

آموزش، ورزش، سلامتی

(ویژه دانش آموزان ۱۱ تا ۱۸ سال)

مؤلفان:

دکتر علیرضا بهرامی (عضو هیئت علمی دانشگاه اراک)

علی نوشیر (دبیر تربیت بدنی ناحیه یک اراک)

سعید حسنی (کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)

نسرين چلونگریان (دبیر تربیت بدنی ناحیه یک اراک)

عنوان و نام پدیدآور	آموزش، ورزش، سلامتی: ویژه دانش آموزان ۱۱ تا ۱۸ سال/ علیرضا بهرامی، علی نوشیر
مشخصات نشر	اراک: نشر نویسنده، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۱۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۹-۱۳۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	ورزش مدارس -- ایران-- راهنمای آموزشی
موضوع	تمرین (ورزش) -- راهنمای آموزشی
موضوع	سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	ورزش-- بهداشت
شناسه نزوده	نوشیر، علی
شناسه روده	حسینی، سعید
شناسه افزوده	چلوئگران، نسرين
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ب ۱۸۱۶/۸۷۳۶۱ GV۳
رده بندی دیوبند	۲۷۲/۸۶۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۵۱۸۶۲



نشر نویسنده

آموزش، ورزش، سلامتی ویژه دانش آموزان ۱۱ تا ۱۸ سال

مؤلفان:

دکتر علیرضا بهرامی، علی نوشیر
سعید حسینی، نسرين چلوئگران
ویراستار ادبی: علی بهرامی
ویراستار علمی: دکتر علیرضا بهرامی، سوزی گری: علی شافعی
ناشر: انتشارات نویسنده

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نویسنده

صفحه آرا: طیبه خانقانی

طراح جلد: آرش سپهری

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۹-۱۳۱-۹

نشانی: اراک - خیابان دانشگاه - احسان ۱۸، پلاک ۱۴۵-۱۰

کد پستی: ۶۵۸۷-۷-۳۸۱۷۸ تلفن: ۰۸۶۱-۳۲۵۷۱۸۴

www.nevisande.org

امروزه فقر حرکتی ناشی از زندگی صنعتی مشکلات زیادی را برای انسان به خصوص کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است. لذا پرداختن به ورزش از نیازهای ضروری جامعه کنونی است. باید توجه داشت، که اهمیت ورزش در تمام سنین ضرورت دارد. پس لازم است با چشم اندازی مطلوب، از فرصت‌ها استفاده و با برنامه‌ریزی نوین و مناسب تمام تلاش خود را بکار بگیریم تا فرهنگ ورزش در جامعه به خصوص در مدارس رشد یافته و جزئی از برنامه روزانه دانش‌آموزان و معلمان باشد. برنامه درسی تربیت بدنی، ورزش، محتوا و اهمیت آن از جمله موضوعاتی است که باید در نظام آموزش بیشتر به آن پرداخته و مورد توجه قرار گیرد. بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت، تربیت بدنی معتقدند، ریس تربیت بدنی و ورزش پیش نیاز بسیاری از دروس است. چرا که باعث توسعه سلامتی و تندرستی دانش‌آموزان می‌گردد. به همین منظور باید در مقاطع مختلف تحصیلی در دوران مدرسه برنامه مورد نیاز مرطوع ز نظر کارشناسان و معلمان متخصص تربیت بدنی به دانش‌آموزان به درستی آموزش داده، شاد و نشاط در بین آنها افزایش یابد. هر گونه کم توجهی از طرف مسئولان، برنامه ریزان، مدیران، معلمان و والدین، رشد، تکامل و یادگیری رفتارهای حرکتی عواقب نامطلوبی را در فرایند یادگیری به صورت منفی و تعلیم و تربیت نسل آینده به طور اعم ایجاد خواهد کرد. بدون مجهز شدن به الگوهای حرکتی، مهارتی و ایجاد فرصت‌های مناسب محیطی، برای رشد و تکامل دانش‌آموزان در سطح قابل قبول رپالایش شده هرگز نمی‌توان یک مهارت پیچیده ورزشی را در مراحل قهرمانی آموخت. کتاب حاضر حاصل تجربه‌های علمی و عملی چند نفر از علاقمندان و متخصصان حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی در حیطه ورزش مدارس است و هدف این است که دانش‌آموزان ۱۱ تا ۱۸ سال با روشی ساده در عین حال جدید و اثر بخش با ورزش و فعالیت‌های بدنی آشنایی بهتری پیدا کنند لذا در فصل اول به کتابت ورزش و فعالیت بدنی، در فصل دوم به چگونگی گرم کردن و سرد کردن، در فصل سوم به تغذیه سالم، در فصل چهارم به اصول بهداشت ورزشی، در فصل پنجم چگونه بهتر زندگی کنیم، در فصل ششم دیدگاه اسلام به ورزش، در فصل هفتم ورزش و دیابت و در فصل هشتم به آسیب‌های ورزشی می‌پردازیم. انتظار می‌رود تا معلمان و صاحب‌نظران این حوزه با پیشنهادها و راهنمایی‌های ارزنده نویسندگان را یاری فرمایند.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات ورزش و فعالیت بدنی

- ۱۵ ورزش و فعالیت بدنی
- ۱۵ چرا ورزش کنیم؟
- ۱۶ دلایل ورزش کردن
- ۱۸ ورزش‌های مناسب خانمی که تنها هستید
- ۲۰ آمادگی جسمانی
- ۲۱ آمادگی جسمانی (تندرستی)
- ۲۴ آمادگی جسمانی مربوط به مهارت در حرکت
- ۲۸ روش صحیح تنفس
- ۲۹ تکنیک صحیح دویدن
- ۳۰ تکنیک دویدن در حداکثر سرعت
- ۳۳ فعالیت در خانه

فصل دوم: چگونه خود را گرم و آماده برای ورزش کنیم

- ۳۵ گرم و سرد کردن بدن در ورزش
- ۳۵ گرم کردن بدن در ورزش
- ۳۶ تعریف گرم کردن
- ۳۷ سرد کردن بدن در ورزش
- ۳۸ تمرینات کششی

- گروه‌های عضلانی که برای انجام حرکات کششی دارای اهمیت هستند..... ۳۹
- حرکات کششی عضلات پشت ران..... ۳۹
- حرکات کششی عضلات کشاله ران..... ۴۰
- حرکات کششی عضلات پشت بازو..... ۴۰
- حرکات کششی عضلات جلوی ران..... ۴۱
- حرکات کششی عضلات جلوی ران..... ۴۱
- حرکات کششی عضلات سرشانه و سینه..... ۴۲
- کشش عضلات تنه..... ۴۲
- چگونگی تنفس در هنگام حرکات کششی..... ۴۳
- حرکات کششی که برای بدن مضر می باشد..... ۴۳

فصل سوم: تغذیه سالم

- غذا چیست؟..... ۴۷
- مواد مغذی کدامند؟..... ۴۷
- هرم مواد غذایی..... ۴۸
- گروه‌های مختلف مواد غذایی..... ۴۹
- رفتارهای مناسب برای غذا خوردن..... ۵۱
- فعالیت در خانه..... ۵۴

فصل چهارم: اصول بهداشت ورزشی

- لباس ورزشی..... ۵۵
- نکات بهداشتی که هنگام ورزش باید رعایت کنید..... ۵۶

بهداشت زمین‌ها و سالن‌های ورزشی ۵۷

کفش ورزشی ۵۸

فعالیت در خانه ۶۴

فصل پنجم: چگونه بهتر زندگی کنیم (حرکات اصلاحی)

چگونه زندگی کنیم؟ ۶۵

وضعیت صحیح بدن ۶۶

فواید و ضعیف‌سازی مطابق بدن ۶۶

چگونه با سینه ۶۶

راه رفتن صحیح ۶۸

درست نشستن ۷۰

خوابیدن ۷۴

بلند کردن اجسام ۷۶

حمل بار ۸۱

کیف مدرسه مناسب ۸۱

فعالیت در خانه ۸۴

فصل ششم: دیدگاه اسلام به ورزش

اخلاق در ورزش ۸۶

ویژگی‌های یک ورزشکار مسلمان ۸۷

ورزش‌های که در اسلام توصیه شده است ۸۹

جهان پهلوان تختی نمونه ای از ورزشکار اخلاق مدار ۹۲

- تختی و مبارزه با حکومت پهلوی ۹۲
- احترام به مادر ۹۳
- اعتقادات مذهبی جهان پهلوان ۹۳
- جوانمردی جهان پهلوان ۹۴
- تعداد از بزرگان با اخلاق ورزش ایران ۹۵
- پهلوان رره ما ۹۶
- فعالیت در خانه ۹۸

فصل هفتم: ورزش و دیابت

- آشنایی با دیابت ۹۹
- دیابت چیست؟ ۱۰۰
- چه چیزهایی باعث ابتلا به دیابت می شود؟ ۱۰۰
- قند خون بالا چه علائمی دارد؟ ۱۰۰
- راه های پیش گیری از دیابت چیست؟ ۱۰۰
- ورزش کردن برای افراد دیابتی ۱۰۱
- اصول مراقبتی از دانش آموزان دیابتی ۱۰۱

فصل هشتم: آسیب های ورزشی (کمک های اولیه)

- بچه ها حاضرید؟ ۱۰۳
- تعریف کمک های اولیه ۱۰۴
- اصول اساسی کمک های اولیه در ورزش ۱۰۴
- چگونه از یخ یا سرما برای آسیب های ورزشی استفاده کنیم ۱۰۵

۱۰۵..... مواردی که نباید از یخ استفاده نمود

۱۰۶..... خونریزی

۱۰۷..... زخم باز

۱۰۹..... فعالیت در خانه

www.ketab.ir