

توصیه های لازم در هنگام انجام حرکات ورزشی

- به منظور اطمینان بیشتر، برای هر ورزشی از وسیله های مناسب آن استفاده کنیم، مثلاً "توپ و لباس مناسب و کفش مناسب و ..."



- قبل و بعد از ورزش حتماً آب بنوشیم اگر هم در بین ورزش یا فعالیت بدنی تشنه شدیم آب را جرعه جرعه بنوشیم این کار مانع سرگیجه، احساس ضعف و دل درد می شود.



- قبل از شروع ورزش حتماً به آرامی بدن را گرم کنیم تا در اثر ورزش بدن درد نگیریم و حتی سعی کنیم مقداری عضلات را در حالت بیشتر از حد معمول به آرامی مورد کشش قرار دهیم. این کشش را بعد از پایان یا ضمن ورزش نیز انجام دهیم با این کار عضلات از خون گیری بهتری بهره مند شده و عروق و اعصاب موقعیت بهتری برای تحمل ورزش و یا استراحت بعد از آن بدست خواهند آورد.

- پوشش مناسب بسیار مهم و تاثیر گذار است. لذا داشتن یک پوشش مناسب جهت حفظ گرمای بدن توصیه می شود. این پوشش باید طوری باشد که مانع اجرای حرکات ورزشی نشود و دانش آموز را حین انجام فعالیت به دردمر نیندازد.

- بعد از ورزش بخصوص در سرما، به یک مکان گرمتر مانند کلاس برویم تا عرق بدن خشک شود، سرما نخوریم و دمای بدنمان کم کم با دمای محیط سازگار شود.

- در روزهایی که مسابقات ورزشی داریم و یا زنگ اول مدرسه را با ورزش شروع می کنیم، مصرف صبحانه ی کامل و استفاده از چربی ها و کربوهیدرات ها را فراموش نکنیم.



صبحانه ای متشکل از نان و تخم مرغ و یا نان و کره عسل به همراه میوه می تواند انرژی مورد نیاز بدن را به شکل بهتری تامین نماید.

- در هنگام ورزش در صورت احساس هرگونه درد قفسه سینه، تهوع و نفس نفس زدن زیاد، از فعالیت بدنی بیشتر خودداری نموده و در اسرع وقت با معلم ورزش و یا پزشک مشورت نمائیم.

با ورزش صبحگاهی در مدرسه، یک روز با نشاط و شاد را با دوستان شروع کنیم.

ورزش و تحرک برای دخترهای در سن بلوغ و پس از آن خیلی لازم است ورزش باعث می شود تا بتوانند زنان و مادران سالمی در آینده باشند و در نتیجه کودکان سالمی هم به دنیا بیاورند.

دانش آموزان پسر، غالباً با بازی کردن (عمدتاً فوتبال) در کوچه و خیابان و یا ورزشگاهها تا حدی ورزش های روزانه خود را انجام می دهند ولی برای دختران دانش آموز، به دلیل اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری جهت پرداختن به ورزش و تحرک فیزیکی وجود دارد، بنابراین لازمست در مدارس، دختران ساعتهای بیشتری را به تمرین های بدنی بپردازند. دویدن یا پاس کاری با توپ فعالیتی است که دو نفری، حتی پسر با پدر می توانند انجام دهند.

منابع:

جزوات آموزشی وزارت بهداشت و درمان

پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (<http://fa.journals.sid.ir>)

فعالیت بدنی و شادی برای نوجوانان دختر و پسر

واحد سلامت جوانان، نوجوانان و مدارس
تیمه و تنظیم: واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های شیراکبر
با همکاری کمیته ارزیابی رسانه های آموزشی



کم تحرکی سبب بروز بسیاری از بیماری های غیر واگیر می گردد و اثر آن از دوران کودکی آغاز می شود. بیماری هایی مانند فشارخون ، پوکی استخوان و بیماری های قلبی عروقی که در سنین جوانی و میانسالی ظاهر می شود ریشه در شیوه زندگی دوران کودکی و نوجوانی از جمله کم تحرکی دارد. لذا نوجوانان می توانند با داشتن فعالیت های بدنی منظم در ارتقای سطح سلامت و افزایش توانایی جسمی و فکری خود نقش موثری داشته باشند.

فعالیت بدنی یا ورزش چیست؟

به هر نوع حرکات بدنی که باعث تحرک عضلات بدن و مصرف انرژی می شود و آمادگی و ورزیدگی جسمی، تندرستی و سلامت فرد را افزایش داده یا حفظ می کند، فعالیت بدنی و ورزش گفته می شود. این فعالیت ها شامل :

- ❖ فعالیت های حرفه ای مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال
- ❖ تفریحی مانند پیاده روی و بازی با دوستان
- ❖ فعالیت های خانگی مانند جابجا کردن وسایل منزل، نظافت منزل

ورزش و فعالیت بدنی می تواند به نوجوانان کمک کند تا تمرکز، حافظه و عملکرد کلاسی خود را بهبود بخشند، برای مثال در یک بررسی مشخص شد دانش آموزان مدارس ابتدایی که مشارکت بیشتری در کلاس های تربیت بدنی داشتند نسبت به سایر دانش آموزان ، نمرات بهتری در امتحانات ریاضی و خواندن کسب نمودند. (مقاله "تأثیر ورزش در یادگیری دانش آموزان" حسین سلیمی)

دوچرخه سواری ، پیاده روی، دویدن، پرداختن به بازی های پر جنب و جوش از جمله تعقیب و گریز ، فوتبال ، بسکتبال طناب زدن ،انجام ورزشهایی مثل ژیمناستیک، شنا، بارفیکس ، دراز و نشست جزء ورزشهایی است که هرکسی می تواند در طول روز حداقل یکی از آنها را انجام دهد.



• کنترل وزن :

با انجام فعالیت های بدنی و نیز کاهش مصرف کالری، می توان از افزایش وزن جلوگیری نمود. بچه های چاق در معرض بیماریهایی از قبیل : فشار خون، دیابت نوع دوم، بی نظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این افراد از پایین بودن اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می برند.

• رشد و نمو استخوان :

ورزش باعث افزایش رشد و نمو استخوانها می شود. همچنین باعث افزایش مواد معدنی در استخوانها شده و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.

• مراقبت از قلب و رگهای خونی :

با انجام ورزش در سنین کودکی و نوجوانی می توان از ابتلاء به بسیاری از بیماریها (از جمله بیماریهای قلبی- عروقی) که ممکن است در سنین میانسالی و سالمندی سراغ افراد بیاید پیشگیری کرد.

• سلامت فکری و ذهنی :

ورزش باعث ایجاد نشاط، شادی، اعتماد بنفس، خلاقیت و یادگیری مهارتها و شکوفایی استعدادهای حرکتی و ورزشی شده و در بهبود افسردگی و اضطراب نوجوانان و کودکان بسیار موثر است. فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجانات روحی است.

ورزش های پرتحرک و شدید مثل دویدن مفیدترین و بانشاط ترین ورزشها برای دختر ها و پسرهای نوجوان است .

حداقل فعالیت بدنی روزانه برای نوجوانان دختر و پسر باید ۶۰ دقیقه باشد.

