

مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

سوانح و حوادث

در بسیاری از جوامع با ملیتها و فرهنگهای گوناگون، اکثریت مردم حادثه را عارضه‌ای غیر قابل پیش بینی و جزئی از تقدیر و سرنوشت می دانند که هر لحظه احتمال وقوع آن وجود دارد. علم پیشگیری از سوانح نشان داده است که آسیب ها و اتفاقاتی که منجر به بروز سانحه می شوند، اتفاقی نیستند، بلکه مانند بیماریها، از الگوی معینی پیروی می کنند. اگر چه پیشرفت های علمی و تکنولوژی پیشرفته پزشکی در دهه های اخیر وضعیت سلامت را در سالهای اخیر ارتقا داده است، اما سوانح و حوادث همچنان تهدید کننده سلامت انسانها می باشند. آمارهای ارائه شده در ایران نشان می دهد که پس از بیماری های قلبی عروقی، حوادث دومین علت مرگ و میر در همه گروه های سنی و در گروه سنی زیر ۴۰ سال اولین علت مرگ و میر می باشد. که شایع ترین آنها حوادث ترافیکی هستند.

حوادث بطور کلی به سه دسته **حوادث غیر عمدی** (حوادث ترافیکی، حادثه در منزل، محیط کار، مدرسه)، **حوادث عمدی** (خودکشی، دیگر کشی آزار، خشونت و ...) و **حوادث طبیعی** (سیل، زلزله، آتشفشان، طوفان و ...) تقسیم بندی میشوند.

حوادث ترافیکی: آسیب های ترافیکی علت اصلی مرگ در بین سنین ۱۵ تا ۱۹ سال و دومین علت مرگ بین ۵ تا ۱۴ ساله ها است. عابران پیاده، دوچرخه سوارها و استفاده کنندگان از وسایل نقلیه عمومی قربانیان اصلی این حوادث می باشند. موتورسیکلت بیشترین نقش را در تصادفات داخل شهری دارا می باشد. که شایع ترین علت مرگ در تصادف های موتورسیکلت ضربه به سر است. آسیب های وارده به سر حدود ۷۵٪ تلفات موتور و دوچرخه سواران را تشکیل می دهد و گروهی که بیشتر در معرض خطر اینگونه حوادث می باشند، گروه ۶ تا ۱۴ ساله است.

سه اصل مهم جهت پیشگیری از وقوع این حوادث: احترام به قانون، دسترسی به ملزومات ایمنی و دانش بکارگیری صحیح وسایل ایمنی می باشد. می توان با بستن کمر بند ایمنی، استفاده از کلاه های ایمنی هنگام دوچرخه و موتور سواری، پوشیدن لباسهای دارای رنگ روشن در شب، استفاده از نوارهای شب رنگ روی کوله پشتی و لباس، عبور از عرض خیابان از محل های خط کشی شده و یا پل های عابر پیاده، پرهیز از عجله و شتاب هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس مدارس از وقوع اینگونه حوادث پیشگیری کرد.

حوادث خانگی: حوادث خانگی پنجمین علت مرگ و میر در همه سنین می باشد. تقریباً یک چهارم کل موارد مرگ بر اثر حادثه، مربوط به سوانح و حوادث خانگی می باشد. بیشترین حادثه در منزل مربوط به آشپزخانه می باشد. مهمترین حوادث خانگی شامل سقوط، سوختگی و آتش سوزی، مسمومیت (مسمومیت با دارو، گاز گرفتگی و ...)، بریدگی، برق گرفتگی و خفگی می باشد.

