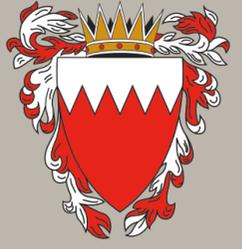




يوم البحرين الرياضي
Bahrain Sports Day



وزارة الصحة
Ministry of Health

حركة أكثر لصحة أفضل



النشاط البدني

عملية تحريك الجسم بطرق مختلفة مما يؤدي إلى استهلاك للطاقة (السعرات الحرارية)

حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوُل أثناء:

العمل

اللعِب

السفر

أداء المهام المنزلية

ممارسة الأنشطة الترفيهية



عمرك والنشاط البدني

60 دقيقة يومياً على الأقل من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة إلى العالية الشدة



**الأطفال
والمراهقون**
17-5 عاماً

ممارسة أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاثة مرات أسبوعياً على الأقل



150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة أو 75 دقيقة من الأنشطة العالية الشدة على مدار الأسبوع



البالغون
18-64 عاماً

ممارسة أنشطة لتقوية العضلات في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع



150 دقيقة على الأقل على مدار الأسبوع من الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة أو 75 دقيقة من الأنشطة العالية الشدة على مدار الأسبوع



كبار السن
65 عاماً أو أكثر

ممارسة أنشطة لتقوية العضلات في يومين أو أكثر من أيام الأسبوع



مزاولة الأنشطة البدنية التي تُحسّن التوازن وتقي من السقوط 3 مرات أو أكثر أسبوعياً



الأنشطة البدنية وأنواعها

الأنشطة البدنية الهوائية



ركوب الدراجة



السباحة



الهولة والجري



المشي السريع

تمارين تقوية العضلات



التسلق



استخدام
حبال المقاومة



الضغط بالذراعين



استخدام الأثقال

تمارين تقوية العظام



الجري



نط الحبل



القفز

تمارين التوازن والتوافق العصبي العضلي



الوقوف على ساق واحدة



المشي الجانبي



- 1. سجل النشاط البدني**
في جدول أعمالك اليومية
- 2. اختر الملابس المناسبة**
والحذاء المناسب لممارسة الرياضة
- 3. ابدأ ممارسة الرياضة**
بالتدريج
- 4. احرص على القيام**
بتمارين الإحماء قبل البدء بالرياضة
- 5. انتظر مرور ساعتين**
على الأقل من بعد وجبة الطعام
لتتمكن من ممارسة الرياضة



قل نشاطك صح ..

• استشر الطبيب قبل البدء بالنشاط البدني إذا كنت تعاني من:



- أحد الأمراض المزمنة مثل مرض القلب أو الربو أو السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم المنجلي

- السمنة المفرطة

- أي أعراض عند بذل المجهود مثلاً عند صعود الدرج

• استشري الطبيب قبل البدء بالنشاط البدني إذا كنت حامل



• في حال إحساسك بألم أو ضغط في الصدر أو الكتف أو شعرت بالدوار أو الإغماء أو انقطاع النفس مع التعرق الشديد توقف عن التمرين فوراً واطلب المساعدة الطبية العاجلة واستشر طبيبك قبل العودة لممارسة النشاط الرياضي



فوائد النشاط البدني

يساعد النشاط البدني على

• زيادة قوة ومرونة الجسم
ويحسن من عملية توازنه
وتناسقه

• تقليل خطر الإصابة بالسمنة
وأعراض القلب والسكري

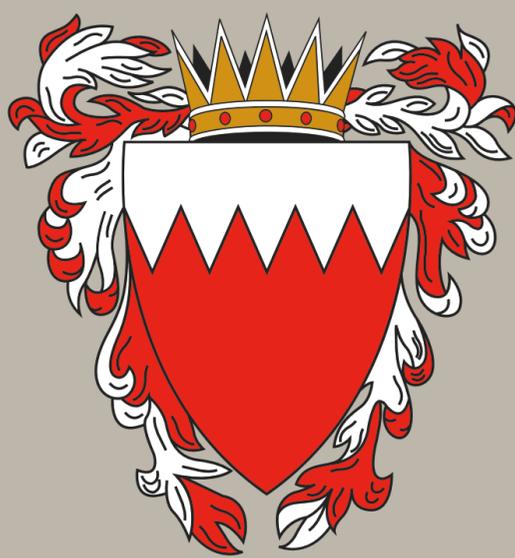
• إنقاص الوزن والحفاظ على وزن
صحي مناسب

• السيطرة على الأمراض المزمنة
ومنها السكري وارتفاع ضغط الدم

• زيادة الطاقة والنشاط ويقلل
الشعور بالإجهاد ويحسن النوم

• بناء العضلات والعظام وتقوية
المفاصل





وَزَارَةُ الصِّحَّةِ

Ministry of Health