

نام سند	فعالیت بدنی نوجوانان
نگارش	معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	فعالیت بدنی نوجوانان
شرح سند	تراکت فعالیت بدنی نوجوانان
نویسنده/ مترجم	دکتر رضا عزیز زاده



فعالیت بدنی دانش آموزان

پدر و مادر گرامی

فعالیت بدنی یکی از ابعاد مهم شیوه زندگی سالم است، اما تعداد زیادی از نوجوانان کشور ما، به اندازه کافی فعال نیستند. عادات خوب بهداشتی فراگرفته شده بوسیله نوجوانان می تواند یک اثر طولانی مدت بر سلامت آنها داشته باشد. رفتارهایی که در نوجوانی شروع می شوند تمایل به ادامه در بزرگسالی دارند. فعالیت های بدنی مناسب علاوه بر کاهش بیماریها، استرس و مشکلات بهداشتی، باعث پیشگیری از گرایش نوجوانان به سمت تفریحات ناسالم، بزهکاری و اعتیاد می شوند. از طرف دیگر ورزش، تصور مثبت از خود، اعتماد به نفس و توانایی علمی و روحیه همکاری در آنها را افزایش می دهد.

برای افزایش فعالیت بدنی نوجوانان، آموزش آنان از طریق مداخلات مدرسه محور، بخصوص در دختران که با محدودیتهایی نیز مواجه هستند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

سطح پایین فعالیت بدنی می تواند برای نوجوانان جدی بوده و باعث چاقی و اضافه وزن شده و پیامدهایی مانند دیابت نوع دوم، فشار خون، افزایش کلسترول و مشکلات روان شناختی را در پی داشته باشد. برای توقف و یا معکوس کردن روند کاهش سطح فعالیت بدنی، مداخلات متعددی در جمعیت های متفاوت انجام می گیرد.

میزان فعالیت جسمانی نوجوانان

دانش آموزان باید روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی متوسط تا شدید داشته باشند. این فعالیتها باید لذت بخش و متناسب با رشد و تکامل آنها بوده و باید در داخل مدرسه، اوقات تنفس، مسابقات ورزشی، و قبل یا بعد از مدرسه انجام شود. فعالیت هایی که به صورت نشسته انجام می شود مانند تماشای تلویزیون یا کار با رایانه و ... بایستی به کمتر از دو ساعت در روز کاهش پیدا کند.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت



اتحادیه ملی نگرانی سالم

گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

مهرماه ۱۳۹۴

توصیه ها برای افزایش فعالیت جسمانی نوجوانان

این توصیه‌ها، دامنه وسیعی از برنامه های مدارس و خارج از آن را در بر می گیرد که می توانند برای افزایش فعالیت بدنی در نوجوانان، با هماهنگی مسئولین مدارس به کار گرفته شوند.

- انجام ورزش های شادی آفرین همراه با دوستان
- شرکت در فعالیتهای ورزشی مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال (به صورت رقابتی و غیر رقابتی)
- برنامه های ورزشی ساده محلی و بومی (لی لی، طناب بازی و...)
- انجام کارهای مورد علاقه در اوقات فراغت، مانند باغبانی، دوچرخه سواری، کوه نوردی
- پیاده روی سریع و شنا
- بخش بسیار مهمی از راه کارهای افزایش فعالیت بدنی محسوب می شوند.



یک برنامه ورزشی مناسب و انجام فعالیتهای بدنی مورد علاقه که از همان سالهای ابتدایی پایه ریزی و اجرا گردد، برای سلامتی آینده کودک موثر خواهد بود. بسیار ضروری است که به کودک کمک شود تا فعالیتی را انجام دهد که نه تنها باعث افزایش فعالیت بدنی شود، بلکه برای او لذت بخش نیز باشد. برخی فعالیتهای سالم مخصوص کودکان به گونه ای طراحی شده اند که خانواده نیز در انجام آنها مشارکت داشته و برای آنها نیز نشاط آور خواهد بود. برای کودکان، هیچ چیز لذت بخش تر از وقت و زمانی که خانواده برای بازی و شادی اختصاص می دهد، نبوده و در نهایت باعث توسعه تعاملات سالم در آنها می شود.

در صورتیکه وقت وجود نداشته و یا امکان انجام فعالیت بدنی با خانواده در یک روز تعطیل نیست، کودکان را تشویق کنید، تا کارهایی همچون رفتن به خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، و پیاده روی و بازی در خارج از منزل را انجام دهند. به عنوان یک رسم خانوادگی، نخستین قدم را برای پیاده روی در اطراف خانه بردارید. ایجاد انگیزه با دادن پول توجیبی در ازای انجام خرید یا شستن وسیله نقلیه نیز می تواند بسیار کارساز باشد. در نهایت فرمهای مختلف تمرینهای جسمانی روزانه به پدر یا مادر عزیز کمک می کند تا:

- وزن فرزندان خود را کنترل کنید.
- خطر ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و .. آنها را کاهش دهید .
- قدرت و توان استخوانها و عضلات آنها را افزایش دهید .
- سلامت روان و طول عمر آنها را بهبود ببخشید.

به عنوان یک پدر یا مادر، بایستی در فواصل معینی برنامه مدرسه را از لحاظ تربیت بدنی مورد بررسی قرار داده و با مسئولین مدرسه در راستای افزایش فعالیت بدنی کودکان همکاری و همفکری نمایید. در نهایت باید در نظر داشته باشیم، با توجه به همه گیر شدن چاقی و اضافه وزن (به دنبال کاهش فعالیت بدنی) جوانان امروزی ممکن است ، میانگین پایینی از یک زندگی سالم و احتمالاً طول عمر کوتاه تری نسبت به والدین خود داشته باشند، که این امر نیاز به مداخله سریع و موثر دارد.

تهیه کننده: دکتر رضا عزیززاده