

حرکت به سوی تندرستی

راهنمای عملی برای افزایش تحرک و فعالیت بدنی نوجوانان؛ بر اساس سازه های اصلی
نظریه شناختی اجتماعی

مؤلفین:

دکتر احمدعلی اسلامی

استادیار و مدیر گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر محمد هادی عباسی

پزشک عمومی و دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فاطمه رجعتی

دانشجوی دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه: اسلامی، امدعلی، ۱۳۴۲ -

عنوان و نام پدیدآور: حرکت به سوی تندرستی؛ راهنمای عملی برای افزایش تمرک و فعالیت بدنی نوجوانان براساس سازه‌های اصلی نظریه‌شناختی اجتماعی / مولفین امدعلی اسلامی، ممدهدای عباسی، فاطمه رجعتی.

مشخصات نشر: زاهدان: تفتان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۹۸ص، ۱: مصور، جدول.

شابک: ۶-۰۹-۶۹۲۲-۶۰۰-۹۷۸-۴۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آمادگی جسمانی جوانان

موضوع: تربیت بدنی

موضوع: آمادگی جسمانی -- جنبه‌های اجتماعی

موضوع: تربیت بدنی -- جنبه‌های اجتماعی

شناسه افزوده: عباسی، ممدهدای، ۱۳۵۱ -

شناسه افزوده: رجعتی، فاطمه، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۵۴۴ الف / ۷۴۴۳

رده بندی دیویی: ۷۰۴۲ / ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۳۰۳۳۲۳

انتشارات تفتان

- حرکت به سوی تندرستی (راهنمای عملی برای افزایش تمرک و فعالیت بدنی نوجوانان بر اساس سازه‌های اصلی نظریه‌شناختی اجتماعی)
- تألیف: امد علی اسلامی، ممدهدای عباسی، فاطمه رجعتی
- چاپ اول: بهار ۱۳۹۲
- طراح جلد: ممدهدای عباسی
- صفحه آرا: مجتبی فدایی
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ آرش (زاهدان، خیابان امیرالمومنین، کوچه ناصر، تلفن: ۳۲۲۲۱۱۶ - ۵۴۱۰)
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- تعداد صفحه: ۹۸ صفحه
- بهاء: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۰۹-۶۹۲۲-۶۰۰-۹۷۸

انتشارات تفتان: زاهدان، خیابان مولوی، نبش مولوی ۱۹ تلفن: ۳۶۶۴۱۱۲ - ۵۴۱۰ / نمابر: ۳۲۲۲۴۵۶۵ - ۵۴۱۰

فهرست مطالب:

مقدمه

صفحه ۷

سخنی با نوجوانان و والدین محترم

فصل اول

صفحه ۱۳

فعالیت بدنی آری یا نه

نگاه واقع بینانه به فعالیت بدنی / مهمترین نتایج و پیامدهای انجام فعالیت های بدنی (کسب آمادگی جسمانی / دستیابی به بعد جسمی سلامت و افزایش جذابیت های فردی / سوخت و ساز متناسب انرژی و کاهش احتمال ابتلاء به بیماری های مزمن / بهره مندی از سلامت روان و افزایش توانمندی های ذهنی / پیشگیری از کم تحرکی در سنین بالاتر / تلف شدن وقت / خستگی / آسیب های جسمی) / نتیجه گیری و کار عملی شماره ۱

فصل دوم

صفحه ۲۹

فعالیت بدنی؛ چقدر و چگونه؟

چه میزان فعالیت بدنی برای حفظ و ارتقاء سلامت مورد نیاز است؟ (اندازه گیری میزان فعالیت بدنی بر اساس نوع فعالیت / اندازه گیری میزان فعالیت بدنی بر اساس تعداد ضربان قلب در دقیقه / مقدار فعالیت بدنی مورد نیاز برای حفظ و ارتقاء سلامتی) / چه نوعی از فعالیت های بدنی برای حفظ و ارتقاء سلامت مورد نیاز است؟ / هرم فعالیت بدنی

فصل سوم

صفحه ۴۱

برنامه ریزی برای فعالیت بدنی

گام اول: طراحی اهداف کلی و جزئی برای برنامه فعالیت بدنی / نتیجه گیری و کار عملی شماره ۲ / ویژگی های کلیدی اهداف / گام دوم: ثبت اهداف برنامه فعالیت بدنی / گام سوم: ایجاد دستور العمل های شخصی برای اجرای برنامه (در هنگام طراحی برنامه فعالیت بدنی روند معمول و عادی زندگی خود را در نظر بگیرید) / فعالیت های مورد

