

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حرکات کششی و نقش ورزش در سلامتی



- سبک زندگی سالم، نقش مهم و تاثیرگذاری در سلامت افراد دارد.

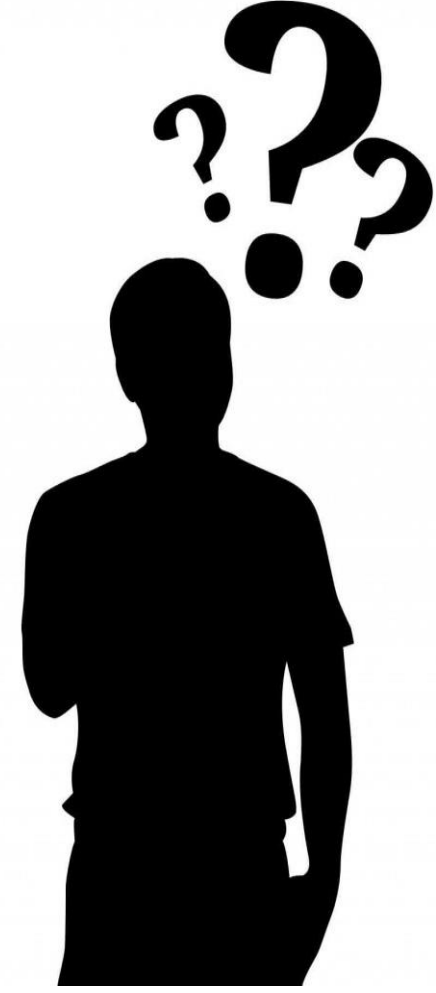
کم تحرکی و نداشتن فعالیت جسمانی منظم



عوارض جسمی و روانشناختی



دلایل کم تحرکی؟



یک روز معمولی دانش آموز



- یکی از مهمترین اقشار جامعه برای انجام مداخلات بهداشتی و ارتقاء سطح سلامتی در کشور، جمعیت دانش آموزان هستند.
- یکی از مسائل مبتلا به دانش آموزان در سنین رشد، وجود ناهنجاری های اسکلتی - عضلانی است.



ناهنجاری های بدن



Good
Posture



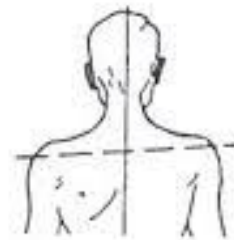
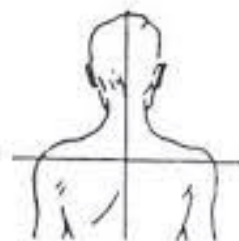
Forward
Head



Thoracic
Kyphosis



Lumbar
Lordosis



➤ عوامل خطر ساز ایجاد کننده ناهنجاری های ساختار قامتی

عادت های غلط در قرارگیری وضعیت بدن هنگام درس خواندن و پشت کامپیوتر

حمل کوله پشتی های سنگین و فاقد استاندارد

پایین انداختن سر برای مدت طولانی

استرس های محیطی

کمبود وقت و نبود فضای مناسب جهت فعالیت بدنی دانش آموزان و **عدم تحرک کافی**

ضعف عضلات شکمی، پشتی، کمری

رژیم تغذیه ای ناسالم

فعالیت بدنی

حرکات بدنی که در نتیجه انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد و باعث مصرف انرژی می گردد.



ورزش: نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، کسب توانایی بیشتر، سلامت و یا تناسب بدنی، به شکل حرکات منظم، مکرر و برنامه ریزی شده انجام می شود. همچنین دارای روش و قوانین مشخصی است.

آن چه از نگاه سلامت محور مهم است داشتن فعالیت بدنی مطلوب و منظم روزانه است که فواید بسیار زیادی بر آن است.

آمادگی جسمانی

حالت و وضعیتی است که بدن بتواند کارهای شخصی و وظایف روزمره را بدون احساس خستگی انجام داده و انرژی اضافی برای تفریح و سایر فعالیت های ویژه داشته باشد.



وضعیت فعالیت بدنی دانش آموزان در ایران

در مطالعه کشوری و ملی نظام مراقبت و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر دانش آموزان و نوجوانان در سال ۱۳۸۲ نشان داد که ۷۴ درصد نوجوانان ایرانی کم تحرک هستند و همچنین میزان فعالیت بدنی در دختران بطور معناداری کمتر از پسران است.

