



تحرک و سلامتی

دکتر عباس شعبانزاده استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

مهدی لاله (دانشجوی کارشناسی ارشد علوم ورزشی)

سیدابوالفضل حسینی (دانشجوی دکتری علوم ورزشی و مدرس دانشگاه)

انتشارات امین نگار

۱۳۹۸

سرشناسه	: شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تحرک و سلامتی / نویسنده عباس شعبانی، مهدی لاله، سیدابوالفضل حسینی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۵۵-۸
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
شناسه افزوده	: لاله مهدی، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: حسینی، سید ابوالفضل، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	: ۲۸۷۳۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۸۵۶۸۶

تحرک و سلامتی

نویسنده: دکتر عباس شعبانی، مهدی لاله، سیدابوالفضل حسینی



سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

تعداد صفحات: ۱۲۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت جلد: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۵۵-۸

انتشارات: امین نگار

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد »

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای زاندارمری

پلاک ۷۰ واحد ۲ تلفن: ۶۶۴۶۲۱۴۴-۶۶۴۶۲۱۳۱

فهرست مطالب

۷	بخش اول
۷	مفهوم سلامت و ورزش
۸	مقدمه
۹	تعریف سلامت
۹	تعریف سلامت از نگاه سازمان جهانی بهداشت
۱۰	طیف سلامت و بیماری
۱۳	عوامل موثر بر سلامتی (تین کده های سلامتی)
۱۳	۱- عوامل ژنتیکی و فردی
۱۴	۲- عوامل محیطی
۱۵	۳- شیوه های زندگی مردم
۱۵	مؤلفه های سلامت
۱۵	تعریف سلامت فیزیکی یا سلامت جسمی
۱۶	تعریف سلامت ذهنی
۱۶	تعریف سلامت عاطفی و هیجانی
۱۸	تعریف سلامت محیط زندگی
۱۸	تعریف سلامت اجتماعی
۱۹	تعریف سلامت معنوی

۲۰	تعریف سلامت شغلی
۲۰	فواید فیزیولوژیک ورزش
۲۷	راهکارهای مبارزه با کم تحرکی
۳۴	سلامت جسمانی و اجتماعی و توجه به ورزش
۳۹	آرها: از وضعیت سلامت کشور و دنیا
۴۲	سلامت روان
۴۹	بخش دوم
۴۹	ورزش و بیماری
۵۰	چاقی و افزایش وزن
۶۱	دیابت
۶۸	بیماری های قلبی و عروقی
۷۸	سکته های قلبی و مغزی
۸۷	افسردگی
۹۴	آرتروز
۱۰۹	چربی خون و کلسترول
۱۱۴	فشار خون
۱۱۹	سرطان
۱۲۵	منابع

تقدیر و تشکر

کتاب موجود در حوزه علوم سلامت و ورزش می‌باشد که به اهتمام هیئت فوتبال شهرستان پردیس و مدرسه فوتبال توسعه مهرگان پردیس تالیف گردیده است. برخی از مطالب این کتاب حاصل انجام طرح پژوهشی با عنوان: "مطالعه سبک جسمانی، روانی و اجتماعی در نوجوانان (مطالعه موردی بازیکنان فوتبال شهرستان پردیس)" می‌باشد.

در این باره ما از رحمت آقای مهدی لاله رئیس هیئت فوتبال شهرستان پردیس و همکاران مدیران مدرسه فوتبال توسعه مهرگان پردیس آقایان وحیدخو و پویا ماسوم که در اجرای این طرح پژوهشی ما را یاری نموده‌اند تشکر نمائیم.