

فعالیت جسمانی

(۱)

یک عمر سلامتی با خود مراقبتی



گروه هدف: نوجوانان، جوانان

گروه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

شهریور ۱۳۹۳ - ویرایش اول

هرم فعالیت بدنی



منابع:

راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم - راههای پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی-عروقی / وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت دانشکده علوم پزشکی مراغه به آدرس ذیل مراجعه فرمایید:

<http://maraghehphc.tbzmed.ac.ir>

شماره تلفن تماس: ۳۷۲۴۴۹۰۸

ساخت عضلات، افزایش سوخت و ساز بدن و حفظ مفاصل کمک می کند.

انعطاف پذیری رکن سوم است که زنجیره یک تمرین ورزشی را کامل می کند. انجام حرکات کششی پس از ورزش به سادگی به تقویت انعطاف پذیری بدنتان کمک می کند. در بعضی ورزش ها مانند: هنرهای رزمی، فوتبال و ژیمناستیک در انعطاف پذیری نقش عمده ای دارد.

انعطاف پذیری به عضلات و مفاصل شما کمک می کند تا به راحتی کشیده و خم شوند. افرادی که بدن های انعطاف پذیر دارند، کمتر دچار گرفتگی عضلات می شوند.

در تنظیم برنامه فعالیت بدنی روزانه خود به این موارد توجه کنید:

۱. اگر فعالیت بدنی روزانه شما خیلی خسته کننده است، بعضی از فعالیتها را قطع کنید یا از وسایل یا روشهایی استفاده کنید که انرژی کمتری نیاز دارد. (مثل تمیز کردن خانه با جارو برقی)
۲. در برنامه ریزی روزانه خود زمان کافی در نظر بگیرید تا نیازی به عجله کردن در انجام کارها نباشد.
۳. وقتی احساس خستگی می کنید چند بار استراحت کوتاه مدت موثرتر از استراحت طولانی است.
۴. بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

اهداف آموزشی :

در پایان مطالعه این رسانه آموزشی انتظار می رود فراگیر بتواند:

۱- خود مراقبتی را تعریف کند.

۲- اهمیت خود مراقبتی را توضیح دهد.

۳- ورزش مناسب برای خود را بیان نماید.

۴- بتواند رشته ورزشی مناسب را انتخاب نماید.

مقدمه :

سلامت امروزه دیگر تنها یک وضعیت ایده ال تلقی نمی شود بلکه راهی است پویا با درجات نامتناهی و ابعاد گسترده که از نیازهای اولیه جسمانی و فیزیولوژیک آغاز شده تا والاترین ابعاد خود شکوفایی و رشد و تعالی روحی و معنوی را در بر می گیرد. رشد و تکامل در چنین سبوری حضوری مسئولانه، آگاهانه و پر تلاش را می طلبد.

تعریف خود مراقبتی :

خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل، تصمیم گیری درباره خود و با اتکاء به خود است که می تواند شامل مشورت و کمک تخصصی و غیر تخصصی از دیگران برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود باشد ولی گاهی این مراقبت ها به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد.

تخمین زده می شود که ۸۵-۶۵ درصد همه مراقبت های سلامتی به وسیله خود شخص و خانواده اش، بدون دخالت متخصصان صورت می پذیرد این در حالی است که خود مراقبتی بیشتر به معنای تعامل با سیستم مراقبت از سلامت است تا استقلال از سیستم مراقبت تخصصی.

ورزشی که برای من مناسب است :

یکی از بزرگترین دلایلی که مردم ورزشی را رها می کنند، فقدان علاقه است. اگر ورزشی را که انجام می دهید، دوست ندارید، ادامه آن برایتان مشکل خواهد بود. تعداد ورزش و انتخاب صحیح از بین حرکات متنوع ورزشی باعث خواهد شد تا ورزش برای شما لذت بخش شود.

قبل از انتخاب رشته ورزشی سعی کنید، پاسخ شفافی برای هر یک از سوالات زیر داشته باشید:

۱. دوست دارید به تنهایی عمل کنید و لذت ببرید یا شرکت در فعالیتهای گروهی باعث نشاط و شادابی شما می شود؟
۲. آیا فعالیت انتخاب شده برایتان مقرون به صرفه و قابل دسترس هست؟
۳. چه مدت زمانی را می خواهید برای انجام ورزش اختصاص دهید؟
۴. آیا شرایط خاص جسمانی یا پزشکی در انجام ورزش مورد علاقه تان برای شما وجود دارد؟

انتخاب رشته ورزشی :

برای برخی افراد، انتخاب یک ورزش برای دنبال کردن در تمام دوران تحصیل کمی مشکل است چون هیچگاه تجربه بازی در یک ورزش سازمان یافته را نداشته اند

و مطمئن نیستند که بعداً از آن لذت خواهند برد.

ورزش ها برای این به وجود آمده اند که سرگرم کننده باشند. اگر ورزشی وجود دارد که واقعاً شما را سرگرم می سازد، سعی کنید آن را امتحان کنید، اگر در آن موفق نشدید، ورزش دیگری را انتخاب کنید.

نگذارید والدین یا مربی تان شما را وادار یا ترغیب به چیزی که علاقه ندارید، بکنند. در نهایت این شما هستید که باید تصمیم بگیرید.

اگر برنامه خاص ورزشی را در دستور کار برنامه خود مراقبتی ندارید، ما به شما پیشنهاد های زیر را داریم :

به پیاده روی بروید و دو چرخه سواری کنید این دو ورزش دوره عالی برای شناسایی و یادگیری طبیعت است، علاوه بر آن ضربان قلب شما را نیز بالا می برد.

ورزش های آسان برای نوجوانان :

آیا به نظر شما رسیدن به تناسب اندام سخت است؟ آیا برای انجام حرکات ورزشی وقت اضافی مورد نیاز است؟ آیا انجام حرکات معمول در طول روز به عنوان ورزش تلقی می شود؟

در واقع انجام حرکات و فعایت های بدنی روز مره برای بدن کافی نیست. پس چه باید کرد؟

ابتدا باید از انجام حرکات هوازی شروع کنید. حرکات هوازی شامل فعالیتهایی هستند که سبب می شود قلب شما تند تر بزند. مانند: دویدن و دوچرخه سواری

سپس به انجام تمرینات قدرتی بپردازید. این ورزشها به