



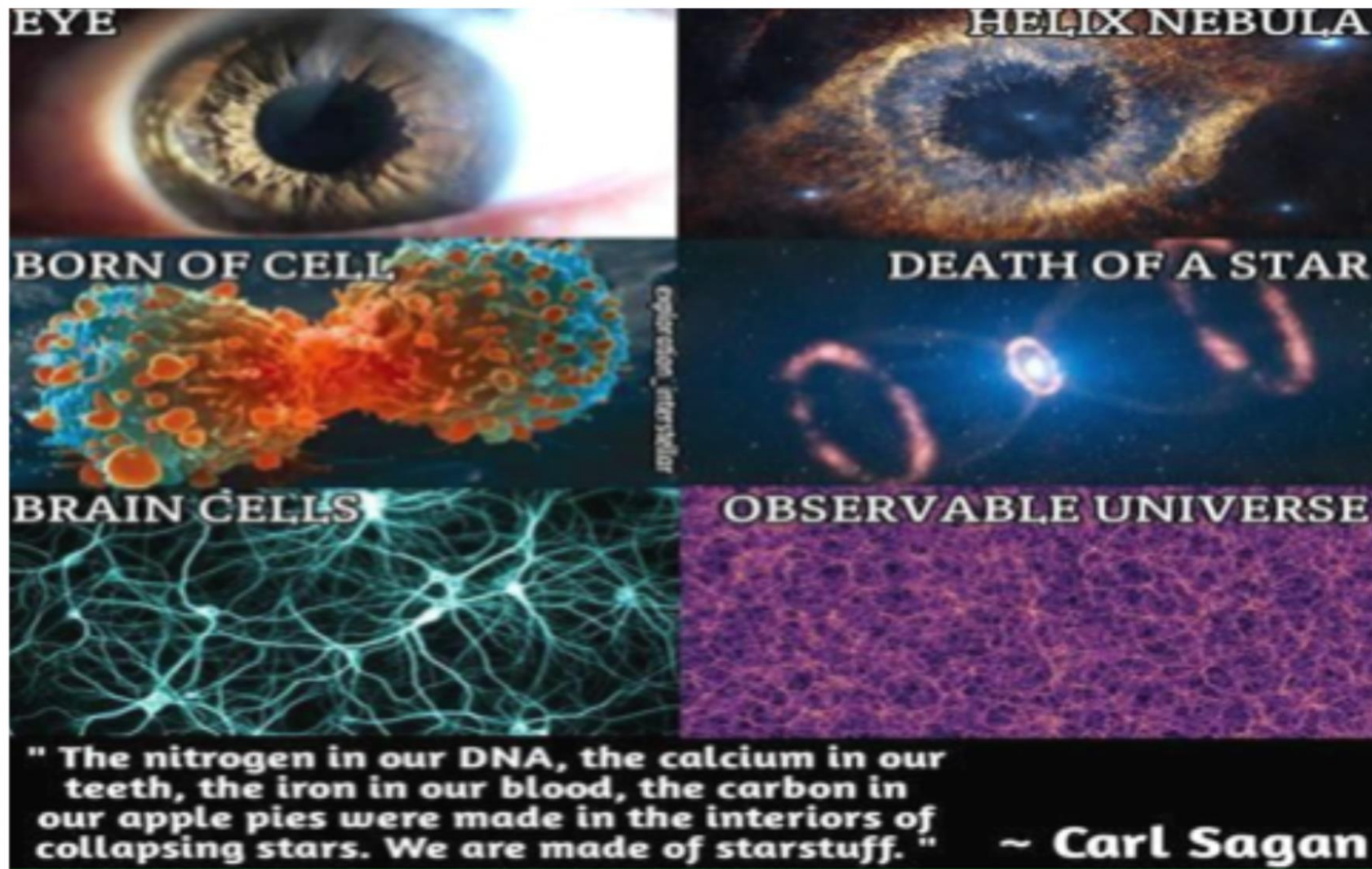




قریبیت بدنیه پردیس شهید باهنر اصفهان

شیوه زندگی در عصر نوین

مدرس:
مهدی یزدانی



شباهت جهان هستی و نرون های عصبی مغز (مطالعه منتشر شده در نیچر)





یک فرد موفق

درآمد

جایگاه اجتماعی

جایگاه شغلی

آشکار

باور به خود

شبکه سازی قوی

سلامت ذهن و روان

سلامت جسم

پنهان

تلاش مستمر و پایدار

حمایت خانواده و دوستان

تلاش پیوسته برای یادگیری

تلاش پیوسته برای توسعه فردی





طراحی سفر به رویاها با واقعیت افزوده



توسعه واقعیت افزوده سرگرمی‌های بی‌نظیری را
برای نسل آینده ایجاد می‌کند. شما می‌توانید یک
داستان خلق کرده و در آن زندگی کنید. سازنده
یک سفر واقعیت افزوده، مردم را به داستان یا
سفری شگفت‌انگیز می‌برد. درست مانند کاری
که نویسندگان بزرگ با داستان‌هایشان در نسل
های قبلی انجام می‌دادند.



فروش هوش مصنوعی

business__university

مدیر توسعه کسب و کار هوش مصنوعی در
حقیقت یک بازاریاب برای فروش هوش
مصنوعی است. زیرا فروش هوش مصنوعی در
یک سرویس تجاری نیاز به تلاش نیروی
انسانی دارد.

AI



مدیر ارشد اعتماد

این افراد مسئول پاک کردن سوظن و نشان دادن صداقت کمپانی به سرمایه‌گذاران هستند. چنین فردی باید با صداقت کامل اعتماد سرمایه‌گذاران را قانع کند که شرکت پول واگذار شده را به درستی مصرف می‌کند.



تحلیلگر کوانتومی ماشین لرنینگ

وظیفه‌ی تحلیلگر کوانتومی ماشین لرنینگ، ترکیب ماشین لرنینگ و محاسبات کوانتومی است. او با این کار راه حل های بهتر و سریع تری برای حل مشکلات دنیای واقعی پیدا می کند.



طراح شخصیت ماشین ها

طراحی شخصیت ماشین ها بر اساس الویت مشتری ها و آنچه برای آن ها جذاب تر است صورت می گیرد. یک طراح شخصیت ماشین باید تجربه و داده های معتبری در زمینه مشتریان و ارتباط با آن ها داشته باشد و بتواند بهترین ارتباط را بین مشتری و شخصیت رباتیک رقم بزند.



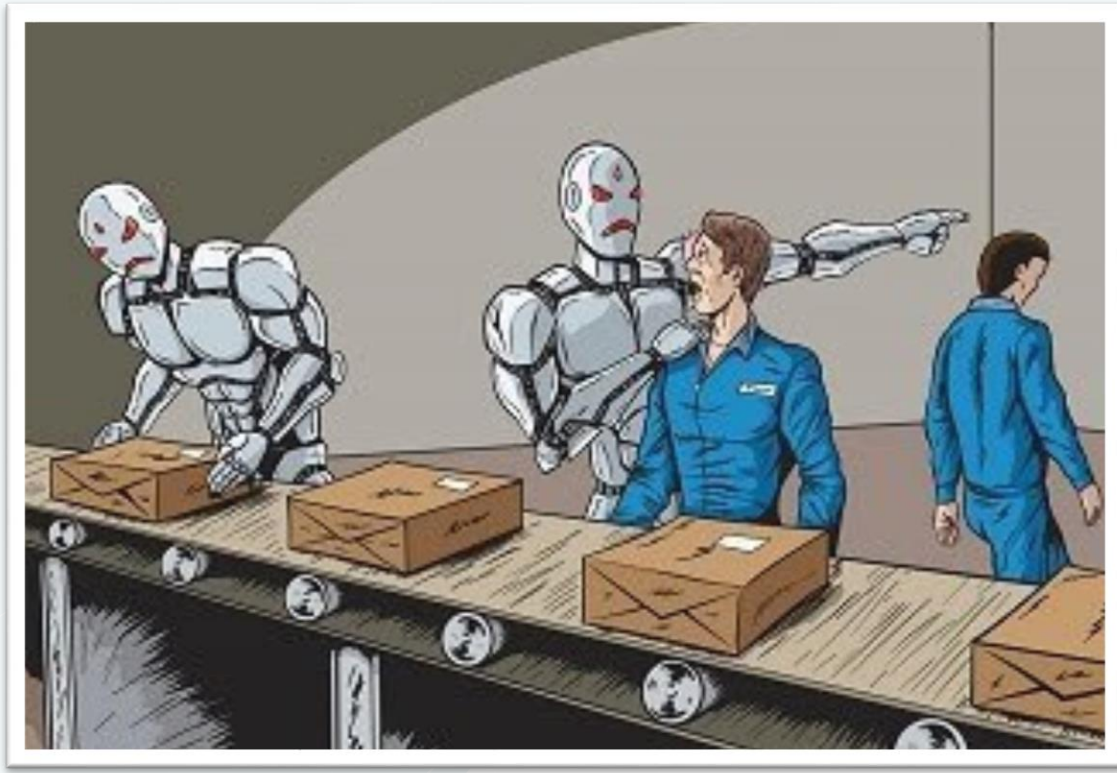
وکیل هویت مجازی

وکیل هویت مجازی با به کارگیری شیوه‌های دیجیتال، شناسنامه مجازی شما را چک می‌کند و شما به راحتی می‌توانید اهراز هویت کنید. این کار باعث می‌شود بتوانید اثبات کنید چه کارهایی را واقعاً انجام داده‌اید و چه کارهایی به وسیله هوش مصنوعی انجام شده است.



مدیر طراحی خانه هوشمند

مدیران طراحی خانه هوشمند از نزدیک با معماران، مهندسان و مشتریان همکاری خواهند کرد. آن ها باید همیشه از آخرین تکنولوژی ها باخبر باشند و بر اساس آن روش هایی برای تلفیق تکنولوژی با سبک های سنتی و مدرن پیدا کنند.





مقایسه مولفه های تاثیر گذار در جامعه

پسا کرونا

حین کرونا

قبل از کرونا

فرهنگی

اقتصادی

سیاسی

اجتماعی

فرهنگی

اقتصادی

سیاسی

اجتماعی

فرهنگی

اقتصادی

سیاسی

اجتماعی



قبل از کرونا

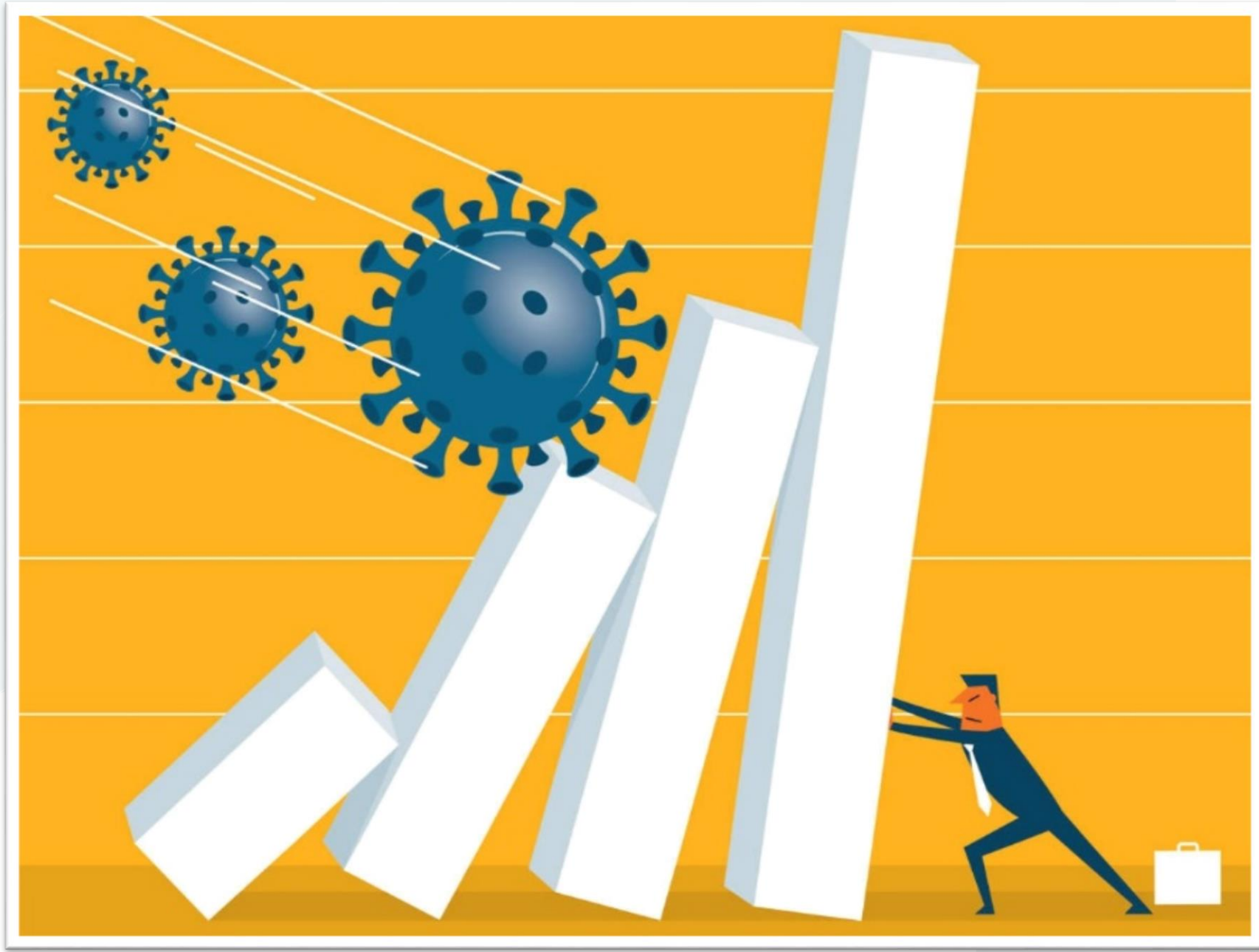
حین کرونا

پسا کرونا



تاثیر ویروس کرونا بر صنعت تبلیغات و زندگی ما





شیوه زندگی در عصر نوین



آیا واقعاً تعبیر جهان پسا کرونایی تعبیر درستی است و می‌توان فرض کرد که دنیای اطراف ما به ماقبل کرونا و پس از کرونا تقسیم می‌شود؟ یا این‌که ما صرفاً چون در میانه‌ی این بحران قرار گرفته‌ایم آن را این‌قدر جدی می‌بینیم؟

آیا پس از بحران کرونا، جهان با طی کردن دورانی برای Recovery و بازیابی، دوباره به دنیای آشنایی باز می‌گردد که پیش از کرونا می‌شناختیم و در آن زندگی می‌کردیم؟ یا هنجارها و نُرْم‌های دیگری شکل خواهد گرفت؟



دنیای پس از کرونا را در کدام افق زمانی می‌توان تحلیل کرد؟
کوتاه‌مدت؟ میان‌مدت؟ یا بلندمدت؟ آیا اصلاً در بلندمدت، مثلاً
افق زمانی چند دهه، اثر و آثاری از این تجربه‌ی بشری (کرونا و
حواشی آن) باقی خواهد ماند؟

آیا سبک تعامل انسان‌ها بعد از کرونا، در کوتاه‌مدت، میان‌مدت
و بلندمدت، از کرونا تأثیر خواهد پذیرفت؟





صنایع بسیاری از کرونا آسیب دیده‌اند. آیا همه‌ی آن‌ها می‌توانند خود را بازیابی کنند؟ یا سرنوشت برخی از آن‌ها برای همیشه تغییر خواهد کرد؟

کسب و کارهای بسیاری به نتیجه رسیده‌اند که باید روی فعالیت‌های دیجیتال و آنلاین، سرمایه‌گذاری بیشتری انجام دهند. آیا این دیدگاه می‌تواند یک ترند و روند تازه شکل دهد؟ یا آن را باید به عنوان یک تب زودگذر ببینیم؟ اصلاً آیا درست است که باور خود را به ظرفیت فعالیت‌های فیزیکی از دست بدهیم؟





برخی از تغییرات هستند که مستلزم یک ماشه یا کاتالیزور برای اتفاق افتادن هستند، به خصوص اگر تغییراتی باشند که ریشه در رفتارهای از روی عادت انسان‌ها داشته باشند. اصولاً وقتی آدم‌ها به چیزی عادت کردند، بدون تاثیر بیرونی آن را ترک نخواهند کرد. فرض کنید من عادت به خرید ملزومات مصرفی روزمره از سوپرمارکت دارم، حتی اگر هیچ تفاوت تجربی و قیمتی هم در خرید آنلاین اقلام مورد نیازم وجود نداشته باشد، احتمالاً به سادگی یا با احتمال بالایی به سمت خرید آنلاین نخواهم رفت، مگر در شرایطی که نیرویی بیرونی (قرنطینه، اصرار یک دوست، اجبار و ...) منجر به خروج من از ناحیه امن عادت‌ها شده و دست به خرید آنلاین بزنم. حال وقتی این رفتار را در مقیاس بزرگ‌تر جامعه در نظر بگیریم، بحران‌هایی همچون شیوع کرونا می‌توانند منجر به شتاب گرفتن تغییر عادت‌ها و رفتارها شوند.



مثال‌هایی که می‌توانم به این لیست اضافه کنم عبارتند از:

به طور کلی استفاده‌هایی از فن‌آوری‌های جدید که مغفول مانده بودند و یا به پتانسیل حداکثری خود نرسیده بودند:

--> برگزاری آنلاین جلسات تا جای ممکن

--> استفاده از خدمات بانکداری اینترنتی

--> دورکاری در موقعیت‌های شغلی

--> کم‌معنی شدن ساعات کاری در مشاغلی که می‌توان آن‌ها را بر اساس خروجی

اندازه گرفت و پیرنگ‌تر شدن سنجش عملکرد در قیاس با ساعت کاری



حتماً تجربه کرده‌اید که در شیوه‌ی آماتوری استفاده از کامپیوتر، گاهی نیاز است که برای رفع برخی مشکلات، کامپیوتر را ری‌استارت کرد، شاید بتوان رکود ناشی از شیوع کرونا را به این ری‌استارت تشبیه کرد.

به نحوی که برخی پیش‌فرض‌هایی که فرصتی برای بازبینی آن‌ها وجود نداشته است پاک شده و امکان بارگذاری مجدد داشته باشند.



تغییرات

تحول الگوی مصرف کالاهای فرهنگی

تغییر الگوی مصرف از تمایل به کاهش
خرید تا گرایش به افزایش پس انداز

تقویت زیرساخت‌های دیجیتال

دورکاری

تغییر الگوهای رفتاری در شهرها به منظور
سیانت از محیط زیست و تغییرات اقلیمی

تغییر سبد خرید غذایی



سبک زندگی، سبک زندگی سالم

❖ مفهوم **سبک زندگی** متکی بر این ایده است که افراد به طور معمول الگوی قابل تشخیصی از رفتار را در زندگی روزانه خود به نمایش می گذارند.

❖ واژه **سبک زندگی سالم** ناشی از این ایده است که الگوی زندگی روزانه افراد می تواند به عنوان سالم یا غیرسالم مورد دآوری قرار گیرد.

❖ **زندگی سالم**، زندگی متعادلی است که در آن هر فرد به طور آگاهانه رفتارهای فرهنگی سالم را انتخاب می کند البته مجموعه این انتخاب ها، متأثر از عوامل زیادی است.



اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم

- عوامل درون فردی: اطلاعات ، مهارت ، باور ، انگیزه ، بیماری ، طیف سلامتی ، لذت بخش بودن سبک های زندگی که گاهی به صورت عادت در می آیند ، خود کارآمدی ، نگرش
- عوامل میان فردی: دوستان ، خانواده ، حمایت اجتماعی و تشویق ، همکاران و همکلاسان
- عوامل درون جامعه: حمایت سازمان ها و تشکیلات مراقبت های بهداشتی ، نگرش سیستم بهداشتی درمانی ، محیط



اقدام برای تصحیح و تغییر شیوه زندگی

- فرد 
- خانواده 
- سازمانهای دولتی 
- سازمانهای غیردولتی 
- محلّهای کار 
- مدارس 



توانمند سازی فرایندی است که افراد از طریق آن ،
کنترل بیشتری بر تصمیم گیری ها و فعالیت هایی که بر
سلامتشان اثر میگذارد ، خواهند داشت .



وجه تمایزی بین توانمند سازی فرد و جامعه وجود دارد :

توانمند سازی فردی ابتدا به توانایی افراد در انجام تصمیم گیری و کنترل بر زندگی شخصی خودشان اشاره دارد.

توانمند سازی جامعه ، اقدامات جمیع افراد به منظور دستیابی به کنترل و اثر بیشتر بر عوامل تعیین کننده سلامت و کیفیت زندگی در جامعه خودشان را می طلبد و یک هدف نهایی مهم در اقدام جامعه برای دستیابی به سلامت محسوب می گردد .



- الف) سلامت من، بر شیوه زندگی دیگران اثر می گذارد.
- ب) اقدامات من، بر شیوه زندگی دیگران اثر می گذارد.
- ج) من بر شرایط جامعه ای که در آن زندگی می کنم، اثر می گذارم و این اثر در رعایت شیوه زندگی سالم در کشورمان موثر است.
- د) ما در همکاری با هم بر سلامت دیگران اثر می گذاریم.



چه باید کرد؟

- ❖ بازتعریف مفهوم شیوه زندگی سالم؛
- ❖ بازنگری رویکردهای مورد استفاده در ترویج شیوه زندگی سالم؛
- ❖ توسعه تحقیقات مرتبط با سبک زندگی
- ❖ تصویب سیاست های مناسب
- ❖ سرمایه گذاری برای ترویج شیوه زندگی سالم
- ◎ بکارگیری پیام های موثر در آموزش
- ◎ پاداش دادن به رفتارهای بهداشتی مثل تقدیرنامه، پول، جایزه، معرفی قهرمانان و سفیران بهداشتی، الگوسازی و ...



- **لایه سطحی:** ارتقاء آگاهی های عمومی، توانمندسازی فردی، و تغییر در رفتارهای فردی و اجتماعی
- **لایه میانی:** مشارکت دادن سایر بخشهای درگیر توسعه در مورد موضوعات مرتبط با سلامت
- **لایه زیرین:** ایجاد تغییرات بنیادین در جامعه، کاهش نابرابریها و تامین عدالت اجتماعی



گذر سلامتی

Health Transition

گذر شکل بیماری

- تغییر الگوی بیماریها ، از بیماریها عفونی به بیماری ها و مشکلاتی چون:
- بیماریهای قلب و عروق
- حوادث
- سرطانها
- بیماریهای عفونی نوپدید و بازپدید
- بیماریهای روانی

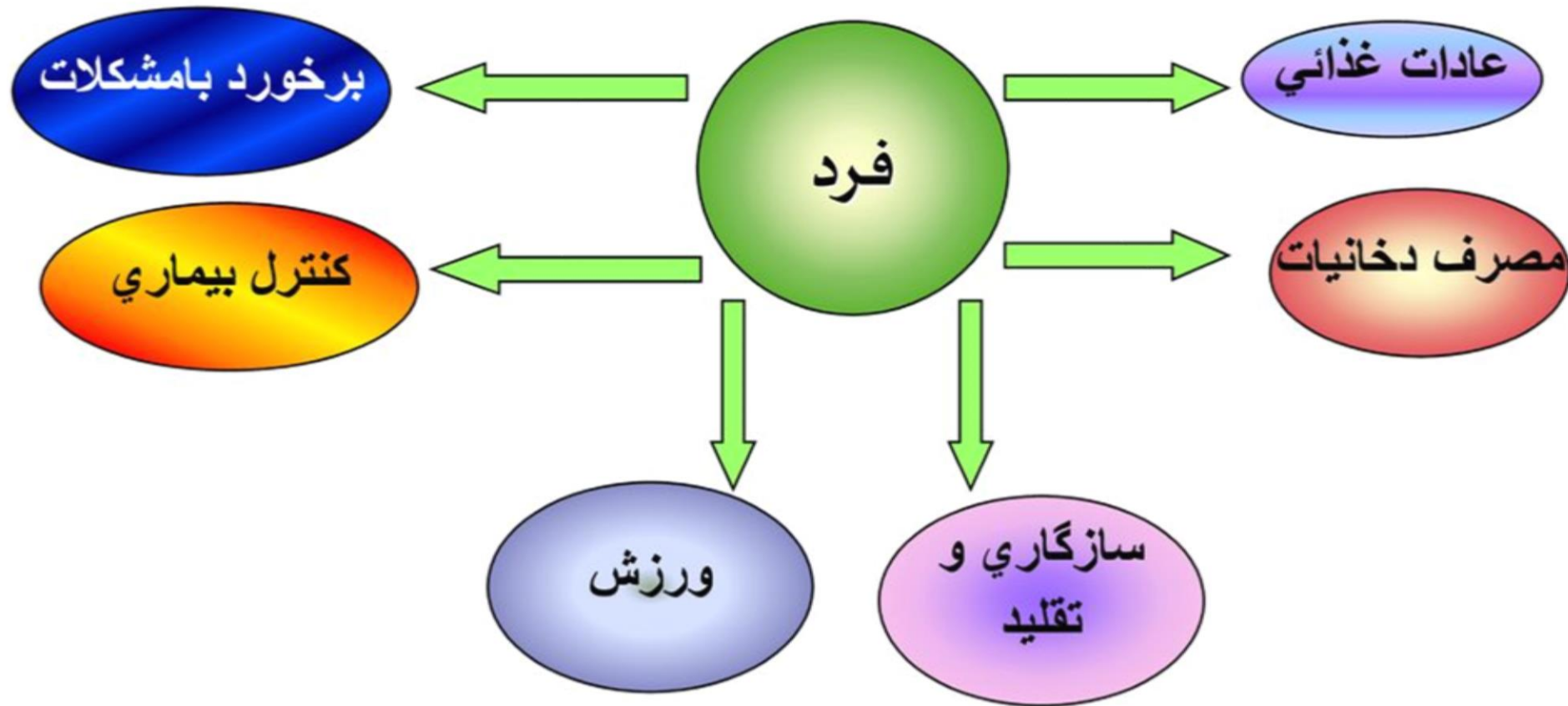
گذر جمعیتی

- تغییر هرم سنی جامعه
- مشکلات مربوط به جمعیت
- افزایش کهنسالان جامعه

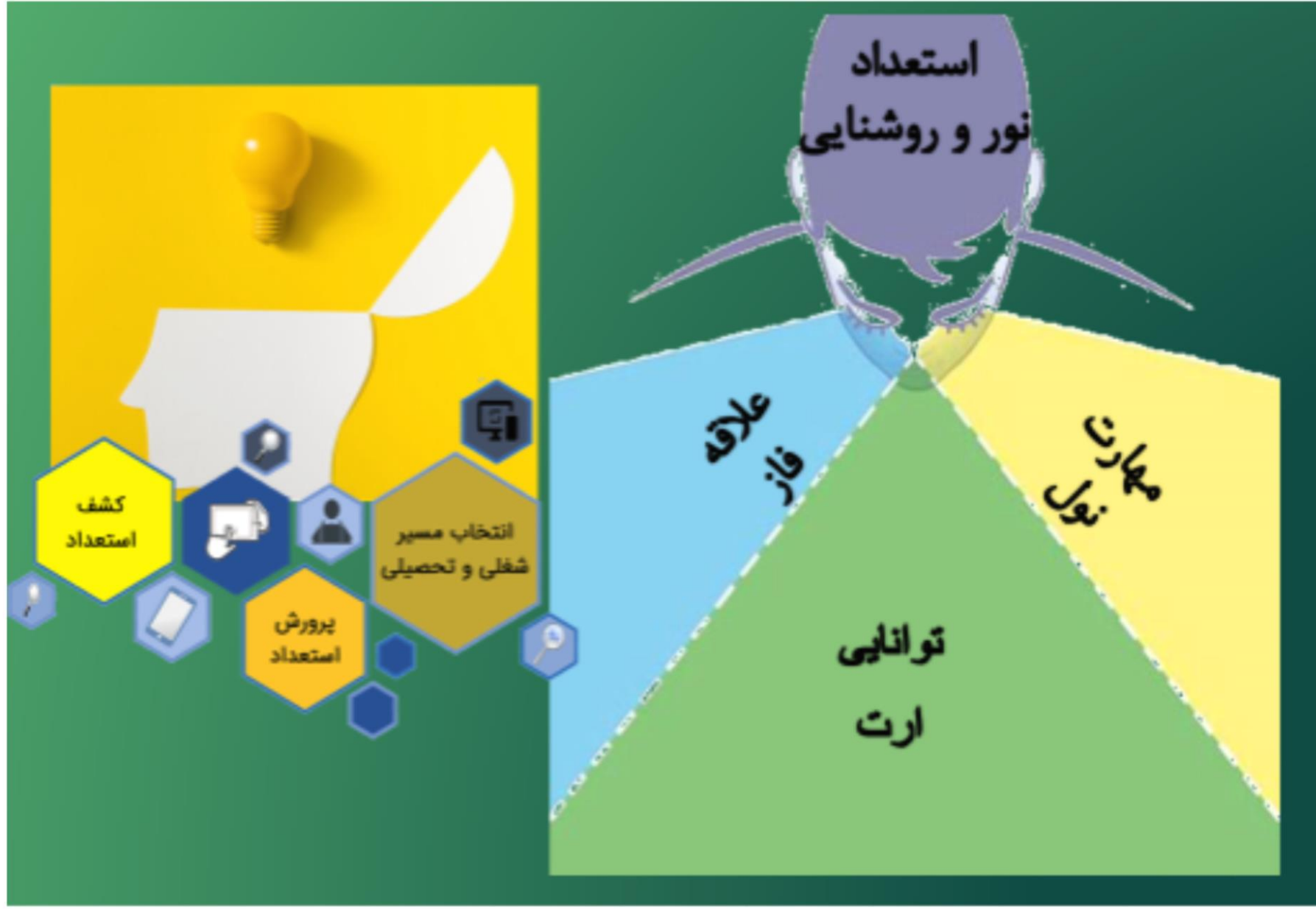
گذر فرهنگی

- تغییر فرهنگ جامعه
- زندگی شهرنشینی
- پر خوری و تغذیه ناسالم
- عدم تحرک
- حضور مظاهر تکنولوژی
- در تمام ابعاد زندگی انسان

عوامل موثر بر شیوه زندگی فردی





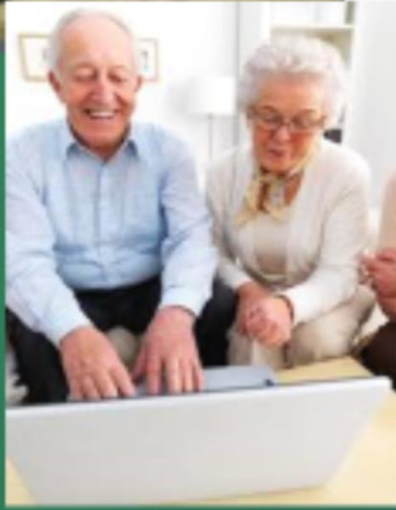




“

بهترین راه
یادگیری
لذت بخش
کردن مسیر
کارهاست

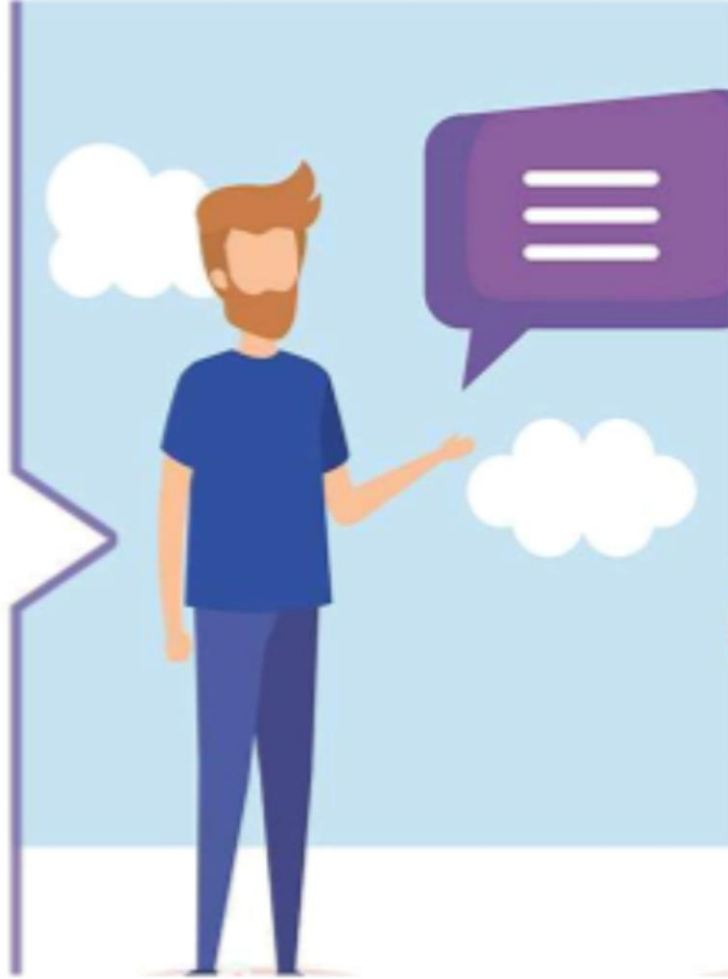






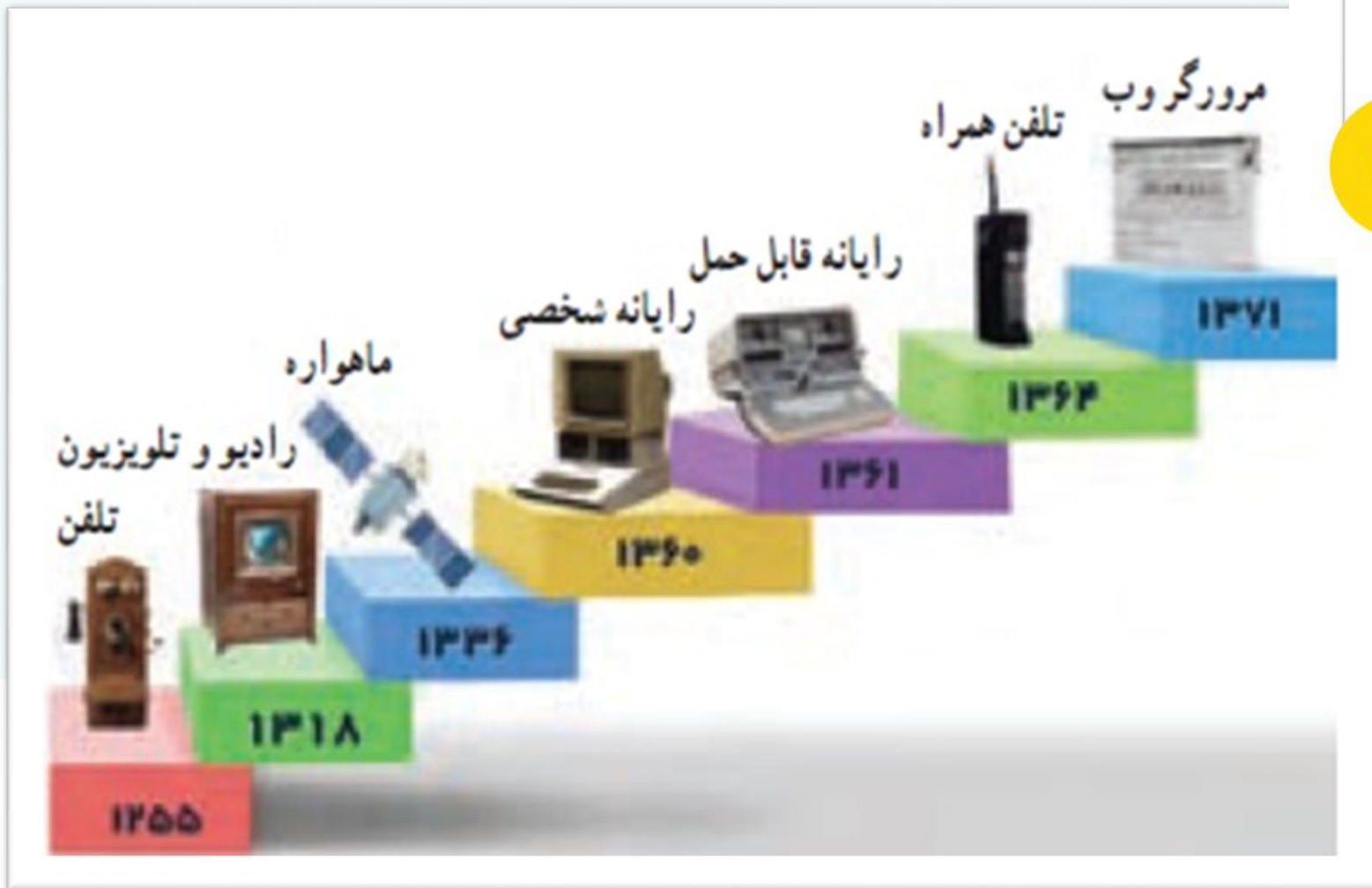
“

تعاملات اجتماعی
مداوم از بروز
هرگونه
بیماری روحی
و ذهنی پیشگیری
می نماید



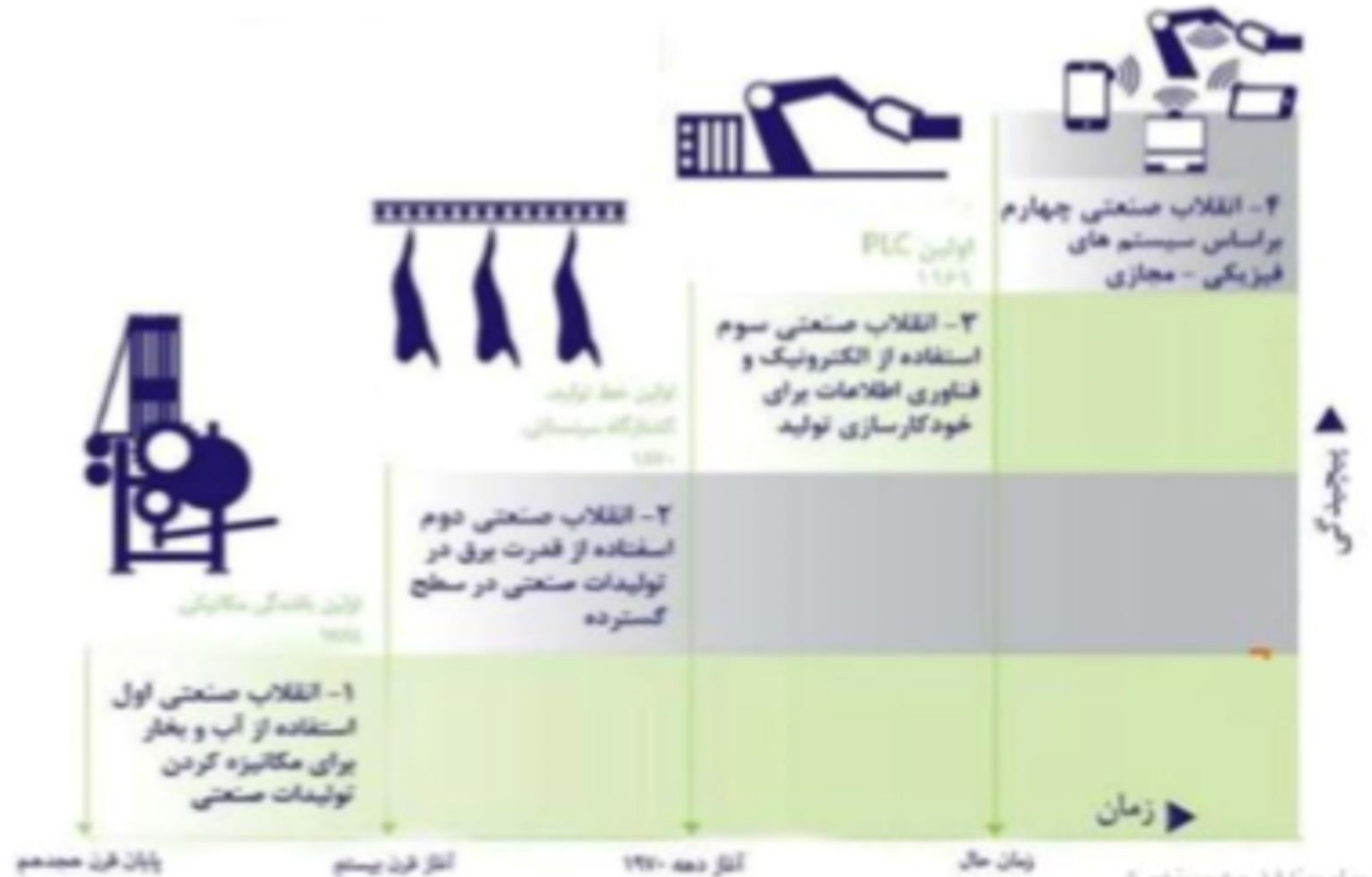


متاورس





ظهور انقلاب صنعتی چهارم





زمینه پیدایش مشاغل جدید





تأثیر انقلاب صنعتی چهارم بر آینده مشاغل

با لحاظ کردن بحران های نوظهور از جمله پاندمی کووید-۱۹

The cover of the report features a teal background with a white diagonal line. The text 'The Future of Jobs Report 2020' is prominently displayed in white, with 'OCTOBER 2020' at the bottom. The World Economic Forum logo is in the top right corner.

در ۲۰ اکتبر سال ۲۰۲۰، مجمع جهانی اقتصاد گردهمایی بزرگی را به صورت مجازی برگزار کرد (The Jobs Reset Summit)، که در یکی از مباحث آن، به تغییر و تحولات و تأثیر انقلاب صنعتی چهارم بر آینده مشاغل در ۵ سال آینده پرداخته شد. یافته‌ها و نتایج کلیدی مقاله ای که در مورد آینده شغل‌ها در این گردهمایی ارائه شد در گزارشی با عنوان «گزارش آینده مشاغل ۲۰۲۰» (The Future of Jobs Report ۲۰۲۰) منتشر شد.

در ابتدای مقدمه آمده است: «پس از سال‌ها رشد نابرابری درآمد، نگرانی‌ها در مورد از دست دادن مشاغل بر اثر فناوری‌های جدید و افزایش اختلافات اجتماعی در سطح جهانی به همراه شوک های بهداشتی و اقتصادی در سال ۲۰۲۰ باعث شد که اقتصادها در سقوط آزاد قرار بگیرند، بازار مشاغل را بر هم بزنند و ناکافی بودن قراردادهای اجتماعی در جوامع را نشان دهند.

میلیون‌ها نفر در سطح جهان معیشت خود را از دست دادند و میلیون‌ها نفر دیگر در معرض خطر رکود جهانی، تغییر ساختاری در اقتصاد و اتوماسیون بیشتر قرار دارند. به علاوه، همه گیری و رکود اقتصادی ناشی از آن، بیشتر جوامعی که از قبل در ضرر بودند را تحت تأثیر قرار داده است.»



خلاصه گزارش در یک نگاه

- ویروس کووید ۱۹ تأثیر ماندگاری را بر روی مشاغل گذاشته است؛ ۵۰٪ از کارفرمایان سرعت اتوماسیون کارشان را افزایش داده‌اند.
- اتوماسیون همچنان افزایش خواهد یافت؛ تا سال ۲۰۲۵، ساعت‌های کار ماشین‌آلات و نیروی انسانی با یکدیگر برابر خواهد شد.
- مشاغل جدیدی به وجود خواهد آمد؛ ۹۷ میلیون شغل جدید تا سال ۲۰۲۵ ایجاد خواهد شد.
- بیشترین مهارت‌های مورد نیاز مجموعی از مهارت‌های نرم و سخت است؛ این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباط با نیروی انسانی، حل مشکل و خود مدیریت می‌شود.
- اهمیت سرمایه انسانی به طور روزافزونی بیشتر می‌شود؛ ۶۶٪ از کارآفرینان معتقدند که با آموزش کارکنان، بازگشت سرمایه را در همان سال اول خواهند دید.



چشم انداز مشاغل

مشاغل جدیدی که تا سال ۲۰۲۵ گسترش می یابند و مشاغلی که تحت تاثیر تقسیم کار بین انسان و ماشین قرار می گیرند:

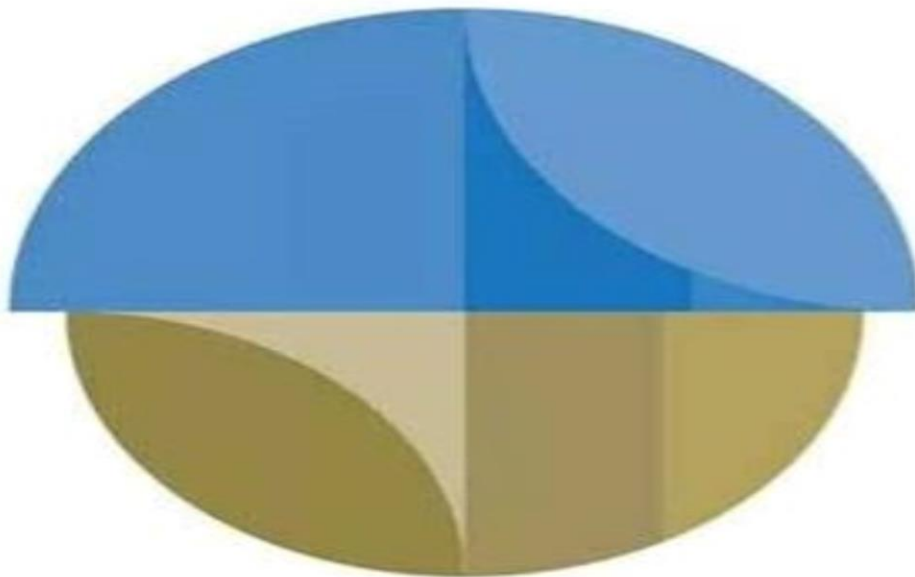
مشاغلی که افزایش تقاضا دارند:

۱. تحلیلگران داده و دانشمندان
۲. کارشناسان هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی
۳. متخصصان داده های بزرگ
۴. متخصصان استراتژی و بازاریابی دیجیتال
۵. متخصصان اتوماسیون فرایند
۶. متخصصان توسعه کسب و کار
۷. متخصصان تحول دیجیتال
۸. تحلیلگران امنیت اطلاعات
۹. توسعه دهندگان نرم افزار و برنامه
۱۰. متخصصان اینترنت اشیا

مشاغلی که کاهش تقاضا دارند:

۱. متصدیان ورود اطلاعات
۲. منشی های اداری و اجرایی
۳. متصدیان حسابداری و دفترداری و حقوق و دستمزد
۴. حسابداری ها و حسابرسان
۵. کارگران کارخانه و کارگران مونتاژ
۶. مدیران اداری و خدمات کسب و کار
۷. کارمندان خدمات و اطلاعات مشتریان
۸. مدیران عمومی و عملیات
۹. مکانیک ها و تعمیرکاران ماشین آلات
۱۰. متصدیان انبار و نگهداری کالا و مواد

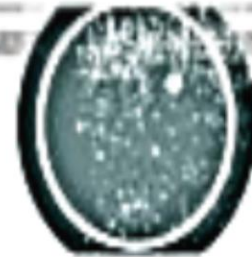
۹۷ میلیون



۸۵ میلیون



در پنج سال آینده به علت تغییراتی که در تقاضای مهارت‌های مشاغل به وجود خواهد آمد، شکاف بین مهارت‌ها همچنان افزایش خواهد یافت. بالاترین مهارت‌ها و گروه‌های مهارتی که بسیار مورد توجه کارکنان تا پایان سال ۲۰۲۵ خواهد بود، شامل گروه‌های مهارتی از قبیل تفکر و تحلیل انتقادی، همچنین حل مسئله و مهارت‌های مدیریت شخصی شامل یادگیری فعالانه، تاب آوری، تحمل استرس و انعطاف پذیری می شود. به طور متوسط، سازمان‌ها تخمین زده‌اند که تقریباً ۴۰٪ از کارکنانشان به ۶ ماه یا کمتر برای یادگیری مهارت‌های جدید نیاز دارند و ۹۴٪ از رهبران کسب و کارها بیان کرده اند که انتظار دارند کارکنان مهارت‌های جدیدی را در کار خود کسب کنند؛ این میزان در سال ۲۰۱۸، ۶۵٪ بوده است.





