

اجرای برنامه رادیویی با موضوع تحرک و فعالیت بدنی

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، برنامه رادیویی با موضوع اهمیت تحرک و فعالیت بدنی در سلامت جوانان و نوجوانان با همکاری رادیوشهر مراغه اجرا گردید.



به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، برنامه رادیویی با موضوع اهمیت تحرک و فعالیت بدنی در سلامت جوانان و نوجوانان با همکاری رادیوشهر مراغه اجرا گردید. امروزه شیوه زندگی بیشتر مردم به دلایل متعددی به سمت کم تحرکی و بی تحرکی پیش می رود. پیشرفت های تکنولوژی باعث شده، انجام بسیاری از فعالیت ها که قبلا با انرژی بدن انجام می شد به وسیله ماشین انجام صورت می گیرد. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماریها کمک کند یا بخشی از درمان بیماریها باشد. این سه جنبه راههای اصلی تاثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت و عافیت هستند. به همین منظور و بر اساس هماهنگی قبلی توسط کارشناسان گروه سلامت نوجوانان و مدارس با رادیو شهر مراغه، در تاریخ ۱۹/۱۰/۹۵ برنامه رادیویی با موضوع "تحرک و فعالیت بدنی" توسط خانم رفیع نیا، کارشناس حوزه معاونت بهداشتی برگزار گردید. در برنامه یاد شده، خانم رفیع نیا ضمن اشاره به تاثیر ورزش بر سلامت و پیشگیری از بیماریها و ناتوانیها، به بیماریهای ناشی از کم تحرکی و عوامل خطر بیماریهای ناشی از کم تحرکی اشاره نمودند و سپسه نقش ورزش در پیشگیری از بروز برخی سرطاناتها پرداختند و در ادامه در مورد هرم فعالیت جسمانی- تعریف چهار سطوح هرم و ویژگی های هر سطوح- انجام فعالیت های بدنی روزانه- لباس و کفش مناسب برای فعالیت بدنی- سن شروع انواع ورزش از زمان کودکی و نوجوانی- توضیحات لازم را ارائه نمودند. امیدواریم با تحرک و فعالیت بدنی منظم در بهبود کیفیت زندگی و به سمت زندگی پر بار و مفید گام برداریم.

لینک مطلب در سایت : <http://mrqums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=613>