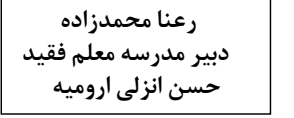


یادداشت

کاهش استرس دانش آموزان با ورزش

بسیاری از والدین مخصوصاً در فصل امتحانات با این دلیل که الان موقع درس خواندن است و همه وقت دانش آموز باید به درس خواندن اختصاص داده شود از ورزش کردن دانش آموزان جلوگیری می کنند، اما حتی در این زمان ورزش باعث کاهش استرس دانش آموز و ایجاد روحیه ای شاداب و سرزنده در او می شود. دانش آموزان باید در زمان مطالعه مدت زیاد، بعد از هر یک یا دو ساعت درس خواندن ۱۰ دقیقه تحرک داشته باشند و حرکات کششی انجام دهند، این کار برای افزایش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان بسیار خوب است و باعث خون رسانی بیشتر به مغز می شود و در نتیجه بازدهی در یادگیری دروس را بیشتر می کند. فعالیت های ورزشی و تناسب اندام، می تواند به کاهش استرس کمک کند. به طور کلی، فعالیت بدنی می تواند باعث کاهش استرس شود زیرا در اثر ورزش، بدن مواد شیمیایی خاصی را ترشح می کند که ممکن است به عنوان ضد اضطراب و ضد استرس عمل کنند. ورزش می تواند باعث بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس و انرژی کلی دانش آموز شود که همگی به کاهش استرس و اضطراب کمک می کنند.



رعنا محمدزاده
دبیر مدرسه معلم فقید
حسن انزلی ارومیه

ورزش همچنین می تواند باعث تغییر تمرکز شما از مسائل استرس زا به چیز های دیگری شود، که این نیز می تواند به کاهش استرس و افزایش روحیه شما کمک کند. همچنین، فعالیت بدنی می تواند باعث افزایش خواب عمیق و بهبود کیفیت خواب شما شود که این نیز می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. پس ورزش و فعالیت بدنی می تواند به دانش آموزان کمک کند که بهترین عملکرد خود را در امتحانات داشته باشند.

ورزش منظم می تواند از طریق روش های زیر به کاهش افسردگی و اضطراب دانش آموزان کمک کند:
فعالیت هوازی
فعالیت هوازی یکی از بهترین راه ها برای کاهش استرس است و می تواند باعث پمپاژ خون شود، که خود باعث ترشح مواد شیمیایی ای می شود که خلق و خوی شما را بهبود می بخشد.

بعضی از ورزش های هوازی عبارتند از:

- دوچرخه یا اسکوتر سواری
- گرددش یا پیاده روی های طولانی خانوادگی
- حلقه زدن
- طناب زدن
- شنا کردن
- دوچرخه سواری
- دانش آموزان به حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز نیاز دارند، اما شما می توانید این زمان را به بازه های کوتاه تقسیم کنید. همچنین توصیه می کنند که در دوره های استراحت و فراغت، سعی کنید برای فعالیت های کوچک هم وقت بگذارید. مثلاً، می توانید بین تبلیغات تلویزیون، حرکت پروانه یا قورباغه را امتحان کنید.
- حرکات کششی**
- حرکات کششی می تواند به شما کمک کند تا تنش های عضلانی را تشخیص دهید و آن را برطرف کنید. زمانی که کودک آن استرس بالایی دارد، می توانید با او به انجام حرکات کششی مشغول شوید، این کار کمک بزرگی به کاهش استرس کودک می کند.

نجف زاده: دفتر باشگاه به ورزشان انتقال می یابد

بسیار مثبت بوده و در حال حاضر تیم والیبال در رده سوم جدول قرار دارد.

وی در مورد ورزش پایه نیز گفت: ورزش پایه باشگاه مس سونگون در شهر ورزشگاه با حضور مربیان و مربیان تیم ملی شمشیربازی و در تکرانند و با اقتدار قهرمان لیگ جوانان شد و در بانوان هم کاپ اخلاق و هم عنوان چهارمی کسب شد. همچنین تیم فوتسال نوجوانان این باشگاه با اقتدار به لیگ دسته یک صعود کرد.

