



۲۸ مهر ماه روز ملی سلامت زنان گرامی باد

فعالیت جسمانی (زان)

در هر (زمان و هر مکان

تربیت بدنی

اولین مفهومی که تربیت بدنی به ذهن متبادر می کند ، رشد و پرورش جسمانی ، بدون توجه به ویژگی های روانی است . تربیت بدنی فرآیندی آموزشی ، تریبی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجزا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است . تربیت بدنی شامل کسب و برداشتن مهارت های حرکتی ، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای ندرستی و سلامت ، کسب دانش های علمی درباره فعالیت های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای اجزا و عملکرد انسان است .

ورزش

ورزش به مجموعه ای از فعالیت های سازمان یافته اطلاق می شود که به منظور کسب مهارت های حرکتی ، افزایش قابلیت های بدنی و ایجاد رقابت انجام می شوند در این فعالیتها به مسائل سیاسی ، اقتصادی و اجتماعی توجه می شود و از نظر روانی نیز ، ارزشا جاه طلبی از نظر دور نیست . به همین دلیل برای رسیدن به لوح آمادگی ورزشی گاهی عدم توجه به سلامتی و فشار بیش از حد از کانیسم بدن به چشم می خورد . به این معنی که برای رسیدن به رکوردهای مطلوب ، شاهد اعمال خلاف مانند ایجاد شرایط غیر طبیعی و زیان آور در بدن ، فشارهای نا مطلوب فیزیولوژیکی ، دوپینگ یا رفتار مغایر یا شایعات انسانی و اخلاقی اتفاق بیفتد .

تفاوت تربیت بدنی و ورزش

راه رفتن ، دویدن ، پریدن ، گوه پیمایی ، فعالیت های بدنی در هوای آزاد ، دویدن آرام در دامنه ی تپه ها و جنگل ها ، حرکات کششی و نرمشی انجام فعالیت های شبه ورزشی که با جنبه ی رقابت ندارند و با رقابت در آنها جدی گرفته نمی شود و خلاصه کلیه فعالیت های مختلف بدنی و اعمال و حرکات منظم برای تقویت جسم و روان بی آنکه اسیر رقابت و در نتیجه فشار بیش از حد جسمانی و روانی به منظور ارضای احساس برتری طلبی گردند ، تربیت بدنی محسوب می شوند .

از سوی دیگر همچنان که گفته شد از دیدگاه تخصصی ورزش به مجموعه فعالیت های سازمان یافته اطلاق می شود که باعث ورزیدگی ، افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت های فیزیکی و روانی حرکتی می گردند .

از مقایسه مفاهیم ورزش و تربیت بدنی می توان گفت که ورزش ها حداقل باستانی دارای سه ویژگی باشند :

الف) برداشتن به ورزش عموماً باعث ایجاد مهارت های حرکتی در افراد ورزشکار می شود که آنان را از غیر ورزشکاران ممتاز می سازد .

ب) کلیه ورزش ها در چهارچوب مقررات خاص منطقه ای یا جهانی انجام می شوند .

ج) عموم ورزش ها فعالیت های رقابتی هستند که به قصد کسب موفقیت و پیروزی انجام می شوند

فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامتی بسیار است ، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مثلاً پیاده روی سریع ، برای بدست آوردن بسیاری از این اثرات کافی است . اگر چه با افزایش سطح فعالیت ، فواید آن نیز افزایش می یابد .

فعالیت بدنی منظم

- * خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش میدهد .
- * خطر مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی یا سکنه مغزی را کاهش می دهد که مسوول یک سوم تمام مرگ ها هستند .
- * خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطان روده ها را تا ۵۰ درصد کاهش میدهد .
- * خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش میدهد .
- * کمک می کند تا احتمال ابتلای به فشار خون بالا را که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده کاهش یابد .
- * به پیشگیری یا کاهش استئوپوروز کمک می کند . خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش میدهد .
- * خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش میدهد .
- * باعث بهبود سلامت روحی و روانی می شود . اضطراب ، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش میدهد .
- * کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار ، الکل و سوءاستفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و شایعیت مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود .
- * کمک میکند تا وزن بدن را تنظیم کرده و خطر چاقی را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش میدهد .
- * کمک میکند تا استخوانها ، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالت ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت میکند .
- * می تواند به درمان حالت های دردناک مثل کمردرد و زانو درد کمک کند .



