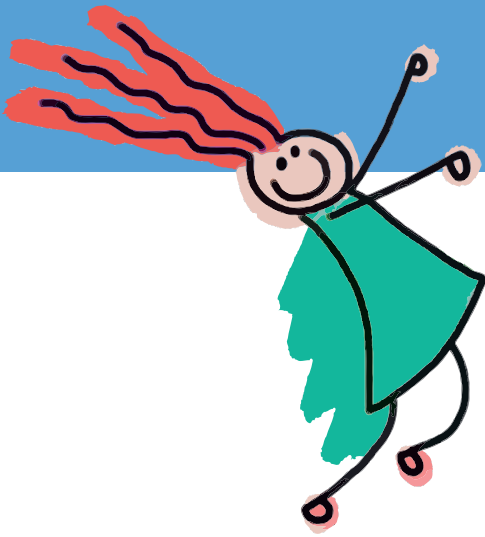


# فعالیت فیزیکی - حرکت کردن



## مزایای تحرک داشتن؟

فعالیت بدنی از بیماری‌ها جلوگیری میکند و تاثیر مثبت بر روی عملکرد مغز دارد. این اثرات بطور جسمی و روحی در سلامتی ما دیده میشود. اینکه ما چطور و چگونه تحرک داشته باشیم زیاد مهم نیست بلکه مهم اینست که کلاً تحرک داشته باشیم. وقتی انسان تحرک داشته باشد بیشتر خوشحال است، کمتر استرس دارد، خواب بهتری دارد و احساس میکند که پر از انرژیست. بدن باید به اندازه کافی قوی باشد تا بتواند از عهده انجام کارهای روزانه مدرسه ( و بعدها در شغل خود ) و همینطور در اوقات فراغت برآید.

کودکانی که بطور جسمانی قوی میشوند در تمام طول زندگی از آن بهره میبرند. استخوانبندی از طریق فشار تحرکات در دوران جوانی قوی میشوند. تحرک همچنین ماهیچه ها و ریه ها را قویتر، حرکات بدنی را راحت و بالانس و کنترل بدن را بهتر میکند. توانایی و رشد مغز کودکان تسریع میشود. در دراز مدت از بعضی بیماری‌های سرطانی، زوال عقل یا فراموشی و بیماری‌های دیگر جلوگیری میکند. بدن‌های ما طوری ساخته شده که تحرک برای آن لازم است!

## اگر مایل هستید بیشتر بدانید و یا احتیاج بکمک دارید؟

پرستار مدرسه می‌تواند شما را راهنمایی کند و یا اینکه اگر کودک مانعی برای تحرک داشته باشد، بطور مثال درد، ناتوانی جسمی، مشکلات حرکتی و آشنایی با بدن، به شما میگوید به کجا مراجعه کنید.

فیزیوتراپ یا کلینیک توانبخشی را می‌توان از طریق این سایت پیدا کرد؛ [www.1177.se](http://www.1177.se)

خواندنی: انتشار یافته در سال ۲۰۲۰؛ جوانان با مغزهای قوی: باهوش تر، شادتر، قویتر نویسنده: اندرش هانسن و ماتس ونبلا در این سایت؛ [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)

خواندنی: انتشار یافته از طرف انجمن ورزش کشور، ”چرا ورزش و فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان مهم است” - حقیقت و استدلال‌ها. این بروشور را می‌توانید از طریق این سایت دانلود و آنرا مطالعه کنید؛ [www.rf.se](http://www.rf.se)

## راهنمایی برای بهتر شدن تحرکات روزانه

- همه نمیخواهند، و نیاز ندارند، که یک نوع ورزش را انجام دهند.
- چند نفر با هم انجام دهید، شادی در تحرکات را حس کنید.
- توجه کنید چه چیزی برای فرزند شما جالب هست و او را تشویق کنید.
- داشتن یک توپ، بشقاب پرنده یا طناب، انرژی را برای بازی و تحرک تحریک میکند.
- بجای اینکه با ماشین جایی برویم بهتر است که پیاده و یا با دوچرخه برویم. بجای آسانسور از پله ها استفاده کنیم.
- بازی در فضای باز را تشویق کنید.
- به جنگل رفتن، به ساحل یا به پارک رفتن. به طبیعت رفتن و با محیط اطراف آشنا شدن.
- یک دستگاه قدم شمار و یا یک دفترچه یادداشت برای درج فعالیتهای جسمی می‌تواند هما نشان دهد که مثلا ما در یک هفته چقدر فعالیت داشتیم و این کار انگیزه خوبی است که می‌تواند باعث تحرک بیشتر شود.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021

