



# واحد کار چهارم

## بهداشت فردی (۲)

### ورزش، خواب، استراحت و تفریح





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنر جو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- فواید ورزش برای کسب و حفظ سلامت را نام ببرد.
- ۲- انواع تمرین‌های ورزشی را نام ببرید و از هر یک نمونه‌ای اجرا کند.
- ۳- توصیه‌های بهداشتی در خصوص خواب‌بیدن را شرح دهد.
- ۴- خستگی و تأثیر آن را بر سلامت توضیح دهد.
- ۵- اقدام‌های مناسب برای پیشگیری یا رفع خستگی را شرح دهد و به کار بندد.
- ۶- برنامه مناسبی برای استراحت و تفریح تهیه کند.

## پیش‌آزمون واحد کار چهارم

؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- چند فایده ورزش را نام ببرید؟
- ۲- انسان به چند ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارد؟
- ۳- چند نوع تمرین ورزشی را نام ببرید؟
- ۴- چه عواملی باعث بروز خستگی در انسان می‌شود؟

### مقدمه

امروزه فواید و اثرات ورزش بر سلامت جسم و روح بر همگان روشن شده است اما با این وجود به دلیل زندگی ماشینی، افراد بسیاری از کم‌تحركی و عوارض ناشی از آن رنج می‌برند. در سال ۱۹۹۲ انجمن قلب آمریکا، بی‌تحركی جسمی را پس از فشار خون بالا، سیگار و کلسترول خون بالا، به عنوان چهارمین عامل خطرزا برای بیماری‌های قلبی - عروقی تشخیص داد. حتی نرمش‌های سبک می‌تواند برای قلب و سلامت مفید باشد.

به یاد داشته باشید، ورزش کردن بیشتر از سایر اقدام‌های بهداشتی، شما را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند.

کسب توانایی بیشتر، لذت بردن، تفریحات سالم و تأمین سلامت

### ۱-۴- ورزش

بدنی انجام می‌گیرد، ورزش جسمی می‌گویند. - آیا شما اهل ورزش هستید؟ چه ورزشی را دوست دارید؟

۱-۴-۱- فواید ورزش: ورزش فواید زیر را دارد:

چه برنامه ورزشی دارید؟

- عضلات و اندام را خوش حالت، ورزیده و قوی می‌کند

به فعالیت‌ها و حرکات بدنی نسبتاً شدید و منظم که به منظور



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۲) ورزش، خواب، استراحت و تفریح

و مقاومت بدن را افزایش می‌دهد.

۱-۲-۴ در ورزش به چه نکته‌هایی باید توجه

داشت:

– در کنار فعالیت‌های جسمی به ورزش‌های فکری مثل بازی شطرنج نیز بپردازید.

– در ورزش اعتدال را رعایت کنید. به خصوص اگر تازه کار هستید ورزش‌های سنگین را انجام ندهید.

– بین صرف غذا با زمان ورزش دست کم سه ساعت فاصله بگذارید و از نیم ساعت قبل نیز از آشامیدن به خصوص مایعات سرد خودداری کنید. بعد از عرق کردن آب کافی بنوشید.

– تمرین‌های بدنی را متناسب با سن و وضعیت بدنی خود انتخاب کنید. بعضی ورزش‌های سنگین مثل تمرین با وزنه‌های سنگین ممکن است در کودکی و نوجوانی موجب اختلال‌هایی در رشد مانند کوتاه ماندن قد شود.

– از کفش و لباس مناسب برای انجام تمرین‌های ورزشی استفاده کنید.

عضلات قلب را تقویت می‌کند، در نتیجه اکسیژن و غذای

بیشتر به سلول‌ها می‌رسد.

– تنفس را عمیق می‌کند، در نتیجه گازکربنیک بهتر و سریع‌تر از خون دفع می‌شود.

– موجب خروج سریع‌تر سموم از راه کلیه و پوست می‌شود و به جلوگیری از چروکیدگی پوست کمک می‌کند.

– چربی‌های بدن را کاهش می‌دهد و عضلات حجم بیشتری پیدا می‌کنند.

– حرکات دودی روده‌ها را افزایش و به رفع یبوست کمک می‌کند.

– اشتها را زیاد می‌کند.

– هیجان‌ها را کنترل می‌کند و برای آرامش روحی و افزایش

سرعت کار مؤثر است.

– ایجاد شادابی و رضایت خاطر می‌کند.

– کارآیی مفاصل را زیاد می‌کند.

### توجه

هیچ‌گاه برای افزایش عملکرد ورزشی از مکمل‌های دارویی مثل قرص‌های انرژی‌زا و ... استفاده

نکنید.

● **تمرین‌های استقامتی:** این تمرین‌ها موجب مصرف

بیشتر اکسیژن می‌شود. هر چه عضله قلب قوی‌تر شود و بازدهی بالاتری پیدا کند، اکسیژن سریع‌تر و با فشار کم‌تری بر قلب به قسمت‌های مختلف بدن می‌رسد. شخصی که دارای قلب و عروق سالمی است، می‌تواند مدت طولانی‌تر و با شدت بیشتری این کار را انجام دهد. کم‌ترین زمان انجام این فعالیت‌ها ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طور مداوم توصیه می‌شود. پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی نمونه‌هایی از بهترین تمرین‌های استقامتی است.

۳-۱-۴ انواع تمرین‌های ورزشی

● **تمرین‌های گرم‌کننده:** هدف از گرم کردن آن است که

بدن برای ورزش آماده شود و خطر صدمات ورزشی کمتر شود. دست کم ۱۲-۸ دقیقه باید بدن را گرم کرد. یکی از مناسب‌ترین تمرین‌های گرم‌کننده، تمرین‌های کششی ملایم‌اند. کشش را به

آرامی شروع کنید، عضله

را تا حد متوسط بکشید

و نگه دارید. هر کشش

را تقریباً ۸ تا ۱۰ ثانیه

نگه دارید. نمونه‌ای از

این تمرین‌ها در تصویر

روبرو آمده است.





## توجه

- برای پیاده‌روی نکته‌های زیر را رعایت کنید:
- ۱- کفش‌های راحت، کاملاً اندازه پا و بنددار بپوشید که پا را در خود نگه دارد و جلوی وارد آمدن ضربه به پا را بگیرد.
- ۲- لباس مناسب با دمای هوا بپوشید.
- ۳- پیاده‌روی را با سرعت کم شروع کنید.
- ۴- در وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. قدم برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید، سپس روی پاشنه فرود آیید و با یک حرکت نرم به جلو بروید.
- ۵- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید تا مانع تأثیر مثبت آن نشوید.
- ۶- در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از راه بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنید، سپس هوا را از دهان خارج کنید.
- ۷- در اواخر پیاده‌روی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنید و با انجام حرکات انعطاف‌پذیری بدن را سرد کنید.
- ۸- در هوای تمیز و فضای باز پیاده‌روی کنید. بهتر است همراه خود یک بطری آب داشته باشید.



سفت کنید و به طرف داخل فشار دهید. حالا پشت خود را به صورت یک قوس درآورید.

– تقویت عضلات لگن

بایستید و پاها را کمی از هم باز کنید. یک دست را بالای سر و دست دیگر را کنار بدن به حالت کشیدن قرار دهید. بالاتنه را راست و مستقیم نگه دارید. در همان حال به طرف دست افتاده در کنار بدن تا آن جا که می‌توانید خم شوید. سپس بدن را به سمت دیگر خم کنید.

### ● تمرین‌های انعطاف‌پذیری: این تمرین‌ها با ایجاد

کشش در عضلات و بافت نرم اطراف مفاصل، حرکت مفاصل را راحت‌تر می‌کند. قبل از انجام این حرکات با حرکات گرم‌کننده خود را گرم کنید و در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

نمونه‌هایی از تمرین‌های انعطاف‌پذیری که برای زنان مفیدتر است در زیر توضیح داده می‌شود. زنان حجم عضلانی کم‌تری نسبت به مردان دارند و بیشترین قسمت وزن بدن آنان در پایین تنه یعنی لگن، شکم و ران‌ها متمرکز است.

– تقویت عضلات بازو، پشت و شانه

مطابق شکل روی زانوها قرار گرفته، دست‌ها را به جلو

بکشید. کف دست‌ها را روی زمین بگذارید، جمع شوید و روی پاشنه خود بنشینید. هم‌زمان تا جایی که می‌توانید، سینه را به ران‌تان بچسبانید چند ثانیه در همین حالت بمانید. بعد، بالاتنه را تا جایی که می‌توانید به جلو خم کنید و سینه و چانه را تا نزدیک زمین و آرنج را به حالت خم نگه دارید. پشت را گرد و عضلات شکم را



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۲) ورزش، خواب، استراحت و تفریح

وزنه را به سمت بالا ببرید و هم سطح شانه‌ها نگه دارید. در حین انجام حرکت نباید شانه‌ها یا بازوی شما حرکت کند، بازو باید به تنه بچسبد. سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.

