اداره کل آموزش و پرورش استان فارس
معاونت تربیت بدنی و سلامت

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

دبیرخانه محـــور ســـلامت و تـــربیت بـــدنی استان فارس



جـــشنواره نوجوان خـــوارزمی

مـــحتوای عـــلـــمی

دوازدهمین جشنواره نوجوان خوارزمی
12 th Kharazmi Teen Festival

سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول: مفاهیم بنیادین تربیت بدنی و سلامت

فصل دوم: آمادگی جسمانی و اجزای آن

فصل سوم: اصول تمرین، گرم کردن و سرد کردن

فصل چهارم: تغذیه، انرژی و کنترل وزن

فصل پنجم: بهداشت فردی، بهداشت ورزشی و سلامت روان

فصل ششم: آسیب‌های ورزشی، ایمنی و کمک‌های اولیه

فصل هفتم: مهارت‌های حرکتی و رشته های ورزشی



مقدمه

بسم الله الرحمن الرحیم

سلامت، زیربنای رشد، یادگیری و موفقیت هر انسان است و فعالیت بدنی یکی از مؤثرترین راه‌های حفظ و ارتقای آن به شمار می‌آید. در دنیای امروز که کم‌تحرکی و سبک زندگی ناسالم بسیاری از کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کند، توجه به دانش سلامت و تربیت بدنی بیش از هر زمان دیگری ضرورت یافته است.

جشنواره نوجوان خوارزمی به عنوان یکی از مهم‌ترین رویدادهای علمی و مهارتی دانش‌آموزان کشور، فرصتی ارزشمند برای شناسایی، پرورش و تقویت استعدادهای نسل نوجوان فراهم می‌آورد. در محور سلامت و تربیت بدنی، دانش‌آموزان علاوه بر آشنایی با مبانی علمی سلامت، آمادگی جسمانی، تغذیه، بهداشت فردی و ورزشی، مهارت‌های عملی خود را نیز در عرصه فعالیت‌های بدنی و ورزشی به نمایش می‌گذارند.

ارزیابی شرکت‌کنندگان در این محور بر اساس دو بخش انجام می‌شود؛ به گونه‌ای که ۶۰درصد امتیاز نهایی به آزمون عملی و ۴۰درصد به آزمون علمی اختصاص دارد. از این رو موفقیت در جشنواره مستلزم برخورداری از آمادگی جسمانی مناسب، تسلط بر مهارت‌های عملی و همچنین آشنایی دقیق با مفاهیم علمی و آموزشی حوزه سلامت و تربیت بدنی است.

جزوه حاضر با هدف کمک به دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جشنواره نوجوان خوارزمی تدوین شده است. در این مجموعه تلاش شده مهم‌ترین مفاهیم علمی، نکات کلیدی، مطالب کاربردی و موضوعات پرتکرار مرتبط با سلامت و تربیت بدنی بر اساس محتوای آموزشی دوره متوسطه اول گردآوری و به شکلی منظم و قابل استفاده ارائه شود.

امید است مطالعه این مجموعه، ضمن افزایش دانش و آگاهی دانش‌آموزان، زمینه موفقیت آنان را در بخش علمی جشنواره فراهم ساخته و انگیزه‌ای برای انتخاب سبک زندگی فعال، سالم و مسئولانه در زندگی روزمره باشد.



با آرزوی تندرستی، نشاط و موفقیت برای تمامی دانش‌آموزان عزیز

فصل اول

مفاهیم بنیادین تربیت بدنی و سلامت

مقدمه

سلامت یکی از مهم‌ترین نعمت‌های الهی و زیربنای رشد فردی و اجتماعی انسان است. امروزه فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از مؤثرترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت شناخته می‌شوند. دانش‌آموزان در دوران نوجوانی به دلیل رشد سریع جسمانی و روانی، بیش از هر زمان دیگری به فعالیت بدنی منظم نیاز دارند.

درس تربیت بدنی و سلامت با هدف توسعه توانایی‌های جسمانی، ارتقای سلامت، افزایش مهارت‌های حرکتی و ایجاد سبک زندگی فعال در مدارس ارائه می‌شود.

تربیت بدنی چیست؟

تربیت بدنی بخشی از فرایند تعلیم و تربیت است که از طریق فعالیت‌های جسمانی برنامه‌ریزی شده، به رشد همه‌جانبه فرد کمک می‌کند.

تربیت بدنی تنها به ورزش کردن محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل رشد جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی نیز هست.

اهداف اصلی تربیت بدنی

- تأمین سلامت جسمانی
- افزایش آمادگی جسمانی
- یادگیری مهارت‌های حرکتی
- تقویت اعتمادبه‌نفس
- ایجاد روحیه همکاری
- پرورش مسئولیت‌پذیری
- استفاده صحیح از اوقات فراغت



مفهوم سلامت

سازمان جهانی بهداشت سلامت را تنها نبود بیماری نمی‌داند، بلکه سلامت را وضعیت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند. سلامت دارای سه بعد اصلی است:

۱. سلامت جسمانی

توانایی عملکرد مناسب اندام‌های بدن و انجام فعالیت‌های روزمره بدون خستگی زودرس.

