

## 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 :

۱۵۰ 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 ۱۵۰ دقیقه ورزش کند تا به شاخص استاندارد برسیم .

رسول صادقی در برنامه صبحانه 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 میتواند 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 موادغذایی 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 دانش آموزان باید در راس امور و برنامههای مدارس قرار بگیرد .

وی عنوان کرد: از شرایط لازم برای یک زندگی آرمانی، ارتقا، 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 ۱۶ 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 دانش آموزان را در راستای ارتقا، سطح سلامتی یاری کرد .

وی خاطر نشان 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 .

لینک مطلب در سایت : <http://www.tbzmed.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=3305>