



النشاط البدني للأطفال و اليافعين



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

إعداد و إخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

copyright © Health Promotion Department - SCFA



ما هو النشاط البدني؟

تعرف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني على أنه أي حركة من حركات الجسم تنتجها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك الطاقة ويساهم النشاط البدني المعتدل والمكثف في تحسين الصحة



النشاط البدني للفئات العمرية المختلفة

المدة الموصى بها	الفئة العمرية
عدة مرات في اليوم بطرق متنوعة مثل اللعب التفاعلي معهم	أقل من سنة واحدة
ما يعادل 180 دقيقة في اليوم بما فيها أنشطة معتدلة إلى مكثفة	سنة واحدة - 4 سنوات
ما لا يقل عن 60 دقيقة في اليوم بما فيها تمارين هوائية وأنشطة لتقوية العضلات	5-17 سنة



فوائد ممارسة النشاط البدني للأطفال واليافعين



المحافظة على وزن صحي والوقاية من السمنة



المحافظة على عظام صحية وقوية



تنشيط الدورة الدموية وزيادة اللياقة
البدنية



تنشيط الذاكرة و الذهن والمهارات
العقلية



تقليل خطر الإصابة بالأمراض وتعزيز
قوة الجهاز المناعي



تحسين الصحة النفسية من خلال تخفيف
التوتر والقلق





أنشطة ممتعة يمكنك القيام بها مع أبنائك



ممارسة رياضة الزومبا أو اليوغا معاً



القيام بالأعمال المنزلية معاً



زراعة الزهور أو الأشجار في حديقة المنزل



القيام بتجارب علمية بسيطة ممتعة في المنزل



لعب الألعاب الحركية مثل الغميضة أو شد الحبل أو لعبة الكراسي



المشي حول المنزل أو الحديقة القريبة من المنزل





أنواع النشاط البدني للأطفال و اليافعين

التقليل من وقت مشاهدة التلفاز
التقليل من ألعاب الحاسوب و الألعاب الإلكترونية

3-2
مرات في الأسبوع

ممارسة تمارين المرونة و التمدد
تمارين القوة و التحمل مثل الضغط

3-5 مرات في الأسبوع

ركوب الدراجة الهوائية
السباحة

يوميًا أو بشكل مستمر

اللعاب في حديقة المنزل
المساعدة في الأعمال المنزلية



كيف تحضر وجبات صحية لأطفالك ؟

سموذي الفراولة و
الموز



شطائر اللبنة بالخضار
أو الجبنة مع العسل



قطع الخضار مع تغميسة
الحمص



أعواد الفواكه



الزبادي اليوناني مع
قطع الفواكه



بسكويت الشوفان
بجوز الهند



كرات التمر



أفكار لوجبات
صحية



التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - إدارة التثقيف الصحي
SCFA - Shj - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة



العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971. 6 506 5536
+971. 6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae



HPD.sharjah.ae



sharjah_health



sharjah_health



sharjah_health



shj_health



+9 7150 899 1346

