

مبانی و اصول فعالیت بدنی نوجوانان و دانش آموزان

نقش والدین ، مدرسه و جامعه

نام و نام خانوادگی ارائه دهنده
دفتر یا جایگاه سازمانی زمانی

در این سخنرانی به چه چیزهایی اشاره خواهد شد

- 1- تعریف فعالیت بدنی و افتراق آن با ورزش
- 2 – فواید و اثرات مطلوب فعالیت بدنی منظم در نوجوانان و دانش آموزان
- 3 - بیماریهای ناشی از کم تحرکی را که در سنین بالاتر گریبانگیر افراد می شود
- 4 - میزان حداقل فعالیت بدنی مطلوب روزانه گروه سنی 6 تا 18 سال و 18 تا 65 سال ، و معیار شدت فعالیت بدنی
- 5 – انواع فعالیت بدنی لازم برای نوجوانان و میزان آنها را در طول هفته
- 6 – ارتباط دستگاه قلب و عروق و دستگاه تنفس با انجام فعالیت بدنی
- 7 – هرم فعالیت بدنی

یک روز معمولی فرزند خانواده دختر یا پسر 9 ساله دانش آموز کلاس سوم ابتدایی

- پس از بیدار شدن از خواب صبحانه خورده یا نخورده جلوی درب منزل منتظر سرویس
- پیاده روی تا مدرسه در صورت فاصله کم و یا استفاده از سرویس
- در طول زمان مدرسه پشت نیمکت (خستگی عضلانی سر کلاس به بهانه تراشیدن مداد آرزوی اجازه برای لحظاتی قدم زدن در طول کلاس را داشتیم)
- در زنگهای تفریح بعلت ترسیدن از تصادم دانش آموزان به هم مانع دویدن و تذکرات مکرر از بلند گوی دفتر مبنی بر نهی و عدم دویدن دانش آموزان در حیاط مدرسه
- پس از برگشت از مدرسه خواب و مقداری استراحت و غذا خوردن
- دیدن تلویزیون و یا بازی کامپیوتری
- نوشتن تکالیف و مطالعه دروس
- خوابیدن و آمادگی برای روز بعد

جایگاه فعالیت بدنی یا تحرک در زندگی کودک یا نوجوان کجاست؟؟؟

▪ آیا تحرک یا فعالیت بدنی جزء ضروری از زندگی نوجوان است ؟

▪ چه میزان و مقدار ؟

▪ چه نوع ؟

▪ چه هزینه ؟

چه فوایدی بر فعالیت بدنی منظم مترتب است که باید جزء ضروری در زندگی نوجوان باشد؟

- فعالیت بدنی مطلوب با مصرف انرژی ، از اضافه وزن و چاقی آنها جلوگیری می کند.
- همچنین نقش مهمی در پیشگیری از ایجاد عوامل خطر ساز منجر به ابتلاء به بیماریهای قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲ و دیگر بیماریهای غیر واگیر از جمله سرطانها در سالهای آتی و بیماریهای تنفسی دارد.
- حتی طبق تحقیقات بعمل آمده در غرب اثرات مثبت پیشگیری کننده در اتخاذ رفتارهای پرخطر مانند مصرف دخانیات ، سوء مصرف مواد و رفتارهای ناشایست جنسی در نوجوانان پسر و دختر داشته است .
- فعالیت بدنی مطلوب و منظم موجب کاهش اضطراب و افسردگی می شود .
- ایجاد شادابی و نشاط و در خصوص ورزش و کارهای گروهی موجب تقویت اعتماد بنفس می گردد.
- همچنین باعث افزایش تمرکز در یادگیری ، حافظه و موجب اثرات مثبت رفتاری دانش آموزان در سر کلاس و در مدرسه می گردد.

تعریف فعالیت بدنی

- به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود .

تعريف ورزش

- نوعي فعالیت بدني سازماندهي شده است که با هدف بازی و سرگرمي، کسب توانايي بیشتر، سلامت و یا تناسب بدني، به شکل حرکات منظم ، مکرر و برنامه ريزي شده انجام مي شود

نمونه هایی از فعالیت بدنی یک نوجوان یا دانش آموز

پیاده رفتن به مدرسه (شامل رفت و برگشت)

دوچرخه سواری و یا رفتن به مدرسه با دوچرخه

انواع بازی های دویدنی به همراه با تحرک در زنگ تفریح مدرسه

بازیهایی که ضمن بکارگیری و انقباض عضلات از جابجایی کمتر بهره مند است (جهت اجتناب از تصادم و برخورد دانش آموزان به یکدیگر در محیط مدرسه و یا فضای کم) مانند کش بازی برای دختران ، لی لی ، طناب بازی ، یا پله

کمک در خرید مایحتاج منزل با دوچرخه یا با پای پیاده

بازیهای با توپ مانند فوتبال ، بسکتبال یا والیبال

بازیهای با راکت مانند بدمینتون ، تنیس و یا تنیس روی میز

ثبت نام در کلاس ورزشی و رفتن به سالن ورزشی جهت استفاده از وسایل پرورش اندام یا ورزشهای رزمی مانند کاراته ، جودو ، تکواندو و غیره

چه مقدار و چه نوع فعالیت بدنی برای دانش آموزان لازم و ضروری است

کودکان و نوجوانان می بایست روزانه حداقل 60 دقیقه و یا بیشتر از آن فعالیت بدنی داشته باشند .

1. فعالیت های هوازی
2. فعالیتهای منجر به تقویت و افزایش قدرت عضلانی
3. فعالیتهای منجر به تقویت استخوانی

فعالیتها باید متناسب با سن ، متنوع و لذت بخش باشد

- **کودکان و نوجوانان می بایست روزانه حداقل 60 دقیقه و یا بیشتر از آن فعالیت بدنی داشته باشند .**

- **فعالیت های هوازی :** مقدار زیادی از این 60 دقیقه و یا بیشتر را فعالیتهای هوازی با شدت متوسط و شدید تشکیل می دهد . حتماً باید در 3 روز از ایام هفته فعالیت بدنی شدید در قسمتی از این 60 دقیقه گنجانده شود.

فعالیتهای منجر به تقویت و افزایش قدرت عضلانی : حتماً در هفته 3 روز نیز باید به فعالیتهای بدنی که منجر به تقویت عضلانی می شود (جزئی از 60 دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی) اختصاص یابد.

فعالیتهای منجر به تقویت استخوانی : حتماً در هفته 3 روز هم باید به فعالیتهای بدنی که منجر به تقویت استخوانها مانند پریدن ، جهیدن ، طناب زدن و ... می شود (جزئی از 60 دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی) گنجانده شود .

چکیده اسلاید قبل

حداقل روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی

بیشتر این 60 دقیقه را فعالیتهای هوازی تشکیل می دهد

فعالیتها متنوع و لذت بخش

تعریف فعالیت‌های هوازی

فعالیت‌هایی است که همراه با جنب و جوش و حرکت بدن و اندامها ، موجب فعالیت بیشتر دستگاه قلب و عروق و دستگاه تنفس فرد می شود . به عبارتی استرس و فشار بر روی این دو دستگاه می باشد تا بر روی عضلات و ماهیچه ها

نمونه هایی از فعالیت بدنی هوازی که با توجه به شدت آن می تواند متوسط یا شدید باشد

فعالیت‌های هوازی شامل :

شنا

دوچرخه سواری

فوتبال

بسکتبال ، راه رفتن ، دویدن ، بازی های فعال مانند دنبال کردن یکدیگر ، حرکات موزون از این گروه می باشد. کلاً هر فعالیتی که همراه با تحرک بدن و اندامها باشد که دنبال آن موجب کارکرد بیشتر دستگاه قلب و عروق و دستگاه تنفس می شود.

