

در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.

به تدریج فعالیت‌های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.



به همراه اعضای خانواده فعال باشید (در خانه و خارج از خانه)

با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید.

اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.



در طول فعالیت‌های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه‌تر بنشینید.

از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی چشم پزشکی پوستچی



خود مراقبتی
با
فعالیت بدنی مناسب



سیده سارا شریفی
کارشناس ارشد پرستاری

پاییز ۱۴۰۲

نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.



انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده‌روی نمونه‌های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.



فعالیت بدنی با شدت بالا را می‌توان از ورزش‌هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت‌هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا به دست آورد.



عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می‌برید، شوید.

برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.



بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.

مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.



حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.



برنامه‌ریزی کنید تا دوستان‌تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.