



Each Home A Healthy Post (EHAHP)

رواهنگی خودموقتبس راه
شهران - لامرد ۱۵

فعالیت بدنی



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهد بود:
- مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش، آمادگی جسمانی را تعریف کند.
- هرم فعالیت بدنی و اجزای آن را بدانید و از آن در زندگی روزمره استفاده کنید.
- سطح فعالیت بدنی خود را ارزیابی کنید.
- اصول جلوگیری از بازگشت به کم تحرکی را به کار بیندید.
- وضعیت آمادگی جسمانی (اعطاف‌پذیری، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی) خود را ارزیابی و برای تقویت آن اقدام کنید.
- میزان توصیه شده فعالیت بدنی را بیان کنید.
- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم را شرح دهید.
- وزن خود را مدیریت کنید.
- نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنید.
- توصیه‌های خودمراقبتی فعالیت بدنی را شرح دهید.

۱۰۶
بررسی و فعالیت
بدنی در هر
سون احس
خوشبینی‌پذیری
و روان ایثار
من نمایه



نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها به تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می‌شود. بعضی افراد فکر می‌کنند که ورزش مؤثر باید حتی با تلاش فراوان و درد عضلاتی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده‌روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت می‌کند. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بلهانه‌های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماری‌ها بر شما غلبه کنند.

معرفی مفاهیم

فعالیت بدنی:

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی ممکن است به روش‌های مختلف مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد؛ همچنین ممکن است جزئی از یک حرقه (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزئی از یک مهارت خانگی (تمیزکاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

فعالیت‌بدنی برنامه‌ریزی شده، سازمان یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب اندام انجام می‌شود؛ بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، روش‌مند و دارای هدف است. تعاضی اشکال فعالیت بدنی منظم باشد و مدت کافی می‌توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت‌ها که با اختیار انجام می‌شود و لذت‌بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت‌های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت‌بدنی حین خانه‌داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد.

رفار کم تحرک:

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمودهای رفتار کم تحرک می‌باشد. شواهد اخیر تشنان داده‌اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و مرگ و میر کلی مرتبط است.

آمادگی جسمانی:

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می‌دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند. از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، با شرایط اضطراری بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند؛ آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کم تحرکی کمک می‌کند و موجب توسعه توانایی‌های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می‌گردد.

أنواع فعاليت بدنی

فعالیت بدنی را بر حسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت به نوع سبک، متوسط و شدید گروه بندی کرده‌اند.

- فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که متعجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

- فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند بدراحتی صحبت کند. روش دیگر، دسته‌بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوایی و بی‌هوایی است.

- فعالیت‌های هوایی فعالیت‌های با شدت متوسط و مدت بندبست طولانی هستند که گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می‌کنند و انرژی موردنیاز برای این نوع فعالیت‌ها، به طور عمدۀ از طریق سیستم هوایی تأمین می‌شود. نمونه‌های فعالیت‌های هوایی شامل دویدن آرام، طناب زدن، پیاده‌روی تند، شنا و دوچرخه‌سواری با سرعت کم و متوسط هستند.
- فعالیت‌های غیر هوایی، فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدن دخالت اکسیژن انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.



میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هردو، برای بزرگسالان توصیه می‌شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه‌های ورزشی همراه با ورزش‌های هوازی باید برای ورزش‌های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می‌شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت‌ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

خودارزیابی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت‌بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت‌بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می‌شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

۱ آیا تاکنون پژوهشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت‌های بدنی توصیه شده توسط پژوهشک را انجام دهید؟ بله خیر

۲ آیا هنگامی که فعالیت‌بدنی انجام می‌دهید در ناحیه سینه احساس درد می‌کنید؟ بله خیر

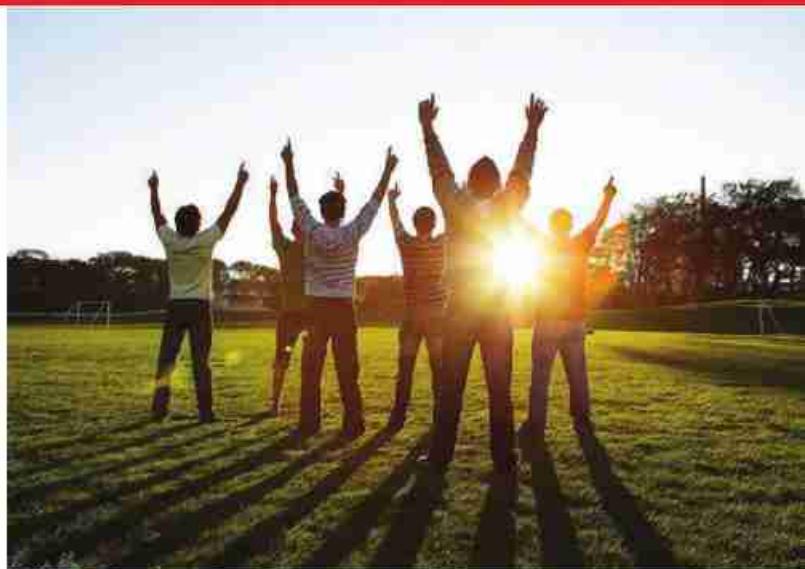
۳ آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت‌بدنی انجام نمی‌دادید، در سینه