۱۰ مهارت مهم تا سال ۲۰۲۵

تفکر تحلیلی و نوآوری	
یادگیری فعالانه و استراتژی‌های یادگیری	
حل مسائل پیچیده	
تفکر و تحلیل انتقادی	
خلاقیت، اصالت و ابتکار	
رهبری و تأثیر اجتماعی	
استفاده، پایش و کنترل فناوری	
طراحی و برنامه‌نویسی فناوری	
تاب‌آوری، تحمل استرس و انعطاف‌پذیری	
استدلال، حل مسئله و ایده‌پردازی	

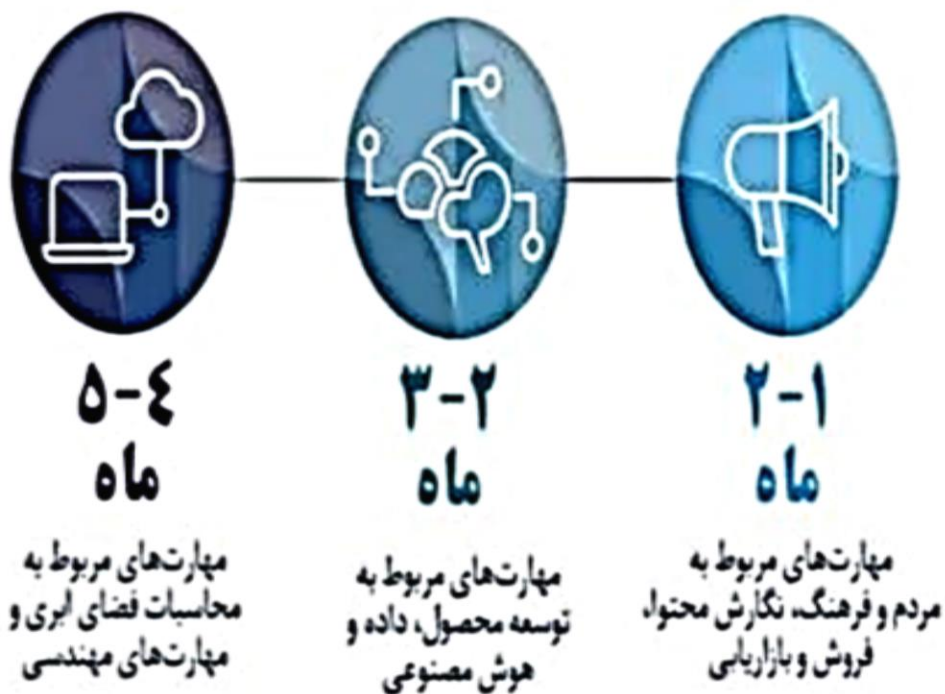
نوع مهارت

- حل مسئله
- مدیریت خود
- کار با افراد
- استفاده از فناوری و توسعه آن



- یادگیری و آموزش آنلاین در حال افزایش است، ولی برای افراد شاغل و بیکار متفاوت به نظر می رسد. تعداد افرادی که به واسطه برنامه های شخصی به دنبال فرصت برای یادگیری آنلاین هستند، چهار برابر افزایش یافته است؛ تعداد کارفرمایانی که برای نیروی انسانی خود فرصت های یادگیری آنلاین فراهم می کنند، ۵ برابر افزایش یافته است و افزایش ۹ برابری در برنامه های دولت برای افرادی که به آموزش آنلاین دسترسی دارند، به وجود آمده است. افراد شاغل اهمیت بیشتری بر دوره های توسعه شخصی دارند که افزایش ۸۸ درصدی را در بین این افراد مشاهده کرده اند. کسانی که بیکار هستند تأکید بیشتری بر روی یادگیری مهارت های دیجیتالی مانند تجزیه و تحلیل داده ها، علوم رایانه و فناوری اطلاعات دارند.

زمانی که برای ایجاد مهارت های جدید
به صورت آنلاین،
در مشاغل آینده مورد نیاز است.



سرمایه گذاری بر روی نیروی انسانی

از ۳ کارآفرین ۲ تا

انتظار دارند که بازگشت سرمایه گذاری برای آموزش مهارت های جدید کارکنان، در همان سال اول محقق شود.



- بخش زیادی از کارفرمایان به ارزش سرمایه گذاری بر روی نیروی انسانی، حتی با رکود اقتصادی فعلی، پی برده اند. حدود ۶۶٪ از کارفرمایان شرکت کننده در این تحقیقات، انتظار دارند که بازگشت سرمایه برای آموزش مهارت های جدید به کارکنان، در همان سال اول محقق شود. هرچند این بازه زمانی در شرایط شوک اقتصادی کنونی برای کارفرمایان زیاد است و حدود ۱۷٪ از کارفرمایان، امیدی به بازگشت این سرمایه را ندارند. کارفرمایان به طور متوسط انتظار دارند که تا سال ۲۰۲۵ برای ۷۰٪ از کارکنان خود، فرصت آموزش مهارت های جدید را ایجاد کنند. البته مشارکت کارکنان با این آموزش ها کم است و فقط حدود ۴۲٪ از کارکنان انتظارات کارآفرینان در فرصت های به وجود آمده برای دریافت آموزش های جدید را پاسخ می دهند.

activa



• سازمان‌ها به سرمایه‌گذاری در معیارهای سرمایه‌بشری و اجتماعی بهتری از طریق پذیرش معیارهای زیست‌محیطی، اجتماعی و دولتی (ESG) و جدیدترین سنجش‌های حسابداری سرمایه‌انسانی، نیاز دارند. تعداد قابل توجهی از رهبران کسب و کارها متوجه این امر شده‌اند که آموزش مهارت جدید به کارکنان، به خصوص در همبستگی صنایع و همکاری شرکت‌های خصوصی و دولتی، هم از نظر هزینه اثر بخش است و هم سود قابل توجهی در میان مدت تا طولانی مدت دارد که نه فقط برای آن سازمان بلکه به طور گسترده تری برای منافع جامعه سودمند است. شرکت‌ها امیدوارند که حدود ۵۰٪ از کارکنانی که به علت تقویت و اتوماسیون فناوری، جایگزین شده‌اند را در کارهای دیگری استفاده کنند که برخلاف روند اخراج گسترده کارکنان و صرفه جویی‌های ناشی از کاهش هزینه‌های پرسنلی به عنوان هسته اصلی استراتژی نیروی انسانی در نظر گرفته می‌شود.

• بخش دولتی باید پشتیبانی بیشتری در آموزش مهارت‌های جدید نیروها برای شاغلان در معرض خطر یا افرادی که اتوماسیون باعث بی‌کاری آن‌ها شده است، ارائه دهد. در حال حاضر، تنها ۲۱٪ از کارفرمایان گزارش کرده‌اند که می‌توانند از بودجه عمومی برای حمایت از کارمندان خود از طریق آموزش مهارت‌های جدید استفاده کنند. بخش دولتی باید انگیزه‌هایی برای سرمایه‌گذاری در بازارها و مشاغل آینده ایجاد کند؛ راه‌های ارتباطی امنی را برای انتقال افراد از یک شغل به شغلی دیگر، برای افرادی که بر اثر اتوماسیون کار خود را از دست داده‌اند، ایجاد کند و مسئولیت تأخیر در بهبود سیستم‌های آموزشی افراد را به عهده بگیرد. به علاوه، برای دولت‌ها مهم است که به تأثیرات دراز مدت حفظ، صرف نظر یا ادامه موقت کمک‌هایی که از بازار کار در بحران کووید ۱۹ داشته‌اند، توجه داشته باشند تا از دستمزد و بقای مشاغل در بیشتر صنایع پیشرفته پشتیبانی کنند.



تکات کلیدی

تقاضا برای هر دو عامل «انسانی» و «دیجیتال» محرک رشد برای مشاغل آینده هستند.





هفت خوشه شغلی نوظهور





مشاغل نوظهور

۱	رونویسان پزشکی
۲	دستیاران فیزیوتراپی
۳	رادیوتراپیست‌ها
۴	مربی‌ان ورزشی
۵	آماده‌سازان تجهیزات پزشکی
۶	دستیاران دامپزشکی و نگهبانان آزمایشگاه دام
۶	فیزیولوژیست‌های ورزشی
۶	کارمندان امور تفریحی
۶	دستیاران مراقبت شخصی
۶	درمانگران تنفسی
۱۱	دستیاران پزشکی
۱۲	مربی‌ان بدن‌سازی و مربیان ایروبیک
۱۳	تکنسین‌های بهداشت و ایمنی کار
۱۳	خدمتکاران بیمارستان
۱۳	کارگران پشتیبانی بهداشت و درمان. س

۱۰ مهارت برتر

۱	تنفس‌درمانی
۲	پرستاری و مراقبت
۳	رویه‌ها/روش‌های استریل
۴	رونویسی پزشکی
۵	پرتودرمانی
۶	دوزسنجی پزشکی
۷	اندازه‌گیری علائم حیاتی
۸	شبیه‌سازی
۹	احیای زندگی قلبی پیشرفته (ACLS)
۱۰	فناوری رادیولوژی



رتبه

مقیاس فرصت



مقیاس کوچک



مقیاس بزرگ

نوع مهارت



متخصص صنعت



داده‌ها و هوش مصنوعی

مشاغل نوظهور

- ۱ متخصص هوش مصنوعی
- ۲ متخصص علم داده
- ۳ مهندس علم داده
- ۴ توسعه‌دهنده داده‌های بزرگ
- ۵ تحلیلگر علم داده
- ۶ متخصص تحلیلی
- ۷ مشاور علم داده
- ۸ تحلیلگر دیدگاه‌ها
- ۹ توسعه‌دهنده اطلاعات کسب‌وکار
- ۱۰ مشاور تجزیه و تحلیل

۱۰ مهارت برتر

- ۱ علم داده‌ها
- ۲ فناوری‌های ذخیره‌سازی داده‌ها
- ۳ ابزارهای توسعه
- ۴ هوش مصنوعی
- ۵ چرخه عمر توسعه نرم‌افزار (SDLC)
- ۶ مشاوره‌دهی در امر مدیریت
- ۷ توسعه وب
- ۸ سواد دیجیتال
- ۹ محاسبات علمی
- ۱۰ شبکه‌های رایانه‌ای

رتبه (N)

مقیاس بزرگ مقیاس کوچک
نوع مهارت: فنی پایه تجارت نرم



مهندسی و رایانش ابری

مشاغل نوظهور

- ۱ مهندس امنیت سایت / رایانش ابری
- ۲ توسعه‌دهنده پایتون / مهندسی
- ۳ مهندس فول استک / مهندسی
- ۳ توسعه‌دهنده جاوا اسکریپت / مهندسی
- ۵ توسعه‌دهنده بک اند / مهندسی
- ۶ مهندس فرانت اند / مهندسی
- ۶ مهندس فرانت اند / مهندسی
- ۸ مهندس پلتفرم / رایانش ابری
- ۹ مهندس پلتفرم / رایانش ابری
- ۱۰ مهندس ابر / رایانش ابری
- ۱۰ مهندس DevOps / رایانش ابری
- ۱۲ مشاور ابر / رایانش ابری
- ۱۳ مدیر DevOps / رایانش ابری
- ۱۴ تحلیلگر فناوری / مهندسی

۱۰ مهارت برتر

- ۱ علم داده‌ها
- ۲ فناوری‌های ذخیره‌سازی داده‌ها
- ۳ ابزارهای توسعه
- ۴ هوش مصنوعی
- ۵ چرخه عمر توسعه نرم‌افزار (SDLC)
- ۶ مشاوره‌دهی در امر مدیریت
- ۷ توسعه وب
- ۸ سواد دیجیتال
- ۹ محاسبات علمی
- ۱۰ شبکه‌های رایانه‌ای

رتبه N

مقیاس بزرگ مقیاس کوچک مقیاس فرصت
نرم تجارت فنی پایه متخصص صنعت نوع مهارت



مشاغل نوظهور

۱۰ مهارت برتر

- ۱ تکنسین‌های سیستم تولید گاز متان / دفن زباله
- ۲ تکنسین‌های خدمات توربین بادی
- ۲ بازاریابان سبز
- ۴ تکنسین‌های پردازش سوخت‌های زیستی
- ۴ مدیران نصب انرژی خورشیدی
- ۶ متخصصان منابع آب
- ۷ مدیران پروژه انرژی باد
- ۸ افسران ارشد پایداری
- ۹ جمع‌آوری مواد زباله‌ای و بازیافتی
- ۹ متخصصان پایداری
- ۱۱ نصب فتوولتائیک خورشیدی
- ۱۲ مهندسان آب و فاضلاب
- ۱۳ بازرسان آتش‌نشانی جنگل و متخصصان پیشگیری
- ۱۴ مهندسان سلول سوختی
- ۱۴ اپراتورهای راکتور انرژی هسته‌ای

- ۱ بازاریابی دیجیتال
- ۲ توربین‌های بادی
- ۳ مجموعه گاز دفن زباله
- ۴ رسانه‌های اجتماعی
- ۵ موجودی تجهیزات
- ۶ نصب خورشیدی
- ۷ استانداردهای بهداشت و ایمنی
- ۸ میکروسافت پاور بی آی
- ۹ دی‌گرام‌ها و نمودارهای الکتریکی
- ۱۰ بازاریابی ایمیلی

رتبه (N)

مقیاس کوچک مقیاس بزرگ
مقیاس فرصت مقیاس صنعت
نوع مهارت فنی پایه تجارت نرم



مردم و فرهنگ

مشاغل نوظهور

- ۱ استعدادیاب فناوری اطلاعات
- ۲ شریک منابع انسانی
- ۳ متخصص جذب استعداد
- ۴ شریک تجاری
- ۵ شریک مشاغل منابع انسانی

۱۰ مهارت برتر

- ۱ استخدام
- ۲ منابع انسانی
- ۳ مدیریت کسب و کار
- ۴ یادگیری و توسعه کارمندان
- ۵ رهبری
- ۶ سواد دیجیتالی
- ۷ مدیریت پروژه
- ۸ مدیریت مردم
- ۹ پاداش و مزایا
- ۱۰ زبان‌های خارجی