نشانه‌ها:

- رشد طبیعی
- توانایی انجام فعالیت‌ها
- خواب مناسب
- اشتهای مطلوب

۲. سلامت روانی

توانایی کنترل احساسات، تصمیم‌گیری صحیح و سازگاری با شرایط مختلف زندگی.

نشانه‌ها:

- آرامش ذهنی
- اعتمادبه‌نفس
- مسئولیت‌پذیری
- کنترل هیجان‌ها

۳. سلامت اجتماعی

توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران و ایفای نقش مؤثر در جامعه.

نشانه‌ها:



- احترام به دیگران
- همکاری
- مشارکت اجتماعی
- رعایت قوانین

ارتباط تربیت بدنی با سلامت

فعالیت بدنی منظم بر تمامی ابعاد سلامت تأثیر مثبت دارد.

اثرات جسمانی

- تقویت قلب و ریه‌ها
- افزایش استحکام استخوان‌ها
- تقویت عضلات
- کنترل وزن
- افزایش انعطاف‌پذیری

اثرات روانی

- کاهش اضطراب
- کاهش استرس
- افزایش شادابی
- بهبود تمرکز

اثرات اجتماعی

- تقویت روحیه همکاری
- احترام به قوانین
- افزایش مسئولیت‌پذیری
- تقویت روابط اجتماعی



فعالیت بدنی چیست؟

هرگونه حرکت بدن که به وسیله عضلات اسکلتی انجام شود و باعث مصرف انرژی گردد، فعالیت بدنی نامیده می‌شود.

نمونه‌ها:

- راه رفتن
- دویدن
- بازی کردن
- دوچرخه‌سواری
- شنا
- ورزش‌های گروهی

ورزش چیست؟

ورزش نوعی فعالیت بدنی سازمان‌یافته، هدفمند و قانونمند است که با هدف افزایش آمادگی جسمانی، ارتقای سلامت یا کسب موفقیت انجام می‌شود.

تفاوت فعالیت بدنی و ورزش

- فعالیت بدنی:
  هر حرکتی که انرژی مصرف کند.
- ورزش:
  فعالیت بدنی برنامه‌ریزی‌شده و هدفمند.
- مثال:
  بالا رفتن از پله‌ها فعالیت بدنی است اما تمرین دو و میدانی ورزش محسوب می‌شود.



اهمیت فعالیت بدنی در نوجوانی

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسان است.

فعالیت بدنی منظم در این دوره سبب:

- رشد بهتر استخوان‌ها
- افزایش قدرت عضلات
- بهبود عملکرد قلب و ریه
- پیشگیری از چاقی
- تقویت اعتمادبه‌نفس
- ارتقای سلامت روان

می‌شود.

پیامدهای کم‌تحرکی

کم‌تحرکی یکی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامت در جوامع امروزی است.

پیامدها:

- چاقی
- اضافه وزن
- ضعف عضلانی
- کاهش استقامت
- بیماری‌های قلبی
- دیابت
- افسردگی
- کاهش کیفیت زندگی



سبک زندگی فعال

سبک زندگی فعال به معنای انجام منظم فعالیت بدنی در زندگی روزمره است.

ویژگی‌های افراد دارای سبک زندگی فعال:

- تحرک روزانه مناسب
- استفاده کمتر از وسایل الکترونیکی
- مشارکت در فعالیت‌های ورزشی
- حفظ وزن مناسب
- سلامت بیشتر



فصل دوم

آمادگی جسمانی و اجزای آن

مقدمه

آمادگی جسمانی یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت و موفقیت در فعالیت‌های روزمره و ورزشی است. هرچه آمادگی جسمانی فرد بیشتر باشد، توانایی او در انجام فعالیت‌ها افزایش یافته و خستگی دیرتر بروز می‌کند.

آمادگی جسمانی نه تنها برای ورزشکاران، بلکه برای همه افراد جامعه ضروری است.

تعریف آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی توانایی انجام فعالیت‌های روزانه با کارایی مطلوب، بدون خستگی بیش از حد و همراه با داشتن انرژی کافی برای فعالیت‌های دیگر است.

فردی که از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار باشد:

- فعالیت‌های روزمره را بهتر انجام می‌دهد.
- کمتر خسته می‌شود.
- در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر است.
- کیفیت زندگی بالاتری دارد.

اجزای آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:

۱. اجزای مرتبط با سلامت

۲. اجزای مرتبط با مهارت



بخش اول: اجزای مرتبط با سلامت

این اجزا بیشترین تأثیر را بر سلامت عمومی افراد دارند.

۱. استقامت قلبی ـ تنفسی

توانایی قلب، ریه‌ها و دستگاه گردش خون برای رساندن اکسیژن به عضلات در هنگام فعالیت بدنی طولانی‌مدت.

اهمیت

- افزایش کارایی قلب
- بهبود عملکرد ریه‌ها
- کاهش خطر بیماری‌های قلبی
- افزایش توان انجام فعالیت‌های طولانی

نمونه فعالیت‌ها

- پیاده‌روی سریع
- دویدن
- شنا
- دوچرخه‌سواری

۲. قدرت عضلانی

بیشترین نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات می‌تواند در یک بار انقباض تولید کند.

اهمیت

- انجام کارهای سنگین
- محافظت از مفاصل
- بهبود وضعیت بدنی

نمونه فعالیت‌ها



- بارفیکس
- شنا سوئدی
- تمرین با وزنه

۳. استقامت عضلانی

توانایی عضلات برای انجام انقباض‌های مکرر یا حفظ انقباض در مدت زمان طولانی.

اهمیت

- تأخیر در خستگی عضلانی
- افزایش توان انجام فعالیت‌های طولانی

نمونه فعالیت‌ها

- دراز و نشست
- طناب‌زنی
- دویدن‌های طولانی

۴. انعطاف‌پذیری

توانایی حرکت مفاصل در دامنه حرکتی مناسب.

اهمیت

- کاهش احتمال آسیب
- بهبود اجرای حرکات
- حفظ سلامت مفاصل

عوامل مؤثر

- سن
- جنس



- دمای بدن
- تمرین منظم

۵. ترکیب بدنی

نسبت بافت چربی به سایر بافت‌های بدن مانند عضله، استخوان و آب.

ترکیب بدنی مطلوب

- چربی متعادل
- عضلات مناسب
- وزن متناسب

پیامدهای چربی بیش از حد

- چاقی
- بیماری قلبی
- دیابت
- فشار خون بالا

بخش دوم: اجزای مرتبط با مهارت

این اجزا بیشتر در عملکرد ورزشی اهمیت دارند.

۱. سرعت

توانایی حرکت دادن بدن یا بخشی از بدن در کوتاه‌ترین زمان ممکن.

مثال

- دوی سرعت
- فرار در بازی‌ها



۲. چابکی

توانایی تغییر سریع جهت حرکت همراه با حفظ تعادل.

مثال

- فوتبال
- هندبال
- بسکتبال

۳.تعادل

- توانایی حفظ وضعیت بدن در حالت سکون یا حرکت.

انواع تعادل

- الف) تعادل ایستا
  ب) تعادل پویا

۴. هماهنگی

توانایی اجرای روان و دقیق حرکات مختلف بدن.

مثال

- دریافت و پرتاب توپ
- بدمینتون
- تنیس روی میز



۵. توان

توانایی تولید نیرو با سرعت زیاد.

توان ترکیبی از:

- قدرت
- سرعت

است.

مثال

- پرش ارتفاع
- پرش طول

۶. زمان واکنش

مدت زمانی که طول می‌کشد فرد به یک محرک پاسخ دهد.

مثال

- واکنش به صدای استارت مسابقه

عوامل مؤثر بر آمادگی جسمانی

۱. فعالیت بدنی منظم
۲. تغذیه مناسب
۳. خواب کافی
٤. سلامت عمومی
٥. ویژگی‌های ژنتیکی
٦. سن
۷. جنس



تفاوت قدرت و استقامت عضلانی

قدرت عضلانی:
توانایی تولید حداکثر نیرو در یک انقباض.
استقامت عضلانی:
توانایی ادامه فعالیت عضله در مدت زمان طولانی.

تفاوت استقامت قلبی ـ تنفسی و استقامت عضلانی

استقامت قلبی ـ تنفسی:
عملکرد قلب و ریه‌ها را نشان می‌دهد.
استقامت عضلانی:
توانایی عضلات در تداوم فعالیت را نشان می‌دهد.



فصل سوم

اصول تمرین، گرم کردن و سرد کردن

مقدمه

فعالیت بدنی زمانی بیشترین اثر را بر سلامت و آمادگی جسمانی دارد که بر اساس اصول علمی انجام شود. رعایت اصول تمرین باعث افزایش کارایی، پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و بهبود عملکرد جسمانی می‌شود.

تمرین نادرست نه تنها سودمند نیست، بلکه ممکن است موجب خستگی شدید، کاهش عملکرد و بروز آسیب‌های ورزشی شود.

مفهوم تمرین

تمرین به مجموعه فعالیت‌های بدنی برنامه‌ریزی شده و هدفمند گفته می‌شود که برای افزایش آمادگی جسمانی، یادگیری مهارت‌ها و ارتقای سلامت انجام می‌گیرد.

ویژگی‌های تمرین صحیح:

- هدفمند باشد.
- منظم باشد.
- تدریجی باشد.
- متناسب با توانایی فرد باشد.
- استمرار داشته باشد.

اصول علمی تمرین

۱. **اصل اضافه بار**



برای پیشرفت آمادگی جسمانی، بدن باید بیشتر از شرایط عادی تحت فشار قرار گیرد.

