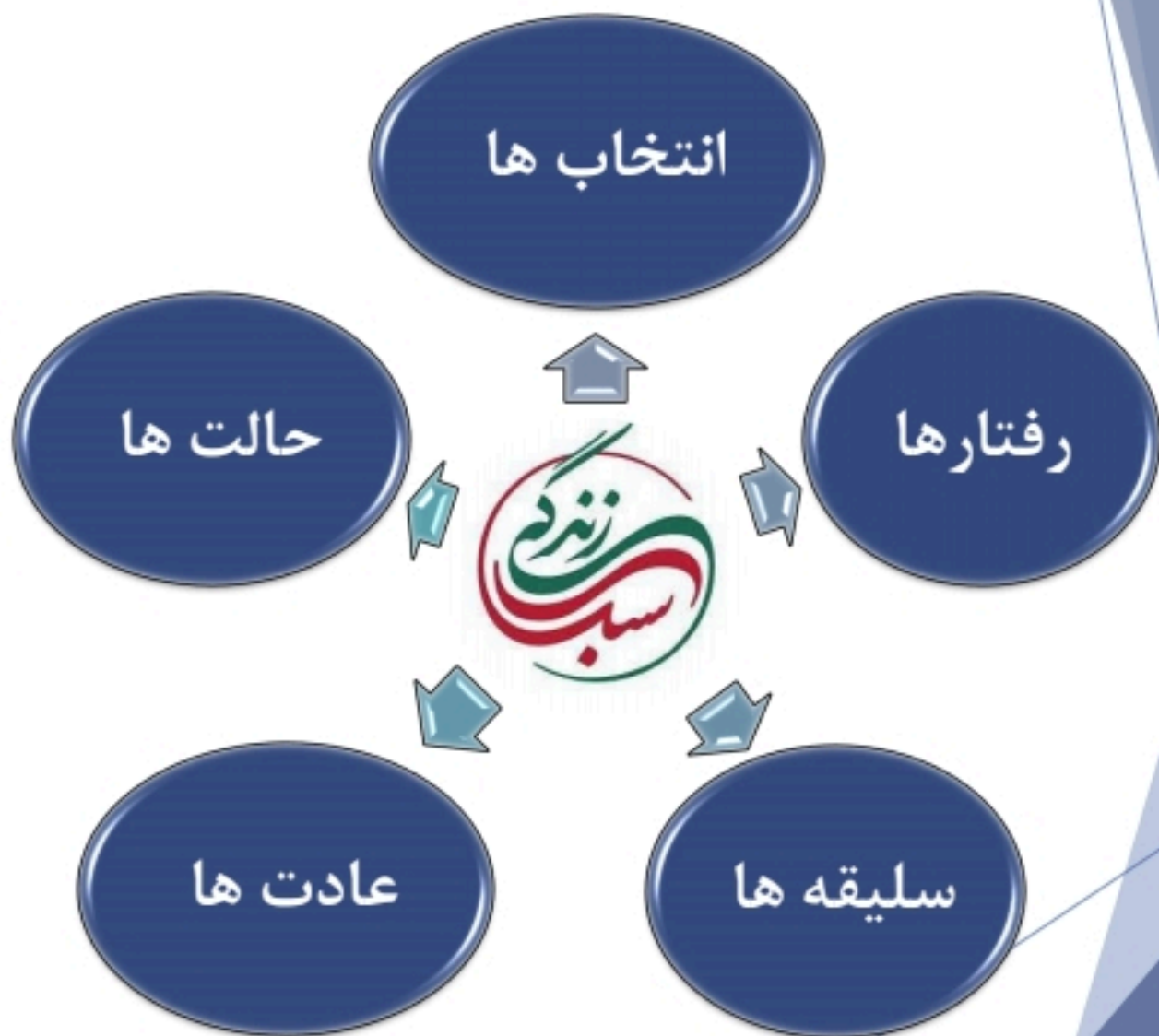




# سبک زندگی





## حرکت پروانه

در حالت ایستاده قرار گرفته و دستانتان را در کنار بدن نگاه دارید.  
زانوهای خود را اندکی خم کنید. پریده و پاهای خود را اندکی بیشتر از عرض شانه باز کرده  
و دستانتان را به بالای سرتان ببرید.  
پرش را مجدداً انجام داده و مراحل فوق را تکرار کنید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۱۰ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۱۰ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت



# عدم تحرک کافی



ناراحتی قلبی



پوکی استخوان



اضافه وزن



بیماری روحی



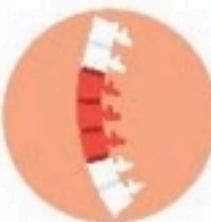
استرس



خستگی



مرگ



کمر درد



ضعیف بودن یک انتخابه  
درست مثل قوی بودن



**تحرک کافی**



کاهش وزن



کارکرد بهتر مغز



سالمندی سالم

شادی و نشاط

انرژی بیشتر

اعتماد به نفس

احساس خوب

آرامش

سلامتی

## مدیریت زمان از طریق برنامه ریزی



## تکلیف هفته



با کدامیک دوست می شوید ؟

نکات مثبت برنامه تربیت بدنی  
در هفته گذشته

۱.....

۲.....

۳.....

۴.....

نکات منفی و موانع اجرای برنامه  
تربیت بدنی در هفته گذشته

۱.....

۲.....

۳.....

۴.....



## راه رفتن صحیح

سر را بالا  
نگه دارید

نگاه به  
سمت جلو

شانه ها را  
طبیعی نگه  
دارید و قوز  
نکنید

بازو ها را به  
جلو و عقب  
حرکت دهید

چپه موازی زمین

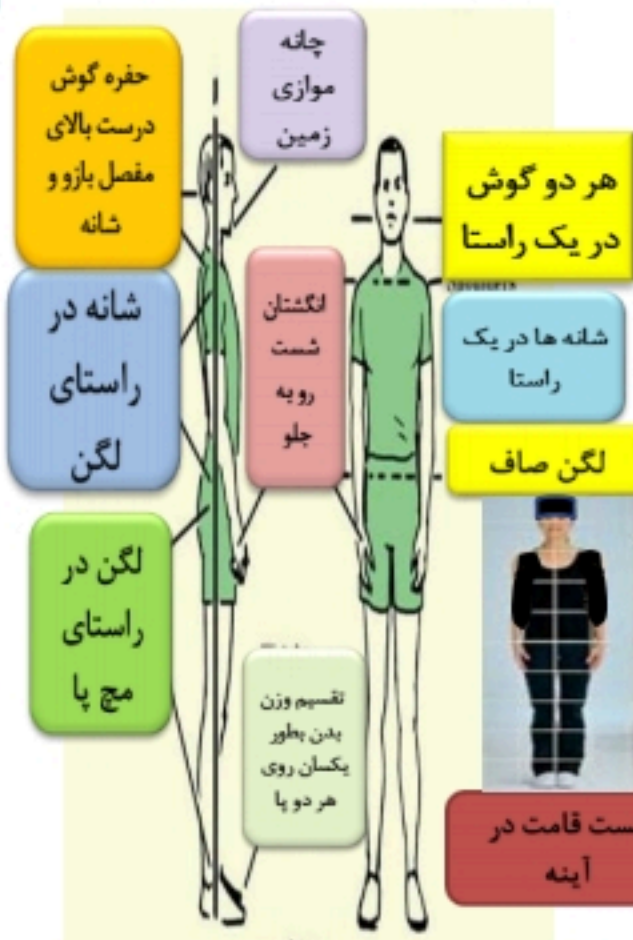
شکم را  
کمی تو  
نگهدارید

پاها را موازی با هم  
و به اندازه عرض  
شانه فاصله دهید



## وضعیت بدنی

### قامت صحیح



## نشستن صحیح



## حمل بار صحیح



# وضعیت بدنی

## کوله پشتی

۱. لبه بالایی کوله پشتی هم سطح شانه قرار گیرد

۴. کوله پشتی کاملاً به پشت دانش آموز چسبیده باشد

۵. لبه پایینی کوله پشتی بالاتر از گودی کمر قرار بگیرد



۲. عرض کوله پشتی نباید بیش از فاصله دو شانه باشد

۳. بند های کوله پشتی پهن و دارای پد و قابل تنظیم باشند

۶. مجموع وزن کوله پشتی و محتویاتش نباید بیش از ۱۵ درصد وزن دانش آموز باشد

