

# زندگی یعنی فعالیت

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که منظور از زندگی فعال چیست؟ این موضوع درباره‌ی شما و خانواده‌تان تا چه اندازه رعایت می‌شود؟ آیا به این فکر کرده‌اید که چطور می‌توان زندگی خود و خانواده را از اینکه هست، فعال تر کرد؟ آیا معلم بودن باعث خستگی می‌شود و دیگر زمانی برای فعالیت‌های بدنی و تحرک باقی نمی‌گذارد؟ بهتر است برای یافتن پاسخ این سؤالات و احیاناً سؤالات مشابه دیگر، درک مشترکی از «زندگی فعال» به دست آوریم. این مقاله اگرچه مقاله‌ای عمومی است، اما آموزگاران گرامی بیش از هر قشر دیگری باید به توصیه‌های آن توجه کنند.

کودکان دبستانی نسبت به پدر و مادر آن‌ها که مشغله‌های فراوانی دارند، تفاوت دارد. توانایی‌ها، علاقه‌ها و تفاوت در سنت‌های خانوادگی و فرهنگی نیز مهم هستند. زندگی فعال افراد با هم متفاوت است و موضوعی است که به شرایط هر فرد مربوط می‌شود. درباره‌ی سلامتی صحبت شد. سلامتی عبارت است از یک رفاه نسبی در ابعاد گوناگون وجودی انسان از قبیل جسمانی، روانی، اجتماعی و عاطفی. به عبارت دیگر، اگر فرد بتواند برای یک روز طوری برنامه‌ریزی کند که در پایان آن روز شرایط نسبی مفید و مثبتی را تجربه کرده باشد، می‌توان گفت به سلامتی خود کمک کرده است.

زندگی فعال عقیده‌ی جدیدی نیست، بلکه عقیده‌ای تکامل یافته است که ریشه در گذشته دارد، در حین اینکه راهی به سوی آینده نشان می‌دهد. زندگی فعال بازگشتی به اصول است؛ بازگشتی به سادگی، اعتدال و تنوع. این شیوه‌ی زندگی شادی‌ها، ارزش‌ها و فایده‌های بسیاری از انواع فعالیت‌ها را نشان می‌دهد و شامل فعالیت‌هایی است که برای انسان مفید، دلپذیر و ارضاکنده‌اند. زندگی فعال در مورد سلامتی صحبت می‌کند؛ چیزی که شما آن را انتخاب کرده‌اید. فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، به عوامل بسیاری بستگی دارند، به طوری که در فردی ۶۰ ساله، نسبت به یک فرد ۳۰ ساله، فرق دارد. همچنین، در مورد





سلامتی پایدار و مناسب، به طوری که تمامی ابعاد متصور در بحث سلامتی را دربرگیرد، تنها با انجام فعالیت‌های مناسب جسمانی میسر است. انسان موجود پیچیده‌ای است که ابعاد وجودی او به هم وابسته‌اند و انجام فعالیت‌های جسمانی زمینه‌ساز کارکرد مناسب هر بخش از بدن و ابعاد مربوط به آن است. انسان به گونه‌ای خلق شده است که اگر بخواهد سلامت زندگی کند، باید فعالیت‌های جسمانی را در تمام طول عمر سرلوحه‌ی کارهای خود قرار دهد. بنابراین: - بی‌حرکی روی سلامتی اثر مستقیم و مشخص دارد.

- در تمامی سنین، افراد فعال از نظر جسمی در مقایسه با افراد غیرفعال مشکلات کمتری دارند.

- کسانی که از زندگی با حداقل فعالیت، به زندگی با فعالیت در حد متوسط روی آورند، فایده‌های سلامتی را در خواهند یافت.

### واقعاً چقدر فعالیت کافی است؟

پنج ساعت کار در خانه، ۳ ساعت و نیم باغبانی یا کار در حیاط منزل، سه ساعت قدم زدن، دو ساعت تنیس بازی کردن یا چهار ساعت بدمینتون بازی کردن، ۱ ساعت و نیم دویدن با سرعت ۱۵۰۰ متر در ۱۰ دقیقه و دو تا سه بار رفتن به خرید همه مصداق‌هایی از زندگی فعال محسوب می‌شوند. البته می‌توان چند مورد از موارد بالا را با هم تلفیق و اجرا کرد. این به شرایط کاری و انتخاب شما بستگی دارد.

به‌طور خلاصه، بهتر است هر فرد بزرگسال برای چهار تا پنج روز در هفته، به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیتی با شدت متوسط داشته باشد تا از فایده‌های زندگی فعال بهره‌مند شود.

نتایج مفید زندگی فعال هر روز به آنچه تا دیروز به دست آورده‌اید اضافه می‌شوند. این‌ها بیشتر فردی و شخصی و کمتر محسوس و هویدا هستند. اما نباید به خاطر درونی بودن تأثیر فعالیت آن را کم اهمیت

جمع می‌شوند، فرد را به قبول شرایط بی‌حرکی وادار می‌کنند.

جایگزین کردن عادت‌های مثبت زندگی، هر چند جزئی، در هر زمان و مکان و تنها کمی اضافه‌تر از آنچه معمولاً انجام می‌دهید، تحرک و کار و فعالیت بیشتر را برای شما رقم خواهد زد.

بنابراین، به سه موضوع زیر فکر کنید و برای آن‌ها برنامه داشته باشید:

#### - رسیدگی به وضع موجود

در مورد بی‌حرکی خود و فعالیت‌های جایگزین مناسب که بیشتر برایتان مفید است و ارزیابی اینکه چگونه می‌توان این کارها را انجام داد و چه تغییراتی اعمال کرد، فکر کنید.

#### - بالا بردن بازدهی روزانه

درباره‌ی اینکه چطور در طول روز می‌توان در کارهای روزمره فعال‌تر شد، و عمل کردن به آن‌ها چقدر برای شما و محیط زندگی‌تان مفید است، بیشتر مطالعه، پرس و جو و برنامه‌ریزی کنید.

#### - مراقبت‌های لازم

درباره‌ی فعالیت‌هایی که قرار است انجام دهید، اطلاعات را کسب کنید و از افراد مطلع کمک بخواهید. در اجرای صحیح فعالیت‌ها دقت کنید.

پاسخ به سؤالات زیر شما را در داشتن

بپنداریم، بلکه در اصل تغییرات درونی مهم‌تر هستند و هر فردی بنا به فراخور حال خودش آن‌ها را احساس و ادراک می‌کند. شما نیز به زودی درک عمیقی از این خواهید داشت که زندگی فعال در شما چه چیزهایی را ذخیره می‌کند.

واقعاً می‌توان برای کارهایی که بعضی وسایل فناورانه‌ی امروزی، مانند ماشین‌های لباس‌شویی و خشک‌کن‌ها، ماشین‌های ظرف‌شویی، کنترل از راه دور وسایل برقی، در بازکن خودکار پارکینگ ماشین، آسانسورها و پله‌برقی‌ها انجام می‌دهند ما را از فعالیت و جنب و جوش جسمانی معمول جدا می‌سازند، جایگزین مناسب در نظر گرفت. به طور ساده، می‌توانید جدول زیر را برای خود تهیه و برای فعالیت‌های روزانه‌ی بدون تحرک خود، فعالیت جسمانی مناسب پیش‌بینی کنید:

ردیف	نوع فعالیت بی‌حرک	فعالیت جایگزین جسمانی مناسب
۱	آسانسور	از پله بالا رفتن
۲	استفاده از وسیله‌ی نقلیه برای خرید	پیاده روی برای خرید
۳	...	...

