

الْحَمْدُ لِلَّهِ
الْمَلِكِ الْحَمْدُ
الْمَلِكِ الْحَمْدُ

اسلامی

ارزیابی وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموز و نوجوان (گروه سنی ۱۸-۵ سال)

اهداف

۲. آشنایی

- آشنایی با مبنای ارزیابی وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموزو نوجوان (گروه سنی ۵-۱۸ سال)
- آشنایی با ابزار سنجش
- کسب مهارت سنجش و سطح بندی نوجوان از نظر وضعیت فعالیت فیزیکی

به منظور انجام مداخلات آموزشی و ارتقاء سطح فعالیت فیزیکی نوجوانان ابتدا لازم است وضعیت نوجوان بررسی و سطح نوجوان از نظر فعالیت فیزیکی مشخص گردد.

این بررسی مستلزم معرفی و ابلاغ یک ابزار سنجش استاندارد می باشد و با توجه به اینکه این راهنما ویژه مراقب سلامت تهیه شده است باید ادغام شده در تحول نظام سلامت باشد لذا جهت سنجش و تعیین وضعیت فعالیت فیزیکی نوجوانان از بسته خدمات پایه سلامت استفاده می گردد.

فرم مراقبت دوره ای سلامت گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال که در بسته خدمتی گنجانده شده است ابزار سنجش می باشد (پیوست شماره یک) ولیکن برای بحث فعالیت فیزیکی تن سنجی بررسی الگوی تغذیه ای و فعالیت فیزیکی فرد به ویژه سوالات ۶ و ۷ مد نظر می باشد.

تن سنجی				
سن (سال)	تاریخ مراجعه	وزن (کیلو گرم)	قد (متر)	نمایه توده بدنی (BMI)
۶				
۹				
۱۲				
۱۵				
۱۸				

بررسی الگوی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی فرد

سن	امتیاز	سوالات با پاسخ تامطلوب	۱- مصرف میوه روزانه شما چقدر است؟ =۰ به تدرت / هرگز =۱ کم تر از ۲ سهم =۲ ۲ سهم یا بیشتر	۳- مصرف شیر و لبنیات روزانه شما چقدر است؟ =۰ به تدرت / هرگز =۱ کم تر از ۳ سهم =۲ ۳ سهم یا بیشتر	۵- چند وعده غذایی در شبانه روز (شامل وعده اصلی و میان وعده) مصرف می کنید؟ =۰ ۲ وعده یا کم تر =۱ ۳-۴ وعده =۲ ۵ وعده	۷- در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (حداقل فعالیت بدنی متوسط ۴۲۰ دقیقه در هفته معادل یا ۶۰ دقیقه در روز با تواتر ۷ روز در هفته شامل ورزش‌های هوازی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...) =۰ تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند =۱ کم تر از ۴۲۰ دقیقه در هفته =۲ ۴۲۰ دقیقه در هفته یا بیشتر
۶			۲- مصرف سبزی روزانه شما چقدر است؟ =۰ به تدرت / هرگز =۱ کم تر از ۳ سهم =۲ ۳ سهم یا بیش تر	۴- چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش (هله هوله شور و شیرین و چرب مانند چیپس، پفک، نوشابه، آب میوه صنعتی و ...) مصرف می کنید؟ =۰ روزانه (تقریباً هر روز) =۱ هفتگی (هفته ای یکی دو بار) =۲ به تدرت / هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)	۶- چند ساعت در شبانه روز از تلویزیون، کامپیوتر یا بازی های الکترونیکی بدون تحرک استفاده می کنید؟ =۰ بیشتر از دو ساعت =۱ دو ساعت =۲ کم تر از دو ساعت	
۹						
۱۲						
۱۵						
۱۸						



نتیجه بررسی سطوح مختلف وضعیت فعالیت فیزیکی



خود مراقبتی

۱۱

خودمراقبتی: بیدار کردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت

برای حفظ و ارتقای سلامت، ۵ منبع اصلی در دسترس اشخاص است که شامل خود شخص، دیگر افراد عادی، متخصصین، اطلاعات موجود و محیط می باشد.

مراقبت از خود به معنای عملی است که در آن شخص از خود به عنوان یک منبع استفاده و به طور مستقل از دیگران از سلامت خودش مراقبت می کند.

در اینجا منظور از استقلال عمل، تصمیم گیری برای خویش با اتکای به خود می باشد که شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه افراد غیر متخصص و چه متخصصین) نیز می شود.

