

Lifestyle
أسلوب حياة



Let`s Walk | لنمشي

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

لنمشي

« في كل وقت، في كل مكان »



كيف يجعل المشي حياتي أفضل؟



يقلل معدلات التوتر



يقلل خطر إصابتك ب: 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



يقوي عظامك وعضلاتك



لنمشي | Let`s Walk

إدارة التنشيط الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

كيف يجعل المشي حياتي أفضل؟



يقلل من آلام الظهر من خلال تقوية العضلات المحيطة به



استخدامك للعضلات الكبرى 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



لنمشي | Let's Walk

إدارة التنقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

ما هي المدة الموصى بها للمشي؟

لا يوجد حد أعلى للمشي، يمكنك ممارسة المشي بالقدر الذي يتوافق 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 ما تكسبه من سرعات حرارية أثناء المشي ومعدل النشاط البدني، مثل:



■ الذهاب مشياً لأحد المتاجر القريبة أو اختيار مواقف بعيدة عن المدخل

■ اصطحاب أطفالك للمشي في أحد حدائق الأحياء السكنية القريبة

■ المشي أثناء المكالمات الهاتفية

■ استخدام السلم بدلاً من المصعد أو السلم 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 المقعد

■ حضر وجبة العشاء بنفسك في المطبخ

■ اللعب مع الأطفال في المنزل

■ غسل السيارة وتنظيفها

■ تغيير وجهة المشي في كل مرة تخرج بها لممارسة

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:



قنينة ماء



اختيار حذاء رياضي مريح
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



أين يمكنني المشي في الشارقة؟



حديقة شغرافة للنساء

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



واجهة المجاز المائية

مضمار للمشبي بمواصفات عالمية وبطول
750 متراً، ما يعادل 15 دقيقة من المشي تقريبا



منتزه الشارقة الوطني

يتميز بالعديد من المرافق والمساحات الخضراء
ومضمار للمشبي وآخر للدراجات الهوائية



حديقة كشيثة 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 الإتحاد

حديقة مذهلة مع مسار للجري تمتد على
مسافة 2.5 كم



أين يمكنني المشي في الشارقة؟



حدائق الأحياء السكنية

تتميز الشارقة بحديقة 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 شيص

مسار جبلي مخصص للمشبي لمسافات طويلة في مواقع متعددة 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 للمشبي منظمة من مركز مليحة الأثري





فوائد المشي للأم المرضعة

يساعد المشي الأم المرضعة لزيادة الطاقة: حيث أن أثناء الفترة الأولى من حياة الطفل تقل ساعات النوم للأم وبالتالي قد تشعر الأم بالخمول وانخفاض الطاقة العامة



يحسن المشي من الحالة المزاجية للأم المرضعة: حيث أن أول 6 شهور من بعد الولادة تكون مستويات الهرمونات غير منتظمة وقد تؤدي إلى تعكر المزاج وتغيره



يساعد المشي الأم المرضعة بإنقاص الوزن الزائد من بعد فترة الحمل



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



نصائح للأم المرضعة أثناء المشي أو ممارسة النشاط البدني:

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

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



لنمشي | Let`s Walk

إدارة التكيف 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 الانسولين 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 المهم أخذ 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 فاحرص بأن تبدأ ببطء وامش لبضع دقائق فقط في المرة الأولى فكلما مشيت 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 كل يوم فحاول المشي لمدة 15 دقيقة أو تقسيم الوقت إلى 10 دقائق 3 مرات في اليوم ومن ثم يمكنك التدرج 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



فوائد المشي لمرضى التهاب المفاصل

المشي في الصباح يخفف من أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي
التخفيف من شعور التيبس والتصلب في المفاصل والعظام
تحسن 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





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



لنمشي | Let`s Walk

إدارة التكيف 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 خضعت لجراحة منذ فترة قريبة، استشر طبيبك حول الموعد المناسب للعودة لنشاطك الرياضي

✓ تجنب التمارين المجهدة مباشرة دون عملية تسخين أو تدرج في نوع التمرين المتبع



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 إرتدائه 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	ش	ل
	ح		ء	ا	م	ل
ر	د	م	ر	م	س	س
ئ	ى	ش	م			ك
ة	ق	ى		ش	ب	ر
	ة		ى	ن	ن	ى
س	م	ش	ى	ق	ا	و



لنمشي | Let`s Walk

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

لعبة البحث عن الكلمة

الإجابة:

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

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

الكلمة المفقودة هي: لنمشي

اختبر معلوماتك عن المشي من خلال مسح الرمز التالي للوصول إلى رابط الاختبار



لنمشي | Let`s Walk

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة



Let`s Walk | لنمشي

إدارة التثقيف الصحي - المجلس الأعلى لشؤون الأسرة

لنمشي

« في كل وقت ، في كل مكان »

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2022



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف 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: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695