

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# اهمیت ورزش در سلامتی



# ورزش چگونه به سلامت ما کمک میکند؟

- موجب افزایش ضربان قلب، زیاد شدن تنفس و جذب اکسیژن بیشتر میشود.
- باعث خو نرسانی بیشتر و بهتر در همه اندامهای بدن میشود.
- با افزایش خو نرسانی به تمام سلولها به خصوص سلولهای مغز باعث بیشتر شدن تمرکز و بهبود حافظه میشود.



## ادامه

- باعث شادابی، سرزندگی، رفع کسالت و افسردگی میشود.
- باعث تناسب و زیبایی اندام میشود.
- شادابی و طراوت پوست را افزایش میدهد.
- باعث میشود برای انجام کارهای روزانه، احساس بهتری داشته باشیم.
- باعث ایجاد توان بیش تر برای انجام کارهای روزانه میشود.
- باعث افزایش اعتماد به نفس میشود.
- انجام ورزش منظم روزانه باعث قوی شدن استخوان و عضلات، کاهش چاقی، احتمال ابتلا به بیماریهای همچون سرطان، بیماریهای قلبی، مرض قند(دیابت) و.. میشود.

•

## زمان و مکان انجام ورزش

- ما میتوانیم بر حسب شرایط خود، زمان و مکان مناسب را بیابیم.
- باید سعی کنیم بهترین زمان را برای انجام ورزش پیدا کنیم.
- باید ببینیم در کدام ساعت، لذت بیشتری از ورزش میبریم و ورزش برایمان راحتتر است.



## زمان و مکان انجام ورزش

- ورزش هم در صبح و هم بعد از ظهر در سلامت ما موثر است.
- انتخاب یک زمانی از زمانهای خاص در طول روز برای انجام ورزش و وفادار ماندن به آن، اهمیت زیادی دارد.
- نباید سه ساعت قبل از خواب و دو ساعت قبل از خوردن غذا ورزش کنیم زیرا باعث مشکل در هضم غذا و به خواب رفتن می شود.

## زمان و مکان انجام ورزش

- در جایی ورزش کنیم که راحت باشیم.
- لازم نیست که حتما فضای بزرگی در اختیار داشته باشیم؛ مثلا میتوانیم در حیاط مدرسه یا یک گوشه از منزل، ورزش کنیم.
- میتوانیم برای تنوع هم که شده، گاهی مکان انجام ورزش را تغییر دهیم؛ این بستگی به خود ما و شرایطمان دارد.

## توصیه هایی برای انجام ورزش

- ورزش را کم کم شروع کنیم و یک مرتبه با شدت و به مدت زیاد تمرین نکنیم.
- برای شروع، بهتر است مدت زمان ورزش را از مقدار کم شروع کرده و کم کم زیاد کنیم.
- در ابتدای کار به جای یک ساعت ورزش،
- میتوانیم صبح نیم ساعت و بعد از ظهر هم نیم ساعت ورزش کنیم.
- انجام ورزش وقت گیر نیست.

## توصیه هایی برای انجام ورزش

- می توانیم صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شده و ورزش کنیم و یا مسیرخانه تا مدرسه را پیاده طی کنیم.
- اگر صبح زود بیدار شدن برایمان مشکل است هر ساعتی از روز که احساس میکنیم مناسبتر است را به ورزش اختصاص دهیم.
- بهتر است ورزش را با اعضای خانواده و یا دوستانمان انجام دهیم.

## توصیه هایی برای انجام ورزش

- اگر در شرایط سخت زندگی یا هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، ورزش کنیم، روحیه مان بهتر خواهد شد.
- هنگامی که به همراه خانواده و یا با دوستان به تعطیلات و پیک نیک رفته ایم، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و ورزش اختصاص دهیم.
- از هر فرصتی برای انجام ورزش استفاده کنیم. از زمان خود استفاده کنیم تا زندگی سالمتری داشته باشیم.

## توصیه هایی برای انجام ورزش

- همزمان با پخش برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون، به نرمش بپردازیم.
- افرادی که بیمار هستند باید به منظور انتخاب ورزش مناسب با پزشک خود مشورت کنند.



# انواع فعالیتهای بدنی که باید در برنامه زندگی روزانه خود قرار دهیم:

- باید هر سه نوع فعالیت بدنی زیر را در برنامه روزانه یا هفتگی خود بگنجانیم، به طوری که روزانه حداقل ۶۰ دقیقه یا بیش تر، ترکیبی از:
- فعالیت بدنی هوازی
- فعالیت بدنی برای تقویت عضلانی
- فعالیت بدنی برای تقویت و استحکام استخوانی داشته باشیم.

