

“

لطفاً «از کودکی»

بی تحرک نباشید

و راهنمای عملی والدین

جهت پیشگیری از کم تحرکی با تأکید بر بازی های خانگی

”

مؤلفین:

علیرضا ناظمی بیدگلی، حسین نادری طاهری، فرشته سادات عمارتی

بهار ۱۴۰۱

سرشناسه:	ناظمی بیدگلی، علیرضا، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور:	لطفاً از کودکی بی تحرک نباشید: راهنمای عملی والدین جهت پیشگیری از کم تحرکی با تاکید بر بازی های خانگی / مولفین علیرضا ناظمی بیدگلی، حسین نادری طاهری، فرشته سادات عمارتی.
مشخصات نشر:	تهران: دانش افروز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۰۰ ص.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۱-۱۹-۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۱۹۹ - ۲۰۰.
عنوان دیگر:	راهنمای عملی والدین جهت پیشگیری از کم تحرکی با تاکید بر بازی های خانگی.
موضوع:	چاقی در کودکان
موضوع:	Obesity in children
موضوع:	تمرین های ورزشی
موضوع:	Exercise
شناسه افزوده:	نادری طاهری، حسین، ۱۳۶۳-
شناسه افزوده:	عمارتی، فرشته سادات، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره:	RJ۲۹۹
رده بندی دیویی:	۶۱۸/۹۲۳۹۸
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۶۷۱۰۰

www.ketab.ir



لطفاً «از کودکی» بی تحرک نباشید

مؤلفین:

علیرضا ناظمی بیدگلی، حسین نادری طاهری، فرشته سادات عمارتی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۱-۱۹-۵

ناشر: انتشارات دانش افروز	ناظر کیفی: علی خزائی	صفحه آرا: سبحان رفیعی بزرگی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱	شمارگان: ۵۰۰	قیمت: ۷۰۰,۰۰۰ ریال
مرکز پخش: خیابان انقلاب، فخر رازی، کوچه ماستوری فراهانی، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۹۴۷۲۸		

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مؤلف به هر شکلی ممنوع است. این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مستفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست مطالب

۹		مقدمه
۱۱		فصل یک
۱۱		مبانی رشد و تکامل
۱۳		رشد
۱۳		عوامل موثر بر رشد
۱۵		قد
۱۶		وزن
۱۶		نمو نسبی
۱۷		تأثیرات محیطی بر نمو پس از تولد
۱۹		محدودیت های رشدی
۲۰		نقش و اهمیت بازی در کودکان و نوجوانان
۲۱		عناصر اصلی بازی
۲۴		کارکردهای بازی
۲۸		تقسیم بندی بازی از دیدگاه دانشمندان
۳۰		روانشناسی بازی
۳۲		اصولی ایمنی بازی ها
۳۹		فصل دوم
۳۹		بررسی تاثیر عوامل مختلف گسترش چاقی در دوران کودکی
۴۲		ضرورت تعدیل محیط برای ایجاد دگرگونی به سوی سبک زندگی فعال
۴۲		آیا فرزند شما دارای اضافه وزن و چاقی می باشد؟
۴۳		راهنمای اندازه گیری صحیح قد و وزن
۴۳		فرمول محاسبه BMI
۴۴		تفسیر و مفهوم عدد شاخص حجم بدن

۴۵	اندازه گیری قد و وزن
۴۵	نحوه اندازه گیری قد
۴۶	نحوه اندازه گیری وزن
۴۷	عوارض ناشی از اضافه وزن در کودکی
۵۲	اهمیت و ضرورت سلامت روان در کنترل اضافه وزن و چاقی
۵۳	نقش خانواده در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۵۴	راهکارهایی برای کنترل و درمان چاقی کودکان
۵۸	گروه نان و غلات
۶۰	گروه میوه ها و سبزیجات هرم غذایی
۶۲	گروه شیر و لبنیات هرم غذایی
۶۳	گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها در هرم غذایی
۶۵	گروه منفرفه هرم غذایی: چربی ها و قندها
۶۶	عوامل تغذیه ای موثر در بروز اضافه وزن و چاقی
۶۷	ورزش و تغذیه
۶۸	مواد غذایی که نباید پیش از ورزش مصرف شود
۶۹	کنترل وزن معقول همراه با سلامتی
۷۳	فصل سوم
۷۳	اصول فعالیت بدنی در کودکان سالم و بیمار
۷۵	نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی
۷۷	هرم فعالیت بدنی
۷۸	فعالیت های قاعده هرم
۷۸	فعالیت های سطح دوم هرم
۷۹	فعالیت های سطح سوم هرم
۷۹	فعالیت های سطح چهارم هرم
۸۱	آمادگی جسمانی
۸۴	قدرت و استقامت عضلانی
۸۵	قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟
۸۵	انعطاف پذیری
۸۶	انعطاف پذیری خود را چگونه ارتقا دهیم؟
۸۶	ترکیب بدن
۸۶	انواع ترکیب بدنی
۸۹	ترکیب بدنی سب یا گلابی
۹۰	فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا

۹۰	فوائد تمرینات چابکی
۹۱	سرعت
۹۲	تعادل
۹۲	تمریناتی جهت تقویت تعادل جسمانی
۹۳	سرعت عکس العمل
۹۳	کم تحرکی در کودکان
۹۴	ورزش و بهبود کیفیت زندگی کودکان
۹۶	تقویت سیستم ایمنی
۹۷	فعالیت بدنی برای کودکان مبتلا به آسم
۹۸	فعالیت بدنی برای کودکان مبتلا به دیابت
۹۹	انتخاب ورزش مناسب
۱۰۰	فوائد انجام منظم ورزش در بیماران دیابتی
۱۰۷	فصل سوم
۱۰۷	راهنمایی عمومی مربیان و والدین برای فعالیت جسمانی کودکان
۱۰۹	راهنمایی عمومی برای مربیان برای طراحی تمرینات آمادگی جسمانی کودکان
۱۱۰	مراحل فعالیت بدنی
۱۱۱	نمونه تمرینات گرم کردن
۱۱۷	آمادگی عضلانی
۱۱۸	حرکات حیوانات
۱۲۵	تمرینات دو نفره
۱۲۷	استقامت قلبی تنفسی
۱۲۷	تمرینات استقامت قلبی تنفسی در منزل
۱۲۹	بهترین روش برای طناب زنی به عنوان تمرین
۱۲۹	مزایای طناب زدن برای کودکان
۱۲۹	حرکت لانگز
۱۳۰	مزایای تمرین لانگز برای کودکان
۱۳۱	حرکت اسکات
۱۳۱	مزایای حرکت اسکات برای کودکان
۱۳۲	حرکت پروانه
۱۳۲	دویدن در جا
۱۳۲	بهترین روش برای دویدن در جا
۱۳۲	پله نوردی
۱۳۳	تمرین اینتروال

