

با شروع سال تحصیلی جدید ورزش صبحگاهی را در مدرسه فراموش نکنیم ،

زیرا برای بهبود سلامتی مفید می باشد.

طی بررسی های انجام شده ، مشخص شده متاسفانه کودکان و نوجوانان به طور کامل فعال و با تحرک نیستند، پس ضروری است دانش آموزان به ورزشهایی بپردازند که برای بهبود سلامتی و نیز ارتقای سطح سلامت آنها مفید باشد. همچنین، متاسفانه دخترها در خلال سن بلوغ و پس از آن، کمتر از پسرها به ورزش می پردازند که این روند، علاوه بر تاثیر منفی که در سلامت مادران فردا دارد، در آینده نیز عوارض ناشی از عدم پرداختن به آن، حتی با درمان های پزشکی هم قابل جبران نخواهد بود. پس ضرورت پیگیری مسئولین و متولیان امر، با حمایت های همه جانبه و مشارکت والدین در ایجاد و توسعه فرهنگ سلامت با محوریت انجام ورزش و تحرک فیزیکی در ضمیردانش آموزان، از اهم فعالیتها میباشد.

- لزوم و اهمیت ورزش و تمرینات ورزشی برای هر دو جنس در سنین مختلف، مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تأثیر می گذارد..

- رشد و تکامل دستگاه عصبی و دستگاههای حرکتی (عضلات و استخوانها) با یکدیگر در ارتباطند و هر چه ارتباط دستگاه عصبی با دستگاههای حرکتی بیشتر و گسترده تر شود، حرکات پیچیده شکل گرفته و هدفمند می شوند.

- در مورد نقش ورزش در پیشرفت رشد ، سلامتی و آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان، تحقیقات متعددی انجام شده است. در این تحقیقات تأثیر ورزش را بر روی رشد و آمادگی جسمانی، همچنین نشاط دختران دانش آموز نشان دادند و مشخص گردید، دخترانی که ورزش می کنند دارای بدنی انعطاف پذیر و فعال هستند.

- باید توجه داشت که اهمیت ورزش، منحصر به سنین کودکی و نوجوانی نیست. در سنین بالا، ورزش برای جلوگیری از پوکی استخوان ، اضافه وزن و ناراحتی های قلبی و عروقی ، همچنین برای پر کردن اوقات بیکاری و جلوگیری از افسردگی و روان پریشی توصیه می شود .

- رشد در دوران کودکی تحت تأثیر فاکتورهای متعددی است (مانند: هورمون رشد و فاکتورهای رشد)، درعین حال هورمونهای دیگر و نوع تغذیه نیز بر رشد تأثیر دارند. رشد قدی با رشد استخوانهای دراز همراه است. رشد قد در دختران در سنین ۱۶ تا ۱۷ سالگی و در پسرها تقریباً در ۱۸ سالگی پایان می یابد، ولی از این سن به بعد رشد قدی بصورت ناچیزی انجام می شود که مربوط به دراز شدن طول ستون مهره ها است. در صورت عدم فعالیت بدنی، رشد استخوانها کاهش می یابد .

- با توجه به این که دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس های درس روی نیمکت می نشینند، حتی اگر نوع نشستن آنها مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد، در آنها احساس خستگی فیزیکی بوجود می آید و چنانچه نوع نشستن مناسب نباشد و یا نیمکت مطابق استاندارد نباشد، در دراز مدت موجب اختلالات ساختاری می شود که Scoliosis و ایجاد شکل C مانند در مهره ها، از آن جمله است. دانش آموزان پسر، غالباً این مشکل را با بازی کردن (عمدتاً فوتبال) در کوچه و خیابان و یا ورزشگاهها حل می کنند ولی برای دختران دانش آموز، به دلیل اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری جهت پرداختن به ورزش و تحرک فیزیکی وجود دارد، بنابراین لازمست در مدارس ساعتهایی برای تمرین های بدنی و ورزش بچه ها، بویژه دختران منظور شود.

ورزش چگونه سلامتی کودکان را تامین می کند؟

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط، سرزندگی و بهداشت روان، تاثیرات شگرفی در تناسب اندام و سلامت جسمی انسان دارد، که در ذیل به بعضی از این موارد اشاره می شود:

کنترل وزن:

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و چاقی در سنین پایین کاملاً مشخص نیست و مطالعات مربوط به آن هم نتایج ثابتی را در اختیار متخصصان قرار نمی دهد. با این وجود، با افزایش ورزش و تحرک و نیز کاهش مصرف کالری، می توان وزن را کاهش داد.

نگرانی افزایش وزن بین کودکان و نوجوانان کاملاً به جا و منطقی است. بچه های چاق در معرض بیماریهای فشار خون، دیابت نوع دوم، نامنظمی هورمون رشد، مشکلات تنفسی و استخوان قرار دارند. این بیماران از فقدان اعتماد به نفس و روابط اجتماعی رنج می برند.

تحقیقات نشان داده است که ورزش، باعث تاثیراتی در رشد و نمو استخوانها می شود. فعالیت بدنی، خطر ابتلا به پوکی استخوان را با افزایش غلظت مواد معدنی کاهش می دهد.

مراقبت از قلب و رگهای خونی:

با انجام ورزش در سنین کودکی، میتوان از ابتلاء به بسیاری از بیماریها (منجمله بیماریهای قلبی - عروقی) پیشگیری کرد.

سلامت فکری و ذهنی:

با توجه به آخرین شواهد، ورزش در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان و کودکان بسیار موثر است.

فعالیت بدنی یکی از راهکارهای مبارزه با هیجانات روحی است.

برنامه ریزی و ایجاد انگیزه بین دانش آموزان:

مهمترین نکته برای والدین، اولیای محترم مدارس و بخصوص دبیران ورزش این است که به طور مثبت تمایل دانش آموزان را به ورزش زیاد کنند و آگاهی داشته باشند که هر فعالیت بدنی، برای فرد خاصی مناسب است و با توجه به مشخصات: سن، موقعیت فیزیکی، مراحل پیشرفت و میزان علاقه دانش آموزان، مناسبترین فعالیت بدنی را بایستی به آنها توصیه کنند. کودکان ناتوان نسبت به هم سن و سالان توانای خود، کمتر با ورزش آشنایی دارند. جالب این که این افراد برای افزایش قدرت بدنی و تناسب اندام خود، به ورزش بیشتری هم نیازمندند. بنابراین باید تک تک افراد، مدارس و مؤسسات مختلف، نهایت سعی خود را بکنند تا روز به روز این انگیزه مثبت را بین دانش آموزان افزایش دهند. مربیان ورزش، می توانند با تهیه فهرستی از فعالیتهای، به میزان مصرف انرژی و تحرک بدنی دانش آموزان پی ببرند. درضمن این روش به مربیان کمک می کند تا ورزش هایی را پیشنهاد کنند که متناسب با سن، اندام، علاقه و موقعیت بدنی آنها باشد.

این نکته بسیار مهم است که اولیای مدارس با هماهنگی والدین، با توجه به عوامل مختلفی مانند: سن، توانایی فیزیکی، سابقه بیماریهای خانوادگی و وضعیت سلامتی کودک، ورزش مناسب دانش آموز را انتخاب کنند. یکی از اهداف اصلی متخصصان این است که بتوانند ۳۰ دقیقه ورزش سبک و آرام را در اکثر روزهای هفته دانش آموزان بگنجانند، یعنی ایجاد فرهنگ سلامت در روحیه دانش آموزان. پیاده روی و دویدن آرام، باعث تناسب اندام و سلامت روز افزون می شود.

اصول ایمنی در ورزش مدارس:

رعایت اصول ایمنی در ورزش دانش آموزان، مهم ترین عامل در سلامتی آنان به شمار می رود. با این وجود در بررسیها نشان داده شده که حوادث ناگوار مربوط به ورزش، بسیار شایع است. جهت رعایت اصول ایمنی ورزش در مدارس بایستی به ایمنی مکانهای ورزشی، مناسب بودن وسایل ورزشی و آگاهیهای ورزشی دانش آموزان توجه نمود.

اولیا باید متوجه باشند که آیا در مکانهای ورزشی مدرسه، کاملاً نکات ایمنی رعایت می شود؟ مسئولین نیز باید با بررسیها و نظارتهای مستمر، متوجه باشند که مکانهای ورزشی محیطهای امنی برای ورزش دانش آموزان باشد. مسئولین و والدین ضمن ایجاد روحیه نشاط و رقابت سالم بین بچه ها، بایستی آنها را از هل دادن یکدیگر به خصوص در مناطق خطرناک منع کنند.

به منظور اطمینان بیشتر، کودکان و نوجوانان باید برای هر ورزشی از وسیلههای مناسب آن ورزش استفاده کنند، مثلاً "برای ورزش فوتبال، استفاده از کفش و لباس مناسب، توپ مخصوص این ورزش و... ضروری است.

