

به نام خداوند بخشنده مهربان

تدریس درس تربیت بدنی در ایام

کرونا

(با تاکید بر سبک زندگی سالم)

تالیف:

اکرم زمانی



سال چاپ:

۱۴۰۰



سرشناسه	ملی، اکرم، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	تدریس درس تربیت بدنی در ایام کرونا (با تأکید بر سبک زندگی سالم)/ اکرم زمانی
مشخصات نشر	کرج: آوای ویانا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۷۰ ص.
شابک	978-600-8961-80-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۳ - ۸۵
موضوع	ورزش مدارس -- ایران
موضوع	School sports -- Iran
موضوع	ایران، وزارت آموزش و پرورش طرح کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)
موضوع	ورزش مدارس -- ایران -- جنبه های روان شناسی
موضوع	School sports -- Iran -- Psychological aspects
موضوع	شاگردان -- ایران -- سلامتی و بهداشت
موضوع	-- Health and hygiene -- Iran Students
موضوع	چاقی -- ایران -- تاثیر تغذیه
موضوع	Obesity -- Nutritional aspects -- Iran
موضوع	چاقی -- ایران -- ورزش درمانی
موضوع	Obesity -- Iran -- Exercise therapy
موضوع	کووید-۱۹ -- ایران -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Psychological aspects -- Iran -- COVID-19 (Disease)
رده بندی کنگره	۳۶۲GV
رده بندی دیویی	۸۶۰۴۴/۳۷۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۴۰۰۷۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبیا
کد پیگیری	۸۴۳۹۸۴۶



نام کتاب	تدریس درس تربیت بدنی در ایام کرونا (با تأکید بر سبک زندگی سالم)
نویسنده	اکرم زمانی
ناشر	انتشارات آوای ویانا
مدیر مسئول:	نسیم عیدی
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
صفحه آرا	اکرم زمانی
طراح جلد	فاطمه عبدالرحیمی
بت چاپ	اول - ۱۴۰۰
قیمت	۴۰۰/۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۶۱-۸۰-۲

دفتر انتشارات: کرج، جهان شهر، خیابان استانداری البرز
تلفن تماس: ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹ تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱

وبسایت: www.avaiveyana.com هر گونه نسخه برداری و چاپ از کل یا جزیی از کتاب ممنوع است و پی گیری قانونی دارد.

مقدمه

امروزه با گسترش شهرنشینی و تغییر سبک زندگی در اثر حضور ماشین ها در لایه لایه زندگی، تحرک اعضای جامعه کاهش پیدا کرده است. کم تحرکی جامعه و تغییر فرهنگ غذایی نیاز بیش از پیش به ورزش را برای ارتقا سطح سلامتی و پیشگیری از بیماری ها ملموس و نمایان می سازد. با توجه به شیوع ویروس کرونا در کشور و کم تحرکی ناشی از قرنطینه خانگی در منزل بیش از پیش آشکار شده است. خانواده ایرانی به خاطر بستر فرهنگی، اهل معاشرت و دارایی کنش اجتماعی است بنابراین قرنطینه خانگی در زمان شیوع این ویروس یک اختلال در کارکردهای خانواده ایجاد کرده است. این سبک زندگی جدید اگر چه با تاثیرهای مثبت نظیر کاهش تردد، رعایت بهداشت فردی و اجتماعی همراه است. اما به لحاظ بهداشت روانی بسیاری از مردم را به مخاطره می اندازد. به طور مسلم افزایش تاب آوری در این زمینه مقدمه ای برای گذر از بحران شیوع کروناست. با توجه به شیوع این ویروس اعضای خانواده با اوقات فراغت فزاینده ای در منزل مواجه شده اند که در این موقعیت فعالیت های ورزشی و حرکتی بهترین ابزار برای گذراندن اوقات فراغت و مقابله با سبک زندگی کم تحرکی می باشد. از طرفی باعث ایجاد نشاط، کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد هم چنین ورزش در این روزها که جامعه سبک زندگی جدید و ماندن در خانه را در زمان شیوع ویروس کرونا تجربه میکند و فرصتی برای افزایش تاب آوری و کاهش مخاطرات بهداشت روانی در بین مردم است. شیوع این ویروس و سیر صعودی مبتلایان به این ویروس سبب تغییر در شیوه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس شده است که به دنبال این دگرگونی تاثیرات مثبت و منفی زیادی به دنبال داشته که در این کتاب به آن می پردازیم.

فهرست مطالب

۷	فصل اول: آثار مخرب ویروس کرونا
۸	مقدمه
۸	عوارض ناشی از کم تحرکی
۹	کشیدگی مهره های گردن
۹	شانه درد و پشت درد
۹	آسیب به دیسک کمر
۹	پوک شدن استخوان ها
۹	کند شدن عملکرد مغز
۱۰	نشستن طولانی مدت سبب تورم پاها می شود
۱۰	تشکیل سنگ کلیه
	دو برابر شدن احتمال از کار افتادگی در افراد بالای ۶۰ سال
۱۰	
۱۰	ابتلا به بیماری های کبدی
۱۰	ارتباط بی تحرکی و فقدان فعالیت بدنی با ابتلا به سرطان
۱۱	افزایش خطر بروز حمله قلبی
۱۱	آسیب دیدن سلامتی روان
۱۱	افزایش خطر مرگ نابهنگام
۱۲	کاهش امید به زندگی
۱۲	راهکارهایی برای کاهش خطرات ناشی از نشستن طولانی مدت
۱۳	راهکارهای برخورد با مشکل
۱۳	نقش خانواده ها در مواجهه با مشکل
۱۷	فصل دوم: تدریس درس تربیت بدنی متأثر از کرونا
۱۸	مقدمه
۱۹	تدریس درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف
۲۱	اهداف
۲۲	مشکلات پیش رو
۲۲	راهکارها
۲۳	طریقه ای اجرای درس تربیت بدنی
۲۴	تأثیرات مثبت

۲۵	تأثیرات منفی
۲۵	پژوهش‌های انجام شده در این زمینه
۳۷	فصل سوم: اجرای طرح کوچ
۳۸	مقدمه
۳۸	اهداف
۳۸	مراحل پیشبرد هدف
۳۹	نقش دبیران
۳۹	چگونگی اجرای طرح کوچ
۴۰	مراحل اجرای کار
۴۱	کانون‌های ورزشی
۴۳	فصل چهارم: سبک زندگی سالم
۴۴	مقدمه
۴۵	تعریف سبک زندگی سالم
۴۷	سلامت جسمانی
۴۸	راهکارهایی برای افزایش سلامت جسمانی
۴۸	تغذیه مناسب
۵۰	خواب و استراحت کافی
۵۱	ورزش و فعالیت بدنی
۵۱	چند ورزش ساده
۵۲	فواید ورزش منظم و روزانه
۵۴	از اعتیاد به هر چیزی بپرهیزیم
۵۵	داشتن رابطه جنسی کنترل شده با همسر
۵۵	سلامت روان
۵۶	راهکارهای افزایش سلامت روان
۵۶	پرهیز از تنهایی
۵۷	ارتباط چهره به چهره
۵۷	ایجاد عاداتهای جذاب
۵۷	ارتباط با خدا
۵۷	طراحی یک تمرین آرام کننده
۵۸	مصرف ویتامین ب ۱۲
۵۸	داشتن هدف در زندگی
۵۹	بلدگیری زبان دوم
۵۹	مشیت اندیش بودن