

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

فبراير 2022

- قد ما تعطي
النشاط البدني يعطيك
- خطوات ترفع
من جودة صحتك البدنية

الحركة
فيها
بركة

كن جاهزاً

واستعد





النشاط البدني

عملية تحريك الجسم بطرق
مختلفة مما يؤدي إلى
استهلاك للطاقة (السعرات
الحرارية)

حركة جسمانية تؤديها العضلات
الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا
من الطاقة، بما في ذلك
الأنشطة التي تزاوُل أثناء العمل
واللعب وأداء المهام المنزلية
والسفر وممارسة الأنشطة
الترفيهية.



عمرك والنشاط البدني

الأطفال
والمرهقون
17-5 عاماً

دقيقة يومياً على الأقل
من الأنشطة البدنية
المعتدلة الشدة إلى
العالية الشدة.

60

3
مرات

ممارسة أنشطة
لتقوية العضلات
والعظام ثلاثة مرات
أسبوعياً على الأقل.



عمرك والنشاط البدني

البالغون 18-64 عاماً

دقيقة على الأقل على مدار
الأسبوع من الأنشطة البدنية
المعتدلة الشدة أو **75 دقيقة**
من الأنشطة العالية الشدة
على مدار الأسبوع.

150

يوميين
أو أكثر

مزاولة الأنشطة المقوية
للعضلات التي تستهدف
المجموعات العضلية
الرئيسية، في يوميين
أو أكثر من أيام الأسبوع.



عمرك

والنشاط البدني

كبار السن 65 عاماً أو أكثر

دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة أو **75 دقيقة** من الأنشطة العالية الشدة على مدار الأسبوع.

150

3 مرات

مزاولة الأنشطة البدنية التي تحسّن التوازن وتقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعياً.

مزاولة الأنشطة المقوية للعضلات التي تستهدف المجموعات العضلية الرئيسية، في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع.

2 يومين أو أكثر



الأنشطة البدنية وأنواعها

الأنشطة البدنية الهوائية

- المشي السريع
- الهرولة والجري
- السباحة
- ركوب الدراجة

تمارين تقوية العضلات

- استخدام الاثقال
- الضغط بالذراعين
- استخدام حبال المقاومة
- التسلق

تمارين تقوية العظام

- القفز
- نط الحبل
- الجري

تمارين التوازن والتوافق العصبي العضلي

- المشي الجانبي.
- الوقوف على ساق واحدة.
- المشي على كعب ثم أصابع القدم.



ابدأها صح

1. سجل النشاط البدني
في جدول أعمالك اليومية.



2. اختر الملابس المناسبة
والحذاء المناسب لممارسة
الرياضة.



3. ابدأ ممارسة الرياضة
بالتدريج.



4. احرص على القيام
بتمارين الاحماء قبل البدء
بالرياضة.



5. انتظر مرور ساعتين
على الأقل من بعد وجبة الطعام
لتتمكن من ممارسة الرياضة.





خل نشاطك

صحة

• استشر الطبيب قبل البدء بالنشاط البدني إذا كنت تعاني من:



- أحد الأمراض المزمنة مثل مرض القلب أو الربو أو السكري أو الضغط أو فقر الدم المنجلي.

- السمنة المفرطة.

- أي أعراض عند بذل المجهود مثلا عند صعود الدرج.

• استشيرى الطبيب قبل البدء بالنشاط البدني إذا كنت حامل.



• في حال إحساسك بألم أو ضغط في الصدر أو الكتف أو شعرت بالدوار أو الإغماء أو انقطاع النفس مع التعرق الشديد توقف عن التمرين فوراً واطلب المساعدة الطبية العاجلة واستشر طبيبك قبل العودة لممارسة النشاط الرياضي.





فوائد

النشاط البدني

يساعد

النشاط البدني على

• إنقاص الوزن والحفاظ على وزن صحي مناسب.

• السيطرة على الأمراض المزمنة ومنها السكري وارتفاع ضغط الدم.

• زيادة الطاقة والنشاط ويقلل الشعور بالإجهاد ويحسن النوم.

يعمل

النشاط البدني على

• زيادة قوة ومرونة الجسم ويحسن من عملية توازنه وتناسقه.

• تقليل خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكري.



والآن أختبر نفسك لتتعرف على معلوماتك عن ممارسة النشاط البدني:

1. هل تعرف مدة ومقدار النشاط
البدني المناسب لعمرك؟

2. هل عندك معلومات عن
أنواع الأنشطة البدنية؟

3. هل تعرف تبتي صح؟

4. هل تعرف أهمية ممارسة
النشاط البدني؟

5. هل تحتاج استشارة طبيب
لممارسة النشاط البدني؟



- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx>

- كتيب نشرة تعزيز الصحة (النشاط البدني)

- كتيب نشرة تعزيز الصحة (الرياضة والصحة)

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion