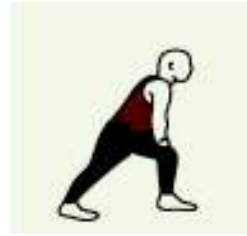


گرم کردن

همانند گرم کردن بدن حرکات کششی نیز برای قبل از شروع به ورزش بسیار مهم است. با انجام تمرینات کششی و در واقع کشیدن عضلات به آن ها فشار وارد می شود و همین عامل باعث می شود تا کوفتگی عضلاتی کاهش یافته و از آسیب های جدی جلوگیری شود. پس قبل از شروع تمرین اصلی نرمش های زیر را انجام دهید.

۶۰ ثانیه درجا بزنید و هر حرکت را ۱۰ ثانیه انجام دهید



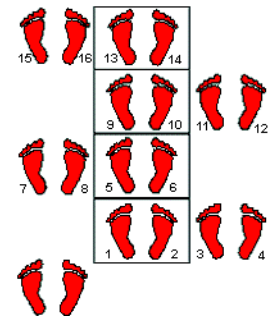
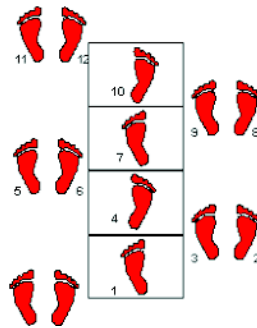
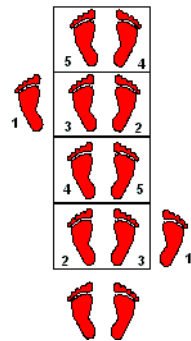
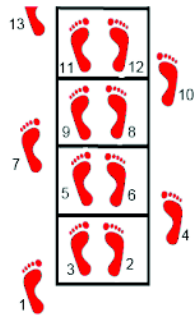
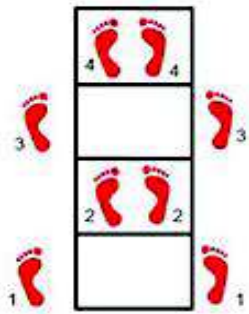


چابکی



- چابکی یکی از عوامل موثر در اجرای فعالیتهای ورزشی است و در بسیاری از مهارتهای شغلی و روزمره نیز به کار می آید.
- نردبان چابکی وسیله ای قابل حمل و بسیار ساده است که حتی شما دانش آموزان عزیز می توان آن را به راحتی به کمک والدین خود با کمترین امکانات درست کنید و در منزل و با فضای کم به تمرین پردازید.
- تمرینات چابکی با نردبان بسیار سرگرم کننده است و با فعال نگه داشتن همزمان مغز و بدن ورزش را برای شما هیجان انگیز می کند.
- این نردبان وسیله ای برای تمریناتی با الگوهای متنوع و با اهداف چابکی، افزایش عکس العمل بدن و سرعت طراحی شده است به این وسیله نردبان سرعتی نیز گفته میشود.
- همچنین بعلاوه ی افزایش سرعت و هماهنگی به شما یاد میدهد که چگونه مرکز قدرتی تان را کنترل کنید و روی حرکاتتان تمرکز داشته باشید.

هر تمرین را ۳ ست انجام دهید و بین هر ست ۳۰ ثانیه استراحت



سرد کردن

- سرد کردن بعد از ورزش می تواند به جلوگیری از آسیب کمک کند. بنابراین، به کشش عضلات که در طی تمرینات ورزشی تحت فشار هستند، تمرکز کنید و دامنه کشش کامل را انجام دهید.

۲ دقیقه راه بروید تا ضربان قلب به آهستگی پایین آید سپس ۲ تا ۳ دقیقه را به انجام حرکات زیر اختصاص دهید



تناسب اندام



سلامتی به طور کلی با این سه پارامتر اندازه گیری میشود: جسمی، روانی و تغذیه ای.
سلامت جسمی: به معنی ظاهر فیزیکی یک فرد است.