هر چند هر کدام از این فعالیت‌های بی‌حرک به تنهایی ممکن است کوچک و کم اهمیت به نظر آیند، ولی وقتی با هم

- فعالیت‌هایی که بیشتر از همه به من احساس خوبی منتقل می‌کنند، کدام‌اند؟

شیوه‌ی زندگی درست از منظر فعالیت جسمانی، داشتن تحرک جسمانی مطلوب در زندگی روزمره است. باشد که با افزودن تحرک در زندگی روزمره و اجتناب از خمودگی و کسلی، جامعه‌ای فعال، پویا و پرنشاط داشته باشیم و با موفقیت پله‌های رشد و کمال را طی کنیم و الگویی برای دیگران باشیم.



هرم فعالیت‌های بدنی، ورزشی و تفریحی

- منابع
۱. ویوان، اچ و هیوارد. آمادگی جسمانی پیشرفته. ترجمه‌ی دکتر احمد آزاد و همکاران. سمت. ۱۳۹۲.
  ۲. مجد آرا، علی. سلامتی و تندرستی برای همه. آوای ظهور. ۱۳۹۱.
  ۳. استوارت گوردون. زندگی فعال همراه با ورزش، داروی معجزه آسای سلامتی و طول عمر. ترجمه‌ی دکتر زاله معماری. بامداد کتاب. ۱۳۸۶.

- داشتم انجام دهم ولی هرگز موقعیت آن را پیدا نکردم؟  
- دیگر فعالیت‌هایی که اکنون به آن‌ها علاقه‌مندم کدام‌اند؟  
- بزرگ‌ترین مانع در سر راه فعال‌تر شدن من چیست؟ چگونه می‌توانم آن را از میان بردارم؟  
- مهم‌ترین اهداف برنامه‌ام چیست؟

- زندگی فعال کمک می‌کند:  
- چه کاری را بیش از بقیه دوست دارم انجام دهم؟  
- کدام فعالیت جسمانی را بیشتر دوست دارم؟  
- چه دلیلی وجود دارد که من زندگی فعال‌تری داشته باشم؟  
- چه فعالیت‌هایی را در گذشته دوست

### دستور العمل فعالیت‌های بدنی و ورزش با هدف حفظ و توسعه‌ی سلامت در سنین گوناگون

فعالیت‌های تعادلی و کششی	فعالیت‌های مقاومتی			فعالیت‌های هوازی			سطح فعالیت	
	تکرار	شدت	نوبت (بار)	تکرار	شدت	مدت		
روزانه	سه روز در هفته	متوسط	۱	روزانه	متوسط	۶۰ دقیقه		کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ سال
روزانه	سه روز در هفته	متوسط تا شدید	۱ تا ۲	سه روز در هفته	شدید	۶۰ دقیقه		
روزانه	یک روز در هفته	سبک تا متوسط	۱	در کل هفته	سبک تا متوسط	۶۰-۱۵۰ دقیقه	غیرفعال	بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال
روزانه	دو روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	متوسط	۱۵۰-۳۰۰ دقیقه	فعال	
روزانه	دو روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	شدید	۷۵-۱۵۰ دقیقه	خیلی فعال	
روزانه	دو روز در هفته	متوسط	۳	در کل هفته	متوسط	تا ۳۰۰ دقیقه	خیلی فعال	
روزانه	دو روز در هفته	شدید	۲	در کل هفته	شدید	تا ۱۵۰ دقیقه	فعال	سالمدان بالای ۶۵ سال
روزانه	سه روز در هفته	سبک	۱	پنج روز در هفته	سبک	۱۵۰ دقیقه	غیرفعال	
روزانه	دو روز در هفته	متوسط	۱	پنج روز در هفته	متوسط	۱۵۰-۳۰۰ دقیقه	فعال	
روزانه	دو روز در هفته	متوسط	۱	سه روز در هفته	متوسط	۱۵۰-۳۰۰ دقیقه	فعال	
روزانه	۲ روز در هفته	شدید	۱	سه روز در هفته	شدید	۷۵-۱۵۰ دقیقه	فعال	