اگر شدت فعالیت همیشه یکسان باشد، بدن به آن عادت کرده و پیشرفت متوقف می‌شود.

مثال

فردی که هر روز ۱۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کند، برای پیشرفت باید به تدریج زمان یا شدت فعالیت را افزایش دهد.

۲. اصل تداوم

برای حفظ و افزایش آمادگی جسمانی، فعالیت بدنی باید به صورت منظم و مستمر انجام شود.

تمرین‌های پراکنده تأثیر چندانی ندارند.

نکته مهم

آمادگی جسمانی با تمرین منظم افزایش می‌یابد اما با بی‌تحرکی کاهش پیدا می‌کند.

۳. اصل تدریج

شدت، مدت و حجم تمرین باید به تدریج افزایش یابد.

افزایش ناگهانی فشار تمرین می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی شود.

٤. اصل ویژگی تمرین

هر تمرین بر بخش خاصی از بدن یا توانایی خاصی اثر می‌گذارد.

مثال

- دویدن استقامت قلبی ـ تنفسی را افزایش می‌دهد.
- تمرینات کششی انعطاف‌پذیری را بهبود می‌بخشد.
- تمرینات قدرتی موجب افزایش قدرت عضلات می‌شود.



۵. اصل تفاوت‌های فردی

افراد از نظر:

- سن
- جنس
- وضعیت جسمانی
- آمادگی بدنی
- ویژگی‌های ژنتیکی

با یکدیگر تفاوت دارند.

بنابراین برنامه تمرینی مناسب هر فرد باید متناسب با شرایط او تنظیم شود.

۶. اصل برگشت‌پذیری

اگر فعالیت بدنی متوقف شود، بخشی از سازگاری‌های ایجاد شده از بین می‌رود.

این اصل با عبارت زیر شناخته می‌شود:

»اگر از آن استفاده نکنی، آن را از دست خواهی داد«.

گرم کردن

تعریف گرم کردن

مجموعه فعالیت‌هایی که پیش از شروع فعالیت اصلی انجام می‌شود تا بدن برای فعالیت آماده گردد.



اهداف گرم کردن

- افزایش دمای بدن
- افزایش جریان خون
- آماده شدن عضلات
- افزایش انعطاف‌پذیری
- آماده شدن دستگاه قلبی ـ تنفسی
- افزایش تمرکز

فواید گرم کردن

۱. کاهش احتمال آسیب‌دیدگی
۲. بهبود عملکرد ورزشی
۳. افزایش آمادگی عضلات
٤. بهبود هماهنگی حرکتی
٥. افزایش سرعت واکنش

مراحل گرم کردن

مرحله اول: فعالیت عمومی

فعالیت‌های سبک مانند:

- راه رفتن
- نرم دویدن
- حرکات عمومی بدن



مرحله دوم: حرکات کششی

حرکاتی برای افزایش دامنه حرکتی مفاصل و انعطاف عضلات.

مرحله سوم: فعالیت اختصاصی

حرکاتی مشابه فعالیت اصلی ورزش.

مثال

پیش از والیبال:

- پاس
- پنجه
- ساعد

تمرین می‌شود.

سرد کردن

تعریف سرد کردن

مجموعه فعالیت‌هایی که پس از پایان فعالیت اصلی انجام می‌شود تا بدن به تدریج به حالت عادی بازگردد.

اهداف سرد کردن

- بازگشت تدریجی ضربان قلب
- بازگشت تدریجی تنفس
- کاهش تجمع مواد زائد عضلانی
- جلوگیری از سرگیجه
- کاهش درد عضلانی



فواید سرد کردن

۱. تسریع بازگشت بدن به حالت طبیعی
۲. کاهش خستگی
۳. کاهش گرفتگی عضلات
٤. افزایش آرامش بدن

روش‌های سرد کردن

- راه رفتن آرام
- حرکات کششی سبک
- تنفس عمیق
- آرام‌سازی عضلات

اشتباهات رایج در تمرین

- شروع فعالیت شدید بدون گرم کردن
- قطع ناگهانی فعالیت پس از ورزش
- افزایش ناگهانی شدت تمرین
- تمرین بیش از حد
- بی‌توجهی به استراحت
- تمرین در شرایط نامناسب

نشانه‌های تمرین نامناسب

- خستگی شدید
- دردهای مداوم
- افت عملکرد
- بی‌انگیزگی
- آسیب‌های مکرر



فصل چهارم

تغذیه، انرژی و کنترل وزن

مقدمه

بدن انسان برای رشد، فعالیت، یادگیری و حفظ سلامت به مواد غذایی نیاز دارد. تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت دانش‌آموزان و افزایش توانایی جسمانی و ذهنی آنان است.

فعالیت بدنی و تغذیه ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. ورزش بدون تغذیه مناسب و تغذیه بدون فعالیت بدنی نمی‌تواند سلامت مطلوب را تضمین کند.

تغذیه چیست؟

تغذیه به فرایند دریافت، هضم، جذب و استفاده از مواد غذایی توسط بدن گفته می‌شود.

هدف اصلی تغذیه:

- تأمین انرژی
- رشد و نمو
- ترمیم بافت‌ها
- حفظ سلامت

مواد مغذی

مواد مغذی به موادی گفته می‌شود که بدن برای ادامه زندگی به آنها نیاز دارد.



مهم‌ترین مواد مغذی عبارت‌اند از:

۱. کربوهیدرات‌ها
۲. پروتئین‌ها
۳. چربی‌ها
٤. ویتامین‌ها
٥. مواد معدنی
٦. آب

کربوهیدرات‌ها

تعریف

کربوهیدرات‌ها مهم‌ترین منبع تأمین انرژی بدن هستند.

بدن در فعالیت‌های روزمره و ورزشی بیش از هر ماده غذایی از کربوهیدرات استفاده می‌کند.

منابع غذایی

- نان
- برنج
- گندم
- ماکارونی
- سیب‌زمینی
- خرما
- میوه‌ها



اهمیت کربوهیدرات‌ها

- تأمین انرژی
- جلوگیری از خستگی زودرس
- کمک به فعالیت عضلات
- بهبود عملکرد ورزشی

پروتئین‌ها

تعریف

پروتئین‌ها مواد سازنده و ترمیم‌کننده بافت‌های بدن هستند.

منابع غذایی

- گوشت
- مرغ
- ماهی
- تخم‌مرغ
- شیر
- ماست
- حبوبات

وظایف پروتئین‌ها

- رشد بدن
- ساخت عضلات
- ترمیم بافت‌ها
- کمک به تولید آنزیم‌ها



چربی‌ها

تعریف

چربی‌ها یکی از منابع مهم انرژی هستند.

هر گرم چربی انرژی بیشتری نسبت به کربوهیدرات و پروتئین تولید می‌کند.

منابع غذایی

- روغن‌ها
- مغزها
- کره
- دانه‌های روغنی

وظایف چربی‌ها

- ذخیره انرژی
- محافظت از اندام‌ها
- حفظ دمای بدن
- جذب برخی ویتامین‌ها

مصرف بیش از حد چربی

می‌تواند موجب:

- چاقی
- بیماری‌های قلبی
- فشار خون بالا

شود.



ویتامین‌ها

تعریف

ویتامین‌ها موادی هستند که بدن به مقدار کم به آنها نیاز دارد اما برای سلامت ضروری‌اند.

منابع غذایی

- میوه‌ها
- سبزیجات
- لبنیات
- غلات

نقش ویتامین‌ها

- کمک به رشد
- تقویت سیستم ایمنی
- حفظ سلامت پوست
- حفظ سلامت استخوان‌ها

مواد معدنی

مهم‌ترین مواد معدنی

کلسیم

نقش:

- استحکام استخوان‌ها
- سلامت دندان‌ها



منابع:

- شیر
- ماست
- پنیر

آهن

نقش:

- تولید گلبول‌های قرمز
- انتقال اکسیژن

منابع:

- گوشت قرمز
- جگر
- حبوبات

آب

اهمیت آب

آب مهم‌ترین ماده تشکیل‌دهنده بدن است.

بخش زیادی از وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد.

وظایف آب

- تنظیم دمای بدن
- انتقال مواد مغذی
- دفع مواد زائد
- جلوگیری از کم‌آبی



کم‌آبی بدن

علائم:

- تشنگی
- خستگی
- سرگیجه
- کاهش عملکرد بدنی

انرژی و فعالیت بدنی

بدن برای انجام فعالیت‌های مختلف به انرژی نیاز دارد.

انرژی مورد نیاز بدن از مواد غذایی تأمین می‌شود.

هرچه فعالیت بدنی بیشتر باشد، نیاز به انرژی نیز افزایش می‌یابد.

تعادل انرژی

تعریف

زمانی که انرژی دریافتی و انرژی مصرفی برابر باشند، تعادل انرژی برقرار است.

انرژی دریافتی بیشتر از مصرف

نتیجه:

- افزایش وزن
- ذخیره چربی



انرژی مصرفی بیشتر از دریافتی

نتیجه:

- کاهش وزن

کنترل وزن

وزن مناسب یکی از عوامل مهم سلامت است.

برای حفظ وزن مطلوب باید:

- فعالیت بدنی منظم داشت.
- تغذیه متعادل رعایت کرد.
- از مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و پرشکر پرهیز نمود.

تغذیه قبل از ورزش

ویژگی‌ها:

- سبک باشد.
- قابل هضم باشد.
- حاوی کربوهیدرات کافی باشد.

نمونه:

- نان و پنیر
- میوه
- خرما



تغذیه پس از ورزش

اهداف:

- جبران انرژی مصرف شده
- تأمین آب بدن
- کمک به بازسازی عضلات

نمونه:

- شیر
- میوه
- مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و پروتئین

عادات غذایی نامناسب

- حذف صبحانه
- مصرف زیاد نوشابه
- مصرف بیش از حد فست‌فود
- پرخوری
- کم‌نوشیدن آب

ویژگی‌های تغذیه سالم

۱. تنوع غذایی
۲. تعادل در مصرف
۳. مصرف میوه و سبزی کافی
٤. مصرف آب کافی
٥. محدود کردن چربی و قند



فصل پنجم

بهداشت فردی، بهداشت ورزشی، سلامت روان و سبک زندگی سالم

مقدمه

سلامت انسان تنها به نداشتن بیماری محدود نمی‌شود. رعایت بهداشت فردی، توجه به سلامت روان، داشتن روابط اجتماعی مناسب و انتخاب سبک زندگی سالم از عوامل مهم حفظ سلامت هستند.

دانش‌آموزان با رعایت اصول بهداشتی می‌توانند از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرده و توانایی جسمانی و ذهنی خود را افزایش دهند.

بهداشت فردی

تعریف

بهداشت فردی مجموعه اقداماتی است که فرد برای حفظ سلامت جسمی و پیشگیری از بیماری‌ها انجام می‌دهد.

اهمیت بهداشت فردی

- پیشگیری از بیماری‌ها
- حفظ سلامت پوست
- افزایش شادابی
- ارتقای سلامت عمومی



اصول بهداشت فردی

نظافت بدن

شست‌وشوی منظم بدن باعث حذف آلودگی‌ها و کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها می‌شود.

بهداشت دست‌ها

دست‌ها یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقال میکروب‌ها هستند.

زمان‌های مهم شستن دست‌ها:

- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- پس از فعالیت ورزشی
- پس از تماس با سطوح آلوده

بهداشت دهان و دندان

برای حفظ سلامت دهان و دندان باید:

- روزانه مسواک زد.
- از نخ دندان استفاده کرد.
- مصرف مواد قندی را کاهش داد.

بهداشت ناخن‌ها

- کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها
- تمیز نگه داشتن ناخن‌ها
- جلوگیری از تجمع آلودگی



بهداشت ورزشی

تعریف

رعایت اصول بهداشتی پیش، حین و پس از فعالیت ورزشی را بهداشت ورزشی می‌گویند.

لباس ورزشی مناسب

ویژگی‌ها:

- راحت باشد.
- متناسب با اندازه بدن باشد.
- امکان حرکت آزادانه را فراهم کند.
- متناسب با شرایط آب و هوایی باشد.

کفش ورزشی مناسب

ویژگی‌ها:

- اندازه مناسب داشته باشد.
- از پا محافظت کند.
- انعطاف‌پذیر باشد.
- مانع آسیب‌دیدگی شود.

استحمام پس از ورزش

فواید:

- پاک شدن آلودگی‌ها
- کاهش بوی نامطبوع
- حفظ سلامت پوست



استفاده از وسایل شخصی

وسایلی مانند:

- حوله
- بطری آب
- لباس ورزشی

باید شخصی باشند.

خواب و استراحت

اهمیت خواب

خواب کافی برای رشد، یادگیری و سلامت ضروری است.

فواید خواب کافی

- افزایش تمرکز
- بهبود یادگیری
- رشد بهتر بدن
- افزایش توانایی جسمانی

پیامدهای کم‌خوابی

- خستگی
- کاهش تمرکز
- افت عملکرد تحصیلی
- کاهش توان جسمانی



سلامت روان

تعریف

سلامت روان به توانایی سازگاری با شرایط زندگی، کنترل احساسات و حفظ آرامش ذهنی گفته می‌شود.

ویژگی‌های فرد دارای سلامت روان

- اعتمادبه‌نفس مناسب
- مسئولیت‌پذیری
- آرامش نسبی
- توانایی تصمیم‌گیری
- ارتباط مناسب با دیگران

عوامل مؤثر بر سلامت روان

- خانواده
- دوستان
- مدرسه
- فعالیت بدنی
- خواب کافی

نقش ورزش در سلامت روان

فعالیت بدنی منظم موجب:

- کاهش اضطراب
- کاهش استرس
- افزایش نشاط
- افزایش اعتمادبه‌نفس
- بهبود خلق‌وخو

می‌شود.



سلامت اجتماعی

تعریف

توانایی برقراری روابط مناسب و سازنده با دیگران.

ویژگی‌های سلامت اجتماعی

- احترام به دیگران
- همکاری
- مسئولیت‌پذیری
- رعایت قوانین

سبک زندگی سالم

تعریف

مجموعه رفتارهایی که موجب حفظ و ارتقای سلامت می‌شوند.

ویژگی‌های سبک زندگی سالم

۱. فعالیت بدنی منظم
۲. تغذیه مناسب
۳. خواب کافی
٤. رعایت بهداشت فردی
٥. مدیریت استرس
٦. پرهیز از رفتارهای پرخطر



رفتارهای پرخطر

برخی رفتارها سلامت فرد را تهدید می‌کنند:

- کم‌تحرکی
- مصرف دخانیات
- مصرف مواد زیان‌آور
- پرخوری
- بی‌توجهی به بهداشت

مدیریت اوقات فراغت

اوقات فراغت فرصتی برای رشد و پیشرفت فرد است.

فعالیت‌های مفید:

- ورزش
- مطالعه
- فعالیت‌های فرهنگی
- فعالیت‌های هنری

نقش فعالیت بدنی در سبک زندگی سالم

فعالیت بدنی منظم:

- سلامت جسمی را افزایش می‌دهد.
- سلامت روان را تقویت می‌کند.
- از چاقی جلوگیری می‌کند.
- کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.



فصل ششم

آسیب‌های ورزشی، ایمنی و کمک‌های اولیه

مقدمه

فعالیت بدنی و ورزش برای سلامت ضروری هستند، اما در صورت رعایت نکردن اصول ایمنی ممکن است منجر به آسیب شوند. آشنایی با علل آسیب‌های ورزشی، راه‌های پیشگیری و کمک‌های اولیه از مهم‌ترین مباحث تربیت بدنی است.

آسیب ورزشی چیست؟

هرگونه صدمه وارد شده به عضلات، استخوان‌ها، مفاصل، تاندون‌ها یا رباط‌ها در اثر فعالیت بدنی و ورزش، آسیب ورزشی نامیده می‌شود.

علل آسیب‌های ورزشی

عوامل فردی

- آمادگی جسمانی ناکافی
- خستگی شدید
- ضعف عضلانی
- بی‌توجهی به قوانین

عوامل محیطی

- زمین نامناسب
- تجهیزات غیراستاندارد
- نور ناکافی
- شرایط نامساعد آب و هوایی



مهم‌ترین آسیب‌های ورزشی

کشیدگی عضله

زمانی رخ می‌دهد که عضله بیش از حد طبیعی کشیده شود.

علائم

- درد
- تورم
- محدودیت حرکت

پیچ‌خوردگی

آسیب رباط‌های اطراف مفصل بر اثر حرکات ناگهانی یا غیرطبیعی.

علائم

- درد
- تورم
- کبودی
- ناتوانی در حرکت طبیعی

کوفتگی و کبودی

در اثر ضربه مستقیم به بافت‌های بدن ایجاد می‌شود.

علائم

- درد
- تغییر رنگ پوست
- تورم



گرفتگی عضلات

انقباض ناگهانی و دردناک عضله.

علل

- کم‌آبی
- خستگی
- فعالیت شدید

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

۱. گرم کردن مناسب
۲. استفاده از تجهیزات استاندارد
۳. رعایت قوانین بازی
٤. افزایش تدریجی شدت تمرین
٥. تغذیه مناسب
٦. استراحت کافی
۷. سرد کردن پس از فعالیت

کمک‌های اولیه

تعریف

اقداماتی که بلافاصله پس از حادثه و قبل از رسیدن نیروهای درمانی انجام می‌شود.

هدف کمک‌های اولیه:

- حفظ جان فرد
- جلوگیری از بدتر شدن آسیب
- تسریع روند بهبود



اقدامات اولیه در آسیب‌های ورزشی

استراحت

توقف فعالیت و جلوگیری از فشار بیشتر.

استفاده از سرما

کاهش درد و تورم.

بانداژ

کمک به کنترل تورم.

بالا نگه داشتن عضو

کاهش تجمع مایع و تورم.

خونریزی

در صورت خونریزی باید:

- محل خونریزی را فشار داد.
- عضو را در صورت امکان بالا نگه داشت.
- از وسایل تمیز استفاده کرد.

شکستگی

نشانه‌ها

- درد شدید
- تغییر شکل عضو
- تورم
- ناتوانی در حرکت



اقدامات اولیه

- بی‌حرکت نگه داشتن عضو
- جلوگیری از جابه‌جایی
- اطلاع به مراکز درمانی

ایمنی در ورزش

اصول ایمنی

- رعایت قوانین
- استفاده از وسایل استاندارد
- توجه به دستور مربی
- حفظ فاصله ایمن
- کنترل هیجان



فصل هفتم

مهارت‌های حرکتی و رشته های ورزشی

مهارت حرکتی

-تعریف مهارت حرکتی

توانایی اجرای دقیق، هماهنگ و هدفمند حرکات بدن برای رسیدن به یک نتیجه مشخص.

ویژگی‌های مهارت حرکتی

- دقت
- سرعت
- هماهنگی
- صرف انرژی کمتر
- اجرای صحیح

اهمیت مهارت‌های حرکتی

- افزایش کارایی حرکتی
- افزایش اعتماد به نفس
- موفقیت در فعالیت‌های ورزشی
- بهبود آمادگی جسمانی



- طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی

مهارت‌های جابه‌جایی

حرکت کل بدن از مکانی به مکان دیگر.