## فعالیت‌های بدنی هوازی:

- فعالیت‌هایی هستند که همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندام‌ها، موجب فعالیت بیشتر دستگاه قلب و عروق و دستگاه تنفس فرد میشوند.
- در فعالیت‌های هوازی با توجه به مصرف انرژی و تلاش ضمن فعالیت، نیاز به مصرف اکسیژن توسط سلول‌های عضلانی بیشتر میشود. به همین دلیل تعداد ضربان قلب و تنفس در واحد زمان (یک دقیقه) بیشتر میشود که با گرم شدن بدن و عرق کردن نیز همراه است.
- فعالیت بدنی با شدت متوسط به هر نوع فعالیت بدنی گفته میشود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس میشود. ولی این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

## پیاده روی صحیح

- پیاده روی تند، ورزشی بدون هزینه است که اغلب افراد میتوانند در هر مکان و زمانی انجام دهند.  
**برای پیاده روی باید:**
- کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشیم، که پا را در خود نگه داشته و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و از پاها محافظت میکند، بپوشیم.
- لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشیم.
- در تابستان لباسهای با رنگ روشن بپوشیم و در زمستان به جای لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشیم تا بتوانیم به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس خود را کم کنیم.

## پیاده روی صحیح

- پیاده روی را با سرعت کم شروع کنیم.
- به طور طبیعی و راحت راه برویم. سر را بالا نگه داریم و به جلو نگاه کنیم، نه به زمین.
- در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهیم. بدن را کمی به جلو متمایل کنیم. از برداشتن گامهای خیلی بلند خودداری کنیم.
- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهیم. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی، مانع تاثیرات مثبت آن میشود.
- در حین راه رفتن، از طریق بینی و با دهان بسته یک نفس عمیق بکشیم و سپس هوا را از دهان خارج کنیم.

## پیاده روی صحیح

- فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که میزان تلاش فرد برای انجام آن بیشتر از فعالیت بدنی متوسط بوده و شخص در حین انجام آن، به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن شدید نمیتواند به راحتی صحبت کند و قادر نیست بیش از سه یا چهار کلمه را پشت سر هم ادا کند.
- ضروری است سه روز در هفته، فعالیت بدنی شدید بخشی از ۶۰ دقیقه فعالی تبدنی روزانه ما باشد.

## پیاده روی صحیح

- وقتی آثار مفید فعالیت بدنی متوسط در پیشگیری از بیماریها و سلامت ما ایجاد میشود که حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد تا آثار مثبت آن روی قلب و عروق و تنفس ما ظاهر شود و به عنوان فعالیت هوازی محسوب شود.
- فعالیتهای هوازی شامل دوچرخه سواری، شنا، فوتبال، بسکتبال، راه رفتن، دویدن، بازیهای فعال مانند دنبال کردن یکدیگر و به طور کلی هر فعالیتی است که همراه با تحرک بدن و اندامها بوده و ضربان قلب و تعداد تنفس ما را افزایش دهد.

## ادامه

- سعی کنیم زمان خاصی از هر روز را برای پیاد هروی در نظر بگیریم که خسته و یا گرسنه نباشیم.
- در صورت امکان با دوستانمان پیاده روی کنیم.
- اگر در سربالایی یا سرازیری قدم می‌زنیم، بدن را به سمت جلومتمایل کنیم و برای حفظ تعادل، قدمهای کوتاه تری برداریم.
- در اواخر پیاده هروی به تدریج قدمهای خود را آهسته تر کنیم.
- با این کار کم کم بدن خود را سرد می‌کنیم.
- اگر در حین پیاده هروی دچار درد در ناحیه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدیم استراحت کنیم و با پزشک مشورت نماییم.

## فعالیت‌های بدنی برای تقویت عضلانی

- فعالیت‌هایی هستند که در ضمن آنها فشار بر سیستم عضلانی - اسکلتی ما وارد میشود. این ورزش‌ها باید ۳ روز در هفته انجام شود و قسمتی از آن ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه ما باشند.
- ورزش‌هایی مانند: ژیمناستیک، کشتی، وزنه برداری، پرورش اندام و فعالیت‌هایی مانند استفاده از دمبل و هارتل، بلند کردن بار یا هل دادن اجسام، دراز و نشست، بارفیکس، شنای سوئدی، بالا رفتن از درخت و نردبان و به طور کلی فعالیت‌هایی که باعث تولید نیروی بیشتر و موجب خستگی ماهیچه‌ها و دستگاه عصبی - عضلانی میشوند، از این گروه هستند.



## فعالیت بدنی برای تقویت و استحکام استخوانی :

- عبارت است از: فعالیتهایی که موجب تحر کی استخوان سازی م میشوند. ورزشهایی مانند والیبال، بسکتبال، فوتبال، کوهنوردی، ژیمناست کی، راهپیمایی، دویدن، طناب زدن، بازی لی لی، کش بازی، پریدن از روی طناب و از این قبیل ورزشها.
- این فعالیتها نیز باید حداقل ۳ بار در هفته و قسمتی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه باشند.



## نکات مهم

- از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد در ورزش اجتناب کنیم.
- اگر در حین یا بعد از انجام ورزش دچار علائمی مانند سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش کردن یا تنگی نفس شدیم و یا احساس درد یا فشار در ناحیه سینه کردیم، به پزشک مراجعه کنیم.
- پس از ورزش، در جریان هوای سرد قرار نگیریم.
- در هنگام ورزش به مقدار کم و در دفعات متعدد آب بنوشیم. البته آب نباید خیلی سرد باشد.
- هنگامیکه خیلی گرسنه و یا خسته هستیم، ورزش نکنیم.

