



فعالیت فیزیکی در نوجوانان



www.ketab.ir

عاطفه حق پرست

دکتر کاملیا روحانی

دکتر فاطمه سلمانی

سرشناسه	:	حق پرست گل افشانی، عاطفه، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	فعالیت فیزیکی در نوجوانان/ عاطفه حق پرست، کاملیا روحانی، فاطمه سلمان.
مشخصات نشر	:	تهران: آرنا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.
شابک	:	978-600-356-844-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	آمادگی جسمانی -- ایران -- اندازه گیری -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Physical fitness -- Iran -- Measurement -- Case studies
موضوع	:	تمرین های ورزشی برای نوجوانان و جوانان -- ایران -- جنبه های فیزیولوژیکی -- نمونه پژوهی
موضوع	:	Exercise for youth -- Iran -- Physiological aspects -- Case studies
موضوع	:	شاگردان -- ایران -- سلامتی و بهداشت -- نمونه پژوهی
موضوع	:	-- Health and hygiene -- Iran -- Case studies Students
شناسه افزوده	:	روحانی، کاملیا، ۱۳۲۵ -
شناسه افزوده	:	سلمان، فاطمه، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	:	۴۸۱GV
رده بندی دیویی	:	۷/۶۱۳
شماره کتابشناسی	:	۵۸۹۸۸۲۱



نشر آرنا

عنوان	:	فعالیت فیزیکی در نوجوانان
مولفین	:	عاطفه حق پرست - کاملیا روحانی - فاطمه سلمان
ناشر	:	آرنا
چاپ	:	اول ۱۳۹۸
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۸۴۴-۰
قیمت:	:	۱۷۰۰۰ تومان

www.arnapub.com

فهرست مطالب

۷.....	پیش گفتار
فصل اول	
۹.....	درآمدی بر موضوع
۱۰.....	مقدمه
۱۷.....	تعریف واژه ها
فصل دوم	
۲۱.....	مبانی نظری
۲۲.....	چارچوب پنداشتی
۲۳.....	آموزش بهداشت
۳۰.....	فعالیت فیزیکی
۳۶.....	مدارس مروج سلامت
۳۸.....	نقش پرستار بهداشت جامعه در مدارس
۴۱.....	مروری بر مطالعات
فصل سوم	
۴۹.....	فرایند پیش بینی احتمالات و اتفاقات بر اساس داده های فعلی
۵۰.....	یافته ها
۱۰۱.....	بحث و بررسی یافته ها
۱۱۷.....	نتیجه گیری نهایی
۱۲۱.....	منابع

پیش گفتار

مقدمه و هدف: فقر حرکتی و کاهش تحرک فیزیکی از مهمترین مشکلات جامعه امروزی است که سالانه موجب مرگ ۳/۲ میلیون نفر شده و به عنوان چهارمین عامل اساسی خطر مرگ در جهان شناخته شده است. بنابراین، توجه به فعالیت فیزیکی و آموزش سلامت در کودکان و نوجوانان یکی از اهداف برنامه مردم سالم تا سال ۲۰۲۰ می باشد، زیرا فعالیت فیزیکی کافی و منظم در این دوران علاوه بر ایجاد پایه ای برای الگوی فعالیت در دوره بزرگسالی است، در کنترل و پیشگیری بسیاری از بیماریها جسمی و روانی نیز موثر است.

با توجه به اینکه کم تحرکی یکی از معضلات مهم دانش آموزان دختر در جامعه ما است، بنابراین برنامه ریزی های درازمدت و برنامه های کوتاه مدت، استراتژیک برای کاربرد روش های فعال تدریس به ویژه آموزش در گروه همسالان در مدارس و اجرای مداخلات مناسب به ویژه توسط سیاست گذاران بهداشتی و پرستاران بهداشت جامعه تاثیر به سزایی در کاهش بار بیماری های مزمن، ارتقا سلامت جامعه و توسعه شیوه های زندگی بهداشتی دانش آموزان دارد.