نکات مهم برای پیشگیری: تمیز بودن و نبودن وسایل دست و پا گیر در راه پله ها، نصب برچسپ علامت خطر بر روی جعبه نگهداری سموم و نوشتن نام ماده شیمیایی و سمی بر روی ظرف نگهداری آن، قرار ندادن مواد پاک کننده مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده مانند وایتکس در یک قفسه و عدم استفاده این مواد با یکدیگر چرا که این عمل باعث آزاد شدن گاز کلر و ایجاد مشکل در تنفس می شود، قرار ندادن اجسام و مایعات داغ در لبه رومیزیهای بلند و آویزان، عدم استفاده از لبه آستین لباس بجای دستگیره برای برداشتن قابلمه و دیگ، قرار ندادن وسایل گاز سوز در معرض جریان باد (نزدیک پنجره و در مجاورت پرده آشپزخانه)، استفاده نکردن از گاز پیک نیک در محیط بسته (به ویژه آشپزخانه)، چرا که خطر نشت گاز و انفجار این چراغها در محیط



مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

بسته وجود دارد، بدون نشت و استاندارد بودن وسایل گاز سوز (اجاق و بخاری یا آبگرمکن)، تعمیر و سرویس وسایل گاز سوز بوسیله افراد صلاحیت دار، نگه داری نکردن بنزین در منزل، نصب دودکش مجهز به کلاهک برای هریک از وسایل گاز سوز بطور جداگانه، دست زدن و استفاده نکردن از وسایل برقی با لباس و بدن مرطوب

نکته: هنگام نشت گاز در منزل کنتور فیوز برق را قطع کرده و از روشن کردن شعله (کبریت، فندک و...) و زدن پریز برق خودداری کرده، پنجره ها را باز کرده و با استفاده از یک حوله خیس هوای آلوده را خارج نمایید.

حوادث در مدرسه و محیط های ورزشی: در کشور ما بین ده تا پانزده هزار دانش آموز در سال به علت حوادث مدرسه ای در بیمارستان بستری می شوند و حدود ۱۵۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰۰ مورد نیز به سبب این حوادث نیاز به خدمات درمانی پیدا می کنند. علاوه بر ارقام فوق تعداد قابل توجهی مصدومیت خفیف در مورد دانش آموزان رخ می دهد که با استفاده از کمک های اولیه در مدارس مداوا شده، هرگز در جایی ثبت نمی شود. حدود نیمی از کل حوادث مدرسه ای در حیاط مدرسه رخ می دهند. به طور تقریبی یک چهارم حوادث فوق نیز در ساعات ورزش رخ می دهند.

بیشترین حوادث داخل مدرسه را زمین خوردن، سقوط از بلندی ها و تصادم دانش آموزان با همدیگر تشکیل می دهد. پاره ای از حوادث داخل مدرسه نیز به علت رفتارهای خشونت آمیز دانش آموزان با یکدیگر اتفاق می افتد. بازی های ورزشی به خصوص فوتبال عامل مهم دیگری در رخ دادن این گونه حوادث است. آزمایشگاه و کارگاه ها نیز از مکان هایی هستند که به علت وجود مخاطرات مختلف می توانند باعث بروز انواع حوادث باشند. از انواع دیگر حوادث شایع در مدارس سوختگی ناشی از وسایل گرمای قابل دسترسی برای دانش آموزان و برق گرفتگی است.

نکات مهم برای پیشگیری: دستکاری نکرده وسایل گرمایشی مانند بخاری، استفاده از لباس و کفش ورزشی مناسب در ساعات ورزش، استفاده از ساق بندهای حافظ هنگام بازی فوتبال برای جلوگیری از آسیب به ساق پا، خودداری از مخلوط کردن مواد شیمیایی بدون اطلاع از دستورالعمل و بدون اجازه مسئول آزمایشگاه، بو نکردن مواد شیمیایی در آزمایشگاه، عدم استفاده از دهان برای کشیدن مواد شیمیایی به وسیله پی پیت، عدم استفاده از کفشهای جلو باز هنگام کار در آزمایشگاه.



مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

تحرك و سلامتی در نوجوانان

پیشرفت‌های علمی موجب شده بسیاری از فعالیت‌ها که قبلاً با انرژی بدن انجام می‌شد و بخشی از کار روزانه افراد به شمار می‌رفت، به وسیله ماشین انجام شود. استفاده از ماشین رختشویی، ظرفشویی، خودرو و ...، مثال‌هایی از این مورد هستند. افزایش ساعات کار و استرس‌های ناشی از آن که موجب کمبود وقت و حوصله برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی می‌شود، دلیل دیگری برای کمتر شدن تحرک افراد است. از طرف دیگر، توسعه شهرنشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت سبب کاهش فعالیت بدنی شده است. امروزه اوقات فراغت اغلب کودکان و نوجوانان به جای فعالیت بدنی و بازی‌هایی که قبلاً رایج بود، با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئو و بازی با رایانه پر می‌شود و در مجموع باید گفت که بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان بنا به دلایل فوق و نیز سایر علل از تحرک و آمادگی جسمی مطلوب برخوردار نیستند. با توجه به این که زندگی امروزه به صرف انرژی بسیار کمی نیاز دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیرفعال می‌گذرانند، در خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از کم تحرکی قرار دارند. همانطور که اگر آب، در منطقه‌ای بی حرکت بماند، می‌گندد و متعفن می‌شود، دستگاه‌های بدن انسان نیز در اثر بی حرکتی، دچار مشکلات فراوانی می‌شوند. در حقیقت بدن انسان بر خلاف ماشین و یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می‌شود، با فعالیت بدنی و ورزش توانایی بیشتری کسب می‌کند. عضلات، مفاصل، قلب، ریه‌ها، استخوان‌ها، پوست، دستگاه گوارش، دستگاه ادراری و ... همه در اثر بی تحرکی آسیب می‌بینند.

ورزش چه تأثیری بر سلامت و زندگی با نشاط دارد؟



فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب می‌تواند سلامتی فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک نماید و یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد. این سه جنبه راه‌های اصلی تأثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت هستند.



فعالیت بدنی منظم، خطر تمام عوامل مرگ‌آور را کاهش می‌دهد. از جمله‌ی این عوامل می‌توان به بیماری‌های قلبی و عروق، پرفشاری خون، برخی سرطان‌ها، پوکی استخوان، بیماری‌های اسکلتی و دیابت نوع دوم (دیابت بزرگسالان) اشاره کرد. آمارها نشان می‌دهند که از هر چهار مرگ، یک مرگ مربوط به سکت قلبی است و این

درحالی است که می‌توان با رعایت تغذیه مناسب، ورزش و نکشیدن سیگار و دخانیات تا حد زیادی از این بیماری و سایر بیماری‌های غیرواگیر که به طور مستقیم با ورزش و فعالیت بدنی منظم مرتبط هستند، پیشگیری نمود.

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب نه تنها از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کند، بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می‌برد. داشتن جسمی ورزیده به شما کمک می‌کند که هم خودتان احساس خوبی داشته باشید و هم خوبتر به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

آمادگی جسمی خوب می‌تواند کمک کند شما از اوقات فراغت خود بیشتر لذت ببرید و کارهایتان را مؤثرتر و بهتر انجام دهید و شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیر منتظره یاری دهد. به عبارت دیگر آمادگی جسمی، پایه‌ای برای فعالیت‌های ذهنی خلاق و

پویاست



مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

اشخاص تندرست بی حوصله و تنبل نبوده، معمولاً کارها را با دقت و حوصله بیشتری انجام می دهند. اشخاص تندرست و دارای آمادگی جسمانی خوب، چون دارای سطح انرژی بالایی هستند در نتیجه دیرتر خسته شده و کارها را در مدت زمان کمتر و با شادابی بیشتری به اتمام می رسانند. اشخاص تندرست بنابر آن مثل حکمت آمیز که «عقل سالم در بدن سالم» در تنگناها و مشکلات پیش رو، قدرت تجزیه و تحلیل امور و حل مسئله بهتری داشته و با مشکلات زندگی و ناملایمات راحت تر دست و پنجه نرم می کنند.

اشخاص تندرست به جهت تعادل سیستم های خودکار بدن در مقابله با استرس های روحی و فشارهای روانی کمتر دچار عصبانیت شده و قادر به کنترل خود در مواقع اضطراری و بحرانی می باشند.