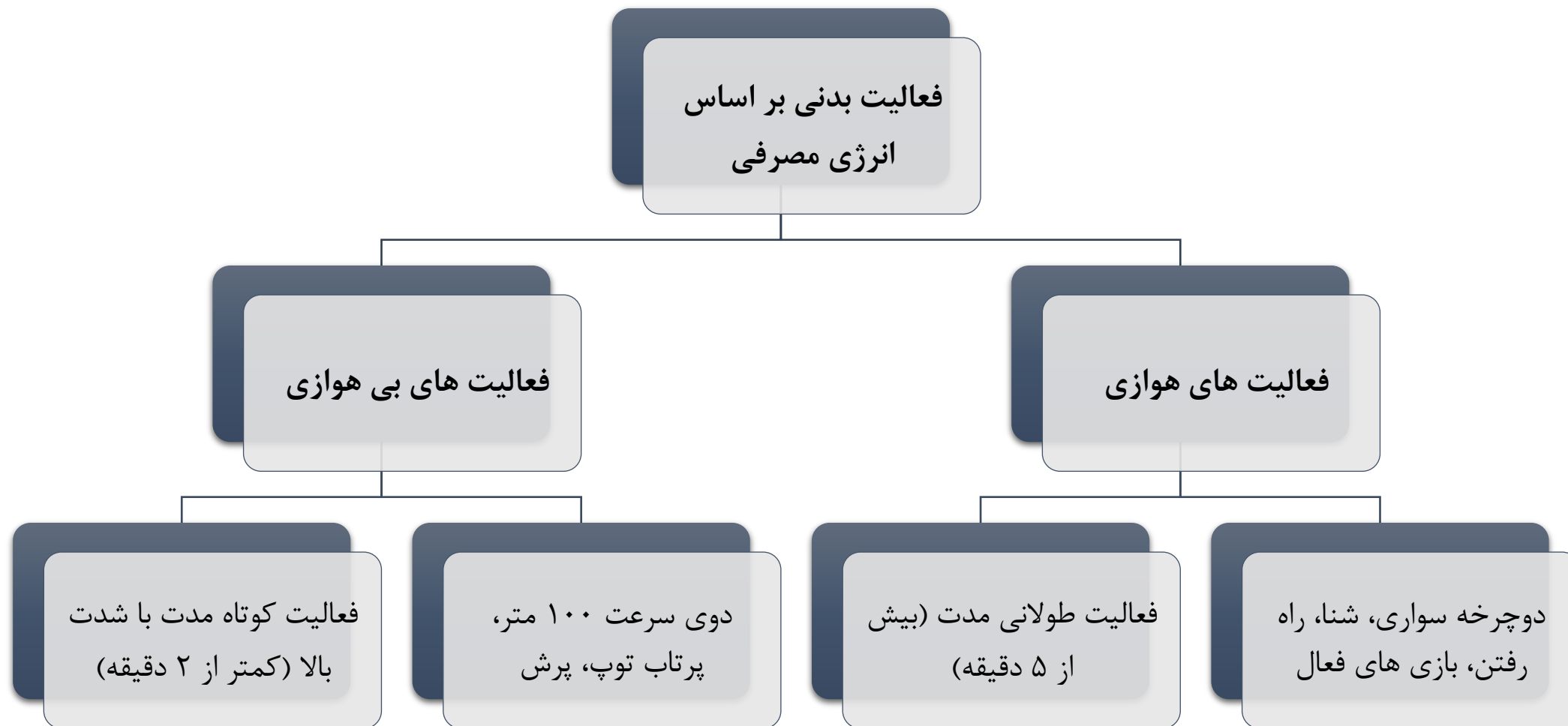


تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از کودکان و دانش آموزان ایرانی از وضعیت بدنی طبیعی برخوردار نیستند و درصد بالایی از دانش آموزان به یکی از ناهنجاری های قامتی مبتلاء هستند.

- طبق مطالعه کشوری بررسی وضعیت رفتارهای مرتبط با سلامت دانش آموزان در سال ۹۰-۹۱ که با همکاری دو دستگاه آموزش و پرورش و وزارت بهداشت در سراسر کشور انجام گرفت، تعداد ۴/۵ درصد دانش آموزان ابتدایی، ۲/۹ درصد دانش آموزان راهنمایی (متوسطه اول) و ۳/۱۳ درصد دانش آموزان دبیرستانی (متوسطه دوم) در هیچ یک از ایام هفته حتی ۳۰ دقیقه هم فعالیت بدنی در روز نداشته اند!!!!

➤ نمونه هایی از فعالیت بدنی یک نوجوان یا دانش آموز

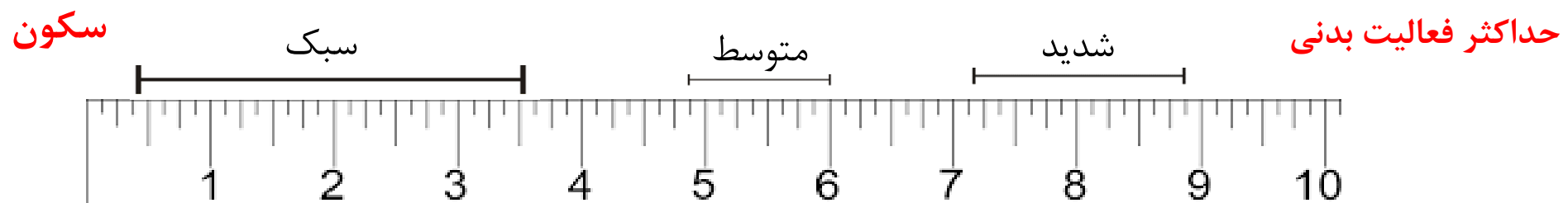
- دوچرخه سواری یا پیاده رفتن به مدرسه (شامل رفت و برگشت)؛
- انواع بازی های دویدنی به همراه با تحرک در زنگ تفریح مدرسه:
- بازی هایی که ضمن بکارگیری و انقباض عضلات از جابجایی کمتر بهره مند است (جهت اجتناب از برخورد دانش آموزان به یکدیگر در محیط مدرسه و یا فضای کم)
- بازیهای با توپ مانند فوتبال ، بسکتبال یا والیبال
- بازیهای با راکت مانند بدمینتون ، تنیس و یا تنیس روی میز
- ثبت نام در کلاس ورزشی و رفتن به سالن ورزشی جهت استفاده از وسایل پرورش اندام یا ورزشهای رزمی مانند کاراته ، جودو و تکواندو؛
- کمک در خرید منزل با دوچرخه یا پیاده.





تقسیم بندی فعالیت بدنی بر اساس میزان تلاش

- **فعالیت بدنی با شدت سبک:** فعالیت هایی که تعداد تنفس و ضربان قلب افزایش محسوسی نداشته باشد (فعالیت های روزمره).
- **فعالیت بدنی با شدت متوسط:** فعالیت بدنی که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس در واحد زمان می شود. در حین فعالیت شخص می تواند صحبت کند ولی قادر به خواندن آواز و یا شعر نمی باشد. تداوم این فعالیت ها باید حداقل ۱۰ دقیقه باشد تا اثرات مثبت آن بر دستگاه قلب و عروق و تنفس اعمال گردد.
- **فعالیت بدنی با شدت بالا یا شدید:** فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس قادر به صحبت کردن یا تکلم بیش از سه یا چهار کلمه نمی باشد.



فعالیت بدنی مطلوب

طبق تحقیقات معتبر و مورد تأیید سازمان جهانی بهداشت (شاخص جهانی میزان فعالیت بدنی روزانه)، میزان فعالیت بدنی مطلوب برای کودکان تا زیر ۶ سال: ۳ ساعت در روز؛

برای سنین ۶ تا ۱۸ سال: یک ساعت یا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط یا شدید؛

برای افراد ۱۸ سال به بالا: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل در ۵ روز هفته یا تمام ایام هفته

فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ سال

فعالیت‌های بدنی در این سنین باید در قالب سه نوع فعالیت ذیل باشد:

۱- فعالیت‌های استقامتی (هوازی)؛

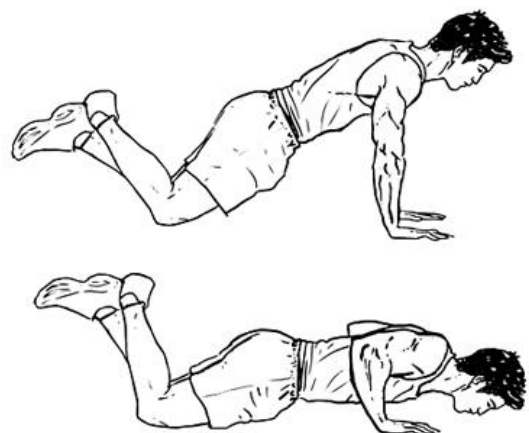
۲- فعالیت‌های قدرتی جهت تقویت عضلانی؛

۳- فعالیت‌های لازم برای تقویت و استحکام استخوانی.

✓ فعالیت‌ها باید متناسب با سن، متنوع و لذت بخش باشد



- **فعالیت‌های بدنی جهت تقویت عضلانی:** فعالیت‌هایی هستند که در ضمن آن فشار و استرس بر سیستم عضلانی - اسکلتی شخص وارد می‌شود.



- **فعالیت بدنی جهت تقویت و استحکام استخوانی :** عبارتست از فعالیت هایی که در اثر عکس العمل وارده از طرف زمین بر روی بدن ، موجب تحریک صفحات رشد و استخوان سازی بیشتر نواحی استخوان ساز می شود .



برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال تأکید شده که حداقل در ۳ یا ۴ روز از هفته ترکیبی از این فعالیت ها (مجموعاً " ۶۰ دقیقه در هر روز) فعالیت بدنی با شدت سخت یا شدید باشد.

✓ چون حداکثر جهش رشد و نمو دستگاههای بدن در مرحله قبل از بلوغ و بلوغ می باشد . با انجام فعالیت بدنی شدید در این دوران، بدن نوجوان به بالاترین ظرفیت ممکن خود ، از لحاظ رشدی و نمو دستگاه عصبی - عضلانی و اسکلتی، قلبی - عروقی و تنفسی دست خواهد یافت.

فواید فعالیت بدنی

- کارکرد بهتر عضلات
- ایجاد ساختار بدنی مناسب
- پیشگیری از از اضافه وزن و چاقی و پیشگیری از ایجاد عوامل خطر ساز منجر به ابتلاء به بیماریهای قلبی - عروقی و دیابت نوع ۲ و دیگر بیماری های غیر واگیر از جمله سرطان ها در سالهای آتی و بیماری های تنفسی
- بهبود در روند رشد جسمانی و تراکم بیشتر کلسیم در استخوان ها
- کاهش اضطراب و افسردگی
- بهبود تعاملات اجتماعی، افزایش شور و نشاط اجتماعی
- افزایش تمرکز در یادگیری ، حافظه و موجب اثرات مثبت رفتاری دانش آموزان

اقدامات لازم برای داشتن فعالیت بدنی مطلوب؟؟

مرحله اول : تعیین میزان فعالیت بدنی در طول روزهای هفته



اگر $60 >$ دقیقه روزانه: فعالیت بدنی به تدریج افزایش داده تا به ۶۰ دقیقه برسد.



اگر $60 =$ دقیقه در روز: باید این فعالیت ها را ادامه داده و با تنوع و انجام فعالیت های مختلف سعی شود، همه عضلات بدن درگیر شود.



اگر $60 <$ دقیقه در روز: ضمن انجام وظایف محوله روزانه، باید مراقب آسیب های ورزشی یا حرکات بیش از حد تکراری و فرسایشی بود.



مرحله دوم : در صورت فقر حرکتی می بایست به تدریج با گنجاندن فعالیتهایی متنوع و فرح بخش نوجوان را متمایل به فعالیت بدنی بیشتر کرد. و در نهایت می توان در طول شش ماه (کمتر یا بیشتر) به میزان استاندارد حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه دست یافت.



- تحقیقات ثابت کرده است دانش آموزانی که از آمادگی جسمانی بهتری برخوردارند، در امور آموزشی و گرفتن نمرات بالاتر موفق تر هستند .

- **هرم فعالیت بدنی** نشان دهنده استاندارد میزان فعالیت های روزانه در حالت بیداری و در طول هفته می باشد.

فعال باش!



فعال باشه!

سرگرمی خودت را انتخاب کن!

ساخته شدن عضلات و نیرومند شدن قلب و
استخوان های بدن تو، به این بستگی دارد که چقدر
فعال باشی.
کودکان به چه مقدار فعالیت بدنی نیاز دارند؟
حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسطه در بیشتر
روزهای هفته.



United States
Department of
Agriculture
Food and
Nutrition
Service
September 2008

تأهوه و تالقیه
فرانکوز کولکلی



انجام بده ...

کمتر

برای بدن تلویزیون و استفاده از
کامپیوتر کمتر وقت صرف کن

به میزان کافی

به اندازه کافی فعالیت های مقاومتی انجام
بده، چون عضلات را سفت نگه میداره

بیشتر

فعالیت های قدرتی را بیشتر انجام بده که تو را
مسلح و پر انرژی نگه می داره

بسیار فراوان

هر زمان که می توانی فعالیت کن، مثل پیاده
روی، چمن و بوش، حرکات موزون، پلک و پاندوم
رفتن از پله ها

- مطالعات نشان داده اند که داشتن فعالیت بدنی در دوره کودکی و نوجوانی، با میزان انجام این فعالیت ها در دوران بزرگسالی ارتباطی مثبت دارد.



- مدارس محیط مناسبی برای آموزش زندگی پرتحرک و داشتن فعالیت بدنی روزانه منظم در زندگی نوجوانان و دانش آموزان است .

- یکی از اهداف اصلی مدارس باید تشویق دانش آموزان به داشتن زندگی فعال و پرتحرک در زندگی روزانه و اجتناب از کم تحرکی، انجام فعالیت بدنی مطلوب روزانه در هر زمان و مکان مقتضی باشد.



- بررسی ها نشان داده اند دانش آموزان دوران متوسطه اول و دوم در سطح بالاتری از رفتارهای پر خطر نظیر گرایش به مصرف دخانیات، سوء مصرف مواد و رفتارهای پرخطر جنسی و سایر نابسامانی های رفتاری قرار دارند و میزان خطر پذیری نوجوانان نسبت به دیگر گروههای سنی بالاتر است .
- تحقیقات در دانش آموزان دبیرستانی آمریکا نشان داده است شانس مصرف دخانیات در دانش آموزانی که در یک رشته ورزشی فعالیت می کنند ۱/۳ دانش آموزانی است که ورزش نمی کنند و افرادی که در دو رشته ورزشی فعالیت می کنند شانس ابتلای مصرف مواد دخانی و سوء مصرف مواد از این هم کمتر بوده است .

مشکلات ورزش در مدارس:

- حساسیت خانواده دانش آموزان نسبت به گرفتن نمره های عالی در دروس اختصاصی
- اهمیت دادن بیش از حد به دروس اصلی
- کم اهمیت شدن درس تربیت بدنی و آموزش ورزش در بعضی مدارس و کاهش زنگ ورزش و آموزش فعالیت بدنی .

در بعضی مدارس که برنامه های فعالیت بدنی را به صورت مدرسه محور دنبال می کنند ادعا دارند که آموزش روزانه فعالیت بدنی (مانند طرح تمرینات کششی در کلاس) نه تنها اثر منفی بر آموزش آکادمیک دانش آموزان نداشته بلکه باعث تمرکز بیشتر ، عملکرد رفتاری مطلوب تر و موجب افزایش توانایی دانش آموزان در درک بهتر (افزایش توانایی های شناختی) دانش آموزان شده است.

• تمرینات کششی

در صورت عدم استفاده از عضلات به تدریج عضلات ضعیف و لاغر می گردد. کشش عضلات موجب تقویت و سلامت بافت عصبی- عضلانی می گردد. به همین جهت می بایست تمرینات کششی و تمرینات منجر به تقویت عضلانی نیز، سه روز در هفته بعنوان قسمتی از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی موظف کودکان و نوجوانان گنجانده شود.



- فواید تمرینات کششی در کلاس:

اثرات مفید جسمی - روانی در دانش آموزان، رفع خستگی ناشی از بی تحرکی در پشت میز و تمدد اعصاب در دستگاه عصبی مرکزی و محیطی، زمینه ساز نگرش مثبت به زندگی همراه با فعالیت بدنی منظم و اجتناب از کم تحرکی.

- میزان زمان تمرینات کششی در نظر گرفته شده در حد ۳ تا ۵ دقیقه در هر زنگ کلاسی با تشخیص معلم و در هر زمان از کلاس می تواند اجرا گردد.

- حداقل در دو زنگ از روز قابل انجام می باشد.

- دو نفر از دانش آموزان بعنوان راهنما ، با نقش الگویی حرکات کارشناسی شده تمرینات کششی را در کلاس اجرا می کنند.



- در خصوص کشش هر عضله ، حداقل میزان تحت کشش بودن عضله شش ثانیه می باشد. زمان ۱۰ تا ۳۰ ثانیه میزان مطلوب تحت کشش قرار دادن بافت عضلانی می باشد .
- حرکات باید تدریجی و به آهستگی باشد تا ضمن عدم ایجاد درد و احساس ناراحتی ، به تدریج توانایی های عملکردی و ساختاری عضلات ، تاندون ها افزایش و توسعه پیدا کند.
- برای تمرینهای کششی ، کشش تا آخرین حد محور حرکتی عضله ، باعث کار کرد بهتر عضله و حرکات مفصل در محدوده حرکتی آنها می شود.

با توجه به شواهد و تحقیقات نتیجه گیری شده است که :

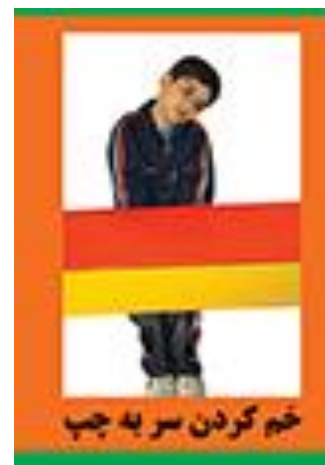
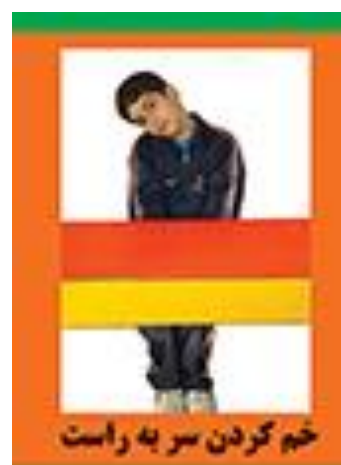
✓ استراحت و توقف چند دقیقه ای در ضمن کلاس درس، همراه با فعالیت کششی باعث تمرکز بیشتر و اثرات رفتاری بهتر در دانش آموزان می شود.

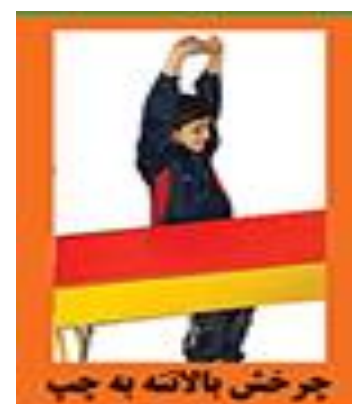
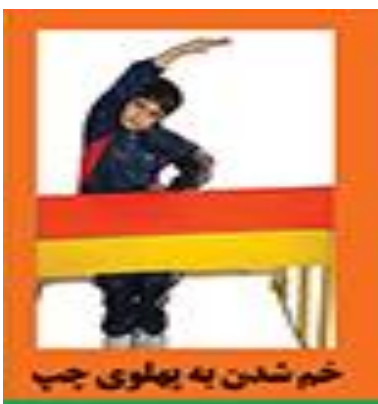
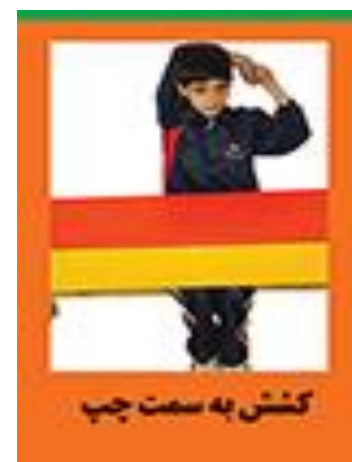
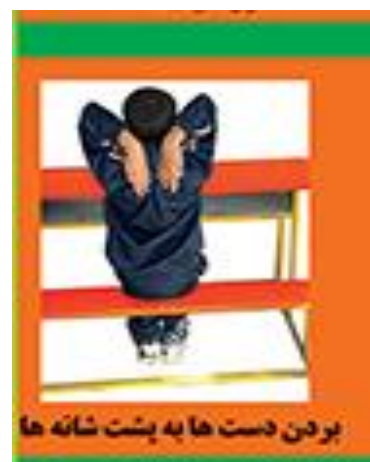
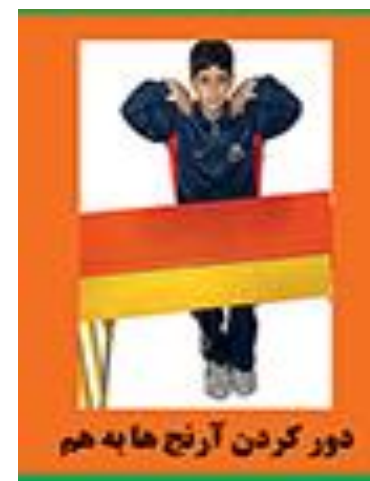
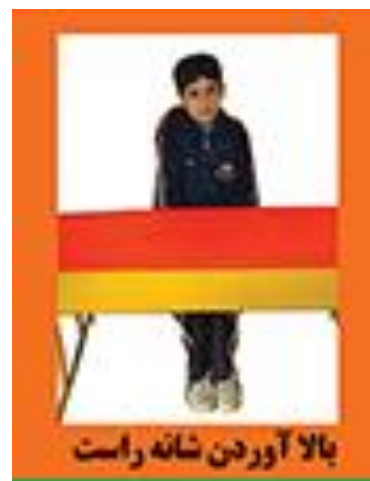
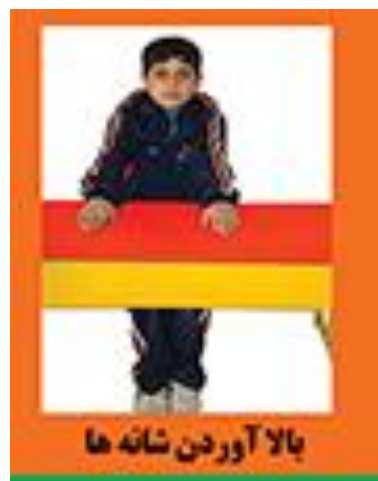
✓ دانش آموزانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، در امور تحصیلی و آموزشی موفق ترند.

✓ دانش آموزان با مشکلات جسمی - روانی و تربیتی کمتر در محیط مدرسه، مدت زمان کمتری از مدرسه غیبت داشته اند.

- لذا تمرینات کشش عضلات و تحرک مفاصل در تمام دامنه حرکتی آنها، در شرایط زندگی امروز باید جزء لاینفک اعمال روزانه افراد، خصوصاً کودکان و نوجوانان باشد.









تمرینات کششی در کلاسی

زنگ سوم

زنگ اول



صحیح ایستادن، خم شدن به پهلو راست، خم شدن به پهلو چپ، دور کردن دست ها از بدن، چرخش بالاتنه به راست، چرخش بالاتنه به چپ



صحیح ایستادن، ایستادن روی پنجه پا، ایستادن روی پاشنه پا، خم شدن به پهلو راست، خم شدن به پهلو چپ، دور کردن دست ها از بدن



صحیح ایستادن، چرخش بالاتنه به راست، چرخش بالاتنه به چپ، یک دست بالا یک دست عقب، یک دست بالا یک دست عقب، کشش دست ها به صورت V



صحیح ایستادن، چرخش بالاتنه به راست، چرخش بالاتنه به چپ، به عقب بردن دست ها با آرنج خم، دور کردن دست ها از بدن، مشت کردن دست ها و رساندن آنها به هم



صحیح ایستادن، ایستادن روی پنجه پا، ایستادن روی پاشنه پا، خم شدن به پهلو راست، خم شدن به پهلو چپ، کشش دستها به صورت ضربدری



صحیح نشستن، کشش دست راست به بالا، کشش دست چپ به بالا، کشش هر دو دست به بالا، بردن شانه ها به عقب، فشار دادن سر به دست ها



صحیح نشستن، خم کردن سر به راست، خم کردن سر به چپ، چرخش بالاتنه به راست، چرخش بالاتنه به چپ، اعمال نیرو در جهت مخالف



صحیح نشستن، نزدیک کردن آرنج ها به هم، دور کردن آرنج ها به هم، چرخش سر به راست، چرخش سر به چپ، بردن دست ها به پشت شانه ها



صحیح نشستن، بالا آوردن شانه راست، بالا آوردن شانه چپ، بالا آوردن شانه ها، خم شدن به پهلو راست، خم شدن به پهلو چپ



صحیح نشستن، کشش به سمت چپ، کشش به سمت راست، کشش دستها به جلو، چرخش بالاتنه به راست، چرخش بالاتنه به چپ

شنبه

یکشنبه

دوشنبه

سه شنبه

چهارشنبه



با آرزوی سلامتی و تندرستی برای تمامی معلمان و دانش آموزان

- توضیحات:**
- از دانش آموزان می خواهیم کمی از هم فاصله بگیرند و سکوت را رعایت کنند.
 - قبل از انجام هر حرکت طرز نشستن و ایستادن صحیح می بایست مورد توجه قرار گیرد.
 - در انتهای دامنه حرکتی به مدت ۱۰ ثانیه کشش حفظ شود.

ویژه افراد زیر ۴۰ سال



پشت سر خود را با دست راست بگیرید و به جلو و راست بکشید. (تکرار با دست چپ)



انگشتان را پشت سر قلاب کنید. به آرامی سر را به جلو و پایین بکشید.



کف دست ها را به هم بچسبانید. آنها را به آرامی بالا و عقب ببرید.



لبه صندلی بنشینید. با دست ها پشتی صندلی را بگیرید و تنه را به جلو بکشید.



کف دست را روی دیوار پشت سرتان قرار دهید. تنه را به سمت مخالف بچرخانید. (تکرار مخالف)



لبه صندلی بنشینید. در حالی که دست ها به صورت ضربدر روی سینه هستند به پشتی تکیه دهید. تنه را بلند کنید و صاف بنشینید.



سپس، بدون کمک دست ها با آرامی بایستید.



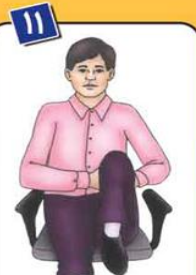
پا ها را کاملاً از هم باز و تنه را به جلو خم کنید و دست ها را به زمین برسانید.



در حالی که دست ها در طرفین صندلی قرار دارند سر را به زانو ها نزدیک کنید.



سپس صاف بنشینید و دست ها را کاملاً بالای سر بکشید.



با دست ها زیر زانو را بگیرید و بدون خم کردن کمر، زانو را به قفسه سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)



با دو دست زانوی خود را بگیرید و به طرف شکم و بالای پای مخالف بکشید. (تکرار مخالف)



دست ها را روی هم قرار دهید و بایستید و به آرامی پایین بروید و قبل از تماس با صندلی مکث کنید.



لبه صندلی بنشینید و دست ها را روی یک پا قرار داده و به آرامی به آن فشار وارد کنید. (تکرار مخالف)



دست ها را روی لبه صندلی قرار دهید و بدن را به پایین حرکت دهید.



۱
سر را به بالا، پایین، طرفین
و به صورت مورب
حرکت دهید.



۲
شانه ها را تا حد امکان
بالا ببرید و حرکت کنید.



۳
انگشتان را پشت سر
قلاب کنید و آرنج ها را
به عقب بکشید.



۴
دست ها را به طرفین باز
کنید یا چرخش شانه ها
کف دست ها را به بالا
برگردانید.



۵
کف دست ها را جلوی
سینه به هم فشار دهید.
به آرامی میج ها را به چپ
و راست خم کنید.



۶
بک دست را به جلو ببرید و
انگشتان آن را با دست دیگر
به پایین و عقب بکشید.
(تکرار معاد)



۷
دست ها را به حالت قلاب
بالای سر ببرید و به عقب
بکشید. کف دست ها باید
رو به بالا باشد.



۸
روی تپه صندلی بنشینید و
در حالی که دست ها در
جلو قرار دارند، به آرامی
تنه را به سمت پیشی
صندلی ببرید.



۹
سپس، دست ها را روی
سینه به صورت ضربدر
قرار دهید. با انگشتانی
عملیات شکم، تنه را بلند
کنید و شانه ها را به
زانو ها نزدیک کنید.



۱۰
تپه صندلی بنشینید و دست
را پشت بدن روی صندلی
بگذارید و تنه را به چرخانید.
(تکرار معاد)



۱۱
با دست ها زیر ران را
بگیرید و زانو را به سینه
نزدیک کنید.
(تکرار معاد)



۱۲
دست ها را روی کمر قرار
دهید آرنج ها را به عقب و
کمر را به جلو هدایت کنید.



۱۳
پک پا را به بالا و بیرون
ببرید و سپس آن را به
مرکز و پایین برگردانید.
(تکرار معاد)



۱۴
تپه صندلی بنشینید.
دست ها را به جلو ببرید
و از روی صندلی کمی بلند
شوید و حرکت کنید.



۱۵
در حالی که پنجه های پا
با زمین تماس دارند تا حد
امکان پاشنه ها را بالا ببرید.

با تشکر از توجه شما

