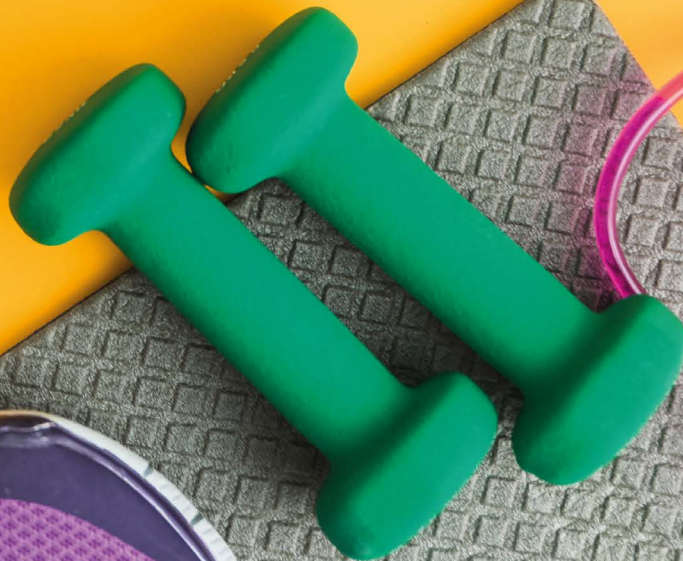


# أسلوب الحياة الصحي في المنزل

## النشاط البدني المنزلي

سلسلة

2



## ماذا تعني الرياضة:

استهلاك الطاقة من خلال أداء مجهود جسدي عادي أو ممارسة مهارة معينة أو مجموعة من الحركات الجسدية.

حيث توصي منظمة الصحة العالمية بضرورة ممارسة النشاط البدني بشكل يومي لمدة لا تقل عن 30 دقيقة للبالغين و 60 دقيقة للأطفال والمراهقين، وذلك لتقليل فرص التعرض للأمراض مثل السكري وأمراض القلب والشرابيين وضغط الدم.



## فوائد ممارسة النشاط البدني في المنزل:



لست مقيداً بنوعية اللباس الرياضي



توافر الخصوصية التامة



مشاركة الأسرة بنشاط صحي ممتع



إضافة نمط حياة صحي ليومك في المنزل



زيادة اللياقة البدنية



تنشيط الدورة الدموية وحرق السعرات الحرارية



الحفاظ على الوزن



تقوية العضلات والعظام



الوقاية من هشاشة العظام



تحسين المزاج وتقليل التوتر العصبي

## تمارين منزلية للبالغين

هناك العديد من التمارين التي يمكن تطبيقها في المنزل

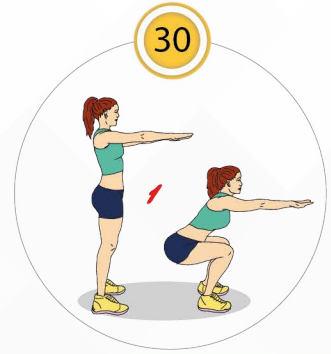
بمعدل 20 دقيقة في اليوم ( الصور أدناه توضح اسم كل تمرين مع عدد مرات تكرار التمرين )



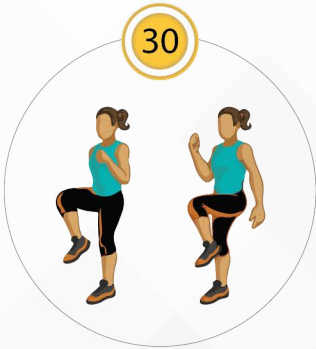
JUMPING JACKS



PUSH-UPS



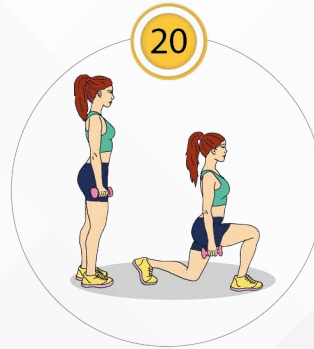
JUMP SQUATS



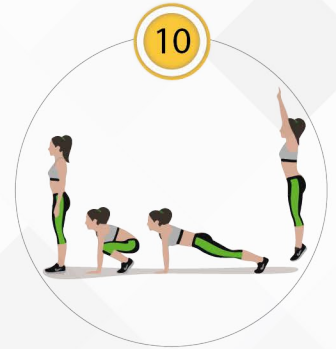
HIGH KNEES



SECOND PLANK



LUNGES



BURPEES

[ تذكر أن تبدأ الرياضة بـ 5 دقائق من تمارين الإحماء، وتنتهي تمرينك بـ 5 دقائق تمارين تبريد ]

## ممارسة الرياضة للأطفال واليافعين

توصي منظمة الصحة العالمية بضرورة إدراج نشاط بدني ضمن جدول الطفل اليومي بمعدل لا يقل عن 60 دقيقة، وتقليل ساعات جلوسه أمام الشاشات واقتصارها على الدراسة فقط.

ممارسة الرياضة بالنسبة للأطفال واليافعين تعد أمر غاية الأهمية فهي تساعد في وقايتهم من السمنة وزيادة الوزن وتعزيز قدراتهم الذهنية وتعزيز نشاطهم البدني، لا توجد قواعد لممارسة النشاط البدني للطفل فإن أي لعبة حركية تعد نشاطاً



# ممارسة الرياضة للأطفال واليافعين

## هرم النشاط البدني للأطفال

تقليل ساعات مشاهدة التلفاز  
والألعاب الإلكترونية ، تجنب الجلوس  
لمدة 30 دقيقة متواصلة

- ممارسة تمارين المرونة وقوة التحمل  
- تمارين المقاومة

3-2 مرات أسبوعياً  
(20 دقيقة على الأقل)

- اللعب في الفناء الخارجي للمنزل  
- صعود السلم بدلاً من المصعد الكهربائي  
- مساعدة الأم في الأعمال المنزلية  
- ترتيب غرفة النوم أو الألعاب  
- المشي

5-3 مرات أسبوعياً

- الإيروبيك  
- الدراجة الهوائية  
- كرة القدم  
- السباحة  
- التزلج  
- كرة السلة

يوميًا وبشكل مستمر