اشخاص تندرست تصور بهتری از زندگی داشته، معمولاً دیدشان نسبت به خود و جریان امور زندگی مثبت و واقع بینانه است. از آن جهت که کمتر دچار فشار عصبی شده و دارای عضلاتی سالم می باشند، در نتیجه از دردهای عضلانی و خستگی متداول که این روزها در جوامع شهری به وفور یافت می شود، مصونیت یافته و در وجود آنها خبری نیست.

دست اندرکاران بهداشت و سلامت در سطح جهان، فعالیت بدنی را زمانی مؤثر می دانند، که به طور متوسط سه تا پنج روز در هفته و به مدت ۶۰-۳۰ دقیقه در روز انجام شود. فعالیت کمتر از سه روز در هفته از نظر بالا بردن آمادگی جسمانی (قلبی، عروقی) تأثیر چندانی روی بدن ندارد ولی کسانی که به یک آمادگی نسبی رسیده اند، برای حفظ آمادگی بدن در آن سطح، می توانند کمتر از سه روز نیز فعالیت نمایند. از طرف دیگر حداقل یک روز استراحت در هفته برای بدن لازم است. البته شروع ناگهانی و فعالیت شدید ممکن است برای افرادی که تعلیم کافی ندیده و یا به آرامی فعالیت خود را افزایش نداده اند موجب عوارضی از جمله جراحتهای کم آبی بدن یا سکته قلبی شود.

چه تمرینات و ورزش هایی برای حفظ سلامت مؤثر هستند؟

فعالیت های بدنی زندگی

آمارها حاکی از آن است که اگر افراد بی تحرک، کمی فعالیت کنند، از مرگهای زودرس زیادی پیشگیری خواهد شد. امروزه مطالعات گسترده نشان داده که فعالیت متوسط نیز فواید بسیاری دارد. به عنوان مثال افرادی که برای انجام کارهای روزمره پیاده و یا با دوچرخه می روند، به جای آسانسور از پله استفاده می کنند و به جای تماشای طولانی مدت فیلم و تلویزیون و کار کردن با رایانه به وقت گذراندن در طبیعت می پردازند و فعالیت هایی مانند ماهیگیری، چادر زدن، اسب سواری و قدم زدن در طبیعت را انجام می دهند، مشکلات بسیار کمتری از لحاظ سلامتی دارند.

تمرینات ورزشی

علاوه بر فعالیتهای بدنی روزمره که تاثیر زیادی در حفظ تندرستی و سلامت دارد، اختصاص دادن زمانهایی در طول هفته به انجام تمرینهای ورزشی و ورزشهای هوازی ضروری است و تاثیر زیادی در آمادگی قلبی - تنفسی و آمادگی عضلانی دارد. این قبیل تمرینات علاوه بر ایجاد آمادگی جسمانی، روحیه شادابی به شما می بخشد همچنین به دلیل سادگی و عدم نیاز به امکانات و تجهیزات خاص به راحتی قابل اجرا هستند. در اینجا از شش نوع تمرین ورزشی نام برده شده که انجام روزمره آنها می تواند برای شما مفید باشد.

تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی (هوازی)، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا



مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

مراحل انجام فعالیتهای بدنی چیست؟

در یک برنامه آمادگی جسمانی خوب، فعالیت های بدنی طی مراحل زیر انجام می گیرد:

مرحله اول: گرم کردن

فعالیت ورزشی چیزی فراتر از فعالیت معمول زندگی است و برای اینکه این انتقال و تغییر در تمرین به بهترین حالت و کارآیی صورت گیرد، بدن باید آمادگی جسمی و روانی کسب کند، متأسفانه دیده می شود ورزش کاری که دیر به تمرین می رسد، بلافاصله تمرین را با سایر ورزشکاران شروع میکند و فرصتی برای گرم کردن و ایجاد آمادگی به بدن نمی دهد. گرم کردن باید به گونه ای باشد که تعداد ضربان قلب به ۵۰٪ (میزان حداکثر ضربان قلب شخص) حدود ۹۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه برسد و دمای بدن و عضلات را حدود یک درجه سانتیگراد افزایش دهد. در این حالت سرعت گردش خون بالا می رود و اکسیژن بیشتری وارد عضلات می شود و کارآیی دستگاه های مختلف بدن افزایش می یابد. مفاصل و عضلات و دستگاه های قلبی و عروقی بدن برای تمرینات شدیدتر آماده می شود. مدت گرم کردن نباید کمتر از ۵ دقیقه باشد و مدت ۵ الی ۳۰ دقیقه زمانی است که باید به گرم کردن اختصاص یابد. گرم کردن خود به دو قسمت تقسیم می شود.

۱) گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی در تمامی رشته های ورزشی یکسان است و بستگی به شرایط عمومی ورزشکار دارد که شامل دویدهای نرم و طناب زدن ملایم است و معمولاً بایستی ۵ الی ۱۰ دقیقه طول بکشد. پس از آن تمرینات کششی شروع می شود.



۲) گرم کردن اختصاصی

در این قسمت از گرم کردن، حرکات به سمت مهارت های لازم در رشته ورزشی مورد نظر شبیه سازی می شود، تمرینات کششی اختصاصی شده و تمرینات خاص رشته مورد نظر اجرا می شود و حرکات جهشی و دویدن با فرم های مختلف انجام می شود. مفاصل و عضلات درگیر رشته ورزشی مورد نظر قرار می گیرد. مدت زمان گرم کردن به شدت آن بستگی دارد اما حداقل ۳ تا ۵ دقیقه لازم است. گرم کردن بیش از حد، از نظر جسمانی خسته کننده و از نظر روانی کسل کننده است. به همین دلیل نباید در گرم کردن افراط کرد.

مراحل گرم کردن به شرح زیر است:

الف) راه رفتن آرام؛ ب) حرکات کششی؛ ج) دویدن؛ د) حرکات نرمشی.

مرحله دوم: فعالیت اصلی

در این مرحله که همیشه پس از مرحله گرم کردن قرار دارد، فعالیت اصلی شامل پیاده روی تند، دوچرخه سواری، دویدن آرام، بسکتبال، والیبال و ... انجام می گیرد.



مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

مرحله سوم: مرحله سرد کردن

این مرحله که در پایان هر جلسه تمرین می باشد، از اهمیت زیادی برخوردار است. متخصصین معتقدند این مرحله مهمتر از مرحله گرم کردن است. هدف از انجام این مرحله، پایین آوردن ضربان قلب و درجه حرارت تا حد ضربان معمولی و عادی است تا بدن برای انجام فعالیت های روزمره آماده باشد. در این مرحله دفع مواد زاید نظیر اسید لاکتیک و گاز کربنیک از بدن انجام میشود. مراحل سرد کردن به ترتیب زیر است.

الف) حرکات نرمشی؛ ب) دویدن آرام؛ ج) راه رفتن؛ د) حرکات کششی.

مدت زمان مناسب برای مرحله سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه مناسب است.

بهترین ساعت ورزش را برای خودتان پیدا کنید

می توانید ساعات مختلف روز را امتحان کنید. چند هفته اول، صبح ورزش نمایید و سپس بعد از ظهر را امتحان کنید و بعد عصر را و ببینید در کدام یک از این ساعات، لذت بیشتری از ورزش می برید و کدام برایتان راحت تر است. نوع ورزش و کارهای روزانه تان را هم در نظر داشته باشید. ساعتی را انتخاب کنید که بتوانید آن را ادامه دهید تا ورزش کردن برایتان به شکل عادت درآید.

خلق عادت ورزش کردن

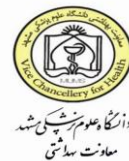
سرانجام روزی به جایی می رسید که ورزش روزانه برایتان مانند نفس کشیدن عادی شده و در آن زمان است که نیاز به تغییر و تنوع پیدا می کنید. برای حفظ فعالیت بدنی، برخی از افراد هر از چند گاهی نوع تمرینات و ساعت انجام آن را تغییر می دهند. تغییر و تنوع موجب می شود تا لذت بیشتری از ورزش ببرید و علاقه و انگیزه بیشتری برای ادامه آن پیدا کنید.

مکان مناسب فعالیت

بسیار مهم است که شما در حالیکه تمرین می کنید، احساس راحتی داشته باشید. در غیر این صورت نمی توانید تمرین را در حد مطلوب انجام دهید. حرکات نرمشی و گرم کردن و حرکات قدرتی را تقریباً در هر جایی می توانید انجام دهید. هر جا که بتوانید دراز بکشید و حرکت کنید مناسب است و اگر امکان آن را دارید، در فضای باز و جاهای سرسبز و به دور از آلودگی هوا ورزش کنید. چنانچه در سالن های ورزشی، تمرین می کنید، حتماً سالن باید تهویه مناسبی داشته باشد و به خاطر بسپارید که برای حرکات خوابیده و نشسته، حتماً از یک تشکچه مناسب استفاده کنید. در غیر این صورت، عضلات شما آسیب می بیند و دچار کمردرد می شوید.

لباس و کفش ورزشی

بسیاری از ورزشهای مفید برای سلامت به هیچ وسیله خاصی به جز کفش نیاز ندارند. پوشیدن لباس و کفش مناسب به انجام بهتر فعالیت ورزشی کمک می کنند. آنچه که در این جا مهم است، راحتی است.



مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

ایمنی در فعالیتهای ورزشی

مسلماً شما با این فکر که در فعالیتهای ورزشی آسیب خواهید دید به فعالیت نمی‌پردازید، اما لازم است در ذهن داشته باشید که در حین هرگونه فعالیت بدنی، احتمال آسیب نیز وجود دارد.

اصل ایمنی

اگر شما مشغول انجام فعالیت بدنی هستید و متوجه می‌شوید که بخش خاصی از بدن شما دچار درد یا ناراحتی شده که بر عملکرد شما تأثیر می‌گذارد، قویاً توصیه می‌کنیم که سریعاً به بررسی مشکل بپردازید و فعالیت را متوقف کنید. از نعمتهای خداوند برای وجود انسان، احساس درد می‌باشد. وجود درد بیانگر این است که اشکالی وجود دارد و لذا لازم است سریعاً فعالیت را متوقف و تعیین کنید که چه چیزی موجب درد شده است. شاید رایج‌ترین اشتباهی که اغلب افراد در آغاز برنامه فعالیت بدنی مرتکب می‌شوند، این است که فعالیت خود را در سطحی که برای آنها بیش از حد پیشرفت‌هاست، آغاز می‌نمایند و بعد می‌کوشند با سرعتی بیش از حد پیشرفت کنند و یا به بیان دیگر می‌کوشند «خیلی زود» و «خیلی زیاد» انجام دهند. مهم این است که به یاد داشته باشید اگر مدت طولانی، کم تحرک یا بی تحرک بوده‌اید، باید در سطحی بسیار ملایم آغاز کنید و به تدریج سطح فعالیت خود را افزایش دهید.

دستورالعمل پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در کودکان به علت رشد جسمی‌شان اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. در هنگام ورزش کودکان باید به این نکات اساسی توجه ویژه داشته باشند.

- ۱- همیشه قبل از هر فعالیت ورزشی بدن تان را به نحو مناسبی گرم کنید.
- ۲- بعد از فعالیت همیشه بدنتان را سرد کنید.
- ۳- با شدت کم شروع کنید و در محدوده توانایی خودتان به سطوح بالاتر حرکت کنید. به دنبال خیلی زود و خیلی زیاد نباشید.
- ۴- از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد در فعالیتهای شدید اجتناب کنید.
- ۵- سطحی از فعالیت را انتخاب کنید که از لحاظ قدرت، توان و استقامت با توانایی‌های شما متناسب است.
- ۶- برای فعالیت در آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد، لباس مناسب بپوشید.
- ۷- اطمینان حاصل کنید که با آب و هوای محیطی که در آن تمرین می‌کنید (چه خیلی گرم و یا خیلی سرد) سازگار شده‌اید.
- ۸- هنگام پرداختن به هر فعالیت جسمانی از وسایل و تجهیزات با کیفیت خوب استفاده کنید.
- ۹- به آنچه بدنتان به شما می‌گوید، گوش بدهید. اگر در حین فعالیتی دچار احساس درد شدید، بلافاصله آن را متوقف کنید.
- ۱۰- فعالیت‌هایی را که فکر می‌کنید ممکن است به شما آسیب بزنند انجام ندهید.





مسابقه بزرگداشت یکصدمین سال برنامه‌های سلامت در مدارس مقطع متوسطه دوم

اصول ایمنی ورزش ها:

- ۱- آموزش صحیح ببینید. در صورت لزوم ، آموزشهای پیشرفته به وسیله مربیان مجرب
- ۲- اطمینان حاصل کنید که وسایل مورد استفاده تان با کیفیت است و آنها را در وضعیت مطلوبی نگهداری کنید. چگونگی آزمایش کردن و نگهداری از آنها را بیاموزید. همیشه پس از هر استفاده وسیله خود را آزمایش کنید، به ویژه وقتی که آنها را اجاره می کنید.
- ۳- اقدامات حفاظتی نظیر استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری را حتما رعایت نمایید.
- ۴- در بعضی ورزشها نظیر قایقرانی ، همیشه یک نفر را همراه داشته باشید.
- ۵- هربار گردش رفتن را جدی بگیرید. حتی اگر قبلا در رودخانه های صد بار شیرجه رفته باشید، یا اگر کوهی را مثل حیاط خانه خود بشناسید، باز هم لازم است در هر بار دقت به خرج دهید. از شرایط ناشناخته دوری کنید. (مثلا ، پیاده روی در کوره راه های ناشناخته یا هوای بد یا قایقرانی در رودخانه جدیدی که عمق آب بسیار کم و یا بسیار زیاد باشد یا زمانی که فرد تازه کاری همراهتان می کند که به اندازه شما مهارت ندارد.
- ۶- در هنگام کوه نوردی همیشه از مسیرهای آشنا و پر رفت و آمد استفاده نمایید و از امکان تغییر ناگهانی و بی مقدمه آب و هوای کوهستان مطلع باشید و همیشه با وسایل و تجهیزات کافی حرکت کنید.
- ۷- در شروع هر رشته ورزشی علاوه بر این ملاحظات کلی ، حتما جزئیات ایمنی و احتیاطات ویژه آن را از مربی خود یا سایر افراد مجرب بیاموزید.

پیشنهاد هایی برای اینکه برنامه ورزشی خود را به یک سرگرمی تبدیل کنید.

- ۱- با موزیک ورزش کنید.
- ۲- با دوستان و هم کلاسی های تان ورزش کنید.
- ۳- در فعالیت هایتان تنوع ایجاد کنید (برنامه های مختلف داشته باشید مثلا " پیاده روی ، شنا ، کوه نوردی ، فعالیتهای تفریحی)
- ۴- وقتی به اهداف آمادگی جسمانی خود دست می یابید ، به خودتان جایزه بدهید.
- ۵- وقتی به سرعت به اهداف خود یا مزایای ورزش دست نمی یابید ، نگران و ناامید نشوید. به طور کلی خود را در قالب یک جلسه ورزش نبینید بلکه در قالب یک دوره زمانی بررسی نمایید.
- ۶- پیشرفت هایتان را ثبت نمایید. (مثلا " مدتی که می توانید به طور پیوسته فعالیت شدید انجام دهید مسافتی که می دوید ، اندازه های دور بدن و وزن تان)
- ۷- هر وقت که نیاز داشتید به خودتان استراحت بدهید.
- ۸- برنامه ورزشی خود را طوری تنظیم کنید که بدون فشار در چارچوب زندگی شما جای بگیرد.

