

با انجام فعالیت های فیزیکی چه چیزی بدست می آورید؟

فعالیت های بدنی ...

- باعث تقویت بدن می شود
- به بهبود فعالیت های ذهنی کمک میکند
- به سلامتی بدن کمک میکند (مثال: برای سلامت قلب شما خوب است.)
- به تناسب اندام کمک میکند
- به صحت روح و روان کمک میکند (مثال: به خوش خلق شدن شما کمک میکند.)



تحمل و پایداری

افزایش تحمل مثال: آهسته دویدن یا از روی طناب پریدن

تحرك و پویایی

افزایش انعطاف پذیری مثال: انجام حرکات کششی

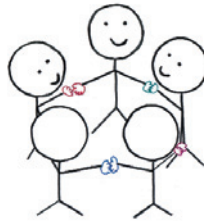
فعالیت های بدنی ...

- باعث میشود که با افراد جدید آشنا شوید
- کمک میکند تا دوستان جدید پیدا کنید



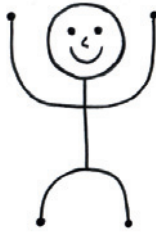
فعالیت های بدنی در گروه...

- سرگرمی است
- به یادگیری زبان کمک میکند
- گروه و جامعه را استحکام میبخشد
- به حل مشکلات کمک میکند



فعالیت های بدنی ...

- کمک میکند تا به حالت بد خود غلبه کنید
- از خستگی جلوگیری میکند
- انگیزه بیرون رفتن را ایجاد میکند
- کمک میکند تا روز خود را برنامه ریزی کنید

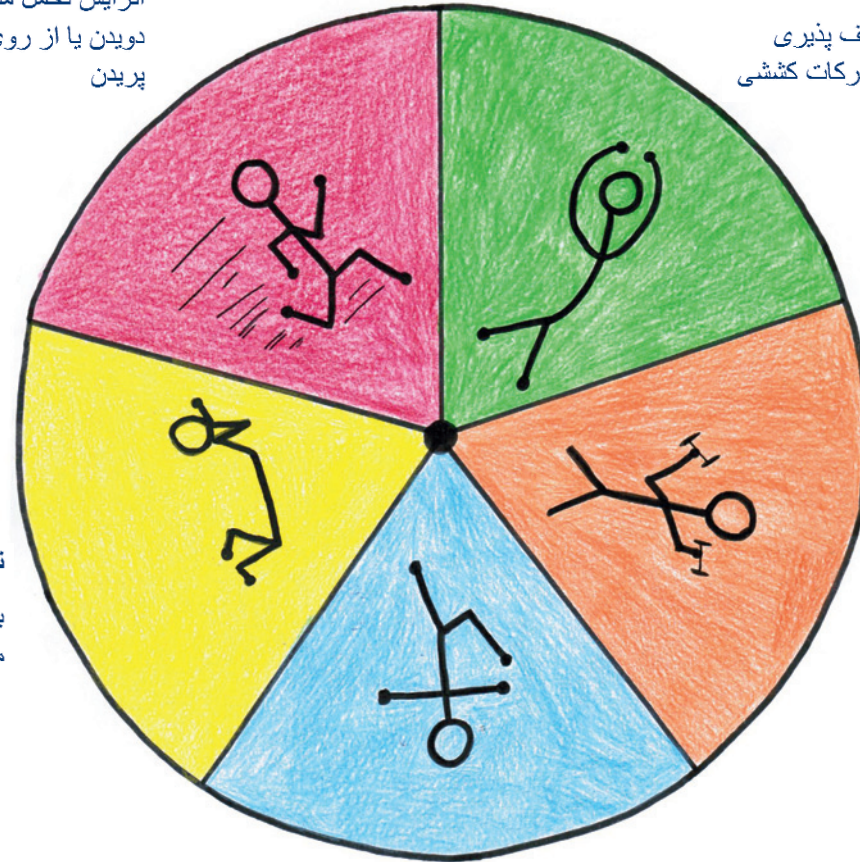


تمدد اعصاب / ریلکس کردن

بالا بردن تعادل روحی مثال: مدیتیشن

قدرت و توانایی

افزایش توانایی مثال: وزنه زدن



هماهنگی و تناسب

بالا بردن تعادل و مهارت مثال: حفظ تعادل

فعالیت های بدنی بیرون از خانه ...

- برای سلامت بدن شما مهم است
- هوای تازه باعث سلامتی است
- خورشید صحت بخش است و به خوب بودن شما کمک میکند
- در آلمان , در هوای آفتابی بهترین کار بیرون رفتن از خانه است

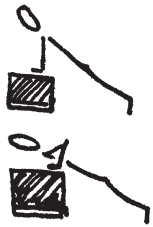




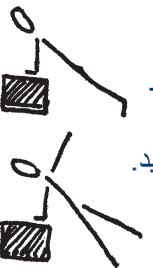
به جلو خیز بزنید- نفس تان را بیرون بدهید- کمر و پا خود را خم کنید و به سمت سپنه بیاورید- نفس بگیرید و به حالت اول برگردید.



در حالت ایستاده شروع کنید- از پشت به حالت نشسته قرار بگیرید و دست ها را به سمت جلو نگه دارید- در حالتی که قرار دارید باید بتوانید انگشت های پا را ببینید. نفس بگیرید و به حالت اولیه برگردید.



در حالت شروع بازوها را کمی خم کنید- نفس تان را بیرون بدهید- بدن را به آهستگی پایین بیاورید- نفس بگیرید و به حالت اول برگردید.



در حالت فشار به سمت بالا شروع کنید- وزن خود را روی یک دست منتقل کنید. نفس بگیرید - دست و پا مخالف را بالا ببرید- نفس خود را بیرون بدهید- به حالت اولیه برگردید. حالت را سمت دیگر بدن تغییر دهید.



از حالت ایستاده وزن خود را روی یک پا منتقل کنید- پا دیگر خود را از طرف عقب بالا بیاورید- همزمان قسمت بالای بدن را پایین آورده تا با پای شما در یک خط قرار بگیرد- این حالت را به اندازه 10 نفس کشیدن نگه دارید.



در حالی پاها همدیگر را قطع میکنند ایستاده شوید- پای راست باید جلو قرار بگیرد- دست راست را بالا آورده و به سمت چپ بدن خم کنید- کشیدگی را در سمت راست بدن احساس کنید و این حرکت را در سمت چپ تکرار کنید



به جلو خیز بزنید- پای جلو را خم کنید- پاشنه پا را به زمین نزدیک کنید- کشیدگی را در زانو و ران پای عقب احساس کنید



صاف بایستید- نفس بگیرید- دست ها را به سمت بالا بیاورید و نفس خود را خارج کنید- کمر را صاف نگه داشته و به پایین خم شوید- پاها شاید خم شوند- کشیدگی را در پشت و پشت پاها احساس کنید



تمدد اعصاب / ریلکس کردن

راحت بشینید- نفس عمیق بگیرید نفس خود را خارج کنید- کوشش کنید تا تنفس خود را طولانی کنید- میتوانید تا 4 بشمارید وقتی نفس میگیرید و تا 8 بشمارید وقتی نفس خود را خارج میکنید- این روش ضربان قلب را کاهش میدهد و باعث آرامش میشود