



وزارة الصحة

النشاط البدني لليافعين من عمر 12-17 عام



يونسف

وزارة الصحة
مديرية التوعية
و الإعلام الصحي



تمارين الاستطالة:

تساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.

أمثلة: التمدد وئس أصابع القدمين.

مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

الجلوس الطويل مريح للجسم.

الحقيقة: يتسبب الجلوس لمدة طويلة في أضرار صحية فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل

ممارسة الرياضة لا تكون إلا في الأندية الرياضية.

الحقيقة: يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالشي لمدة 30 دقيقة 5 مرات في الاسبوع على الأقل، أو ممارسة الرياضة داخل المنزل (أجهزة أو هوائية)

الرياضة للمصابين بالسمنة فقط.

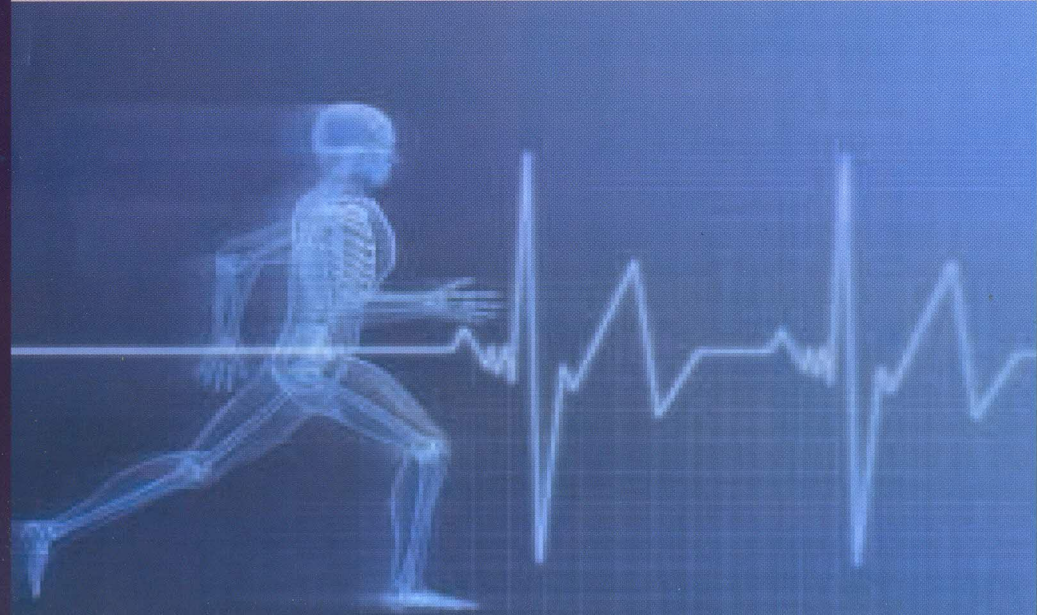
الحقيقة: تستفيد جميع أعضاء الجسم من ممارسة الرياضة ولا يقتصر على انقاص الوزن.

استخدام السيارة بدل المشي.

الحقيقة: لابد من زيادة النشاط البدني خلال اليوم باستبدال السيارة بالمشي قدر المستطاع

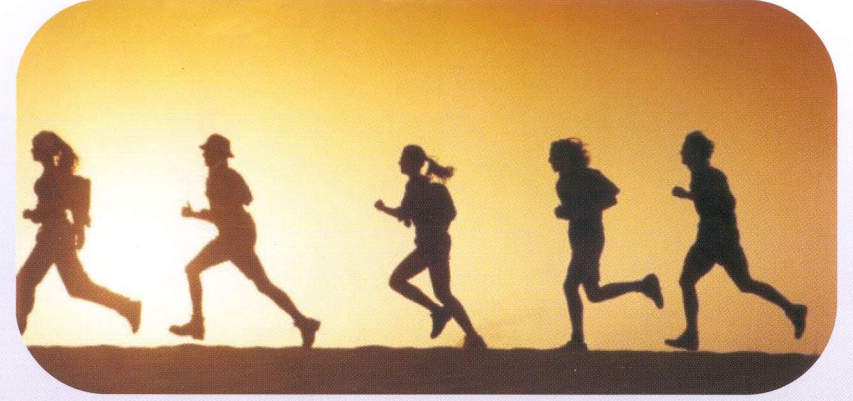
الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة.

الحقيقة: التنوع بين الأنشطة الرياضية الهوائية ورياضات المقاومة مهمة لزيادة اللياقة وتقليل نسبة الدهون.



تعريف النشاط البدني:

هو أي حركة من حركات الجسم التي تنتجها العضلات الهيكلية وتحتاج الى استهلاك طاقة.



حقائق وأرقام حول النشاط البدني في العالم

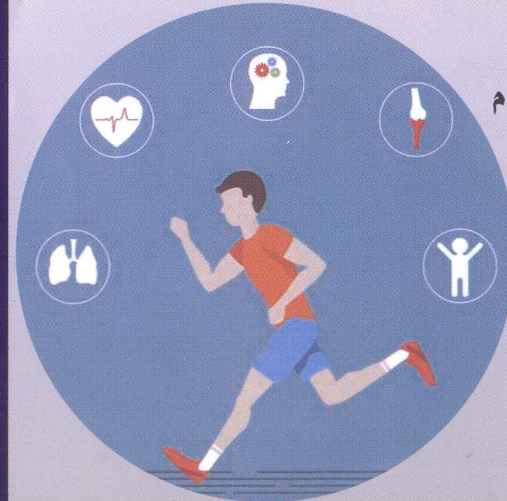
أجرت منظمة الصحة العالمية دراسة تعد الأولى من نوعها عالميا حول القصور في النشاط البدني لدى الفتية والفتيات بين سن 11 إلى 17 عاما وتبين الدراسة أن أكثر من 80% من طلبة المدارس حول العالم لا يمارسون الساعة المطلوبة من الرياضة يوميا.

وتحذر منظمة الصحة العالمية من أن الفشل في ممارسة الرياضة بسن صغيرة قد يؤثر على الصحة مستقبلا والإصابة بأمراض من الممكن تجنبها، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وسرطان الثدي والقولون.

فوائد النشاط البدني لليافعين

الفوائد الصحية:

- الحد من خطر الإصابة بالأمراض
- الحفاظ على وزن صحي للجسم
- بناء عضلات قوية وعظام سليمة
- تحسين صحة القلب والأوعية الدموية
- يساعد على الإقلاع عن بعض العادات الضارة كالتدخين



الفوائد النفسية:

- السيطرة على أعراض القلق والاكتئاب
- بناء الثقة بالنفس
- اكتساب مهارات اجتماعية جديدة
- تحسين الأداء الدراسي
- يساعد على التحكم بالضغط النفسي

الفوائد العقلية:

تطوير المهارات كالفهم والتحليل والابتكار

مقدار النشاط البدني:

- ينصح بممارسة النشاط البدني 5 مرات اسبوعياً على الأقل لمدة تتراوح من (30-60) دقيقة

أنواع النشاط البدني:

النشاط الهوائي:

هو النشاط الذي تتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم مثل عضلات الذراعين والساقين، ويجعل القلب والرئتين أقوى وقادرة على العمل بشكل أفضل. أمثلة: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والرقص والقفز وغيرهم.

تقوية العضلات:

يقوم هذا النشاط بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل. أمثلة: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وصعود ونزول الدرج.

تقوية العظام:

تساعد على جعل العظام قوية مثل عظام القدمين والساقين. أمثلة: الجري والمشي والقفز على الحبل ورفع الأوزان وغيرهم.