# عوارض ناهنجاری های قامتی

ظاهر نامناسب از نظر فیزیک

بدنی

تاثیر بر روی وضعیت سایر اندام

ها

مشکلات تنفسی و قلبی ریوی

ایجاد دردهای موضعی

کاهش کارآیی بدن و اجرای حرکت



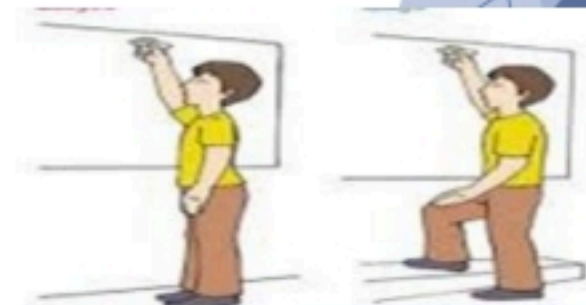
## وضعیت بدنی

### چه باید کرد؟

عادت بدنی صحیح (ایستادن - راه رفتن - نشستن)

کنترل وزن و نحوه حمل کوله پشتی

آشنایی با نحوه صحیح کار کردن با وسایل مورد استفاده





# ورزش، تغذیه و کاهش وزن

# مهم ترین عوامل چاقی

کم تحرکی



تغذیه نامناسب

افرادی که در اوقات فراقت خود از یک طرف تغذیه نامناسب دارند و از طرف دیگر فعالیت های بدنی مناسب ندارند، دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.

**افزایش تعداد سلول های چربی عمدتاً در دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد .  
دلیل عمده چاقی بالغین افزایش حجم سلول های چربی است .**



کاهش  
عزت  
نفس

مشکلات  
پوستی

اختلالات  
فیزیولوژیکی

دیابت  
نوع دوم

ناتوانی  
جسمی

مشکلات  
ارتوپدیک

کبد  
چرب

ابتلا به  
برخی از  
سرطان ها

تداوم  
چاقی در  
طول  
عمر

اختلال  
خواب

بیماری  
قلبی  
عروقی

**پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)**  
کوچ از سبک زندگی ناسالم به سبک زندگی سالم  
کوچ از عادات غذایی نامناسب به عادات غذایی مناسب  
کوچ از کم تحرکی، به زندگی فعال و توام با تحرک  
کوچ از داشتن وزن ناسالم به داشتن وزن سالم



**BMI یا شاخص توده بدنی:**  
 روشی برای محاسبه میزان چربی های بدن یک فرد بر اساس وزن و قد وی می باشد.

**توده بدنی**

$$\text{توده بدنی} = \frac{\text{وزن}}{\text{قد به توان ۲}}$$



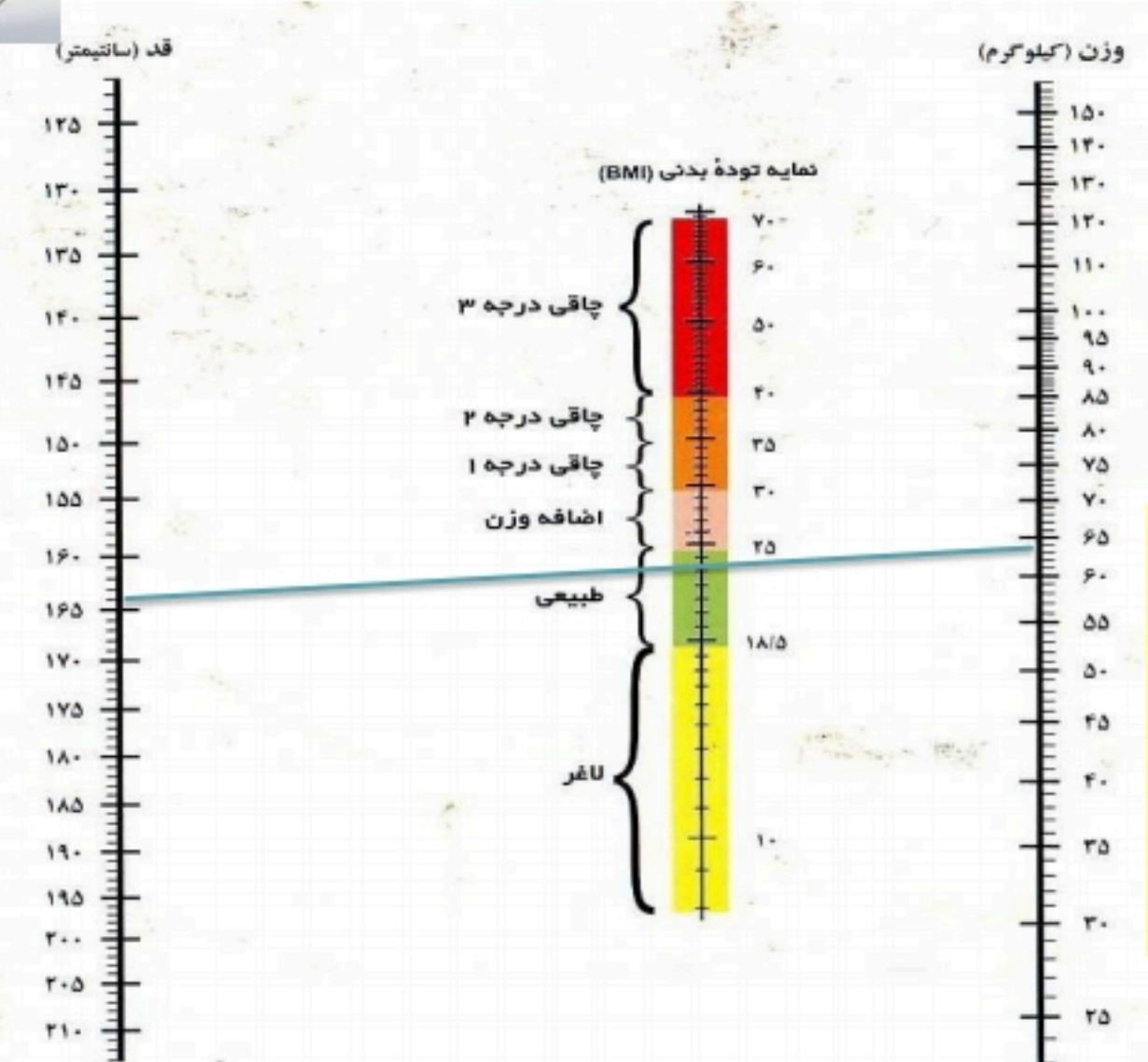
هر شخص می تواند به راحتی و با قرار دادن قد و وزن خود در فرمول، عدد آن را به دست آورد.





فعالیت بدنی می تواند  
کمک کند که شما  
وزنتان را کنترل کنید.

فعالیت بدنی و کنترل وزن :



با یک خط مستقیم عدد  
وزن و قدتان را به هم  
وصل کنید.  
اگر وزن شما در ناحیه ی  
طبیعی است بنابراین شما  
نیاز به کاهش وزن یا مواد  
غذایی مصرفی ندارید .



# بهترین روش برای کاهش وزن...

- ▶ ۱- شیوه زندگی را تغییر دهید.
- ▶ ۱- تحرک و فعالیت بدنی را افزایش دهید.
- ▶ ۲- به آرامی مقدار کالری رژیم را کاهش دهید.



## چه میزان و چگونه ورزش کنیم؟



اگر هدف شما از ورزش، کم کردن وزن است باید هر روز، بدون وقفه ورزش هوازی انجام دهید و در این کار مداومت داشته باشید.

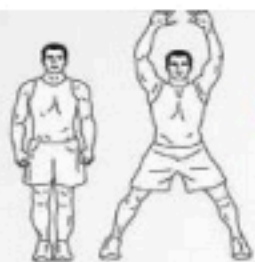
اگر هدفتان از این ورزش تقویت قلب و عروق و سلامتی است هفته ای ۲ تا ۳ روز هم کفایت می کند .

مدت زمان هر جلسه ورزش نباید از ۳۰ دقیقه کمتر باشد روز اول باید از ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج طی دو هفته آن را به حد استاندارد برساند .

حدود ۵ دقیقه اول بدن را به شکل مناسب و ملایمی گرم کنید و برای گرم کردن از حرکات کششی همراه با کمی قدم زدن آهسته استفاده کنید.

پس از خاتمه ورزش نیز بدن خود را با حرکات ملایم به تدریج سرد کنید .

# سیستم ایمنی بدن خود را قوی کنید



1

**(۵۰ حرکت پروانه، دو روز در هفته)**

۱ - فعالیت ورزشی هورمون هایی تولید می کند که به بدن فرمان می دهند قوی تر و سالمتر باشد.



2

**۲- وضعیت بدنی کودک یوگا را برای ۲ دقیقه نگه دارید.**

استرس عملکرد بدن را دچار اختلال می کند.  
چرخه استرس را می شکنند.



3

**۳- دو دقیقه استراحت فعال در ساعت در طول روز**

پیاپیاده روی - در جا زدن باعث رهایی بدن و ذهن از فشار استرس و شارژ مجدد بدن می شود.



4

**(اول صبح یک لیوان آب بنوشید)**

۴ - آب به حمل اکسیژن به سلولهای بدن و دفع مواد زاید کمک می کند.



5

**(بین دو وعده غذا ۳-۴ ساعت فاصله داشته باشد)**

۵ - سیستم ایمنی با دستگاه گوارش مرتبط است. تا دستگاه گوارش زمان کافی برای هضم و جذب مواد داشته باشد.

## ایمنی و بهداشت ورزشی

در زمان بروز  
آسیب چه کارهایی  
می توان انجام داد.

عدم فعالیت ورزشی

ضد عفونی و استفاده از گاز استریل برای زخم های باز

استفاده از یخ برای کاهش درد

بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده

## بالا بردن تعادل

کاهش ریسک زمین خوردن

## انجام حرکات کششی

کشش عضلات، مفاصل و استخوان ها

## فعال بودن

سلامت نگه داشتن قلب و مغز

۲

روز در هفته

۲

روز در هفته

۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته  
یا  
۷۵ دقیقه فعالیت شدید

چند وقت یکبار



حرکات  
موزون



ورزش  
رزمی

بولینگ



بدنسازی



ایروبیک



حمل  
کیف



دویدن



ورزش کردن



از پله بالا و پایین  
رفتن



پیاده روی



باغبانی



شنا کردن

نشستن پای کامپیوتر



نشستن روی مبل



تلویزیون



کاهش دادن

با کم کردن زمان نشستن به مفاصل، عضلات و استخوانهای خود کمک کنیم.

# سلامتی و فعالیت بدنی

زمان انجام فعالیت  
(دقیقه در هفته)

زمان نشستن در روز  
(ساعت در روز)



سلامت دستگاه قلب  
و تنفسی

تعداد قدم  
در روز

## بالا بردن تعادل

کاهش ریسک زمین خوردن

## انجام حرکات کششی

کشش عضلات، مفاصل و استخوان ها

## فعال بودن

سلامت نگه داشتن قلب و مغز

۲

روز در هفته

۲

روز در هفته

۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته  
یا  
۷۵ دقیقه فعالیت شدید

