

ورزش و فعالیت بدنی

ورزش، بهترین راهی است که می‌توانید برای سلامت خود انتخاب کنید. ورزش باعث می‌شود شاداب و سرچال باشید. قد و وزن مناسبی داشته و زیباتر به نظر برسید.

چرا باید ورزش کنیم؟

وقتی ورزش می‌کنید، بدنتان قوی و قوی‌تر می‌شود، سلامت هستید و کمتر بیمار می‌شوید.

سعی کنید هر روز ورزش کنید تا در آینده سالم بمانید.

مهم‌ترین دلایل ورزش کردن کدامند؟

ورزش، قلب شما را شاد می‌کند:

قلب شما ماهیچه‌ای است که سخت کار می‌کند، هر روز بدون روشن و پر از مواد غذایی را به قسمت‌های مختلف بدن شما می‌رساند و بدون تیره‌ای را که غذا و انرژی خود را از دست داده، از اندام‌های شما دور می‌کند. این ماهیچه فعال هر روز کار می‌کند و حتی برای چند لحظه هم نمی‌تواند به مرخصی برود. در واقع زندگی شما به کار و فعالیت قلبتان وابسته است.

ورزش کردن بهترین راهی است که می‌توانید برای حفظ سلامت خود انتخاب کنید. شما می‌توانید به او کمک کنید، با ورزش کردن می‌توانید قدرت او را بیشتر کنید و با ورزش شادی و نشاط را به قلبتان هدیه کنید.

یکی از ورزش‌های مفید برای قلب، ورزش‌های هوازی است. ورزش‌های ایروبیک یا هوازی، فعالیت‌هایی هستند که نیاز به اکسیژن دارند. وقتی شما نفس می‌کشید، اکسیژن هوا وارد بدنتان می‌شود. وقتی یکی از ورزش‌های هوازی را انجام می‌دهید سریع‌تر از همیشه نفس می‌کشید و احساس بهتری خواهید داشت. اگر ورزش هوازی را هر روز به طور مرتب انجام دهید، قلب شما بهتر کار می‌کند، قلب خیلی راحت‌تر و سریع‌تر اکسیژن را به همه قسمت

های بدن شما می‌رساند. اگر بخواهید ورزش‌های هوازی را انجام دهید به فهرست ورزش‌های زیر دقت کنید و از بین آنها ورزش هوازی مورد علاقه خود را پیدا کنید.

شنا- بسکتبال- پیاده روی سریع- دوچرخه سواری- فوتبال و فراموش نکنید که طناب بازی، لی لی و ... هم جزء فعالیت‌های هوازی هستند.

ورزش عضلات شما را قوی می‌کند:

مطمئن باشید ورزش کردن به شما قدرت می‌دهد. ورزش، باعث می‌شود ماهیچه‌های شما بزرگ‌تر و قدرتمندتر شوند.

ورزش‌هایی مثل دویدن، دوچرخه سواری، هل دادن اشیاء و قایق سواری، عضلات شما را تقویت می‌کنند. با ورزش کردن ظاهری زیباتر، قدرتمندتر و سرچال‌تر از گذشته خواهید داشت.

ورزش کردن بدن شما را انعطاف پذیر می‌کند:

بیشتر کودکان بدن‌های نرم و انعطاف پذیر دارند به این معنی که می‌توانند بدون مشکل بدن خود را خم کنند. ورزش‌هایی وجود دارد که باعث انعطاف پذیر شدن بیشتر بدن شما می‌شوند، مثلاً وقتی صبح‌ها از خواب بلند می‌شوید و احساس می‌کنید عضلات شما خشک و سخت شده‌اند، چند حرکت ورزشی پس‌خوابی به شما می‌دهند. ورزش به شما کمک می‌کند که دست‌ها و پاهای خود را بدون درد و سختی حرکت دهید.

ورزش، سوخت و ساز بدن را متعادل می‌کند:

غذاهای مختلف به بدن شما انرژی می‌دهند و سوخت لازم برای حرکت کردن بدن را تأمین می‌کنند. شما به این انرژی نیاز دارید تا بتوانید راه بروید، نفس بکشید، کارهایتان را انجام دهید و ... اما اگر فعال باشید بدن شما به انرژی بیشتری نیاز دارد. اگر آدم تنبل و کم

تحرکی باشید، بدن شما به غذا و انرژی کمتری احتیاج دارد. بنابراین مقدار زیادی از مواد غذایی مصرف شده را به صورت چربی در بدن، ذخیره می‌کند. و آن موقع است که از بقیه دوستان خود چاق‌تر به نظر می‌رسید.

ورزش کردن به شما پس‌خوابی می‌دهد:

این خیلی خوب است که با انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخشی مثل دویدن، پریدن از روی طناب و بازی گروهی با دوستانتان بتوانید بدن قوی، محکم و انعطاف‌پذیری داشته باشید. اما یکی دیگر از بهترین فایده‌های ورزش کردن هم این است که شاداب خواهید بود و اخلاق خوبی خواهید داشت. ورزش کردن به شما نشاط می‌دهد و شما پس‌خوابی را تجربه خواهید کرد. در زمان ورزش کردن، ماده‌ای در بدن تولید می‌شود که باعث می‌شود احساس شادی کنید.

آیا تا به حال دقت کرد هاید؟

وقتی با دوستانتان هستید، شاداب‌تر به نظر می‌رسید؟ مطمئن باشید یاد گرفتن یک بازی یا ورزش جدید چنین حسی به شما خواهد داد. تصور کنید وقتی ورزش دو نفره یا چند نفره‌ای را انجام می‌دهید، شادابی و نشاط شما دو برابر خواهد شد. همیشه به یاد داشته باشید که ورزش‌های گروهی و تیمی بسیار لذت‌بخش است. شما و دوستانتان یک هدف مشترک دارید و برای پیروز شدن تلاش می‌کنید. با یک بازی یا ورزش ساده می‌توانید لذت پیروز شدن را احساس کنید.

ورزش مناسب شما چیست؟

ورزش‌ها و بازی‌های مختلفی وجود دارند، بیایید با هم ورزش‌هایی که می‌توانید انجام دهید را مرور کنیم:

شنا-کاراته-کشتی-دومیدانی-ژیمناستیک-بدمینتون-تنیس
فوتبال-والیبال-بسکتبال-سوارکاری-دوچرخه سواری و
ورزشهای دیگر.

به یاد داشته باشیم که ورزش های مختلف به سلامت بدن
ما کمک می کند. علاوه بر ورزش هایی که در بالا به آن
اشاره کردیم. فعالیت های غیر ورزشی هم وجود دارند که
شما را فعال و سالم نگه می دارد. بعضی از آنها عبارتند
از:

-بازی در زمین پارکها

-پریدن از روی طناب

-پیاده روی

-تعمیر و مرتب کردن اتاق

-آبیاری گل و گیاه باغچه

-شستشوی ماشین

-درست کردن آدم برفی

دوستان خوب من!!!

مطمئن باشید زمان کافی برای ورزش کردن دارید....

زمان تعاشای تلویزیون و انجام بازی های کامپیوتری را
محدود کنید. آن موقع است که متوجه می شوید چقدر
وقت اضافه برای ورزش کردن دارید. شعار ما این است
که شما باید کودک فعالی باشید.

دنیایی از فعالیت ها وجود دارند که می توانید یکی از آنها
را انتخاب کنید.

آیا می دانید همیشه و همه جا می توان ورزش کرد؟

تصور کنید هوا سرد است، برف می آید و زمین کاملاً
سفیدرنگ است یا فکر کنید که دوستانتان کنار شما نیستند
و تنهای تنها هستید. اصلاً مهم نیست، باید ورزش کنید حتی
به تنهایی و حتی در هوای بد.

ورزش ها و بازی های مختلفی وجود دارند که خودتان می
توانید انجام دهید. گاهی اوقات دیوار، دوست خوبی است.
یک توپ بردارید و ببینید چقدر می توانید آن را در هوا نگه
دارید. از زانوها، پاها و سرتان کمک بگیرید.
یک نرمش چالب دیگر هم وجود دارد. در اتاقتان بایستید
و روی یک پا بپرید.

