

# ارتقاء فعالیت فیزیکی در گروه سنی ۱۸-۵ سال

بر مبنای خود مراقبتی در تحول سلامت  
راهنمای مراقبین سلامت

تالیف:

دکتر سید محمد مرندی - راضیه امیدی - مرجان مومنی بروجنی

مقدمه

## فصل اول:

ارزیابی وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموز و نوجوان

الف - ابزار سنجش مراقبین سلامت برای بررسی و تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموزان و نوجوانان چیست؟

ب - بررسی و تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی و تن سنجی چگونه است؟

پ - چگونه دانش آموزان و نوجوانان از نظر فعالیت فیزیکی و تن سنجی سطح بندی کنیم؟

## فصل دوم:

راهنمای گام‌های خود مراقبتی ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان در سن ۵-۱۸ سال

الف - گام اول خود مراقبتی: خود ارزیابی فردی به چه روشی انجام گردد؟

ب - گام دوم خود مراقبتی (آموزش مهارت‌ها) مراقب سلامت لازم است چه مهارت‌هایی را بیاموزد؟

پ - تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی چه اهمیتی دارد؟

ت - انواع تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی کدامند؟

ث - تعریف و تاثیر تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی (سلامت محور) چیست؟

ج - تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی (سلامت محور) به تفکیک گروه سنی ۵-۱۱ سال و ۱۲-۱۸ سال کدامند؟

چ - یک برنامه ورزشی شامل چه مراحل است؟

ح - زمان تماشای تلویزیون و کار با لپ تاپ گوشی موبایل برای نوجوانان چگونه مدیریت گردد؟

خ - بهترین ساعات خواب و بیداری برای نوجوان کدامند؟

د - چگونه گام سوم خود مراقبتی (برنامه ریزی) برای دانش آموزان انجام شود؟

ذ: چگونه گام چهارم خود مراقبتی (خود ارزشیابی برنامه) برای دانش آموزان و نوجوانان انجام شود؟

## فصل سوم

روش اجرایی برنامه شیوه‌های ارتقاء فعالیت فیزیکی در گروه سنی ۶-۱۸ سال بر مبنای خود مراقبتی در تحول نظام سلامت

الف - فرآیند اجرایی برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در گروه سنی ۶-۱۸ سال بر مبنای خود مراقبتی در نظام تحول سلامت چیست؟

ب - چگونه برای تشکیل جلسه آموزشی با دانش آموزان یا نوجوانان برنامه ریزی می‌گردد؟



### مقدمه:

پیشرفت تکنولوژی و در نتیجه کاهش فعالیت بدنی، نحوه زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت تأثیر قرار داده و بیماری‌های مختلفی را برای انسان به ارمغان آورده است. این موضوع در کشورهای صنعتی‌تر بیشتر به چشم می‌خورد. استفاده فزاینده از ماشین‌ها، اتومبیل‌ها، وسایل برقی خانگی، آسانسور و سایر ابزارهای تسهیل‌کننده کار، فعالیت بدنی را کاهش داده و باعث شده که مردم روز به روز بی‌تحرک‌تر شوند. یکی از نتایج بی‌تحرکی، کاهش فعالیت جسمانی و انتخاب رژیم‌های غذایی نامناسب و سبک زندگی نامطلوب پدیده چاقی است که به عنوان مادر سایر امراض از آن یاد شده و پیامد آن بروز و ظهور بسیاری از بیماری‌هایی است که از آنها تحت عنوان بیماری‌های غیر واگیر نام می‌برند. این بیماری‌ها بلائی قرن حاضر بشر بوده و اگر در دهه‌های گذشته انسان‌ها بدلیل ابتلاء به بیماری‌های مسری (واگیر) جان خود را ازدست می‌دادند، در دهه‌های اخیر، آمار بالای مرگ و میر حاصل بیماری‌های غیر واگیر است. بیماری‌هایی همچون بیماری‌های قلب و عروق، سرطان‌ها، دیابت و...

بنابراین افزایش میزان آمادگی جسمانی عمومی و اجزای آن منجر به بهبود کیفیت زندگی از یک سو و از سوی دیگر عدم تجربه بیماری و آسیب و صدمه جسمانی می‌شود.

لازم به ذکر است در دوران کودکی و نوجوانی با طراحی و برنامه‌ریزی فعالیت‌های بدنی مناسب بخوبی و به سرعت می‌توان آمادگی جسمانی عمومی را ارتقاء بخشید. کودکان و نوجوانان که مخاطبان اصلی این راهنما می‌باشند در سنین رشد و دوره حساسی هستند که اسکلت استخوانی، عضلات، مفاصل و بخش‌های مختلف بدن آنها با انجام فعالیت بدنی مطلوب پرورش یافته و از استحکام و کارایی بیشتری برخوردار خواهند شد.

به عبارت دیگر برای این دوره‌های سنی، انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر مناسب ضرورت ویژه‌ای دارد زیرا در این سنین مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادین شکل گرفته تکامل می‌یابند و در آینده حرکتی فرد، ایفای نقش خواهند کرد. اما برنامه‌های تمرینی کودکان و نوجوانان، در تمام گروه‌های سنی باید با توجه به عوامل تکاملی همراه با آن سن طراحی شود. نکته حائز اهمیت این است که تمرین منظم روی وزن و ترکیب بدنی نیز تأثیر دارد و باعث کاهش چربی کل بدن افزایش توده بدون چربی می‌شود و این به معنی بهبود کارایی و قابلیت بدنی می‌باشد.

از آنجایی که دوران کودکی و نوجوانی بهترین زمان و فرصت برای بیدار کردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت از خود می‌باشد اصل نیاز به نظم و ترتیب در تمام مراحل برنامه ورزشی باید رعایت شود. برای ارتقاء فعالیت فیزیکی در این گروه از شیوه خود مراقبتی بهره گرفته شد.

تعریف مورد قبول ما در این برنامه، برگرفته از تئوری مراقبت از خود "دورت ی اورم" می‌باشد. اورم مراقبت از خود را این گونه تعریف می‌نماید "خود مراقبتی اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به



منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می‌شود."

خود مراقبتی قسمتی از زندگی روزانه است. خود مراقبتی، مراقبتی است که توسط افراد برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و عافیتشان انجام می‌شود و شامل مراقبتی که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی گسترش می‌یابد نیز می‌باشد.

با توجه به اینکه طراحی برنامه فعالیت‌بدنی بر اساس طراحی برنامه خود مراقبتی می‌باشد و درمرحله اول آن ارزیابی اولیه وجود دارد، می‌توان براساس نتایج حاصل از ارزیابی اولیه، برای افراد مختلف با آمادگی‌های متفاوت بدنی، طراحی برنامه نمود. به هر حال اصل نیاز به نظم و ترتیب در تمام مراحل برنامه ورزشی باید رعایت شود.

## فصل اول

### ارزیابی وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموز و نوجوان

#### اهداف فصل اول:

پس از پایان این فصل انتظار می‌رود مراقبین سلامت بتوانند:

- ۱- آشنایی با ابزار سنجش وضعیت فعالیت فیزیکی و تن‌سنجی دانش آموزان و نوجوانان
- ۲- کسب مهارت بررسی صحیح فعالیت فیزیکی و تن‌سنجی دانش آموزان و نوجوانان
- ۳- توانمند شدن در سطح بندی دانش آموزان و نوجوانان از نظر فعالیت فیزیکی و تن‌سنجی

فرم تن سنجی و بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد که در فرم مراقبت دوره‌ای گروه سنی ۱۸-۵ سال قرار دارد و ما به عنوان ابزار سنجش از آن برای تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی این گروه استفاده می‌نماییم

### الف - ابزار سنجش که مراقبین سلامت برای بررسی و تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان و نوجوانان استفاده می‌کنند چیست؟

به منظور انجام مداخلات آموزشی و ارتقاء سطح فعالیت فیزیکی نوجوانان ابتدا لازم است وضعیت نوجوان بررسی و سطح نوجوان از نظر فعالیت فیزیکی مشخص گردد.

این بررسی مستلزم معرفی و ابلاغ یک ابزار سنجش استاندارد می‌باشد و با توجه به اینکه این راهنما ویژه مراقب سلامت تهیه شده است باید ادغام شده در نظام تحول سلامت باشد لذا جهت سنجش و تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی نوجوانان از بسته خدمات پایه سلامت استفاده می‌گردد.

بسته خدمات پایه سلامت مجموعه‌های از خدمات اساسی و اولویتدار است و دارای ویژگی‌هایی مانند:

- مجموعه محدودی از تمام مداخلات مراقبت سلامت است که در تدوین آن شرایط اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی مردم در نظر گرفته شده است.
- از یک فرایند اولویتبندی برای انتخاب مداخلات استفاده شده است تا به اهداف فنی و یا اجتماعی خاص دست پیدا کند.
- مداخلات در داخل بسته، مستقل از یکدیگر نیستند و بسیاری از آنها اختصاصاً برای تکمیل یا تقویت یکدیگر انتخاب شده‌اند.

در اصل، بسته خدمات به گونهای ساختار بندی شده است که درون داده‌های منفرد بتوانند یکدیگر را تکمیل کنند و مجموع حاصل، بزرگتر از جمع تک تک اجزا باشد. از نظر علمی، این نکته به معنی آن است که بسته خدمات صرفاً جمع کردن سیاستهای خدمات در کنار یکدیگر نیست. اینکه چه خدماتی باید با همدیگر آرایه شوند و چه درون داده‌های دیگری نیز در کنار مداخلات اصلی سلامت نیاز خواهند بود، قابل تأمل است.

در تهیه بسته خدمات، تلاش شده است مهمترین مشکلات سلامت حال حاضر در جامعه، مورد هدف قرار گیرد. از طرفی به منظور ارائه خدمات به صورت ادغام یافته، تلاش شده است مجموعه خدمات مورد نیاز افراد در قالب خدمات جاری در یک مجموعه قرار گیرد. به عبارت دیگر خدماتی که فهرست شده است در درجه اول جنبه پیشگیری و مراقبت فعال داشته و در ادامه در صورتی که عوامل خطر یا مشکلاتی در افراد کشف شد، مورد مراقبت خاص (بر اساس دستورالعمل‌ها و منابع معرفی شده) قرار خواهند گرفت. ضمناً این مجموعه برای ارائه خدمت در مناطق مختلف تهیه شده است.

فرم مراقبت دوره‌ای سلامت گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال که در بسته خدمتی گنجانده شده است ابزار سنجش مراقبین سلامت می‌باشد (پیوست شماره.....) و برای بحث فعالیت فیزیکی، **تن سنجی و سوالات ۶ و ۷ بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد** مد نظر می‌باشد.

تن سنجی				
سن (سال)	تاریخ مراجعه	وزن (کیلوگرم)	قد (متر)	نمایه توده بدنی (BMI)
۶				
۹				
۱۲				
۱۵				
۱۸				

### بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد

سوالات با پاسخ نامطلوب	۳	۲	۱	۰
مصرف میوه روزانه شما چقدر است؟ ۰= به ندرت/ هرگز ۱= کم‌تر از ۲ سهم ۲= ۲ سهم یا بیشتر مصرف سبزی روزانه شما چقدر است؟ ۰= به ندرت / هرگز ۱= کم‌تر از ۳ سهم ۲= ۳ سهم یا بیشتر				
مصرف شیر و لبنیات روزانه شما چقدر است؟ ۰= به ندرت/ هرگز ۱= کم‌تر از ۳ سهم ۲= ۲ سهم یا بیشتر چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش (هله هوله شور و شیرین و چرب مانند: چیپس، پفک، نوشابه، آبمیوه صنعتی و...) مصرف می‌کنید؟ ۰= روزانه (تقریباً هر روز) ۱= هفتگی (هفته‌ای یکی دوبار) ۲= به ندرت/ هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)				
چند وعده غذایی در شبانه روز (شامل وعده اصلی و میان وعده) مصرف می‌کنید؟ ۰= ۲ وعده یا کم‌تر ۱= ۳-۴ وعده ۲= ۵ وعده چند ساعت در شبانه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی‌های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می‌کنید؟ ۰= بیشتر از دو ساعت ۱= دو ساعت ۲= کمتر از دو ساعت				
در هفته فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفته شامل ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...) تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند ۱= کم‌تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته ۲= ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر				

**ب - بررسی و تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی و تن سنجی چگونه است؟**

مراقبین سلامت دوره‌های لازم را برای بررسی و سنجش تن‌سنجی بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد دیده‌اند ولیکن راهنمای زیر جهت یاد آوری مجدد به این مجموعه اضافه شده است لذا مراقبین سلامت طبق راهنمای زیر تن سنجی بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد را بررسی خواهند کرد.

جدول راهنمای تکمیل جدول تن سنجش و توده بدنی درج در بسته خدمتی:

**مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی (IMB) (۵ تا ۸۱ سال)**

ارزیابی	نتیجه ارزیابی	طبقه بندی	اقدام*
<ul style="list-style-type: none"> <li>اندازه‌گیری استاندارد وزن با ترازوی سالم</li> <li>محاسبه، نقطه گذاری بر روی منحنی استاندارد و مقایسه نمایه توده بدنی محاسبه شده با استاندارد</li> <li>پرسش‌های غربالگری تغذیه‌ای گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال را سوال کنید و بر اساس پاسخ، امتیاز را محاسبه کنید.</li> </ul>	BMI زیر $-z-score$ ۲ - با هر امتیازی	لاغری شدید	ارجاع فوری به پزشک
	BMI حد فاصل $-z-score$ ۳ مساوی و زیر $-z-score$ ۲ - با هر امتیازی	لاغر	آموزش توسط مراقب سلامت، در صورت بر طرف نشدن مشکل پس از ۲ دوره پیگیری (هر دوره سه ماه)، ارجاع به کارشناس تغذیه
	BMI حد فاصل $-z-score$ ۲ مساوی و $+z-score$ ۱ مساوی با امتیاز کامل (۱۴) از سوالات	وزن متناسب + نبود مشکل در الگوی تغذیه‌ای	تشویق به ادامه الگوی تغذیه مناسب و آموزش تغذیه ویژه گروه سنی هدف و تاکید بر آن
	BMI حد فاصل $-z-score$ ۲ مساوی و $+z-score$ ۱ مساوی با امتیاز (۱۳-۷) از سوالات	وزن متناسب + وجود مشکل در الگوی تغذیه‌ای	آموزش موارد مشکل دار از سوالات پرسیده شده، بر اساس راهنمای آموزشی
	BMI حد فاصل $-z-score$ ۲ مساوی و $+z-score$ ۱ مساوی با امتیاز (۶-۰) از سوالات	وزن متناسب + تغذیه نامناسب	۱- آموزش موارد مشکل دار از سوالات پرسیده شده، بر اساس راهنمای آموزشی ۲- آموزش توسط مراقب سلامت، در صورت بر طرف نشدن مشکل پس از ۲ دوره پیگیری (هر دوره سه ماه)، ارجاع به کارشناس تغذیه ۳- پیگیری بعد از یک ماه جهت بررسی الگوی تغذیه‌ای فرد و میزان پیروی از آموزش‌ها
	BMI حد فاصل بالای $+z-score$ ۱ و مساوی $+z-score$ ۲ با هر امتیازی	اضافه وزن	۱- آموزش الگوی تغذیه مناسب در گروه سنی هدف و آموزش موارد مشکل دار ۲- پیگیری یک ماه بعد جهت پایش رشد و بررسی الگوی تغذیه‌ای فرد: - اگر پس از یک دوره پیگیری، بهبود مشاهده شد، توصیه‌ها و دستورات ادامه یافته و پیگیری تا رفع مشکل اضافه وزن (هر یک ماه) ادامه یابد. - آموزش توسط مراقب سلامت، در صورت بر طرف نشدن مشکل پس از ۲ دوره پیگیری (هر دوره سه ماه)، ارجاع به کارشناس تغذیه
BMI بالای $+z-score$ ۲ با هر امتیازی	چاقی	ارجاع غیر فوری به پزشک	

**جدول راهنمای تکمیل فرم بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد در بسته خدمتی**

سوالات غربالگری تغذیه‌ای	پاسخ صحیح
۱- مصرف میوه روزانه شما چقدر است؟	=۰ به ندرت/ هرگز
۲- مصرف سبزی روزانه شما چقدر است؟	=۰ به ندرت/ هرگز
۳- مصرف شیر و لبنیات روزانه شما چقدر است؟	=۰ به ندرت/ هرگز
۴- چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش (هله هوله شور و شیرین و چرب مانند چیپس، پفک، نوشابه، آب میوه صنعتی و...) مصرف می کنید؟	=۰ روزانه (تقریباً هر روز)
۵- چند وعده غذایی در شبانه روز (شامل وعده اصلی و میان وعده) مصرف می کنید؟	=۰ ۲ وعده یا کم تر
۶- چند ساعت در شبانه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی‌های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می کنید؟	=۰ بیشتر از دو ساعت
۷- در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در هفته معادل با ۶۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفته شامل ورزش های هوازی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...)	=۰ کمتر از دو ساعت
۸- تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند	=۰ کمتر از ۴۲۰ دقیقه در هفته
۹- کمتر از ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر	=۰ ۲-۴ ساعت



پس از تکمیل فرم مراقبت دوره‌ای دانش آموز یا نوجوان در یکی از سطوح زیر قرار خواهد گرفت.

ردیف	نتیجه بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی و تن سنجی
۱	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی طبیعی
۲	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی اضافه وزن
۳	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی چاق
۴	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی طبیعی
۵	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی اضافه وزن
۶	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی چاق
۷	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۲ تن سنجی طبیعی
۸	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۲ تن سنجی اضافه وزن
۹	وضعیت فعالیت فیزیکی امتیاز ۲ تن سنجی چاق

نحوه محاسبه امتیاز: گزینه اول: ۰ امتیاز، گزینه دوم: ۱ امتیاز، گزینه سوم: ۲ امتیاز، بیشترین امتیاز: ۱۴ امتیاز

### دستور عمل نحوه تعیین (امتیازدهی) الگوی تغذیه:

این پرسشنامه حاوی ۷ سؤال است. گزینه اول هر یک از پرسش‌ها دارای صفر امتیاز، گزینه دوم دارای یک امتیاز و گزینه سوم دارای دو امتیاز است. در پرسش ۱ که درباره مصرف روزانه میوه است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه اصلاً میوه مصرف نمی‌کند یا گاهی به ندرت مصرف می‌کند، امتیازی کسب نخواهد کرد. اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از ۲ سهم میوه مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه ۲ سهم یا بیشتر میوه مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

در پرسش ۲ که درباره مصرف روزانه سبزی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه اصلاً سبزی مصرف نمی‌کند یا گاهی به ندرت مصرف می‌کند، امتیازی کسب نخواهد کرد. اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از ۳ سهم سبزی مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه ۳ سهم یا بیشتر سبزی مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک سهم میوه معادل یک عدد سیب متوسط یا همین مقدار از هر میوه دیگر است. هر یک سهم سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه‌فرنگی، بادجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.

در پرسش ۳ که درباره مصرف روزانه شیر و لبنیات است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه به هیچ میزان شیر و لبنیات مصرف نمی‌کند یا خیلی به ندرت ممکن است استفاده کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از ۳ سهم شیر و لبنیات مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب می‌نماید و اگر عنوان کند که روزانه ۳ سهم یا بیشتر مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد شیر و لبنیات معادل یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) شیر، یا یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) ماست، یا ۴۵ گرم (معادل ۱/۵ قوطی کبریت) پنیر است.

در پرسش ۴ که درباره مصرف تنقلاتی همچون هله هوله شور و شیرین و چرب مانند انواع چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که تقریباً هر روز از این موارد استفاده می‌کند، صفر امتیاز کسب می‌کند. اگر عنوان کند که هفته‌ای یک تا دو بار اینگونه اقلام را مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که به ندرت (یعنی با تکراری کم‌تر از مقیاس هفتگی) از چنین اقلامی استفاده می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

در پرسش ۵ که درباره تعداد وعده‌های غذایی در شبانه روز (اعم از وعده‌های اصلی و میان‌وعده) است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که دو وعده یا کم‌تر مصرف می‌نماید، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان نماید که سه تا چهار وعده مصرف می‌کند، یک امتیاز کسب خواهد کرد. و اگر عنوان کند که روزانه پنج وعده یا بیشتر مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد کرد.

در پرسش ۶ که درباره ساعات استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و یا مبادرت به دیگر فعالیت‌های بی‌تحرک است، اگر فرد عنوان کند که روزانه بیش از دو ساعت به اینگونه فعالیت‌ها مبادرت می‌ورزد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه حدود دو ساعت به اینگونه فعالیت‌ها می‌پردازد، یک امتیاز کسب می‌نماید. و اگر عنوان کند که روزانه کم‌تر از دو ساعت به چنین فعالیت‌هایی می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

در پرسش ۷ که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، منظور از فعالیت بدنی، ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط و شدید در هر وعده و به طور منقسم در روزهای مختلف هفته می‌باشد. اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی‌دهد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کم‌تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته به اینگونه فعالیت‌های بدنی می‌پردازد، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند در هفته مجموعاً ۴۲۰ دقیقه (معادل شصت دقیقه در روز) یا بیشتر به فعالیت بدنی هوازی مانند پیاده‌روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می‌پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود. انجام فعالیت بدنی با مدت زمان مورد نظر طی کم‌تر از ۳ جلسه مطلوب نبوده و امتیاز ۱ خواهد گرفت.

**مراقبین سلامت** براساس نتایج مراقبت‌های دوره‌ای سطح فعالیت فیزیکی و تن سنجی دانش آموزان و نوجوانان را طبق جدول زیر لیست نمایند.

**لیست وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموزان مدرسه تحت پوشش**

نام واحد بهداشتی ..... نام مدرسه: ..... جنس: .....  
 گروه سنی ۵-۱۱ سال       گروه سنی ۱۲-۱۸ سال

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموز	وضعیت فعالیت فیزیکی

**فعالیت فیزیکی را بر اساس آموخته های فصل یک بدین شرح یادداشت نمایید:**

**تذکره: دانش آموزان با تن سنجی چاق ابتدا برای اصلاح ترکیب بدنی به کارشناس تغذیه مراجعه نمایند و سپس برای خود مراقبتی اقدام نمایند.**

- ۱- فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی طبیعی
- ۲- فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی طبیعی
- ۳- فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی اضافه وزن
- ۴- فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی اضافه وزن

## فصل دوم

### راهنمای گام‌های خود مراقبتی ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان در سن ۵-۱۸ سال

#### اهداف فصل دوم:

پس از پایان این فصل انتظار می‌رود مراقبین سلامت بتوانند:

- ۱. گام‌های خود مراقبتی ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان را شرح دهند.
- ۲. توانایی هدایت دانش‌آموزان در انجام گام خود ارزیابی را کسب نمایند.
- ۳. تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی و سلامت محور را به درستی انجام دهند.
- ۴. بتوانند برای مدیریت زمان تماشای تلویزیون و کامپیوتر والدین را راهنمایی کنند.
- ۵. بتوانند برای خواب مناسب دانش آموزان و نوجوانان والدین را راهنمایی کنند.



### خود مراقبتی:

#### بیدار کردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت

برای حفظ و ارتقای سلامت، ۵ منبع اصلی در دسترس اشخاص است که شامل خود شخص، دیگر افراد عادی، متخصصین، اطلاعات موجود و محیط می‌باشد. مراقبت از خود به معنای عملی است که در آن شخص از خود به عنوان یک منبع استفاده و به طور مستقل از دیگران از سلامت خودش مراقبت می‌کند. در اینجا منظور از استقلال عمل، تصمیم‌گیری برای خویش با اتکالی به خود می‌باشد که شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه فرد غیر متخصص و چه متخصصین) نیز می‌شود.

#### تعریف و توصیف خود مراقبتی

تعریف مورد قبول ما در این برنامه، برگرفته از تئوری مراقبت از خود "دورت ی اورم" می‌باشد. اورم مراقبت از خود را این گونه تعریف می‌نماید: "خود مراقبتی اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده انجام می‌شود".

### خلاصه مدل خود مراقبتی اورم

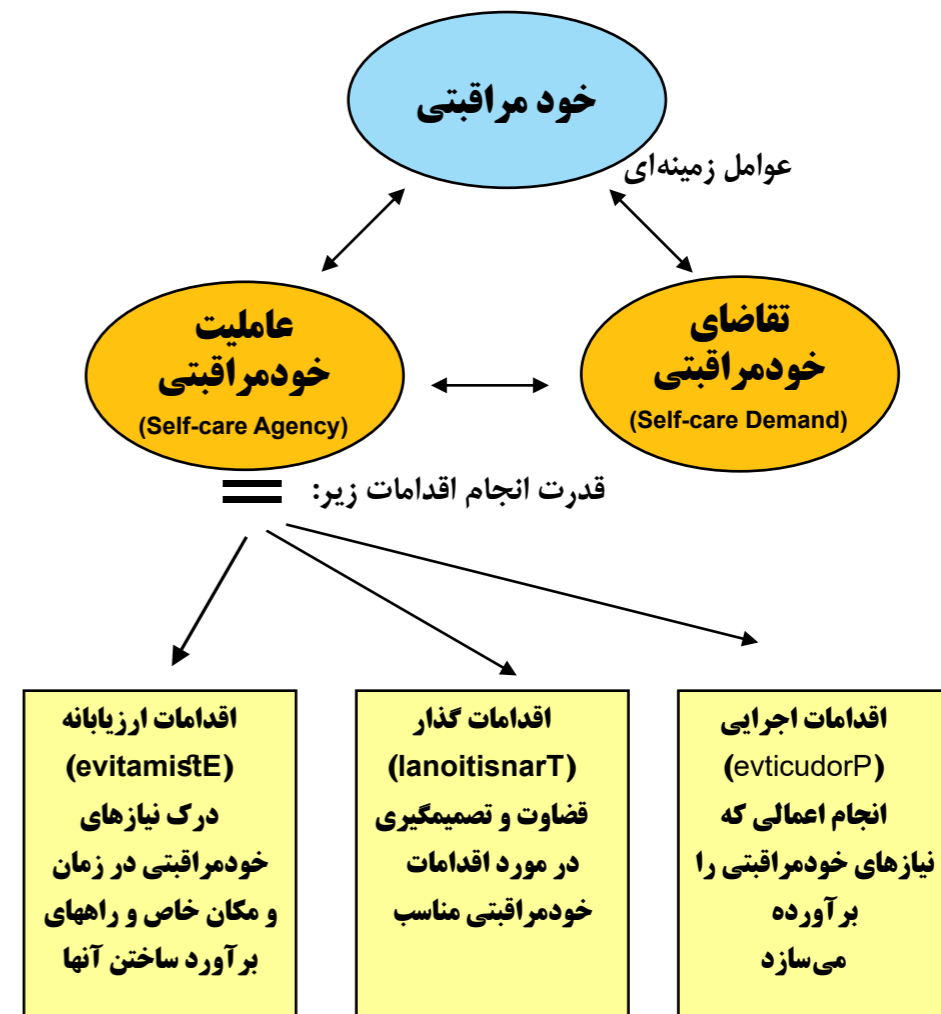
خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه است. خودمراقبتی، مراقبتی است که توسط افراد برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و عافیتشان انجام می‌شود و شامل مراقبتی که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی گسترش می‌یابد نیز می‌باشد.

خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت خوب ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت و عافیتشان بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان نگهداری کنند.

از آنجایی که دوران کودکی و نوجوانی بهترین زمان و فرصت برای بیدار کردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت از خود می‌باشد اصل نیاز به نظم و ترتیب در تمام مراحل برنامه ورزشی باید رعایت شود. برای ارتقاء فعالیت فیزیکی در این گروه از شیوه خود مراقبتی بهره گرفته شد.

و بر این اساس برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان و دانش آموزان در سن ۵-۱۸ سال در چهار گام خود مراقبتی طراحی گردید که عبارتند از:

- گام اول خودمراقبتی:** خود ارزیابی فعالیت فیزیکی
- گام دوم خودمراقبتی:** (آموزش مهارت‌ها) فعالیت فیزیکی
- گام سوم خودمراقبتی:** (برنامه ریزی) فعالیت فیزیکی
- گام چهارم خودمراقبتی:** (خود ارزیابی برنامه) فعالیت فیزیکی



**الف – گام اول خود مراقبتی: خود ارزیابی فردی به چه روشی انجام گردد؟**

اولین گام خود مراقبتی که لازم است شما مراقبین سلامت به نوجوان و دانش آموزان بیاموزید خود ارزیابی است هدف این است که نوجوان به وضعیت فعالیت فیزیکی اش آگاه شود و بتواند بر اساس آن پس از کسب مهارت برنامه ریزی کند این گام در جلسه اول در مدت ۱۰ دقیقه انجام می شود در این گام نوجوان و دانش آموز با پاسخ به سوالات و تکمیل جدول میزان فعالیت فیزیکی خود را در یک هفته برای خود مشخص کند.

ابتدا از دانش آموز بخواهید سوالات زیر را به صورت خود ارزیابی پاسخ دهد. به او اطمینان خاطر دهید که این سوالات نزد خود او می ماند فقط وضعیت اش را با کمک شما مشخص می نماید

**سوالات فردی:**

- ۱) روزانه چقدر راه می روم؟
- ۲) روزانه چقدر ورزش می کنم؟
- ۳) روزانه چقدر فعالیت بدنی (سرکار رفتن، غذا پختن و ...) دارم؟
- ۴) چه ورزشی دوست دارم و با آن احساس رضایتمندی دارم؟
- ۵) آیا بالا رفتن از پله برای من دشوار است؟
- ۶) انجام چه کارهایی برای من سخت است؟
- ۷) با ورزشهای سلامت محور آشنایی دارم؟
- ۸) در هفته چقدر به ورزشهای سلامت محور می پردازم؟

سپس از او بخواهید جدول زیر را تکمیل کند به او اطمینان دهید که با آرامش این جدول را تنظیم کند و این جدول چیزی جز یک مقدمه از شروع برنامه ریزی برای آینده نیست ممکن است دانش آموز هیچ فعالیت فیزیکی نداشته باشد و تمام ستون ها خالی باشند به دانش آموز بگویید که ایرادی ندارد.

**زمان انجام فعالیت و نوع فعالیت**

فعالیت ها ایام هفته	آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی	شرکت در کلاس ورزشی	تماشای تلوزیون	کار با لپ تاپ	ساعات خواب و بیداری
شنبه					
یکشنبه					
دوشنبه					
سه شنبه					
چهارشنبه					
پنجشنبه					
جمعه					

BMI:

وزن:

قد:

**ب – گام دوم خود مراقبتی (آموزش مهارت ها) مراقب سلامت لازم است چه مهارت هایی را بیاموزد؟**

در این مرحله از خود مراقبتی به دانش آموز و نوجوان مهارت های چگونه ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی را بدون نیاز به شرکت در کلاس های خاص و در منزل آموزش می دهیم این آموزش شامل ابتدایی ترین و ساده ترین تمرینات می باشند که بدون نیاز به وسایل گران قیمت و یا مکان خاص مورد نیاز قابلیت استفاده و اجرا دارند شما می توانید علاوه بر این دانش آموزان علاقمند را به شرکت در کلاس های ورزشی و ورزش های گروهی تشویق نمایید. به خاطر داشته باشید نحوه ارتباط شما با دانش آموز و نوجوان، سطح آگاهی و مهارت تان، و نحوه آموزش تان به دانش آموز و نوجوان تاثیر بسیار زیادی در تغییر رفتار او خواهد داشت.

بنابراین سعی نمایید با دانش آموز و نوجوان ارتباط دوستانه ای برقرار نمایید از جملاتی که باعث نگرانی او می شود استفاده ننمایید سعی کنید در دوره آموزشی مهارت هایی که قرار است به دانش آموز منتقل نمایید فرا گرفته و با مطالعه راهنما و تمرین، خودتان بر مهارت ها کاملا مسلط باشید. برای آموزش مهارت ها ابتدا توضیح دهید سپس دانش آموز تمرین نماید و شما اصلاح نمایید و در این مرحله راهنمای دانش آموز را برای تمرین به او تحویل دهید.

**در بخش آموزش مهارت مراقب سلامت لازم است مهارت های زیر را بداند؟**

۱. آشنایی با تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی سلامت محور
۲. مدیریت زمان تماشای تلوزیون و کار با لپ تاپ گوشی موبایل
۳. آشنایی با ساعات خواب و بیداری مورد نیاز

**پ – تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی چه اهمیتی دارد؟**

نکته اساسی این است که برای ترویج سلامتی (تندرستی) در جامعه باید روی آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی تاکید شود و این موضوع هدف اصلی قرار گیرد. برای کسب آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی که ضامن سلامت افراد بوده و طول عمر را هم افزایش می دهد، می توان از طریق یک برنامه تمرین منظم و کنترل وزن آن را بهبود بخشید.

اما مشکل اینجاست که تعداد دختران و پسرانی که در برنامه های تمرین منظم و مستمر شرکت می کنند بسیار پایین است. در بسیاری از کشورها، کمتر از ۱۰ درصد دختران و پسران فعالیت بدنی منظم و مستمر دارند و بیش از ۶۰ درصد افراد جامعه بطور کامل غیرفعال هستند (خالدان، ۱۳۸۸).

لازم به ذکر است در دوران کودکی و نوجوانی با طراحی و برنامه ریزی فعالیت های بدنی مناسب بخوبی و به سرعت می توان آمادگی جسمانی عمومی را ارتقاء بخشید. لازم به ذکر است کودکان و نوجوانان که مخاطبان اصلی این راهنما می باشند در سنین رشد و دوره حساسی هستند که اسکلت استخوانی، عضلات، مفاصل و بخش های مختلف بدن آنها با انجام فعالیت بدنی مطلوب پرورش یافته و از استحکام و کارایی بیشتری برخوردار خواهند شد.

به عبارت دیگر برای این دوره های سنی، انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر مناسب ضرورت ویژه ای دارد زیرا در این سنین مهارت های حرکتی پایه و بنیادین شکل گرفته تکامل می یابند و در آینده حرکتی فرد، ایفای نقش خواهند کرد. نظر به اینکه اجزاء آمادگی جسمانی عمومی شامل عواملی است که به انجام بهتر کارهای روزمره زندگی کمک می نمایند، با افزایش آنها بدلیل سهولت در اجرای امور روزمره زندگی کیفیت زندگی فرد ارتقاء می یابد. همه ما برای انجام کارهای روزمره زندگی نیازمند مقداری آمادگی قلبی - تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و انعطاف پذیری هستیم که این موارد همان اجزای آمادگی جسمانی عمومی می باشند.

## ت - انواع تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی کدامند؟

بسیار زیاد است، بهتر است در ابتدا از کشش‌های ایستایی که عضلات عمده بدن را بکار می‌گیرند، استفاده نمود و سپس میتوان به کشش دسته‌جات کوچکتر عضلات پرداخت. و البته در ادامه می‌توان از کشش‌های پویا که به شکل پاندولی انجام می‌شوند و مفصل را بطور تکراری در یک دامنه حرکتی بکار می‌گیرند، استفاده نمود.

### ترکیب بدنی (نسبت توده بدون چربی به توده چربی) (notiisopmoc ydōB)

بدن انسان را از جنبه‌های مختلف، به شکل‌های متفاوتی تقسیم بندی و طبقه بندی کرده اند. ساده ترین و شاید کاربردی‌ترین نوع آن، تقسیم بدن به دو جزء چربی و بدون چربی است. بخش چربی شامل بافت چربی احشایی و چربی زیر جلدی و چربی که بین تارهای عضلانی و سایر قسمت‌های بدن است، می‌شود. و بخش بدون چربی شامل آب، اسکلت استخوانی، عضلات، الکترولیت‌ها و سایر اجزاء بدن می‌شود. به نوعی می‌توان گفت نیروی محرکه بدن، بخش بدون چربی آن است. و بخش چربی بعنوان ذخیره انرژی، عایق و ضربه‌گیر و پیش ساز برخی هورمون‌ها و ویتامین‌ها بوده و به نوعی بار اضافه‌ای است که بخش نیروی محرکه بدن، حمل و انتقال آنرا با صرف انرژی و اکسیژن، بر عهده دارد. بطور طبیعی مقدار مشخصی از هر بخش برای ادامه حیات م انجام فرایندهای فیزیولوژیک بدن ضروری است. به ویژه افزایش بیشتر از حد مورد نیاز بافت چربی می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی پدید بیاورد. از جمله این مشکلات می‌توان به پر فشارخونی، دیابت، بیماریهای قلب و عروق، برخی سرطان‌ها، اضافه وزن و چاقی که علاوه بر دردهای مفصلی بعنوان مادر سایر بیماری‌ها از آن یاد می‌شود و... اشاره نمود. برای سنجش و ارزیابی ترکیب بدنی، روش‌های بسیار متنوعی وجود دارد، که شرح همه آنها در این مجال ممکن نیست ولی یکی از روش‌های ساده، کم هزینه، دقیق و کاربردی، استفاده از روش چین پوستی است.

## ج - تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی (سلامت محور) به تفکیک گروه سنی ۱۱-۵ سال و ۱۸-۱۲ سال کدامند؟

### نمونه تمرین های استقامت قلبی تنفسی (yrotsriper oidraC)

مشترک در هر دو گروه سنی ۱۸-۵ سال:

پیاده روی با شرایط مناسب به گونه ای که سریعتر از راه رفتن معمولی باشد و بتواند ضربان قلب، فرکانس تنفس و حرارت بدن را بالا ببرد با رعایت آستانه زمانی (حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه)، رعایت آستانه کالریک (حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلو کالری در هر جلسه مصرف شود)، و آستانه مسافتی (طی مسافت حداقل ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ متر).  
- فعالیت‌های دیگری همچون دویدن آرام، شنا کردن، کوهپیمایی، دوچرخه سواری، اسکیت، اسکی و... سایر فعالیت‌هایی که بتواند سیستم قلب، عروق و تنفس را بکار گیرد با رعایت شرایط استاندارد، باعث تقویت استقامت قلبی تنفسی می‌شود..

### -گروه سنی ۱۱-۵ سال:

طناب‌زدن  
تمرین عبور از بین موانع  
بیسبال  
ژیمناستیک  
تنیس



## ث - تعریف و تاثیر تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی (سلامت محور) چیست؟

### استقامت قلبی تنفسی (yrotaripser oidraC)

توانایی دریافت، انتقال و مصرف اکسیژن در بدن است. اولین و مهمترین بخش از آمادگی جسمانی سلامت محور، استقامت و آمادگی قلبی تنفسی است. همه مادرزندی روزانه گاهی نیازمند طی مسافتی با پای پیاده، دوچرخه یا حتی در مواردی دویدن مسافتی هستیم (مثلاً برای رفتن به مدرسه، محل کار، خرید، رسیدن به ایستگاه یا مترو و...) برای اینکه توانایی این کار را داشته باشیم باید حداقلی از آمادگی و استقامت قلبی - تنفسی را داشته باشیم حال هرچه این بخش از آمادگی بیشتر باشد، فرد توانایی و کارایی بیشتری برای انجام آن بدون احساس خستگی و کسلی و ضعف خواهد داشت. علاوه بر این مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که هرچقدر آمادگی قلبی - تنفسی بالاتر باشد از احتمال خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی کاسته می‌شود.

### قدرت و استقامت عضلانی (ecnarudne dna htgnerts elcsuM)

به توانایی تغییر سرعت مسیر حرکت و سرعت با حفظ تعادل و درک موقعیت چابکی می‌گویند. چابکی به توانایی عصبی عضلانی گفته می‌شود. تحت تاثیر عوامل سرعت و دقت یا هماهنگی است. دومین بخش از آمادگی جسمانی سلامت محور قدرت و استقامت عضلانی (چابکی) است. زمانیکه اجناسی را برای رفع نیاز از فروشگاه‌ها خریده‌ایم برای بلند کردن و حمل آنها تا منزل نیازمند حداقلی از قدرت و استقامت عضلانی هستیم. بطور طبیعی اگر قدرت و استقامت عضلانی بیشتر باشد فرد توانایی برداشتن و انتقال بیشتری خواهد داشت بدون اینکه دچار آسیب‌های اسکلتی، عضلانی شود و یا خستگی و درماندگی را تجربه نماید. پس ارتقاء این بخش از آمادگی بدنی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک نماید. برای تقویت این بخش می‌توان از تمرینات مقاومتی بهره برد. انواع تمرینات کار با وزنه با شدت سبک تا متوسط (وزنه‌هایی که فرد بتواند تعداد تکرار مورد نیاز را به راحتی انجام دهد) و با تکرارهای مناسب (۱۰ تا ۱۵ تکرار که ۲ تا ۳ وهله انجام شود) و یا تمریناتی که از وزن بدن یا بخشی از آن بعنوان مقاومت استفاده می‌نماید همچون دراز و نشست، بارفیکس و بارفیکس تعدیل شده، شنا روی زمین، تمرین با توپ مدیسین بال و یا هر نوع تمرین مقاومتی دیگر به افزایش قدرت و استقامت عضلانی کمک می‌نماید.

### انعطاف پذیری (ytilibixelF)

انعطاف پذیری یعنی توانایی کافی مفاصل در دامنه حرکتی سومین بخش عمده از آمادگی جسمانی سلامت محور، انعطاف پذیری است. داشتن حداقلی از انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل، باعث می‌شود تا هنگام خم و راست شدن اندام‌ها و انجام کارهای روزانه، فرد دچار آسیب مفصلی نشده و برای انجام امور زندگی توانایی بیشتری داشته باشد چرا که مفاصل و عضلات اجازه حرکت بیشتر و روان‌تری را به فرد می‌دهند. بطور عمده برای تقویت این بخش، از فعالیت‌های بدنی که اندام‌ها را در طول دامنه حرکتی مفصل بکار می‌گیرند استفاده می‌شود. استفاده از حرکات و نرمش‌های کششی که مفاصل را تا نهایت دامنه حرکتی بکار می‌گیرند و به دو شکل ایستا و پویا انجام می‌شوند، مناسب است. تنوع این تمرینات

**گروه سنی ۱۱-۱۸ سال:**

دوچرخه ثابت (ارگومتر)  
نوارگردان (تردمیل)  
ورزش‌های آبی  
چمن زنی



**نکات:**

یکی از راه‌های تشخیص شدت متوسط ورزش این است که موقع ورزش کردن، نمی‌توانید درست صحبت کنید و یا یک شعر را به طور منقطع می‌خوانید. ورزش‌های هوازی با شدت متوسط باعث افزایش ضربان قلب و تعریق بدن می‌شوند. بر اساس تحقیقات، اگر ورزش‌های هوازی با شدت متوسط را پنج بار و یا بیشتر در هفته انجام دهید، می‌تواند فواید آن را دریابید. خرید کردن، پخت و پز غذا و یا انجام کارهای خانه باعث افزایش ضربان قلب نمی‌گردد، لذا این کارها را نمی‌توان جزو این ورزش‌ها به حساب آورد.

**نمونه تمرین های استقامت عضلانی**

- گروه سنی ۵-۱۱ سال:
- دراز نشست



**شنای روی زمین**

با یک زاویه آرنج ۹۰ درجه حرکت شنای روی زمین (شنای سوئدی) با یک حالت ریتمیک انجام می‌شود. (شکل ۴)



**راه رفتن خرچنگی**

در وضعیت پشت به زمین قرار بگیرید و زانوها در حالت خمیده باشند. کف دست‌ها و پاها را روی زمین و سعی کنید روی دست‌ها و پاها حرکت کنید، و از خط A به خط B حرکت کنید و برگردید. این حرکت را تا اتمام زمان ادامه دهید.



**گروه سنی ۱۱-۱۸ سال:**

نمونه‌ای از تمرینات برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی:



**نمونه تمرین‌های انعطاف پذیری (ytilibixeF)**

گروه سنی ۵-۱۱ سال:

**نشستن و رسیدن روی سمت چپ بدن**

برابر شکل ۱ پشت جعبه می‌نشینیم با خم شدن به جلو و گذاردن دست‌ها روی صفحه مدرج میزان انعطاف پذیری را اندازه می‌گیریم. توجه فرمایید که هنرجو هنگام اجرای کار نبایستی تشویق شود تا پیش از حد به جلو فشار بیاورد؛ ارتفاع جعبه حدود ۳۰ سانتی متر و خط کش مدرجی روی آن قرار دهید به طوری که حدود ۲۳ سانتی‌متر آن روی جعبه و بقیه خارج از جعبه که نقطه صفر آن نزدیک هنرجو قرار گیرد



**کشش شانه**

مطابق شکل ۲ نوجوان می‌کوشد که انگشتان خود را از پشت به یکدیگر برساند. برای آزمایش شانه چپ، نوجوان دست چپ را از بالای شانه چپ به عقب و پایین می‌برد گویی که می‌خواهد یک زیپ را بالا بکشد. همزمان هنرجو دست دیگر را به عقب و بالا می‌برد و می‌کوشد تا انگشتان دست چپ را لمس کند و اگر بتواند انگشتان را لمس کند از آمادگی خوبی برخوردار است.



**تمرینات با کش (gniniart ctisale)**

نوع دیگری از تمرینات مقاومتی مناسب، تمرینات با کش می‌باشد. در این تمرینات فرد با انجام حرکت همراه با کش سعی می‌کند تا بر مقاومت کش غلبه نماید. کش‌ها با مقاومت‌های متغییر (سبک تا سنگین وجود دارند که بر اساس شرایط جسمانی فرد باید از سبک تا متوسط استفاده شوند).

**بازی کادو پیچی**

ابزار: یک عدد صندلی که دارای پایه‌های بلند است در این روش: بزرگسال به کودک بگوید: فرض کن صندلی یک هدیه برای بهترین دوست شماست و تو یک روبان زیبا که قرار است به دور کادو پیچد. کودک همانند یک روبان به دور کادو پیچیده می‌شود و یک کمان زیبا درست می‌کند.



