



25

دقيقة باليوم تبعد عن جسمك الهموم

نصائح وتوصيات:

- اجعل النشاط البدني جزءاً من جدولك اليومي.
- قم بعملية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني.
- زد مستوى نشاطك تدريجياً.
- قلل من أوقات الجلوس لفترات طويلة.
- مارس النشاط البدني معتدل الشدة لمدة لا تقل عن 150 دقيقة أسبوعياً، بمعدل 25 دقيقة يومياً.
- مارس تمارين تقوية العضلات لمدة يومين في الأسبوع على الأقل.
- احرص على ارتداء الأحذية والملابس المريحة أثناء ممارسة الرياضة.
- احرص على شرب المياه أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني.
- قم بمجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.

كل خطوة تقودك نحو حياة أفضل
حياتك قرارك مقرر باختيارك

الموقع الرسمي لوزارة الصحة

www.moh.gov.jo

ممارسة النشاط البدني بانتظام: قوارك نحو صحة جسدية ونفسية واجتماعية

إن اتباع أسلوب حياة نشط وممارسة التمارين بانتظام يساعد في الوقاية من الأمراض ويعزز الصحة الجسدية والعقلية والنفسية ويحسن جودة الحياة بشكل عام.

الفوائد الصحية:

- تعزز تدفق الأكسجين والعناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم.
- تعزز من كفاءة القلب والأوعية الدموية، وتمنح شعوراً متجدداً بالطاقة والقدرة على أداء المهام اليومية بشكل أفضل.
- تساعد في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- تساعد في الحفاظ على وزن صحي، وتقلل من خطر زيادة الوزن والسمنة.
- تزيد من مرونة العضلات وقوتها، وتعزز من صحة العظام.
- تقلل من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، والسكري، وسرطان المثانة.

الفوائد النفسية والعقلية:

- تزيد من قدرة الفرد على التعبير عن النفس وتنمية التحكم في الانفعالات.
- تسيطر على القلق والاكتئاب، وتقلل من خطر الإصابة بالخرف أو الزهايمر.
- تساعد على تطوير المهارات والعمليات العقلية كالفهم والتحليل والترتيب والانتباه والتفكير.
- تعزز الشعور بالسعادة والراحة.

الفوائد الاجتماعية:

- تساعد في اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساهم في تكوين الشخصية.
- تزيد من تفاعل الفرد في المجتمع كالروح الرياضية والتعاون والقيادة والانضباط.



هل فكرت يوماً في تأثير كل خطوة تمشيها أو تمرين تمارسه على حياتك؟ نشاطك البدني هو من أهم الاختيارات التي تؤثر في صحتك وحياتك، فاجعله في مقدمة أولوياتك للتمتع بحياة مليئة بالحيوية والنشاط.

حياتك قوارك فِكْر باختيارك

ابدأ اليوم وقم بأول خطوة

أحرص على اختيار الأنشطة التي تتناسب مع حالتك البدنية وقدراتك وتلائم صحتك. وتقسم الأنشطة إلى:

الأنشطة الهوائية:

يجب أن ترفع هذه الأنشطة من معدل ضربات القلب والتنفس لديك لتستفيد منها، وتقسم إلى:

- الأنشطة معتدلة الشدة وهي الأنشطة التي تستطيع التحدث أثناء القيام بها، ولكن لن تستطيع الغناء. وأمثلتها المشي السريع أو ركوب الدراجة.
- الأنشطة عالية الشدة وهي الأنشطة التي لن تستطيع التحدث أثناء القيام بها دون حاجة للتوقف لأخذ نفس، ومن أمثلتها الجري أو التمارين المكثفة أو السباحة.

أنشطة تقوية العضلات:

يجب أن تشمل التمارين عضلات الجسم الرئيسية، ومن الأمثلة على هذه التمارين رفع الأثقال وتمرين المقاومة وتمرين الإطالة وأعمال الحديقة مثل الحفر.