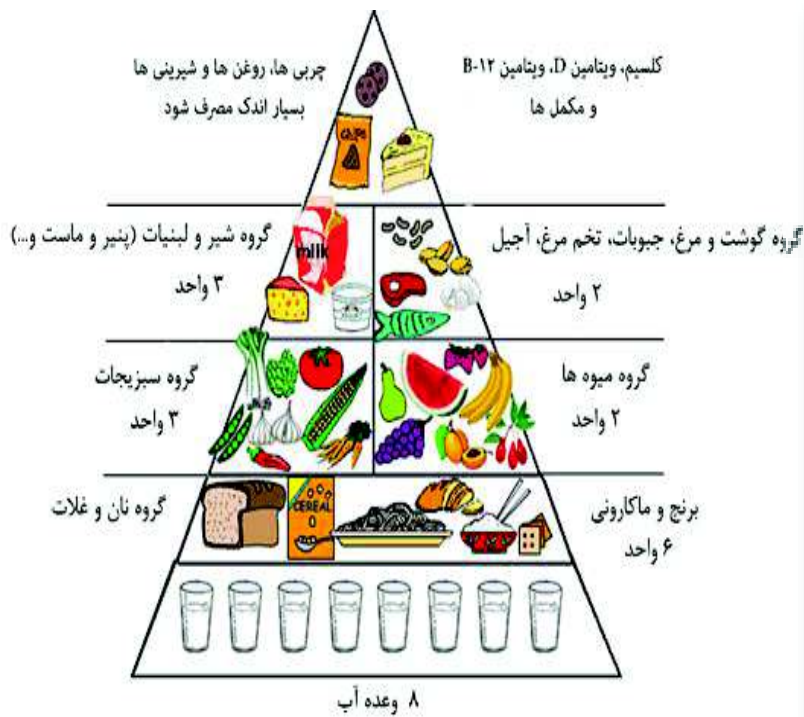
سلامت تغذیه ای: به معنی حضور مواد مغذی ضروری در بدن، برای مبارزه با بیماری ها توسط سیستم ایمنی بدن است. بنابراین شما دانش آموزان عزیز می توانید با تغذیه مناسب بدن خود را در برابر این بیماری ایمن کنید.

سلامت روانی: به معنی توانایی یک فرد برای حفظ صبر، آرامش و خونسردی در تمام شرایط زندگی است.

چاقی و عدم تناسب اندام در نسل جوان، باعث دیابت، بیماری های قلبی، و سایر بیماری ها و مشکلات جدی میشود.

فعالیت ورزشی ، تغذیه مناسب و انجام تمرین یوگا به ما کمک می کنند زندگی سالم و متناسبی داشته باشیم





توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

مصرف روزانه ۲ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه

مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه

مصرف هویج و کدوخلوایی در غذاهای روزانه

مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا

خودداری از مصرف غذا و مایعات در مکان های نامطمئن

استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ

خودداری از مصرف غذاهایی که کامل نپخته مانند تخم مرغ عسلی

کمبود دریافت غذای و کمبود ویتامین های مانند ویتامین C و E و D احتمال ابتلا به بیماری های مختلف از جمله بیماری های تنفسی و کرونا را افزایش می دهد

بازی بومی و محلی شاه وزیر

ورزش با خانواده

- ابتدا به قید قرعه با نوشتن روی برگه های قرعه افرادی به عنوان شاه، وزیر، جلاد و دزد انتخاب میشوند.
- شاه از وزیر میخواهد که دزد را معرفی کند چنانچه وزیر دزد را درست حدس بزند، شاه دستور تنبیه دزد را میدهد و اگر اشتباها جلاد را به عنوان دزد معرفی کند شاه دستور تنبیه وزیر را میدهد.
- تنبیه ها معمولا شامل سواری دادن به همه، کشیدن سیبیل آتشین، خرید خوراکی برای همه، آوازخوانی و بسیاری از موارد دیگر است.



عارضه شست انگشت کج

- پوشیدن کفش های پنجه باریک و پاشنه بلند و همچنین اضافه وزن می تواند افراد را به خصوص خانم ها در معرض انگشت شست پای کج قرار دهد.
- انجام تمرینات ورزشی و حرکات کششی می تواند کاهش انحراف و پیش گیری از بدتر شدن مشکل موثر باشد به ویژه الان که فرصت کافی را در منزل دارید و میتوانید با استراحت دادن به انگشتان خود و انجام تمرینات روند بهبود را افزایش دهید



حركات اصلاحی