چند وقت یکبار



حرکات  
موزون



ورزش  
رزمی

بولینگ



بدنسازی



ایروبیک



حمل  
کیف



دویدن



ورزش کردن



از پله بالا و پایین  
رفتن



پیاده روی



باغبانی



شنا کردن

نشستن پای کامپیوتر



نشستن روی مبل



تلویزیون

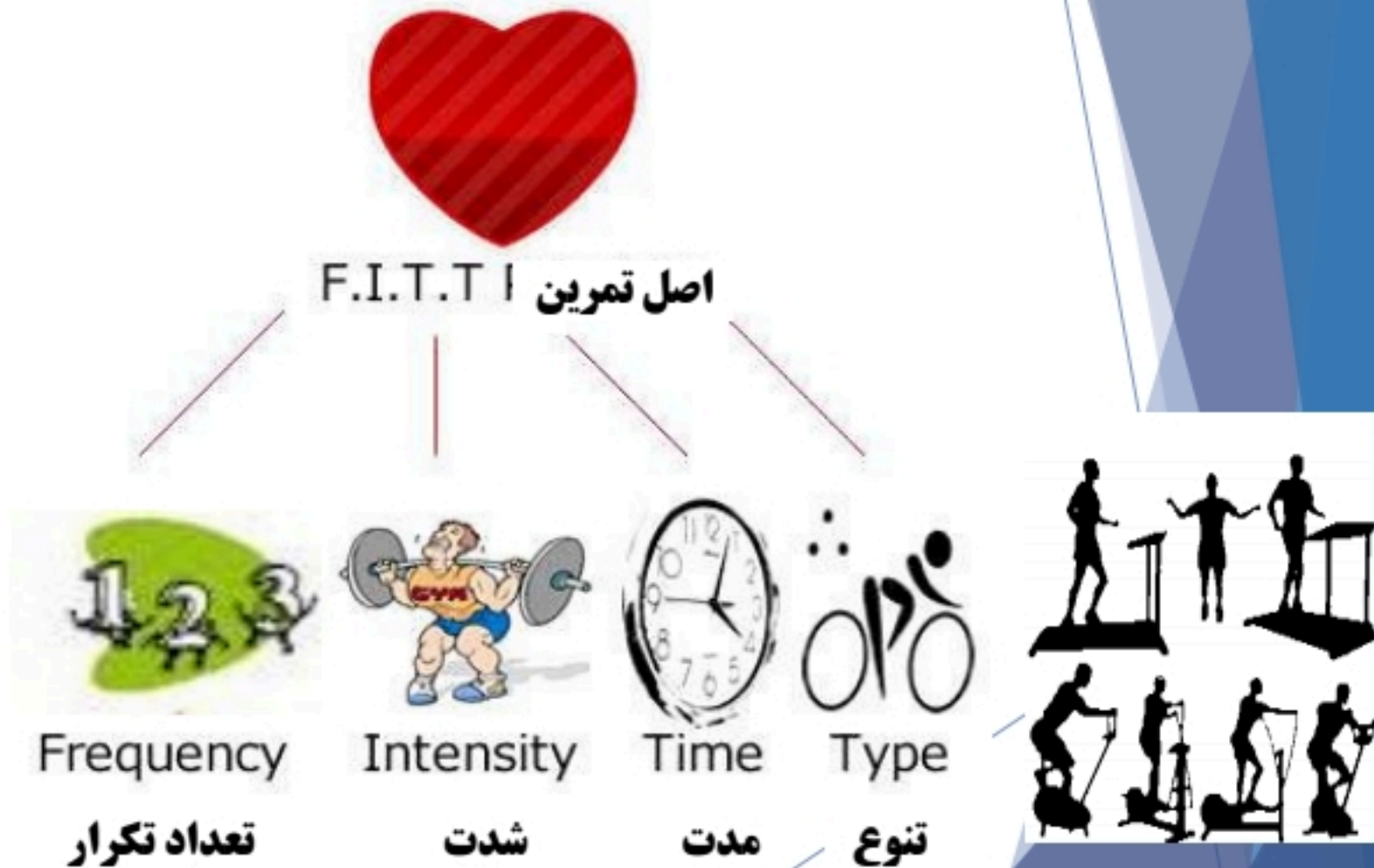


کاهش دادن

با کم کردن زمان نشستن به مفاصل، عضلات و استخوانهای خود کمک کنیم.

# علم تمرین و اصول طراحی تمرین

درک اصول FITT به شما کمک می کند تا یک برنامه ورزشی کارآمد را با توجه به اهداف تناسب اندام و سطح تناسب اندامتان ایجاد کنید.





❖ ۲۲۰ - سن = حد اکثر ضربان قلب

❖ حداکثر ضربان قلب ضربدر ۷۰٪ = ضربان قلب در فعالیت با شدت متوسط

❖ حداکثر ضربان قلب ضربدر ۸۰٪ = ضربان قلب در فعالیت با شدت زیاد



## چارت شدت فعالیت هوازی



دارم میمیرم



کمی عرق میکنم و میتوانم صحبت کنم



خیلی راحتم

تلاش

تأثیر

حداکثر  
90-100%



کمک به بهبود سرعت

سخت  
80-90%



بهبود بهترین اجرا در فعالیت های کوتاه مدت مثل پرتاب وزنه

متوسط  
70-80%



بهبود سیستم هوازی و قلب و تنفس

سبک  
60-70%



چربی سوزی

خیلی سبک  
50-60%



کمک به بازگشت به حالت اولیه سریعتر

شدت فعالیت	ضربان قلب				
	50%	60%	70%	80%	90%
سن					
14	100	120	140	170	190
15	100	120	140	160	190
16	100	120	140	160	180
17	100	120	140	160	180
18	100	120	140	160	180
19	100	120	140	160	180
20	100	120	140	160	180