● **تمرین‌های انقباضی/ ایستا:** این تمرین‌ها طول عضله را تغییر نمی‌دهد بلکه به تقویت عضلات کمک می‌کند. به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید. توجه داشته باشید کف پا روی زمین باشد. دست‌ها را در دو طرف بدن یا زیر سر قرار دهید و با انقباض عضلات شکم سعی کنید کمر را به زمین بچسبانید از یک تا ده بشمارید و سپس رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری‌شان زیاد است، بسیار مناسب است. انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می‌کند.



● **تمرین‌های قدرتی:** این تمرین‌ها موجب تقویت عضلات می‌شود و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. برای انجام کلیه تمرین‌ها نیاز به وزنه است. نمونه‌ای از تمرین‌های قدرتی به شرح زیر است:

– صاف بایستید. در حالی که دست‌ها را در طرفین بدن قرار داده‌اید، وزنه‌ها را در دست نگه دارید. با خم کردن آرنج،



### توجه

پس از ورزش شدید ناگهان توقف نکنید، زیرا در صورت قطع ناگهانی امکان دارد که خون با سرعت کافی به قلب باز نگردد. حرکات آرام مانند قدم زدن یا درجا زدن به سرد شدن بدن کمک می‌کند.

### فعالیت عملی ۱



با نظارت هنرآموز با لباس و کفش مناسب کلیه تمرین‌های ذکر شده شامل تمرین‌های گرم کننده، استقامتی، انعطاف‌پذیری (تقویت عضلات بازو، پشت و شانه یا لگن)، تمرین‌های قدرتی یا انقباضی ایستا را انجام دهید.

### ۲-۴ خواب

شما ایجاد می‌شود؟  
نیاز به خواب و میزان آن در افراد و سن‌های مختلف با نوع فعالیت‌ها متفاوت است. دامنه زمان خواب طبیعی بین ۵ تا ۱۰ ساعت و به طور متوسط ۸ ساعت در افراد بزرگسال است اما بعضی‌ها می‌توانند فقط با ۵ ساعت خوابیدن به زندگی خود ادامه دهند.

– خواب خوب شب چیست؟  
– معمولاً در شبانه‌روز چند ساعت خواب برای شما کافی است؟  
– اگر نتوانید به اندازه کافی بخوابید، چه حالت‌هایی در



را مختل کند. اگر بی‌خوابی ادامه یابد، انجام کوچکترین وظایف نیز مختل می‌شود و ممکن است شخص، قوه استدلال، قضاوت و مشاعر خود را به طور موقت یا دایم از دست بدهد.

رفتارهایی که ممکن است به بی‌خوابی منجر شود عبارت‌اند از: نداشتن فعالیت بدنی و ورزش، صرف غذا، استعمال دخانیات با مصرف قهوه قبل از خواب، عوامل محیطی نظیر سروصدا یا نور زیاد، راحت نبودن بستر، سرما و گرمای بیش از اندازه محیط و سایر عوامل پراکندگی حواس. به علاوه فشارهای روانی مانند فشار کار و استرس، برخی بیماری‌ها و مسمومیت‌ها و مصرف مواد مخدر و الکل نیز می‌تواند موجب بی‌خوابی شوند.

۱-۲-۴- توصیه‌های بهداشتی برای خوب خوابیدن:

خواب خوب تنها به مدت آن بستگی ندارد. مهم این است که هنگام برخاستن از خواب تمدید قوا شده باشید و سرحال و سرشار از انرژی از خواب برخیزید. رعایت نکته‌های بهداشتی زیر در ایجاد خواب خوب و آرام و رفع بی‌خوابی به شما کمک می‌کند:

۱- اتاق خواب باید آرام و بدون سر و صدا و دارای نور یکنواخت و تهویه مناسب باشد. توصیه می‌شود حتی در زمستان هم کمی پنجره باز باشد.

۲- بستر خواب باید راحت، جادار و امن باشد.

۳- با لباس تمیز، سبک، راحت و گشاد بخوابید.

۴- با شکم خیلی پر یا گرسنه به خواب نروید.

۵- از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار به‌خصوص شب هنگام پرهیزید.

۶- بهتر است شکم و مثانه قبل از خواب تخلیه شود.