فعاليتها بدنې جهت تقويت عضلاني

- فعاليتهايي هستند که در ضمن آن فشار و استرس بر سيستم عضلاني - اسکلتی شخص وارد می شود . در ضمن این فعاليتها کار بافت ماهيچه ای و عضلات بیشتر از معمول و سخت تر از آنچه در کارهاي روزمره انجام می دهند می باشد.

نمونه هایی از فعالیت بدنی که موجب تقویت عضلانی می شود

ورزشهایی مانند:

ژیمناستیک

کشتی

وزنه برداری

پرورش اندام

و فعالیتها پی مانند استفاده از دمبل و هارتل ، بلند کردن بار یا هل دادن اجسام ، دراز نشست ، بارفیکس ، شنای سوئدی که برای کودکان و نوجوانان می توانند زانوها را روی زمین بگذارند، بالا رفتن از درخت و نردبان و کلا" فعالیتهایی که باعث تولید نیروی بیشتر و موجب استرس و خستگی ماهیچه ها و دستگاه عصبی- عضلانی می شود، از این گروه هستند.

فعالیت بدنی جهت تقویت و استحکام استخوانی

عبارتست از فعالیتهایی که در اثر عکس العمل وارده از طرف زمین بر روی بدن ، موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی بیشتر و جذب بیشتر کلسیم در بستر استخوانها می شود .

بهترین زمان برای افزایش توده استخوانی و ذخایر معدنی استخوانها در طول زندگی، در حوالی قبل از بلوغ و بلوغ حادث می شود.

فعالیت‌های هوازی و یا ائروبیک را بر حسب میزان تلاش
شخص برای انجام آن ، به سه دسته تقسیم می کنند

Light Physical Activity

1- فعالیت بدنی سبک

Moderate Physical Activity

2 - فعالیت بدنی متوسط

Vigorous Physical Activity

3 - فعالیت بدنی شدید

فعالیت بدنی با شدت متوسط MODERATE

به هر نوع فعالیت بدنی که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان (یک دقیقه) شده گفته می شود. ولی این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. که همراه با گرم شدن بدن و عرق کردن نیز است.

فعالیت بدنی سخت یا شدید VIGOROUS

در فعالیت بدنی سخت یا شدید ، میزان تلاش فرد برای انجام فعالیت، بیشتر از فعالیت بدنی متوسط می باشد. بطوری که به علت تشدید تنفس و سرعت بالای تبادل هوا در دستگاه تنفس، شخص قادر نیست به راحتی صحبت کند و یا بیشتر از سه یا چهار کلمه را بدون وقفه پشت سرهم ادا کند .

هرم فعالیت بدنی چیست ؟

دانشمندان میزان فعالیت بدنی مطلوب افراد در طول هفته را بصورت يك هرم در نظر مي گیرند . در کتابهای مرجع ، هرم را برای بالغین و افراد بزرگسال ارائه نموده اند که البته این موضوع هیچ منافاتی با گروه سنی نوجوانان یا کودکان ندارد آن چه که مهم است تنوع و فرحبخش بودن فعالیتها در نزد کودکان و نوجوانان است که از اهمیت بالایی برخوردار است تا این فعالیتها نهادینه و یا به صورت مداوم و مرتب صورت گرفته و هدف انجام 60 دقیقه فعالیت بدنی روزانه در نوجوان یا دانش آموز محقق شود.

هرم فعالیت بدنی و فعالیتهای سطح اول

- هرم فعالیت بدنی دارای چهار سطح می باشد. چهار سطح هرم بر اساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم، مشخص شده است. فعالیتهایی که تأثیر و سיעی بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم می باشند. فعالیتهای روزمره زندگی که بطور معمول انجام می شوند و بهتر است با تحرک بیشتر باشد، در این سطح قرار می گیرد.
- فعالیتهای مانند پیاده رفتن به محل کار، پیاده روی برای خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیاط مثال های از این گروه فعالیتهای هستند.

فعالیت‌های سطح دوم هرم

فعالیت‌های پر تحرک هوازی و ورزش‌های فعال فعالیت‌هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام می‌شوند. مانند پیاده روی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون هوازی. این فعالیت‌ها برای آمادگی قلبی-عروقی و کنترل وزن و شادابی و سرزندگی بسیار مفید هستند. برخی ورزش‌ها و برنامه‌های تفریحی فعال مانند انواع ورزش‌های با توپ مثل فوتبال و بسکتبال، تنیس، والیبال، کوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و... جزء این گروه طبقه بندی می‌شوند. این دسته فعالیت‌ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته در بزرگسالان 5 روز یا در تمام ایام هفته، انجام شوند. (این گروه فعالیت‌ها برای نوجوانان یا گروه سنی 6 تا 18 سال باید 60 دقیقه در روز باشد.)

مدت انجام این فعالیت‌ها برای بالغین و افراد بالای 18 سال روزانه حداقل باید 30 دقیقه و با شدتی معادل تند راه رفتن یا با شدت فعالیت بدنی متوسط می‌باشد.

فعالیت‌های سطح سوم هرم

- تمرینات کششی، انعطاف پذیری و قدرتی (آمادگی جسمانی) جزء این گروه محسوب می شوند.
- تمرینهای کششی تمرین هایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک می کنند و باید حداقل 2 روز در هفته انجام شوند. از آنجا که تمرین های پایین تر هرم تاثیر چندانی در بهبود انعطاف پذیری ندارند، انجام این تمرینها ضروری هستند.
- تمرین های قدرتی و استقامت عضلانی ، تمرین هایی هستند که به طور اختصاصی برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی طراحی شده اند. این تمرینها نیز ضروری هستند زیرا که فعالیت‌های پایین تر هرم باز تاثیر چندانی در بهبود این قسمت ندارند و حداقل باید 2 تا 3 روز در هر هفته این تمرین ها انجام شوند. این تمرین ها شامل کشش عضلات تا انتهای محدوده حرکتی مفاصل و یا میزانی است که شخص احساس کشیدگی در عضلات میکند (از 6 تا 30 ثانیه) و مطلوب ترین حالت اعمال کشش بر عضله به مدت 30 ثانیه به طور مداوم میباشد.

فعالیت‌های سطح چهارم هرم

استراحت یا فعالیت‌هایی که با تحرک همراه نیست مانند دیدن تلویزیون، بازیهای کامپیوتری و موبایل، یا سرگرمی‌هایی که بدون تحرک میباشند در رأس هرم فعالیت بدنی میباشند. بدین معنی که باید کمترین زمان ممکن از میزان فعالیت‌های مشخص به این گونه فعالیت‌ها اختصاص یابد. لازم به ذکر است که هرم فعالیتی بیانگر انواع فعالیت‌های انسان در طول یک هفته و در معیار کوچکتر و متناسب در طول یک روز میباشند و زمان خواب و استراحت ممتد شبانه برای سلامتی خاص خود را دارد که در این تعریف نمی‌گنجد.

هرم فعالیت بدنی دانش آموزان و نوجوانان چگونه است؟

در مورد نوجوانان گروه سنی 6 تا 18 سال نیز این هرم فعالیت بدنی قابل استناد و ارائه می باشد فقط در سطح دوم که عبارت از فعالیت های هوازی است بجای 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط در 5 روز یا تمام ایام هفته ، میزان آن مجموعاً 60 دقیقه فعالیتهای هوازی روزانه می باشد. که شرح جزئیات آن را در انواع فعالیتهایی کودکان و نوجوانان ، با توجه به حساسیت شرایط رشد و مراحل بلوغ به علاقه آنها مرتبط می باشد.