



حسن اخوان

حلقه تیره ای در اطراف آن دیده نمی شود. موهایش براق بوده، خشک و کدر نیست. عضلات کودک



ورزش و بهداشت

خانواده و مدرسه

است. اشتها و میل او به غذا رضایتبخش است. زبان او پاک،

قرمز و تنفسش بی بوست. اجابت مزاج او مرتب است، با انرژی، هوشیار و شاداب بوده، از فعالیت های فیزیکی لذت می برد و به آن نیاز دارد. در اثر ورزش کافی و متناسب بدون جهت حسته نمی شود، با استراحت و خواب به مدت نسبتاً کوتاه نیرو می گیرد و شادابی خود را بازی-یابد. کمتر عصبانی می شود و با وضع جدید بخوبی سازش و انطباق حاصل می کند. چشمهایش شفاف است، التهاب ندارد و هیچ گونه

کودکان سالم مشخصات و ویژگیهایی دارند که شناخت آنها برای اولیاء و مربیان لازم است. یکی از عواملی که می تواند انتظارات ما را جهت سلامت کودکان شاداب و فعال جامعه عمل ببوشاند، ورزش است. بنابراین ابتدا باید نشانه های تندرستی کودکان را به عنوان هدفهایی که تعقیب می-کنیم بشناسیم.

یک کودک سالم، همیشه فعال است، رشد او مداوم و پیوسته بوده، افزایش وزن و قدش طبیعی

بامردم اعتماد دارد ، به دیگران
علاقه مند است ، از آنها نمی ترسد
(بدون دلیل) و با احساس خجلت
نمی کند .

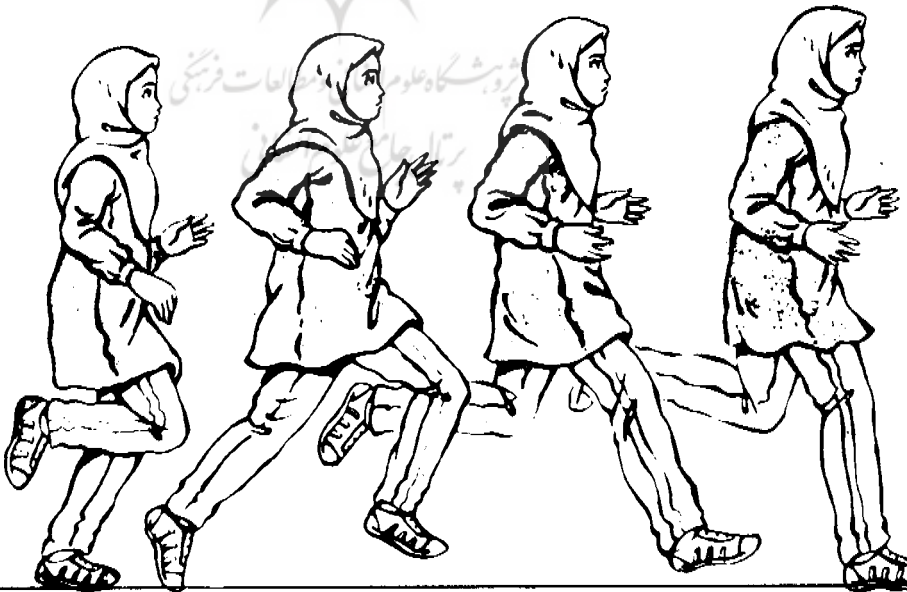
رابطه ورزش و بهداشت

همان طور که در نشانه های
سلامتی گفته شد ، ورزش و
فعالیت های فیزیکی از نیازهای
اساسی بچه های سالم است و
بخصوص در کودکی برای تکامل
ورشد عضلات و سلولهای عصبی
اهمیت فراوان دارد . کودکانی که
مهارت های بیشتری برای انجام
حرکات پیچیده و ظریف عضلانی
پیدا می کنند ، ارتباط بهتری
بامغز و سلولهای عصبی برقرار
می کنند . این امر را در جوامعی که

محکم ورشدش خوب است ، پاهای
مستقیم و بدون قوس و مفاصل
دارای اندازه طبیعی است . در
حالت ایستاده پشت او مستقیم و
کف پا دارای قوسی قوی است .
سینه پهن و شانه ها به جلو
خمیدگی ندارد . دندانها بخوبی
تشکیل شده و هم سطح ، تمیز و
عاری از پوسیدگی است ، لثه ها
صورتی رنگ ، محکم و سالمند ،
رنگ لبها طبیعی و ناخنها صورتی
رنگ است و چربی زیر جلدی
وجود دارد .
از نظر عاطفی باثبات و در
شرایط عادی زندگی خود دار
است ، به خود اعتماد دارد و می-
تواند با محیط سازش پیدا کند . او
به قدرت خود برای کسب
موفقیت و ایجاد مناسبات مطلوب

به ورزش نه فقط به عنوان ورزشی
عضلات و پیروزی در مسابقات
می اندیشند ، بلکه آن را یک
ضرورت اجتناب ناپذیر جاافتاده
در فرهنگ خویش به حساب می -
آورند ، می توان دید ،
پیشرفت های شگرف در زمینه های
فرهنگی ، علمی ، اجتماعی ،
اقتصادی ، سیاسی و ... را
بی تردید می توان تا حد بسیار
زیادی مرهون و معلول پیوند
زندگی با ورزش دانست .

باهر حرکت جدید نواحی
خاصی در مغز ایجاد می شود و با
تمرین ، این مراکز توسعه می یابد .
ورزش ، بخصوص نوعی که احتیاج
به مهارت و موازنه حرکات عضلانی
دارد ، برای ایجاد هماهنگی در
بسیاری از فعالیت های مغزی مفید



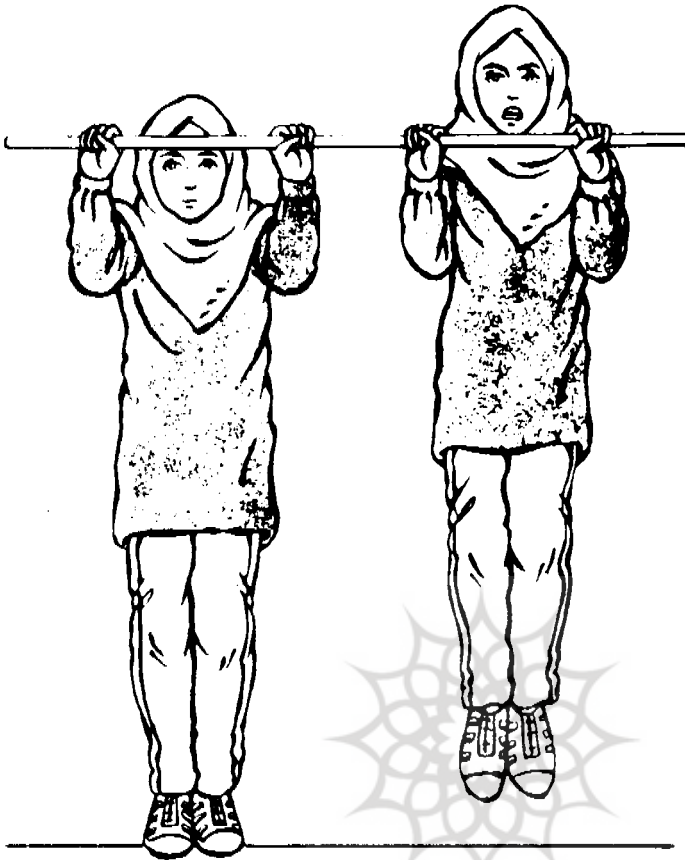
است و باعث تناسب جسمانی بیشتری می شود. ورزش موجب افزایش سرعت و قدرت ضریان قلب شده، تعداد تنفس و عمق آن را افزایش می دهد و سبب می شود که خون بیشتری از ریه ها عبور کرده، اکسیژن لازم را بگیرد. بنابراین اکسیژن بیشتری جانشین مقیدار از دست رفته در تولید حرارت و انرژی خواهد شد. افزایش حرکات حجاب حاجز و عضلات شکم در اثر ورزش، دستگاه هاضمه را ماساژ می دهد و صفرا را از کبد و کیسه صفرا به روده می راند و در نتیجه به هضم غذا کمک کرده، از بیوست جلوگیری می کند. اگر فعالیت های بدنی کافی نباشد، عضلات بدن شل و سست می شود که خود بحث دیگری را تحت عنوان بدشکلی های اندام می طلبد.

امروز با توجه به افزایش جمعیت چشمگیر کشورمان و کمبود فضاهای مدارس و از طرفی کم حجم شدن فضاهای مسکونی و زندگی در آپارتمان، از میزان فعالیت های فیزیکی و ورزشی کودکان کاسته شده است. بنابراین باید سعی کرد که وسایل فعالیت های فیزیکی بدن کودکان و نوجوانان را فراهم آورد. بازی کودکان در محیط باز سبب می شود که بدن آنها در معرض نور آفتاب که برای رشد و سلامت آنها لازم است، قرار گیرد. تابش نور خورشید به بدن موجب تولید ویتامین (د) شده و در مصرف کلسیم و فسفر بدن که برای استحکام و رشد دندانها و استخوانها و سلامت عمومی لازم است کمک می نماید. بعلاوه نور خورشید خود، موجب احساس

سلامت در انسان می شود. بعد از صرف غذا نباید ورزش شدیدی نمود، زیرا خونی که برای هضم غذا باید متوجه دستگاه گوارش بشود به طرف عضلات منحرف شده، در نتیجه اختلال در عمل هضم غذا پیش می آید. باید حداقتدال در ورزش رعایت بشود و لااقل نباید در سنین مدرسه ورزش به صورت حرفه ای در نظر گرفته شود، زیرا فشاری که از این بابت در این سن به کودک و نوجوان وارد می شود ممکن است به قلب او آسیب وارد کند.

در افرادی که عادت به ورزش ندارند فشار زیاد ناشی از کار فیزیکی و بدنی ممکن است سبب توقف کامل قلب بشود، حتی در ورزشکارانی که ظرفیت مطلوب





منابع :

۱- شکوه هورآسا، بهداشت آموزشگاهها

انتشارات وزارت بهداشتی

سال انتشار ۱۳۴۸

۲- دکتر کسائی (باسقی) بهیندخت

بهداشت آموزشگاهها، انتشارات

دانشگاه تهران، سال انتشار ۱۳۵۴

3- J.B.MEREDITH DAVIES,

PREVENTIVE MEDICINE

COMMUNITY HEALTH

AND SOCIAL SERVICES

THE WILLIAMS & WILKINS COMPANY

BALTIMORE

ورزش از نیازهای اساسی کودکان سالم است .

قلب آنها محاسبه و بررسی نشده باشد، احتمال فیبریلاسیون (طپش شدید) قلب و ایست آن را نباید فراموش نمود. به این دلیل است که پزشکان مسوول بهداشت آموزشگاهها باید با استفاده از روشهای خاصی که گنجایش و میزان تحمل قلب افراد را نسبت به مقدار فعالیت های بدنی تعیین می کنند، بررسی و برخی دانش آموزان و ورزشکاران را در صورت لزوم آموزش داده، آنها را متوجه این واقعیت و رعایت نکات ایمنی بنمایند.

شایان ذکر است که ادیان الهی بخصوص دین مبین اسلام انسان را از تنبلی برحذر داشته و او را به فعالیت های ارزنده ای دعوت کرده است. مسلمانان توصیه های پیامبر خود را در خصوص اسب - سواری، تیر اندازی و آموزش شنا به فرزندان خود فراموش نمی کنند.