

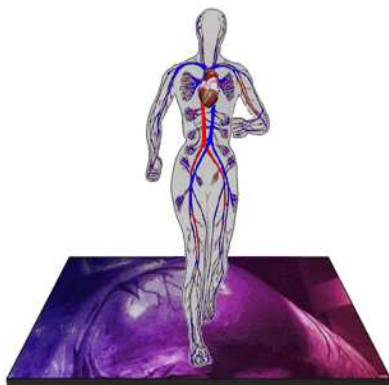
تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۷/۰۱  
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱  
تاریخ بازنگری: یکسال بعد  
تهیه کننده: لیلیا خدایی (سوپروایزر آموزش سلامت)  
منبع: سایت وزارت درمان و آموزش پزشکی

## بیمارستان امام خمینی (ره) عجبشیر واحد آموزش همگانی و بیمار

### ورزش را به فعالیت های روزانه خود اضافه کنید

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود. فعالیت های زیادی وجود دارد که بتنهایی و یا همراه دوستان و خانواده خود می توانید آنها را انجام دهید. بیاد داشته باشید که چه کودکان و چه بزرگسالان احتیاج به روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط دارند و می توان ۳۰ دقیقه را در یک زمان یا مثلاً در ۳ زمان ده دقیقه ای در طول روز تقسیم کرد. البته اگر شما قبلاً اصلاً فعالیتی نداشته اید، بهتر است که در شروع از زمانهای کمتری آغاز کرده و بتدریج زمان ورزش خود را به ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر برسانید. با ورزش و نشاط روحی ناشی از آن روح خود را متحول کنید. ورزش و اثرات روحی آن می تواند راه حلی برای رفع احساس خستگی و ملامت شما شده و اگر احیاناً از چاقی نیز رنج می برید، پس از مدتی با اصلاح وضعیت بدنی شما، باعث ایجاد تفکر بهتری در مورد خودتان، در شما می شود.

### فواید ورزش



- در شما احساس نیرو و انرژی ایجاد می کند.
- به کاهش وزن شما و کنترل اشتها در شما کمک می کند.
- خواب شما را بهبود می بخشد.
- خطر ایجاد بیماری دیابت را در شما کم می کند.
- خطر ایجاد سکته مغزی را در شما کم می کند.
- فشار خون شما را کاهش می دهد.
- سطح کلسترول خون شما را کاهش می دهد.
- کمک می کند تا از عادات خطرناک مثل مصرف سیگار، الکل و سوء استفاده از مواد مخدر و خشونت مخصوصاً " در کودکان و نوجوانان جلوگیری شود.
- ورزش به ترک سیگار کمک زیادی می کند.

### خود را تکان دهید!

عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهایی که انجام می دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید. بیاد داشته باشید هر فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری های اضافه در بدن شما می شود پس هر چه تحرک شما بیشتر باشد، شما سود بیشتری از ورزش خواهید برد. برای شروع می توانید بعضی از کارهایی را که در زیر پیشنهاد می شود را انجام دهید:

- هر روز ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شده و حرکات و نرمش را انجام دهید.

- در هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن در جا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی در خود شوید.
- در هنگام دیدن تلویزیون می توانید از دوچرخه ثابت استفاده کنید.
- همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید.
- بجای آسانسور از پله استفاده کنید.
- اتومبیل خود را چند خیابان مانده به محل کار خود پارک کرده و هر روز خود را مجبور کنید کمی راه بروید.
- هر روز زمانی را برای بازی با بچه ها و یا نوه های خود اختصاص دهید البته بازیهایی که در آنها فعالیت فیزیکی وجود دارد.
- می توانید در برنامه روزانه خود دقایقی را به طناب زدن اختصاص دهید.

### **چه نوع فعالیت فیزیکی برای شما از بقیه بهتر است؟**

در حقیقت فعالیت خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد و برای شما بهترین نوع فعالیت فیزیکی فعالیتی است که شما آنرا به خوبی انجام دهید. ولی همانطور که قبلاً نیز گفته شد برای شروع ابتدا باید در زمانهای کم و از فعالیتهای در سطح متوسط آغاز کرد ولی پس از مدتی می توانید فعالیتهای شدید را نیز به برنامه خود اضافه کنید .

#### **سطح متوسط فعالیت**

این سطح نقطه خوبی برای شروع است که گفتیم می توان این فعالیتهای را ۳ بار در روز هر بار به مدت ده دقیقه انجام داد. این فعالیتهای شامل: قدم زدن، از پله بالا رفتن، باغبانی، شن کشی کردن خاک باغچه، بازی بولینگ، انجام حرکات ساده نرمشی همراه با موزیک و ... .

#### **سطح شدید فعالیت**

پس از مدتی می توان سطح فعالیتهای خود را بالا برد که مسلماً برای شما نیز فواید بیشتری دارد این فعالیتهای شامل: دوچرخه سواری ، شنا، انجام ورزش آیروبیک، دویدن، انجام ورزشهای دست جمعی مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال و ...

### **چگونه می توان ورزش را تبدیل به یک عادت خوب برای تمام عمر تبدیل کرد؟**

برای این کار باید از افراد دیگر کمک بگیرید. بله وقتی که شما دسته جمعی ورزش می کنید، هر روز این جمع کنار هم گرد آمده و ورزش را انجام می دهند و اگر شما روزی بخواهید از این کار شانه خالی کنید برای شما مشکل است. می توان ورزش را تبدیل به مسأله مشترک کرد. همکاران شما در اداره می توانند شرکای شما در انجام حرکات ورزشی باشند ( در زمانهایی که شما کار بخصوصی ندارید و یا در زمان نهار و استراحت). فعالیتهایی را که شما بیش از بقیه به آنها علاقه دارید لیست کرده و برای خود هدف تعیین کنید.

بیاد داشته باشید که اگر شما مشکل پزشکی دارید قبل از شروع ورزش باید به پزشک خود در مورد نوع فعالیت و مدت زمان آن مشورت کنید.

