
- ❖ حرکات موزون
- ❖ شرکت در انجام کارهای منزل
- ❖ استفاده از پله بجای آسانسور
- ❖ شرکت در برنامه‌های ورزشی خارج از مدرسه

چگونه به فرزندان خود کمک نماییم تا فعال باشند؟



- ❖ الگوی مناسب برای فرزندان شوند، و در فعالیت های دسته جمعی شرکت کنند
- ❖ فرزندان را در فعالیتهای ورزشی شرکت دهند.
- ❖ فرزندان خود را تشویق نمایند تا در منزل و مدرسه پرتحرک باشند و با دوستان خود بازی کنند.
- ❖ بازی‌های کامپیوتری و تماشای تلویزیون و دیگر بازی‌های غیرفعال را تا میزان حداکثر یک ساعت در روز محدود نمایند.

منبع: جزوه تحرک فیزیکی و بیماری‌های قلبی عروقی ۱

- ❖ قلب را تقویت می کند و باعث کاهش خطر بیماریهای عروق کرونری شود.
- ❖ باعث کاهش فشار خون و حوادث عروقی مغزی می شود.
- ❖ باعث کاهش دیابت نوع دو می شود.
- ❖ نقش مهمی در کنترل وزن دارد و به کاهش وزن کمک می کند.

- ❖ باعث کاهش بروز سرطان‌ها از جمله کولون و سرطان پستان می شود.
- ❖ باعث تقویت عضلات اسکلتی و کاهش کمر درد و آرتروز و جلوگیری از پوکی استخوان می شود.

❖ نوجوان و جوان عزیز آیا میدانید که:

- ❖ با انجام فعالیت بدنی مناسب سلامت جسمی، سلامت روانی و اجتماعی تامین شده و از رفتارهای پرخطر مانند سیگار کشیدن، مشروبات الکلی و مواد مخدر و ایدز در امان هستید؟

بخشی از فعالیت های بدنی روزمره

- ❖ پیاده روی
- ❖ طناب بازی
- ❖ بازی‌های توأم با دو در مدرسه
- ❖ دوچرخه سواری
- ❖ شنا یا ورزش‌های آبی هوایی

❖ اعظم انعامی عراقی (کارشناس سلامت نوجوانان
جوانان ومدارس)