تعریف و توصیف خودمراقبتی

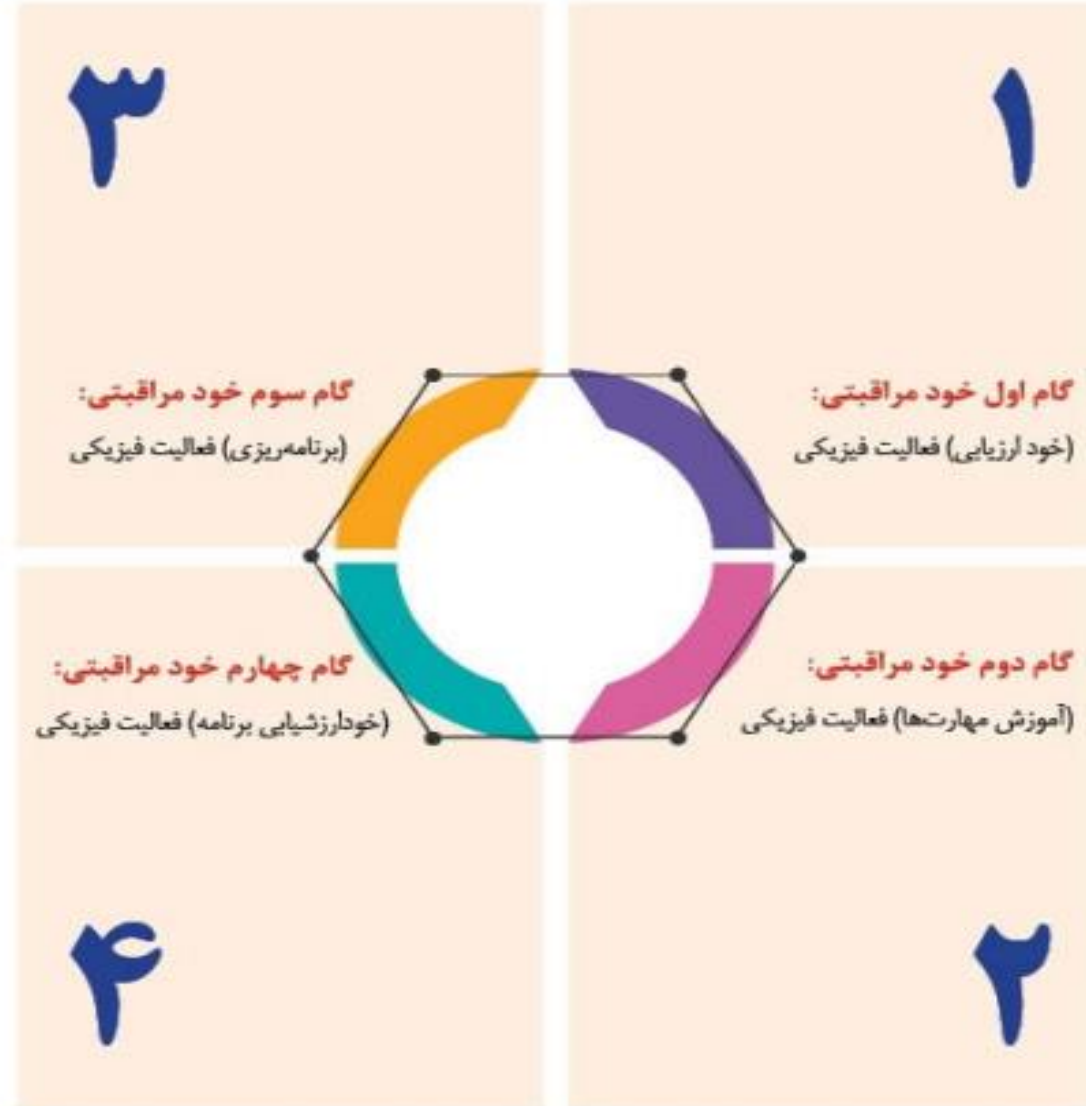
تعریف مورد قبول ما در این برنامه، برگرفته از تئوری مراقبت از خود دورتی اورم می‌باشد. اورم مراقبت از خود را این گونه تعریف می‌نماید :

خود مراقبتی اقدامات و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است که توسط فرد به منظور حفظ حیات و تأمین ارتقاء سلامت خود و خانواده انجام می‌شود.

خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه است. خودمراقبتی، مراقبتی است که توسط افراد برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و عافیتشان انجام می‌شود و شامل مراقبتی که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی گسترش می‌یابد نیز می‌باشد.



بر این اساس برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در نوجوانان
ودانش آموزان در سن ۵-۱۸ سال در چهار گام خود مراقبتی
طراحی گردید که عبارتند از:



گام اول خود مراقبتی: خود ارزیابی

خود ارزیابی فردی به چه روشی انجام گردد؟

- هدف این است که نوجوان به وضعیت فعالیت فیزیکی اش آگاه شود و بتواند بر اساس آن پس از کسب مهارت، برنامه ریزی کند.
- این گام در جلسه اول در مدت ۱۰ دقیقه انجام می شود.
- در این گام نوجوان و دانش آموز با پاسخ به سوالات و تکمیل جدول، میزان فعالیت فیزیکی خود را در یک هفته، برای خود مشخص می کند.
- ابتدا از دانش آموز بخواهید سوالات زیر را به صورت خود ارزیابی پاسخ دهد. به او اطمینان خاطر دهید که این سوالات نزد خود او می ماند فقط وضعیت اش را با کمک شما مشخص می نماید.

سوالات فردی

- ۱) روزانه چقدر راه می روم؟
- ۲) روزانه چقدر ورزش می کنم؟
- ۳) روزانه چقدر فعالیت بدنی (فعالیت‌های فیزیکی روزمره غیر سازمان یافته) دارم؟
- ۴) چه ورزشی دوست دارم و با آن احساس رضایتمندی دارم؟
- ۵) آیا بالارفتن از پله برای من دشوار است؟
- ۶) انجام چه کارهایی برای من سخت است؟
- ۷) با ورزشهای سلامت محور آشنایی دارم؟
- ۸) در هفته چقدر به ورزشهای سلامت محور می پردازم؟



سپس از لو بخواهید جدول زیر را تکمیل کند به لو اطمینان دهید که با آرامش این جدول را تنظیم کند و این جدول چیزی جز یک مقدمه از شروع برنامه ریزی برای آینده نیست ممکن است دانش آموز هیچ فعالیت فیزیکی نداشته باشد و تمام ستون ها خالی باشند به دانش آموز بگویید که ایرادی ندارد .

زمان انجام فعالیت و نوع فعالیت

فعالیتها ایام هفته	آمادگی جسمانی وابسته به قدرتی	شرکت در کلاس ورزشی	تماشای تلویزیون	کار با لب تاپ	ساعات خواب و بیداری
شنبه					
یک شنبه					
دو شنبه					
سه شنبه					
چهارشنبه					
پنج شنبه					
جمعه					



آموزشی مهارت ها

خود مراقبتی (آموزش مهارت‌ها): مراقب سلامت لازم است چه مهارت‌هایی را بیاموزد؟

در این مرحله از خود مراقبتی به دانش آموز و نوجوان مهارت‌های چگونه ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی را بدون نیاز به شرکت در کلاس‌های خاص و در منزل آموزش می‌دهیم.

این آموزش شامل ابتدایی‌ترین و ساده‌ترین تمرینات می‌باشند که بدون نیاز به وسایل گران قیمت و یا مکان خاص، قابلیت استفاده و اجرا دارند. شما می‌توانید علاوه بر این، دانش آموزان علاقمند را به شرکت در کلاس‌های ورزشی و ورزش‌های گروهی تشویق نمایید.

به خاطر داشته باشید نحوه ارتباط شما با دانش آموز و نوجوان، سطح آگاهی و مهارت‌تان، و نحوه آموزش‌تان به دانش آموز و نوجوان، تأثیر بسیار زیادی در تغییر رفتار او خواهد داشت.

در بخش آموزش مهارت مراقب سلامت لازم است مهارت‌های زیر را بداند؟

• آشنایی با تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی (سلامت محور)

• مدیریت زمان تماشای تلویزیون ، کار با لپ تاپ و گوشی موبایل

• آشنایی با ساعات خواب و بیداری مورد نیاز



تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی چه اهمیتی دارد؟

نکته اساسی این است که برای ترویج سلامتی (تندرستی) در جامعه باید روی آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی تأکید شود و این موضوع هدف اصلی قرار گیرد.

برای کسب آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی که ضامن سلامت افراد بوده و طول عمر را هم افزایش می‌دهد، می‌توان از طریق یک برنامه تمرین منظم و کنترل وزن آن را بهبود بخشید.

به عبارت دیگر برای این دوره‌های سنی، انجام فعالیت بدنی منظم و مستمر مناسب، ضرورت ویژه‌ای دارد زیرا در این سنین مهارت‌های حرکتی پایه و بنیادین شکل گرفته، تکامل می‌یابند و در آینده حرکتی فرد، ایفای نقش خواهند کرد.

نظر به اینکه اجزاء آمادگی جسمانی عمومی شامل عواملی است که به انجام بهتر کارهای روزمره زندگی کمک می‌نمایند، با افزایش آنها بدلیل سهولت در اجرای امور روزمره زندگی کیفیت زندگی فرد ارتقاء می‌یابد. همه ما برای انجام کارهای روزمره زندگی نیازمند مقداری آمادگی قلبی - تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدنی مناسب هستیم که این موارد همان اجزای آمادگی جسمانی عمومی (سلامت محور) می‌باشند.

انواع تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی کدامند؟



آمادگی قلبی - تنفسی



قدرت واستقامت عضلانی



انعطاف پذیری اندامها ومفاصل



ترکیب بدنی (نسبت توده بدون چربی به توده چربی) می باشد.

تعریف و تاثیر تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی (سلامت محور) چیست؟

استقامت قلبی تنفسی (Cardio respiratory Endurance)

توانایی دریافت و انتقال اکسیژن در بدن است. اولین و مهمترین بخش از آمادگی جسمانی سلامت محور ، استقامت و آمادگی قلبی تنفسی است. همه ما در زندگی روزانه گاهی نیازمند طی مسافتی با پای پیاده ، دوچرخه یا حتی در مواردی دویدن مسافتی هستیم (مثلاً برای رفتن به مدرسه ، محل کار، خرید، رسیدن به ایستگاه مترو و...) برای اینکه توانایی این کار را داشته باشیم باید حداقلی از آمادگی و استقامت قلبی - تنفسی را داشته باشیم. حال هرچه این بخش از آمادگی بیشتر باشد، فرد توانایی و کارایی بیشتری برای انجام آن بدون احساس خستگی و کسلی وضعف خواهد داشت. علاوه بر این مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که هرچه قدر آمادگی قلبی- تنفسی بالاتر باشد از احتمال خطر بروز بیماری‌های قلبی- عروقی کاسته می‌شود.

قدرت و استقامت عضلانی (Muscle strength and endurance)

دومین بخش از آمادگی جسمانی سلامت محور، قدرت و استقامت عضلانی است. برای مثال زمانی که اجناسی را برای رفع نیاز از فروشگاه خریده‌ایم برای بلند کردن و حمل آن‌ها تا منزل نیازمند حداقلی از قدرت و استقامت عضلانی هستیم. بطور طبیعی اگر قدرت و استقامت عضلانی بیشتر باشد، فرد توانایی برداشتن و انتقال بیشتری خواهد داشت بدون اینکه دچار آسیب‌های اسکلتی، عضلانی شود یا خستگی و درماندگی را تجربه نماید. پس ارتقاء این بخش از آمادگی بدنی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک نماید. برای تقویت این بخش می‌توان از تمرینات مقاومتی بهره برد. انواع تمرینات کار با وزنه با شدت سبک تا متوسط (وزنه‌هایی که فرد بتواند تعداد تکرار مورد نیاز را به راحتی انجام دهد) و با تکرارهای مناسب (۱۰ تا ۱۵ تکرار که ۲ تا ۳ و هله) انجام شود و یا تمریناتی که از وزن بدن یا بخشی از آن بعنوان مقاومت استفاده می‌نماید هم چون دراز و نشست، بارفیکس و بارفیکس تعدیل شده، شنا روی زمین، تمرین با توپ مدیسین بال، همچنین تمرین با کش و یا هر نوع تمرین مقاومتی دیگر به افزایش قدرت و استقامت عضلانی کمک می‌نماید.

