

* با افزايش مصرف انرژي موجب كنترل وزن و تناسب اندام مي شود .
* باعث استحكام استخوانها شده و از ابتلاء به بيماري پوكي 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 60-30 دقیقه با شدت متوسط تا شدید هر روز و حداقل 5 بار در هفته توصیه می شود.
* فعالیت جسمی روزانه، تندراه رفتن، دوچرخه سواری، آهسته دویدن وورزش های کششی برای 3-2بار 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 های15-10 دقیقه ای فعالیت با شدت زیاد داشته باشند.

**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: 33325073-013

**Gilanschoolhealth90@gmail.com**



**با توجه به تحقیقات بعمل آمده در مراکز علمی معتبر و تأیید سازمان جهانی بهداشت، بيشترين فايده قلبي عروقی برای نوجوانان و دانش آموزان یعنی گروه سنی 6 تا 18 سال روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط می باشد.**



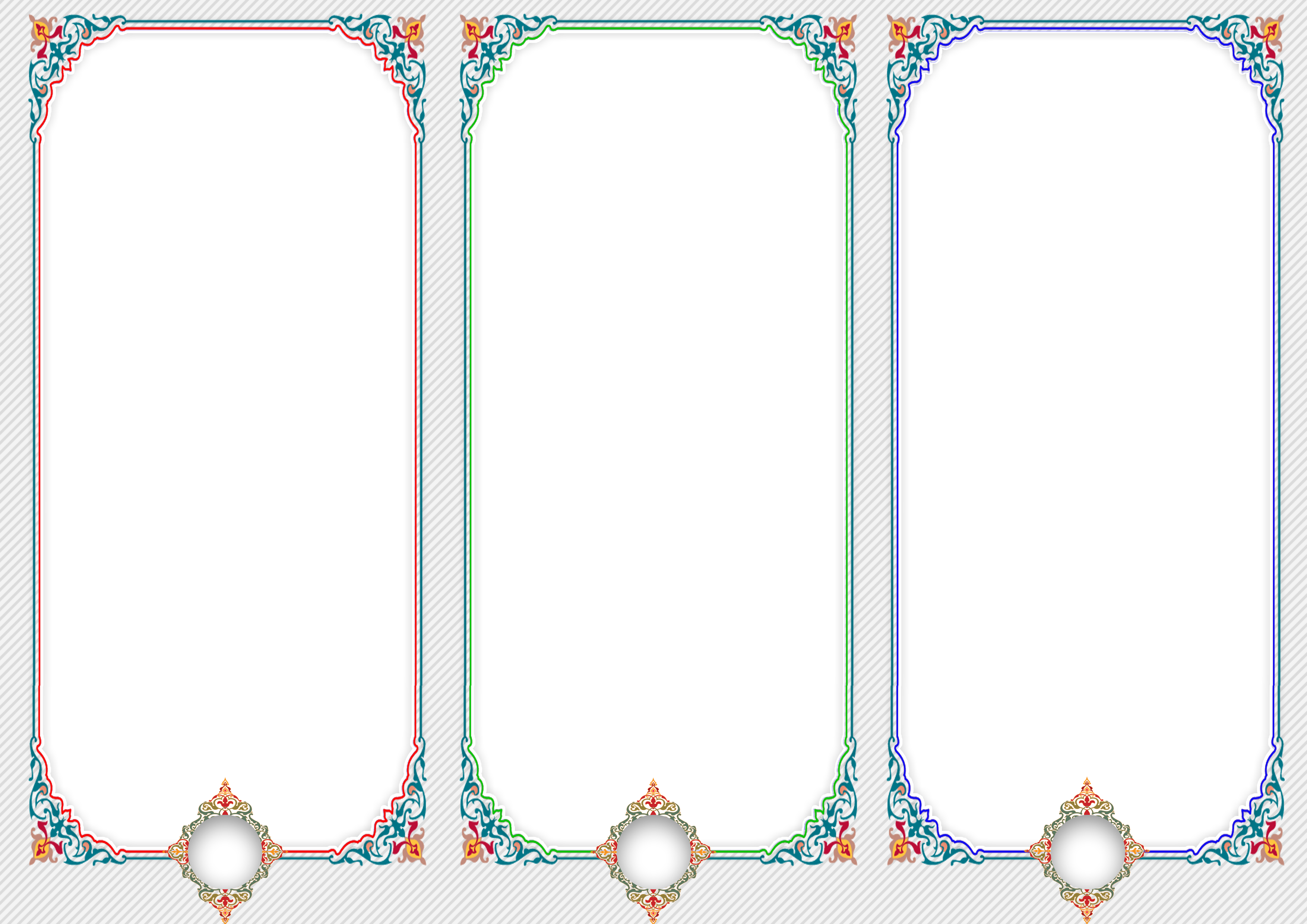
**تحرک فیزیکی**



5

6

**گروه هدف: نوجوانان**



**فعاليت بدنی با شدت متوسط**: به هر نوع فعاليت بدنی گفته می شود که منجر به افزايش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود. اين افزايش تعداد دم و بازدم به حدی نيست که مانع صحبت کردن فرد شود.

**فعاليت بدني با شدت بالا يا شديد:** فعاليتی است که در حين انجام آن، فرد به علت افزايش تعداد دفعات تنفس و نفس 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 : فعاليت بدني منظم و ورزش از دو طريق مركزي و محيطي اثرات مفيد خود را در بدن اعمال مي كنند. اثرات مركزي آن يعني با اثر بر روي عضله قلب و ریه ها موجب مي شود تا این اعضاکار خود را به نحو مطلوب انجام دهند. از طرفي اثر محيطي فعاليت بدني مناسب موجب تقويت عضلات و افزايش جريان خون حاوی اکسیژن شده که کارایی فرد را در انجام فعالیتهای شخصی بهتر می کند.

سیستم گوارشی : شناخته شده‌ترین اثرات فعاليت بدني مناسب و ورزش در سیستم گوارشی بدن، افزایش حرکات روده و جلوگیری از [یبوست](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/digestive/2007/1/25/32007.html) مزمن است . و اثرات مفید آن در پیشگیری از سرطا نهای دستگاه گوارش ثابت شده است.

**حالات روحي – رواني** : فعاليت بدني منظم و ورزش موجب بهبود اختلالات خواب شده، همچنین سبب تسهيل دربه خواب رفتن و آرامش در خواب می گردد.

فوايد فعاليت بدني مناسب و ورزش

* فعالیت بدنی بوسیله کنترل فشارخون، قند و چربی خون از بروز سکته های مغزی وقلبی در آینده پیشگیری نموده واز مرگ زودرس جلوگیری می نماید.
* باعث افزايش اعتماد بنفس واستقلال عمل بيشتر در زندگي می گردد.
* بعلت افزايش قدرت سيستم ايمني و اثرات مفيد رواني موجب كاهش علايم بيماريها شده و نوعی احساس رضایت بخش و مطلوب از زندگی در افراد ایجاد می کند. معمولا" دانش آموزانی که دارای فعالیت بیشتر و هیکل متناسبی هستند از خلق و خوی بالاتری نسبت به همکلاسی های خود برخوردارند.

4

3

2

**مقدمه:**

کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی منظم سبب بروز عوارض جسمی و روانشناختي 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 حركت بدن كه در اثر انقباض و انبساط عضلات اسكلتي ايجاد می شود و نيازمند صرف انرژي است، فعالیت بدنی گفته می شود.

**فعاليت 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.