

تحرک، رمز سلامت



تهیه کننده: محسن جامی
اداره آموزش و پرورش مریوان

مقدمه

فعالیت بدنی می تواند کیفیت زندگی را در تمام سنین برای همگان بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال باعث می شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیت های اجتماعی باقی بمانند و با سایرین در تمام سنین مراد داشته باشند. بهبود انعطاف پذیری، تعادل و قوام عضلانی به پیشگیری از افتادن، که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است، کمک می کند.

مشخص شده است که شیوع بیماری های مغزی در افرادی که از نظر بدنی فعال اند، کم تر است. فعالیت بدنی می تواند کمک شایانی به درمان برخی اختلالات فکری، مثل افسردگی کند. جلسات ورزشی برنامه ریزی شده مطابق سطح تناسب بدنی هر فرد یا پیاده روی ساده می تواند فرصت یافتن دوستان جدید و اتصال با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد. فعالیت بدنی می تواند خوداتکایی و اطمینان به خود را که معیارهای مبنایی در سلامت روح اند، افزایش دهد.

می شود، خطر بیماری های قلب و عروق، دیابت و چاقی را دو برابر می کند و مشخصاً باعث افزایش خطر سرطان روده، فشار خون بالا، افسردگی و اضطراب می گردد. در کشورهای در حال توسعه، شلوغی، فقر، جنایت، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک، پیاده روی، ورزش و تفریحات و سایر مکان های سالم، فعالیت بدنی را به انتخابی دشوار تبدیل می کند. کشورها در حال تلاش برای مقابله با تأثیرات بیماری های عفونی، هم زمان با افزایش فشار بیماری های غیرواگیر بر جامعه و سیستم های بهداشتی اند.

فعالیت بدنی به علاوه رژیم غذای سالم و عدم مصرف سیگار به عنوان راهی مؤثر و با صرفه برای بهداشت عمومی در کشورهای کم درآمد و کشورهای دارای درآمد متوسط است.

از فواید فعالیت بدنی می توان حتی در سنین بالا نیز بهره برد. با آن که فعال بودن از سنین پایین از بسیاری بیماری ها جلوگیری می کند، تحرک و فعالیت منظم در سنین بالا نیز به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماری های نظیر: آرترب و فشار خون بالا کمک می کند. عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماری ها و ناتوانی هاست. اطلاعات اولیه ای که از تحقیقات سازمان بهداشت جهانی در زمینه عوامل خطر ساز وجود دارد، حاکی از آن است که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک، یکی از علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در کل جهان است. در کشورهای مختلف بین ۶۰ تا ۸۵ درصد از افراد بالغ تحرک کافی برای بهبود سلامت خود ندارند. زندگی بی تحرک باعث افزایش تمام علل مرگ و میر

پندارهایی در مورد فعالیت بدنی

۱ - داشتن فعالیت بدنی هزینه بالایی دارد. نیاز به وسیله، کفش و لباس مخصوص دارد. گاهی باید هزینه پرداخت تا ورزش کرد و...

فعالیت بدنی را می توان هر جا و بدون هیچ وسیله ای انجام داد. جا به جا کردن وسایل، چوب، کتاب ها و کودکان به عنوان فعالیت بدنی تکمیلی، معادل بالا رفتن از پله هاست. پیاده روی به عنوان فعالیتی که بیش تر از همه انجام می شود و بیش از همه توصیه می شود، کاملاً بی نیاز از این موارد است. بیش تر مناطق شهری دارای پارک، آب نما یا پیاده رو هایی مناسب برای پیاده روی، دویدن یا ورزش و بازی اند. نیازی نیست برای این کارها به باشگاه، استخر یا سایر مکان های ورزشی مراجعه کرد.

۲ - سرم خیلی شلوغ است. فعالیت بدنی وقت زیادی می گیرد.

حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هر روز برای بهبود و حفظ سلامت توصیه می شود. البته این به معنای قطع فعالیت بدنی پس از نیم ساعت نیست. فعالیت ها را با کارهای روزمره در محل کار، مدرسه، خانه یا بازی و تفریح ممزوج کنید. بیش تر فعالیت ها را می توان با امور روزانه خود انجام داد. ۱۰ دقیقه پیاده روی سریع، ۳ بار در روز یا ۲۰ دقیقه در ابتدای صبح و ۱۰ دقیقه در طول روز. حتی اگر مشغله زیاد باشد، باز هم می توان ۳۰ دقیقه فعالیت در روز را به برنامه ها اضافه کرد.

فواید فعالیت بدنی

فواید فعالیت بدنی منظم برای سلامت بسیار است. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط، مثلاً پیاده روی سریع، برای به دست آوردن بسیاری از این فواید کافی است. اگرچه با افزایش سطح فعالیت، فواید آن نیز افزایش می یابد.

فعالیت بدنی منظم:

- خطر مرگ و میر قبل از بلوغ را کاهش می دهد.
- خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی یا سکته مغزی را کاهش می دهد که علت یک سوم مرگ ها محسوب می شوند.
- خطر ایجاد بیماری های قلبی یا سرطان روده ها را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.
- خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۵۰ درصد کاهش می دهد.

- کمک می کند تا احتمال ابتلا به فشار خون بالا، که یک پنجم جمعیت بالغ دنیا را گرفتار کرده است، کاهش یابد.
- به پیشگیری یا کاهش استئوپروز کمک می کند و خطر شکستگی لگن را تا ۵۰ درصد در زنان کاهش می دهد.
- خطر ایجاد دردهای ناحیه کمر را کاهش می دهد.
- باعث ارتقای سلامت روحی و روانی می شود. اضطراب، استرس و احساس افسردگی و تنهایی را کاهش می دهد.
- کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل: مصرف سیگار، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و رژیم غذایی بد و خشونت، مخصوصاً در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.
- کمک می کند تا وزن بدن تنظیم شود و خطر چاق شدن را ۵۰ درصد نسبت به افراد بی تحرک کاهش می دهد.
- کمک می کند تا استخوان ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشیم و افراد دچار حالات ناتوان کننده مزمن را از نظر قدرتی تقویت می کند.
- می تواند به درمان حالت های دردناک، مثل کمردرد و زانو درد کمک کند.

زنان و فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و عادات غذایی خوب می تواند سلامت زنان را ارتقا دهد و از بسیاری بیماری ها و حالاتی که علت عمده مرگ و میر و ناتوانی زنان جهان است، پیشگیری کند. فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی کمک می کند. این بیماری ها که شامل بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکنه های مغزی می باشد، علت یک سوم مرگ و میر زنان در سراسر جهان به شمار می آیند. بیماری های قلبی - عروقی باعث نیمی از مرگ های زنان بالای ۵۰ سال در کشورهای در حال توسعه اند. توأم بودن فعالیت بدنی منظم و تغذیه کافی، اصلی ترین و اثرگذارترین راه تنظیم چاقی خفیف تا متوسط و حفظ وزن ایده آل در زنان است.

دیابت، ۷۰ میلیون زن را در سراسر جهان مبتلا کرده است. این میزان در سال ۲۰۲۵ به دو برابر افزایش می یابد. دیابت علاوه بر بیماری های قلبی - عروقی می تواند به کوری، آسیب عصبی، نارسایی کلیه، زخم پای دیابتی و قطع پا منجر شود. تحقیق جدیدی نشان داده است که حتی فعالیت بدنی منظم و اندک و تغییر رژیم غذایی می تواند از نیمی از موارد دیابت غیر وابسته به انسولین جلوگیری کند.

خود و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی کمک می‌کند. آرتربیت (التهاب مفاصل) علت مهمی برای محدودیت فعالیت در افراد بالغ و مسن است. فعالیت بدنی راهی عمده برای تنظیم و کنترل تورم و درد مفاصل در آرتربیت است و بنابراین نتیجه آن در بهبود فعالیت روزانه خوب است.

فعالیت بدنی و جوانان

فعالیت بدنی منظم برای جوانان فواید جسمی، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت به همراه دارد. تمرین‌های منظم فعالیت بدنی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند تا استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند، وزن بدنشان تنظیم شود، چربی آن‌ها کاهش یابد و فعالیت قلب و ریه‌ها مؤثر باشد. این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت کرده، به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

فعالیت بدنی می‌تواند تا حد زیادی به پیشگیری و درمان استئوپروز کمک کند. استئوپروز بیماری خاصی است که در آن استخوان‌ها شکننده شده، در مقابل شکستن، مقاومت ضعیفی از خود نشان می‌دهند. زنان، مخصوصاً در دوران یائسگی، در معرض خطر ابتلای بالاتر به این بیماری‌اند.

فعالیت‌هایی که در آن وزن بدن را تحمل می‌کنیم، مثل پیاده‌روی و آهسته دویدن، برای بلوغ طبیعی استخوان بندی در دوران کودکی و نوجوانی لازم‌اند و باعث کاهش از دست رفتن استخوان می‌شوند. هم چنین قدرت عضلانی و تعادل را بهبود می‌بخشند و خطر افتادن را کاهش داده، به همین خاطر از خطر شکستگی می‌کاهند.

فعالیت بدنی منظم کمک می‌کند تا استرس، اضطراب و افسردگی و تنهایی کاهش یابد. این امر مخصوصاً در مورد زنان مهم است، چون میزان افسردگی زنان نسبت به مردان، چه در کشورهای توسعه یافته و چه در کشورهای در حال توسعه، دو برابر است. فعالیت بدنی به عزت نفس، اعتماد و اطمینان به



بازی‌ها، ورزش‌ها و سایر انواع فعالیت بدنی به نوجوانان این فرصت را می‌دهند که خودباوری و اتکای به نفس داشته باشند و موفقیت و مشارکت و اتحاد جمعی را احساس کنند. این اثرات مثبت هم چنین به کاهش مضرات و خطرهای ایجاد شده به وسیله روش‌های زندگی مصرفی، رقابتی، پراز استرس و بی‌تحرك، که در میان جوانان امروزی بسیار شایع است، کمک می‌کند. مشغول بودن به فعالیت بدنی هدایت شده می‌تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی، مثل پرهیز از سیگار، الکل و مواد مخدر و رفتارهای خشونت‌بار گردد، پرورنده تغذیه مناسب، استراحت کافی و فعالیت‌های مطمئن و برتر باشد.

برخی تحقیقات نشان داده است که نوجوانان در طول دوران بلوغ، هر چه بیش‌تر در فعالیت‌های بدنی شرکت کنند، کم‌تر به مصرف سیگار روی می‌آورند. هم‌چنین کودکانی که فعالیت بدنی بیش‌تری دارند، نتایج تحصیلی بالاتری نشان داده‌اند. بازی‌های گروهی باعث تعامل اجتماعی مثبت شده، ظهور مهارت‌های اجتماعی در دوران نوجوانی را تسهیل می‌کنند. الگوهای فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می‌شوند بیش‌تر در طول زندگی هر فرد باقی می‌مانند، بنابراین باعث فراهم آمدن پایه‌ای فعال و سالم در زندگی می‌شوند. برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی‌تحرك، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد که در دوران جوانی به وجود بیایند، در دوران بزرگسالی نیز معمولاً ادامه می‌یابند.

فعالیت بدنی جوانان در کشورهای مختلف دنیا کاهش یافته است و این مخصوصاً در مناطق فقیر نشین شهری مشهود است. تخمین زده می‌شود کم‌تر از یک سوم جوانان از فعالیت کافی برای سلامت و شادابی حال و آینده‌شان برخوردارند. به طور کلی تربیت بدنی و سایر فعالیت‌های بدنی مدارس در حال کاهش است و تنها کشورهای اندکی هستند که حداقل دو ساعت در هفته را اختصاص به ورزش می‌دهند. این وضع ناپسند هم چنان ادامه دارد و حتی در برخی مناطق بدتر نیز شده است و کشورهای بیش‌تری به این وضع مبتلا شده‌اند. این کاهش عمدتاً مربوط به افزایش شیوه زندگی بی‌تحرك می‌باشد، مثلاً کودکان اندکی هستند که برای رسیدن به مدرسه دوچرخه‌سواری می‌کنند. کودکان امروز بیش‌تر وقتشان به تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های کامپیوتری و استفاده از کامپیوتر می‌گذرد.

فعالیت بدنی و افراد مسن

برای مردم در تمام سنین، فعالیت بدنی باعث بهبود کیفیت زندگی به طرق مختلف می‌شود. فواید جسمی شامل بهبود و افزایش تعادل، قدرت، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و تحمل است. فعالیت بدنی باعث بهبود بهداشت روانی، تنظیم حرکتی و عملکرد تشخیص نیز می‌شود.

شیوه زندگی فعال باعث می‌شود افراد مسن دوستان جدیدی پیدا کنند، در شبکه اجتماعی باقی بمانند و با سایر مردم در سنین مختلف تعامل داشته باشند و نیز انعطاف‌پذیری، تعادل و قدرت عضلانی را بهبود می‌بخشد که می‌تواند از افتادن جلوگیری کند. افتادن، علت عمده ناتوانی در افراد مسن می‌باشد. مشخص شده که شیوع بیماری‌های روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال‌اند، کم‌تر است.

از فواید فعالیت بدنی، حتی در صورتی که دیر نیز شروع شود، می‌توان بهره برد. بیماری‌های شایع سالمندان شامل: بیماری‌های قلبی - عروقی، آرتروز، استئوپروز و فشار خون بالاست.

فعالیت بدنی می‌تواند در درمان بیماری‌های مغزی مثل آلزایمر یا افسردگی کمک کننده باشد. جلسات ورزشی سازماندهی شده متناسب با سطح آمادگی فرد، یا پیاده‌روی ساده می‌تواند شانس یافتن دوستان جدید و داشتن ارتباط با جامعه و کاهش احساس تنهایی و محرومیت اجتماعی را به فرد بدهد.

همان‌گونه که برای سایر سنین مطرح است سالمندان می‌توانند با مشارکت در فعالیت بدنی از آن لذت ببرند. هر کس با موقعیت یا ناتوانی خاص، که می‌تواند توانایی وی را در فعال بودن تحت تأثیر قرار دهد، باید قبل از انجام فعالیت بدنی با پزشک مشاوره کند. پیاده‌روی، شنا، نرمش و کشش، باغبانی، گردش و دوچرخه سواری بهترین فعالیت‌ها برای سالمندان محسوب می‌شوند. شمار افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند تا ۲۰ سال آینده دو برابر می‌شود. بیش‌تر آن‌ها نیز در کشورهای در حال توسعه خواهند بود. کاهش و به تأخیر انداختن ناتوانی مربوط به سالمندی یک مسئله عمده در بهداشت عمومی است و فعالیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و حفظ سلامت در تمام سنین داشته باشد.



شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

قبلاً مشترک این نشریه: }
بوده‌ام نبوده‌ام شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۲۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۰۹۵۷۹-۶۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.



خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مسئولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش‌نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس: زن مرد سن: سال وضعیت تأهل: مجرد متأهل

میزان تحصیلات: شغل: محل زندگی: شهر روستا

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می‌کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟
از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می‌گیرد؟
از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می‌کند؟
بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می‌فرمایید؟
شبه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟
ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟
کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکس‌ها و طرح‌ها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟
بلی خیر پیش‌نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق‌اید؟
بلی خیر

۱۱- آیا مایل‌اید درباره مشکلات خانواده‌ها، روش‌های تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟ بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟
بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می‌کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینه‌هایی می‌توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش‌نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.