



سلامت

# ورزش

دکتر علیرضا انیسی - پزشک



ورزش تنها برای **سلامت قلب و کنترل وزن** شما مفید نیست، بلکه **توانایی ذهنی و هوش** شما را نیز تقویت می کند.

## چگونگی تاثیر ورزش در تقویت مغز:

ورزش بر نواحی بسیاری از دستگاه عصبی و ترشح مواد شیمیایی شاد کننده‌ای مانند **سروتونین و دوپامین** موثر است و نتیجه‌ی این تأثیر آرامش و شادی است که برای فرد به ارمغان آورده می‌شود. به عبارتی دیگر اگر نمی‌خواهید منتظر بمانید تا احساسات خوب برای شما پیش بیایند، می‌توانید با ورزش کردن به استقبال آن‌ها بروید و خود، شادی آفرین خودتان باشید. ورزش سبب می‌شود که عملکرد فکری فرد بهتر شود و طبیعتاً فکر بهتر می‌تواند سبب کار بهتر و نتیجتاً روحیه‌ی بالاتر و بهتری بشود. در مورد داوطلبان نیز این چرخه می‌تواند منجر به بازده مطالعاتی بالاتر و کسب موفقیت بهتر شود.

## روش صحیح ورزش کردن برای تقویت مغز:

برای تقویت مغز توصیه می‌شود که به انجام ورزش‌های با شدت ملایم تا متوسط بپردازید. البته روزانه ۸ تا ۱۲ دقیقه ورزش با شدت زیاد (۶۰ درصد از سرعت ضربان قلب) همراه با تعریق برای تقویت مغز خوب است. ولی سایر فعالیت بدنی روزانه بهتر است فعالیت‌های سبک‌تر باشد تا به فرد ورزش کننده فشار وارد نشود و برای او ایجاد تنش ننماید. همچنین به جای یک جلسه فعالیت بدنی شدید بهتر است فعالیت بدنی را در دو نوبت انجام دهید. برای مثال هنگام صبح ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید و سپس به همین میزان در شب به پیاده‌روی یا شنا بپردازید. می‌توانید ورزش و پیاده‌روی را در طول روز تقسیم کنید. لازم نیست در یک نوبت با ورزش بیش از حد، خودتان را خسته نمایید. توصیه می‌شود حداقل سه روز در هفته روزی ۳۰ دقیقه را به فعالیت بدنی ملایم مانند نرمش، پیاده‌روی، شنا و ... بپردازید. البته توصیه‌ی بهتر این است که ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را ۵ روز در هفته ادامه دهید. اگر واقعا مایل هستید تلاش بیش‌تری برای سرحال بودن و تقویت مغز و جسم خود داشته باشید، می‌توانید ۵ تا ۶ روز در هفته روزی ۹۰ دقیقه به ورزش و پیاده‌روی بپردازید. ولی با توجه به حجم بالای درس‌ها در پایه‌ی چهارم و نیازهای مطالعاتی فراوانی که دارید بهتر است به همان روزی ۳۰ دقیقه ورزش اکتفا کنید.

می‌توانید طیف گسترده‌ای از ورزش‌ها و نرمش‌ها را برای تقویت مغز و اعصاب خود به کار بگیرید. بازی با توپ (فوتبال، بسکتبال، تنیس و...)، شنا، دویدن ملایم، پیاده‌روی، نرمش‌های کششی و قدرتی ملایم، تمرینات هوازی، و ... نمونه‌هایی از

این طیف گسترده هستند.

خوب است براساس امکانات و موقعیت خود چند نوع فعالیت بدنی را انتخاب کنید و آن‌ها را به برنامه‌ی روزانه‌ی خود بیفزایید. لازم است از **مزایای ورزش و فعالیت بدنی** نه تنها برای **کنترل وزن و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی** بهره ببرید بلکه از منافع **اثر بر روی مغز** خود نیز بهره مند باشید.

در واقع ورزش کردن، سبب ترشح هورمون آدرنالین در بدن می‌شود. این هورمون به بیدار ماندن بیش‌تر و تمرکز افراد کمک می‌کند. بنابراین **ورزش از طریق تأثیرات روانی و جسمی ناشی از تقویت هورمونی**، به افزایش تمرکز و یادگیری دانش آموزان کمک می‌کند.

مشکل مهم داوطلبان آزمون سراسری این است که در ساعات طولانی با وضعیت ثابتی کار مطالعاتی را دنبال می‌کنند. نتیجه‌ی این ثابت بودن وضعیت، کشیدگی مفاصل و ایجاد نقاط دردناک در شانه‌ها، زانوها، لگن و کمر است. بنابراین بهتر است که داوطلبان گرمی از انجام حرکات کششی در طول روز غفلت نکنند. ضمن آن که می‌توان این حرکات را در برنامه‌ی روزانه گنجانند و در نوبت‌های صبح، ظهر و عصر به انجام حرکات کششی مفاصل شانه، کمر و به خصوص گردن پرداخت، می‌توان برخی از آن‌ها را در حین مطالعه و بدون ترک محل استقرار انجام داد. تنها کافی است در جای خود بایستید و برخی از حرکات کششی را انجام دهید. یادتان باشد که هر کشش را بین ۶ تا ۲۰ ثانیه نگه دارند و هر نوبت، ۴ بار این کار را انجام دهند. دقت کنید که بهترین کشش، کشش آهسته و آرام است.

از کشش بیش از حد یا کشش تا حد درد، خودداری کنید. این عمل می‌تواند باعث کشیدگی در عضله‌ای شود که شما روی آن کار می‌کنید. نفس عمیق بکشید زیرا این امر باعث تشدید کشش در هنگام بازدم می‌شود. در هر بار کشش سعی کنید، کشش را بیش‌تر کنید. به یاد داشته باشید تا جایی کشش را انجام دهید که فشار ملایمی به عضله وارد شود.

انجام این فعالیت‌ها بازده مطالعاتی شما را افزایش می‌دهد و به تأثیر ورزش بر نحوه‌ی انجام و بازده مطالعه‌ی خود واقف می‌شوید.