مدیرعامل باشگاه ادامه داد: فرزند باهر ارسباران، پرافتخارترین ورزشکار آذربایجان شرقی با ۳ مدال بازی های آسیایی از مفاخر باشگاه مس سونگون است و همچنین ۹۰ درصد اعضای تیم ملی شمشیربازی ایران عضو باشگاه مس سونگون هستند. همچنین تیم دوچرخه سواری مس سونگون در تور دوچرخه سواری ایران - آذربایجان به مقام چهارم دست یافته و علی لیبب دوچرخه سواری این باشگاه هم در بازی های آسیایی هانگزو به دو مقامی چهارمی دست یافت و در پایان صحبت هایش خاطرنشان کرد: تشکر ویژه از امام جمعه ورزشان حجت الاسلام فاضلی و دکتر معبود عباس زاده مدیرعامل شرکت مس سونگون بابت حمایت های مادی و معنوی صورت گرفته، دارم.



اینکه خیلی ها به خاطر جوان بودن این تیم می گفتند که با این تیم عملکرد باشگاه زیر سوال خواهد رفت، اما من به این تیم ایمان داشتم و خوشبختانه نتیجه اعتماد به جوانان و همچنین برنامه ریزی باشگاه

عصر آزادی / سرویس ورزشی: باشگاه مس سونگون در مراسم تجلیل از مدال آوران بومی باشگاه که در شهرستان ورزشان برگزار شد، گفت: تمام تلاش این باشگاه، رشد و ارتقا ورزش شهرستان ورزشان و خاروانا است و برنامه ریزی های مان نیز بر این اساس است.

مدیرعامل باشگاه مس سونگون در ادامه یادآور شد: زیرساخت ها و توسعه امکان ورزشی از اولویت های باشگاه است و تنها به ساخت مجتمع ورزشی ورزشان محدود نمی شود.

وی با اشاره به اینکه تیم فوتسال مس سونگون برند این باشگاه بوده و مدعی قهرمانی است، افزود: هدفگذاری کلان باشگاه پیش از حضور بنده، برای ورزش قهرمانی بوده و طبق برنامه مصوب هیات مدیره فعالیت های باشگاه در جریان است. اما تمام تلاش بر این است به اقدامات فرهنگی، زیرساختی و بومی ورزشان توجه ویژه شود.

دکتر یاسر نجف زاده در مورد تیم فوتبال باشگاه مس سونگون گفت: این تیم در اولین حضورش در لیگ یک، به مدت ۴ هفته صدرنشین بود و در حال حاضر در رده هفتم جدول قرار دارد؛ ما توجه به بودجه و نفعات تیم، فوتبال باشگاه هم عملکرد خوبی

کسب مقام سوم مسابقات جهانی توسط کشتی گیر تبریزی

گروه D:
۸۸ کیلوگرم: علیرضا طالبیان (نقره)
۱۰۰ کیلوگرم: کوروش عباس نیکو (طلا)
۱۳۰ کیلوگرم: بهاء الدین کریم زاده (طلا)
گروه E:
۱۳۰ کیلوگرم: اصغر مارانی (نقره)



۱۰۰ کیلوگرم: محمد فتحی (برنز)
گروه C:
۱۰۰ کیلوگرم: مجید حکمتی (برنز)
۱۰۰ کیلوگرم: بهزاد عبدالوند (برنز)

عصر آزادی / سرویس ورزشی: پیشکسوت تبریزی در مسابقات قهرمانی جهان مقام سوم را به خود اختصاص داد.

مجید حکمتی در گروه C و در وزن یکصد کیلو گرم با شکست حرفه ای خود به مقام سوم دست یافت و مدال برنز را برگردن آویخت. تیم کشتی پیشکسوتان کشورمان که رقابت های کشتی فرنگی پیشکسوتان قهرمانی جهان روزهای ۲۸ لغایت ۳۰ مهرماه در شهر لوتارکی کشور یونان برگزار شد نمایندگان کشورمان در مسابقات چهار گروه برگزار شده به دو مدال طلا، دو مدال نقره و چهار مدال برنز دست یافتند. اسمعیل نقرات مدال آور کشورمان به شرح زیر است:

شکست جوانان تراکتور در دیدار خارج از خانه



عصر آزادی / سرویس ورزشی:
تیم جوانان تراکتور در دیدار خارج از خانه با نتیجه دو بر یک مغلوب نساجی مازندران شد. دیدار دو تیم نساجی مازندران و تراکتور از هفته دوم مسابقات لیگ برتر جوانان، از ساعت ۱۵ امروز - دوشنبه یکم آبان ماه - در استادیوم سیمیرغ برگزار شد.

رضا رحیمیان، تک گل شاگردان محمدپور را در این دیدار به ثمر رساند. تیم جوانان تراکتور هفته گذشته مقابل استقلال سلیک کاشان با نتیجه یک بر صفر به برتری رسیده بود.

ورزش نماد قدرت، صلابت، ایستادگی ورزش های والای انسانی است

عصر آزادی / سرویس ورزشی: مهدی نوائی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان تبریز در آیین افتتاحیه دومین المپیاد ورزشی طلاب آذربایجان شرقی گفت: ورزش نماد قدرت، صلابت، ایستادگی ورزش های والای انسانی است

دومین المپیاد ورزشی طلاب استان آذربایجان شرقی در ۹ رشته ورزشی فوتسال، والیبال، ششادارت، تکواندو، تنیس روی میز، دوومیدانی، انادگی جسمانی، تیراندازی آغاز شد. مهدی نوائی وی با اشاره به لزوم افزایش شادی و نشاط در بین مردم افزود: ورزش به عنوان یکی از موضوعات مهم در جامعه در راستای سلامتی اجتماعی و کاهش آسیب های اجتماعی ایجاد نشاط و شادابی در جامعه و نماد قدرت، صلابت، ایستادگی و ورزش های والای انسانی است که با ورزش است می توان فرهنگ غنی ایرانی اسلامی کشورمان را در جهان معرفی نماییم و ورزش نقطه عطف مسیر روشن و آینده پرفرغ جوانان غیور، فرهیخته و مؤمن و انقلابی ایران عزیز اسلامی و است که با داشتن نعمت بزرگ سلامتی که از ثمرات ارزشمند پرداختن به ورزش می باشد. دبیر ستاد هفته تربیت بدنی شهرستان تبریز از تدارک برنامه های مختلف با کمک دستگاهها برای این هفته خبر داد و گفت: با توجه به منویات مقام معظم رهبری در ایجاد فضای شاداب و نشاط برای جامعه و تأکیدات مدیرکل ورزش و جوانان استان رویکرد برنامه های ما در این هفته توسعه و ترویج ورزش برای همه، برگزاری رقابت های مختلف ورزشی و برنامه های فرهنگی خواهد بود و امیدوارم گام محکمی برای پیشرفت ورزش برداریم. نوائی در ادامه بیان داشت: هفته تربیت بدنی و ورزش روز تذکر بر قدر دانستن سلامتی است و سلامتی هدیه ای الهی است که به خود فرد تعلق ندارد بلکه به خانواده و جامعه تعلق داشته و تنها را حفظ این هدیه الهی ورزش و تحرک جسمانی است. وی افزود: ورزش با قصد سلامتی و حفظ آن زاینده است و ورزش راه اساسی برای کاهش مضرات اجتماعی، جسمانی و روحی و روانی در جامعه است.

وی در خصوص تعداد برنامه ها و روزشمار هفته تربیت بدنی و ورزش افزود: در هفته تربیت بدنی و ورزش شهرستان تبریز بیش از ۴۰۰ برنامه فرهنگی و ورزشی، رقابتی و جشنواره های ورزش همگانی و جشنواره فرهنگی و ورزشی روستائیان و عشایر در حال برگزاری است.



تجلیل باشگاه مس سونگون ورزشان از پیشکسوتان عرصه ورزش

عصر آزادی / سرویس ورزشی: به مناسبت هفته تربیت بدنی، باشگاه مس سونگون در جریان دیدار هفته ششم تیم والیبال مقابل نیروی زمینی تهران، از پیشکسوتان عرصه ورزش تجلیل به عمل آورد. باشگاه مس سونگون در راستای رسالت های اجتماعی و ارج نهادن به پیشکسوتان از محمدحسین غیاثی، حبیب طهوری، منصور هاشمی و ابوالفضل فرخزاد اساتید عرصه علم و ورزش تجلیل کرد.



برگزاری همایش بزرگ کوهپیمایی در آمفی تئاتر روباز تفرجگاه عینالی

عصر آزادی / سرویس ورزشی: به مناسبت گرامیداشت کنگره ۱۰ هزار شهید آذربایجان شرقی و همزمان با هفته تربیت بدنی و ورزش همایش بزرگ کوه روی دانش آموزان در ارتفاعات تفرجگاه عینالی تبریز برگزار شد.

به مناسبت گرامیداشت کنگره ۱۰ هزار شهید آذربایجان شرقی و همزمان با هفته تربیت بدنی و ورزش همایش بزرگ کوه روی دانش آموزان در ارتفاعات تفرجگاه عینالی تبریز برگزار شد.

