

## بسمه تعالی

### ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

#### ایجاد عادت به ورزش کردن - شماره ۵

❖ فهرستی از فعالیتهای ورزشی مورد علاقه تان تهیه کنید.



بعضی افراد ورزش های گروهی را ترجیح می دهند و بعضی دیگر از ورزش های انفرادی لذت می برند.

عده ای هم هستند که ورزش کردن در خانه را می پسندند.

آنچه را دوست دارید انتخاب کنید و یک حداقل زمان را برای ورزش تعیین کنید. مثلاً خود را موظف کنید سه

بار در هفته و هر بار نیم ساعت ورزش کنید. حتی اگر بیمار شدید، مسافرت رفتید یا به شدت گرفتار بودید، در

این ساعات تعیین شده حرکات سبک کششی را انجام دهید یا قدم بزنید، اما این وقت را به کار دیگری اختصاص ندهید.



به هر حال از حداقل زمانی که برای ورزش در هفته تعیین کرده اید، کمتر ورزش نکنید.

حتی اگر خیلی خسته هستید، ورزش کنید. مطمئن باشید حتی اگر احساس خستگی هم دارید چنانچه ورزش کنید و نفس عمیق بکشید اکسیژن بیشتری به بدن می‌رسد و هم خستگی‌تان در می‌رود و هم احساس شادابی خواهید داشت.

❖ از پیشرفت خود مطلع باشید.



کاغذی بردارید و تمامی فعالیت های ورزشی خود را یادداشت کنید.

چه مقدار قدم زدید یا دویدید و دوچرخه‌سواری کردید؟ این کار باعث می‌شود هر روز مقدار آن را با هم مقایسه کنید و روز به روز مدت زمان بیشتری را به ورزش اختصاص دهید.

❖ **تغییرات ناشی از ورزش در زندگی خود را یادداشت کنید و ببینید تاثیر ورزش در ما تا چه**

**حد بوده است؟**



برای مثال آیا ورزش موجب خواب بهتر شده است؟ بهتر می‌توانید فکر کنید و تصمیم بگیرید؟ انرژی

بیشتری دارید؟ آمادگی بدنی تان بیشتر شده؟ روحیه‌تان چقدر تغییر کرده یا از افسردگی درآمده‌اید؟

پزشک برای کاهش چربی و فشارخون، تشویق تان کرده؟

جالب است اگر بفهمید که پیشرفت کرده‌اید بیشتر برای ادامه تشویق خواهید شد.



❖ **به خودتان جایزه بدهید!**

می‌توانیم بعد از مدتی که به ورزش کردن عادت کردیم چیزی را که

دوست دارید به خود هدیه بدهید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی