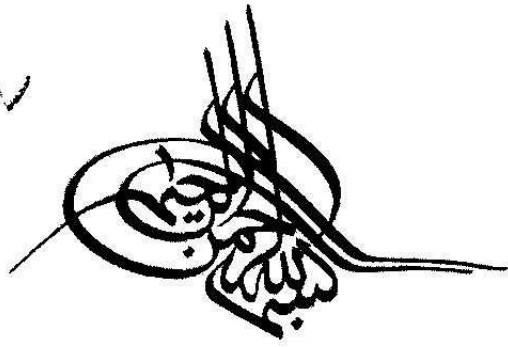


سلامت روان



وراثت و سلامت روان

تألیف:

عبدالحسین حسن زاده

معصومه پور نجف



۱۳۹۹

رشته‌شناسه	حسن‌زاده، عبدالحسین، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	ورزش و سلامت روان / تألیف عبدالحسین حسن‌زاده، معصومه پورنجف.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات شیل، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۲ ص: مصور.
شابک	978-622-747621-7 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۴۱ - ۱۴۷.
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects:
موضوع	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Sports-- Physiological aspects:
موضوع	بهداشت روانی
موضوع	Mental health:
شناسه افزوده	پورنجف، معصومه، ۱۳۵۵-
رده بندی کنگره	GVY۰۶/۳
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۱ ۴۶۲:

ورزش و سلامت روان



ISBN: 978-622-7476-21-7



786227

476217

مؤلفین: عبدالحسین حسن‌زاده، معصومه پورنجف

ناشر: انتشارات شیل

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ: برتر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۷۶-۲۱-۷

صفحه بندی و طراح جلد: آراریس

قیمت: ۳۶۵۰۰ تومان

انتشارات شیل ناشرکت تخصصی و دانشگاهی ۰۹۱۲۶۴۶۲۹۶۸-۰۲۱۷۷۷۴۲۵۵۱

فهرست مطالب

۷	تعریف سلامت روان
۱۹	تاریخچه سلامت روان
۲۴	ابعاد بهداشت روانی
۲۴	پیشگیری نوع اول
۲۵	پیشگیری نوع دوم
۲۵	پیشگیری نوع سوم
۲۶	اصول بهداشت روان
۲۷	شناخت محدودیت‌ها
۲۸	علل رفتار افراد
۲۹	توجه به تمامیت وجود هر فرد
۳۰	نیازها و رابطه آن با رفتار انسان
۳۳	دیدگاه مربوط به بروز اختلالات روانی
۳۳	دیدگاه زیست شناختی
۳۴	دیدگاه روانکاوی
۳۴	دیدگاه یادگیری

۳۴	دیدگاه شناختی
۳۵	بهداشت روانی در ورزش
۳۸	تعریف ورزش
۴۳	ورزش از دیدگاه اسلام
۴۷	تمرینات بدنی
۵۱	ورزش و تفاوت آن با فعالیت‌های فیزیکی
۵۶	جنبه‌های مختلف ورزش
۵۸	انواع ورزش و نسبت آن‌ها
۶۱	تأثیرات مخرب ورزش
۷۳	سنگش ورزش
۷۶	ساختار بدنی
۷۷	آناتومی بدن
۸۳	فیزیولوژی ورزش
۸۶	استقامت قلبی و ریوی
۸۷	منابع تأمین انرژی بدن
۹۶	آمادگی جسمی
۹۹	نقش ورزش در کاهش اضطراب
۱۰۳	تأثیر ورزش بر افسردگی

- ۱- یوگا ۱۰۶
- ۲- پیاده‌روی ۱۰۹
- مزایای پیاده‌روی روزانه ۱۱۰
- ۳- نرمش‌های ایروبیک ۱۱۲
- طناب زدن ۱۱۳
- ورزش‌های هوازی قدرتی ۱۱۵
- دویدن یا پیاده‌روی سریع ۱۱۷
- ۴- پرورش اندام ۱۱۸
- ۵- ورزش تای چی ۱۲۰
- ۶- اسب‌سواری ۱۲۱
- بولدرینگ ۱۲۲
- اثرات ورزش بر بی‌خوابی ۱۲۵
- تأثیر ورزش در اجتماعی شدن ۱۲۷
- تأثیر ورزش در شخصیت ۱۲۹
- تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران ۱۳۰
- نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت ۱۳۱
- تأثیر ورزش بر فرهنگ ۱۳۴
- تسهیل پیشرفت تحصیلی ۱۳۵