

جمهوری اسلامی ایران

تحرک و فعالیت بدنی GCC-PA-091/02



سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴

⇨ هر روز زمانی را برای بازی با بچه ها و یا نوه های خود اختصاص دهید البته بازیهایی که در آنها فعالیت فیزیکی وجود دارد.

بعضی مردم قبل از شروع منظم تحرک بدنی باید یکسری توصیه های پزشکی دریافت کنند. پس اگر یکی از شرایط زیر را دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید:

- افرادی که بیشتر از ۵۰ سال سن دارند و فعالیت بدنی نداشتند.

- افرادی که مشکلات قلبی دارند یا یک حمله قلبی داشته اند.

- افرادی که یکی از والدین یا خویشاوندان نزدیک آنها در سنین پایین بیماری قلبی را داشته اند.
- افرادی که یک مشکل مزمن سلامتی مانند فشارخون بالا، دیابت، استئوپوروز یا چاقی دارند.

منابع:

تربیت بدنی عمومی - تألیف محمد علی سلطانیان
حسام جمالی - دبیر تربیت بدنی منطقه عسلویه

⇨ هر روز ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شده و حرکات و نرمش را انجام دهید.

⇨ هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن در جا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی در خود شوید.

⇨ همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید.

⇨ می توانید در برنامه روزانه خود دقایقی را به طناب زدن اختصاص دهید.



⇨ کارهای منزل نظیر جارو کشیدن را انجام دهید.

⇨ بجای آسانسور از پله استفاده کنید.

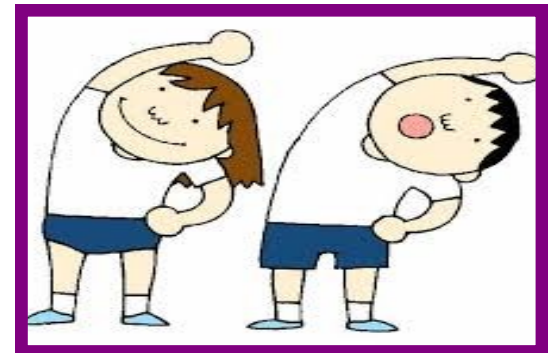
⇨ اتومبیل خود را چند خیابان مانده به محل کار خود پارک کرده و هر روز خود را مجبور کنید کمی راه بروید.

مقدمه

به هر نوع فعالیت بدنی که آمادگی جسمانی، تندرستی و سلامت کلی را افزایش داده یا حفظ می‌کند ورزش گفته می‌شود. در حقیقت، ورزش وسیله‌ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فرد است و پرداختن به آن سبب سلامت جسمی، روانی و جسمانی می‌شود.

شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم و سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند.

تمرین بدنی به دلایل مختلف از جمله تقویت عضلات و سیستم قلبی عروقی، کسب مهارت‌های تمرین بدنی، حفظ یا کاهش وزن و همچنین با هدف تفریح انجام می‌شود.



ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می‌تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود. فعالیت‌های زیادی وجود دارد که به تنهائی و یا همراه دوستان و خانواده خود می‌توانید آنها را انجام دهید. بیاد داشته باشید که چه کودکان و چه بزرگسالان احتیاج به روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط دارند و می‌توان ۳۰ دقیقه را در یک زمان یا مثلاً در ۳ زمان ده دقیقه‌ای در طول روز تقسیم کرد.



فواید دیگر ورزش

- ⇐ احساس نیرو و انرژی ایجاد می‌کند.
- ⇐ به کاهش وزن و کنترل اشتها کمک می‌کند.
- ⇐ خواب را بهبود می‌بخشد.
- ⇐ خطر ایجاد بیماری دیابت را کم می‌کند.
- ⇐ خطر ایجاد سکته مغزی را کم می‌کند.
- ⇐ فشار خون را کاهش می‌دهد.
- ⇐ سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

بنابراین:

عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهایی که انجام می‌دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید.. بیاد داشته باشید هر فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری‌های اضافه در بدن شما می‌شود پس هر چه تحرک شما بیشتر باشد، شما سود بیشتری از ورزش خواهید برد. برای شروع می‌توانید بعضی از کارهایی را که پیشنهاد می‌شود را انجام دهید.