



Let's Walk | لنمسي

إدارة التنفيذ الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

لنمسي

«في كل وقت، في كل مكان»



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



shj_health



Sharjah Health1



+97150 899 1346

كيف يجعل المشي حياتي أفضل؟



يقلل معدلات التوتر



يقلل خطر إصابتك بـ: أمراض القلب،
السكتات الدماغية، ارتفاع ضغط الدم،
السكري، التهاب المفاصل، هشاشة العظام
وبعض أنواع السرطان



يشعرك بالسعادة



يساعدك في النوم بشكل أفضل



فرصة لاكتشاف مناطق مشي جديدة في
المدينة



تكوين العلاقات الاجتماعية



أسلوب صديق للبيئة



مجاني ومتاح



يقوى عظامك وعظامك



لنمسي | Let's Walk

كيف يجعل المشي حياتي أفضل؟



يقلل من آلام الظهر من خلال تقوية العضلات
المحيطة به



استخدامك للعضلات الكبيرة يساعد في
التحكم بمستويات السكر في الدم وتقليل
فرص الإصابة بالسكري



لا تحتاج إلى معدات خاصة لممارسته



يمكنك خسارة المزيد من السعرات الحرارية



يمكنك ممارسته في أغلب الأماكن



لنمسي | Let's Walk

قواعد أساسية لبدء رياضة المشي

البدء من الصد من الأدنى: إذا كنتم من الأشخاص المعتادون على نمط حياة خامل فابدأوا بالمشي ببطء لمدة 20 دقيقة تقربياً ثلاثة مرات في الأسبوع. بعد الاعتياد، يفضل زيادة السرعة تدريجياً وعدد الأيام التي يتم فيها ممارسة رياضة المشي

اختيار المسافة أو السرعة المطلوبة: الكثير من الأشخاص يركزون على مسافة المشي في حين أن بعض الآخر يركز على المدة التي يقضيها أثناء المشي، حيث يجب الأخذ بعين الاعتبار المسافة والوقت المستغرق لقطع هذه المسافة فكلما كانت المسافة المقطوعة أكبر في زمن أقصر دل ذلك على اللياقة البدنية الجيدة

إجراء اختبار الكلام أثناء المشي: إذا كنتم تستطيعون قول 4 - 6 كلمات متتالية أثناء ممارسة رياضة المشي، حافظوا على السرعة التي تمثرون بها فهذا هو الأنسب لكم. لكن إذا كنتم تجدون صعوبة كبيرة في الحديث أو التنفس فيجب عليكم خفض السرعة وذلك لسلامتكم



لنمسي | Let's Walk

إدارة التأمين الصحي - المجلس الأعلى للشؤون الأسرية

خطوات لممارسة رياضة المشي بشكل صحيح

تحويل المشي العادي إلى مشي صحي يتطلب الوقوف بوضعية مناسبة والقيام بحركات معينة كالتالي:

استرخاء الرقبة والأكتاف والظهر
وعدم جعلهم منحنيين إلى الأمام

رفع الرأس، والنظر
إلى الأمام وليس إلى الأرض

شد عضلات البطن، والحرص على
استقامة الظهر بشكل مناسب

تحريك الذراعين بحرية مع انحناء
بسط بالمرفقين، مع العلم بأن حركة
الذراعين تأتي من الكتف وليس من
المرفق

مراجعة مرونة حركة الركبة

المشي بسلاسة، مع جعل كعب القدم
يلامس الأرض أولاً ثم الأصابع



ما هي المدة الموصى بها للمشي؟

لا يوجد حد أعلى للمشي، يمكنك ممارسة المشي بالقدر الذي يتواافق مع قدراتك الجسدية والصحية، ولكن يوصي المختصين باستهداف مدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميا، ويمكن تقسيمها إلى 3 مسارات مشي لكل واحدة 10 دقائق أو مسارين لكل واحدة 15 دقيقة لمدة 5 أيام أو أكثر خلال الأسبوع

ما هي السرعة التي يجب أن أمشي بها؟

يفضل التدرج في سرعة المشي لتهيئة الجسم بصورة مناسبة:

- زيادة سرعة نبضات القلب بمقدار قليل
- التنفس بمعدل أسرع قليلاً
- الشعور بالحرارة قليلاً
- شعور طفيف بالألم في عضلات الساقين
- لازلت قادراً على إجراء محادثة

عند الانتهاء من المدة المحددة للمشي، يفضل التدرج بتقليل سرعة المشي لحين التوقف التام



كيف أزيد من معدل خطواتي اليومية؟

هناك العديد من الممارسات اليومية التي تساعد على زيادة معدل الخطوات والنشاط اليومي لديك لتحقيق التوازن الصحي بين ماتكسبه من سعرات حرارية أثناء المشي ومعدل النشاط البدني، مثل:



- الذهاب مشياً لأحد المتاجر القريبة أو اختيار موقف بعيدة عن المدخل
- اصطحب أطفالك للمشي في أحد حدائق الأحياء السكنية القريبة
- المشي أثناء المكالمات الهاتفية
- استخدام السلالم بدلاً من المصعد أو السلالم الكهربائي
- شجع زميلك لمرافقتك لممارسة المشي
- راقب عدد خطواتك اليومية من خلال جهازك الذكي وحدد لنفسك هدفاً يومياً من عدد الخطوات
- إدارة الاجتماعات وقوفاً بدلاً من الجلوس على المقدمة
- حضر وجبة العشاء بنفسك في المطبخ
- اللعب مع الأطفال في المنزل
- غسل السيارة وتنظيفها
- تغيير وجهة المشي في كل مرة تخرج بها ممارسة المشي



ما هي الأدوات التي أحتاجها لممارسة المشي؟

المشي لا يتطلب أدوات خاصة أو ذات تكلفة عالية ولكن يفضل أن تكون ملائمة لبعض المعايير الأساسية لضمان نجاح تجربة المشي:



قنية ماء



اختيار حذاء رياضي مرير وقابل للتنفس



واقي للشمس في حال المشي نهاراً



قبعة للوقاية من أشعة الشمس



نظارة شمسية إذا كانت أشعة الشمس قوية



ملابس قطنية واسعة وقابلة للتنفس



نصائح تغذوية رياضية

إذا كنت تريد ممارسة الرياضة خلال فترة الصباح، فاستيقظ مبكراً بما يكفي لإنتهاء وجبة الإفطار قبل ساعة واحدة على الأقل من التمرين 

تشير الدراسات إلى أن تناول الكربوهيدرات قبل التمرين يمكن أن يساعد ويحسن الأداء في التمرين لفترة أطول وكثافة أعلى 

احذر من المبالغة في كمية الطعام التي تتناولها قبل ممارسة الرياضة، حيث ينصح بتناول الوجبات الكبيرة قبل ممارسة الرياضة بثلاث إلى أربع ساعات على الأقل. أما بالنسبة للوجبات الصغيرة أو الأطعمة الخفيفة فينصح بتناولها قبل ممارسة الرياضة بساعة أو ساعتين على الأقل 

قد يشعرك تناول كمية كبيرة من الطعام بالخمول قبل ممارسة الرياضة، وتناول كمية قليلة جداً من الطعام قد لا يمنحك جسمك الطاقة التي تحتاجها لأداء التمرين. لذا احرص على تناول كميات معتدلة من الطعام قبل ممارسة الرياضة لأدائها بشكل جيد 

لتساعد عضلاتك على التعافي واستبدال ما بها من مخزون الجلايكوجين، تناول وجبة متكاملة تحتوي على مصادر الكربوهيدرات والبروتين في غضون ساعتين بعد الانتهاء من التمرين 