- ۳ خود درد داشته‌اید؟** بله خیر
- ۴ آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا تاکتون هشیاری خود را از دست داده‌اید؟** بله خیر
- ۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت‌بدنی تشدید شود؟** بله خیر
- ۶ آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا قشارخون بالا برای شما دارو تجویز شده است؟** بله خیر
- ۷ آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت‌بدنی دارید؟** بله خیر

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت‌بدنی

در صورتی که پاسخ شما به پک یا پیش از یکی از سوالات بله است: پیش از شروع انجام فعالیت‌بدنی بیشتر باید با پژوهش مشورت کنید. لازم به ذکر است در مورد فعالیت‌های بدنه سبک مانند پیاده‌روی آهسته این امر ضروری نیست.





اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماری‌های غیرواگیر

از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها استفاده کرد. مهم‌ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی، عبارتند از:

- پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی
- کنترل وزن
- تنظیم میزان قعد خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی

پیشگیری از خطرات احتمالی

سامتدان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و ... باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت‌زمان و شدت) ورزش برای آن‌ها خوب است و حتماً پاسخ این پرسش‌ها را از پزشک خود بخواهند؛ اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به توصیه‌های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:

● در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سر بالایی خودداری کنید.

● سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.
 ● تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید.

● اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید.

● در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.

● لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباس‌های سبک و جاذب عرق (تخی یا کتانی) که پوست بتواند برای تخفیف کند استفاده کنید. در سرما از چند لایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه‌های بیرونی باشد.

● اگر پیاده روی بخشی از تمرین است، دور تادور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده روی کنید. پیاده روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوید.

● از فعالیت‌های خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیاء سنگین را که زود شمارا خسته می‌کنند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.

● بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک تزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت‌های اولیه روز انجام دهید.

● **صلح از پایان یافتن ورزش**
 ۵ تا ۱۰ دقیقه با نام نرالن سرعت و انجام حرکات ملاریم بر بلال خود را سر زلیند





● در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راهپیمایی آرام و حرکات ورزشی باشد آهسته، در ابتداء اقدام به گرم کردن خود کنید.

● توصیه می‌شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.

● افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال، فشارخون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلی‌متر جیوه و یا فشارخون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی‌متر جیوه در شرایط استراحت)، باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند.

● ستgers قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی، به ویژه هنگام شروع یا تعدیل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است.

● ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتا کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر ممنوع است.

مصرف مقدار

کافی است در

٪ ضروری

است. در

صورت گرم

بولن حوا به

علت عرق

کرلاج زیاد

مایعات

بینشید

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.
- بعد از غذا قوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.
- پیاده‌روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده‌روی و ورزش را نشاط‌بخشی می‌سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً ترم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید مناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.
- طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفتة با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مقید است.

به هر صورت
کهی‌کهی صورت
من لبند
در منزل یا
سروان منزل
لوک‌زین
با روی
تردمیل
انهم مرحله
کش
صل و پرس
از ورزش
هراموس نشور





همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید، یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریهها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبلاً از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله‌های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلاتی نیز می‌شود.

در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.

مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بتوشید.

اگر روزها خارج از منزل پیاده روی می‌کنید، حتماً از کرم‌های خد آفتاب یا کلاه استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده روی می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.

آلودگی هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک‌ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

فعالیت‌هایی را انتخاب نماید که بتوانید به طور منظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید

چه ورزشی برای شما مناسب تر است؟

- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگرچه هر فردی می‌تواند بار عایت نکات اینستی، فعالیت‌های متفاوتی را باشد های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنتی مختلف ممکن است، متناسب نباشد.
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منتظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که به صورت موردنی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند.

یعنی از
آسان ترین
ویژگی‌ها
پیاده‌روی
است.

ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو قایده عمده دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از متأثر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد.





برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید.

- شانه ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس بدراحتی انجام گیرد.

- بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید. آن ها را نزدیک به بدن نگهدارید.

- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.

- پیاده روی را با گام های استوار شروع کنید.

اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از شرایط بالا را نمی توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست پایستید و شروع کنید.

برنامه پیاده روی با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع می شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را هم ندارید، پیاده روی را از ۲ تا ۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم این است

که از جای خود برخاسته و حرکت کنید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حين پیاده روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.

پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت نکنید اما صدمه ثبیت نمایید.

برنامه
پیاده روی
۱۰ دقیقه
پیاده روی
از شروع

اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست به نکات زیر توجه کنید:

وزن خود را مدیریت کنید

اغلب ما در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم، اما مشکل این جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه بدجای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه زندگی و عادت‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم. دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدود کننده، زیان آور و آسیب‌رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. حفظ و نگهداری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دائمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

کنترل وزن سنجیده و مناسب

دریافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آنچه که سوزانده می‌شود دریافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آنچه که دریافت می‌شود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابر کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است؛ بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ کس دیگر مقایسه نکیم.

لایحه‌ها
ملزومات
غذایی سفت
و مخلوط‌نشده.
زیان‌آور و
آسیب‌رسان
هستند



آیا وزن شما طبیعی است

یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستید؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی "خود می‌توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم.



راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه گیری قد و وزن دارید. قد و وزن خود را بدون کفش و لباس‌های اضافی اندازه گیری نمایید.

محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی‌متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود همان عدد ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن برجسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجدد قدر تقسیم کنید تا نمایه توده بدنی شما بدست

(BMI=Body Mass Index)

با محاسبه نمایه
توده بدنی خود
من توانیم از
وضعیت وزنی
خود آگاه شویم

آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر این عدد در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تغذیه و میزان فعالیت بدنی روزانه خود را بازنگری کنید.
 محاسبه نمایه توده بدنی = $\frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{(قد به متر)} \times (\text{قد به متر})}$

طبقه‌بندی	مقدار نفایه بوده بدنی
لاغری	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه‌وزن	۲۵/۰ - ۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه ۳	۴۰ و بیشتر

به عنوان مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی‌متر و وزن ۶۷ کیلوگرم، نمایه توده بدنی به صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$\frac{۱۶۵}{۱۰۰} = ۱۶,۵$$

سپس این عدد را در خودش ضرب نمایید:

$$1/۱۶۵ \times ۱/۱۶۵ = ۲/۷۲۲۵$$

در مرحله بعد وزن را بر عدد په دست آمده از مجازور قد تقسیم کنید:

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{۶۷}{۲/۷۲۲۵} = ۲۴,۶$$

با تطبیق عدد حاصل با جدول فوق مشخص می‌شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.



چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنید؟

● وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید. عادت‌های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیرید. به نکات مشتب و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنید.

● برنامهریزی کنید. یعنی برای خود هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

برای

موفقیت به

خوبی راست

(هدید، اهداف)

مشتبه مدت را

در نظر رانش

باشید و پس

از رستایی به

هر کدام خود را

تشویق نماید

● رژیم غذایی سالم داشته باشید.

● قعال باشید و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان‌تر خواهد شد.

● مشتبه‌ندیش باشید. صبور و مقاوم باشید. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است. پس در انتظار یک راه حل فوری نباشید.

● برای موفقیت به خود پاداش دهید. اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشید و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنید (خرید

کفش جدید، سی دی موردعلاقه و هر چه که بد انگیزه شما کمک

می‌کند حتی گفتن آفرین!).

توصیه‌های خودمراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی

- ۱ فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید.
- ۲ قبل از شروع هر فعالیت بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید.
- ۳ حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم یا ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش روزانه داشته باشید.
- ۴ ساده‌ترین و عملی‌ترین فعالیت بدنی، پیاده‌روی است.



- ۵ فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) افزایش دهید.
- ۶ یک‌زمان یا زمان‌های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
- ۷ برای تداوم فعالیت بدنی، ورزش‌های دسته‌جمعی را انتخاب کنید.
- ۸ ورزش‌هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:

 - سریع: تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
 - مداوم: حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
 - منظم: حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود.

- ۹ اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی‌های لازم و برنامه مناسب را به شما ارایه دهد.
- ۱۰ در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال‌تر و کنترل وزن

- هنگام صحبت با تلفن، راه بروید.
 - در بازیچه کوچک منزل خود با غبانی کنید و برگ‌های خشک را جمع کنید.
 - کارهای خانه را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
 - ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهم اختصاص می‌دهید ورزش کنید.
 - با پچه‌هایتان بازی کنید و با آن‌ها به پیاده‌روی بروید.
 - به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کanal استفاده کنید.
 - از نشستن‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید.
- حالات بدنی**
را آن‌ها می‌بینیم
با آن‌ها نیز و
شراب‌های جمن
خواست.
انجذب نمی‌شون



- خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن جا پیاده روی کنید.
- برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.
- چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و ... برای رفتن به متزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبیل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید.
- وقتی بچه ها را به پارک می بردید، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید.
- در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید.
- به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید.
- در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید.
- زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک مرتبه فعالیت بدنی را باشد و مدت زیاد شروع نکنید. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید.
- از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالم تری داشته باشید.
- همزمان با برنامه های نرم افزار ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرم افزار استفاده کنید.