رتبه N

مقیاس بزرگ مقیاس کوچک
نوع مهارت: فنی پایه تجارت نرم متخصص صنعت



توسعه محصول

مشاغل نوظهور

۱ مالک محصول

۲ آزمایشده کیفیت

۳ مربی چاپک

۴ مهندس تضمین کیفیت نرم افزار

۵ تحلیلگر محصول

۶ مهندس تضمین کیفیت

۶ استاد اسکرام^{۳۳}

۸ مدیر محصولات دیجیتال

۹ رهبری تحویل

۱۰ مهارت برتر

۱ تست نرم افزار

۲ چرخه عمر توسعه نرم افزار (SDLC)

۳ ابزارهای توسعه

۴ مدیریت پروژه

۵ مدیریت کسب و کار

۶ فناوری های ذخیره داده

۷ توسعه وب

۸ عملیات ساخت

۹ سواد دیجیتالی

۱۰ رهبری

رتبه N

مقیاس بزرگ مقیاس کوچک
نوع مهارت: متخصص صنعت فنی پایه تجارت نرم



مشاغل نوپههور

- ۱ دستیار رسانه‌های اجتماعی / تولید محتوا /
- ۲ هکر رشد / بازاریابی /
- ۳ متخصص موفقیت مشتری / فروش /
- ۴ هماهنگ‌کننده رسانه اجتماعی / تولید محتوا /
- ۵ مدیر رشد / بازاریابی /
- ۵ نماینده توسعه فروش / فروش /
- ۷ متخصص بازاریابی دیجیتال / بازاریابی /
- ۸ نماینده فروش / فروش تجاری /
- ۹ نماینده توسعه تجارت / فروش /
- ۱۰ متخصص مشتری / فروش /
- ۱۱ متخصص محتوا / تولید محتوا /
- ۱۲ تولیدکننده محتوا / تولید محتوا /
- ۱۳ نویسنده محتوا / تولید محتوا /
- ۱۳ متخصص مشارکت / فروش /
- ۱۵ متخصص دیجیتال / بازاریابی /
- ۱۵ مدیر ارشد بازرگانی / فروش /
- ۱۷ متخصص تجارت الکترونیک / بازاریابی /

۱۰ مهارت برتر

- ۱ بازاریابی دیجیتال
- ۲ رسانه‌های اجتماعی
- ۳ مدیریت کسب‌وکار
- ۴ سواد دیجیتالی
- ۵ تبلیغات
- ۶ بازاریابی محصول
- ۷ فیلم
- ۸ طراحی گرافیکی
- ۹ رهبری
- ۱۰ نویسندگی

رتبه N

مقیاس بزرگ مقیاس کوچک
نوع مهارت: فنی پایه تجارت متخصص صنعت نرم



فروش، بازاریابی و محتوا

مشاغل نوظهور

مدیر بازرگانی / بازاریابی /	۱۹
رئیس دیجیتال / بازاریابی /	۱۹
متصدی رسیدگی به حساب مشتریان شرکت / فروش /	۱۹
مشاور / بازاریابی دیجیتال مارکتینگ /	۲۳
متخصص توسعه تجارت / فروش /	۲۳
مدیر بازاریابی دیجیتال / بازاریابی /	۲۴
مدیر ارشد استراتژی / فروش /	۲۴
نویسنده خلاق / تولید محتوا /	۲۶
مدیر ارشد بازاریابی / بازاریابی /	۲۷
رئیس توسعه تجارت / فروش /	۲۸

رتبه N

مقیاس کوچک مقیاس بزرگ
نوع مهارت متخصص صنعت فنی پایه تجارت نرم



REMOTE WORK

دور کاری



30 Companies Switching to Long-Term Remote Work



<https://www.flexjobs.com/blog/post/companies-switching-remote-work-long-term/>





«Metaverse»

یونیورس «Universe»
به معنای «جهان یا گیتی»

متا
«Meta»
به معنی «فرا تر»



«Metaverse»

- | | |
|------------------|-----------------|
| • متاورس سرگرمی | • متاورس موسیقی |
| • متاورس آموزشی | • متاورس خرید |
| • متاورس کنفرانس | |



«Metaverse»

- احساس حضور داشته باشیم.
- مثل اینکه در کنار مردم هستیم.

• مهم نیست واقعاً چقدر از هم فاصله داریم.



ابعاد وجودی انسان



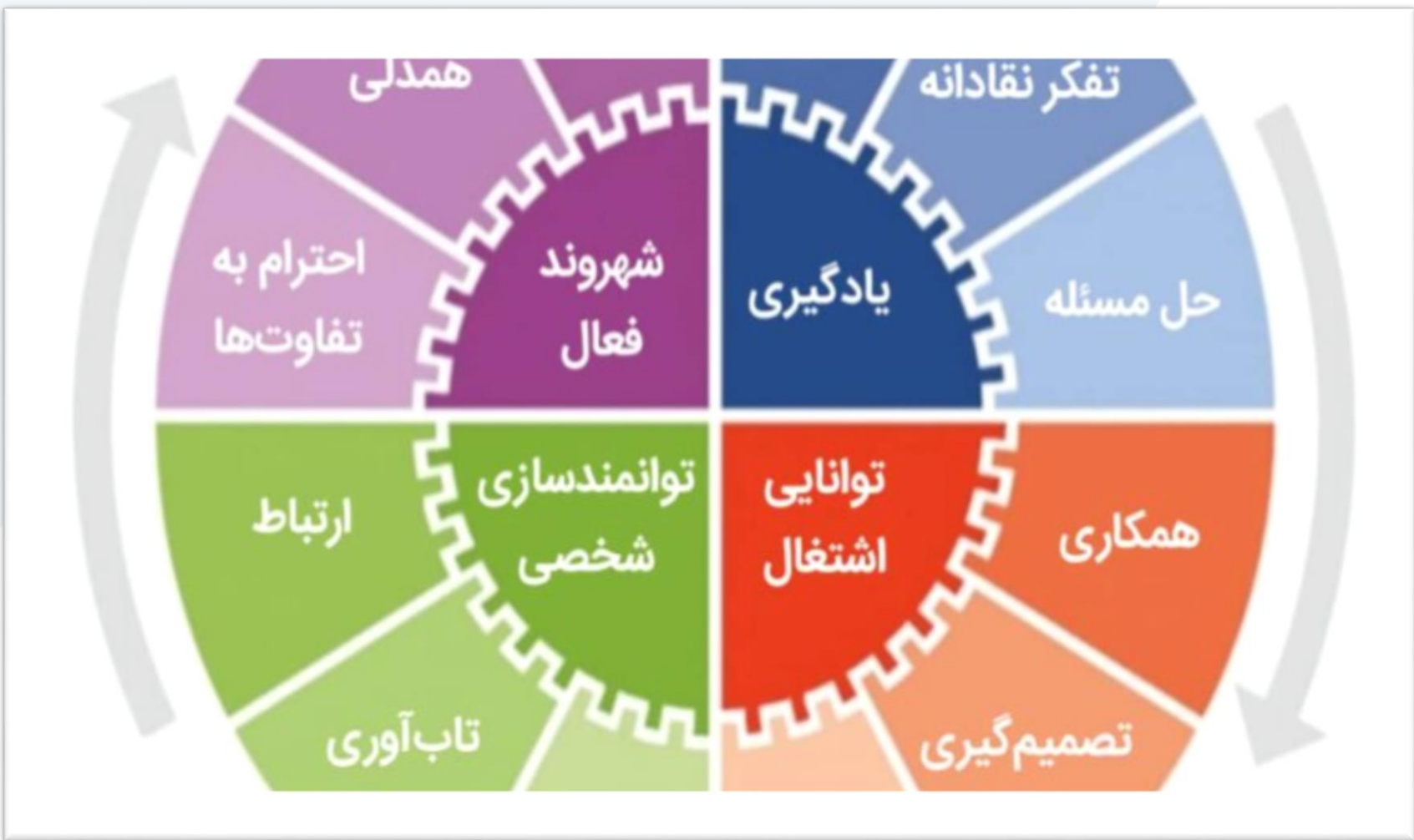


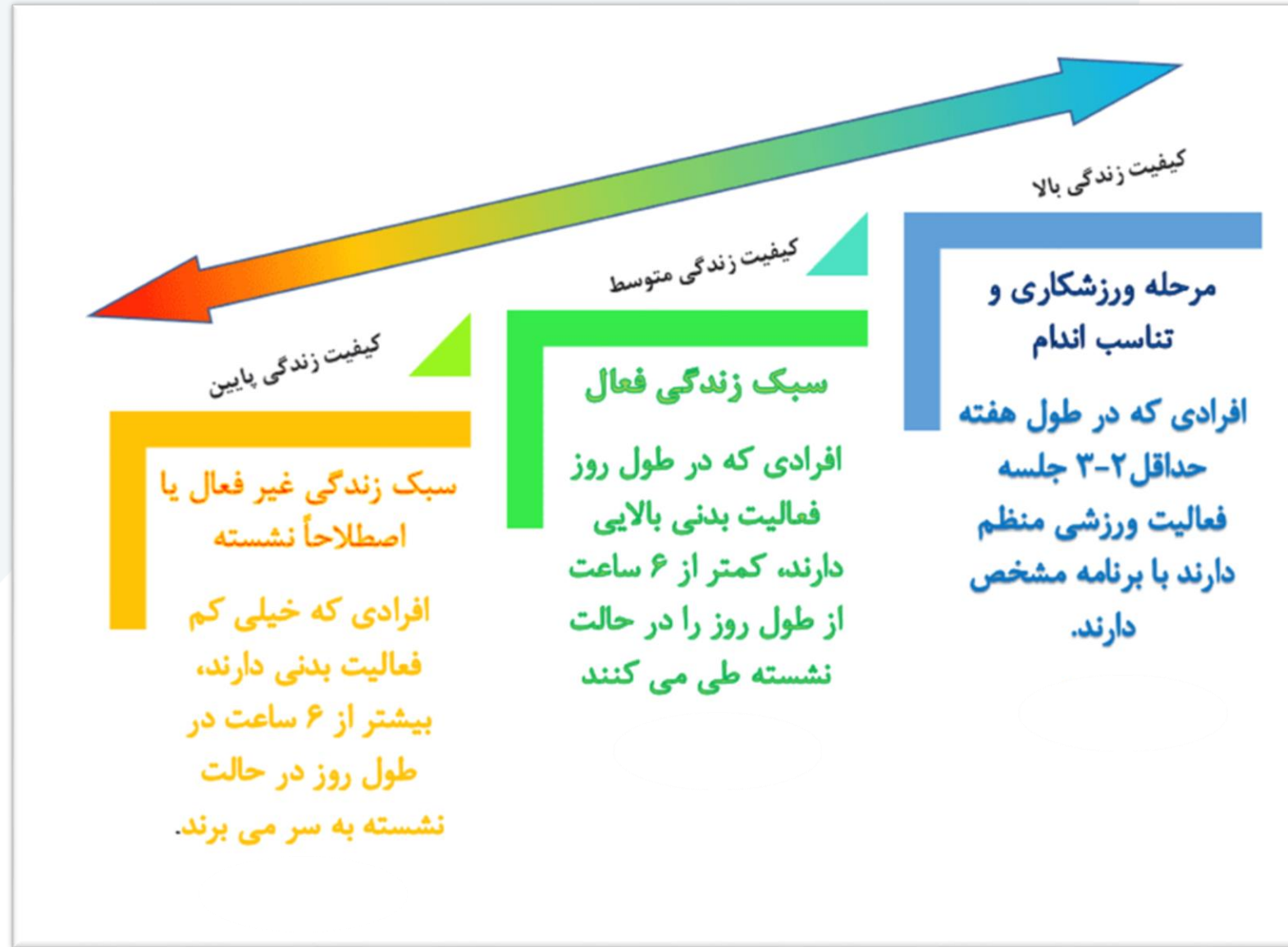














وجود مشخصات مشترک در رفتارهای
سبک زندگی می توان نشان دهنده این
باشد که زیربنای سبب شناختی آنها
مشترک است.





شیوه زندگی در عصر نوین







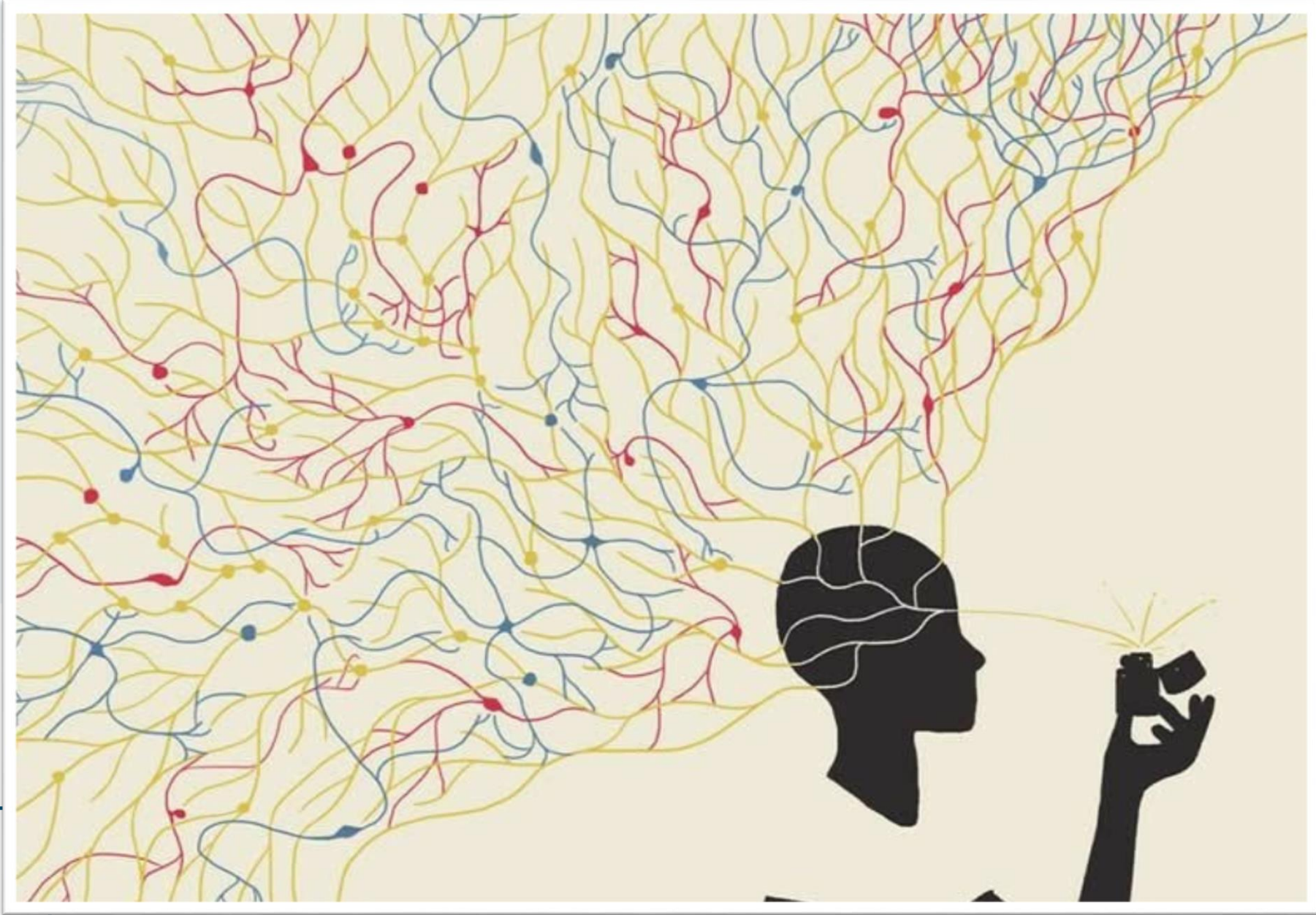
مهم ترین مشخصه انقلاب یادگیری، در آغاز قرن ۲۱، تبدیل آموزش و یادگیری به فرآیندی

لذت بخش برای یادگیرنده، یاددهنده، راهنماها، والدین، ناظران و مدیران ارشد سازمان ها

می باشد.

دیوار بزرگی که یادگیری و تفریح، کار و بازی را به مدت صدها سال از هم جدا کرده بود،

در حال فرو ریختن است.





نگاهی نو به بازی برای آموزش به بزرگسالان

یادگیری مبتنی بر بازی ، نسل بعدی یادگیری الکترونیکی و یکی از راهکارهای نو در مدیریت دانش است که می توان در انتقال مهارت و تجربه ، آموزش های ضمن خدمت و آموزش نیروهای تازه وارد به کار گرفت . بازی ، روشی جذاب برای یادگیری است و فضایی امن فراهم می کند تا یادگیرنده بدون ترس ، در دنیایی شبیه دنیای واقعی آزمون و خطا کند و با چالش های متنوع روبرو شود.

چون بازی ، در اثربخشی یادگیری نقش موثری دارد، به ابزار قدرتمندی برای ارائه آموزش های سازمانی تبدیل شده است.



زوج های جوان

مدیران ارشد سازمان

مربیان تعلیم و تربیت

والدین



باعث توجه به زمان حال می شود که انرژی بیشتری ایجاد می کند.

انسان در لحظه حال در خلاق ترین حالت ممکن

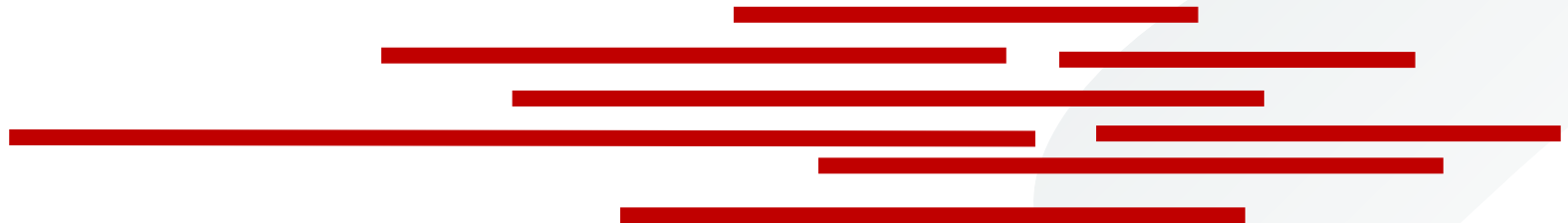
روپاسازی

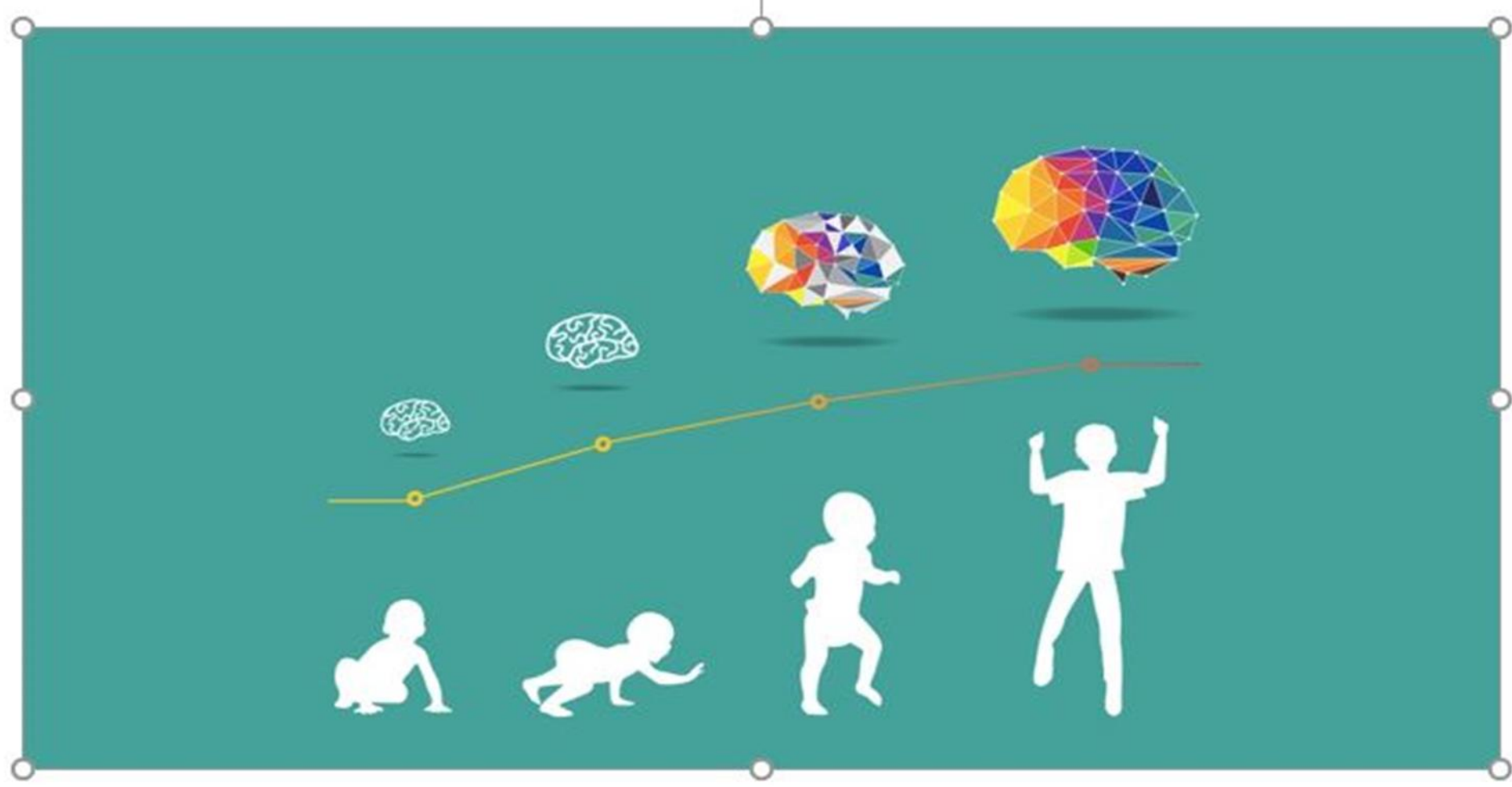
ایجاد نقشه و الگوهای جدید در مغز

بازی برای تغییر زندگی



هنگام وب گردی
مدارهای عصبی
موجود در
تصمیم گیری
دید سه بعدی و
مهارت های زبانی
فعال می شوند







- درصد سهم گروه‌های سنی کاربر بازی‌های رایانه‌ای^۱

درصد سهم گروه‌های سنی کاربر بازی‌های رایانه‌ای



کودک زیر ۱۲ سال نوجوان ۱۲-۱۹ سال جوان ۲۰-۲۴ سال
کهنسال میانسال ۲۵-۵۹ سال





محاسن بازی های رایانه ای

- فرایند یادگیری را آسان و توجه نوجوان را جلب می کند.

- با رایانه فراگیر، هرچند بار که بخواهد، می تواند موضوعی را ببیند، بخواند و مرور کند.

- برنامه های بسیار متنوعی ساخته شده که به نوجوان امکان می دهد تصاویر یا داستان هایی را خلق کند و یا این که امکاناتی را ارائه می دهند که نوجوانان را به تاریخ، جغرافیا و ... علاقمند می کنند.

- برخی از برنامه های آموزشی، به نوجوانان کمک می کند تا بسیاری از مهارت های زندگی را با خود تمرین کنند.

- بیش تر برنامه های رایانه ای در وقت و هزینه، صرفه جویی های بسیاری به همراه دارند.

- به نظر برخی از پزشکان، بازی های رایانه ای به نوجوانان می آموزد که زودتر سلامت خود را بازیابند و به داروهای مسکن، کم تر نیاز پیدا کنند.

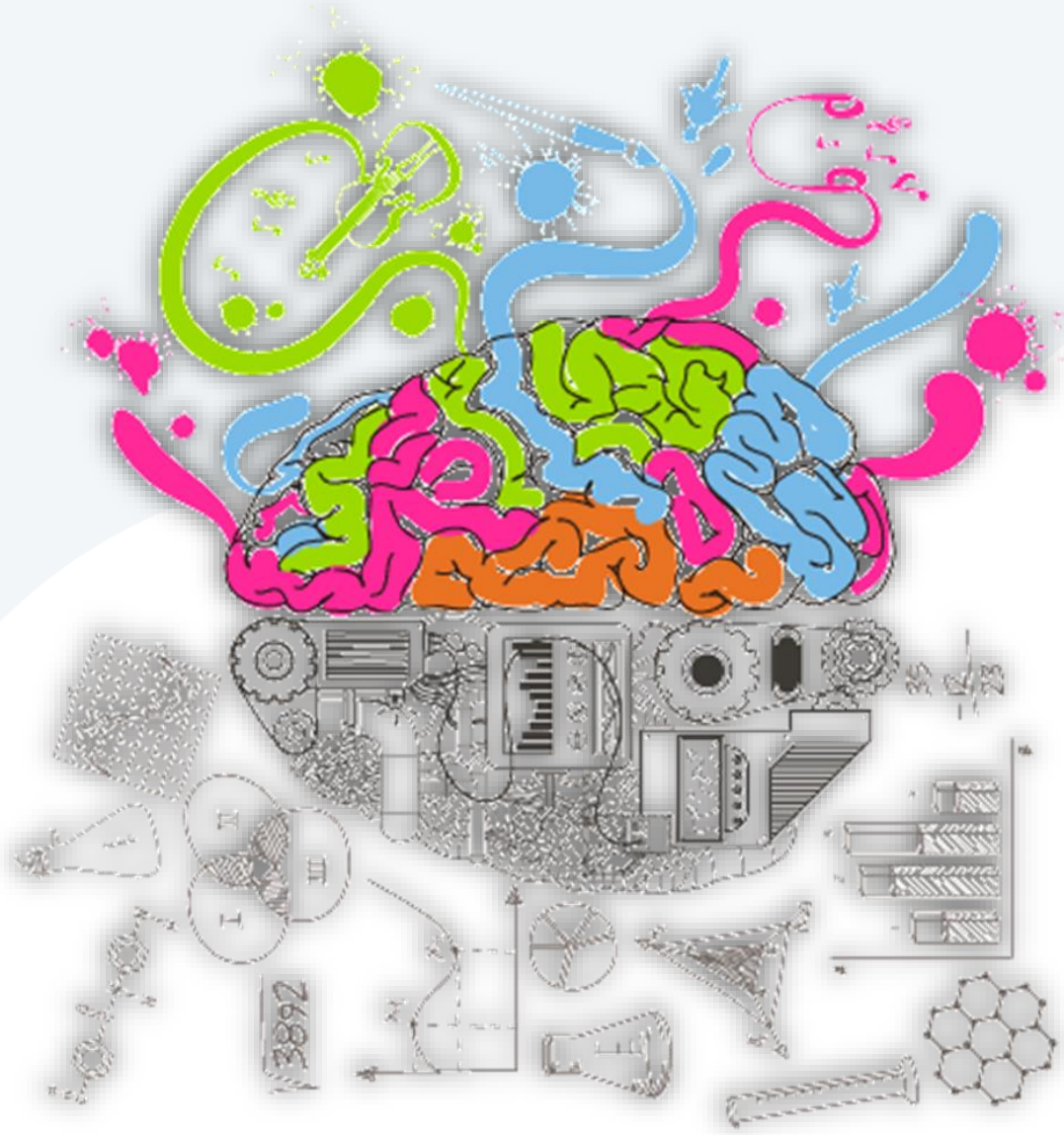
- بازی های رایانه ای هم چنین به کودکان و نوجوانان مبتلا به بیماریهایی چون «فلج مغزی» یا «نارسایی در تشخیص واژه ها» کمک می کند.

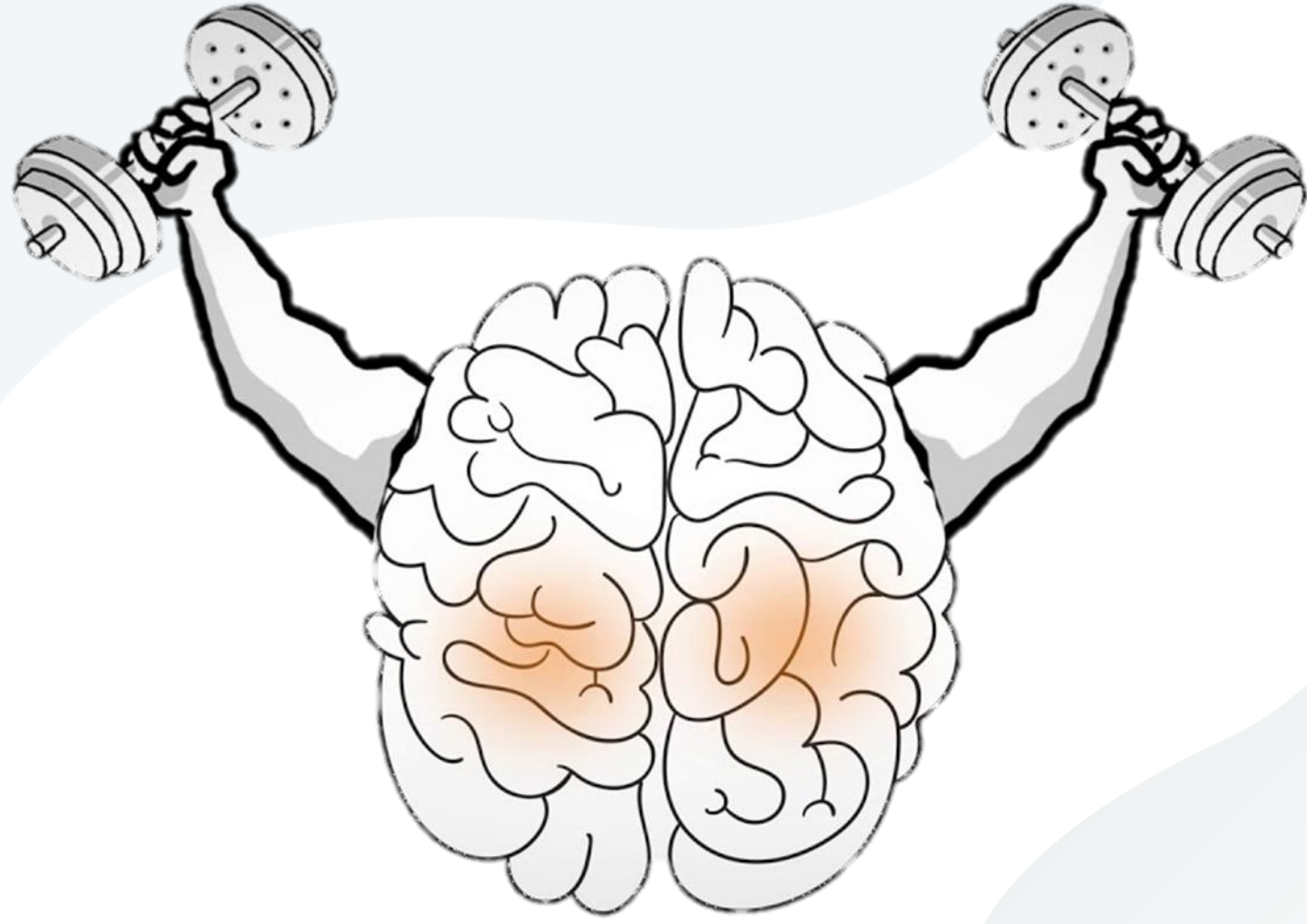
- به عقیده یک دکتر روان شناس، بازی های رایانه ای، نوجوانان را وارد دنیایی می کند که کنترلش در دست آن هاست و به همین دلیل، آنان از این بازی ها لذت فراوانی می برند.

- بازی های رایانه ای؛ به برخی هماهنگی ها میان چشم و دست و پرورش عضله ها کمک می کند.

- ابزاری است کمک آموزشی برای معلولان و پرکردن اوقات فراغت آنان.









وقتی برای رسیدن به اهدافمان
فرصت یا تهدیدی بوجود بیاید
و نیاز داشته باشیم شرایط بهتری را رقم بزنیم،
می توانیم بگیم مسئله ای اتفاق افتاده



با یادگیری مهارت حل مسئله
قبل از اینکه مسائل ما تبدیل به معضل
و بعد بحران شوند، در زمان مناسب
پاسخ مناسبی برای آنها پیدا می کنیم

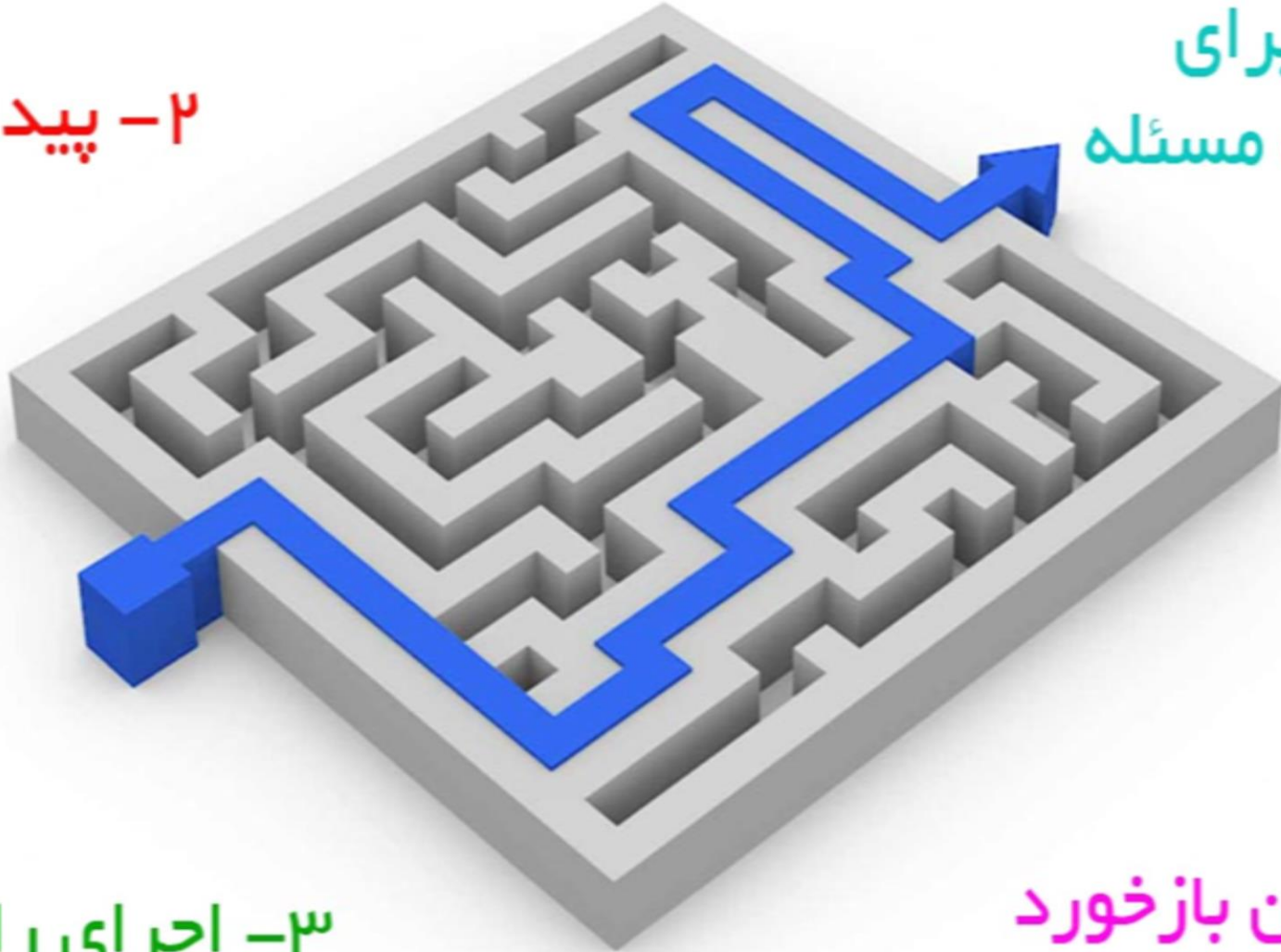




۱- فهم و تعریف درست مسئله

۵- تضمین برای
پاکنش بهتر به مسئله

۲- پیدا کردن راه حل



۳- اجرای راه حل

۴- گرفتن بازخورد



سازمان بهداشت جهانی تعریف مهارت‌های زندگی را به صورت زیر ارائه می‌دهد:

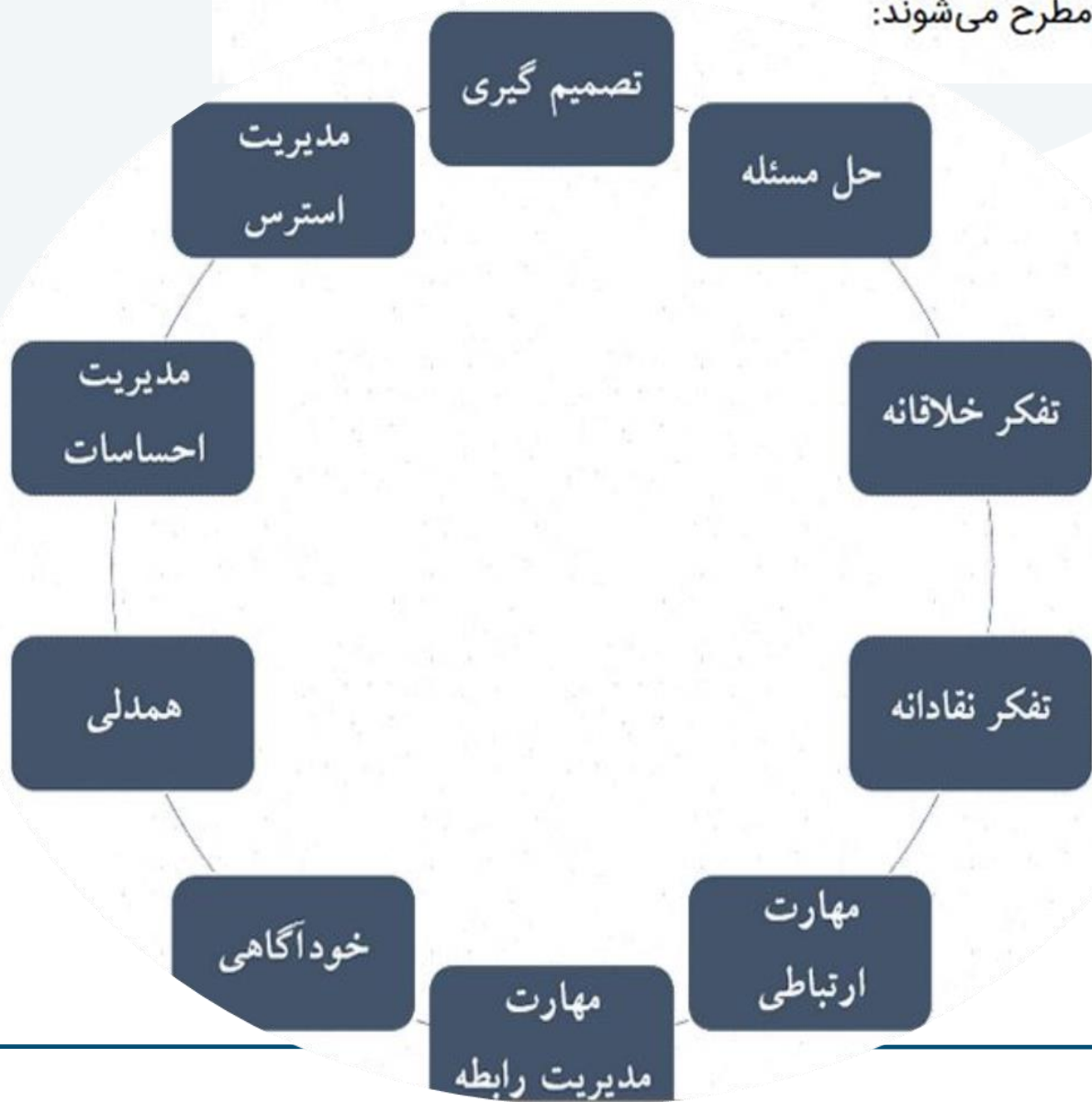
مهارت‌های روانی - اجتماعی که به ما کمک می‌کنند با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم.

این سازمان، مهارت‌های زندگی را به شکل زیر فهرست و دسته بندی می‌کند:

- تصمیم گیری و حل مسئله
- تفکر خلاقانه و تفکر نقادانه
- مهارت ارتباطی و مهارت مدیریت رابطه
- خودآگاهی و همدلی
- مدیریت احساسات و هیجانات و مدیریت استرس



البته همین مدل و المان‌های آن (و گاه المان‌های مشابه) در قالب مهارت‌های ده گانه زندگی و گاه مهارت‌های دوازده گانه زندگی هم معرفی و مطرح می‌شوند:





مهارت‌های پایه

- | | |
|--------------------------------|--|
| ✧ مهارت حل مسئله | ✧ برنامه ریزی |
| ✧ خلاقیت، ایده پردازی و نوآوری | ✧ یادگیری |
| ✧ مهارت ارتباط شفاهی | ✧ مطالعه حرفه ای |
| ✧ مهارت ارتباط نوشتاری | ✧ مهارت ارتباط بین فردی |
| ✧ بازیابی پس از شکست | ✧ مهارت خودانگیزی (انگیزه دادن به خود) |
| ✧ زمان بندی فعالیت‌ها | ✧ گزارش نویسی |
| ✧ تصمیم گیری پخته‌تر | ✧ مهارت مشاهده |
| ✧ تنظیم رابطه بهتر با پول | ✧ مهارت تخمین زدن و برآورد کردن |



مهارت‌های سطح اول

- ✧ مسئولیت پذیری
- ✧ شناخت و مدیریت هیجانات
- ✧ همکاری با دیگران (فردی / سازمانی)
- ✧ مدیریت تعارض
- ✧ مواجهه با سیاسی کاری در محیط کار
- ✧ انعطاف پذیری
- ✧ مدل ذهنی مبتنی بر خدمت (الگوهای غیرانتفاعی)
- ✧ کار تیمی
- ✧ کسب درآمد از خدمت (الگوهای انتفاعی)
- ✧ اخلاق حرفه ای
- ✧ یادگیری زبان انگلیسی (یا هر زبان دیگر)
- ✧ مهارت فروش
- ✧ مهارت حضور در جمع
- ✧ مهارت ارائه
- ✧ تفکر نقادانه
- ✧ مدیریت استرس
- ✧ حمایت اجتماعی



مهارت‌های سطح دوم

👉 مدیریت مالی

👉 مدیریت انسان‌ها

👉 برندسازی شخصی

👉 ایجاد اعتبار تخصصی

👉 تدریس

👉 مدیریت جلسات

👉 کاریزما و تاثیرگذاری بر روی دیگران

👉 مذاکره

👉 استقرار تکنولوژی در محیط کسب و کار

👉 مهارت ریسک کردن

👉 #مهارت تفویض کار به دیگران

👉 مدیریت پروژه



مهارت‌های سطح سوم

✧ تفکر استراتژیک

✧ کارآفرینی

✧ ارائه مشاوره به دیگران

✧ تعریف و تدوین چشم انداز

✧ شناخت محیط اطراف (شغلی و اقتصادی)

✧ مربی‌گری و منتورینگ



برخی از مهارت‌های تخصصی

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| ☆ تحقیق | ☆ استراتژی محتوا |
| ☆ تحلیل اطلاعات | ☆ گیمیفیکیشن |
| ☆ جمع آوری و مستندسازی اطلاعات | ☆ بازاریابی محتوا |
| ☆ مدیریت شبکه های اجتماعی | ☆ دیجیتال مارکتینگ |
| ☆ مدیریت بازاریابی | ☆ آشنایی با رسانه ها |
| | ☆ تولید محتوا |



مهارت‌های پایه

- ✧ مهارت حل مسئله
- ✧ خلاقیت، ایده پردازی و نوآوری
- ✧ مهارت ارتباط شفاهی
- ✧ مهارت ارتباط نوشتاری
- ✧ بازیابی پس از شکست
- ✧ زمان بندی فعالیت‌ها
- ✧ تصمیم گیری پخته‌تر
- ✧ تنظیم رابطه بهتر با پول
- ✧ برنامه ریزی
- ✧ یادگیری
- ✧ مطالعه حرفه ای
- ✧ مهارت ارتباط بین فردی
- ✧ مهارت خودانگیزی (انگیزه دادن به خود)
- ✧ گزارش نویسی
- ✧ مهارت مشاهده
- ✧ مهارت تخمین زدن و برآورد کردن



تعاریف

- فعالیت بدنی
- حرکات بدن که توسط عضلات اسکلتی انجام میشوند و منجر به مصرف انرژی میشوند (ورزش، ورزش حرفه ای و کار).
- فعالیت بدنی منظم
- فعالیت بدنی منظم است که با نظم مشخصی انجام شود.
- ورزش
- فرمی از فعالیت بدنی است که با برنامه ریزی، سارختارمند و تکرار شونده انجام میشود (انروبیک، دوچرخه سواری).
- ورزش حرفه ای
- فعالیت پیچیده، آموزشگاهی و رقابتی است که بدلیل این خصوصیات در مقابل ورزش متوسط و ریتیمیک قرار می گیرد (فوتبال و بسکتبال).



تفاوت ورزش و ورزش حرفه ای

■ ورزش

فرمی از فعالیت بدنی است که به منظور ارتقاء سلامت و تناسب فیزیکی انجام میشود.

■ ورزش حرفه ای

فعالیت پیچیده، آموزشگاهی و رقابتی است که بدلیل این خصوصیات در مقابل ورزش متوسط و ریتیمیک قرار می گیرد.



• تعریف رفتار و فعالیت ورزشی که می تواند با انواع سبک، متوسط و شدید بصورت ذیل باشد:

• ورزش سبک:

منظور فعالیت جسمانی خفیف که منجر به بالا رفتن مختصر ضربان قلب میشود مانند پیاده روی آرام، نرمش سبک و یا هر فعالیت ورزشی یا جسمانی سبک به مدت 30 دقیقه یا بیشتر و 5 بار در هفته یا بیشتر

• ورزش متوسط:

منظور ورزش با سختی متوسط که منجر به بالا رفتن کم ضربان قلب و عرق کردن به مقدار کم میشود مانند پیاده روی تند، شنا کردن آرام، دوچرخه سواری آرام، والیبال، بدمینتون، تنیس، اسکیت سواری تفریحی و آرام یا استفاده از دستگاه دو یا دوچرخه ثابت و نظایر آن به مدت 30 دقیقه یا بیشتر و 5 بار یا بیشتر در هفته

• ورزش شدید:

منظور ورزش سخت یا سنگین که منجر به عرق کردن به مقدار زیاد و بالا رفتن ضربان قلب میشود مانند دویدن، کوهنوردی، شنا کردن تند، فوتبال، بسکتبال، آئروبیک (هوازی)، دوچرخه سواری تند، اسکیت سواری تند و یا هر ورزش سنگین دیگر به مدت 20 دقیقه یا بیشتر و 3 بار در هفته یا بیشتر



تاثیر ورزش منظم روی کارایی شما





آیا میدانید؟

*چاقی در اکثر نقاط جهان به مرحله اپیدمی رسیده است.

■ مردم بیشتر می خورند و کمتر ورزش می کنند.

■ وقت زیادی را صرف تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر میکنند.