۷- قبل از خواب دوش آب گرم بگیرد و برای خواب بهتر یک لیوان شیر گرم بنوشید.

۸- ساعات خواب خود را حتی در روزهای تعطیل منظم کنید.

۹- ورزش روزانه به‌خصوص پیاده‌روی به خواب راحت کمک می‌کند. اما بهتر است حداقل دو ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.

۱۰- قبل از خواب دعا بخوانید.



## بیش‌تر بدانید



مقدار تقریبی خواب مورد نیاز در سن‌های مختلف

| سن              | مقدار/ساعت |
|-----------------|------------|
| دوره نوزادی     | ۱۸-۲۰      |
| ۲ ماهگی         | ۱۴-۱۸      |
| ۶ ماهگی         | ۱۲-۱۶      |
| یک سالگی        | ۱۰-۱۴      |
| ۶-۸ سالگی       | ۱۰-۱۲      |
| ۹-۱۳ سالگی      | ۱۰-۱۱      |
| ۱۷-۲۱ سالگی     | ۸-۹        |
| ۲۱ سالگی به بعد | ۶-۸        |

مواد سمی که در طی روز بر اثر فعالیت‌ها و فشارهای جسمی و فکری در بدن تولید می‌شود با خواب خوب دفع و قوای جسمی و روانی تجدید می‌شود و نهایتاً خستگی از بین می‌رود. هرگونه اختلال در خواب مانند کم خوابی، بی‌خوابی و بدخوابی موجب خستگی، تحریک‌پذیری و افسردگی می‌شود. این اختلال‌ها همچنین می‌توانند بر خلق و خوی و روابط اجتماعی انسان تأثیر بگذارند. حتی نیم‌ساعت کمتر از حد نیاز خوابیدن می‌تواند به فعالیت‌های روزمره انسان صدمه بزند و تمرکز حواس



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۲) ورزش، خواب، استراحت و تفریح



۱۱- خواندن داستان‌های بدون هیجان و شمردن اعداد موجب منحرف شدن فکر از مسایل ناراحت کننده می‌شود و به زودتر خوابیدن شما کمک می‌کند.

۱۲- بهتر است شب‌ها زود بخوابید و صبح‌ها زود بیدار شوید.

### بیش‌تر بدانید



اغلب انسان‌ها، حدود یک سوم از مدت زندگی خود را در خواب می‌گذارند. هنگام خواب گرچه به نظر می‌رسد انسان آرام است و به دنیای اطراف خود پاسخی نمی‌دهد اما مغز و بدن در حال رشته‌ای تغییرهای عمیق است. دانشمندان عقیده دارند خواب دارای چهار مرحله است و مرحله آخر آن که عمیق‌ترین مرحله خواب است حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

سفر کامل به عمق آرامش حدود یک ساعت طول می‌کشد. سپس بازگشت به حالت نه کاملاً هوشیار و خواب سبک تر اتفاق می‌افتد. عضلات گوش میانی مرتعش می‌شود، امواج مغزی بیشتر شکل الگوهای بیداری را به خود می‌گیرند. چشمان با حرکت تند به جلو و عقب می‌رود و گاهی حرکاتی مثل این پهلوی و آن پهلوی شدن اتفاق می‌افتد و اگر در این زمان شخص بیدار شود احتمالاً یک رؤیای غیر معمول را بیان می‌کند. این ترتیب در طی شب ۴-۵ بار تکرار می‌شود. از مدت هشت ساعت خواب دو ساعت آن در این مرحله است.

### فعالیت عملی ۲



هر یک از شما جدولی برای برنامه خواب خود در شبانه روز و در طول هفته تهیه کنید. در پایان هفته پس از تکمیل جدول بررسی کنید چه روزهایی خواب کافی داشته‌اید و در آن روز جسم و روح شما در چه وضعیتی بوده و برعکس چه روزهایی خواب شما کافی نبوده و چه مشکل‌هایی را برای شما در پی داشته است؟ سپس علل کم‌خوابی خود را بررسی کرده، نتایج آن را به صورت گزارش در کلاس ارائه دهید.

روزانه از دست می‌دهد.

علل خستگی ممکن است جسمی باشد مثل فعالیت و انجام کارهای روزانه، نداشتن خواب و استراحت کافی، بدی تغذیه، عدم تحرک و ورزش روزانه، بیماری‌ها و استفاده از بعضی داروها،

### ۳-۴ خستگی و تأثیرات آن بر سلامت

خستگی عبارت است از کم‌شدن قدرت عمل از نظر جسمی و فکری در انسان. در این حالت کارایی و مقاومت بدن کاهش می‌یابد و فرد میل و رغبت خود را برای فعالیت و انجام کارهای



۳- در صورتی که خستگی شما ادامه پیدا کرد، برای کاهش خستگی مزمن ضروری است به پزشک مراجعه کنید و زیر نظر او از داروهای تقویتی، آرامبخش، مسکن و ... استفاده کنید.

#### ۴-۴- استراحت و تفریح

استراحت برای هر سن و در هر شرایطی لازم است. اگر انسان بدون وقفه کار کند، خسته و کارآیی او کم می‌شود. استراحت به اندازه خواب کافی می‌تواند اهمیت داشته باشد. استراحت



به خصوص برای افرادی که مسؤولیت زیادی دارند، افرادی که قدرت بدنی کم دارند و مبتلایان به بعضی بیماری‌ها مثل سل و بیماری قلبی لازم است.

تفریح نیز به اندازه خواب و استراحت برای انسان لازم است. تفریح به معنی فعالیت‌های نشاط‌آوری است که موجب خروج از زندگی روزمره و کارهای تکراری می‌شود. انجام تفریحات سالم در ایام فراغت، انسان را در رهایی از گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها، تقویت سلامت روحی و افزایش سازگاری کمک می‌کند. انتخاب نوع تفریح به ذوق و سلیقه فرد بستگی دارد و می‌تواند ورزش، فعالیت‌های بدنی، عکاسی، تهیه کلکسیون‌ها، باغبانی، کارهای هنری و ... باشد. تفریح برای کودکان و نوجوانان موجب می‌شود که انرژی آن‌ها در ایام بی‌کاری به‌سوی فعالیت‌های مخرب و بیهوده منحرف نشود.

قدرت بدنی، استعداد شخصی، عوامل ارثی و نوع و مدت کار. گاهی علت خستگی مسایل روحی و روانی است مثل نابسامانی‌های زندگی و محیط کار، زندگی بدون هدف، عدم علاقه به رشته تحصیلی و نوع کار، نگرانی و تشویش.

گاهی عوامل فیزیکی موجب خستگی می‌شوند مثل نور کم هنگام کار و مطالعه، تهویه ناقص و گرما یا رطوبت زیاد محل کار و زندگی.

خستگی بر اعمال و فعالیت‌های طبیعی و روزمره انسان تأثیر می‌گذارد. خستگی موجب کسالت و سستی، کاهش قدرت تمرکز و دقت و اختلال در کار طبیعی دستگاه‌های مختلف بدن می‌شود که نتیجه آن، کاهش کارایی فرد، غیبت از کار، وقوع حوادث، تشدید اختلافات شغلی و خانوادگی، افزایش و تشدید بیماری‌های جسمی و عصبی و روانی و کوتاهی عمر می‌شود.

۱-۳-۴- پیشگیری از خستگی: برای پیشگیری از خستگی نکته‌های زیر را در زندگی رعایت کنید:

- ۱- وضعیت سلامت خود را از نظر خواب، استراحت، تفریح، تغذیه کافی، تحرک و ورزش بهبود دهید.
- ۲- در کار خود تنوع ایجاد کنید. انتخاب کار و فعالیت مناسب با درآمد کافی و اجتناب از کارهای مشکل و سخت به‌ویژه در دوران کودکی و بارداری در پیشگیری از خستگی مؤثرند.
- ۳- هدف و انگیزه در زندگی داشته باشید.
- ۴- شیوه سالم زندگی را انتخاب کنید. (عدم استعمال مواد مخدر و ...)

۲-۳-۴- کنترل خستگی: در صورت بروز خستگی نکته‌های زیر را رعایت کنید:

- ۱- به منظور حذف و کاهش خستگی به قدر کافی استراحت جسمی و فکری داشته باشید زیرا تداوم خستگی زندگی را مختل می‌کند.
- ۲- عضلات خسته را ماساژ دهید. بعضی اقدام‌های فیزیکی مثل ماساژ دادن عضلات خسته، سموم حاصل از سوخت و ساز عضلات را دفع و جریان خون را سریع می‌کند.





