

نقش خانواده در ورزش کودکان

(سلامت و فعالیت‌های جسمانی)

تألیف

محمدحسین حکمت

زیست‌انظری

الهه محمدی



۱۴۰۱

سرشناسه	: حکمت: محمدحسین / ۱۳۷۳ م
عنوان و نام پدیدآور	: نقش خانواده در ورزش کودکان / تألیف: محمدحسین حکمت: زینب نظری: الهه محمدی،
مشخصات نشر	: تهران / تفکر آینده ساز/۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص وزیری ۱۷/۵*۲۴
شابک	: 978-622-5891-91-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزش برای کودکان -- Sports for children والدین -- تاثیر بر فرزندان -- Parental influences تربیت بدنی کودکان -- Physical education for Children
شناسه افزوده	: نظری: زینب / ۱۳۷۴ م
شناسه افزوده	: محمدی: الهه / ۱۳۷۴ م
رده بندی کنگره	: GV۴۴۳
رده بندی دیویی	: ۷۰۴۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۳۱۹

حقوق مادی و معنوی برای انتشارات و مؤلف محفوظ است و هر گونه کپی برداری پیگرد قانونی دارد

*6655*1*3#
www.ketabtafakor.ir

۶۶۹۷۹۴۰۲ بافتیان
۰۹۱۰۹۱۰۷۴۰۳

نقش خانواده در ورزش کودکان

(سلامت و فعالیت‌های جسمانی)

تألیف محمدحسین حکمت، زینب نظری، الهه محمدی
ناشر تفکر آینده ساز
شمارگان ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ اول، ۱۴۰۱
قیمت ۱۳۵ هزار تومان

ISBN: 978-622-5891-91-3

فهرست

فصل اول تمرین و فعالیت بدنی

۱۰	تمرین و فعالیت بدنی
۱۰	فعالیت قدرتی
۱۱	فعالیت استقامتی
۱۳	فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی
۱۴	فعالیت بدنی و اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی
۱۴	تأثیر روانی و اجتماعی ورزش
۱۴	تأثیرات فیزیولوژیک ورزش
۱۵	انتخاب ورزش مناسب برای دانش‌آموزان مبتلا به بیش‌فعالی

فصل دوم سن شروع

ورزش برای سلامتی و عملکردی

۱۸	سن شروع ورزش برای سلامتی و عملکردی
۱۸	اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در دوران کودکی
۲۱	تمرین‌پذیری کودکان
۲۳	سن شروع ورزش
۲۴	ورزش و سواد حرکتی در کودکان
۲۴	جهش رشد
۲۵	ساختار بدن
۲۶	آسیب استخوانی
۲۷	چربی بدن
۲۷	کودکان و فعالیت‌های بدنی
۲۹	راه‌های سنجش مقدار فعالیت بدنی کودکان
۳۲	انعطاف‌پذیری، استقامت و قدرت عضلانی
۳۲	عوامل مؤثر در تشویق کودکان به شرکت در فعالیت‌های بدنی
۳۵	کسب آمادگی جسمانی در زندگی پس از دوران تحصیل
۳۶	معرفی مکان‌ها و فضاهای موجود در جامعه

فصل سوم ورزش و خانواده

۳۸ ورزش و خانواده
۳۹ نقش والدین در علاقه مندی فرزندان به ورزش
۳۹ سلامت با کمترین هزینه
۴۰ آثار و فواید اجتماعی ورزش
۴۰ نقش فعالیت بدنی سایر اعضای خانواده در شرکت در فعالیتهای ورزشی
۴۱ ده روش برای حفظ تناسب اندام خانوادگی
۴۳ ورزشهای مناسب خانگی
۴۴ مسابقه طناب‌کشی از ورزش‌های جذاب برای کودکان و والدین
۴۴ ژیمناستیک از جمله ورزش‌های جذاب برای کودکان و والدین
۴۵ هولاهوپ از جمله ورزش‌های جذاب برای کودکان و والدین
۴۵ حرکت درخت از ورزش‌های جذاب برای کودکان و والدین
۴۶ مهارت‌های رهبری
۴۷ مزایای اجتماعی

فصل چهارم تربیت بدنی

کودکان با همراهی خانواده

۵۰ تربیت بدنی کودکان با همراهی خانواده
۵۰ نقش‌های حمایتی، پشتیبانی و الگویی ورزشی خانواده‌ها
۵۱ دسترسی به منابع علمی و آموزشی معتبر
۵۱ هرم فعالیت ورزشی یعنی برنامه تمرینی، تغذیه صحیح و استراحت مورد نیاز
۵۳ توجه به مسائل روانی و علاقه شخصی
۵۵ رسانه و فضای مجازی
۵۶ ارگونومی محیط
۵۶ تسهیلات، تجهیزات و امکانات ورزشی
۵۷ مسائل فرهنگی جامعه

فصل پنجم تربیت بدنی

و بازی در کودکی

- ۶۲..... تربیت بدنی و بازی در کودکی
- ۶۳..... تربیت بدنی و حرکت
- ۶۴..... تربیت بدنی و سواد حرکتی
- ۶۷..... کاهش سواد حرکتی
- ۶۹..... بازی و سواد حرکتی
- ۷۱..... اهمیت بازی
- ۷۲..... فواید بازی در ۷ ساله اولیه زندگی
- ۷۵..... بازی‌های حسی حرکتی
- ۷۶..... ارتقاء سواد حرکتی و شاخصه‌های سلامتی از طریق بازی

فصل ششم چاقی، عدم تحرک

و ورزش در خانواده

- ۸۰..... چاقی، عدم تحرک و ورزش در خانواده
- ۸۰..... درباره اختلال پرخوری
- ۸۱..... علائم و نشانه‌ها
- ۸۲..... دلایل پرخوری
- ۸۴..... خطرات و عوارض پرخوری
- ۸۴..... تأثیر فعالیت بدنی بر اختلال پرخوری
- ۸۴..... نقش مدارس در اختلال خوردن
- ۸۸..... سواد حرکتی و لاغری شکم در کودکان و نوجوانان
- ۸۹..... نیازهای بدنی کودکان و نوجوانان
- ۹۰..... مزایای فعالیت فیزیکی کودکان و نوجوانان
- ۹۰..... ویژگی‌های فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان
- ۹۱..... ترویج موفقیت با شرکت در فعالیت‌های جسمی
- ۹۱..... راهنمایی‌های فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان
- ۹۳..... فعالیت بدنی و بلوغ
- ۹۴..... دختران پر تحرک امروز، مادران سالم فردا
- ۹۵..... دختران ورزشکار اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند