



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
معاونت بهداشتی

تحرک فیزیکی



نوجوانان

گروه هدف:



۱۹ رزش ضمن سلامتی

با توجه به تحقیقات بعمل آمده در مراکز علمی معتبر و تأیید سازمان جهانی بهداشت، بیشترین فایده قلبی عروقی برای نوجوانان و دانش آموزان یعنی گروه سنی ۶ تا ۱۸ سال روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط می باشد.



منبع: برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان - بسته خدمت نوجوانان (دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس)
آدرس: گیلان - رشت - خیابان آزادگان - روبروی دبیرستان شهید بهشتی
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۵۰۷۳
Gilanschoolhealth90@gmail.com

- با افزایش مصرف انرژی موجب کنترل وزن و تناسب اندام می شود.
- باعث استحکام استخوانها شده و از ابتلاء به بیماری پوکی استخوان در سال های آتی و خصوصا" در دختران دانش آموز و خانم ها در سنین میانسالی و سالمندی جلوگیری می کند.

توصیه های فعالیت بدنی:

- در نوجوانان فعالیت فیزیکی روزانه به مدت ۶۰-۳۰ دقیقه با شدت متوسط تا شدید هر روز و حداقل ۵ بار در هفته توصیه می شود.
- فعالیت جسمی روزانه، تندرته رفتن، دوچرخه سواری، آهسته دویدن و ورزش های کششی برای ۲-۳ بار در هفته توصیه می شود.
- نوجوانان نبایستی به مدت طولانی (هر بار بیش از یک ساعت در طول روز) بی حرکت باشند. به عقیده محققان غرق شدن در تکنولوژی و استفاده بیش از حد از موبایل، لب تاپ، بازی رایانه ای و شبکه اجتماعی باعث کاهش تمرکز می شود.
- نوجوانان باید در فعالیت های متنوع و مورد علاقه خود شرکت نمایند.
- کودکان سنین دبستان باید دوره های ۱۵-۱۰ دقیقه ای فعالیت با شدت زیاد داشته باشند.

کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی منظم سبب بروز عوارض جسمی و روانشناختی متعددی می گردد، از جمله انواع بیماری های مزمن مانند دیابت، مشکلات قلبی-عروقی، چاقی، افسردگی و برخی از انواع بدخیمی ها. نوجوانی دوره ایست که در آن بسیاری از باورها و عادت های رفتاری شکل گرفته و تثبیت می گردد. مطالعات نشان داده اند که داشتن فعالیت جسمانی در دوره کودکی و نوجوانی، با میزان انجام این فعالیت ها در دوران بزرگسالی ارتباطی مثبت دارد.

تعریف فعالیت بدنی:

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

فعالیت بدنی با شدت سبک: فعالیت بدنی روزمره مثل راه رفتن آهسته یا حمل اجسام سبک، نشستن، ماشین سواری و کارهای منزل که ضمن این فعالیتها تعداد تنفس و ضربان قلب افزایش محسوسی نداشته باشد.

فعالیت بدنی با شدت متوسط:

به هر نوع فعالیت بدنی گفته می شود که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود. این افزایش تعداد دم و بازدم به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

فعالیت بدنی با شدت بالا یا شدید:

فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس زدن قادر به صحبت کردن یا تکلم بیش از سه یا چهار کلمه نمی باشد.

اثرات مثبت ورزش در بدن

سیستم قلب و عروق: فعالیت بدنی منظم و ورزش از دو

طریق مرکزی و محیطی اثرات مفید خود را در بدن اعمال می کنند. اثرات مرکزی آن یعنی با اثر بر روی عضله قلب و ریه ها موجب می شود تا این اعضا کار خود را به نحو مطلوب انجام دهند. از طرفی اثر محیطی فعالیت بدنی مناسب موجب تقویت عضلات و افزایش جریان خون حاوی اکسیژن شده که کارایی فرد را در انجام فعالیت های شخصی بهتر می کند.

سیستم گوارشی: شناخته شده ترین اثرات فعالیت بدنی

مناسب و ورزش در سیستم گوارشی بدن، افزایش حرکات روده و جلوگیری از یبوست مزمن است. و اثرات مفید آن در پیشگیری از سرطانهای دستگاه گوارش ثابت شده است.

حالات روحی - روانی: فعالیت بدنی منظم و ورزش

موجب بهبود اختلالات خواب شده، همچنین سبب تسهیل در به خواب رفتن و آرامش در خواب می گردد.

فواید فعالیت بدنی مناسب و ورزش

- فعالیت بدنی بوسیله کنترل فشارخون، قند و چربی خون از بروز سکتته های مغزی و قلبی در آینده پیشگیری نموده واز مرگ زودرس جلوگیری می نماید.
- باعث افزایش اعتماد بنفس واستقلال عمل بیشتر در زندگی می گردد.
- بعلت افزایش قدرت سیستم ایمنی و اثرات مفید روانی موجب کاهش علایم بیماریها شده و نوعی احساس رضایت بخش و مطلوب از زندگی در افراد ایجاد می کند. معمولاً دانش آموزانی که دارای فعالیت بیشتر و هیكل متناسبی هستند از خلق و خوی بالاتری نسبت به همکلاسی های خود برخوردارند.