ورزش یا

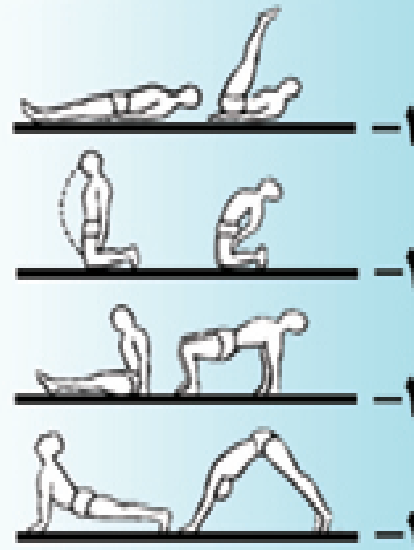
فعالیت بدنی؟



به مناسبت روز ملی سلامت زنان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره بهداشت استان

گروه سلامت خانواده و جمعیت استان یزد



حرکت اول:

مطابق شکل یک ابتدا دراز بکشید. پاها را تا آنجا که در شکل نشان داده شده بالا بیاورید. سعی کنید در جلسات ابتدایی خیلی به خودتان فشار نیآورید. این حرکت را ۱۵ مرتبه و در یک ست (مرحله) اجرا کنید.

حرکت دوم:

مطابق شکل دوم فرار بگیرید و سعی کنید خود را به عقب بکشید. تا جایی که به عضلات کمر فشار زیادی وارد نشود. این حرکت به میزان بسیار زیادی، خشکی عضلات کمر را برطرف می‌کند. ۱۰ مرتبه و در یک ست این حرکت را انجام دهید.

حرکت سوم:

مطابق شکل فرار بگیرید. سپس تا جایی که قدرت دارید، بدن خود را مطابق شکل بالا بیاورید. انجام این حرکت کمی مشکل است، لذا خود را در جلسات ابتدایی خسته نکنید. این حرکت را ۱۰ مرتبه و در یک ست اجرا کنید.

حرکت چهارم:

حرکت بسیار منحصر به فردی در برطرف کردن خشکی روزانه عضلات به خصوص عضلات کمر است. مطابق شکل به روی شکم دراز بکشید و حرکت را اجرا کنید. تا حد امکان آن را ۱۵ مرتبه و در ۳ ست انجام دهید.

فواید و محاسن پیاده روی (قدم زدن)



پیاده روی، فعالیت فیزیکی مورد نیاز شما را تأمین می‌کند. این فعالیت ورزشی نه تنها هزینه‌ای را به شما تحمیل نمی‌کند، بلکه فایده‌های بسیاری است که فعالیت‌های فیزیکی دیگر ممکن است در بر داشته باشند.

فواید و محاسن پیاده روی عبارتند از:

• پیاده روی نیازی به کسب مهارت و یا تهیه تجهیزات گران قیمت ندارد. وسایل مورد نیاز عبارتند از: یک جفت جوراب کتانی و یک جفت کفش محافظتی خوب و مناسب.

• در هر مکانی می‌توان پیاده روی کرد. شما می‌توانید در مراکز خرید، پارک‌ها و خیابان‌های اطراف محل سکونت خود پیاده روی کنید.

• پیاده روی در هر مکانی امکان‌پذیر است.

• شما می‌توانید در جریان پیاده روی از تصافای ذهنی‌های مسیر راه پیمایی و از معاشرت دوستان و همراهانتان لذت ببرید.

رفع خشکی بعد از یک روز کاری سخت

بعد از یک روز کاری سخت و طاقت‌فرسا در منزل با انجام چند حرکت ساده خشکی کار روزانه را از تن به در ببرید.

یکی از نکات جالب در این تمرین ورزشی، نیاز نداشتن نسبت به گرم کردن بدن است. شما می‌توانید در هر