نمونه‌ها:

- راه رفتن
- دویدن
- جهیدن
- پریدن
- لی‌لی کردن

مهارت‌های غیرجابه‌جایی

حرکات بدون تغییر مکان بدن.

نمونه‌ها:

- خم شدن
- کشش
- چرخش
- تاب خوردن
- حفظ تعادل

مهارت‌های دستکاری

کار با اشیاء و وسایل.



نمونه‌ها:

- پرتاب
- دریافت
- شوت
- ضربه
- دریبل

- مراحل یادگیری مهارت

مرحله شناختی

فرد با مهارت آشنا می‌شود.

ویژگی:

- خطا زیاد
- تمرکز بالا
- اجرای ناهماهنگ

مرحله تمرینی

فرد مهارت را تمرین می‌کند.

ویژگی:

- کاهش خطا
- افزایش هماهنگی



مرحله خودکار

مهارت تقریباً بدون فکر اجرا می‌شود.

ویژگی:

- دقت بالا
- سرعت بالا
- خطای کم

- عوامل مؤثر بر یادگیری مهارت

- انگیزه
- تمرین
- آمادگی جسمانی
- بازخورد
- سن
- سلامت جسمی
- شرایط محیطی

- رشته والیبال

معرفی

والیبال ورزشی گروهی است که بین دو تیم شش نفره انجام می‌شود.

هدف بازی

عبور دادن توپ از روی تور و فرود آن در زمین حریف.



مهارت‌های اصلی

پنجه

برای ارسال دقیق توپ استفاده می‌شود.

ساعد

برای دریافت توپ و دفاع استفاده می‌شود.

سرویس

شروع بازی با ضربه به توپ.

آبشار

ضربه تهاجمی برای کسب امتیاز.

دفاع روی تور

جلوگیری از عبور توپ مهاجم.

نکات مسابقاتی

- هر تیم ۶ بازیکن دارد .
- هر تیم حداکثر سه ضربه می‌تواند به توپ بزند .
- ساعد برای توپ‌های سریع و کم‌ارتفاع کاربرد دارد .

- **رشته بسکتبال**

معرفی

بسکتبال ورزشی گروهی است که بین دو تیم پنج نفره انجام می‌شود.

هدف بازی

انداختن توپ در حلقه تیم مقابل.



مهارت‌های اصلی

دریبل

حرکت دادن توپ با ضربات متوالی به زمین.

پاس

انتقال توپ بین بازیکنان.

انواع:

- سینه‌ای
- زمینی
- بالای سر

شوت

پرتاب توپ به سمت حلقه.

ریباند

تصاحب توپ پس از برخورد به حلقه یا تخته.

نکات

- هر تیم ۵ بازیکن دارد .
- دریبل مهم‌ترین مهارت جابه‌جایی توپ است .

- **رشته هندبال**

معرفی

هندبال ورزشی تیمی و سرعتی است.



هدف بازی

وارد کردن توپ به دروازه حریف.

مهارت‌های اصلی

- پاس
- دریافت
- دریبل
- شوت

ویژگی‌های مهم

- سرعت بالا
- هماهنگی زیاد
- تصمیم‌گیری سریع

- **رشته فوتسال**

معرفی

فوتسال شکل سالنی فوتبال است.

مهارت‌های اصلی

پاس

انتقال توپ بین بازیکنان.

کنترل توپ

تسلط بر توپ.



دریبل

عبور از مدافع.

شوت

ضربه به سمت دروازه.

مزایا

- افزایش چابکی
- افزایش سرعت تصمیم‌گیری
- بهبود هماهنگی

- **رشته بدمینتون**

معرفی

بدمینتون ورزشی راکتی است.

وسیله بازی

شاتل‌کاک (توپ پردار)

مهارت‌های اصلی

- سرویس
- فورهند
- بک‌هند
- اسمش

ویژگی‌ها

- سرعت واکنش بالا
- هماهنگی چشم و دست



- چابکی

- **رشته تنیس روی میز**

معرفی

یکی از سریع‌ترین ورزش‌های راکتی جهان.

مهارت‌های اصلی

- سرویس
- فورهند
- بک‌هند
- اسپین

فواید

- افزایش تمرکز
- بهبود زمان واکنش
- افزایش هماهنگی عصبی-عضلانی

بازی‌های بومی و محلی

اهمیت

- حفظ فرهنگ ملی
- افزایش نشاط
- تقویت همکاری گروهی
- توسعه مهارت‌های حرکتی



ویژگی‌ها

- ساده
- کم‌هزینه
- قابل اجرا در محیط‌های مختلف

- **اخلاق ورزشی و بازی جوانمردانه**

احترام به قوانین

رعایت قوانین اساس ورزش سالم است.

احترام به داور

تصمیمات داور باید پذیرفته شود.

احترام به حریف

رقابت باید همراه با احترام باشد.

مسئولیت‌پذیری

ورزشکار نسبت به رفتار خود مسئول است.

همکاری

یکی از مهم‌ترین ارزش‌های ورزش‌های گروهی.



پـــایـــان