**بازی قایق بالشتی**

ابزار: یک بالش کوچک

روش: بالش را روی زمین قرار دهید از کودک بخواهید که بر روی شکم روی بالش قرار بگیرد، سر پاها و دست‌ها را بالا نگه دارد، به تصور این که در اطراف بالش آب هست و نباید اجازه دهد که خیس شود.



## گروه سنی ۱۱-۱۸ سال:



## نکته:

برای هر حرکت بایستی حداقل به مدت ۱۰ ثانیه وضعیت حفظ و در حالت کشش نگه داشته شود  
میزان کشش در هر حرکت بایستی صرفاً تا آستانه درد باشد یعنی کشش انجام شود و در آستانه درد حاصل از  
کشش مدت حدود ۱۰ ثانیه نگه داشته شود و سپس رهایی داده شود

## چ - یک برنامه ورزشی شامل چه مراحل است؟

هر برنامه ورزشی دارای سه مرحله است:

۱- مرحله گرم کردن بدن ۲- مرحله ورزش و فعالیت ۳- مرحله سرد کردن



مرحله گرم کردن ۲۰ درصد کل زمان ورزش و مرحله سرد کردن نیز ۱۰ درصد زمان ورزش را در بر می گیرد

### الف) مرحله گرم کردن:

راه رفتن یا دویدن آرام ۲- حرکات کششی ۳- دویدن ۴- حرکات نرمشی



ب) فعالیت اصلی ورزشی شامل پیاده روی تند، دوچرخه سواری، دویدن آرام و...

### ج) مرحله سرد کردن:

حرکات نرمشی ۲- دویدن آرام ۳- راه رفتن ۴- حرکات کششی  
نحوه گرم کردن و سرد کردن در پیوسته ها می باشد



### ح - زمان تماشای تلویزیون و کار با لپ تاپ گوشی موبایل برای نوجوانان چگونه مدیریت گردد؟

امروزه تلویزیون، بخش مهمی از زندگی کودکان دنیا را به خود اختصاص داده است. هر چند تلویزیون تأثیرات مثبت زیادی دارد، گاهی نیز تأثیرات منفی عمیقی به جا می گذارد. طبق آمار سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشورخودمان، دانش آموزان ایرانی در هفته بین ۱۹,۱ تا ۱۹,۵ ساعت تلویزیون تماشا می کنند (امینی وهمکاران، ۱۳۸۶)

براساس یافته های پژوهش سپاس گرشهری (۱۳۸۷) کودکان و نوجوانان به طور متوسط در شبانه روز ۳ ساعت و ۵۲ دقیقه از تلویزیون، ۱ ساعت و ۳۸ دقیقه از برنامه های کودک و نوجوان تلویزیون، ۱ ساعت و ۳۶ دقیقه از موسیقی، ۵۶ دقیقه از سایر برنامه های ماهواره، ۴۸ دقیقه از بازی های رایانه ای، ۲۴ دقیقه از اینترنت و ۱۱ دقیقه از رادیو استفاده می کنند. باید در نظر داشت که این میزان ساعت تماشا در حال افزایش می باشد.

در نتایج برخی مطالعات نشان داده است که خطر چاقی در کودکان و نوجوانانی که ۵ ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند، بیش از ۵ برابر کودکانی و نوجوانانی است که تلویزیون نمی بینند یا حداکثر ۲ ساعت تماشا می کنند. روان شناسان بر این باورند که فرزند پروری هنری است که نیاز به خلاقیت، صرف انرژی، زمان و هزینه دارد. بخش عمده ای از این انرژی صرف برنامه ریزی و مدیریت اوقات فراغت فرزندان می شود. البته نتیجه کار همیشه رضایت بخش نیست، چراکه بسیاری از والدین در تامین شرایطی مناسب برای پر کردن اوقات فراغت کودک یا نوجوان شان، بخصوص در تعطیلات نوروزی به علایق و نیازهای فرزندشان توجه نمی کنند.

وقتی برنامه ریزی برای اوقات فراغت فرزندان، متناسب با نیازهای روحی و جسمی آنها صورت نمی گیرد، کودکان و نوجوانان تصور می کنند که بیشتر وقت شان را باید برای تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری که

بیشترشان هم خشونت آمیزند، صرف کنند؛ در حالی که ضایعه ناشی از تماشای کارتون‌ها یا انجام بازی‌های خشن، کمتر از خشونت‌های اجتماعی نیست. علت گرایش کودکان و نوجوانان به بازی‌های کامپیوتری یا کارتون‌های خشن، ارضا شدن حس هیجان و رقابت‌خواهی است که در قالب این نوع برنامه‌ها نهفته است و از نیازهای روحی این مقاطع سنی محسوب می‌شود.



#### • کودک هیجان می‌خواهد

روان‌شناسان تاکید می‌کنند این درست است که بچه‌های امروز با توجه به آپارتمان نشینی بیش از پیش به فعالیت‌های ورزشی نیاز دارند، چراکه ورزش غیر از آن که نوعی فعالیت بدنی، اجتماعی و گروهی محسوب می‌شود، نوعی بازی هم به حساب می‌آید و می‌تواند به حس هیجان‌خواهی و رقابت‌پذیری کودک هم پاسخ بدهد. حال این بازی‌ها می‌تواند جنبه جسمی داشته باشد یا به تقویت قوای فکری یا تخیل کودک کمک کند.

کاهش زمانی که بچه‌ها جلوی کامپیوتر یا تلویزیون می‌گذرانند به همت و تلاش والدین برای برنامه‌ریزی فعالیت‌ها یا بازی‌هایی در خارج از خانه باز می‌گردد که در آنها رقابت و هیجان وجود داشته باشد. موسیقی و کارهای هنری دیگر اگر رنگ و بوی رقابت به خود بگیرد، می‌تواند به بسیاری از نیازهای هیجانی کودک و نوجوان پاسخ بدهد.

#### • نقش والدین

این پدرها و مادرها هستند که نمی‌خواهند برای فعالیت‌های رقابتی کودکان خارج از منزل برنامه‌ریزی کنند. والدین ترجیح می‌دهند که فرزندشان را به تماشای کارتون یا انجام بازی کامپیوتری در خانه ترغیب کنند، زیرا خودشان هم از داشتن برنامه‌های پرتحرک و همراه با فعالیت‌های جسمی طفره می‌روند؛ کودک هم با تماشای برنامه‌های خشن به هیجانات درونی‌اش پاسخ می‌دهد.

#### • مدیریت اوقات فراغت نروزی فرزندان

برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت باید ابتدا بر اساس علایق کودک یا نوجوانان و سپس امکانات والدین تنظیم شود. سرمایه‌گذاری برای تنظیم برنامه‌ای مفید و مفرح در تعطیلات نروزی برای فرزندان به تامین مالی و نیز صرف وقت از سوی والدین نیاز دارد. در نظر گرفتن علایق کودک در تنظیم اوقات فراغت، پایه‌ای برای یادگیری مهارت‌های زندگی و خودشناسی او خواهد بود.

توجه به حس هیجان‌خواهی در کنار افزایش آگاهی‌های شناختی، روانی، اجتماعی و حرکتی اصلی‌ترین ضرورت‌ها در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت کودک یا نوجوان است.



#### • تا آخر کارتون را نبینند

روان‌شناسان می‌گویند: لزومی ندارد که والدین اجازه دهند فرزندانشان از ابتدا تا پایان یک کارتون خشن را ببینند، بلکه می‌توان با ایجاد سوالاتی برای تحریک حس کنجکاوی کودکان، دیدن آن را برای حدس زدن اتفاقات و تحریک حس تشخیص کودکان از شخصیت‌های مثبت و منفی کارتون به چند بخش تقسیم کرد. به این ترتیب از تاثیرپذیری منفی کودکان، تحت تاثیر شخصیت‌های این نوع کارتون‌ها کاسته خواهد شد؛ به بیان دیگر والدین به کسب برداشت‌های صحیح از شخصیت‌های کارتونی توسط کودکانشان کمک می‌کنند. استفاده مداوم از برنامه‌های تلویزیونی، کودک و نوجوان را به گیرنده‌ای بدون تفکر و بدون داد و ستد اندیشه و تجزیه و تحلیل مطالب تبدیل می‌کند. در واقع، صدا و حرکت او را جلب کرده و به سمت بی‌توجهی، عدم انتخاب و بی‌تفاوتی نسبت به آنچه عرضه می‌شود، سوق می‌دهد. آن‌گاه نسلی که باید سازنده زندگی باشد، تماشاچی صرف صحنه‌ها می‌شود. استفاده صحیح، مفید و مفرح از وقت را باید از کودکی به فرزندان آموخت.



**محدود کردن سرگرمی های غیر فعال مانند تماشای تلویزیون با بازی های کامپیوتری به کمتر از ۲ ساعت در روز****چطور زمان تلویزیون دیدن را محدود کنیم؟**

کل زمان تلویزیون تماشا کردن فرزندتان در طول روز شاید بیشتر از آن باشد که فکرش را بکنید. شروع کنید به نظارت کردن بر آن. در زمان کوتاهی می‌توانید گام‌های ساده‌ای برای کاهش این زمان بردارید:

**همیشه تلویزیون روشن نباشد:**

اگر تلویزیون همیشه برای خودش روشن باشد، همیشه و هر لحظه می‌تواند توجه بچه را جلب کند. اگر شما حواستان به برنامه تلویزیون نیست، آن را خاموش کنید.

**تلویزیون و کامپیوتر را خارج از اتاق خواب بچه بگذارید:**

بچه‌هایی که در اتاقشان تلویزیون دارند بیشتر از بچه‌هایی که ندارند تلویزیون تماشا می‌کنند. زمان تماشای تلویزیونی و وب سایت‌هایی که بچه از طریق کامپیوتر می‌بیند را کنترل کنید.

**جلوی تلویزیون غذا نخورید:**

غذا خوردن جلوی تلویزیون باعث می‌شود که زمان تماشای تلویزیون او افزایش یابد. این عادت باعث می‌شود که غذا خوردن با حواس پرتی بیشتر شود و در نتیجه بچه افزایش وزن یابد.

**قوانینی برای روزهای مدرسه بگذارید:**

اغلب بچه‌ها در طول هفته زمان آزاد کمتری دارند. نگذارید بچه کل این زمان آزاد را جلوی تلویزیون بگذرانند. از پاداش دادن تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری و ویدئویی در ازای انجام دادن تکلیف شب یا کارهای دیگر جداً خودداری کنید.

**با کسانی که از فرزندتان مراقبت می‌کنند حرف بزنید:**

اگر ساعاتی در منزل نیستید و یا بچه را نزد کسی گذاشته‌اید تا از او مراقبت کند، با بزرگتر مراقب او حرف بزنید تا زمان تماشای تلویزیون او را محدود کند.

**فعالیت‌های دیگری پیشنهاد کنید:**

بجای تکیه کردن بر تماشای تلویزیون برای سرگرم شدن، به او کمک کنید که کارهای دیگری برای انجام دادن پیدا کند. فعالیت‌های کلاسیکی همچون کتاب خواندن، انجام یک ورزش یا بازی های فکری یا بازی کردن با دوستان را

پیشنهاد کنید.

**الگوی خوبی باشید:**

با محدود کردن زمان تماشای تلویزیون خود، الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.

**دوشاخه تلویزیون را از برق بکشید:**

اگر زمان تماشای تلویزیون در منزلتان موضوع دعوا و تنش شده است، تلویزیون را از برق بکشید، کامپیوتر را خاموش کنید یا بازی های ویدئویی را برای مدتی کنار بگذارید. می‌توانید یک روز در هفته را به روز آزادی در تماشای تلویزیون اختصاص دهید.

شروع اقدام به محدود کردن زمان تماشای تلویزیون بچه سخت است، به خصوص اگر فرزندتان در اتاقش تلویزیون دارد یا شما همیشه جلوی تلویزیون غذا خورده‌اید. ولی بدانید که این کار ارزشش را دارد. با ایجاد قوانین خانگی جدید و تبعیت از آنها، تغییرات کوچکی در روتین فرزندتان ایجاد می‌کند که بعداً اثرات مثبت آن را شاهد خواهید بود.

**خ – بهترین ساعات خواب و بیداری برای نوجوان کدامند؟**

اگر حالا نوجوان‌تان پیش از نیمه‌شب می‌خوابد پس باید به شما آفرین گفت. وقتی او بزرگ می‌شود و به سال‌های نوجوانی می‌رسد، شاید بیدار ماندن و دیرتر خوابیدن برای او یک چیز عادی تلقی شود، چرا که الگوهای



بیولوژیکی خواب او تغییر کرده و ترجیح می‌دهد که در این دوران دیرتر بخوابد و دیرتر بیدار شود.

سازمان ملی خواب توصیه می‌کند که نوجوانان بین ۸.۵ تا ۹.۵ ساعت در شبانه‌روز بخوابند. با این همه، اکثر نوجوانان به این اندازه نمی‌خوابند و کمبود خواب می‌تواند مشکلات حادی به دنبال داشته باشد و بر سلامت فیزیکی و ذهنی آنها تأثیر بگذارد. ارتقای عادات‌های سالم خواب می‌تواند به شکل عمده‌ای باعث بهبود خلق و خو و عملکرد نوجوانان در مدرسه شود.

نوجوان با شروع مدرسه دیگر نمی‌تواند صبح‌ها تا دیروقت بخوابد و احتمالاً دچار کمبود خواب خواهد شد. به خاطر همین است که متخصصان پزشکی و مربیان و دست‌اندرکاران مدرسه درباره نکات مثبت و منفی دیرتر شدن ساعت شروع مدرسه با هم بحث دارند. گفته می‌شود که زود بیدار شدن عملی دشوار برای ساعت بیولوژیکی بدن نوجوانان تلقی می‌شود.

اگر لازم باشد که یک نوجوان در ساعت ۶:۳۰ صبح از خواب بیدار شود تا بتواند سر ساعت به مدرسه برسد،

قاعدتا باید کوله‌اش را بین ساعات ۸:۳۰ تا ۱۰:۳۰ شب قبل ببندد. متأسفانه نوجوانانی که مجبور می‌شوند زودتر بیدار شوند اغلب مشکلات زیادی برای خوابیدن هنگام شب دارند.

#### چرا نوجوان به خواب نیاز دارند؟

واضح است که هرکسی نیاز دارد تا به قدر کافی در شب بخوابد، اما سال‌های نوجوانی زمانی مناسب برای استراحت و خواب کافی است. شاید نوجوان‌تان فکر کند که عملاً دیگر بزرگ شده، اما مغز او هنوز به طور کامل رشد نیافته است. به خاطر همین مسئله، احتمالاً تصمیماتی توأم با خطر بگیرد و این مسئله آمیخته با کمبود خواب اوست. از این مهم‌تر آن است که نوجوانانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند در معرض خطر افسردگی و تغییر خلق و خو و روحیه و نیز پر خوری و خوردن غذاهای ناسالم هستند.

#### آیا باید زمان خواب مشخصی برای نوجوان تعیین کرد؟

در شرایطی که نوجوان ۱۳ ساله شما برای خوابیدن در ساعت مناسب به کمک بیشتری از سوی شما نیاز دارد، شاید یک نوجوان ۱۷ ساله به این مقدار توجه و مراقبت از جانب شما و یادآوری‌هایتان نیاز نداشته باشد. به‌جای آنکه به او مستقیماً بگویید که چه ساعتی بخوابد، به او یاد دهید که بدن در حال رشد او به چه میزان خواب نیاز دارد. بعد، با هم در این‌باره صحبت کنید که چطور می‌تواند برنامه‌ریزی کند تا به قدر کافی بخوابد تا بتواند بدون کمبود خواب، صبح به موقع بیدار شده و به مدرسه برود.

از این مسئله مطمئن شوید که زیاد بیدار ماندن و خستگی مفرط اصلاً نقطه افتخاری برای او محسوب نمی‌شود. سعی کنید بر این مسئله تأکید داشته باشید و او را به یک ساعت منظم تشویق کنید؛ به‌جای این که این پیشنهاد حالت اجبار داشته باشد. برای برخی نوجوانان، نتایج طبیعی خستگی مفرط یا بیدار ماندن زیاد کافی است تا به آنها این مسئله را گوشزد کند که زودتر بخوابند. برای نوجوانانی که هنوز انگیزه لازم برای خوابیدن در یک ساعت مشخص را پیدا نکرده‌اند، تدوین و تنظیم یک سری قواعد می‌تواند این انگیزه را ایجاد کند که زودتر بخوابند. مثلاً می‌توانید به او بگویید که سوئیچ ماشین را به او نمی‌دهید مگر آنکه مطمئن شوید که شب را به قدر کافی می‌خوابد. یکی از کارهایی که می‌توانید برای تحریک او به خوابیدن انجام دهید این است که فضای خوبی برای خوابیدن او فراهم کنید. اتاق خواب باید خنک و تاریک باشد. یک چراغ خواب کوچک برای اتاق او جهت مطالعه پیش از خواب گزینه خوبی خواهد بود. بالش و تشک هم باید راحت و خوب باشد. بهتر است تلویزیون در معرض دید تخت او قرار نداشته باشد. این اتاق برای خواب، اتاقی عالی است.

در اینجا به راه‌کارهایی بیشتری می‌پردازیم که برای تشویق نوجوانان به خواب بسیار مؤثرند.

#### ۱. مطمئن شوید که او به قدر کافی ورزش می‌کند:

نوجوانی که به طور مرتب ورزش می‌کند معمولاً بهتر می‌خوابد. فقط از این مسئله مطمئن شوید که زمان ورزش او نزدیک به زمان خواب نیست یا در روند خوابیدن او اختلال ایجاد نمی‌کند.

#### ۲. نگذارید برای مدت طولانی چرت بزند:

برخی اوقات نوجوانانی که خیلی خسته هستند گرفتار چرخه دائمی‌ای می‌شوند که طی آن ساعات طولانی از روز را می‌خوابند و موقع شب در خوابیدن مشکل دارند. یک چرت کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای به نوجوان کمک خواهد کرد تا طی روز احساس آگاهی و هشیاری بیشتری داشته باشد. اما چرت‌های طولانی‌تر از این میزان می‌توانند چرخه طبیعی خواب او را به هم بزنند.

#### ۳. برنامه خواب آخر هفته او هم باید مثل سایر روزها باشد:

بسیاری از نوجوانان به طور مزمز دچار کمبود خواب هستند و سعی می‌کنند با خوابیدن زیاد در آخر هفته یا تعطیلات مدرسه، این کمبود را جبران کنند. اما به نظر می‌رسد نوجوانی که جمعه‌ها تا ظهر می‌خوابد، تا نخستین ساعات روز شنبه بیدار خواهد ماند. این روند می‌تواند بازگشت او به روال عادی خوابیدن را طبق برنامه مدرسه دشوار کند.

#### ۴. به هیچ وجه او را تشویق نکنید کارهایش را در تخت خواب انجام دهد:

نوجوانی که تکالیف و یا سایر فعالیت‌های دشوار را در تخت خواب انجام می‌دهد، اغلب مقوله تخت خواب برایش بار استرس‌زا دارد. نوجوان خود را تشویق کنید که اگر امکانش هست کارهایش را در جایی به غیر از تخت خواب انجام دهد و از تخت برای خوابیدن و یا مطالعه کتاب غیردرسی استفاده کند؛ چرا که این کار به خوابیدن او کمک خواهد کرد.

#### ۵. یک ساعت پیش از خواب، استفاده از هر نوع وسیله الکتریکی را تعطیل کنید:

نور شفاف کامپیوتر، گوشی‌های هوشمند، بازی‌های ویدئویی و تلویزیون و استفاده از آنها در نزدیکی زمان خواب می‌تواند در ساعت بیولوژیکی بدن نوجوانان اختلال ایجاد کند. طی ساعات شب، در شرایطی که مغز ما چنین می‌پندارد که فضای بیرون تاریک است، ملاتونین در مغز ترشح می‌شود. خیره شدن به تصویری شفاف می‌تواند در این فرآیند اختلال ایجاد کند. محققان بر این باورند که ۲ ساعت خیره شدن به صفحه ابزارهای الکتریکی و گجت‌ها تا ۲۲ درصد باعث کاهش ملاتونین خواهد شد.

#### ۶. به او کمک کنید که عادت منظمی برای زمان خواب داشته باشد:

نونهالان اغلب عادات خواب منظم و سر موقعی دارند که شامل دوش آب گرم، پوشیدن لباس خواب و مطالعه است. اما اکثر نوجوانان هیچ نوع برنامه یا روال منظمی برای این کار ندارند. در واقع داشتن یک برنامه منسجم‌تر و عادت به آن به بدن آنها کمک خواهد کرد تا دریابند الان زمان خواب است و همین مسئله باعث کاهش مدت زمانی خواهد شد که برای خوابیدن نیاز دارند.

#### ۷. برای نوشیدن قهوه محدودیت قائل شوید:

نوجوانان اغلب وسوسه می‌شوند قهوه بنوشند؛ چرا که معتقدند به آنها کمک خواهد کرد تا در طول روز حالت هشیاری داشته باشند. اما مصرف کافئین زیاد می‌تواند در توانایی بدن برای خوابیدن اختلال ایجاد کند. بنابراین سعی کنید محدودیت‌هایی در مقدار مصرف کافئین برای نوجوان‌تان قائل شوید و تا حد امکان نگذارید معمولاً در ساعات پایانی عصر و شب قهوه بنوشد.

#### ۸. او را به فعالیت‌های بیرون از خانه تشویق کنید:

نور طبیعی روز باعث می‌شود تا ساعت بیولوژیکی بدن نوجوان‌تان تنظیم شود. بنابراین او را تشویق کنید تا به پیاده‌روی برود یا هر روز برای مدت زمانی بیرون از خانه بنشیند. اگر رفتن به بیرون برایش مقدور نیست، نشستن کنار پنجره و یا جایی که در تماس با نور بیرون باشد هم گزینه خوبی خواهد بود.

#### ۹. نگذارید نیمه‌شب از وسایل الکتریکی در تخت خوابش استفاده کند:

بسیاری از نوجوانان عادت دارند که به خاطر صدای توئیتر، دریافت پیام یا تماس تلفنی در نیمه شب از خواب بیدار شوند. بهتر است نگذارید که گوشی هوشمند یا لپ‌تاپش را با خود به تخت خواب ببرد. اکثر نوجوانان نمی‌توانند نسبت به پاسخ دادن به یک پیام و استفاده از شبکه‌های اجتماعی طی ساعات نیمه‌شب جلوی خود را بگیرند و این مسئله تأثیر شدیدی بر خواب آنها خواهد داشت.

### د - چگونه گام سوم خود مراقبتی (برنامه ریزی) برای دانش آموزان انجام شود؟ مراقبین سلامت قبل از برنامه‌ریزی توجه کنند:

برای افرادی که می‌خواهند ورزش را شروع کنند، ابهام در مورد مکان ورزش، زمان ورزش، لباس ورزش، شدت ورزش

و چگونگی انجام آن از معضلات اساسی بشمار می‌آید. برای پایبندی به ورزش و استمرار آن، باید برنامه ورزش و فعالیت بدنی، متناسب با زندگی فرد طراحی شده و اصولاً برای او امکان پذیر باشد.

### مکان

درخصوص مکان ورزش اگر می‌خواهید درخانه ورزش کنید، فضای کافی برای انجام فعالیت‌های بدنی متنوع حدود ۲×۳ متر برای هرفرد است. ارتفاع معمولی اتاق، کافی است. درصورت امکان نصب آینه درمحل انجام ورزش، علاوه بر افزایش وسعت دید، آینه در کنترل درست انجام دادن حرکات ورزشی به هنگام ورزش بسیار مفید است. برای نشان دادن تمام بدن، ابعاد آینه بهتر است دو متر ارتفاع و یک متر عرض داشته باشد.

مکان ورزش به لحاظ زیرپایی نیز باید مناسب باشد، چون کف محل ورزش لیز، می‌تواند خطراتی به بار آورد. ایمنی زیرپایی باید حتماً کنترل شود. فرش و موکت برای این منظور، مناسب به نظر می‌رسد. هر چند استفاده از کفش‌های استاندارد یا اسفنج‌های قطورمترکم ایده‌آل است ولی فرش یا موکت مترکم بافته، پرزدار در خانه ممکن است جایگزین شود. لازم به ذکر است در محل‌هایی که امکانات فوق وجود ندارد، می‌توان از کفش ورزشی مناسب برای جلوگیری از آسیب دیدگی استفاده نمود و یا از زیراندازهای مناسب بهره برد.

برنامه ورزشی معمولی و ساده، نیازی به وسایل گرانبه‌قیمت ندارد. ولی داشتن برخی از وسایل، رنگ و بوی دیگری به برنامه می‌دهد. مثلاً استفاده از وسایل کار با وزنه، می‌تواند در انجام بهتر برنامه مؤثر باشد. در مواردی که دسترسی به این وسایل امکان پذیر نیست، می‌توان از وزن بدن و نیروی جاذبه، بعنوان مقاومت استفاده نمود. هرچند بسیاری از ورزش‌ها را می‌توان بدون وسیله انجام داد.

### زمان

برای تعیین مدت زمان لازم برای ورزش، ممکن است در آغاز برنامه از زمان‌های کم شروع کنید (مثلاً ۱۵-۱۰ دقیقه) این کار را با کاستن از تکرار و تنوع حرکات می‌توان در ابتدای برنامه، طراحی نمود. توجه داشته باشید که بسیاری از افراد، سال‌ها ورزش نکرده‌اند و آمادگی جسمانی کمی دارند. وقتی مطمئن شدید که این مقدار ورزش، فشاری بر فرد وارد نمی‌کند، می‌توانید با افزودن بر تکرار حرکات، تنوع حرکات و همچنین مسافت‌های در نظر گرفته شده، زمان هر جلسه را بصورت فزاینده در طول دوره زمانی اجرای آن، افزایش دهید.

با توجه به اینکه طراحی برنامه فعالیت بدنی براساس طراحی برنامه خود مراقبتی می‌باشد و در مرحله اول آن ارزیابی اولیه وجود دارد، می‌توان بر اساس نتایج حاصل از ارزیابی اولیه، برای افراد مختلف با آمادگی‌های متفاوت بدنی، طراحی برنامه نمود. به هر حال اصل نیاز به نظم و ترتیب در تمام مراحل برنامه ورزشی باید رعایت شود.

وقت غذا خوردن باید در برنامه ورزش روزانه به دقت تعیین شود چرا که انجام فعالیت بدنی، بعد از خوردن غذا هم بفعالیت‌های دستگاه گوارش و هم بر کیفیت اجرای فعالیت ورزشی اثر می‌گذارد. بنابراین انجام فعالیت بدنی بهتر است حدود ۲ ساعت پس از صرف آخرین وعده غذایی صورت گیرد تا هم خون‌رسانی مناسب به عضلات درگیر در فعالیت به خوبی صورت گیرد و هم عملکرد دستگاه گوارش مختل نشود.

درمورد زمان جلسه ورزشی در اوقات شبانه روز باید اذعان نمود که فعالیت بدنی در زمان مختلف از شبانه روز می‌تواند اثرات فیزیولوژیک و روانشناختی متفاوتی داشته باشد. به عنوان مثال انجام فعالیت بدنی در صبح‌ها، می‌تواند مزایای فیزیولوژیک بیشتری داشته باشد و انجام جلسه ورزش در عصرها، با بیشترین مزایای روانشناختی همراه است ولی با توجه به اهمیت پایبندی به ورزش و انجام منظم و مستمر آن، توصیه می‌شود زمان جلسه ورزش متناسب با برنامه زندگی و کاری افراد طراحی شود. یک رویکرد منظم و قاعده‌مند نیازمند ورزش کردن در ساعت مشخص از روز است.

### روند آغاز و پایان

در آغاز هر جلسه از برنامه ورزشی نیز بایستی توصیه به شروع آرام و به سمت متوسط برنامه تناسب اندام می‌باشد. به عبارت دیگر ابتدای هر جلسه بایستی با روندی آرام و کم شدت آغاز شود و به تدریج افزایش شدت در برنامه قرار گیرد. این امر اساس فیزیولوژیک دارد، چرا که هنگام به حرکت در آوردن بدن از حالت سکون و استراحت، مدتی زمان لازم است تا سیستم‌های فیزیولوژیک از جمله سیستم قلب و عروق و تنفس و... بتوانند آمادگی لازم را برای تأمین نیازهای جدید بدن (متناسب با فعالیت بدنی) پیدا کنند.

لذا توصیه به شروع آهسته و افزایش سرعت و شدت بآرامی می‌باشد تا فرکانس تنفس و ضربان قلب آرام آرام افزایش پیدا کند و به اوج مورد نظر برسد. همین‌طور در پایان هر جلسه فعالیت‌بدنی نیز بایستی سرعت و شدت به آرامی کاهش یابد تا روند بازگشت به حالت اولیه و استراحت، بصورت تدریجی صورت گیرد. می‌توان اذعان داشت که یکی از فلسفه‌های گرم کردن و سردکردن هم رعایت موارد فوق الذکر است.

### آستانه‌ها

در بدنه اصلی تمرینات بدنی باید آستانه شدتی، مسافتی، کالریک و زمانی رعایت شود. این امر بدین معناست که برای هر فردی متناسب با میزان آمادگی جسمانی، حد مناسبی از موارد مذکور برای طراحی برنامه باید در نظر گرفته شود. اگر این آستانه‌ها رعایت نشود، می‌توان گفت که برنامه از اثر گذاری مناسب برخوردار نیست و به هدف مطلوب نمی‌رسد در واقع حد آستانه به میزان فشار حاصله از تمرین بر سیستم‌های فیزیولوژیک بدن اطلاق می‌شود که باعث ایجاد تغییرات مناسب در آنها برای تقویت آنها در طول زمان در نظر گرفته می‌شود.

**آستانه زمانی** برای فردی غیرآماده می‌تواند حدود ۱۵-۱۰ دقیقه باشد ولی برای فردی آماده‌تر، حدود ۶۰-۴۵ دقیقه باشد. این بدان معناست که مدت زمان لازم برای هر جلسه فعالیت بدنی مداوم زمان فوق می‌باشد. در طول برنامه طراحی شده متناسب با افزایش آمادگی جسمانی فرد این آستانه‌ها نیز تغییری کند و بصورت فزاینده افزایش می‌یابد.

یا رعایت **آستانه کالریک** به معنی مصرف انرژی حداقل لازم در هر جلسه از فعالیت بدنی می‌باشد. مثلاً حداقل انرژی مصرفی در ابتدای برنامه می‌تواند حدود ۴۰۰-۳۰۰ کیلو کالری (معادل حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع) برای فرد مبتدی و غیر ورزشی باشد که بتدریج در طول برنامه با افزایش مدت، شدت، مسافت و تکرارها می‌تواند افزایش یابد.

همین‌طور رعایت سایر آستانه‌ها مثل **آستانه مسافتی** و شدتی هم از قواعدی تبعیت می‌کند. در آغاز برنامه مسافت می‌تواند به حدود ۱،۵-۱ کیلومتر محدود شود ولی بتدریج به چند کیلومتر در هفته بر سدا شدت در ابتدا بسیار سبک و بتدریج به متوسط و نسبتاً سنگین هم برسد. ارزیابی شدت فعالیت‌بدنی می‌تواند از طریق ضربان قلب، میزان اکسیژن مصرفی، مت یا میزان تغییر در فرکانس تنفس و یا ساخص بورگ (میزان درک فشار) تعیین گردد.

در این مرحله جدول برنامه‌ریزی زیر را به دانش‌آموز بدهید و از او بخواهید آن را به مدت ..... انجام دهد و پس از یکماه مجدد برای ارزیابی مراجعه نماید.

لطفا در پایان هر روز تمرینات انجام شده را با علامت \* مشخص کنید.

تمرین روزهای هفته	تمرین ۱	تمرین ۲	تمرین ۳	تمرین ۴	پیاده روی	کار با تبلت و موبایل و تماشای تلویزیون	خواب و بیداری
شنبه							
یکشنبه							
دوشنبه							
سه شنبه							
چهارشنبه							
پنجشنبه							

### ذ: چگونه گام چهارم خود مراقبتی (خود ارزشیابی برنامه) برای دانش آموزان و نوجوانان انجام شود؟

در این مرحله پس از یکماه مراجعه مجدد از دانش آموز موارد خود ارزیابی را انجام دهید به دانش آموز اطمینان دهید که این کار فقط برای سنجش میزان پیشرفت او می باشد و چنانچه دانش آموز پیشرفت داشت او را به استمرار تلاش هایش و افزایش آن تشویق نمایید.

#### سوالات فردی:

۱. روزانه چقدر راه می‌روم؟
۲. روزانه چقدر ورزش می‌کنم؟
۳. روزانه چقدر فعالیت بدنی (سرکار رفتن، غذا پختن و...) دارم؟
۴. چه ورزشی دوست دارم و با آن احساس رضایتمندی دارم؟
۵. آیا بالا رفتن از پله برای من دشوار است؟
۶. انجام چه کارهایی برای من سخت است؟
۷. با ورزش‌های سلامت محور آشنایی دارم؟
۸. در هفته چقدر به ورزش‌های سلامت محور می‌پردازم؟

سپس از او بخواهید جدول زیر را تکمیل کند به او اطمینان دهید که با آرامش این جدول را تنظیم کند و این جدول چیزی جز یک مقدمه از شروع برنامه‌ریزی برای آینده نیست ممکن است دانش آموز هیچ فعالیت فیزیکی نداشته باشد و تمام ستون‌ها خالی باشند به دانش آموز بگویید که ایرادی ندارد.

هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
<p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۰ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۲ دقیقه انعطاف پذیری: ۲۰ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۰ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۲۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۵ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۳۰ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۳۰ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>
<p>سه شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>سه شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>سه شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>سه شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>
<p>دوشنبه</p> <p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۸ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۵ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>دوشنبه</p> <p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۲۰ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۰ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>دوشنبه</p> <p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۲ دقیقه انعطاف پذیری: ۲۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۵ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>دوشنبه</p> <p>گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۳۰ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۳۰ دقیقه سرد کردن: ۱۰ دقیقه</p> <p>ایستگاهی</p>
<p>یکشنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>یکشنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>یکشنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>یکشنبه</p> <p>ایستگاهی</p>
<p>شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>	<p>شنبه</p> <p>ایستگاهی</p>
<p>جمعه</p> <p>۳۰ دقیقه پیاده روی</p>	<p>جمعه</p> <p>۳۵ دقیقه پیاده روی</p>	<p>جمعه</p> <p>۴۰ دقیقه پیاده روی</p>	<p>جمعه</p> <p>۴۵ دقیقه پیاده روی</p>

## زمان انجام فعالیت و نوع فعالیت

فعالیت ها ایام هفته	پیاده روی	تماشای تلویزیون	کار با لپ تاپ	شرکت در کلاس ورزشی	بازی جسمانی	ساعات خواب و بیداری
شنبه						
یکشنبه						
دوشنبه						
سه شنبه						
چهارشنبه						
پنج شنبه						
جمعه						

قد: وزن: BMI:

## فصل سوم

روش اجرایی برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در گروه  
سنی ۵-۱۸ سال  
بر مبنای خودمراقبتی در تحول نظام سلامت

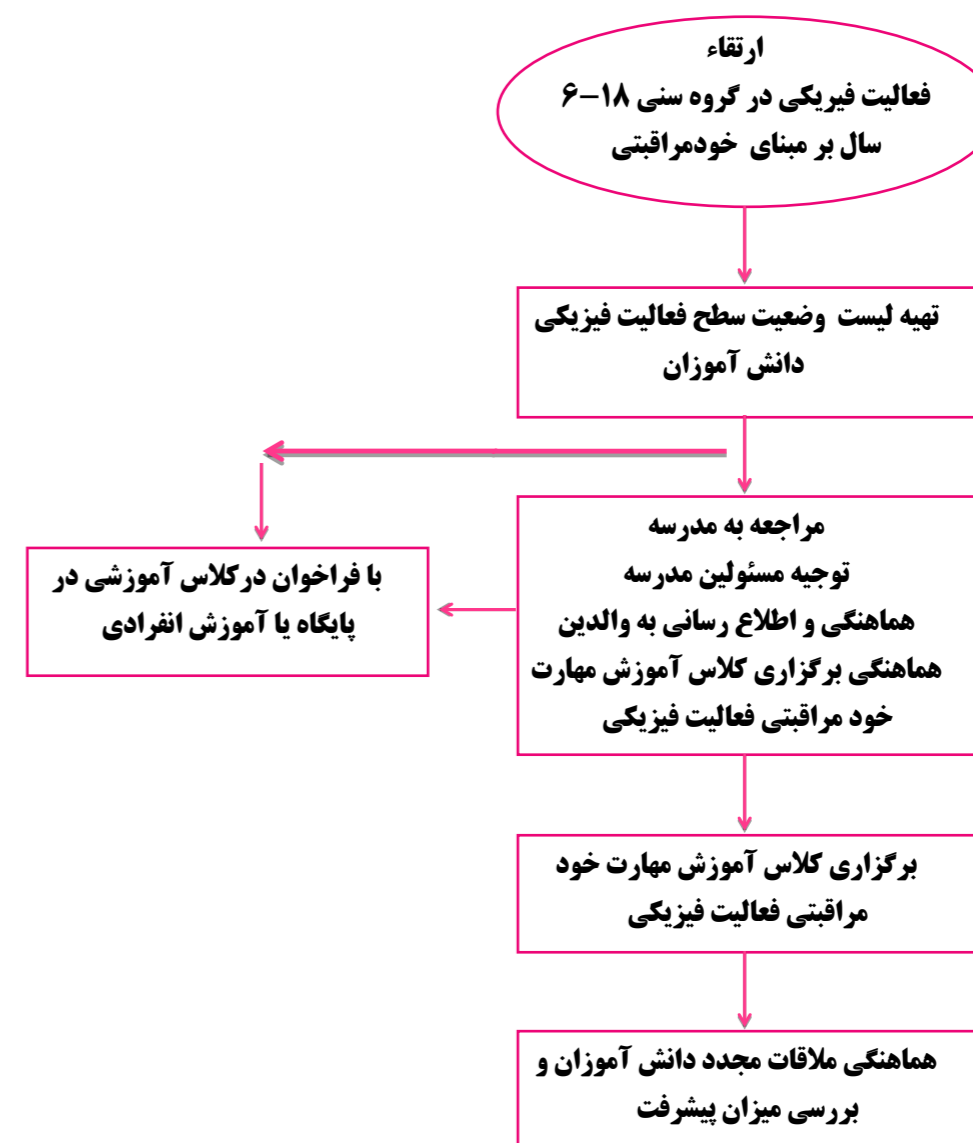
## اهداف فصل سوم:

پس از پایان این فصل انتظار می‌رود مراقبین سلامت بتوانند:

۱. فرآیند اجرایی را شرح دهند.
۲. برای کلاس آموزشی فردی و گروهی دانش آموزان و نوجوانان برنامه‌ریزی نمایند.

**الف - فرآیند اجرایی برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در گروه سنی ۱۸-۶ سال بر مبنای خود مراقبتی در نظام تحول سلامت چیست؟**

**فرآیند اجرایی**



**ب - چگونه برای تشکیل جلسه آموزشی با دانش آموزان یا نوجوانان برنامه ریزی می گردد؟**

مراقب سلامت جدول زیر را از لیست وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموزان مدرسه تحت پوشش خود استخراج می کند

**لیست وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموزان مدرسه تحت پوشش**

نام واحد بهداشتی: ..... نام مدرسه: ..... جنس: ..... گروه سنی ۱۱-۵ سال گروه سنی

۱۸-۱۲ سال

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش آموز	وضعیت فعالیت فیزیکی

**فعالیت فیزیکی را بر اساس آموخته‌های فصل یک بدین شرح یادداشت نمایید:**

- ۱- فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی طبیعی
- ۲- فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی اضافه وزن
- ۳- فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی طبیعی
- ۴- فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی اضافه وزن

### در این دوره آموزشی مراقبین سلامت باید سعی نمایند:

۱. دانش لازم را به دانش‌آموزان و والدین آنها منتقل کنند.
۲. مهارت‌های لازم را نیز به دانش‌آموزان و والدین آنها منتقل کنند.
۳. نگرش و طرز برخورد مناسب در دانش‌آموزان و والدین را نسبت به این برنامه ایجاد نمایند.

### طرح درس کلاس آموزشی

ایجاد ارتباط مناسب:

- ۱- مراقبین سلامت در ابتدای کلاس سعی نمایند با درک مخاطب و حس برابری فراگیران با مربی یک فضای مناسب و صمیمی را در کلاس آموزشی ایجاد نمایند.
- ۲- بحث را با توضیح اهمیت فعالیت فیزیکی در دانش‌آموزان و نوجوانان و عوارض کم تحرکی آغاز نمایند.

### خودارزیابی:

- ۳- برگه‌های خودارزیابی را به دانش‌آموزان بدهید و از آنها بخواهید به کمک والدین‌شان تکمیل نمایند به آنها (۱۰ دقیقه زمان بدهید) توجه نمائید:
- قبل از توضیح خودارزیابی دانش‌آموز و والدین را توجیه نمایند که این خودارزیابی فقط جنبه آموزشی دارد و نزد خود آنان می‌ماند.
- شیوه تکمیل آن را توضیح مختصری بدهید.
- چنانچه افراد از شما سوال داشته اند با حوصله و احترام کامل پاسخ دهید.

### آموزش مهارت‌ها:

- آموزش تمرین‌های آمادگی جسمانی را با توجه به گروه سنی ۱۱-۵ سال یا ۱۸-۱۲ سال که در کتاب آموزشی آماده است به تفکیک انواع آمادگی به شرح ذیل آموزش دهید.
- ابتدا انواع آمادگی جسمانی و اهمیت آن را به تفکیک هر کدام را در دو جمله توضیح دهید.
  - تمرینات هر نوع از آمادگی جسمانی را یکی یکی ابتدا توضیح دهید سپس از آنها بخواهید تکرار کنند.
  - در مورد گرم کردن و سرد کردن نیز توضیح دهید.
  - بروشور راهنمای انجام تمرین‌های آمادگی جسمانی را به والدین تحویل دهید.

### برنامه ریزی:

- جدول برنامه‌ریزی را به دانش‌آموز بدهید و از او بخواهید به کمک والدینش تکمیل نماید. قبل از آن برای دانش‌آموز نحوه تکمیل را توضیح دهید.
- در نحوه تکمیل به نکات زیر توجه نمایید.
- ۱- ابتدا دانش‌آموز زمانی را که مایل است برای هرنوبت فعالیت فیزیکی اختصاص دهد در بالای فرم برنامه‌ریزی یادداشت نماید. به دانش‌آموزان و والدین آنها توضیح دهید که کمتر از ۱۵ دقیقه نباشد و همچنین به نکاتی از آستانه زمانی کتاب اشاره نمائید.
  - ۲- از دانش‌آموز بخواهید روزهای هفته مد نظر خود را برای فعالیت فیزیکی انتخاب کند.
  - ۳- در این مرحله از دانش‌آموز بخواهید به کمک والدین خود نوع فعالیت‌های فیزیکی را انتخاب و در جدول یادداشت

**تذکره: دانش‌آموزان با تن سنجی چاق ابتدا برای اصلاح ترکیب بدنی به کارشناس تغذیه مراجعه نمایند.**  
مراجعه به مدرسه توجیه مسئولین مدرسه، هماهنگی و اطلاع‌رسانی به والدین و هماهنگی برگزاری کلاس آموزش مهارت خود مراقبتی فعالیت فیزیکی

مراقبین سلامت طبق برنامه هفتگی به مدرسه مراجعه و جهت اطلاع‌رسانی به والدین و برگزاری کلاس آموزش مهارت خود مراقبتی فعالیت فیزیکی با مسئولین مدرسه هماهنگی لازم را بعمل می‌آورد.  
برای اطلاع‌رسانی والدین از این بروشور استفاده نمایند:

والدین گرامی دانش‌آموز .....

با سلام و ادب

بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی به خصوص سلامت محور با توجه به اهمیت آن بر روی سلامت نوجوانان از اکنون تا دوران سالمندی‌شان یکی از مهمترین اولویت‌های مراقبت‌های دوره‌های تحول نظام سلامت قرار گرفت. بنابراین بر اساس بسته خدمتی ابلاغ شده به کارمندان بهداشتی که وظیفه مراقبت و پیشگیری از بیماری‌های همه افراد جامعه را بر عهده دارند آنان موظف به بررسی وضعیت فعالیت فیزیکی و تن‌سنجی گردیده اند.

**فرزند عزیز شما نیز** در مراقبت‌های دوره‌های تحول نظام سلامت از نظر فعالیت فیزیکی و تن‌سنجی مورد ارزیابی قرار گرفت و **نتیجه آن** بدینوسیله به شما اطلاع‌رسانی می‌گردد:

فعالیت فیزیکی امتیاز تن‌سنجی

و این نتیجه نشان دهنده فقر حرکتی و فعالیت فیزیکی ناکافی در ایشان می‌باشد که می‌تواند زمینه ساز بیماری‌ها در فرزندتان باشد.

برای اصلاح این نتیجه کلاس‌های خود مراقبتی افزایش فعالیت فیزیکی برای فرزند شما طراحی شده که به او می‌آموزد چگونه و به چه شیوه‌ای فعالیت فیزیکی را در زندگی روزمره خود نهادینه نماید. این آموزش توسط پرسنل بهداشتی و همکاری مسئولین مدرسه در یک جلسه برگزار می‌گردد. **قطع و مسلم** حضور شما و همراهی با فرزندتان بیشترین تاثیر را در موفقیت ایشان خواهد داشت. بنابراین از شما دعوت می‌گردد در جلسه آموزشی که در تاریخ .../.../۹۵ در ساعت..... در مدرسه برگزار می‌گردد شرکت نمایید.

مدیر مدرسه

ریاست مرکز سلامت جامعه





## پیوستها

### ۱. مرحله گرم کردن و نحوه صحیح گرم کردن:

(در اینجا به نظر می‌رسد چند جمله در مورد چرا باید قبل از ورزش مرحله گرم کردن را انجام داد) لازم است دقت داشته باشید مدت زمان گرم کردن به عوامل زیر بستگی دارد:

شرایط محیطی: در هوای سرد مدت گرم کردن باید بیشتر باشد، بنابراین در مناطق و فصل‌های سرد مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه و در مناطق و فصل‌های گرم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توصیه می‌شود. زمان گرم کردن هنگام صبح بیشتر از بعد از ظهر باشد.

لباس ورزشکار: میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن مؤثر است، بنابراین بهتر است ورزشکار در هنگام سردی هوا با لباس و شلوار گرمکن به نرمش بپردازد تا بدنش بهتر و سریع‌تر گرم شود و بعد از پایان مرحله گرم کردن با لباس مخصوص رشته ورزشی خود تمرین را ادامه دهید اما باید پس از ورزش دوباره گرمکن به تن کند.

میزان آمادگی فرد: هر قدر فرد از لحاظ جسمانی آماده‌تر باشد مدت گرم کردن کمتر است. نوع تمرین: هرچه زمان اجرای ورزش، طولانی‌تر و شدت آن کمتر باشد مدت گرم کردن کوتاه‌تر می‌شود و بر عکس در فعالیت‌های سرعتی و قدرتی که در مدت زمان کوتاهی اجرا می‌گردند مدت گرم کردن بیشتر می‌باشد (مثل کشتی، ژیمناستیک، پرش‌ها و پرتاب‌ها)

سن: در افراد مسن زمان گرم کردن باید بیشتر در نظر گرفته شود و در مورد کودکان زیر ۱۰ سال چنانچه زمان گرم کردن کمتر باشد اشکالی ندارد.

### نکات ذیل را در گرم کردن باید رعایت نمود:

۱. تمرینات گرم کردن باید به تدریج و به آرامی انجام شود.

۲- مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات و بخش‌های داخلی بدن را افزایش دهد. اما این به معنی انجام تمرینات طولانی و شدید نیست زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.

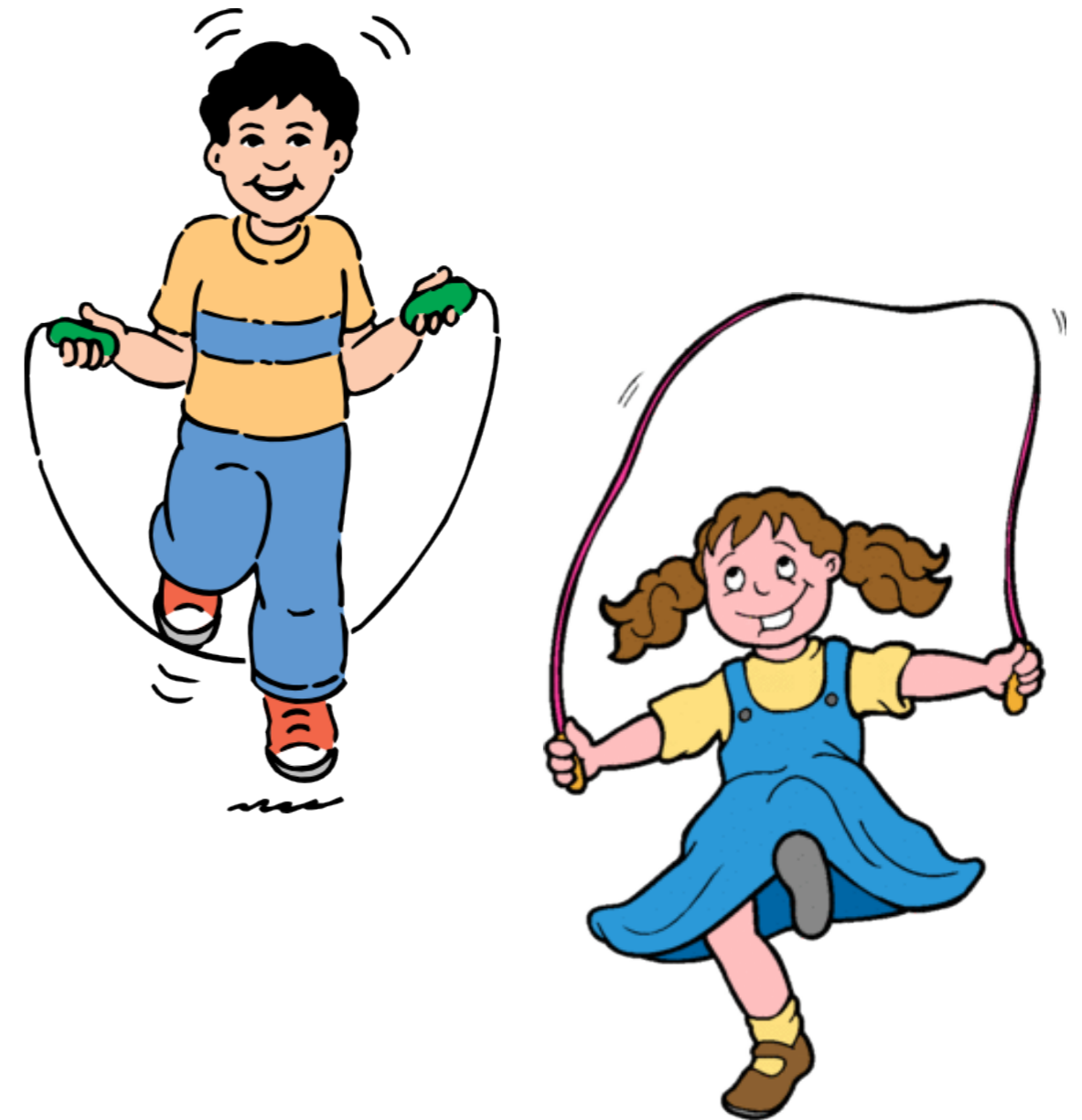
۳. دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه

۴. حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

### نمونه حرکت های زیر را برای مرحله گرم کردن به دانش آموز و نوجوان آموزش دهید:

#### نمونه حرکت های گرم کردن:

۱. در یک نقطه ثابت بایستید و سپس در همان نقطه شروع به حرکت کردن کنید. زانوها را به ترتیب بالا بیاورید و همزمان با حرکات زانو، دست‌ها را نیز با ریتمی منظم حرکت دهید. بهتر است آرنج خمیده باشد و دست‌ها به صورت مشت گره شده باشند. در حین انجام این حرکت می‌توانید کمی به سمت جلو و عقب گام بردارید.



۲. برای انجام تمرین پاشنه، یکی از پاشنه‌ها را جلوتر از پای دیگر بر روی زمین بگذارید به گونه‌ای که انگشتان پا رو به بالا باشند و پای تکیه گاه را کمی خم کنید. سپس حرکت را برای پای دیگر تکرار کنید.

۳. صاف بایستید و یکی از زانوها را تا ارتفاع لگن بالا بیاورید، همزمان دست مخالف را نیز بر روی زانو قرار دهید. در این حرکت باید کمر را صاف نگه داشته و شکم را کمی سفت کنید. همچنین پای تکیه گاه را کمی خم کنید.

۴. برای انجام این حرکت همانطور که درجا قدم رو میروید، شانه‌های خود را برای ۵ بار به سمت جلو و ۵ بار به سمت عقب حرکت دهید. اجازه دهید دست‌ها کاملاً شل و کشیده باشند و فقط شانه‌ها را حرکت دهید.

۵. برای انجام این حرکت صاف بایستید و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید. دست‌ها را به سمت جلو بکشید و زانوها را کمی خم کنید تا حداقل حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر (و یا بیشتر) پایین‌تر بروید. سپس به وضعیت شروع بازگردید و دوباره تکرار کنید.

۶. کشش عضلات پشت بازو بازوی راست را بالای سر برده و آرنج راست را خم کنید بطوریکه دست راست شما در پشت سرتان قرار گیرد. سپس با کف دست چپ آرنج راست را به آرامی به پشت سر خود فشار دهید. این کار را برای طرف مقابل هم انجام دهید.

۷. کشش کتف و شانه بازوی راست را بالا ببرید تا در حالت افقی قرار گیرد. آرنج راست را خم کنید. با کف دست چپ و به آرامی آرنج راست را به طرف سینه تان بکشید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را برای طرف مقابل هم انجام دهید.

۸. کشش کمر

به پشت دراز بکشید. زانو ی راست را خم کرده و با هر دو دست آنرا گرفته و به آرامی بطرف سینه‌تان بکشید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را برای طرف مقابل هم انجام دهید.

۹. کشش پهلو



۱۰. کشش کشاله ران

بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌هایتان باز کنید. سپس پای چپ را جلوتر بگذارید. به آهستگی زانوی چپ را خم کنید تا تنه شما پایین بیاید تا حدی که زانوی راست شما به زمین برخورد کند. در این حال زانو ی چپ شما باید کاملاً خم شده و پای راست شما کاملاً به عقب کشیده باشد. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید. برای طرف مقابل هم همین کار را تکرار کنید.



۱۱. کشش عضلات پشت ساق

به طرف یک دیوار بایستید. پاهایتان را کمی عقب برده و کف هر دو دست خود را به دیوار بزنید. زانوی راست را به آرامی خم کنید تا تنه شما پایین بیاید. در همین حال سعی کنید کف پای چپ را روی زمین نگه داشته و زانوی چپ را در حالت مستقیم حفظ کنید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه نگه دارید. در حین انجام این نرمش احساس می‌کنید عضلات پشت ساق شما کشیده می‌شود. دقت کنید که در تمام مدتی که این نرمش را انجام می‌دهید باید کف هر دو پا یتان کاملاً روی سطح زمین باشد. این کار را برای طرف مقابل هم انجام دهید..



۱۲. کشش ران

بنشینید. هر دو زانو را خم کرده و کف هر دو پا را به هم بچسبانید. سپس با کمک آرنج هایتان زانوئانتان را به زمین نزدیک کنید



۱۳. کشش عضلات پشت ران

روی زمین بنشینید. پای چپ را کاملاً بکشید و کف پای راست را در سطح داخلی کشاله ران چپ قرار دهید. به جلو خم شوید تا دست‌هایتان به انگشتان پای چپ برسد. این کار را خیلی به آرامی انجام دهید و خود را به جلو پرتاب نکنید. در حین انجام این نرمش احساس کشیدگی در عضلات پشت ران می‌کنید. این حالت را ۱۵-۳۰ ثانیه حفظ کنید.





۳. جهت انجام حرکت یا وضعیت پل، روی زمین دراز بکشید، در حالی که دستها صاف به طرفین قرار دارد. زانوان بایستی خم شده و پاها بطور محکم بر روی زمین تکیه کنند. پاها باید به موازات یکدیگر باشند. نفس خود را بداخل کشیده و باسن را به سمت سقف بالا بکشید. انگشتان دست را در هم قلاب کرده و شانهها را زیر بدن بچرخوانید. این وضعیت را چند ثانیه حفظ کنید. به آرامی نفس کشیده و در حالی که باسن خود را پایین تر آورده عمل بازدم را انجام دهید و حالت را رها کنید. این حرکت را در چند مرتبه تکرار نمایید.

۴. کشش چرخشی ستون مهرهها با دراز کشیدن به پشت انجام می شود. زانوی چپ را خم کرده و پای راست را صاف نگاه دارید. زانوی خم شده را از یک طرف به طرف دیگر پای راست بکشید، به طوری که زانوی چپ در سمت خارجی زانوی راست باقی بماند. دست چپ را در یک خط مستقیم با شانه نگاه دارید. دست راست خود را بر روی زانوی چپ نگه داشته و سر را به سمت چپ بچرخانید. زانوی چپ را با استفاده از دست راست به سمت کف زمین فشار دهید. این موقعیت را چند ثانیه حفظ کرده و با پای دیگر تکرار کنید.



۵. این حرکت جهت کشش گردن، شانهها، بازوها، کمر، ران، زانو، مچ پا، و باسن مفید می باشد. برای انجام این حرکت، روی زمین زانو بزنید و بر روی پاشنه بنشینید. زانوهای خود را کمی از هم دور نگه دارید و باسن را روی آن تکیه دهید. عمل بازدم را انجام داده و نیم تنه خود را از رانها پایین تر بیاورید. پیشانی شما باید حصیر ( زیرانداز) را لمس کند. به آرامی دستانتان را رو به جلو بکشید، تا بر روی استخوانهای کتف احساس فشار کنید. کف دست خود را پایین نگاه دارید. به آرامی نفس کشیده و در این وضعیت پیش از بالا آوردن نیم تنه به مدت یک یا دو دقیقه باقی بمانید. در حالی که از این حالت خارج می شوید، نفس عمیقی بکشید.

### تمرین با توپ سوئیسی



۱۷. کشش عضله چهارسر ران در پشت یک صندلی یا رو به یک دیوار قرار گرفته و با هر دو دست پشتی صندلی یا دیوار را بگیرید تا تعادل شما برقرار شود. سپس زانوی راست را خم کنید تا پاشنه شما به باسن برسد. با دست راست مچ پا را گرفته و آنرا بالاتر بکشید. این حالت را ۳۰-۱۵ ثانیه حفظ کنید. در حین انجام این نرمش پاهایتان را نزدیک به هم نگه دارید. در حین انجام نرمش مستقیم بایستید و کمرتان را خم نکنید. این کار از برای طرف مقابل هم انجام دهید.



### مرحله تمرین های ورزشی

در این مرحله یکی از ساده ترین ورزش های قابل انجام در منزل پیشنهاد میگردد شما می توانید ورزش هایی از قبیل ..... در اینجا پیشنهادات دیگری نیز می تواند راهگشا باشد  
مرحله سرد کردن:  
(در اینجا به نظر می رسد چند جمله در مورد چرا باید قبل از ورزش مرحله گرم کردن را انجام داد لازم است )

۱. سرد کردن باید با شدت کم و به آرامی انجام شود.
۲. مدت زمان سرد کردن ۱۵ الی ۱۰ دقیقه می باشد.
۳. هر حرکت کششی را به مدت ۶ الی ۱۰ ثانیه ثابت نگه دارید.
۴. در هنگام حرکات کششی نباید نفس را حبس کرد و باید به آرامی نفس کشید.
۵. پنج دقیقه دویدن آهسته برای کاهش تدریجی دمای بدن.
۶. ۱۰ دقیقه حرکات کششی ایستا و پویا برای کاهش گرفتگی، درد عضلات پس از فعالیت ورزشی.

### انواع حرکات کششی برای سرد کردن:

۱. شما می توانید کشش باسن را با نشستن بر روی زمین با پاهای راست انجام دهید. زانوی چپ خود را خم کرده و پاشنه پای چپ را نزدیک به سطح بیرونی زانوی پای راست قرار دهید. دست چپ را در پشتتان نگه دارید (در سمت چپ)، و کف پا را روی زمین بگذارید. دست راست خود را بر روی پای چپ نگه دارید، به طوری که کف پا بر روی زمین قرار گیرد. اکنون، به آرامی بدن خود را به سمت زانوی خم شده بچرخوانید. این حالت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کرده و با پای دیگر آن را تکرار نمایید.



۲. به منظور کشش عضلات قفسه سینه، صاف بایستید به طوری که دستانتان در پشت قرار داشته باشند. انگشتان دست خود را در هم قلاب کرده و دستان را راست کنید. کمی شانهها را به بالا کشیده و دستان را به سمت عقب بکشید. این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کرده و آن را تکرار کنید.



### ۱. پوش آپ توپ بر روی زانو

روش اجرای تمرین:

در مقابل یک توپ زانو بزنید و دستها را بر روی توپ قرار دهید در حالی که کاملا صاف است. تمرین پوش آپ را با خم کردن آرنج بر روی توپ انجام دهید در حالی که بازدم انجام می دهید. وقتی سینه با توپ مماس شد کمی مکث کنید و سپس با ایجا دم به حالت قبل بازگردید.

### ۲. باز کردن ران با مقاومت توپ



روش اجرای تمرین:

به سمت راست در کنار دیوار بایستید و زانوی راست را خم کنید و توپ را بین ران و زانوی راست و دیوار قرار دهید. با انجام دم، ران را باز کرده و توپ را به ست دیوار بفشارید و با بازدم به حالت اول باز گردید.

### ۳. تمرین تی



روش اجرای تمرین:

به پشت روی توپ قرار بگیرید و زانوها را ۹۰ درجه خم کنید. پشت صاف و دستها ۹۰ درجه مانند بال باز شود. در همین حالت و پا را به طرفین بچرخانید پشت را یکبار به سمت راست بچرخانید و یکبار به سمت چپ.

### ۱. دست و پا باز

روش اجرای تمرین:

به حالت دمر روی توپ دراز بکشید و با شکم توپ را نگه دارید، دستها جلوی توپ و پاها در عقب توپ با زمین اتصال دارند. همزمان با باز کردن دست راست، پای چپ را نیز باز کنید، سپس به آرامی برگردانید و دست چپ و پای راست را بلند کنید.



### ۲. اسکات توپ

روش اجرای تمرین:

زانو را ۹۰ درجه خم کنید و به تویی که مابین شما و دیوار است، با عضلات پشت، فشار وارد کنید. با صاف کردن زانوان خود، بلند شوید و پس از قدری توقف، به آرامی برگردید.

تقویت عضلات دلتوئید

روش اجرای تمرین:

به پهلوئی چپ روی توپ دراز بکشید تا توپ در زیر بغل قرار گیرد و سپس پاها و بدن را صاف قرار دهید. و بازوها را باز کنید توام با بازدم دست چپ را در حالتی کشیده در مقابل بالا آورید و با دم آهسته پایین آورید.

### تمرین عبور از بین موانع:



قرار دادن ۳ صندلی در اتاق وطنی کردن مسیر با حرکت لی لی در زمان پخش موزیک (همزمان با پخش موزیک هر بار تعداد بیشتری حرکت را تکرار کند).

**مشخصات فردی**

نام:..... نام خانوادگی:..... نام پدر:..... تاریخ تولد:...../...../..... کد ملی:.....  
 وضعیت تحصیلی:..... شاغل به تحصیل در پایه:..... دوره:..... مدرسه:..... غیر شاغل به تحصیل (وضعیت شغل).....  
 آدرس محل سکونت:..... تلفن ثابت:..... تلفن همراه:.....

**اطلاعات اختصاصی**

ملیت:..... ایرانی  غیر ایرانی  سابقه آموزش قبل از دبستان:  دارد  ندارد  دست غالب:  راست  چپ  وضعیت زبان:  زبان  یک زبان  دو زبان   
 بیکاری  سرپرست خانواده  بیسواد:  پدر  مادر  برادر  فوت والد / والدیه  وجود نسبت خویشاوندی بین والدین (درجه خویشاوندی \*):.....  
 وضعیت عمومی خانواده:  خانواده:  زندگی با پدر و مادر  زندگی با پدر  زندگی با افرادی غیر از والدین

**ابتلا به بیماری نیازمند ویژه (م سالی)**

دیابت  صرع  بیماری قلبی عروقی  آسم  سل  آلرژی  اتالاسمی  سرطان  کمبود  G6PD  اختلال روانپریشی  
 سایر (با ذکر نام):..... نام داروهای مصرفی (بیش از ۳ ماه):.....

**وضعیت آمین سازی از بدو تولد تا ۴ سالگی**

کامل  ناقص: نوع و توبت واکسن های ناقص:.....  
 نوآموز مورد ارزیابی و معاینه قرار گرفت. مبتلا به اختلال / بیماری  نمی باشد  می باشد. نوع اختلال / بیماری:.....  
 نیاز به مراقبت ویژه  ندارد  دارد. مراقبت ویژه مورد نیاز:.....  
 نیاز به ارجاع و معاینه تخصصی  ندارد  دارد. نیازمند ارجاع به:.....  
 انف / توصیه ها به: خانواده:.....  
 اولیای مدرسه:.....

با / توصیه های مربوطه به فعالیت ورزشی: ۱- برای انجام فعالیت های ورزشی در حال حاضر هیچ گونه محدودیتی ندارد   
 ۲- برای انجام فعالیت های ورزشی محدودیت دارد  علت محدودیت:.....  
 مهلت:.....

تاریخ:.....  
 مهر و امضای پزشک مرکز سلامت جامعه

**ابتلا به بیماری نیازمند مراقبت ویژه در فرد**

سن	دایب	صرع	بیماری قلبی عروقی	آسم	سل	آلرژی	هموفیلی	تالاسمی	سرطان	کمبود G6PD	اختلال روانپریشی	سائر (با ذکر نام)	نام داروهای مصرفی (بیش از ۳ ماه)
۹													
۱۲													
۱۵													
۱۸													

سن (سال)	تاریخ مراجعه	وزن (کیلوگرم)	قد (متر)	نماینه توده بدنی (BMI)
۶				
۹				
۱۲				
۱۵				
۱۸				

**بررسی الگوی تغذیه ای و فعالیت فیزیکی فرد**

سن	امتیاز	سوالات یا پاسخ نامطلوب
۶		۶) مصرف میوه روزانه شما چقدر است؟ =۰ به ندرت / مرکز =۱ کم تر از ۲ سهم =۲ سهم یا بیشتر ۷) مصرف سبزی روزانه شما چقدر است؟ =۰ به ندرت / مرکز =۱ کم تر از ۳ سهم =۲ سهم یا بیشتر
۹		۸) مصرف شیر و لبنیات روزانه شما چقدر است؟ =۰ به ندرت / مرکز =۱ کم تر از ۳ سهم =۲ سهم یا بیشتر ۹) چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش (هله هوله شور و شیرین و چوب مانند: چیپس، پفک، نوشابه، آب میوه صنعتی و ...) مصرف می کنید؟ =۰ روزانه (تقریباً هر روز) =۱ هفته ای یکی دو بار =۲ به ندرت / هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)
۱۲		۱۰) چند وعده غذایی در شبانه روز (شامل وعده اصلی و میان وعده) مصرف می کنید؟ =۰ ۲ وعده یا کم تر =۱ ۳-۴ وعده =۲ ۵ وعده ۱۱) چند ساعت در شبانه روز از خواب بیدار می بیدار می باشید؟ =۰ بیشتر از دو ساعت =۱ دو ساعت =۲ کم تر از دو ساعت
۱۵		۱۲) در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط شامل ورزش های هوازی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...) <input type="checkbox"/> =۰ تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند =۱ کم تر از ۳۰ دقیقه در هفته =۲ ۳۰-۴۰ دقیقه در هفته یا بیشتر
۱۸		

**وضعیت این سازی (۱۴ تا ۱۶ سالگی)**

کامل  ناقص، نوع و نوبت واکسن های ناقص..... نیاز به نظارت مستقیم پزشک جهت انجام واکسیناسیون:  دارد  ندارد

پایش رشد	وضعیت BMI به سن (Z-score)						وضعیت قد به سن (Z-score)						
	ارجاج		آموزش		سن		ارجاج		آموزش		سن		
	تاریخ پیگیری	تاریخ پیگیری	کارشناس تغذیه	بزرگ	بالای +2 (جاق) یا هر امتیازی	بالای +1 تا مساوی +2 (اضافه وزن) یا هر امتیازی	مساوی 2- تا مساوی +1 (وزن متناسب) یا امتیاز ۷-۱۳	مساوی ۳- تا زیر ۳- (لاغری) یا هر امتیازی	زیر ۳- (لاغری شدید) یا هر امتیازی	بالای +3 (بلند قدی شدید) یا هر امتیازی	مساوی ۲- تا مساوی +3 (رشد قدی مطلوب) یا امتیاز ۶-۱۳	زیر ۲- (کوته قدی) یا هر امتیازی	مساوی ۳- تا زیر ۳- (کوته قدی شدید) یا هر امتیازی
۹													
۶													
۱۲													
۱۵													
۱۸													

نتایج حاصل از پیگیری: (۱) تأیید اختلال (۲) رد اختلال (۳) دریافت خدمات حمایتی (۴) بهبود (۵) بدون تغییر (۶) تشدید (۷) پیگیری نشده

**ارزیابی / تشخیص و طبقه بندی مقلدانی**

نوع ارزیابی	تاریخ مراجعه..... سن.....		تاریخ مراجعه..... سن.....		تاریخ مراجعه..... سن.....		تاریخ مراجعه..... سن.....		تاریخ مراجعه..... سن.....	
	نتیجه	ارزیابی	نتیجه	ارزیابی	نتیجه	ارزیابی	نتیجه	ارزیابی	نتیجه	ارزیابی
	چشم راست	چشم چپ	چشم چپ	چشم راست	چشم چپ	چشم راست	چشم چپ	چشم چپ	چشم راست	چشم چپ
کاهش بینایی	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
پوست و مو										
دندان و لثه ملتهب										
مشکوک مجموعه دندان <sup>۹</sup>										
دندان <sup>۹</sup>										
ریه										
فشار خون										

<sup>۹</sup> در صورت روش دندان ۱، فرد جهت معاینه تکلیفی لازم و درمان های پیشگیری ارجاع گردد  
نتایج حاصل از پیگیری: (۱) تأیید اختلال (۲) رد اختلال (۳) دریافت خدمات حمایتی (۴) بهبود (۵) بدون تغییر (۶) تشدید (۷) پیگیری نشده









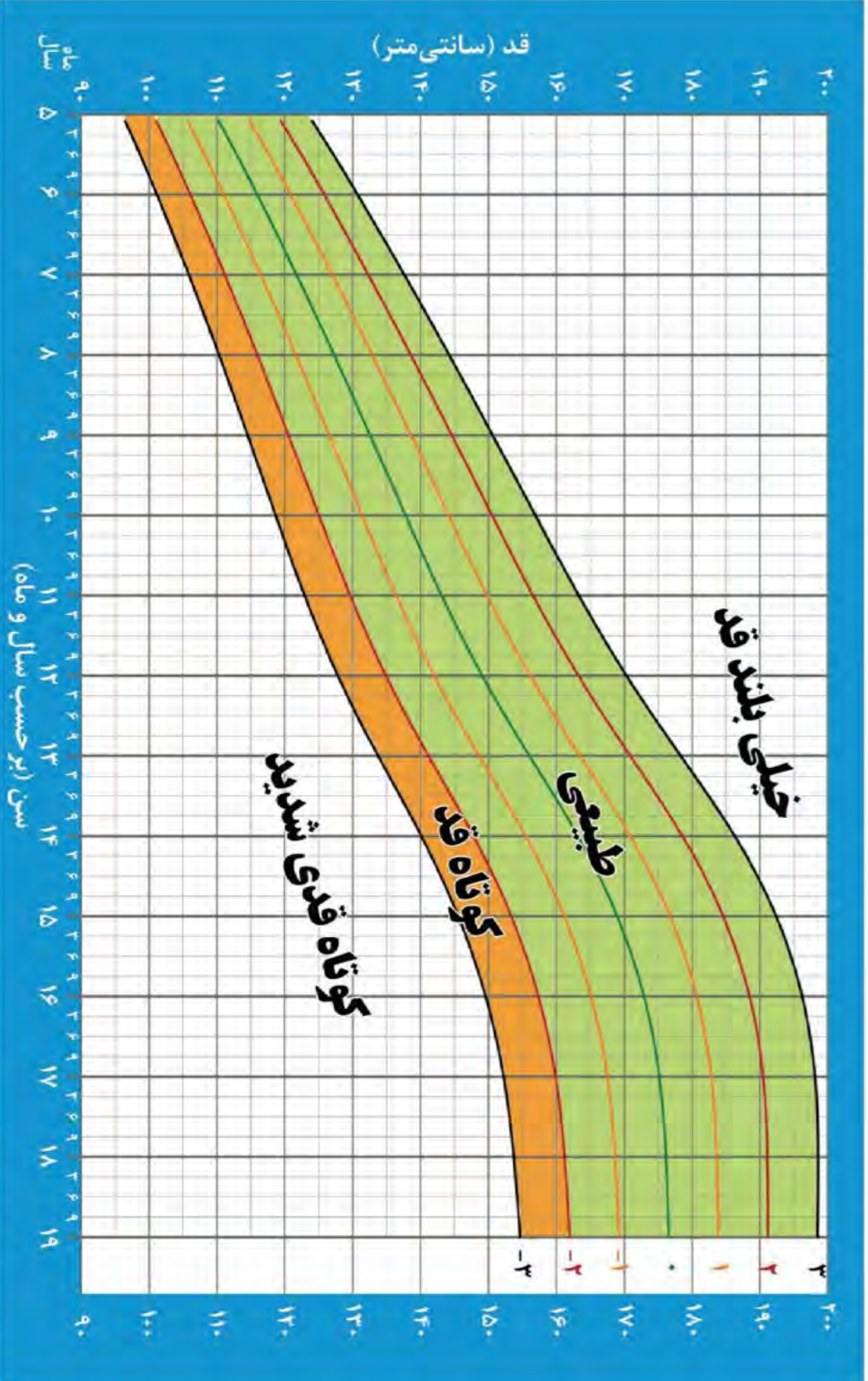


معیارات پزشکی	تاریخ مراجعه..... سن.....				تاریخ مراجعه..... سن.....				تاریخ مراجعه..... سن.....				تاریخ مراجعه..... سن.....			
	پیگیری	نتیجه درمان	درخواست آزمایش	ارجاع به: متخصص یا مراکز درمانی کارشناس روان	پیگیری	نتیجه درمان	درخواست آزمایش	ارجاع به: متخصص یا مراکز درمانی کارشناس روان	پیگیری	نتیجه درمان	درخواست آزمایش	ارجاع به: متخصص یا مراکز درمانی کارشناس روان	پیگیری	نتیجه درمان	درخواست آزمایش	ارجاع به: متخصص یا مراکز درمانی کارشناس روان
نوع معاینه و بررسی	نتیجه معاینه															
	مصرف مواد دخانی مسمومیت با مواد الکلی یا سایر داروهای مضعف CNS مسمومیت مواد محرک محرومیت از مواد الکلی مصرف زبان بار (اگر ماده) وابستگی به مواد (اگر ماده) STI															
رفتارهای پرخطر	اختلال مصرف مواد															
	نتیجه درمان: (۱) بهبود (۲) بدون تغییر (۳) تشدید (۴) الیوتی غیر قانونی (۵) الیوتی نسخه ای (۶) حقیقی (۷) داروهای آرامبخش خواب آور (۸) الکل (۹) مواد محرک (۱۰) سایر (یا ذکر نام)															



### نمودار قد برای سن (پسر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



## نمودار BMI برای سن (بیسو)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)