انعطاف‌پذیری یعنی توانایی حرکت کافی مفاصل در دامنه حرکتی. سومین بخش عمده از آمادگی جسمانی سلامت محور، انعطاف‌پذیری است. داشتن حداقلی از انعطاف‌پذیری و دامنه حرکتی مفاصل، باعث می‌شود تا هنگام خم و راست شدن اندام‌ها و انجام کارهای روزانه، فرد دچار آسیب مفصلی نشده و برای انجام امور زندگی توانایی بیشتری داشته باشد چرا که مفاصل و عضلات اجازه حرکت بیشتر و روان‌تری را به فرد می‌دهند. بطور عمده برای تقویت این بخش، از فعالیت‌های بدننی کششی که اندام‌ها را در طول دامنه حرکتی مفصل بکار می‌گیرند استفاده می‌شود. استفاده از حرکات و ترمش‌های کششی که مفاصل را تا نهایت دامنه حرکتی بکار می‌گیرند و به دو شکل ایستا و پویا انجام می‌شوند، مناسب است. تنوع این تمرینات بسیار زیاد است، بهتر است در ابتدا از کشش‌های ایستایی که عضلات عمده بدن را بکار می‌گیرند، استفاده نمود و سپس می‌توان به کشش دسته جات کوچکتر عضلات پرداخت و البته در ادامه می‌توان از کشش‌های پویا که به شکل پاندولی انجام می‌شوند و مفصل را بطور تکراری در یک دامنه حرکتی بکار می‌گیرند استفاده نمود.



بدن انسان را از جنبه‌های مختلف، به شکل‌های متفاوتی تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی کرده‌اند. ساده‌ترین و شاید کاربردی‌ترین نوع آن، تقسیم بدن به دو جزء چربی و بدون چربی است. بخش چربی شامل بافت چربی احتیایی و چربی زیر جلدی و چربی که بین تارهای عضلانی و سایر قسمت‌های بدن است، می‌شود و بخش بدون چربی شامل آب، اسکلت استخوانی، عضلات، الکترولیت‌ها و سایر اجزاء بدن می‌شود به نوعی می‌توان گفت نیروی محرکه بدن، بخش بدون چربی آن است و بخش چربی بعنوان ذخیره انرژی، عایق و ضربه‌گیر و پیش‌ساز برخی هورمون‌ها و ویتامین‌ها بوده و به نوعی بار اضافی است که بخش نیروی محرکه بدن، حمل و انتقال آنرا با صرف انرژی و اکسیژن، بر عهده دارد.

بطور طبیعی مقدار مشخصی از هر بخش برای ادامه حیات انجام فرآیندهای فیزیولوژیک بدن ضروری است. به ویژه افزایش بیشتر از حد مورد نیاز بافت چربی می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی پدید بیاورد. از جمله این مشکلات می‌توان به پرفشارخونی، دیابت، بیماری‌های قلب و عروق، برخی سرطان‌ها، اضافه وزن و چاقی که علاوه بر دردهای مفصلی بعنوان مادر سایر بیماری‌ها از آن یاد می‌شود و... اشاره نمود.

برای سنجش و ارزیابی ترکیب بدنی، روش‌های بسیار متنوعی وجود دارد، که شرح همه آن‌ها در این مجال ممکن نیست ولی یکی از روش‌های ساده، کم هزینه، دقیق و کاربردی، استفاده از روش چین پوستی است.



تمرینات آمادگی جسمانی وابسته به
تندرستی (سلامت محور) به تفکیک
گروه سنی ۱۱-۵ سال و ۱۸-۱۲ سال

نمونه تمرین های استقامت قلبی - تنفسی (Cardio respiratory)

مشترک در هر دو گروه سنی ۱۸-۵ سال :

پیاده روی با شرایط مناسب به گونه ای که سریع تر از راه رفتن معمولی باشد و بتواند ضربان قلب ، فرکانس تنفس و حرارت بدن را بالا ببرد با رعایت آستانه زمانی (حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه)، رعایت آستانه کالریک (حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلو کالری در هر جلسه مصرف شود) و آستانه مسافتی (طی مسافت حداقل ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ متر) .

فعالیت های دیگری هم چون دویدن آرام ، شنا کردن ، کوهپیمایی ، دوچرخه سواری ، اسکیت ، اسکی و... سایر فعالیت هایی که بتواند سیستم قلب،عروق و تنفس را به کار گیرد با رعایت شرایط استاندارد ، باعث تقویت استقامت قلبی تنفسی می شود.

گروه سنی ۱۱-۱۸ سال :

دوچرخه ثابت (ارگومتر)
نوارگردان (تردمیل)
ورزش های آبی
چمن زنی (کارهای روزمره)
انواع رشته های ورزشی

گروه سنی ۵-۱۱ سال :

طناب زدن
تمرین عبور از بین موانع
شنا
ژیمناستیک
تنیس
فوتبال
بسکتبال
و....



