

راهنمای فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان ایرانی

نام و نام خانوادگی ارائه دهنده :

سمت سازمانی ارائه دهنده :

فعالیت بدنی

به هرگونه جنب و جوش یا حرکت بدن فعالیت بدنی گفته می شود
و نیازمند مصرف انرژی است گروه بندی انواع فعالیت بدنی با توجه به تعریف آن بر اساس
میزان زمان اختصاص یافته در طول روز:

1 - هنگامی که در مدرسه هستیم (زنگهای تفریح ، زنگ ورزش ، ورزش صبحگاهی ...)

2 - حین رفت و آمد به مدرسه (با پای پیاده ، با دوچرخه ، با سرویس)

3 - زمان بازی و تفریح و استراحت (بازیهای با جنب و جوش و تحرک یا بازیهای
کامپیوتری و موبایل)

تعریفی دیگر از انواع فعالیت بدنی بر اساس میزان تلاش و احساسی است که نوجوان یا
دانش آموز در حین فعالیت دارد.

و به سه گروه فعالیت‌های بدنی 1 - سبک 2 - متوسط 3 - شدید،

بر اساس میزان تلاش و میزان انرژی مصرف شده گروه بندی می شود .

فعالیت بدنی مطلوب یعنی چه ؟

به آن مقدار از فعالیت بدنی که موجب اثرات مثبت و مفید بر روی جسم و ذهن یا روان فرد می شود ، فعالیت بدنی مطلوب می گویند .

این مقدار چقدر است ؟

برای کودکان تا زیر ۶ سال ۳ ساعت در روز

برای سنین ۶ تا ۱۸ سال یک ساعت یا ۶۰ دقیقه در روز

برای افراد ۱۸ سال به بالا حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط حداقل در ۵ روز هفته یا تمام ایام هفته

ورزش

نوعی فعالیت بدنی است که با هدف بازی ، تفریح و سرگرمی، قوی شدن ، برای سلامتی و یا پرورش اندام و تناسب بدنی، انجام می شود. دارای روش و قوانین مشخصی است مثلا در فوتبال جز دروازه بان ، افراد نمی توانند دست به توپ شوند، والیبال ، ورزشهای رزمی ، یا ورزشهای با راکت و غیره هرکدام قوانین خود را دارند.

فعالیت بدنی مطلوب چه اثری بر روی دانش
آموز دارد؟

فعالیت بدنی مطلوب برای سنین 6 تا 18 سال = 60 دقیقه
روزانه فعالیت بدنی با شدت متوسط و شدید

فعالیت بدنی متوسط ؟

فعالیت بدنی شدید ؟

فعالیت بدنی با شدت متوسط

عبارتست از فعالیتی که شخص در حین فعالیت می تواند صحبت کند ولی قادر به خواندن آواز و یا شعر نمی باشد . در فعالیت با شدت سخت یا شدید ، حین فعالیت کودک یا نوجوان قادر به حرف زدن نیز نمی باشد. بعلا شت و سرعت جریان هوا در مجاری هوایی و دستگاه تنفس، شخص قادر به حبس هوا یا کنترل هوادر قفسه سینه جهت به ارتعاش در آوردن تارهای صوتی نمی باشد و نمی تواند کلمات را بصورت کنترل شده پشت سرهم بگوید. در فعالیت متوسط تعداد ضربان قلب و تنفس بیشتر از معمول و در فعالیت با شدت شدید از این درجه هم بیشتر و بعضاً" با احساس تپش قلب همراه می باشد.

تداوم این فعالیتها باید حداقل 10 دقیقه باشد تا اثرات مثبت آن بر دستگاه قلب و عروق و تنفس اعمال گردیده ، بعنوان فعالیت هوازی محسوب شود .

فعالیت بدنی شدید یا سخت

فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند. یا بیش از 4 کلمه را پشت سرهم بگوید.

فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان 6 تا 18 سال

فعالیت‌های بدنی در این سنین باید در غالب سه نوع

1 - فعالیت‌های هوازی

2 - فعالیت‌های قدرتی ، جهت تقویت عضلانی

3 - فعالیت‌های لازم برای تقویت و استحکام استخوانی

در این سنین کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل يك ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط یا شدید باشد . همچنین برای نوجوانان 12 تا 18 سال تأکید شده که حداقل در 3 یا 4 روز از هفته جزئی از این فعالیتها (مجموعاً 60 دقیقه در هر روز) فعالیت بدنی با شدت سخت یا شدید باشد . طوری‌که دانش آموز ضمن ورزش یا فعالیت بدنی به نفس نفس افتد . چون حداکثر جهش رشد و نمو دستگانه‌های بدن در مرحله قبل از بلوغ و بلوغ می باشد . و با انجام فعالیت بدنی شدید در این دوران ، بدن نوجوان به بالاترین ظرفیت ممکن خود ، از لحاظ رشدی و نمو دستگاه عصبی - عضلانی و اسکلتی دست خواهد یافت .

تعریف انواع فعالیت بدنی در کودکان

1. فعالیتهای هوازی : فعالیتهایی است که دستگاه قلب و عروق و تنفس بیشتر فعال شده و آگاهانه تحت استرس قرار میگیرد. مانند شنا ، دوچرخه سواری ، دویدن
2. فعالیتهای قدرتی جهت تقویت عضلانی : فعالیتهایی هستند که در ضمن آن فشار و استرس بر سیستم عضلانی - اسکلتی شخص وارد می شود . وزنه برداری ، کشتی، ژیمناستیک
3. فعالیتهای لازم جهت استحکام و تقویت ساختار استخوانی: عبارتست از فعالیتهایی که در اثر عکس العمل وارده از طرف زمین بر روی بدن ، موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی بیشتر نواحی استخوان ساز می شود . ورزشهایی مانند فوتبال ، والیبال ، بسکتبال ، کوهنوردی ، ژیمناستیک ، راهپیمایی ، دویدن ، طناب زدن ، بازی لی لی ، کش بازی دختران ، از روی طناب پریدن و از این قبیل به میزان 3 روز در هفته موجب استحکام و رشد بهینه استخوانها می شود.

توصیه فعالیت بدنی برای افراد 12 - 18 سال

میزان فعالیت بدنی همان روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی در هر روز هفته است با این تفاوت که بر میزان 20 دقیقه فعالیت بدنی شدید در 3 تا 4 روز در طول هفته مشخصاً" تأکید نموده اند یعنی یک نوجوان که در زمان قبل از بلوغ است حتما باید در 3 یا 4 روز از ایام هفته ورزش سخت یا تلاش شدید داشته باشد تا همواره و در آینده شخصی نیرومند و پر توان باشد.

راههای زیادی برای فعال بودن وجود دارد که تنوع و مفرح بودن سرگرمیها دو عامل مهم و اثر گذار در انجام منظم فعالیت بدنی مناسب می باشد .

نکات کلیدی در داشتن فعالیت بدنی مطلوب نوجوان

روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی انجام شود.

این فعالیتها بیشتر از نوع ایروبیک یا هوازی و بصورت افزایش تحرک و افزایش ضربان قلب باشد .

روی لذت بخش بودن و تنوع فعالیت ها توجه شود .

برای داشتن فعالیت بدنی مطلوب چکار کنیم

مرحله اول : تعیین میزان فعالیت بدنی در طول روزهای هفته

اگر کمتر از 60 دقیقه روزانه است باید به تدریج افزایش داده تا به 60 دقیقه برسد

اگر مساوی یا معادل 60 دقیقه در روز است باید این فعالیتها را ادامه داده و با تنوع و انجام فعالیت‌های مختلف سعی شود ، همه عضلات بدن را به فعالیت مجبور نمایند.

اگر بیشتر از 60 دقیقه در روز است ضمن انجام وظایف محوله روزانه باید مراقب آسیب‌های ورزشی یا حرکات بیش از حد تکراری و فرسایشی بود.

مرحله دوم : در صورت فقر حرکتی می بایست به تدریج با گنجاندن فعالیت‌هایی متنوع و فرح بخش نوجوان را متمایل به فعالیت بدنی بیشتر کرد. و در نهایت می توان در طول شش ماه (کمتر یا بیشتر) به میزان استاندارد حداقل 60 دقیقه فعالیت بدنی روزانه دست یافت.

جدول درصد فراوانی دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی که در 7 روز هفته حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی روزانه داشته اند .

مقطع تحصیلی	درصد دانش آموزان
دانش آموزان ابتدایی	21.9
دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول)	15.6
دانش آموزان دبیرستانی (متوسطه دوم)	14.4

جدول درصد فراوانی دانش آموزان مقاطع مختلف
تحصیلی که در هیچ روز از ایام هفته حداقل 30 دقیقه
فعالیت بدنی **نداشته اند**
کاسپین 4

مقطع تحصیلی	درصد دانش آموزان
دانش آموزان ابتدایی	۵.۴
دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول)	۹.۲
دانش آموزان دبیرستانی (متوسطه دوم)	۱۳.۳

جواب منفی در پاسخ به این سؤال که " آیا در مدرسه شما بطور مرتب کلاس ورزش تشکیل می شود ؟
کاسپین 4

مقطع تحصیلی	درصد دانش آموزان
دانش آموزان ابتدایی	۹/۳
دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول)	۱۷
دانش آموزان دبیرستانی (متوسطه دوم)	۳۲/۱

درصد فراوانی پاسخ دانش آموزان در مقاطع مختلف به سؤال "هرروز غالباً" حدود چند ساعت در اوقات آزاد خود تلویزیون (ویا ویدئو) نگاه می کنید ؟ در روزهایی که به مدرسه می روید؟ کاسپین 4

در صد دانش آموزان	مقدار زمان صرف شده هنگام نشستن پای تلویزیون یا ویدئو (کامپیوتر)
3/5 درصد	اصلاً"
6/17 درصد	یک ساعت در روز
24 درصد	دو ساعت در روز
22/6 درصد	سه ساعت در روز
30/4 درصد	چهار ساعت در روز یا بیشتر

ممنون از توجه شما

فعالیت بدنی مطلوب

این جزء لازم و ضروری زندگی
انسانها

آیا مورد غفلت واقع نشده؟!؟!!