

رمز فعال ماندن

— برای نوجوانان!



باید سه بار در هفته عضلات و استخوان‌های خودتان را تقویت کنید؛ مثلاً با دویدن، پریدن، کوهنوردی یا ورزش کردن در باشگاه (فضای باز) یا خانه.



برای داشتن حس خوب باید بدن‌تان را تا حدی که گرم شود و کمی نفس نفس بزنید به‌صورت میانگین و حداقل **۶۰ دقیقه** در روز مثلاً با پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا اسکیت‌بازی حرکت دهید.



تمام روز بی‌حرکت ننشینید. در زنگ‌های تفریح مدرسه فعال باشید. سعی کنید زمان زیادی را پشت صفحه نمایش نگذرانید و برای حرکت دادن بدن‌تان وقت تعیین کنید.



ضربان قلب شما باید سه بار در هفته، مثلاً با سریع دویدن، در سربالایی دوچرخه‌سواری کردن یا شنا کردن، زیاد شود طوری که نفس نفس بزنید و بدن‌تان گرم شود.

ورزش کردن عالی
است!
شما...

...عملکرد بهتری
در مدرسه خواهید
داشت

...انرژی
بیشتری
به دست
می‌آورید

...تمرکز برای‌تان
آسان‌تر می‌شود

...تناسب اندام
بهتری خواهید
داشت

...مقاومت‌تان
در برابر
اضطراب بیشتر
می‌شود

...بهتر خواهید
خوابید

...اعتماد به نفس
بیشتری خواهید
داشت

...قوی‌تر
میشوید

...کنترل بدنی بهتری
خواهید داشت

...اضطراب و
افسردگی کمتری
خواهید داشت

...سلامتی گوارشی
بهتری خواهید داشت

رمز فعال ماندن

نکاتی برای آغاز کار!

هر روز تمرین بیشتری انجام دهید. تا مدرسه پیادهروی یا دوچرخهسواری کنید و به جای آسانسور از راهپله استفاده کنید. با تمیزکاری، حمل خواروبار، چمنزنی و پارو زدن برف‌ها در خانه ورزش کنید.



ورزش کنید، ضربان قلب و قدرتتان را افزایش دهید. سعی کنید فعالیت‌های جذاب و مؤثری برای خودتان انجام دهید! خودتان یا با یکی از دوستان ورزش کنید. در فضای باز یا خانه ورزش کنید، یا اصلاً چرا به باشگاه ورزشی یا سالن ورزشی نروید؟



افراد الهام‌بخش را دنبال کنید!

از رسانه‌های اجتماعی الهام بگیرید

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkuststiftelsen
- Friluftsförbundet

نکات بیشتر اگر معلولیت دارید

این وبسایت‌ها را بررسی کنید یا آن‌ها را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید!

Parasport Sweden
Para-Me.se

فعالیت‌ها را شناسایی کنید!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

این بروشور بر اساس برنامه عملیاتی Region Västra Götaland طراحی شده تا فعالیت‌های جسمانی را با همکاری Centrum för fysisk aktivitet در گوتنبرگ در میان کودکان و نوجوانان ترغیب کند. می‌توانید از طریق adress.distributionscentrum@vgregion.se بروشور «رمز فعال ماندن به عنوان نوجوان» را سفارش دهید