

مقدمه

1- تربیت بدنی از دیدگاه اسلام:

2- ((الهی قو علی خدمتک جوارحی)) حضرت علی(ع)

3- در بینش اسلام بدن هدیه ای الهی است که بر اساس حسن کرامت آفریده شده است و ظرافت شگفت انگیزی در آفرینش آن به کار برده شده است. مطالعه و تامل در آن موجب افزایش معرفت انسانی نسبت به خداوند متعال می گردد.

((تنبلی و کسالت دشمن کار و تلاش است)) امام صادق(ع)

هدف نماد تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام تأمین سلامت، بهداشت بدن، تقویت و رشد آن و در نتیجه حرکت بسوی کمال است.

فواید ورزش:

اکثر مردم بر این موضوع واقفند که ورزش بخش مهمی از نحوه ی زندگی است ورزش منظم سلامت جسمی و عقلی را حفظ می کند و قادر است خطر پیدایش بیماری های مزمن را کاهش دهد امید بقا را افزایش می دهد کیفیت زندگی را در طول سال های آینده بهبود بخشد.

فعالیت بدنی منظمی که از ساده ترین راههای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریهای قلبی، دیابت، چاقی و پوکی استخوان است.

فعالیت بدنی انرژی را زیاد می کند کلسترول را پایین می آورد به کنترل فشار خون کمک می کند.

ابتلا به سرطانها را بخصوص سرطان روده بزرگ را کم می کند.

ورزش اخلاق و رفتار شما را بهتر میکند ورزش باعث می شود که خواب بهتری داشته باشید در کنترل وزن کمک کننده است.

اهداف عمده تربیت بدنی:

- حفظ سلامت، تعمیم بهداشت رشد و تقویت قوای جسمی، آمادگی برای فعالیت دفاعی، کسب شادابی و نشاط و میل به موفقیت در وظایف شغلی و حرفه ای.

تاثیر ورزش در بهبود علائم بیماری افسردگی:



برخی از تحقیقات نشان می دهد: احتمال ابتلا به بیماری افسردگی در افرادی که تحرک بدنی دارند و به لحاظ فیزیکی فعال هستند نسبت به اشخاصی که معتاد به تماشای تلویزیون هستند به مراتب کمتر است.

ورزش کردن به طور منظم به درمان اختلال افسردگی کمک می کند.

حتی در برخی موارد می تواند در درمان افسردگی به اندازه داروهای ضد افسردگی موثر و مفید باشد.

ورزش کردن حتی می تواند به افراد افسرده ای که نسبت به دارو مقاوم شده اند، کمک کند.

ورزش می تواند به جوان نگه داشتن فکر شما کمک کند.

تاثیر ورزش بر تعادل:



ورزش مداوم قدرت تعادل را در افراد میانسال که مبتلا به ورم مفاصل یا زانو درد هستند تقویت می کند

یوگا می تواند قدرت تعادل شما را ارتقاء بخشد.

تقویت قدرت تمرکز:

سه بار در هفته پیاده روی 45 دقیقه ای، جریان اکسیژن را در ریه های شما تقویت می کند، و به این ترتیب قدرت تمرکز و زمان واکنش دهی شما را تقویت می کند.

تاثیر راه رفتن بر سلامتی:

افراد میانسالی که کمتر از یک مایل در روز راه می روند، نسبت به آنهایی که بیش از دو مایل در روز پیاده روی می کنند، تا دو برابر بیشتر در معرض مرگ قرار دارند.

هر چه بیشتر راه بروید، طول عمرتان هم بیشتر خواهد شد.

جلوگیری از پیری بدون قرص و مکمل:

گفته می شود که بسیاری از مکمل های غذایی به جلوگیری از پیری کمک می کنند چون سطح هورمون هایی که مربوط به بالا رفتن سن می باشد را کاهش می دهند. این مکمل ها ممکن است موثر باشند، ممکن هم هست که هیچ تاثیری نداشته باشند. بدون مشورت با پزشکتان یه هیچ عنوان مصرف هیچ مکملی را شروع نکنید. به جای آن می توانید ورزش را امتحان کنید که به شما کمک می کند مقدار هورمون رشد و تستوسترون در شما افزایش یابد.

نقش ورزش در استحکام استخوان ها:

ورزش بر استحکام استخوان ها تأثیر اساسی می گذارد و سبب تقویت استخوانها می شود
تأثیر ورزش بر استخوان افراد به ویژه زنان جوان بسیار بیشتر از اثر مصرف کلسیم در استحکام استخوان های آنان است.

ورزش و آلزایمر:

ورزش منظم می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و مقابله با تحلیل قوای مغزی کمک کند.

اگر شخص سالم و سن او کمتر از 35 سال باشد پیاده روی پنج بار در هفته با شدت متوسط و در زمان 40 دقیقه برای او مناسب است.

اگر سن شخص کم تر از 35 سال و دارای ناراحتی های اسکلتی باشد ورزش پیشنهادی برای وی شنا است.



افراد بیشتر از 35 سال که بیماری قلبی عروقی ندارند شنا و چرخه سواری مناسب است.

افراد بیشتر از 35 سال که بیماری قلبی عروقی دارند پیاده روی 20 دقیقه و 3 بار در هفته با شدت سبک مناسب تر است.

وزن متعادل :

بدین معنی است که شما احساس خوبی نسبت به خود داشته و انرژی زیادی برای فعالیت و بازی داشته باشید و اینکه به انواع بیماریهای مرتبط به اضافه وزن از قبیل بیماریهای قلبی عروقی فشار خون بالا سکتة سرطان و دیابت دچار نشوید. وزن تنها یکی از عوامل سنجش سلامتی است.

شماره حساب کمکهای مردمی 16000010/52 بانک ملت شعبه آستانه

قابل پرداخت در کلیه شعب (حساب جاری جام)

باسمه تعالی



بیمارستان شهید محمدی

ورزش و سلامتی



تهیه کننده: " واحد آموزش سلامت "

منابع: www.mayoclini.com