۱۳۵..... فصل چهارم

۱۳۵..... یوگا

۱۳۷..... مزایای یوگا در کودکان

۱۳۸..... پذیرش خوشتن

۱۳۸..... نور درون من، نور درون تو را می بیند

۱۳۸..... پیروی از عادات سالم

۱۳۸..... تمرکز

۱۳۹..... آموزش تکنیک های آرام سازی

۱۳۹..... افزایش خودآگاهی

۱۳۹..... تقویت سلامت روان

۱۴۰..... افزایش باور به توانایی های خود و اعتماد به نفس

۱۴۰..... هماهنگی بین اعضای بدن

۱۴۱..... کودکان چه زمانی باید یوگا شروع کنند؟

۱۴۱..... نکات ایمنی در مورد یوگای کودکان

۱۴۱..... بیش از حد انتظار نداشته باشید

۱۴۱..... کودک نباید بیش از توانایی اش ورزش کند

۱۴۱..... با برهنه تمرین کنند

۱۴۲..... محدودیت های جسمانی را در نظر بگیرید

۱۴۲..... ۱۰ توصیه برای آشنا کردن کودکان با یوگا

۱۴۵..... وضعیت تنفس

۱۴۶..... حرکات پایه یوگا

۱۴۶..... آسان سازی حرکت

۱۴۷..... نحوه انجام حرکت

۱۴۷..... آسان سازی حرکت

۱۴۹..... نحوه انجام حرکت

۱۴۹..... حرکت گربه

۱۴۹..... نحوه انجام حرکت

۱۵۰..... تمرین های ایستاده

۱۵۰..... کوهستان

۱۵۱..... قهرمان

۱۵۲..... پرنده

۱۵۲..... تمرین های نشسته

۱۵۲..... گربه و شتر

۱۵۳	 نشر
۱۵۳	 سنجاب
۱۵۴	 شتر مرغ
۱۵۴	 وضعیت های نشسته
۱۵۵	 ستاره
۱۵۵	 گل
۱۵۶	 دسته گل
۱۵۶	 وضعیت های خوابیده
۱۵۶	 ابر
۱۵۷	 ستاره دریایی
۱۵۸	 کبری تعدیل شده
۱۵۹	 وضعیت های ثبات بدن
۱۵۹	 رنگین کمان
۱۵۹	 میز
۱۶۰	 بازی
۱۶۰	 یوگا یخ زده
۱۶۱	 بازی رویدن گل
۱۶۱	 یانتومیم یوگا
۱۶۳	 فصل پنجم
۱۶۳	 بازی در خانه
۱۶۶	 بازی اول: دستکبال
۱۶۷	 بازی دوم: پاهای برنده
۱۶۸	 بازی سوم: المپیک جنگل
۱۷۰	 بازی چهارم: ایستگاه سلامتی
۱۷۲	 بازی پنجم: آینه شو
۱۷۳	 بازی ششم: گیره زدن به ابرها
۱۷۴	 بازی هفتم: چرخونه
۱۷۵	 بازی هشتم: توپ های سرگردان
۱۷۶	 بازی نهم: شوتینگ
۱۷۷	 بازی دهم: قل بال
۱۷۸	 بازی یازدهم: محافظ برج
۱۸۰	 بازی دوازدهم: به قل دو قل بادکنک
۱۸۲	 بازی سیزدهم: پرتابگر

مقدمه

طی سالیان اخیر تغییرات در محیط زندگی افراد و به طبع آن زندگی ماشینی منجر به عدم تحرک کافی و در نتیجه شیوع چاقی و اضافه وزن در انسان شده است. چاقی که در واقع به عنوان یک بحران جهانی مطرح است و بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه به این معضل گرفتار شده‌اند. سالیانه میلیون‌ها دلار از بودجه و منابع دولتی کشورها برای کاهش میزان شیوع و درمان بیماری‌های مرتبط با آن هزینه می‌گردد. همچنین به عنوان یکی از عوامل اصلی بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون، دیابت و سرطان مطرح می‌باشد. گزارش تحقیقات مختلف حاکی از آن است که فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم نقش مهمی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی دارد، اما علیرغم اثبات این قضیه، تحقیقات متعدد نشان می‌دهند که بیش از ۵۰ درصد افراد جوامع مختلف دچار کم تحرکی می‌باشند. تحرک و ورزش نه تنها در سلامت جسمی و کاهش مشکلات ذکر شده بلکه در ارتقاء سلامت روحی و روانی افراد جامعه به ویژه قشرهای کودک و نوجوان نقش بسزایی دارد؛ به طوری که ثابت شده است دانش آموزانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند، در کلاس‌های درس نیز از نشاط روحی و آمادگی ذهنی و پاسخگویی مطلوبتری نسبت به سایر دانش آموزان برخوردارند. همچنین از آنجایی که بازی برای کودک در ایجاد انگیزه، شناخت توانایی‌های فردی و برانگیختن حس مشارکت در فعالیت‌های بدنی بستر مناسب تری نسبت به تمرینات سخت، اصولی و ساختارمند محسوب می‌شود و از طرفی با ایجاد رابطه شاد و پیوند عاطفی عمیق بین کودک، والدین و مربی و شناخت استعدادها و کودکان در قالب فضای صمیمی بازی میزان بازخورد مثبت و حس اعتماد به نفس و خلاقیت کودک ارتقا می‌یابد، لذا فعالیت بدنی در قالب بازی ما را به اهداف مورد نظر نزدیک تر خواهد ساخت. در واقع بنیاد این حرکت عظیم و این هدف والا در مراحل ابتدایی زندگی و در خانواده پایه گذاری می‌شود. مجموعه حاضر مشتمل بر اصول و مبانی مرتبط با اضافه وزن در دانش آموزان و ارائه راهکارهای مناسب با محوریت افزایش تحرک به بیانی ساده، در قالب معرفی

بازی های حرکتی می باشد. تلاش ما بر این بوده است بازی ها با کمترین امکانات در فضای خانه قابل اجرا بوده و در راستای اهداف آمادگی جسمانی و با هدف افزایش تحرک و ایجاد محیط شاد با خانواده طراحی شده است. در نهایت بر خود لازم می دانیم از کارشناسی تربیت بدنی آموزش و پرورش کاشان جناب آقای بهمن عبدالهی، سرکار خانم محلوچی، کلیه دوستان و همکاران عزیز که صداقت و دلسوزی صادقانه آنان طی مراحل مختلف به اثبات رسیده کمال تشکر و امتنان را داشته باشیم. امید آن داریم کتاب حاضر بر دل نشیند و به عنوان یک هدیه در راستای سلامتی کودکان این سرزمین مفید فایده واقع گردد.

با تشکر