■ مسائل فوق همراه با رژیم غذایی نامتناسب منجر به افزایش چشمگیر

کودکان مبتلا به نوع دوم دیابت و مستعد ابتلا به پرفشاری خون، بیماری

عروق کرونر و سایر بیماریها میشود.





*فن آوری جدید ،تحرك بدني انسان را به میزان زیادی کاهش داده است وسبك زندگی انسان را به تدریج وبی سروصدا دگرگون کرده است.

***واما نکته مهم تغییر ذهنیت در باره فعالیت بدني و تحرك مي باشد**

*اگر هر تحركي به عنوان فرصتي براي ارتقا و حفظ سلامتي، نه از دست دادن زمان وسرگرمي درنظر گرفته شود، فن آوري جديد بدون تاثیر منفي برسلا متي ، مي تواند لذت بخش باشد.

*در هر مکان وبه هر شکل که مي توانيد به فعالیت بدني پردازيد. اين فعالیت هاي پراکنده فرصتي مناسب براي حفظ وارتقاي سطح سلامتي شما مي باشد.

*هر روز و با استفاده از هر روشي فعالیت بدني بيش تري داشته باشيد

*فعالیت هاي بدني که هر روز انجام مي دهيد و حداقل 5 دقيقه طول مي کشد را با هم جمع کنید تا مجموع آنها 30 دقيقه شود، به اين معني که لازم نيست حتماً 30دقيقه فعالیت بدني پيوسته داشته باشيد



- عدم فعالیت جسمانی یکی از ده مورد علل مرگ و ناتوانی در کشورهای توسعه یافته می باشد.
- ورزش، بدن و ذهن ما را ارتقاء می دهد.
- حتی نرمش ملایم هم منافع زیادی برای سلامتی دارد.



موقعیت های انجام فعالیت جسمانی

- 1- همیشه از پله استفاده کنیم خصوصا در بالا رفتن به جای استفاده از آسانسور
- 2- يك يا دو ایستگاه را پیاده برویم تا به محل سوار شدن به سرویس ، اتوبوس یا تاکسی برسیم.
- 3- در خانه خود را همیشه مشغول تمیز کردن، جارو کردن ، باغبانی کردن کنیم.
- 4- با دوستان خود به پیاده روی برویم
- 5- در روزهای تعطیل به طبیعت برویم و تفریح و ورزش کنیم



موقعیت های انجام فعالیت جسمانی

- هنگام کار
- هنگام رفت و آمد
- هنگام کارهای روزانه
- در اوقات فراغت



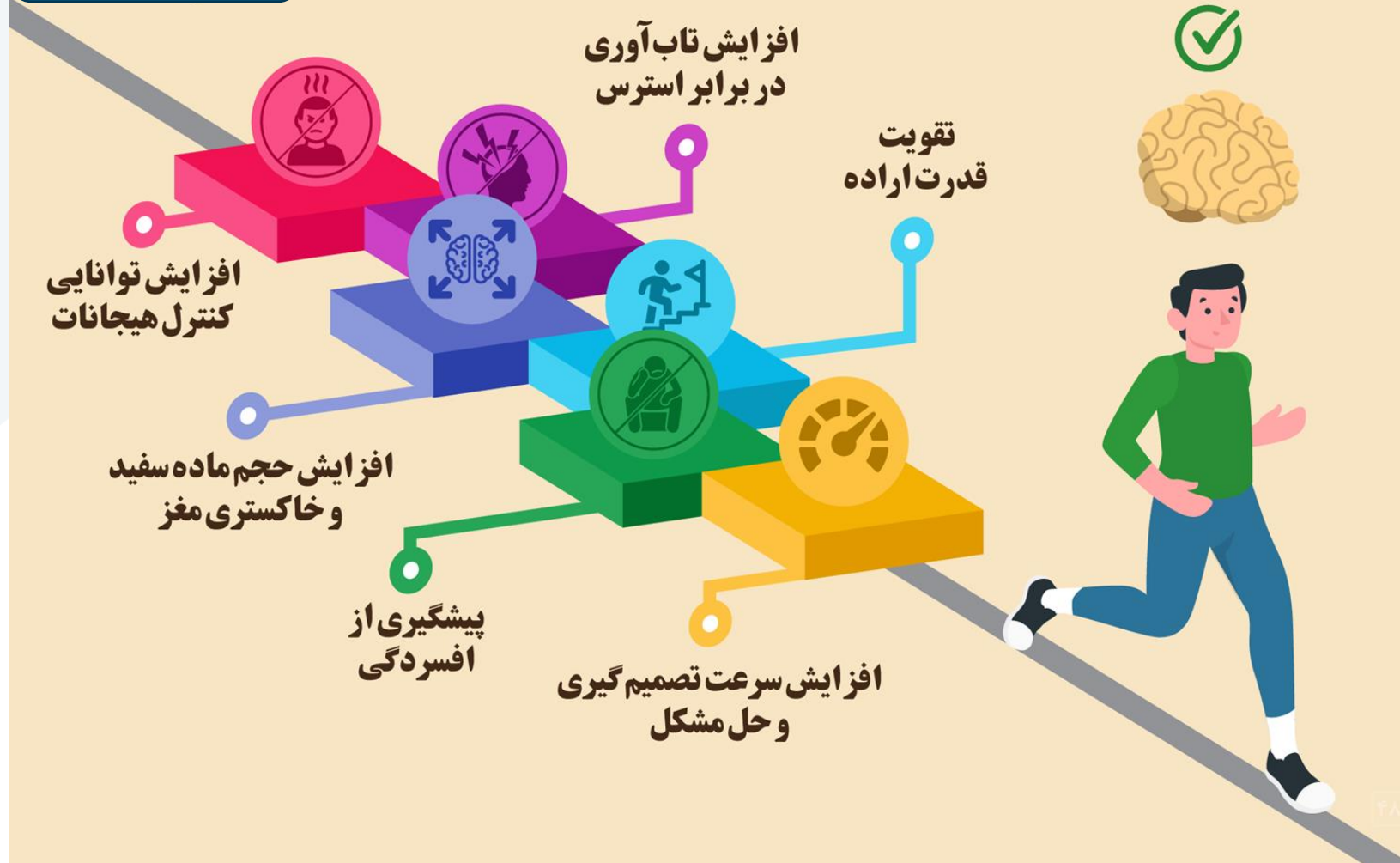
قدم زدن و پیاده روی عمومی ترین ، آسان ترین و ارزانه ترین فعالیت است
که شما می توانید انجام دهید. آن بزرگترین و بیشترین منافع سلامتی را
با حداقل هزینه و تلاش به شما هدیه میدهد



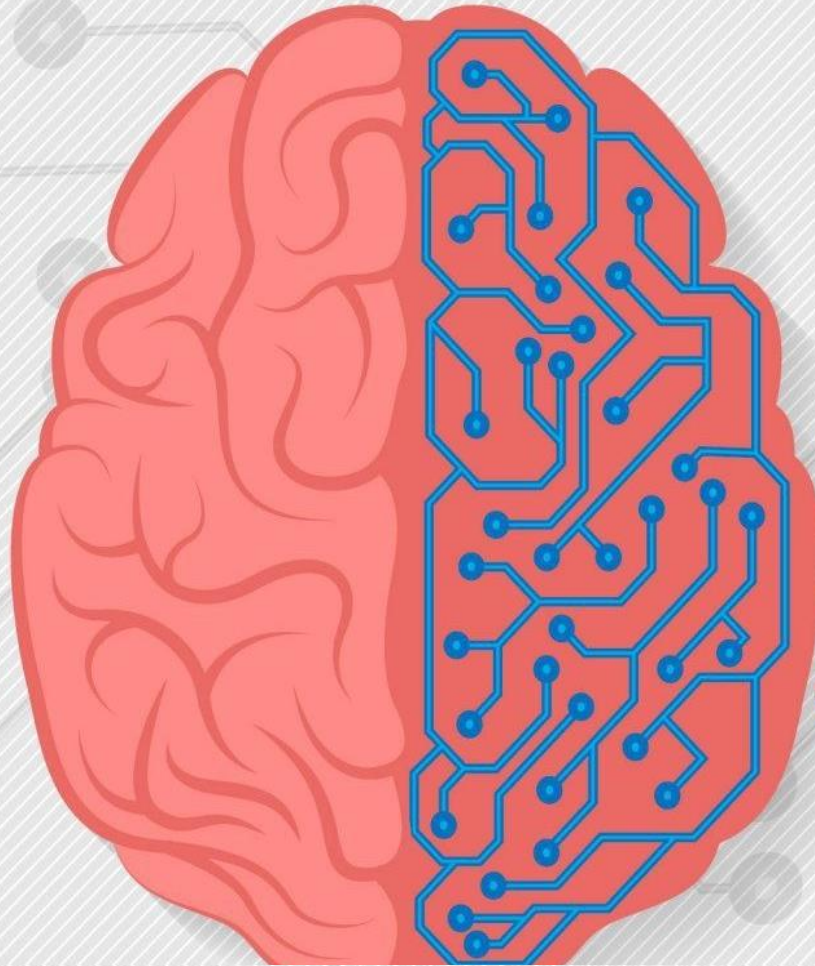
بهبود عملکرد مغز با ورزش



تاثیر ۳۰ دقیقه ورزش روزانه بر عملکرد مغز

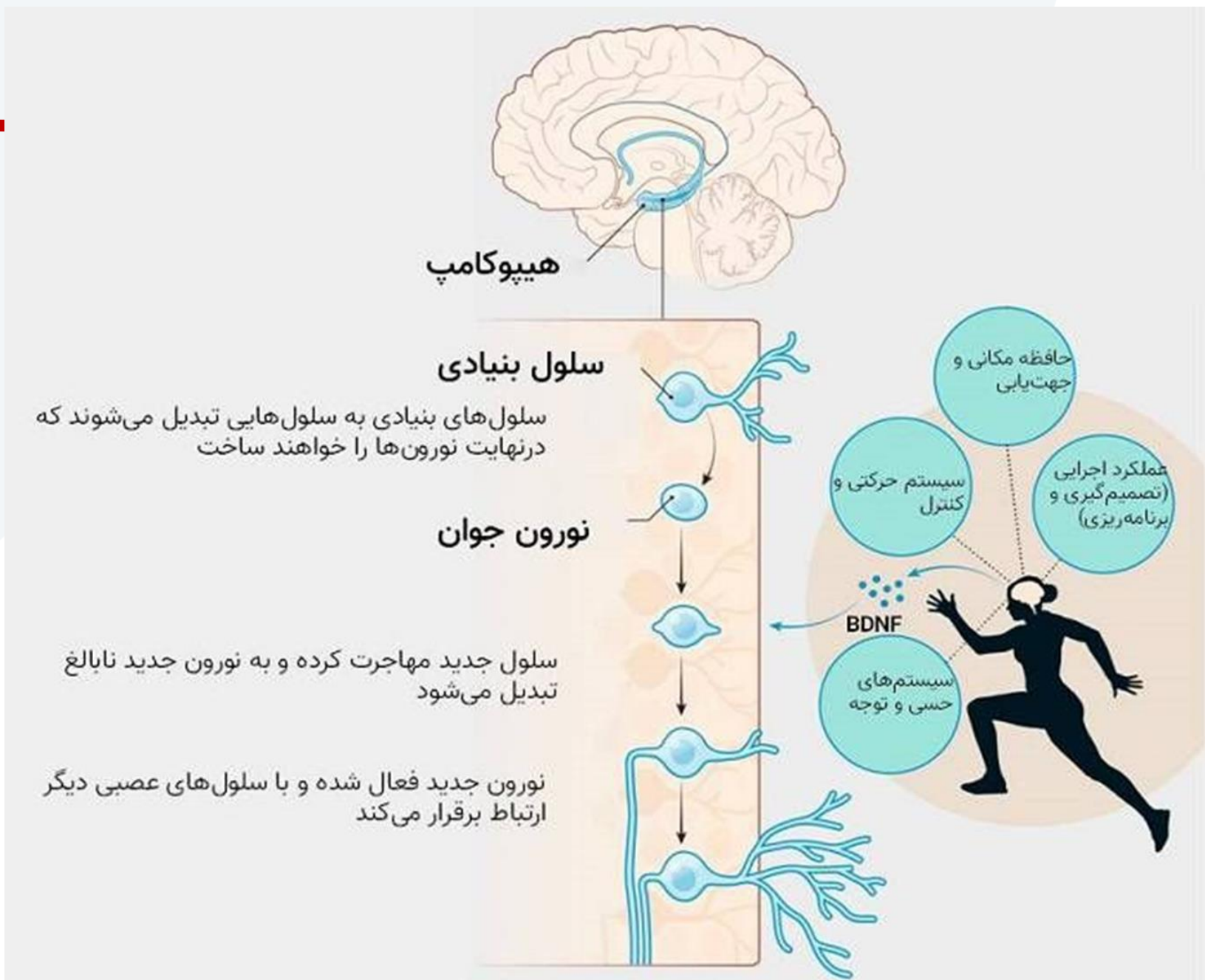


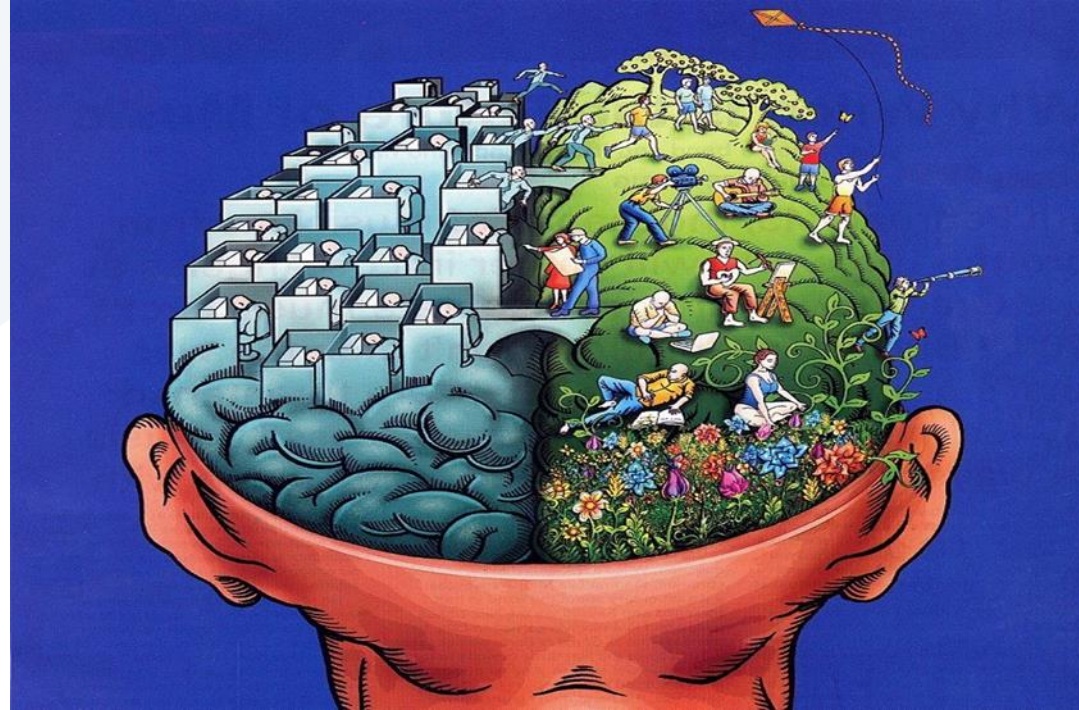




ورزشی که در هر سن و سالی برای مغز بسیار مفید است!

مطالعه جدید نشان می دهد سالمندان بعد از شش ماه ورزش هوازی در تست های فکری و حافظه عملکرد بسیار بهتری داشتند.





هر انسانی با خاطرات و آرزوهایش زنده است.

برای یکدیگر آرزوهای خوب کنیم تا خاطرات خوبی بسازیم.

مهدی یزدانی



باتشکر از توجه شما