**به نام خدا**

دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتی درماني البر ز

معاونت بهداشتی البرز

**فعاليت بدني:** به هرگونه فعالیت یا حركت بدن كه در اثر انقباض و انبساط عضلات اسكلتي ايجاد می شود و نيازمند به مصرف انرژي است، فعالیت بدنی گفته می شود . پس هرگونه ورزش نوعی فعالیت بدنی محسوب می شود. فعالیت بدنی بر اساس احساس شدت وارد شده بر شخص و میزان تلاش وی در حین فعاليت به سه گروه فعالیتهای بدنی سبک، متوسط و شديد، گروه بندی می شود .

**فعاليت بدنی با شدت سبک** : به فعالیت بدنی روزمره مثل راه رفتن آهسته ، کارهای اداری مثل تایپ کردن و منشی گری ، نشستن در ماشین یا موتور سواری یا کارهای در منزل که ضمن این فعالیتها تعداد تنفس و ضربان قلب افزایش محسوسی نداشته باشد.

**فعاليت بدنی با شدت متوسط:** به هر نوع فعاليت بدنی گفته می شود که منجر به افزايش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود. معمولا" شخص عرق می کند. و اين افزايش تعداد دم و بازدم به حدی نيست که مانع صحبت کردن فرد در هنگام فعالیت شود. ولی فرد نمی تواند آواز بخواند چون برای آواز خواندن شخص باید قادر باشد تا حدی هوا را در سینه نگهداشته بصورت ممتد از حنجره خارج سازد و بعلت شدت فعالیت بدنی شخص نیازمند اکسیژن بیشتر است . با افزایش تعداد تنفس ، شخص قادر به انجام این کار یعنی حبس نفس و آزاد سازی جریان هوا بصورت مداوم نمی باشد. هر نوجوان 6 تا 18 ساله باید حداقل روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشد.

**فعاليت بدني شدید (سخت ):** فعاليتی با تلاش بیشتر از فعالیت متوسط می باشد. شخص در حين انجام آن به علت افزايش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن قادر به صحبت کردن یا تکلم بیش از سه یا چهار کلمه نمی باشد. اگر شدت فعاليت بدني در حالت سكون را صفر و حداكثر توانايي فرد براي انجام فعاليت بدني را بصورت عدد 10 امتیاز دهی کنیم ، فعاليت بدنی با شدت سبک از عدد 1تا 4، برای فعالیت متوسط عدد 5 یا 6 و برای فعاليت بدنی شديدعدد 7 یا 8 در نظر گرفته می شود. عدد 9 و 10فعالیت بدنی خیلی شدید و طاقت فرسا (حداکثرظرفیت و توان شخص) است که نمی تواند زیاد ادامه داشته باشد.

فواید زیادی برای فعالیت بدنی منظم و مطلوب ثابت شده است .به همین دلیل اجتناب از کم تحرکی باید جزئی ضروری و ثابت در برنامه روزانه همه افراد ، خصوصا" نوجوانان و دانش آموزان باشد تا بصورت رفتار مطلوب در شیوه زندگی آنها نهادینه شود. بدینوسیله از ابتلا به بیماریهای غیر واگیر در آینده پیشگیری آگاهانه و فعال بعمل آمده ، افراد از زندگی سالم ، همراه با تندرستی برخوردار خواهند شد . ضمن اینکه فعالیت بدنی منظم باعث رشد و نمو بهتر ساختار عضلانی ، تقویت مهارتهای حرکتی و هماهنگی بین اعصاب و عضلات ، محکم شدن ساختمان استخوانها از طریق تراکم بیشتر کلسیم در آنها ، بهتر شدن مهارتهای اجتماعی و ارتباطی نوجوانان با یکدیگر در انجام فعالیتهای گروهی و تیمی خواهد شد . در زیر به تحقیقات ارائه شده در خصوص

فعاليت بدني در كودكان و نوجوانان 6 تا 18 سال

فعاليتهاي بدني در اين سنين بايد در غالب سه نوع 1 – فعاليتهاي هوازي 2 – فعاليتهاي قدرتي ، جهت تقويت عضلاني 3 – فعاليتهاي لازم براي تقويت ساختار استخواني

در اين سنين كودكان و نوجوانان بايد روزانه حدأقل يك ساعت فعاليت بدني، با شدت متوسط و يا شديد ( مجموعا" 60 دقيقه در هر روز) انجام دهند .

فعاليتهاي هوازي فعاليتهايي است كه دستگاه قلب و عروق و تنفس بيشتر فعال شده وآگاهانه تحت استرس قرار ميگيرد.

فعاليت با شدت متوسط عبارتست فعاليتي است كه شخص در حين فعاليت مي تواند صحبت كند ولي قادر به خواندن آواز و يا شعر نمي باشد . در فعاليت با شدت سخت يا شديد ، حين فعاليت كودك يا نوجوان قادر به حرف زدن (تنها دردر حد سه یا 4 کلمه) نیست . بعلت سختي در فعاليت و شدت تبادل هوا در دستگاه تنفس، شخص قادر نيست كلمات را بدون وقفه پشت سرهم بگويد. در فعاليت متوسط تعداد ضربان قلب و تفس بيشتر و سخت تر از معمول و در فعاليت با شدت شديد از اين درجه هم مشكل ترو سخت تر مي شود.

تداوم اين فعاليتها بايد حدأقل 10 دقيقه باشد تا اثرات مثبت آن بر دستگاه قلب و عروق و تنفس اعمال گرديده ، بعنوان فعاليت هوازي محسوب شود . ضروری است در نوجوانان سنین 12 تا 18 سال 3 تا 4 روز از هفته را به فعالیت بدنی شدید بپردازند تا ظرفیتهای قلبی – عروقی و تنفسی آنها قابلیت رشد و نمو حداکثری را پیدا نمایند.

فعاليتهاي قدرتي و تقويت عضلاني ، فعاليتهايي هستند كه در ضمن آن فشار و استرس بر سيستم عضلاني – اسكلتي شخص وارد مي شود . در اين سنين حداقل سه روز در هفته لازم است كه فعاليتهايي بيشتر از معمول و سخت تر از آنچه در كارهاي روزمره را شامل مي شود ، انجام دهند. در اين فعاليتها بايد حتي المقدور تمام عضلات اصلي بدن شامل نواحي كمر، شكم ، سينه ، شانه ، بازو ، ساق ها ، ران ها بكار گرفته شوند. هنگامي عضلات تقويت مي شوند كه در اثر انقباض و فعاليت به مرحله خستگي برسند . با تكرار و فعاليت منظم سه روز در هفته مكانيسمهاي شيميايي داخل سلولي عضلات اسكلتي مانند آنزیمهای داخل میتو کندریها و یا تراکم مویرگها برای خونرسانی بهتر و بیشتر در داخل عضلات افزایش یافته موجبات حفظ سلامتي و بستري براي رشدو تكامل بهتر سیستم عضلانی - اسکلتی فراهم مي شود .

فعاليتهاي لازم براي تقويت ساختار استخواني، عبارتست از فعاليتهايي كه در اثر عكس العمل وارده از طرف زمين بر روي بدن ، موجب تحريك صفحات رشد و استخوان سازي بيشتر نواحي استخوان ساز مي شود . ورزشهايي مانند واليبال ، بسكتبال ، كوهنوردي ، ژيمناستيك ، راهپيمايي ، دويدن ، طناب زدن ، بازي لي لي ، كش بازي دختران ، از روي طناب پريدن و از اين قبيل ورزشها و فعالیتها به ميزان 3 روز در هفته موجب استحكام و رشد بهينه استخوانها مي شود.

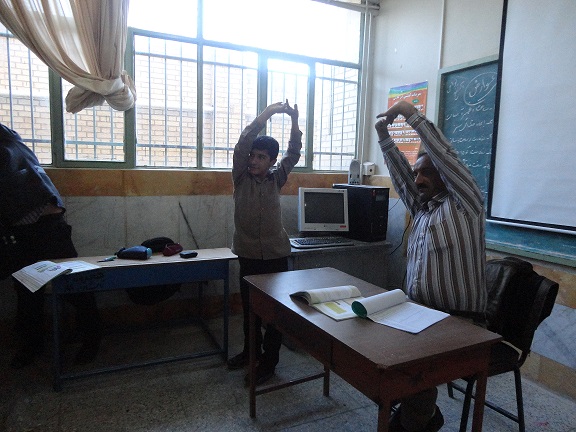
اين فعاليتهاي بدني بايد از طريق مدارس در ساعات ورزش و يا تشويق از طرف سيستمهاي بهداشتي و آموزش و پرورش در فعاليتهاي فوق برنامه و يا از طريق ترغيب خانواده در ثبت نام باشگاههاي ورزشي يا بستر سازي و تشويق در فعاليتهاي جمعي و خانوادگي ميسور گردد.