أين يمكنني المشي في الشارقة؟



حديقة شغرافية للنساء

مضمار جري يبلغ طوله 1360 متراً وبعرض 3 أمتار (منطقة الرحمانية)



واجهة المجاز المائية

مضمار للمشي بمواصفات عالمية وبطول 750 متراً، ما يعادل 15 دقيقة من المشي تقريباً



منتزه الشارقة الوطني

يتميز بالعديد من المرافق والمساحات الخضراء ومضمار للمشي وآخر للدراجات الهوائية



حديقة كشيشة العامة

مضمار جري يبلغ طوله 1360 متراً وبعرض 3 أمتار (منطقة الرحمانية)



جزيرة النور

من أبرز الأماكن الساحرة والمميزة في الشارقة، تحتوي على ممشى بطول 3.5 متر



حديقة الاتحاد

حديقة مدخلة مع مسار لجري تمتد على مسافة 2.5 كم



أين يمكنني المشي في الشارقة؟



حدائق الأحياء السكنية

تتميز الشارقة بحدائق في كل منطقة سكنية توفر للأسرة فرصة الاستمتاع بالمساحات الخضراء والألعاب الترفيهية والملاعب الرياضية للقاطنين والزوار



القصباء

مساحة تجول خالية من السيارات والإزدحام ولا تسمح إلا بالتجول على الأقدام حول القناة المائية ذات الجمال النابض بالحياة



وادي شيش

مسار جبلي مخصص للمشي لمسافات طويلة في موقع متعدد من المنطقة، للتعرف على أحد أجمل المناطق الواقعة بين جبال الحجر على الساحل الشرقي لدولة الإمارات العربية المتحدة، يوفر فرصة من المتعة والاستجمام في الطبيعة لمسافة 500 متر



مليحة

ليس هناك طريقة أفضل للتقرب من جمال الطبيعة البرية للإمارة ولمحبي المشي والمغامرات مسارات خاصة للمشي منظمة من مركز مليحة الأثري





فوائد المشي للأم المرضعة

يساعد المشي للأم المرضعة بإنقاص الوزن الزائد من بعد فترة الحمل بالإضافة للسعرات الحرارية التي تحرقها الأم من خلال الرضاعة الطبيعية



يحسن المشي من الحالة المزاجية للأم المرضعة: حيث أن المشي لمدة نصف ساعة يساعد على إفراز هرمونات الأندروفين التي تسبب الشعور بالسعادة واسترخاء العضلات وبالتالي تقل حالات الاكتئاب والحزن ما بعد الولادة خاصة في الأسابيع الأولى



المشي يساعد على الشعور بالاسترخاء وتقليل التوتر: حيث أن التوتر يقلل من إدراة الحليب على خلاف الاسترخاء فهو يساهم في تحسين هرمونات البرولاكتين والأوكسيتوسين والتي تحسن من إدراة الحليب



ممارسة المشي بشكل تدريجي للأم تقرباً بعد 6 أسابيع من الولادة يساعد على تحريك الدورة الدموية في الجسم وبالتالي زيادة النشاط ومحاربة الخمول المتوقع بسبب عدم انتظام النوم.



لنمسي | Let's Walk



نصائح للألم المرضعة أثناء المشي أو ممارسة النشاط البدني:

يجب على الألم المرضعة التأكد من شربها لكميات كافية من الماء والسوائل وذلك لأن المشي يستهلك كمية من السوائل في الجسم وعدم تعويض ذلك يؤدي إلى الجفاف والتآثير على إدرار الحليب

تناول وجبة خفيفة بعد ممارسة رياضة المشي لتجنب الهبوط الذي قد يصيب الألم المرضعة بسبب الجهد المبذول في الرضاعة والرياضة

يمكن للألم البدء بمارسة رياضة المشي بعد استشارة الطبيب المختص وبشكل تدريجي حيث يفضل البدء من 5 – 10 دقائق و من ثم زيادة المدة بالتدريج لتجنب المضاعفات والأضرار