باید به کودکان و نوجوانان توصیه کنیم، که در شرایط آب و هوایی مختلف، نکات ایمنی را رعایت کنند. مثلاً: هنگام ورزش در معرض آفتاب، از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند و به منظور جلوگیری از کم آبی، قبل و بعد از حرکات فیزیکی و نیز هنگام انجام ورزش‌هایی که بیش از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد، از مایعات استفاده کنند.

توصیه‌های زیر را در نظر داشته باشید تا فرزندان شما در فصل سرد کمتر دچار آسیب شوند:

(۱) پیچ خوردگی‌های قبلی را هر سال به پزشک نشان دهید. ممکن است بهتر باشد که کودکان از مچ بند به هنگام تمرینات استفاده کنند.

(۲) کفش های مناسب ورزش تهیه کنید. ورزش‌های مختلف کفش‌های مختلف احتیاج دارند.

(۳) هر فصل کودکان باید کفش جدید تهیه کنند. کفش‌های قدیمی مانند لاستیک‌های قدیمی ماشین از کار می‌افتند و باعث می‌شوند پا پیچ بخورد.

(۴) زمین‌های بازی کودکان باید امن باشند و پستی بلندی نداشته باشند. بیشتر پیچ خوردگی‌ها به دلیل پریدن و دویدن بر روی زمین ناصاف اتفاق می‌افتند.

(۵) ورزش‌های کششی برای گرم کردن بدن مناسب هستند. کشیدن عضلات پا و دویدن سریع قبل از مسابقه باعث گرم شدن عضلات می‌شود و از آسیب دیدگی ناحیه مچ پا جلوگیری می‌کند.

گرم کردن و سرد کردن در ساعت درس تربیت بدنی

گرم کردن و سرد کردن مساله ای بسیار مهم و تاثیر گذار در ورزش می باشد چرا که آسیب های فراوان ، عدم بازدهی تمرین ، افت بدنی ، تنها قسمتی از آسیب های توجه نکردن به گرم کردن و سرد کردن بدن در تمارین ورزشی است.

گرم کردن قبل از شروع تمرینات ورزشی ورزش باید با نرمش های ویژه بدن آغاز شود

نرمش ها ی گرم کردن باعث افزایش درجه حرارت بدن کمی بیشتر از حالت عادی بدن در فعالیت های معمول شخص است شامل کشش عضلات و نرمش های سبک با افزایش دادن ضربان قلب میباشد انجام این حرکات به دستگاه سوخت و ساز شما کمک میکند تا برای نرمش های بعدی و تمرینات اصلی ورزشی آماده شوید همچنین در مرحله گرم کردن رگها خون یه عضلات منبسط شده و برای دریافت خون بیشتر آماده می شوید

نکاتی که در مورد گرم کردن باید در نظر داشت:

گرم کردن باید از شدت مطلوبی برخوردار باشد تا ضمن بالا بردن بدن از ایجاد تعریق ، موجب خستگی نشود. شدت و مدت گرم کردن باید بر اساس آمادگی ورزشکار و سطح ورزشی و نیازهای ویژه هر ورزش تنظیم شود.

آثار گرم کردن بر بدن تا چند ساعت باقی می ماند، به شرطی که بی حرکتی زیاد مثل خواب یا هوای سرد وجود نداشته باشد.

۱۰ اصل مهم در گرم کردن

اصول زیر را هنگام گرم کردن به خاطر بسپارید :

۱. صرف نظر از نوع تمرین برنامه گرم کردن عمومی آرامی را شامل راه رفتن آرام داشته باشید حتی اگر در سطوح بالای مهارتی هستید.
۲. آماده ایجاد تغییرات جزئی در برنامه کششی خود باشید ممکن است گاهی نیاز بیشتری به حرکات انعطاف پذیری در خود احساس کنید.
۳. گرم کردن باید به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
۴. حرکات کششی بعد از دویدن نرم باید آرام و در عین حال کامل باشد.
۵. حرکات کششی اولیه برای عضلاتی که فشار بیشتری را دریافت خواهند کرد باید آرام باشد.
۶. دویدن آرام باید متناسب با شدت و ویژگی فعالیت و سطح آمادگی جسمانی شما باشد.
۷. بین حرکات گرم کردن و فعالیت اصلی نباید بیش از چند دقیقه فاصله باشد.
۸. از برنامه گرم کردن باید احساس خوبی داشته باشید انواع مختلف گرم کردن را تجربه و سپس بهترین روش را انتخاب کنید.
۹. بخشی از برنامه گرم کردن باید شامل تمرینات اختصاصی باشد که با فعالیت اصلی ارتباط پیدا می کند.
۱۰. سرد کردن و حرکات کششی را بعد از اتمام فعالیت به خاطر داشته باشید.