ورزشها و فعاليتها بايد متناسب با سن آنها ، شادي بخش و متنوع باشد .

فعاليتهاي قهرماني و رقابتي در سنين رشد کودکان و نوجوانان کمتر باید مد نظربوده و بايد كارشناسي شده صورت گیرد. در غير اينصورت ممكن است به خطراتي از قبيل اختلال در روند رشد كودك و نوجوان منجر گردد .

**تمرینات کششی در کلاس** :

ضمن اثرات مفید جسمی – روانی در دانش آموزان که باعث زدودن خستگی ناشی از بی تحرکی در پشت میز و تمدد اعصاب در دستگاه عصبی مرکزی و محیطی می شود ، می تواند بهانه ای برای تذکر به فعالیت بدنی و زندگی همراه با تلاش و حرکت باشد و مطالب مربوط به شیوه زندگی سالم و سلامتی در خلال دقایق صرف شده برای تمرینات کششی به دانش آموزان ارائه گردد . این مطالب با توجه به سن و پایه تحصیلی و جنس دانش آموزان متفاوت و توسط کارشناسان امر تهیه و در خدمت نظام آموزشی قرار خواهد گرفت . .شروع این طرح می تواند در ابتدا در مقاطع پیش دبستانی و ابتدایی انجام شده و با ارزیابی نتایج آن به تدریج برای سطوح بالاتر عملیاتی گردد. میزان زمان در نظر گرفته شده در حد 3 تا 5 دقیقه در هر زنگ کلاسی با تشخیص معلم و در هر زمان از کلاس می تواند اجرا گردد. دو نفر از دانش آموزان بعنوان راهنما ، با نقش الگویی حرکات کارشناسی شده تمرینات کششی را در کلاس اجرا می کنند. این امر بصورت دوره ای شامل همه دانش آموزان کلاس خواهد شد. و در صورت مدیریت درست معلمان بعنوان ناظر در کلاس ، آداب نظم و هماهنگی ، مدیریت و رهبری ، انضباط گروهی ، و مشارکت اجتماعی و کار تیمی علاوه بر اطلاعات مفید و هدفمند مرتبط به فعالیت بدنی و زندگی پر تحرک همراه با شادی و نشاط و رفع خستگی دانش آموزان را در پی خواهد داشت. حداقل در دو زنگ از روز قابل انجام می باشد. با انجام تمرینات کششی ، ضمن ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی ، دانش آموز نوعی احساس شادابی را متعاقب ِ چند تمرین ورزشی صحیح ، در جسم و روان خود احساس می کند. این احساس ضمن ایجاد اثرات مثبت لحظه ای ، وقتی با تشویق معلمین و بیان گزاره های علمی و منطقی از پیش تعیین شده در کلاس همراه گردد، به تدریج زمینه ساز نگرش مثبت به زندگی همراه با فعالیت بدنی منظم و اجتناب از کم تحرکی ، در دانش آموزان منجر خواهد شد.





-

**[](file:///C:\Users\administrator.KHC2\Desktop\نحوه%20اجرا%20و%20اهمیت%20تمرینات%20کششی_files\تمرینات-کششی-1.jpg)**

**[](file:///C:\Users\administrator.KHC2\Desktop\نحوه%20اجرا%20و%20اهمیت%20تمرینات%20کششی_files\تمرینات-کششی-6.jpg)**



**[](file:///C:\Users\administrator.KHC2\Desktop\نحوه%20اجرا%20و%20اهمیت%20تمرینات%20کششی_files\تمرینات-کششی-4.jpg)**

**[](file:///C:\Users\administrator.KHC2\Desktop\نحوه%20اجرا%20و%20اهمیت%20تمرینات%20کششی_files\تمرینات-کششی-9.jpg)**











**[](file:///C:\Users\administrator.KHC2\Desktop\نحوه%20اجرا%20و%20اهمیت%20تمرینات%20کششی_files\تمرینات-کششی-3.jpg)**

**[](file:///C:\Users\administrator.KHC2\Desktop\نحوه%20اجرا%20و%20اهمیت%20تمرینات%20کششی_files\تمرینات-کششی-13.jpg)**