ورزشان قطب ورزشی آذربایجان می شود

شهرستان ورزشان و اطراف آن است و بایستی به بخش خاروانا هم توجه بیشتری معطوف شود؛ هر چند مخالف هزینه در سایر نقاط استان و حتی کشور نیستیم. جا دارد از مدیریت باشگاه مس سونگون آقای دکتر نجف زاده بابت انتقال دفتر باشگاه به شهر ورزشان تشکر ویژه داشته باشم. امام جمعه ورزشان در بخش دیگری از سخنان خود توجه ویژه به رشته های ورزشی پایه در این شهرستان را نیز از اولویت های مردم منطقه برشمرد و افزود: برای ورزش ورزشان نیاز به تدوین چشم انداز هدفمند ۵ الی ۱۰ ساله از سوی مدیریت باشگاه است. یکی از موارد نشاط آور جامعه، ورزش است و در راستای آن و حتی بالاتر از آن باید تقویت مسائل ایمانی و اعتقادی نیز در اولویت باشد. وی در پایان صحبت هایش خاطرنشان کرد: مجدداً از توجه ویژه دکتر یاسر نجف زاده مدیرعامل باشگاه که نسبت به مردم و اهالی شهرستان داشتند، تشکر و قدر دانم دارم. امیدوارم با اتمام احداث کلبه ورزشی مس سونگون، این منطقه قطب ورزشی منطقه شناخته شود.



مرکزی باشگاه به شهر ورزشان شدم و به صورت جدی پیگیر این موضوع هستم و اولویت تیمداری و هزینه باشگاه مس سونگون ورزشان،

عصر آزادی / سرویس ورزشی: مراسم تجلیل از مدال آوران بومی باشگاه مس سونگون با حضور حجت الاسلام فاضلی امام جمعه ورزشان، دکتر یاسر نجف زاده مدیرعامل باشگاه، اسدزاده معاون سیاسی فرماندار، حضرت تیان رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان امروز در ورزشان برگزار شد.

در این دیدار حجت الاسلام والمسلمین علیرضا فاضلی امام جمعه ورزشان با تبریک هفته تربیت بدنی گفت: ورزش از فاکتورهای اصلی و مهم برای نشاط جامعه است و باید در راس امور و زندگی همه اقشار جامعه قرار گیرد.

حجت الاسلام والمسلمین فاضلی در ادامه با اشاره به اهمیت جدی گرفتن ورزش و ورزشان افزود: ورزش باید در این شهرستان خصوصاً بخش خاروانا توسعه یابد و در جلسه ای که پیش از این با دکتر نجف زاده داشتیم خبرهای خوبی را در مورد برنامه های ایشان برای ورزش شنیدیم. امام جمعه ورزشان گفت: در آن جلسه خواستار انتقال کامل دفتر

خبر

کسب نخستین مدال نماینده استان در مسابقات پارا آسیایی هانگزو

عصر آزادی / سرویس ورزشی: اسدالله عظیمی به عنوان نماینده استان توانست مدال نقره مسابقات پارا آسیایی هانگزو را در روز نخست به دست آورد.



F۵۱-۵۲-۵۳ به پایان رسید. در این رقابت ها علیرضا مختاری با رکورد ۲۲.۳۸ متر قهرمان شد و طلا گرفت، اسدالله عظیمی ورزشکار میانه ای تیم ملی با رکورد ۲۱.۵۷ نایب قهرمان شد و رشید مسجدی با رکورد ۲۰.۷۱ متر به مدال برنز دست یافت.

شاگردان غیاثی روی نوار پیروزی

عصر آزادی / سرویس ورزشی: تیم والیبال مس سونگون برابر مهمان خود به برتری دست یافت.

تیم والیبال مس سونگون از هفته ششم لیگ دسته یک میزبان تیم نیروی زمینی بود.

شاگردان محمد غیاثی در حضور تماشاگران موفق شدند با نتیجه ۳ بر صفر تیم حریف را به راحتی شکست دهند.



۲۵ بر ۲۵، ۱۶ بر ۲۳ و ۲۵ بر ۱۸ نتایجی بود که شاگردان غیاثی موفق شدند بر تیم نیروی زمینی غلبه کنند. با این پیروزی نارنجی پوشان مجموع امتیازات خود را به عدد ۱۴ رساندند.

همایش بزرگ تکواندوکاران در بخش مهربان

عصر آزادی / سرویس ورزشی: همایش بزرگ تکواندوکاران در بخش مهربان شهرستان سراب برگزار شد.

همایش بزرگ تکواندو کاران در بخش مهربان شهرستان سراب با حضور مسئولین این بخش برگزار شد. در این همایش ضمن محکوم نمودن حمله غاصبانه رژیم کودک کش صهیونیستی، تکواندوکاران آقا و خانم با اجرای حرکات جذاب، لحظات پرهیجانی را آفریندند.

در پایان نیز از تکواندو کاران و دست اندرکاران برگزاری این همایش تجلیل بعمل آمد.