نکات :

- یکی از راه‌های تشخیص شدت متوسط ورزش این است که موقع ورزش کردن، نمی‌توانید درست صحبت کنید و یا یک شعر را به طور منقطع می‌خوانید. (بدلیل افزایش فرکانس تنفس)
- ورزش‌های هوازی با شدت متوسط باعث افزایش ضربان قلب، فرکانس تنفس و تعریق بدن می‌شوند.
- براساس تحقیقات، اگر ورزش‌های هوازی با شدت متوسط را پنج بار و یا بیشتر در هفته انجام دهید، می‌توانید فواید آن را دریابید.
- خرید کردن، پخت و پز غذا و یا انجام کارهای خانه باعث افزایش ضربان قلب نمی‌گردد، لذا این کارها را نمی‌توان جزو این ورزش‌ها به حساب آورد.

نمونه تمرین‌های استقامت عضلانی

گروه سنی ۱۱-۵ سال:

دراز نشست



به پشت دراز بکشید و دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کنید و روی سینه بگذارید. تنه را به سمت بالا حرکت دهید تا جایی که آرنج‌ها با ران تماس داشته باشید. دوباره به وضعیت شروع برگردید.

شنای روی زمین



با یک زاویه آرنج ۹۰ درجه حرکت شنای روی زمین (شنای سوئدی) با یک حالت ریتمیک انجام می‌شود.

راه رفتن خرچنگی

در وضعیت پشت به زمین قرار بگیرید و زانوها در حالت خمیده باشند. کف دست‌ها و پاها را روی زمین و سعی کنید روی دست‌ها و پاها حرکت کنید از خط الف به خط ب حرکت کنید و برگردید این حرکت را تا اتمام زمان ادامه دهید.



گروه سنی ۱۱-۱۸ سال :

نمونه‌ای از تمرینات برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی:



کشیدن دست‌ها



فشار دادن دست‌ها



نیرو وارد کردن به دیوار



انقباض عضلات شکم



بلند کردن پاها به صورت مستقیم



تمرینات یا کش



فشار وارد کردن به دیوار با یاها فشردن حلقه لاستیکی



پلند کردن یاها



فشار وارد کردن به دیوار توسط پاشنه پا

تمرینات با کش (Elastic training)

نوع دیگری از تمرینات مقاومتی مناسب، تمرینات با کش می باشد.

در این تمرینات فرد با انجام حرکت همراه با کش سعی می کند تا بر مقاومت کش غلبه نماید کش ها با مقاومت های متغییر (سبک تا سنگین) وجود دارند که بر اساس شرایط جسمانی فرد باید از سبک تا متوسط استفاده شوند.



(نگه داشتن کتش در پشت)



(کشیدن کتش پشت پاها)



(کشیدن کتش زیر پاها)



نمونه تمرین‌های انعطاف پذیری (Flexibility)

گروه سنی ۱۱-۵ سال:

بشین و برس

برابر (شکل ۱) پشت جعبه می‌نشینیم با خم شدن به جلو و گذاردن دست‌ها روی صفحه مدرج میزان انعطاف‌پذیری را اندازه می‌گیریم. توجه فرمایید که هنرجو هنگام اجرای کار نبایستی تشویق شود تا پیش از حد به جلو فشار بیاورد ارتفاع جعبه حدود ۳۰ سانتی متر و خط کش مدرجی روی آن قرار دهید به طوری که حدود ۲۳ سانتی متر آن روی جعبه و بقیه خارج از جعبه که نقطه صفر آن نزدیک هنرجو قرار گیرد.

(شکل ۱)



کشش شانه

مطابق (شکل ۲) نوجوان می‌کوشد که انگشتان خود را از پشت به یکدیگر برساند. برای آزمایش شانه چپ نوجوان دست چپ را از بالای شانه چپ به عقب و پایین می‌برد گویی که می‌خواهد یک زیپ را بالا بکشد. همزمان دانش آموز دست دیگر را به عقب و بالا می‌برد و می‌کوشد تا انگشتان دست چپ را لمس کند و اگر بتواند انگشتان را لمس کند از آمادگی خوبی برخوردار است



(شکل ۲)

بازی کادو پیچی

ابزار: یک عدد صندلی

روش: بزرگسال به کودک بگوید فرض کن صندلی یک هدیه برای بهترین دوست شماست و تو یک روبان زیبا که قرار است به دور کادو پیچد. کودک همانند یک روبان به دور کادو پیچیده می‌شود و یک کمان زیبا درست می‌کند.



بازی قایق بالشتی

ابزار: یک بالشت کوچک

روش : بالشت را روی زمین قرار دهید از کودک بخواهید که بر روی شکم روی بالشت قرار بگیرد، سر پاها و دستها را بالا نگه دارد به تصور این که در اطراف بالشت آب هست و نباید اجازه دهد که خیس شود.



گروه سنی ۱۱-۱۸ سال:



گش عضلات ناحیه پشت پا و آگنل (نشسته)



گش عضلات ناحیه پشت و پاه (نشسته)



گش عضلات ناحیه شانه و دست



گش عضلات ناحیه پشت (نشسته)



گش عضلات ناحیه پشت و پاه (نشسته)



نکته:

- برای هر حرکت بایستی حداقل به مدت ۱۰ ثانیه وضعیت حفظ و در حالت کشش نگه داشته شود.
- میزان کشش در هر حرکت بایستی صرفاً تا آستانه درد باشد یعنی کشش انجام شود و در آستانه درد حاصل از کشش مدت حدود ۱۰ ثانیه نگه داشته شود و سپس رهایی داده شود.

یک برنامه ورزشی شامل چه مراحلی است ؟

هر برنامه ورزشی دارای سه مرحله است:

۱- مرحله گرم کردن بدن ۲- مرحله ورزش و فعالیت ۳- مرحله سرد کردن

مرحله گرم کردن ۲۰ درصد کل زمان ورزش و مرحله سرد کردن نیز ۱۰ درصد زمان ورزش را در بر می گیرد.



الف - مرحله گرم کردن:

• راه رفتن یا دویدن آرام

• حرکات کششی

• دویدن

• حرکات نرمشی

ب) فعالیت اصلی ورزشی شامل پیاده روی تند ، دوچرخه سواری ، دویدن آرام و ...

ج (مرحله سرد کردن:

- ۱- حرکات نرمشی
- ۲- هوپیدن آرام
- ۳- راه رفتن
- ۴- حرکات کششی



نحوه گرم کردن



نحوه سرد کردن

چگونه گام سوم خود مراقبتی
(طراحی و برنامه ریزی) فعالیت بدنی
برای دانش آموزان انجام شود؟

مراقبین سلامت قبل از برنامه ریزی توجه کنند:

برای افرادی که می خواهند ورزش را شروع کنند ابهام در مورد مکان ورزش ، زمان ورزش ، لباس ورزش ، شدت ورزش و چگونگی انجام آن از معضلات اساسی بشمار می آید.

برای پایبندی به ورزش و استمرار آن ، باید برنامه ورزش و فعالیت بدنی ، متناسب با زندگی فرد طراحی شده و اصولاً برای او امکان پذیر باشد.

درخصوص مکان ورزش اگر می‌خواهید در خانه ورزش کنید، فضای کافی برای انجام فعالیت‌های بدنی متنوع حدود 2×3 متر برای هر فرد است.

ارتفاع معمولی اتاق، کافی است.

در صورت امکان نصب آینه در محل انجام ورزش، علاوه بر افزایش وسعت دید، آینه در کنترل درست انجام دادن حرکات ورزشی به هنگام ورزش بسیار مفید است.

برای نشان دادن تمام بدن، ابعاد آینه بهتر است دو متر ارتفاع و یک متر عرض داشته باشد.

مکان ورزش به لحاظ زیرپایی نیز باید مناسب باشد، چون کف محل ورزش لیز، می‌تواند خطرناکی به بار آورد.

ایمنی زیرپایی باید حتماً کنترل شود، می‌توان از کفش ورزشی مناسب برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی استفاده نمود و یا از زیراندازهای مناسب بهره برد.



برای تعیین مدت زمان لازم برای ورزش، ممکن است در آغاز برنامه از زمان‌های کم شروع کنید (مثلاً ۱۵-۱۰ دقیقه)

وقتی مطمئن شدید که این مقدار ورزش، فشاری بر فرد وارد نمی‌کند، می‌توانید با افزودن بر تکرار حرکات، تنوع حرکات و همچنین مسافت‌های در نظر گرفته شده، زمان هر جلسه را بصورت فزاینده در طول دوره زمانی اجرای آن، افزایش دهید.

با توجه به اینکه طراحی برنامه فعالیت بدنی بر اساس طراحی برنامه خودمراقبتی می‌باشد و در مرحله اول آن ارزیابی اولیه وجود دارد، می‌توان بر اساس نتایج حاصل از ارزیابی اولیه، برای افراد مختلف با آمادگی‌های متفاوت بدنی، طراحی برنامه نمود.

وقت غذا خوردن باید در برنامه ورزش روزانه به دقت تعیین شود. انجام فعالیت بدنی بهتر است حدود ۲ ساعت پس از صرف آخرین وعده غذایی صورت گیرد.

در مورد زمان جلسه ورزشی در اوقات شبانه روز باید اذعان نمود که فعالیت بدنی در زمان‌های مختلف از شبانه روز می‌تواند اثرات فیزیولوژیک و روانشناختی متفاوتی داشته باشد. ولی باید بررسی کرد که چه موقع از شبانه روز، امکان فعالیت بدنی برای فرد وجود دارد.

روند آغاز و پایان

در آغاز هر جلسه از برنامه ورزشی نیز بایستی توصیه به شروع آرام و افزایش سرعت و شدت به آرامی باشد تا فرکانس تنفس و ضربان قلب آرام آرام افزایش پیدا کند و به اوج مورد نظر برسد. همین‌طور در پایان هر جلسه فعالیت بدنی نیز بایستی سرعت و شدت به آرامی کاهش یابد تا روند بازگشت به حالت اولیه و استراحت، بصورت تدریجی صورت گیرد. می‌توان اذعان داشت که یکی از فلسفه‌های گرم کردن و سرد کردن هم رعایت موارد فوق الذکر است.



آستانه‌ها

- در بدنه اصلی تمرینات بدنی باید آستانه شدتی ، مسافتی ، کالریک و زمانی رعایت شود.
- این امر بدین معناست که برای هر فردی متناسب با میزان آمادگی جسمانی ، حد مناسبی از موارد مذکور برای طراحی برنامه باید در نظر گرفته شود.
- اگر این آستانه‌ها رعایت نشود، می‌توان گفت که برنامه از اثرگذاری مناسب برخوردار نیست و به هدف مطلوب نمی‌رسد.
- در واقع حد آستانه به میزان فشار حاصله از تمرین بر سیستم‌های فیزیولوژیک بدن اطلاق می‌شود که باعث ایجاد تغییرات مناسب برای تقویت آنها در طول زمان در نظر گرفته می‌شود.

آستانه زمانی

برای فردی غیرآماده می‌تواند حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه باشد ولی برای فردی آماده‌تر، حدود ۶۰-۴۵ دقیقه می‌باشد. این بدان معناست که مدت زمان لازم برای هر جلسه فعالیت بدنی مداوم زمان فوق می‌باشد. در طول برنامه طراحی شده متناسب با افزایش آمادگی جسمانی فرد، این آستانه‌ها نیز تغییر می‌کند و بصورت فزاینده افزایش می‌یابد.

آستانه کالریک

به معنی مصرف انرژی حداقل لازم در هر جلسه از فعالیت بدنی می‌باشد. مثلاً حداقل انرژی مصرفی در ابتدای برنامه می‌تواند حدود ۴۰۰-۳۰۰ کیلوکالری (معادل حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع) برای فرد مبتدی و غیرورزیده باشد که بتدریج در طول برنامه با افزایش مدت، شدت، مسافت و تکرارها می‌تواند افزایش یابد.

آستانه مسافتی و شدتی

همین‌طور رعایت سایر آستانه‌ها مثل آستانه مسافتی و شدتی هم از قواعدی تبعیت می‌کند. در آغاز برنامه مسافت می‌تواند به حدود ۱/۵-۱ کیلومتر محدود شود ولی بتدریج به چند کیلومتر در هفته برسد یا شدت در ابتدا بسیار سبک و بتدریج به متوسط و نسبتاً سنگین هم برسد. ارزیابی شدت فعالیت بدنی می‌تواند از طریق ضربان قلب، میزان اکسیژن مصرفی، مت یا میزان تغییر در فرکانس تنفس و یا شاخص بورگ (میزان درک فشار) تعیین گردد.

در این مرحله جدول برنامه ریزی زیر را به دانش آموز بدهید و از او بخواهید آن را به مدت ۴ هفته انجام دهد و پس از یک ماه مجدد برای ارزیابی مراجعه نماید.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۰ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۰ دقیقه سرود کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۲ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۲ دقیقه سرود کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۵ دقیقه سرود کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	۳۰ دقیقه پیاده روی
گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۲ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۵ دقیقه سرود کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۵ دقیقه سرود کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۱۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۱۵ دقیقه سرود کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	۳۵ دقیقه پیاده روی

هفته سوم	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۰ دقیقه سرد کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۰ دقیقه سرد کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۲ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۰ دقیقه سرد کردن: ۵ دقیقه	۴۰ دقیقه پیاده روی
هفته چهارم	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۵ دقیقه سرد کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۲۵ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۵ دقیقه سرد کردن: ۵ دقیقه	ایستگاهی	گرم کردن: ۱۰ دقیقه استقامت قلبی تنفسی: ۳۰ دقیقه انعطاف پذیری: ۱۵ دقیقه قدرت و استقامت عضلانی: ۲۵ دقیقه سرد کردن: ۵ دقیقه	۴۵ دقیقه پیاده روی

چگونه گام چهارم خود مراقبتی (خود ارزیابی مجدد) برای دانش آموزان ونوجوانان انجام شود؟

در این مرحله پس از یک ماه مراجعه مجدد برای دانش آموز موارد خود ارزیابی را انجام دهید به دانش آموز اطمینان دهید که این کار فقط برای سنجش میزان پیشرفت او می باشد و چنانچه دانش آموز پیشرفت داشت او را به استمرار تلاش هایش و افزایش آن تشویق نمایید .

الف - فرآیند اجرایی برنامه ارتقاء فعالیت فیزیکی در گروه سنی ۵-۱۸ سال بر مبنای خودمراقبتی
در تحول نظام سلامت چیست ؟

فرآیند اجرایی



چگونه برای تشکیل جلسه آموزشی با
دانش آموزان یا نوجوانان برنامه ریزی می گردد؟

تهیه لیست وضعیت سطح فعالیت فیزیکی دانش آموزان
لیست وضعیت فعالیت فیزیکی دانش آموزان مدرسه تحت پوشش

نام واحد بهداشتی : نام مدرسه : جنس : گروه سنی ۱۱-۵ سال گروه سنی ۱۸-۱۲ سال

[illegible]

فعالیت فیزیکی را بر اساس آموخته‌های فصل یک بدین شرح یادداشت نمایید :

- ۱- فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی طبیعی
- ۲- فعالیت فیزیکی امتیاز ۰ تن سنجی اضافه وزن
- ۳- فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی طبیعی
- ۴- فعالیت فیزیکی امتیاز ۱ تن سنجی اضافه وزن

تذکر: دانش آموزان با تن سنجی چاق ابتدا برای اصلاح ترکیب بدنی به کارشناس تغذیه مراجعه نمایند .

مراجعة به مدرسه توجیه مسئولین مدرسه ، هماهنگی و اطلاع رسانی به والدین و هماهنگی برگزاری کلاس آموزش مهارت خود مراقبتی فعالیت فیزیکی

مراقبین سلامت طبق برنامه هفتگی به مدرسه مراجعه و جهت اطلاع رسانی به والدین و برگزاری کلاس آموزش مهارت خود مراقبتی فعالیت فیزیکی با مسئولین مدرسه هماهنگی لازم را بعمل می آورند .

برای اطلاع رسانی والدین از این دعوتنامه استفاده نمایید:
نمونه فرم دعوت نامه



والدین گرامی دانش آموز :

با سلام و ادب

از اواخر قرن گذشته، الگوی بیماریها در جامعه عوض شده است به نحوی که بیشترین عامل مرگ زودرس و از کار افتادگی، بیماریهای مزمن غیرواگیردار، از جمله: پرفشاری خون، دیابت، افسردگی میباشد. یکی از مهمترین عامل خطر بروز این بیماریها چاقی و بی تحرکی میباشد.



تحرک بدنی و فعالیت فیزیکی می تواند، بروز این بیماریها و مشکلات را به میزان زیادی پیشگیری کند و یا به تعویق بیندازد.

الگوی تحرک مانند بسیاری دیگر از رفتارهای انسانها، در کودکی نهادینه میشود. طبق ارزیابی انجام شده توسط کارکنان مراقبت سلامت فرزند عزیز شما، دارای کمبود تحرک و فعالیت فیزیکی ناکافی در مقابل شاخصهای تن سنجی مناسب سن ایشان میباشد.

فعالیت فیزیکی امتیاز..... تن سنجی

در راستای برنامه های تحول نظام سلامت و با هدف پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی، تاکید مسئولین بهداشتی روی اصلاح رفتار کودکان با رویکرد خود مراقبتی میباشد.

به این منظور برای اصلاح کم تحرکی و فعالیت فیزیکی ناکافی کودکان، کلاسهای خود مراقبتی افزایش فعالیت فیزیکی طراحی شده است که به کودک شما می آموزد، چگونه و به چه شیوه ای فعالیت فیزیکی را، در زندگی روزمره خود، نهادینه نماید. این آموزش توسط پرسنل بهداشتی و همکاری مسئولین مدرسه در یک جلسه برگزار می گردد. مسلماً حضور شما و همراهی با فرزندتان بیشترین تاثیر را در موفقیت ایشان خواهد داشت.

بنابراین از شما دعوت می گردد در جلسه آموزشی که در تاریخ..... در ساعت در مدرسه برگزار می گردد شرکت نمایید.

مدیر مدرسه



ریاست مرکز سلامت جامعه

در این دوره آموزشی مراقبین سلامت باید سعی نمایند:

- ۱- دانش لازم را به دانش آموزان و والدین آنها منتقل کنند.
- ۲- مهارت‌های لازم را نیز به دانش آموزان و والدین آنها منتقل کنند.
- ۳- نگرش و طرز برخورد مناسب در دانش آموزان و والدین را نسبت به این برنامه ایجاد نمایند.

طرح درس کلاس آموزشی

ایجاد ارتباط مناسب :

- مراقبین سلامت در ابتدای کلاس سعی نمایند با درک مخاطب و حس برابری فراگیران با مربی یک فضای مناسب و صمیمی را در کلاس آموزشی ایجاد نماید.
- بحث را با توضیح اهمیت فعالیت فیزیکی در دانش آموزان و نوجوانان و عوارض کم تحرکی به شرح ذیل آغاز نمایند.

خودارزیابی :

- برگه‌های خود ارزیابی را به دانش‌آموزان بدهید و از آنها بخواهید به کمک والدین‌شان تکمیل نمایندبه آنها (۱۰ دقیقه زمان بدهید) توجه نمائید:

قبل از توضیح خودارزیابی، دانش آموز و والدین را توجیه نمایند که این خودارزیابی فقط جنبه آموزشی دارد و نزد خودآنان می‌ماند.

شیوه تکمیل آن را توضیح مختصری بدهید.

چنانچه افراد از شما سوال داشته‌اند با حوصله و احترام کامل پاسخ دهید.

آموزش مهارت‌ها :

آموزش تمرین های آمادگی جسمانی را با توجه به گروه سنی ۵-۱۱ سال یا ۱۲-۱۸ سال که در کتاب آموزشی آماده است به تفکیک انواع آمادگی به شرح ذیل آموزش دهید.

ابتدا انواع آمادگی جسمانی و اهمیت آن را به تفکیک هر کدام در دو جمله توضیح دهید.

تمرینات هر نوع از آمادگی جسمانی را یکی یکی ابتدا توضیح دهید سپس از آنها بخواهید تکرار کنند.

درمورد گرم کردن و سرد کردن نیز توضیح دهید.

بروشور راهنمای انجام تمرین های آمادگی جسمانی را به والدین تحویل دهید.

برنامه ریزی :

جدول برنامه ریزی را به دانش آموز بدهید و از او بخواهید به کمک والدینش تکمیل نماید .
قبل از آن برای دانش آموز نحوه تکمیل را توضیح دهید.

در نحوه تکمیل به نکات زیر توجه نمایید.

۱- ابتدا دانش آموز زمانی را که مایل است برای هرنوبت فعالیت فیزیکی اختصاص دهد در بالای فرم برنامه ریزی یادداشت نماید. به دانش آموزان و والدین آنها توضیح دهید که کمتر از ۱۵ دقیقه نباشد و همچنین به نکاتی از آستانه زمانی کتاب اشاره نمائید.

۲- از دانش آموز بخواهید روزهای هفته مدنظر خود را برای فعالیت فیزیکی انتخاب کند.

۳- در این مرحله از دانش آموز بخواهید به کمک والدین خود نوع فعالیت های فیزیکی را انتخاب و در جدول یادداشت نماید. یادآور شوید این انتخاب باید از هر سه نوع عامل آمادگی جسمانی باشد.

برنامه ریزی فعالیت فیزیکی من
من برای هر بار ورزش دقیقه زمان می گذارم .

انتخاب من برای تمرینهای استقامت قلبی – تنفسی

۱-
۲-
۳-

انتخاب من قدرت و استقامت عضلانی

۱-
۲-
۳-

انتخاب من برای انعطاف پذیری

۱-
۲-
۳-

جدول برنامه ریزی

از والدین بخواهید در انجام و اجرای این برنامه با فرزندشان همراهی و تشویق نمایند. یادآوری نمائید این برنامه به مدت دو ماه بوده و پس از دو ماه مجدداً دعوتنامه برای گردهمایی و بررسی میزان پیشرفت فرزندشان تشکیل خواهد شد.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
گرم کردن						
تمرین استقامت قلبی تنفسی	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه
تمرینات پرتوی	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه
قدرت و استقامت عضلانی	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه	نام تمرین انتخابی زمان: دقیقه
سرد کردن						