بچشم
بلعیدن غذا، هر
لهمه را به کرامت
بچوید و قاشق و
چهل را پس
از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارد
لهمه از غذا در
بشقاب بلندارید

- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
- در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
- اوقات فراغت خود را با ورزش سیری کنید.
- به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و موادغذایی سالم استفاده کنید.
- به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بچوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارد.
- اگر گرسنه نیستید، غذاخوردن را به زمانی موقول کنید که واقعاً گرسنهاید.
- مدت زمان خاصی را برای غذاخوردن تعیین کنید (اما در آن زمان پرخوری نکنید).

- احسان واقعی گرسنگی را بشناسید.
- اگر معمولاً عادت دارید تمام غذای درون بشقابتان را بخوردید بشقاب کوچکتری برای خود بگذارید.
- از خرید موادغذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هله تحریک می کنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آنها را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد.
- هنگامی که گرسنه هستید به خرید موادغذایی نروید.
- کاهش سرعت غذاخوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می کند.
- با بهانه هایی که باعث می شود فعالیت بدنشی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هر یک راه حلی پیدا کنید، بهانه هایی مثل کمبود زمان، اثر اجتماعی، کمبود لذتیزه، کمبود اراده یا انرژی، کمبود متابع و هزینه، اضطرار و زمان یا چاقی، عدم امنیت، داشتن فعالیت های روزمره زندگی، خستگی، مشغله زیاد، بهانه سما حیست، برای آن چه راه حلی دارید...



انواع فعالیت بدنی

نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت‌های با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت قدر قادر به حرف زدن باشد، قدره احسان گزینید.	پیاده‌روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، شارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون کمی عرق کنند.
فعالیت‌های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت قدر قادر به حرف زدن به صورت شمرده تباشد. به شدت عرق کنند.	دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنا کردن سریع، سکتیال، تنس، پالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه‌های ورزشی و بازی به صورت مسابقه
فعالیت‌های تقویت کننده عضلات و استخوان‌ها	حفظ حدائق قدرت عضلات و استخوان‌هایه عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیب‌های می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. به منظور انجام این فعالیت‌ها می‌توان از دمبل، هالتر، دیجیگاه‌های تمرینی، کشن تمرینی و استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفت‌هه و پرای هر حرکت ۱۲ تا ۱۶ بار اجر انجام شود.	نشست و برخاست، استفاده از وسائل بدنسازی، ترمیش، پریدن، طناب‌بازی
فعالیت‌های کم‌شی	انعطاف‌پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون اینکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می‌شوند و بیشتر می‌توانند آسیب ایجاد کنند.	حرکات کم‌شی
فعالیت‌های تعادلی	فعالیت‌های مؤثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتهان، ایستادن روی یک پا، نشستن و برخاستن، یوگا

نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با سدت متوسط	فعالیت با سدت زیاد
راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت	دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر در ساعت
ورزش‌هایی نظیر قوچمال، والبال	ورزش‌هایی نظیر قوتیمال، والبال
دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت	دوچرخه‌سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت
قایق‌رانی (هارو زدن)	بیل زدن بالغچه
شنا	شناگری آرام
تنفس یک نقره	تنفس دو نقره
یاغبانی ستگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد	یاغبانی ستگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد
کوهپیمانی با کوله پیشی	کوهپیمانی با کوله پیشی

توصیه‌های خود را قبضی طب ایرانی در فعالیت‌بدنی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد بدینهی است برسی دقیق علت هر شکایت و لختگی بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدتنظر قرار گیرد.

اهمیت ورزش در طب ایرانی:

- با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقای سلامت، در طب ایرانی هم به عنوان یکی از اصول شش گانه زندگی به آن توجه می‌شود.
- انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی (مزاجی)، اقلیم‌های مختلف و فصول سال امری بسیار مهم است.
- توصیه می‌شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش‌های ستگین و طلواتی در فصل گرم سال نهی شده است.
- زمان مناسب ورزش در هر فصل
- بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان. ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمان‌ها مناسب‌تر به نظر می‌رسد و لی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می‌گردد.
- برای افراد با مزاج م Roberto (یعنی مزاج‌های گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفة‌ای و شدیدتری توصیه می‌شود.



دفتر طب ایرانی و مکمل

تعاونیت بهداشت

مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگر

دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگر

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir