

تحرک در دوران بلوغ:





فواید آثار فعالیت بدنی مطلوب و منظم بر زندگی نوجوانان

- از اضافه وزن و چاقی نوجوانان جلوگیری می کند.
- نقش مهمی در پیشگیری از ایجاد عوامل خطر ساز منجر به ابتلای بیماریهای قلبی عروقی و دیابت نوع 2 و دیگر بیماریهای غیر واگیر از جمله سرطانها در سالهای آتی و بیماریهای تنفسی دارد.
- اثرات مثبت پیشگیری کننده در انجام رفتارهای پرخطر مانند مصرف دخانیات، سوء مصرف مواد و رفتارهای ناشایست جنسی در نوجوانان داشته است.
- موجب کاهش اضطراب و افسردگی می شود.
- سبب ایجاد شادابی و نشاط و تقویت اعتماد به نفس می شود.
- باعث افزایش تمرکز در یادگیری، حافظه و موجب اثرات مثبت رفتاری دانش آموزان در کلاس و مدرسه می شود.
- رشد عضلات، افزایش قد، کاهش بیماری، دستگاه گوارش سالم از جمله اثرات مثبت ورزش است.





فعالیت بدنی با سلامتی و بیماری چه ارتباطی دارد؟

- رشد عضلات ، افزایش قد ، کاهش بیماری ، دستگاه گوارش سالم از جمله اثرات مثبت ورزش است





آثار مثبت انجام ورزش در دوران بلوغ و نوجوانی

- ۱- **اثر ورزش بر روی شخصیت:** به مجموعه کل صفات و خصوصیات فرد شخصیت گفته می شود به دلیل اینکه در دوران اجتماعی آنها در حال تکوین است ورزش تاثیر مثبت بسیار زیادی را در رشد ایفا می نماید و باعث می شود فرد، در مقابله با موانع و مشکلات روحیه ای مقاوم - جستجو گر - چاره اندیش - منعطف و تحمل پذیر داشته باشد و شخصیت فرد را به شکل مثبت افزایش می دهد.
- ۲- **کسب اعتماد به نفس:** درواقع موفقیت در امر ورزش علی الخصوص در مسابقات ورزشی مختلف باعث می شود فرد به استعدادهای درونی خود پی ببرد و در جهت رشد و ارتقاء آن تلاش نماید و امید و اعتماد به نفس او را در موفقیت های ورزشی و غیر ورزشی بالا ببرد.
- ۳- **کسب روحیه مقاومت در برابر مشکلات:** ممکن است در برنامه های زندگی فرد دچار شکست می شود، فرد ورزشکار این شکست را مقدمه پیروزی خود می داند و روحیه او را در مقابله با مشکلات بعدی مقاوم تر می شود.
- ۴- **داشتن روحیه ای با نشاط:** هنگام ورزش در بدن آندروفین ترشح می شود و این امر باعث نشاط و انبساط خاطر می گردد و افسردگی و تنش و خستگی روانی را کاهش می دهد
- ۵- **شکوفایی شدن استعدادهای نهفته:** یکی از اهداف تربیت عبارت است: از شکوفایی استعدادهای نوجوانان و جوانان و دیگر روش و وسیله تحقق هدف که همان فعالیت است..
- ۶- **تمایل به برون گرایی:** نوجوانان و جوانان با ورزش فعالیتهای منظم در بین همسالان خود زودتر ازدیگران با محیط اجتماعی پیرامون خود از جمله محیط مدرسه، محیط دانشگاه، محیط کار و محیط اجتماعی و محیط خانوادگی ارتباط برقرار نمایند.
- ۷- **تاثیر ورزش در کاهش افسردگی:** افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن پایین است. روزانه ۳۰ دقیقه ورزش منظم می تواند در کاهش افسردگی تاثیر بسیار زیادی داشته باشد و احساس غم و اندوه را کاهش می دهد. اعتماد به نفس را بالا می برد و باعث ایجاد احساس موفقیت در فرد می شود و خلاقیت های فرد را افزایش می دهد.

۸- **تاثیر ورزش در کاهش اضطراب:** استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس می کند بین قابلیت های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن



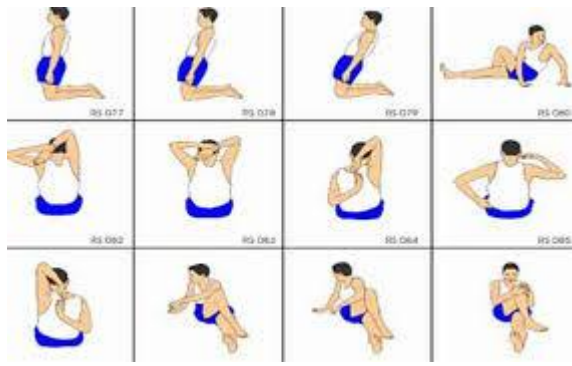
فعالیت بدنی مطلوب نوجوانان باید به چه اندازه باشد؟

- میزان فعالیت بدنی مناسب برای نوجوانان یعنی برای گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط می باشد.
- فعالیتهای بدنی در این سنین باید در قالب سه نوع فعالیتهای هوازی، قدرتی (جهت تقویت عضلات تقویت ساختار استخوانی) و برنامه ریزی انجام شود. ورزشها و فعالیتهای متناسب با سن، شادی بخش و متنوع باشد.

فعالیتهای هوازی

- 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.
- در فعالیتهای هوازی با توجه به مصرف انرژی و تلاش ضمن فعالیت، نیاز به مصرف اکسیژن توسط سلولهای عضلانی بیشتر می شود.
- به همین جهت تعداد ضربان قلب در واحد زمان یک دقیقه بیشتر میشود تا بتواند خون را که حاوی اکسیژن و مواد غذایی برای سلولهای عضلانی است به مایچه ها و عضلات برساند، همچنین تعداد تنفس هم بیشتر میشود تا امکان مبادله بیشتر هوای بیرون از بدن که دارای اکسیژن بیشتر و دی اکسید کربن کمتر است با هوای درون ریه ها فراهم شود.

شنا، دوچرخه سواری، فوتبال، بسکتبال، راه رفتن، دویدن، بازیهای فعال مانند دنبال کردن یکدیگر و حرکات موزون، نمونههایی از فعالیت بدنی هوازی هستند



فعالیت‌های قدرتی و تقویت عضلانی

- طی این فعالیتها کار بافت ماهیچه ای و عضلات بیشتر از حد معمول و سخت تر از آنچه در کارهای روزمره انجام می دهند، خواهند بود.
- نمونه هایی از فعالیت بدنی که موجب تقویت عضلانی می شود: ژیمناستیک، کشتی، وزنه برداری، پرورش اندام و فعالیتهایی مانند استفاده از دمبل و هارتل، بلند کردن بار یا هل دادن اجسام، درازنشست، بارفیکس، شنای سوئی





فعالیت‌های لازم برای تقویت ساختار استخوانی

- فعالیت‌های تقویت کننده ساختار استخوانی 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.
- ورزشهایی مانند والیبال، بسکتبال، فوتبال، کوهنوردی، ژیمناستیک، راهپیمایی، دویدن، طناب زدن، بازی لیلی، کش بازی دختران، پریدن از روی طناب و





چگونه فعالیت بدنی را شروع کنید؟

- ۱- سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۲- تمرین خود را کم کم از روزی ۱۰ دقیقه به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸-۱۲ هفته طول بکشد تا بدن به تدریج با مدت طولانی فعالیت بدنی سازگار شود.
- ۳- اگر دانش آموز به مقدار مناسب و درست فعالیت کند، نباید زیاد احساس خستگی کند. در هنگام فعالیت باید بتواند بدون این که مشکل تنفسی داشته باشد، صحبت کند.
- ۴- لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباس‌های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتانی) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید. در سرما از چند لایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید. که با فعالیت و گرم شدن بیشتر، امکان در آوردن لباس های رویی را داشته باشد.
- ۴- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بیشتر از ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.
- ۵- اگر پیاده روی جزو تمرین است، دورتا دور ساختمان به شکل یک دایره پیاده روی کنید. پیاده روی در مسیر مستقیم باعث می شود از محل شروع ورزش دور شوید.





چگونه فعالیت بدنی را شروع کنید؟

۷- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و حتی الامکان در ساعات اولیه روز انجام دهید.

۸- در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً "۱۰ تا ۱۵ دقیقه با پیاده روی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود نمایید. گرم کردن شامل شروع فعالیت بدنی به آرامی و با شدت کم می باشد که به تدریج ماهیچه ها و سیستم قلب و عروق خود را با افزایش شدت و تلاش بیشتر آماده کنید. این کار مانع از ایجاد بی نظمی کارکردی قلب (آریتمی) می شود و خون رسانی بهتر بافت ها، ماهیچه ها را برای انجام کارهای با شدت بیشتر را بوجود می آورد.

۹- در هنگام آلودگی هوا و در ساعات شلوغ و در مجاورت خیابان ها و و بزرگراه ها باید از ورزش و فعالیت بدنی شدید پرهیز کنید زیرا در هنگام فعالیت بدنی شدید، ریه ها و قلب تا ۵ برابر معمول، افزایش کارایی دارند و مواد شیمیایی و مضر موجود در هوا را به داخل بدن و خون منتقل می کنند. این امر به ویژه برای کودکان و نوجوانان که در مرحله رشد هستند مهم است.



منابع

- دستورالعمل اجرای تمرینات کششی در مدارس، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس. سموات طاهره، مرادی محمد، عیسی نژاد امین، «برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی برای ارتقای سلامت در جمهوری اسلامی ایران» زیر نظر احمد کوشا، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیر واگیر.