

نقش ورزش در سلامت نوجوانان

مؤلف و پشتره شمس: علیرضا پوستانی



سرشناسه	:	بوستانی، علیرضا، ۱۳۸۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نقش ورزش در سلامت نوجوانان / مولف و پژوهشگر علیرضا بوستانی.
مشخصات نشر	:	اصفهان: چشم ساعی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۳۳ ص: مصور(رنگی): ۱۴×۲۱×۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۳۱-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی برای نوجوانان و جوانان
موضوع	:	Exercise for youth
موضوع	:	ورزش مدارس
موضوع	:	School sports
موضوع	:	نوجوانان — سلامت و بهداشت
موضوع	:	Teenagers -- Health and hygiene
موضوع	:	تربیت بدنی کودکان
موضوع	:	Physical education for Children
موضوع	:	ورزش — جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Sports-- Physiological aspect
رده‌بندی کنگره	:	۸۷۷۷-۳۱-۱
رده‌بندی دیویی	:	۳۷۲/۸۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۹۲۳۱۵۳

انتشارات چشم ساعی: اصفهان، میدان جعفری، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشه ۱، کوچه استقلال.

تلفن: ۰۳۱۳۳۲۸۱۲۵



عنوان کتاب	:	نقش ورزش در سلامت نوجوانان
مؤلف و پژوهشگر	:	علیرضا بوستانی
ناشر	:	انتشارات چشم ساعی
صفحه آرا/ طراح جلد	:	الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	:	الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	:	چاپ اول- ۱۳۹۷
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۱۰۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۷۷-۳۱-۱

فهرست مطالب

- ۱..... مقدمه
- ۲..... ورزش کردن بر سلامت دانش آموزان چه تأثیری دارد؟
- ۴..... ورزش چگونه سلامتی کودکان را تأمین می کند؟
- ۷..... برنامه ریزی و ایجاد انگیزه بین دانش آموزان:
- ۹..... اصول ایمنی در ورزش مدارس:
- ۱۱..... اهمیت ورزش در نوجوانی
- ۱۵..... تأثیر ورزش بر رشد و بلوغ نوجوانان
- ۱۸..... اهمیت ورزش و تغذیه مناسب برای نوجوانان
- ۲۰..... تأثیر ورزش بر افسردگی دوران نوجوانی
- ۲۱..... ۷ ورزش خطرناک برای نوجوانان
- ۲۲..... فوتبال
- ۲۳..... فوتبال آمریکایی
- ۲۴..... هاکی
- ۲۴..... پرش با نیزه
- ۲۵..... دوچرخه سواری
- ۲۵..... بیس بال و سافت بال
- ۲۶..... ورزش مناسب برای نوجوانان چیست؟
- ۲۷..... به روحیه کودک توجه کنید

۲۷..... هشت سالگی؛ بهترین سن برای شروع

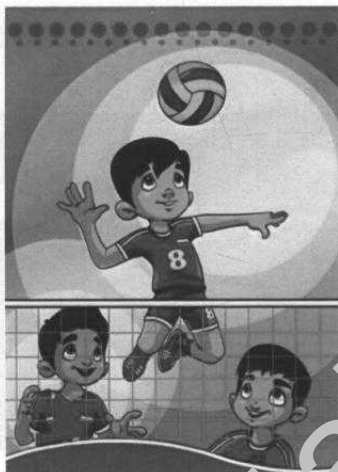
۲۸..... مواظب آسیب‌ها باشید

۴۹..... ورزش سنگین از ۱۵ سالگی

www.ketab.ir



نقش ورزش در سلامت نوجوانان



مقدمه

ورزش منظم به کودکان کمک می‌کند چیزی بیش از وزن اضافی خود را از دست دهند. همچنین با بهبود سلامت عرووی به کاهش احتمال بیماری قلبی کمک می‌کند.

محققان می‌گویند ورزش مرتب یکی از بهترین فعالیت‌هایی است که می‌توان برای کاهش این احتمال انجام داد

۹۰ دقیقه ورزش سه بار در هفته حداقل ورزشی است که نوجوانان باید برای کاهش احتمال بیماری قلبی عروقی انجام دهند.

مشکل اصلی نوجوانان چاق عدم توجه وانگیزه است. این گروه به حمایت و تشویق والدین و پزشکشان نیاز دارند تا تحت یک برنامه ورزشی مناسب وزن اضافی را از دست بدهند.