### فعالیت عملی ۳

#### تنظیم برنامه هفتگی بهداشت:

- مرحله ۱-** به طور انفرادی برنامه هفتگی بهداشت و مراقبت از خود را درباره ورزش، خواب و تفریح تنظیم کنید.
- مرحله ۲-** به گروه‌های ۸-۵ نفری تقسیم شوید. برنامه بهداشت خود را در گروه به بحث بگذارید و بررسی کنید و برنامه مناسب هفتگی را به طور گروهی تهیه کنید.
- مرحله ۳-** نماینده گروه، برنامه خود را در کلاس ارائه دهد و درباره آن بحث شود.
- مرحله ۴-** بهترین برنامه هفتگی بهداشت و مراقبت از خود را انتخاب کنید و سعی کنید مطابق آن عمل کنید.

#### چکیده

به فعالیت‌ها و حرکات بدن نسبتاً شدید و منظم که به منظور کسب توانایی بیشتر، لذت بردن، تفریح سالم و تأمین سلامت بدن انجام می‌گیرد، ورزش جسمی می‌گویند. انجام حرکات ورزشی فواید زیادی برای بدن دارد از جمله افزایش قدرت عضله قلب، جلوگیری از یبوست، کاهش چربی بدن، افزایش اشتها، آرامش روحی، شادابی پوست و .... برای این که انجام حرکات ورزشی تأثیر مثبت بر جسم و روح داشته باشد باید به چند نکته توجه داشت که عبارت است از:

- توجه به حد توانایی فردی برای انجام حرکات،
  - استفاده از کفش و لباس مناسب،
  - اجتناب از انجام حرکات ورزشی بلافاصله بعد از غذا،
- همچنین در این واحد کار چند نمونه از تمرین‌های مفید و عمومی از جمله تمرین‌های گرم‌کننده استقامتی، انعطاف‌پذیری (تقویت عضلات بازو، پشت و لگن) تمرین‌های قدرتی و انقباضی ایستا را مرور کردیم. مواد سمی‌ای که در طی روز بر اثر فعالیت‌ها و فشارهای جسمی و فکری در بدن تولید شده است با خوابی خوب دفع و قوای جسمی و روانی تجدید می‌شود و نهایتاً خستگی از بین می‌رود. خواب خوب شب تنها به مدت آن بستگی ندارد. مهم این است که هنگام برخاستن از خواب تمدید قوا کرده باشید و سرشار از انرژی از خواب برخیزید. نیاز به خواب و میزان آن در افراد و سن‌های مختلف با نوع فعالیت‌های متفاوت است. خستگی عبارت است از کم‌شدن قدرت عمل از نظر جسمی و فکری در انسان، علل بروز خستگی، عوامل جسمی یا روحی و روانی و گاهی عوامل فیزیکی است. استراحت و تفریح برای هر سن و شرایطی لازم است. اگر انسان بی‌وقفه کار کند، خسته و کارآیی او کم می‌شود. تفریح برای کودکان و نوجوانان موجب می‌شود که انرژی آن‌ها در ایام بیکاری به سوی فعالیت‌های مخرب و بیهوده منحرف نشود.



## آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم



- ۱- ورزش جسمی را تعریف کنید.
- ۲- چند نکته مهم را که هنگام انجام حرکات ورزشی باید به آن توجه کنید، نام ببرید؟
- ۳- هدف از انجام تمرین‌های گرم کننده چیست؟
- ۴- تمرین‌های قدرتی چه تأثیری روی بدن دارند؟
- الف) موجب تقویت عضلات می شود و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- ب) طول عضله را تغییر نمی دهد بلکه به تقویت عضله کمک می کند.
- ج) با ایجاد کشش در عضلات و بافت نرم اطراف مفاصل حرکت مفصل را راحت تر می کند.
- د) باعث گرم شدن بدن برای انجام حرکات ورزشی می شود.
- ۵- رفتارهایی که ممکن است موجب بی خوابی شوند نام ببرید؟
- ۶- چه اقدام‌هایی برای پیشگیری از بروز خستگی مناسب است؟
- ۷- تفریح یعنی چه؟

## آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم



- با انتخاب هنرآموز هر یک از هنرجویان یکی از تمرین‌های ورزشی زیر را انجام دهد:
- ۱- تمرین‌های گرم کننده
  - ۲- تمرین‌های استقامتی
  - ۳- تمرین‌های انعطاف پذیری (تقویت عضلات بازو، پشت، شانه و لگن)
  - ۴- تمرین‌های قدرتی
  - ۵- تمرین‌های انقباضی ایستا