



فعالیت های فیزیکی

– به خود حرکت دادن

چقدر طفل و یا نوجوان من باید حرکت یا فعالیت داشته باشد؟

به تمام اطفال و نوجوانان حداقل شصت (۶۰) دقیقه فعالیت بدنی در هر روز نیاز است. فعالیت های افزایش دهنده ضربان قلب، فعالیت هایی که اسکلت بدن و ماهیچه ها را قوی می کند حداقل سه بار در هفته باید انجام شوند.

آیا می خواهید اطلاعات بیشتری کسب یا کمک دریافت کنید؟

نرس مکتب می تواند نکات و توصیه هایی را ارائه دهد و یا مکان های مخصوص دیگری را به شما معرفی کند تا از آنجا کمک دریافت کنید. به طور مثال اگر طفل شما نمی تواند به درستی بدن خود را حرکت بدهد مثلاً درد، ناتوانی یا معیوبیت، مشکلات با مهارت های حرکتی و نا آگاهی از بدن دارد، نرس مکتب به طفل شما کمک خواهد کرد.

پیدا کنید درمانگر فیزیوتراپی / مرکز توانبخشی را می توانید در سایت: www.1177.se

کتاب جوانان با مغزهای قوی، هوشیار تر، خوشحال و شاد تر، قوی تر را بخوانید. نویسنده: اندرس هانسن و ماتس ونبلاد که نام این کتاب به سوئدنی است:

Hjärnstart junior: smartare, gladare, starkare av Anders Hansen och Mats Wänblad

این سایت را ببینید و بخوانید www.generationpep.se

اگر میخواهید بیشتر درباره اینکه چرا ورزش و فعالیت های فیزیکی مهم است بخوانید پس این سایت را ملاقات کنید. www.rf.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

فواید به خود حرکت دادن

فعالیت های فیزیکی از بروز بیماری های زیادی جلوگیری میکند و عملکرد مغز به طور مثبت تحت تاثیر قرار میگیرد. همین تاثیرات فعالیت های فیزیکی را میتوان بر روی بدن و هم بر صحت روانی مشاهده کرد. به خود حرکت دادن به طور کلی مهمترین کار است. چطور حرکت و یا کدام حرکت آنقدر مهم نیست. توسط حرکت دادن به خود یک شخص خوشحال تر میشود، کمتر استرس دارد، بهتر میخوابد و خودش را مملو یا پر از انرژی احساس میکند. بدن باید به اندازه کافی قوی باشد تا قادر به انجام کارهای روزمره زندگی مثلاً مکتب رفتن و درس خواندن، در آینده به وظیفه رفتن و وقت آزاد یا تفریح کردن را داشته باشد.

اطفالی که بدن قوی میسازند تا آخر عمر از آن بهره مند یا مستفید میشوند. اسکلیت بدن توسط حرکات فشاری بر روی بدن در سنین جوانی قوی می شود. حرکت بدنی حتی ماهیچه ها و شش یا بخش اصلی دستگاه تنفس انسان را تقویت میکند، تحرک، تعادل و کنترل بدن را بهبود میبخشد. توانایی تفکر و رشد مغز طفل توسعه می یابد. در دراز مدت مانع اشکال خاصی از سرطان، زوال مغز و دیگر امراض میگردد. بدن ما برای حرکت کردن ساخته شده است.

نکاتی برای عادات حرکتی بهتر

- همه می خواهند و لازم ندارند که ورزش خاصی انجام دهند.
- کارها و بازی ها را با هم انجام دهید.
- لذت حرکت را بیابید.
- به آنچه که طفل شما فکر می کند سرگرم کننده است گوش دهید و آن را تشویق کنید.
- دسترسی به یک توپ یا طناب / ریسمان بازی، بشقابک پرتاب یا چرخشی یا هر سامان ساعت تیری یا سرگرمی دیگر می تواند انرژی بازی و حرکت را شروع کند.
- به جای اینکه با موتر جایی بروید میتوانید پیاده روی یا بایسکل سواری کنید، به جای اسانسور یا لیفت از راه زینه بروید.
- بازی در فضای باز را تشویق کنید.
- به جنگل، لب دریا و یا پارک بروید. با محیط اطراف آشنا شوید و طبیعت را تجربه کنید.
- گام شمار یا یک کتابچه یادداشت فعالیت می تواند تصویری از ارایه دهد، اینکه شما در طول یک هفته چقدر فعال هستید و این می تواند انگیزه ای برای حرکت بیشتر باشد.