علاقه خود را در اولویت قرار دهید / به نیازهای تغذیه ای خود توجه داشته باشید/ وضعیت های ویژه آب و هوایی را در نظر بگیرید/ برنامه خود را به شکلی طراحی کنید تا احتمال بروز آسیب های ورزشی کاهش یابد) / مهمترین اقدامات لازم برای پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی(پیشگیری اولیه)/ نحوه صحیح و علمی گرم کردن بدن / مهمترین اقدامات برای محدود کردن اثرات ناخواسته آسیب ها (پیشگیری ثانویه) / گام چهارم: ارزیابی موفقیت برنامه(ارزیابی میزان دستیابی به هدف/آزمون اندازه گیری ضربان قلب در هنگام استراحت/ آزمون پیاده روی/ ارزیابی مسیر حرکت)/ گام پنجم: پاداش دادن به خود / گام ششم: بازبینی برنامه فعالیت بدنی (بشرفت قابل توجه در کسب آمادگی جسمانی/ غیر واقعی بودن یا بلند پروازانه بودن اهداف طراحی شده/ وقوع تغییرات اجتناب ناپذیر در محیط پیرامون)

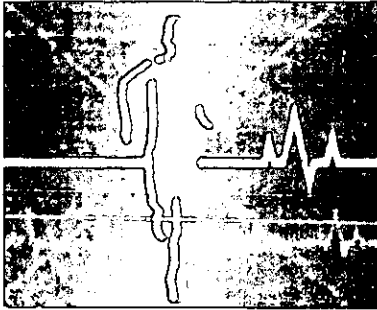
صفحه ۶۷

فصل چهارم

باور به توانمندی های فردی در فعالیت بدنی

گام اول: زنجیره ای از موفقیت های متوالی را برای خود فراهم کنید(طراحی واقع بینانه اهداف و برنامه ها / شکستن اهداف بزرگتر به اهداف کوچکتر / اختصاص پاداش های مشخص به ازاء کسب موفقیت در اهداف کوچکتر/ مرور موفقیت های گذشته) / گام دوم: موانع احتمالی و تسهیل گرهای فعالیت بدنی را شناسایی کنید (برای انجام ورزش وقت ندارم/ بعد از انجام ورزش و فعالیت بدنی خسته می شوم/ فشارها و اضطراب های ناشی از امور روزمره نمی گذارند به ورزش بپردازم/ بد بودن آب و هوا مانع از انجام فعالیت بدنی من شده است / به اهداف تعیین شده خود دست نمی یابم / برنامه فعالیت بدنی ام در هنگام مسافرت یا تعطیلات بهم می خورد/ قادر به یادگیری برخی مهارت های ورزشی نیستم / اطرافیانم از من حمایت نمی کنند/ انواع حمایت های دریافت شده از سوی اطرافیان/ امکانات لازم برای انجام فعالیت ورزشی را در اختیار ندارم) گام سوم : بر احساسات و عواطف خود تسلط داشته باشید /گام چهارم : الگوهای مناسب را شناسایی و انتخاب کنید (الگو پذیری، فرصتها و تهدیدها/ الگوی زنده، الگوی غیر زنده، کدامیک را انتخاب کنیم؟/ در هنگام انتخاب الگوهای رفتاری از عنصر شناخت استفاده کنیم/ الگوهای رفتاری مناسبی را برای انجام فعالیت بدنی پیدا کنیم) / نتیجه گیری و کار عملی شماره ۳ / معرفی تعدادی از الگوهای موفق برای انجام فعالیت های بدنی در اوقات فراغت

مقدمه



سخنی با دانش آموزان و اولیاء محترم

سلامتی و تندرستی از ارزشمندترین نعمت هایی هستند که خداوند به انسان عطا کرده است. به همین دلیل انسان ها همواره در جستجوی روش هایی بوده اند تا به بهترین شکل ممکن از این گوهر گران بها محافظت نمایند.

در گذشته نه چندان دور، مهمترین تهدید برای سلامت ما انسان ها بیماری های عفونی و واگیرداری مثل حصبه، وبا، مالاریا، طاعون و آبله بودند. امروزه بیماری های عفونی جای خود را به بیماری های مزمن غیر واگیر مانند فشار خون، دیابت، سکته های مغزی و قلبی، انواع

سرطان و انواع بیماری های روانی داده اند. در حال حاضر بیش از ۵۰ درصد از همه ناتوانی ها و مرگ ها در دنیا ناشی از بیماریها غیر واگیر بوده و این دسته از بیماریها به مهمترین تهدید کننده سلامت انسان ها تبدیل شده اند. سن بروز این دسته از بیماری ها نیز کاهش یافته است و ما همه روزه ناتوانی ها و مرگ های ناشی از سکتها و سرطان ها را در محیط و جامعه اطراف خود مشاهده می کنیم.

به اعتقاد متخصصان سلامت، شیوه جدید زندگی انسان که با کم تحرکی و تغذیه نامناسب همراه شده است از مهمترین علل بروز این وضعیت است.

بر اساس آخرین آمارهای موجود، بیش از ۶۰ درصد از جمعیت دنیا به اندازه کافی فعالیت بدنی انجام نمی دهد. وضعیت فعالیتهای بدنی در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز نگران کننده است و تنها ۲۸ درصد از افراد ۱۸ تا ۲۵ ساله در دنیا به میزان لازم فعالیت بدنی دارند. متأسفانه همین میزان اندک از فعالیت بدنی نیز با بالا رفتن سن نوجوانان کاهش می یابد و به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی (WHO) توسعه و رواج فعالیت بدنی در میان نوجوانان و جوانان را به عنوان یکی از راه های پیش گیری و کنترل همه گیری بیماریهای مزمن غیر واگیر اعلام کرده است.

فعالیت های بدنی به همه حرکاتی اطلاق می شود که توسط عضلات مختلف بدن انجام شده و باعث مصرف انرژی می شوند.

فعالیت های بدنی به سه دسته تقسیم می شوند:

- (۱) دسته اول فعالیت های بدنی هستند که در هنگام انجام وظایف روزمره و شغلی انجام می دهیم. فعالیت هایی که در محل کار یا منزل انجام می دهیم از جمله این فعالیت ها هستند.
- (۲) برخی از فعالیت های بدنی در هنگام جابجایی و نقل مکان اتفاق می افتد. وقتی شما مسیر خانه تا مدرسه و یا قسمتی از آن را پیاده طی می کنید؛ این نوع از فعالیت بدنی را انجام داده اید.
- (۳) دسته مهمی از فعالیت های بدنی هم با هدف سرگرمی، لذت بردن و یا دستیابی به سلامت جسمی و روحی انجام می شوند. ما به این دسته از فعالیت های بدنی ورزش هم می گوئیم. این فعالیت های بدنی به دو شکل حرفه ای و یا تفریحی و عموماً در اوقات فراغت انجام می شود.



با گسترش پدیده شهرنشینی و استفاده روز افزون از فن آوری های جدید، میزان فعالیت های بدنی مرتبط با شغل و جابجایی به کمترین میزان خود در طول حیات بشر رسیده است.

این موضوع باعث شده است تا مردم اوقات فراغت بیشتری را در اختیار داشته باشند. به همین دلیل برنامه ریزی برای استفاده مناسب از اوقات فراغت، به یکی از مهمترین دغدغه های افراد خانواده ها و حتی دولت ها تبدیل شده است.

برخی از افراد معتقدند که اوقات فراغت، فرصت مناسبی است تا نوجوانان و جوانان بیش از پیش به فعالیت های درسی بپردازند و از این فرصت به منظور کسب موفقیت های علمی بیشتر استفاده کنند. این موضوع در دوران دبیرستان و سال هایی که دانش آموزان خود را برای شرکت در آزمون سراسری دانشگاه ها آماده می کنند از اهمیت بیشتری برخوردار است. با این وجود کارشناسان سلامت معتقدند که انجام صحیح فعالیت های بدنی و ورزشی در اوقات فراغت نه تنها منجر به تلف شدن وقت دانش آموزان نمی شود، بلکه سلامتی جسمی و روحی بیشتر دانش آموزان دبیرستانی را به همراه خواهد داشت. از آنجا که موفقیت و کارایی تحصیلی نوجوانان وابسته به سلامت جسمی و روحی آنان است؛ می توان گفت فعالیت های بدنی بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان نیز موثر خواهد بود.

علاوه بر این احساس کارآمد بودن، افزایش عزت نفس و همچنین کسب مهارت های اجتماعی از دیگر نتایج کوتاه مدت فعالیت های بدنی است که نقش چشمگیری در موفقیت های شخصی و اجتماعی دانش آموزان عزیز دبیرستانی خواهد داشت.

مطالعات ما نشان داده است که متأسفانه میزان فعالیت های بدنی در نوجوانان ساکن شهر اصفهان رو به کاهش است و در صورت تداوم این وضعیت بروز موج گسترده بیماری های مزمن غیر واگیر دور از انتظار نخواهد بود. به همین دلیل، یک تیم تحقیقاتی وابسته به دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان تصمیم گرفته است تا برنامه ای را جهت افزایش مشارکت دانش آموزان دبیرستانی این شهر در فعالیت های بدنی در اوقات فراغت اجرا نماید.

کتابی که پیش روی شما قرار دارد در راستای این طرح تحقیقاتی و در گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان تدوین شده است. محتوای این مجموعه بر اساس یکی از رایجترین نظریه های تغییر رفتار در دنیا یعنی نظریه شناختی اجتماعی (Social Cognitive Theory) طراحی شده و اعضاء این تیم قصد دارند تا کارایی این کتابچه را مورد ارزیابی قرار دهند.

در فصل اول این کتاب اطلاعات مختصری در زمینه فایده های انجام فعالیت های بدنی در اوقات فراغت به دانش آموزان دبیرستانی ارائه شده است.

فصل دوم حاوی اطلاعات خلاصه ای در مورد میزان و نوع فعالیت های بدنی مورد نیاز در سنین نوجوانی است.

فصل سوم به توانمند ساختن نوجوانان در زمینه طراحی و اجرای برنامه فعالیت بدنی اختصاص دارد. تلاش شده است تا نوجوانان با مطالعه این فصل با مهارت هایی مانند طراحی اهداف و ارزشیابی برنامه آشنا شوند.

فصل چهارم نیز به موضوع مهم خودکارآمدی اختصاص دارد. در این فصل نوجوانان با اهمیت خودکارآمدی در موفقیت های مختلف زندگی آشنا شده و مهمترین شیوه های کسب و افزایش خود کارآمدی به آنها معرفی شده است.

کتاب حاضر تلاش دارد تا به جای ارائه مستقیم مطالب و بمباران اطلاعاتی دانش آموزان، از قوه تفکر و شناخت آنان برای ایجاد تغییرات مثبت و پایدار در رفتارهای مرتبط با فعالیت بدنی استفاده کند. همچنین تلاش شده است تا برخی از شیوه های برنامه ریزی و روش های کسب و تقویت اعتماد به نفس به شکلی معرفی شوند تا در زمینه سایر امور زندگی و به خصوص فعالیت های تحصیلی و امور درسی نیز مفید واقع شوند.

با توجه به محدودیت های موجود، در این کتاب فرصتی جهت معرفی جزئیات و شیوه های صحیح انجام فعالیت های بدنی و همچنین مطالب مرتبط با تغذیه سالم نبود. به همین دلیل به نوجوانان عزیز و خانواده های محترم آنان توصیه می کنیم تا با مراجعه به سایر منابع موجود، اطلاعات تکمیلی را به دست آورند. به همین دلیل پایگاه اطلاع رسانی آموزش همگانی سلامت (وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) با نشانی



اینترنتی <http://iec.behdasht.gov.ir> که حاوی مجموعه کاملی از اطلاعات مرتبط با سلامت و از جمله تغذیه و فعالیت بدنی است به شما عزیزان معرفی می گردد. اگرچه مخاطبان اصلی این کتابچه دانش آموزان شاغل به تحصیل در دبیرستان ها می باشند اما سایر اعضاء خانواده نیز می توانند از مطالب و راهنمایی های علمی این مجموعه استفاده کنند.

در پایان ضمن آرزوی سعادت و سلامتی برای شما و خانواده محترمتان به اطلاع می رساند که صندوق پست الکترونیکی به نشانی harakat1392@gmail.com برای دریافت نظرات، پیشنهادات و انتقادات ارزنده شما در مورد مطالب مطرح شده در این کتاب اختصاص یافته است. همچنین شما می توانید نظرات خود را به نشانی اصفهان، خیابان هزار جریب، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، دانشکده بهداشت، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ارسال نمایید.

دکتر احمد علی اسلامی

عضو هیات علمی و مدیر گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان