

ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان

مرکز بهداشت شهرستان زنجان
واحد سلامت جوانان، نوجوانان و مدارس



ویژگی فعالیت بدنی مطلوب چیست؟

➤ فعالیتهایی که حداقل 10 دقیقه طول بکشد و باعث افزایش ضربان قلب و ریتم تنفس و جذب اکسیژن بدن شود.



راهکارهای تطبیق فعالیت بدنی با زندگی روزمره

- شروع و افزایش تدریجی فعالیت بدنی به صورت انجام فعالیت ورزشی در بازه های کوتاه مدت مثلاً شروع با ۱۰ دقیقه در روز و ۳ روز در هفته تا رسیدن به میزان هدف با توجه به سن. (برای نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال هدف برنامه روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی است)
- استفاده از هر فرصتی برای تحرک بدنی (پیاده روی بجای استفاده از خودرو در مسیر خرید، تردد روزانه و...)
- بهره گیری از فرصتهای کوتاه روزانه برای فعالیتهای بدنی خاص از جمله تمرینات کششی (حین تماشای تلویزیون، مکالمه تلفنی و...)
- تعامل با اعضای از خانواده و دوستان که بطور منظم ورزش میکنند و قادر به همراهی با ما در تحرک بدنی روزانه هستند.
- کسب اطلاعات بیشتر در مورد روشهای جدید فعالیت بدنی متناسب با شرایط هر فرد از منابع معتبر

تفاوت‌های عملکردی زنان و مردان در تحرک بدنی

- تفاوت در ظرفیتهای هوازی (مردان قلب بزرگتر و سطح بالاتری از هموگلوبین جهت حمل اکسیژن در خون نسبت به زنان دارند).
- بالا بودن قدرت عضلانی در مردان به علت بالاتر بودن کمیت و تعداد تارهای عضلانی
- انعطاف پذیری و کشش عضلانی : در زنان انعطاف پذیری عضلات در آرنج و لگن بیشتر و قدرت کشش عضلات کمتر از مردان است.

غلبه بر موانع فعالیت بدنی

موانع	
کمبود زمان	■ انتخاب فعالیتهای نیازمند حداقل زمان مثل پیاده روی ■ انجام هم زمان تحرک بدنی با برخی فعالیتهای روزانه (قدم زدن حین انتظار در ایستگاه اتوبوس ، مکالمه تلفنی و...)
انگیزه اجتماعی	■ شناسایی فعالیتهای بدنی که به صورت مشترک مورد علاقه خانواده و یا دوستان میباشد.
فقدان عزم و اراده کافی	■ پیش بینی یک همراه ورزشی جهت ایجاد انگیزه و احساس مسئولیت و تقید به برنامه. ■ انجام تمرینات در زمانهایی که احساس انرژی بالاتری داریم. ■ در نظر گرفتن مشوقهایی برای خود در روزهایی که برنامه انجام شده است. ■ تمرکز بر نتایج مطلوب اجرای برنامه (تناسب اندام ، نشاط ، حفظ سلامت و تندرستی و...)
تامین منابع مالی	■ شناسایی اماکن ارزان و در دسترس جمله کانونهای ورزشی مساجد محله ■ انتخاب فعالیتهایی که نیاز به ملزومات گرانقیمت ندارد از جمله پیاده روی ، تمرینات کششی، تردد از پله ، بازیهای بومی و محلی و...

اصول طراحی برنامه

- انتخاب فعالیت به صورت واقع گرایانه و متناسب با نیازها ، سطح مهارت ، سبک زندگی ، شرایط و علایق فردی
- تعیین زمان ، مدت و شدت و دفعات اجرای فعالیت بدنی در روز/هفته
- توجه به زمان بندی فعالیت های شخصی و روزمره
- ارزیابی عملکرد و میزان پیشرفت فردی در برنامه بعد از یکماه
- شناسایی موانع آسیب زا برای اجرای مستمر و صحیح برنامه
- ثبت پیشرفتهای فردی در طول اجرای فعالیتها



مراحل فعالیت بدنی

1. گرم کردن و کشش



➤ **هدف :** آمادگی اندامهای مختلف بدن برای پیشگیری از آسیبهای ورزشی

➤ **مدت زمان :** 5

➤ **تا 10 دقیقه**

➤ **فعالیت های گرم کننده بدن :** تمرینات کششی ، دوی آهسته یا نرم راه رفتن توام

با چرخش دستها

مراحل فعالیت بدنی

2. فعالیت اصلی

- فعالیت اصلی میتواند شامل تمرینات قدرتی ، تمرینات قلبی - تنفسی و هوازی نظیر تنیس ، والیبال و... باشد .



مراحل فعالیت بدنی

3. سرد کردن

- **هدف :** کاهش فعالیت بدن تا رسیدن ضربان قلب و درجه حرارت بدن به حد عادی
- **انواع سرد کردن**
- **الف) سرد کردن فعال:** دارای شدت بیشتر و شامل دویدن آهسته و پیوسته میباشد.
- **ب) سرد کردن غیر فعال:** دارای شدت بسیار کم و شامل راه رفتن و حرکات نرمشی درجا نظیر چرخاندن دستهاست.

نکات مهم در طول اجرای فعالیت بدنی

- حداقل 2 ساعت بعد از غذای سبک و 3 ساعت بعد از غذای سنگین فعالیت بدنی توصیه نمی شود.
- در اجرای هر نوع فعالیت بدنی سه مرحله گرم کردن ، فعالیت اصلی و سرد کردن مدنظر قرار گیرد.
- فعالیت با شدت کم شروع و در محدوده توانایی افزایش یابد.
- به میزان کم و در دفعات زیاد رحین فعالیت بدنی آب نوشیده شود.
- از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد در طول فعالیت بدنی اجتناب گردد.

هشدارها



در صورت بروز سرگیجه ناگهانی، تعریق سرد، رنگ پریدگی،
غش کردن، تنگی نفس شدید، یا احساس فشار و درد در بخش
فوقانی قفسه سینه، توقف برنامه و مراجعه به پزشک
ضروریست.