



معاون تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی در مراسم صبحانه سالم و سلامت

معاون تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی در مراسم صبحانه سالم و سلامت

معاون تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی گفت :

150 دقیقه ورزش در هفته نیاز ضروری هر فرد است

معاون تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش آذربایجان شرقی گفت: هر فردی باید در طول هفته 150 دقیقه ورزش کند تا به شاخص استاندارد برسیم .

رسول صادقی در برنامه‌ی صبحانه‌ی سلامت در دبیرستان معلم تبریز اظهار کرد: تداوم برنامه‌ها و شاخص‌های سلامتی و رساندن آن به سطح استاندارد از جمله اهداف برگزاری چنین برنامه‌هایی از طرف وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی استان است .

وی بیان کرد: هر انسانی باید توانایی ایجاد هارمونی و هماهنگی لازم بین فعالیت‌ها و تغذیه‌ی خود را داشته باشد و در این صورت است که می‌توان سلامتی لازم را برای ادامه‌ی حیات و تداوم فعالیت‌های روزانه انجام داد .

وی افزود: غذاهای مناسب باید دارای نشانگر سلامت هستند و حتما در خرید و تهیه‌ی مواد غذایی این نکته را مورد توجه قرار دهید .

صادقی با اشاره به نیاز بدن به فعالیت برای هضم غذا و ایجاد نشاط گفت: فعالیت فیزیکی و بدنی باید روزانه اتفاق بیفتد و افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان باید در راس امور و برنامه‌های مدارس قرار بگیرد .

وی عنوان کرد: از شرایط لازم برای یک زندگی آرمانی، ارتقاء و افزایش امید به زندگی، کیفیت استاندارد سطح زندگی و نهایتا افزایش طول عمر است که با گنجاندن برنامه‌ی ورزشی مناسب و تغذیه‌ی کافی می‌توان به این سطح از زندگی رسید .

وی متذکر شد: شاخص ورزش روزانه برای هر شهروند 16 دقیقه است که این میزان باید به مقدار اشاره شده در هفته افزایش یابد و این نیز با در نظر گرفتن برنامه‌های جانبی و ورزشی و با حضور در مکان‌های ورزشی مختلف امکان‌پذیر است .

صادقی افزود: در مدارس نیز با برنامه‌هایی همچون حیات پویا و المپیادهای ورزشی درون مدرسه‌ای باید دانش‌آموزان را در راستای ارتقاء سطح سلامتی یاری کرد .

وی خاطرنشان کرد: ورزش رمز سلامتی و جسمانی و نشاط بوده و این نیز به منزله‌ی سلامت اجتماعی است که جامعه‌ای سالم و بانشاط را به ارمغان خواهد آورد .