

چند فوت و فن ساده برای این که در طول سال تحصیلی بدن خود را تربیت کنیم

تربیت بدن

عموما وقتی از تربیت بدنی صحبت می شود همه یاد فوتبال و والیبال و... می افتیم که در سال های مدرسه بازی می کردیم. تنها کلاسی که خبری از کتاب های خسته کننده نبود و هر روز هفته را صبر می کردیم تا به این زنگ محبوب برسیم. اما تربیت بدنی فقط به فوتبال و والیبال و خیس عرق شدن ختم نمی شود و دنیای وسیعی برای خودش دارد؛ از مربیگری گرفته تا فیزیولوژی ورزشی و آسیب شناسی ورزشکاران و... در این شماره از نوجوانه بزرگان تصمیم گرفتند در مورد تربیت بدنی به خصوص در مدارس صحبت کنیم و کمی به این مسأله بپردازیم که جای تربیت بدنی کجاست و قرار است به کجا برسد. این مطلب یک برنامه فوت و فن محور برای شماست تا بدانید چه کارهایی را باید به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه انجام دهید تا در طول سال تحصیلی بدن تان تربیت شود.

امیرعلی حبیبی
نوجوانه

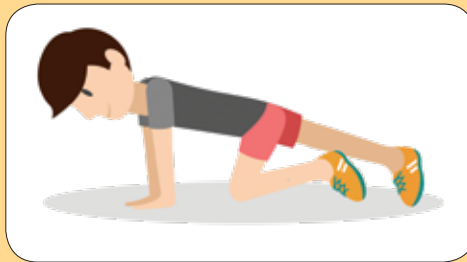


حال بدنت چطور است؟



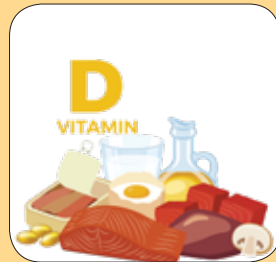
چشم ما برای تطابق فاصله های متفاوت و دیدن به انرژری نیاز دارد. این انرژری صرف چند ماهیچه ریز می شود که زحمت مدیریت نور ورودی به چشم را می کشند. وقتی در کلاس درس هستید چشم تان باید به صورت مداوم بین تخته و معلم و کتاب جابه جا شود و تطابق ایجاد کند. برای همین چشم تان خسته می شود. اگر می خواهید این خستگی را رفع و رجوع و از ایجاد ضعف جلوگیری کنید از تکنیک ۲۰-۲۰-۲۰ استفاده کنید. بد نیست که عبارت «ورزش هایی برای چشم» را جست و جو کنید. همچنین اگر حین سال تحصیلی بعد از نوشتن یا کار با کامپیوتر دچار درد و خستگی در مچ های دست شدید با استفاده از تمرین های مناسب برای مچ، دست خود را تقویت کنید.

قبل از مدرسه نرمش کن



برای این که انرژری بیشتری داشته باشید و همچنین قدتان نسبت به وضعیت ژنتیکی تان بلندتر از آن چیزی شود که قرار است بشود، قبل از رفتن به مدرسه برای ۲۰ دقیقه نرمش کنید. این نرمش می تواند خیلی ساده باشد. نرمش صبحگاهی به افزایش هوشیاری، بهبود متابولیسم، بهتر شدن خلق و خو، مدیریت استرس، مدیریت وزن و تمرکز شما کمک می کند. قرار نیست با این تمرین ها خیس عرق شوید. همین که بدنتان متوجه شود بیدار شده اید خیلی کمک می کند.

ویتامین D فراموش نشود



ویتامین D در سنین نوجوانی نقشی حیاتی دارد. این ویتامین در سلامت استخوان ها، سیستم ایمنی و عملکرد عمومی بدن حساسی کارایی دارد. با توجه به تغییرات سبک زندگی، کاهش تماس با نور خورشید و رژیم های غذایی ناکافی، بسیاری از ما ممکن است دچار کمبود ویتامین D باشیم. تحقیقات نشان می دهد مصرف ماهانه این مکمل می تواند به بهبود سطح ویتامین D در بدن و پیشگیری از مشکلاتی مانند پوکی استخوان و اختلالات ایمنی کمک کند. بنابراین، توصیه می شود تحت نظر پزشک، مکمل ویتامین D را به طور منظم و ماهانه مصرف کنید تا شرایط بهینه و مناسبی برای رشد خود ایجاد کنید.

حداقل سه روز ورزش کن



به جز نرمش روزانه که پیش از رفتن به مدرسه انجام می دهید خوب است یک برنامه ورزشی دقیق تر هم داشته باشید. دنبال کردن حرفه ای تر یک ورزش می تواند به اعتماد به نفس شما کمک کند و همچنین امتیاز ویژه ای برای شما در مدرسه حساب شود. این ورزش علاوه بر بهبود مهارت های فیزیکی به شما کمک می کند بتوانید ارتباطات بیشتری ایجاد کنید و عضو تیم های ورزشی مدرسه خود شوید. یادتان باشد که ورزش مورد نظر را با توجه به شرایط تان و امکانات شهری و فیزیک بدنی تان انتخاب کنید.

هفتگی چکار کنم؟



جدا از برنامه روزانه ای که برای زندگی تان دارید بد نیست به صورت هفتگی هم یک سری کارها را انجام دهید. این برنامه های هفتگی می تواند به عنوان یک روتین هفتگی یا حتی در حد ایجاد یک تنوع در برخی از روزهای شما استفاده شود. برای این که بتوانید این برنامه را در زندگی خودتان جا دهید باید به روزهای هفته، ساعاتی که کلاس دارید و برنامه درسی هر روزتان نگاهی داشته باشید.

بخور جان بگیری



تغذیه مناسب از مهم ترین ارکان مراقبت از بدن است. یادتان باشد یک رژیم غذایی مناسب شامل میزان های متنوعی از ریزمغذی ها و حجم مناسبی از مایعات می شود. بنابراین خیلی مهم است که حواس تان به تغذیه ای که در طول روزهای دانشگاه و مدرسه دارید، باشد. مهم است که به میزان کافی مایعات و آب مصرف کنید و با استفاده از میوه ها، مغزیجات و تنقلات دیگر، فیبر و کربوهیدرات را با یک تغذیه سالم و مناسب داشته باشید.

به مغزت استراحت بده



بسیاری از پژوهشگران شناختی و حوزه علوم اعصاب توصیه می کنند یک روز در ماه یا چند ساعت در هفته را اختصاص دهیم به انجام هیچ کار و با این کار به مغز کمک کنیم تا بتواند کمی خود را با داده ها و اطلاعات وارد شده تطابق دهد. بنابر این ما هم به شما توصیه می کنیم که یک عصر در هفته را به انجام ندادن هیچ کاری اختصاص دهید و در این بازه زمانی صرفا اجازه دهید مغزتان استراحت کند. کتاب خواندن و کار کردن با گوشی هم در این ساعات ممنوع است.

مغزت را نرم کن



تمرین های مربوط به ذهن آگاهی و مدیتیشن می تواند به ذهن و مغز شما کمک کند تا استرس و اضطراب را بهتر مدیریت کنید. همچنین این تمرین ها می تواند به بهبود تمرکز و توانایی تطابق تان با شرایط محیطی کمک کند. ذهن آگاهی و مدیتیشن را می توانید در میانه روز و یا قبل از خواب انجام دهید. در فضای اینترنت حجم زیادی از صداها و مناسب برای مدیتیشن وجود دارد.

ویتامین C مصرف کنید



مصرف ویتامین C می تواند به شما کمک کند تا کمتر سرما بخورید. بنابر این خوب است به صورت هفتگی از مکمل های دارویی مطابق نظر پزشک تان استفاده کنید. یادتان باشد که در مواجهه با هم کلاسی های سرماخورد و شیوع آنفلوآنزا و سرماخوردگی ویتامین C می تواند به شما کمک کند تا سیستم ایمنی قوی تری داشته باشید.