



پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب



✓ انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

۱.۴ اگر شما میتوانید، برای ارتقا سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید:

- ✓ فعالیت بدنی با شدت بالا را میتوان از ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون یا بسکتبال، دویدن و شنا بدست آورد.
- ✓ عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت میبرید شوید.
- ✓ برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند:

- ✓ نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.
- ✓ برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.
- ✓ نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده ای از فعالیت های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.

واحد آموزش به بیمار

تایید کننده علمی: دکتر زهرا منجذب-متخصص داخلی

تاریخ تهیه: تابستان ۹۹

تاریخ بازبینی اول: پاییز ۱۴۰۱

منبع: iec.behdasht.gov.ir



Edup-pam-113-00

۱. اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید:

- ✓ در جست و جوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.
- ✓ به تدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.
- ✓ به همراه اعضای خانواده فعال باشید.
- ✓ در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه تر بنشینید.

۲. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید:

- ✓ مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.
- ✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- ✓ از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده روی کنید.

۳. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید:

- ✓ فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.
- ✓ برنامه ریزی کنید تا دوستان تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.