يمكن للألم الاستمتاع بالمشي من خلال حمل الطفل وهو صغير لزيادة الترابط أو الاستعانة بعربيه ويفضل أن تصمم بحيث يرى الطفل الألم للتفاعل معه خلال ساعات المشي

ينصح الأمهات الخاضعات للولادات القيصرية تجنب ممارسة المشي بعد الولادة مباشرة والانتظار لمدة 6 أسابيع للتأكد من استقرار الحالة الصحية بعد استشارة الطبيب



لنمسي | Let's Walk

إمارة التقىف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

فوائد المشي لمرضى السكري

تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم

ترتفع حساسية الأنسولين

تساهم في زيادة التمثيل الغذائي

المساهمة في إنقاص الوزن وبالتالي تتحسن مستويات السكر وحساسية الأنسولين في الجسم

نصائح لمرضى السكري أثناء المشي أو ممارسة النشاط البدني

✓ يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل وبعد المشي

✓ أثناء المشي إذا شعرت بأي أعراض للهبوط يجب عليك التوقف وفحص مستوى السكر في الدم لتجنب أي مضاعفات أو مشاكل صحية

✓ من المهمأخذ بعض الأطعمة معك أثناء المشي أو المشروبات كالعصير أو العسل لاستخدامها في حال تم التعرض لهبوط السكر خلال المشي

✓ إذا كنت من الأشخاص الذين لا يمارسون أي رياضة ورغبت في ممارسة رياضة المشي فادرص بأن تبدأ ببطء وامشي لبعض دقائق فقط في المرة الأولى فكلما مشيتك أكثر أصبح الأمر أسهل وستكون قادراً على زيادة الشدة من خلال زيادة وقتك أو سرعتك أو المسافة

✓ إذا كنت لا تستطيع المشي لمدة 30 دقيقة أو تقسيم الوقت إلى 10 دقائق 3 مرات في اليوم ومن ثم يمكنك التدريج وزيادة المدة

✓ يفضل دائماً بأن يتم ممارسة رياضة المشي مع الأصدقاء والمقربين هذا الأمر سيساعدك في مرور الوقت بشكل أسرع وبدون الشعور به كذلك في حال التعرض لأي مشكلة صحية سيكون هناك من يساعدك



لنمسي | Let's Walk



فوائد المشي لمرضى التهاب المفاصل

المشي في الصباح يخفف من أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي
التخفيف من شعور التيبس والتصلب في المفاصل والعظام
تحسين مستويات المرونة واللياقة البدنية
زيادة نطاق الحركة والتوازن

نصائح لمرضى التهاب المفاصل أثناء المشي أو ممارسة النشاط البدني

- ☑ الحرص على اختيار حذاء مناسب للمشي لتجنب زيادة آلام المفاصل والعضلات
- ☑ قم باستشارة الطبيب أو المختص المعالج للتأكد بأن حالتك الصحية تناسب القيام بمجهود بدني
- ☑ إذا بدأت بالشعور بالألم خذ قسطاً من الراحة ولا تجهد نفسك أو مفاصلك للقيام بأكثر من ذلك
- ☑ ابتعد عن ممارسة التمارين التي تشكل خطورة على صحتك كالجري أو رفع الأثقال حيث يمكن أن تسبب كسوراً أو مضاعفات في العظام والمفاصل
- ☑ إذا لاحظت أي تورم على مفاصلك بعد الانتهاء من التمرين قم بوضع الثلج أو زيارة الطبيب في حال اشتداد الألم
- ☑ في حال كان المشي لفترات طويلة احرص على شرب الماء وتناول وجبة خفيفة صحية قبل البدء بالمشي



لنمسي | Let's Walk

إدراة التنفيذ الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة



فوائد المشي لمرضى الكلى

- تحسين الدورة الدموية
- التحكم بمستويات ضغط الدم
- رفع الطاقة في الجسم
- الحفاظ على وزن صحي

نصائح لمرضى الكلى أثناء المشي أو ممارسة النشاط البدني:

- ✓ شرب الماء وفقاً للكميات الموصى بها من الطبيب لتجنب الجفاف
- ✓ قراءة الملصق المرافق مع المشروبات الرياضية للتأكد من مستويات البوتاسيوم والفسفور فيها
- ✓ تجنب ارتداء ملابس ثقيلة تزيد من كمية التعرق



لنمسي | Let's Walk

إدارة التنفيذ الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة



فوائد المشي لمرضى السرطان

يساعد في تخفيف الشعور بالألم

يرفع طاقة الجسم

يساعد في معالجة الاكتئاب والقلق

الحفاظ على وزن صحي

تسريع قدرة الجسم على التعافي وتقليل مخاطر الإصابة بأورام جديدة

يساعد في الوقاية من الوذمة اللمفاوية (حالة تورم ناتجة عن العلاج الخاص بالغدد اللمفاوية)

نصائح لمرضى السرطان أثناء المشي أو ممارسة النشاط البدني :

- ✓ يفضل استشارة الطبيب حول التمارين الملائمة إذا كنت مصاباً بسرطان العظام لتجنب مخاطر التعرض للكسر أو الإصابات
- ✓ إذا كنت تعاني من انخفاض في مناعة الجسم، يفضل الابتعاد عن ممارسة النشاط البدني في الأماكن المزدحمة
- ✓ إذا كنت تعاني من بعض الآثار الجانبية من العلاج الموصوف لك بشكل فقدان القدرة على الإحساس أو الوخز في اليدين أو القدمين، يفضل المشي أو ممارسة الرياضة بدون حمل أدوات رياضية
- ✓ إذا أخذت لجراحة منذ فترة قريبة، استشر طبيبك حول الموعد المناسب للعودة لنشاطك الرياضي
- ✓ تجنب التمارين المجهدة مباشرة دون عملية تسخين أو تدرج في نوع التمارين المتبعة



لعبة البحث عن الكلمة

ابحث عن الإجابات واكشط الإجابة للحصول على الحروف المبعثرة للكلمة المفقودة

المسار العمودي:

- 1 تمنحنا فيتامين د للحفاظ على صحة المفاصل والعظام
- 2 رياضة مجانية ومناسبة للجميع
- 3 مساحة خضراء
- 4 مرض ناتج عن خلل في مستويات الأنسولين
- 5 يصنع منه القهوة
- 6 عضو مسؤول عن التنفس

المسار الأفقي:

- 1 العضو المسؤول عن ضخ الدم في الأوردة والشرايين
- 2 يجب إرتداءه للحماية من أشعة الشمس
- 3 ضروري للحفاظ على مستوى الرطوبة في الجسم
- 4 يجب استخدامه للحماية من أشعة الشمس
- 5 عكس حلو

ب	ل	ق	ل	ا		
ة	ر	ا	ظ	ن		
	ه		ء	ا		
ر	د	ه	ر	ه		
ه	ه	ش	ه	س		ك
ة	ق	ه		ش	ب	ر
	ة		ه	ن	ن	ه
س	ه	ش	ه	ق	ا	ه



لنمسي | Let's Walk



لعبة البحث عن الكلمة

الإجابة:

الأفقي: القلب، نظارة، ماء، واقي شمس، رئة، مر

عمودي: شمس، المشي، حديقة، السكري، بن، رئة

الكلمة المفقودة هي: لنمشي

اختر معلوماتك عن المشي من خلال مسح الرمز التالي للوصول إلى رابط الإختبار



لنمسي | Let's Walk

إدارة التنفيذ الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة



Let's Walk | لنمسي

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

لنمسي

«في كل وقت، في كل مكان»

إعداد وإخراج:

إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2023



لاري لاعي ثورن لاصحة
Supreme Council For Family Affairs

التنمية الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept -

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق، 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695