

عالم علي وعلياء الصحي

النشاط البدني



أنا علياء وعُمري 8 سنوات، أحب الحفاظ علي
صحتي فهي نعمة من الله علينا. سألتقي بكم
في ثلاث أجزاء لتتعلم معاً كيف نحافظ على
صحتنا في المنزل.

أنا علي شقيق علياء الأكبر وعُمري 10 سنوات،
أحب أن أستثمر وقتي في المنزل بشكل صحي
ليكون جسمي قويا ويتصدى للمرض.



اختر الألعاب الرياضية التي تُحبها
فجميعها تُعتبر من الأنشطة البدنية:

• الدراجة الهوائية

• كرة القدم

• كرة السلة

• اللعب مع الأصدقاء في الحديقة

لا تنس شرب الماء قبل وبعد اللعب،
مع تناول وجبة صحية.



أصدقائي، أنا مثلكم أتعلم عن بُعد ولدي العديد من
الحصص الدراسية التي أتابعها عبر الحاسوب لكن لحماية
عيني وجسمي أطبق تمرين **20-20-20-20** القاعدة تقول:



كل 20 دقيقة

- 1 أوجه نظري إلى مكان
يبعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية
- 2 ثم أقف وأقفز 20 مرة
لأعود واستكمل دروسي بنشاط وحيوية



الألعاب التراثية

هي الألعاب التي كان يلعبها آباءنا
وأجدادنا



2



1

النط بالحبل

• يقوي عضلاتك .

• يحرك الدورة الدموية في جسمك .

• يساعدك على التركيز والحفاظ على توازن جسمك .

3

لُعْبَة «الْجَحِيف»

• خَطُّ الأَرْضِيَّةِ مِثْلَ الصُّورَةِ

• يَقُومُ اللّاعِبُ الأوَّلُ بِرِمِّي قِطْعَةِ الحَجَرِ فِي أوَّلِ مُرَبَّعٍ لِلقَفْزِ عَلَيْهِ بِرِجْلِ وَاحِدَةٍ

• يُواصل اللّاعِبُ القَفْزَ بِرِجْلِ وَاحِدَةٍ لِحِينِ الوُصُولِ إِلَى المُرَبَّعِ الأَخِيرِ ثَمَّ العُودَةَ إِلَى البِدَايَةِ



فوائدها

• تُقوِّي عَضَلاتِكَ.

• تُحَرِّكُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ فِي جِسمِكَ.

• مُسَلِّيةٌ وَمُمْتَعَةٌ.



لَوْن مَعِي

اللَّعِبُ وَالْحَرَكَةُ ضَرُورِيَانِ لِبِنَاءِ أَجْسَامٍ قَوِيَّةٍ ضِدَّ
الْأَمْرَاضِ، لِذَا يُمَكِّنُكَ مُمَارَسَةُ مَا تُحِبُّ مِنَ الْأَلْعَابِ
لِتَتَنَعَّمَ بِالصَّحَّةِ.





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا
يُؤْمِنُونَ } . سورة الأنبياء 30

يَجِبُ عَلَيْنَا أَصْدِقَائِي شُرْبِ الْمَاءِ بِاسْتِمْرَارٍ
فَهُوَ ضَرُورِي :

- * لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ.
- * الْحِفَافَ عَلَى صِحَّةِ الْكَلَيْتَيْنِ.
- * يَحْمِي الْجِسْمَ مِنَ الْإِصَابَةِ بِالْجَفَافِ.
- * يُسَاعِدُ الدِّمَاعَ عَلَى التَّرْكِيزِ.








ما هو عدد ساعات مُشاهدتك للتلفاز أو الألعاب الإلكترونية

تقول علياء: أحب مشاهدة برامج الأطفال في التلفاز ،
ولكن أحرص على أن لا أتجاوز الساعتين حتى أستطيع
ممارسة ألعابي الرياضية المفضلة مع أصدقائي.



أكتب عدد الساعات التي قضيتها أمام التلفاز كل يوم، ثم لون النجمة
إذا لم تتجاوز الساعتين :

الجمعه	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
							عدد الساعات
							لون النجمة بلونك المفضل إذا لم تتجاوز ساعتين
							إستمع بالنشاط اليومي

HealthPromotion
التثقيف الصحي



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

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : +971 6 506 5695   @Sharjah_health

hpd.sharjah.ae