

پایزده قانون سلامتی

تعریف سلامتی

از نظر سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامتی صرفاً
نداشتن بیماری و ضعف نیست. بلکه منظور از آن،
سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است.

سازمان بهداشت جهانی در ابتدا چهار بُعد برای سلامتی در نظر گرفته بود که شامل :

Physical

۱- بُعد جسمانی

Social

۲- بُعد اجتماعی

۳- بُعد عاطفی (روحی) Emotional

Intellectual

۴- بُعد عقلانی

ولی بعد از مدتی در الحاقیه‌ای، یک بُعد دیگر را به ابعاد تندرستی اضافه نمود که از آن بعنوان پنجمین بُعد، تحت عنوان بُعد معنوی Spiritual نام بردند.

و اما... ۱۱ قانون سلامتی قانون اول: پر خوری نکنید.



قانون دوم: رژیم غذایی باید با سنتان مطابقت داشته باشد.



قانون سوم: برای باز نشسته شدن عجله نکنید.



قانون چهارم: خوش بین باشید.



قانون پنجم: تحرک داشته باشید و ورزش را به صورت یک عادت در آورید.



قانون ششم: در یک اتاق خنک بخوابید و به خواب خود اهمیت دهید.



قانون هفتم: احساسات مثبت داشته باشید.



قانون هشتم: نکات بهداشتی مانند مسواک زدن و حمام کردن و ... را رعایت فرمائید.



قانون نهم: مغز خود را با مطالعه و یا حل جدول و معما فعال نگه دارید.



**قانون دهم : نکات ایمنی مانند بستن کمربند ایمنی و رانندگی
با سرعت مجاز و ... را رعایت کنید.**



قانون یازدهم : از رفتارهای پرخطر مانند استعمال
دخانیات و مشروبات الکلی و جدال و نزاع و روابط
جنسی نامشروع و ... پرهیز نمائید.



سیگار می کشد!



تهیه و تنظیم:
معاونت ورزشی تفریحی
اداره مراکز و مجموعه های ورزشی
امور تربیت بدنی