



## النشاط البدني كنز من كنوز الصحة

صحتنا

صحتنا  
www.sehatona.com

## لنتذكر...

أنه كلما زاد النشاط البدني ومستوى شدته..  
كلما كان أفضل للصحة..



الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والعلاقات الدولية



## كيف تبدأ؟

- ١ اعزهم أمرك وتوكل على الله.. واجعل ممارسة النشاط البدني أمرا أساسيا في حياتك اليومية ولا تتنازل عن ذلك.
- ٢ إبدأ تدريجيا بما تحب وتطبق، ثم زد من زمن الوقت المخصص للنشاط وتنوع فيه.
- ٣ أبحث عن أنواع النشاط البدني التي تهواها وتحبها، فالبعض على سبيل المثال قد يميل لكرة القدم، وآخرون يحبون المشي، وغيرهم يحبون السباحة أو تنس الطاولة..
- ٤ حدد هدفا لممارسة النشاط البدني واسع لتحقيقه.. البعض يرغب فيه لتخفيض الوزن، والبعض الآخر يمارسه كنوع من الترفيه.. وآخر من أجل رشاقة الجسم.. وهكذا..
- ٥ المشي السريع من أيسر أنواع النشاط البدني والذي يمكن ممارسته في معظم الأوقات.
- ٦ يفضل تخصيص وقت محدد يوميا أو أسبوعيا لذلك والالتزام به.
- ٧ حاول أن تجد من يشاركك فيه كأفراد الأسرة أو الأصدقاء.. سيشعرك ذلك بمزيد من السعادة.. كما يساعدك في قضاء الوقت بدون ملل.
- ٨ حاول أن تتحدى نفسك في قدرتك على النشاط البدني!! ارفع من مستوى النشاط تدريجيا.
- ٩ حاول أن تشترك في أحد الأندية الرياضية.

أبحث عن بدائل النشاط البدني في روتينك اليومي  
فمثلا:

- أوقف السيارة بعيدا عن محلات التسوق
- استخدم الدرج عوضا عن المصعد
- لا تجلس عند استخدام الجوال أو الهاتف اللاسلكي وحاول أن تمشي أثناء ذلك
- تجنب استخدام السيارة للمشاور القصيرة
- اعتمد على نفسك في المكتب في إيصال المعاملات قدر الإمكان
- قم بنفسك ببعض الأعمال المنزلية كالتنظيف والغسيل والخمس
- اقتن بعض أدوات التمارين في المنزل واستخدمها من حين لآخر.

عند ممارسة النشاط البدني يمكنك استخدام سماعات الأذن للاستماع لشيء من القرآن أو الأناشيد أو المحاضرات، فهذا يساعدك على الاستمتاع بالوقت.





## ما هو معدل النشاط البدني الذي يُوصى به؟

- ١ يقصد بالنشاط البدني أي نوع من حركة الجسم كالتمارين الرياضية أو الجري والمشي والسباحة ولعب كرة القدم، ورفع الأثقال وغيرها، كما أن القيام بالأعمال المنزلية كالغسيل والتنظيف والكنس يعد أيضا من أنواع النشاط البدني.
- ٢ على البالغين ممارسة النشاط البدني متوسط الشدة بمقدار ساعتين ونصف أسبوعيا، على ألا تقل الفترة الواحدة عن عشر دقائق.
- ٣ يقصد بالنشاط البدني المتوسط الشدة ما يؤدي لزيادة ملحوظة في معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، إلا أنه يمكنك خلاله التحدث بسهولة، دون انقطاع في النفس، ويشمل ذلك المشي السريع واستخدام الدراجة والسباحة، والقيام بالأعمال المنزلية كالتنظيف والغسل والكنس.
- ٤ للأطفال ينصح بممارسة النشاط البدني المتوسط إلى عالي الشدة لمدة ساعة يوميا.
- ٥ كما ينصح بالتنوع في أداء النشاط البدني كممارسة تمارين شد العضلات.



تأمل جيدا!!!  
بعض الدراسات تشير أن ضرر الخمول البدني على القلب يشابه الضرر الذي يحدثه ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والتدخين.

## ما هي أسرار النشاط البدني المنتظم لصحتك؟

- ١ للنشاط البدني المنتظم دور في الحد من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة وفي مقدمتها أمراض القلب بما في ذلك النوبة القلبية، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين.
- ٢ يساعد في خفض مستوى دهون التراجلسيريد في الدم، ورفع مستوى الكوليسترول من النوع الجيد في الدم.
- ٣ يساهم في خفض الوزن والسمنة والتي تُعد بوابة ضخمة للدخول للعديد من الأمراض المزمنة.
- ٤ يساعد في تحسين الصحة النفسية، وخفض مستوى الاكتئاب، والقلق والضغوط النفسية.
- ٥ يساعد في بناء وسلامة العضلات والعظام.
- ٦ يساهم في تحسين التحصيل الدراسي، ومستوى التركيز والانتباه.
- ٧ يساعد في تحسين الصحة الجنسية.



يُعد ممارسة النشاط البدني بانتظام سر من أسرار الحفاظ على الصحة وكنز من كنوزها. والمؤسف في الأمر أن كثيرا من أفراد المجتمع السعودي يهمل ذلك!!

حيث تشير بعض الدراسات أن نسبة انتشار ضعف النشاط البدني لدى البالغين تتجاوز 78%.



## ما هي؟ مخاطر ضعف النشاط البدني...

- ضعف النشاط البدني يعد عامل خطورة للإصابة بالعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية كالنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين.
- كما يساهم أيضا في الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة الأخرى كداء السكري وبعض أنواع السرطانات.
- يعد أحد عوامل الإصابة بزيادة الوزن والسمنة والتي تمثل بوابة للدخول لعالم الأمراض المزمنة!!

