

به نام خدا

# ورزش و سلامت روان

www.ketab.ir

مؤلفان:

سکینه سالم نوشنق

شهناز سالم نوشنق

|                         |                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | سالم نوشنق، سکینه، ۱۳۵۸-                                                                        |
| عنوان و نام پدیدآور     | ورزش و سلامت روان/ مولفان سکینه سالم نوشنق، شهناز سالم نوشنق.                                   |
| مشخصات نشر              | تهران: ادبستان، ۱۴۰۰.                                                                           |
| مشخصات ظاهری            | ۱۲۸ ص.                                                                                          |
| شابک                    | 978-600-196-148-9                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی       | فیفا                                                                                            |
| یادداشت                 | کتابنامه: ص. [۹۷] - ۹۹.                                                                         |
| موضوع                   | ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی -- بهداشت روانی<br>Sports -- Psychological aspects -- Mental health |
| شناسه افزوده            | سالم نوشنق، شهناز، ۱۳۶۱-                                                                        |
| رده بندی کنگره          | GV۷۰۶/۴                                                                                         |
| رده بندی دیویی          | ۷۹۶/۰۱                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۸۵۳۸۰۰۸                                                                                         |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیفا                                                                                            |

|             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| نام کتاب    | ورزش و سلامت روان                   |
| مؤلف        | سکینه سالم نوشنق - شهناز سالم نوشنق |
| ناشر        | ادبستان                             |
| چاپ و صحافی | دیجیتال سام                         |
| نوبت چاپ    | اول - ۱۴۰۰                          |
| تیراژ       | ۱۰۰ نسخه                            |
| قیمت        | ۳۰۰۰۰ تومان                         |
| شابک        | ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۶-۱۴۸-۹                   |
| ISBN        | 978-600-196-148-9                   |

#### دفتر مرکزی کتاب آیلار

|                                                                                       |                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| انقلاب - خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت) - خیابان شهدای ژاندارمری شرقی - شماره ۱۴۶ | تلفن: ۶۶۴۰۱۲۵۵ - دورنگار: ۶۶۴۹۴۴۳۱ |
| فروشگاه شماره ۱ (کتاب آیلار)                                                          |                                    |
| انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - بازارچه کتاب                                 | تلفن: ۶۶۴۱۱۸۶۵ - ۶۶۹۵۶۴۳۳          |
| فروشگاه شماره ۳ (کتاب آیلار)                                                          |                                    |
| خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - واحد ۳۲۱           | تلفن: ۶۶۹۶۳۵۹۶ - ۹۷                |

این اثر مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا الکترونیک عرضه کند تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

## پیشگفتار

شناسایی به موقع و زودرس اختلالات روان پزشکی، مصرف مواد و مشکلات اجتماعی موجب می شود که اقدامات درمانی بهتر و سریع تر به نتیجه برسد. عدم شناسایی به موقع موجب تشدید علائم بیماری و عوارض بیشتر خواهد شد. کارشناس مراقب سلامت خانواده با شناسایی سریع و به هنگام اختلالات و مشکلات نقش مؤثری در پیشگیری از مزمن شدن این اختلالات دارد.

بسیاری از مردم با علائم اختلالات روان پزشکی، مصرف مواد و مشکلات اجتماعی آشنایی ندارند و حتی با مشاهده این علائم در اطرافیان خود متوجه وجود آنان نمی شوند. یکی از مسئولیت های آموزشی کارشناس مراقب سلامت خانواده این است که به عموم جامعه نشانه های این اختلالات و مشکلات را آموزش دهند تا توانایی لازم را برای شناسایی آن ها کسب نمایند و با آموزش روش های خود مراقبتی در ارتقاء سواد سلامت روان جامعه نقش مؤثری ایفا نمایند. همچنین با ارجاع به موقع و پیگیری مؤثر، امکان استفاده از خدمات کارشناس سلامت روان و پزشک آموزش دیده را فراهم کنند.

ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود. فعالیت های زیادی وجود دارد که به تنهایی و یا همراه دوستان و خانواده خود می توانید آن ها را انجام دهید. به یاد داشته باشید که چه کودکان و چه بزرگسالان احتیاج به روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط دارند و می توان ۳۰ دقیقه را در یک زمان یا مثلاً در ۳ زمان ده دقیقه ای در طول روز تقسیم کرد. البته اگر شما قبلاً اصلاً فعالیتی نداشته اید، بهتر است که در شروع از زمان های کمتری آغاز کرده و به تدریج زمان ورزش خود را به ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر برسانید. با ورزش و نشاط روحی ناشی

از آن روح خود را متحول کنید. ورزش و اثرات روحی آن می‌تواند راه‌حلی برای سلامت روان باشد.

در این راستا؛ هدف از نگارش کتاب حاضر ارائه مطالبی در حوزه ورزش و سلامت روان می‌باشد. این کتاب برای افراد علاقه‌مند به حوزه ورزش و روانشناسی در چهار فصل تألیف شده است؛ در فصل اول کلیات، فصل دوم اصول و مبانی ورزش، فصل سوم سلامت روان و نهایتاً در فصل چهارم ورزش و سلامت روان برای دانش آموزان مطرح شده است؛ و در انتهای فصول با در نظر گرفتن اهمیت وقت اساتید، دانشجویان و افراد علاقه‌مند خلاصه هر فصل مطرح شده است.

سکینه سالم نوشنق - شهناز سالم نوشنق

## فصل اول: کلیات

|                              |    |
|------------------------------|----|
| مقدمه                        | ۱۰ |
| کلیات                        | ۱۲ |
| اهمیت سلامت روان دانش آموزان | ۱۵ |
| بهداشت روان                  | ۱۷ |
| خلاصه                        | ۱۹ |

## فصل دوم: اصول و مبانی ورزش

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                                | ۲۲ |
| تاریخچه تربیت بدنی                                   | ۲۳ |
| تاریخچه ورزش در ایران                                | ۲۶ |
| تاریخچه تربیت بدنی در چند کشور                       | ۲۷ |
| تاریخ تربیت بدنی در آلمان                            | ۲۷ |
| تاریخ تربیت بدنی در سوئد                             | ۳۰ |
| تاریخ تربیت بدنی در انگلستان                         | ۳۲ |
| تاریخ تربیت بدنی در کشور اتریش                       | ۳۳ |
| تعریف تربیت بدنی و ورزش در مکتب وحی                  | ۳۵ |
| انواع ورزش                                           | ۳۶ |
| اهداف تربیت بدنی                                     | ۳۷ |
| اهداف جسمانی                                         | ۳۸ |
| اهداف روانی                                          | ۳۸ |
| اهداف اجتماعی                                        | ۳۹ |
| ورزش = تندرستی                                       | ۳۹ |
| مراقبت از ستون مهره ها و توصیه های لازم برای ایستادن | ۴۰ |

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۴۰ | توصیه‌های لازم برای نشستن                               |
| ۴۱ | توصیه‌های لازم برای برداشتن و حمل اشیاء                 |
| ۴۱ | توصیه‌های لازم برای خوابیدن                             |
| ۴۲ | اهداف پنج‌گانه تربیت‌بدنی و ورزش در پرورش و تربیت انسان |
| ۴۲ | شناخت اصول و مبانی تربیت‌بدنی                           |
| ۴۳ | منابع اصول                                              |
| ۴۳ | تغییر پذیری اصول                                        |
| ۴۴ | نقش تربیت‌بدنی در تعلیم و تربیت                         |
| ۴۵ | تعلیم و تربیت در سه حوزه                                |
| ۴۵ | حوزه شناختی                                             |
| ۴۶ | احساس عاطفی                                             |
| ۴۶ | حوزه روانی حرکتی                                        |
| ۴۷ | نقش تربیت‌بدنی در مسائل روانی اجتماعی                   |
| ۴۷ | اثرات زیستی، روانی و اجتماعی ورزش                       |
| ۴۸ | فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی                     |
| ۴۸ | فواید اجتماعی فعالیت‌های جسمانی                         |
| ۴۹ | خلاصه                                                   |

## فصل سوم: سلامت روان

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۵۲ | مقدمه                    |
| ۵۴ | سلامت روانی              |
| ۵۷ | عوامل مؤثر بر سلامت روان |
| ۵۸ | عوامل فردی               |
| ۶۳ | الف) مهارت شناخت خود     |
| ۶۳ | ب) مهارت حل مسئله        |
| ۶۵ | ج) مهارت مدیریت زمان     |
| ۶۵ | باورها و اعتقادات فردی   |
| ۶۶ | عوامل محیطی              |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| عوامل اجتماعی .....       | ۶۷ |
| عوامل فرهنگی .....        | ۶۸ |
| عوامل سیاسی و حقوقی ..... | ۷۰ |
| عوامل اقتصادی .....       | ۷۱ |
| خلاصه .....               | ۷۳ |

## فصل چهارم: ورزش و سلامت روان دانش آموزان

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| مقدمه .....                                                  | ۷۶ |
| تأثیر ورزش بر متغیرهای روان‌شناختی .....                     | ۷۹ |
| انرژی برای یادگیری .....                                     | ۸۱ |
| اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری .....                 | ۸۲ |
| فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی .....               | ۸۵ |
| جایگاه تربیت‌بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر .....           | ۸۶ |
| اهداف درس تربیت‌بدنی .....                                   | ۸۶ |
| چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟ .....                            | ۸۷ |
| اهمیت تربیت‌بدنی در تعلیم و تربیت کودکان .....               | ۸۷ |
| ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس ..... | ۸۸ |
| ورزش و نقش آن در سلامت روان .....                            | ۸۹ |
| تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش‌آموزان .....             | ۹۱ |
| زنگ ورزش، زنگ سلامت .....                                    | ۹۲ |
| تأثیر ورزش در رشد پرورش اخلاقی دانش‌آموزان .....             | ۹۴ |
| ورزش چگونه سلامتی کودکان را تأمین می‌کند؟ .....              | ۹۷ |
| کنترل وزن .....                                              | ۹۷ |
| رشد و نمو استخوان .....                                      | ۹۷ |
| مراقبت از قلب و رگ‌های خونی .....                            | ۹۷ |
| سلامت فکری و ذهنی .....                                      | ۹۸ |
| برنامه‌ریزی و ایجاد انگیزه بین دانش‌آموزان .....             | ۹۸ |
| اصول ایمنی در ورزش مدارس .....                               | ۹۹ |