



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

المشي ومكافحة السمنة

تاريخ آخر تحديث:

شهر: أغسطس

سنة: 2021 م

المحتوى لـ:

يوم صحي عالمي

برنامج توعوي

زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

المرحلة الابتدائية

المرحلة المتوسطة

المرحلة الثانوية

بنين

بنات





المحتوى:

❖ المشي

- مقدمة
- فوائد المشي
- ماهي المدة المناسبة للمشي؟
- طريقة المشي الصحيحة
- إرشادات عند المشي
- تحذيرات أثناء ممارسة رياضة المشي
- نصائح للتدفيز على المشي

❖ السمنة

- التعريف
- السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة
- عوامل الإصابة بالسمنة
- علامات السمنة
- مضاعفات السمنة
- نصائح تساعد في التخفيف من السمنة
- نصائح للوقاية من السمنة





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

“ المشي هو أفضل دواء للإنسان ”

تعد رياضة **المشي** من أقل الأنشطة البدنية تكلفة و أبسطها. حيث لا تتطلب أي معدات أو مهارات خاصة، كما أنها وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر، فأثناء المشي تتحرك جميع عضلات الجسم ابتداءً من عضلات القدمين وصولاً إلى عضلات الذراعين، كما أنها تزيد تدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

فوائد المشي



- ❖ حرق السعرات الحرارية الزائدة.
- ❖ الحفاظ على وزن صحي وتحسين اللياقة البدنية.
- ❖ الوقاية من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني).
- ❖ المساعدة على خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم.
- ❖ تعزيز صحة العظام ومنع الإصابة بهشاشة العظام.
- ❖ الحد من القلق أو الاكتئاب وتحسين المزاج.
- ❖ الحفاظ على مرونة المفاصل و قوة العضلات.
- ❖ تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم.

و كلما كان المشي أسرع ولمسافة أطول وبشكل متكرر زادت فوائده.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

ماهي المدة المناسبة للمشي؟

المدة: ٣٠ دقيقة في اليوم على الأقل.

الأيام: خمسة أيام بالأسبوع (١٥٠ دقيقة أسبوعياً).



يمكن لشخص التدرج في المشي من **الأقل** الى **الأعلى**, كأن يكتفي بالمشي لمدة ١٠ دقائق في اليوم و زيادة المدة بشكل تدريجي في الأيام القادمة حتى يصل إلى المدة الموصى به.

ولأن المشي **أقل شدة** من الركض فإنه سيتطلب **وقتاً أطول** و **تكراراً أكثر** ليصل إلى فوائد الركض.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

طريقة المشي الصحيحة

إن تحويل المشي العادي إلى مشي صحي يتطلب الوقوف بوضعية مناسبة والقيام بحركات معينة ذات معنى، كالتالي:



- ✓ رفع الرأس، والنظر إلى الأمام وليس إلى الأرض.
- ✓ استرخاء الرقبة والأكتاف والظهر وعدم جعلهم منحنيين إلى الأمام.
- ✓ تحريك الذراعين بحرية مع انحناء بسيط بالمرفقين،
* مع العلم * بأن حركة الذراعين تأتي من الكتف وليس من المرفق.
- ✓ شد عضلات البطن، والحرص على استقامة الظهر بشكل مناسب.
- ✓ مراعاة مرونة حركة الركبة وعدم تحريك الساق والفخذ معاً.
- ✓ المشي بسلاسة، مع جعل كعب القدم يلامس الأرض أولاً ثم الأصابع.

إرشادات عند المشي

- إذا كان المشي لمسافة طويلة فينصح بإحضار ماء و وجبة خفيفة و ملابس احتياطية و وضع واقي من الشمس ولبس قبعة للحماية من الشمس.
- **التسخين (الإحماء):** ويعني البدء **بالمشي البطيء** لمدة **خمس إلى عشر دقائق** لتسخين العضلات وتهيئة الجسم للرياضة.
- **التبريد:** ويعني إنهاء المشي عن طريق **تخفيف السرعة** لمدة **خمس إلى عشر دقائق**، لتهدئة العضلات.
- **اختيار ملابس مريحة و حذاء مناسب** وداعم ذي كعب متين وبطانة مرنة وسميكة لامتصاص الصدمات، ولا يسبب تقرحات بالجلد.
- **اختيار المكان المناسب:** إذا كان المشي بالخارج فينصح بتجنب الطرق الوعرة ذات الأرضية المتصدعة والحفرية، وإذا لم يكن الجو مناسباً للمشي فينصح بالذهاب للأماكن المخصصة للمشي مثل الأسواق.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

تحذيرات أثناء ممارسة رياضة المشي

يجب:

- التوقف عن المشي عند الشعور بالدوار، أو الإرهاق الشديد، أو صعوبة التنفس.
- تجنب مزاوله رياضة المشي تحت الشمس مباشرة.
- تجنب مزاوله المشي بدون مرافق لأصحاب الأمراض المزمنة.
- الانتباه للطريق أثناء المشي لتفادي السقوط.
- تجنب الأكل أثناء المشي أو بعده مباشرة لتفادي الاضطرابات في عملية الهضم.
- شرب الماء باستمرار وعلى دفعات أثناء المشي وبعده.



علامات المشي الجيد:

المشي الصحيح يعني أن تقطع **١٦٠٠ متر أي كيلومتر ونصف تقريباً في الساعة**، ويعني الهرولة وليس التنزه، ويمكن الاستعانة بتطبيقات الأجهزة الذكية لحساب المسافة المقطوعة.

نصائح للتحفيز على المشي



التنوع بأماكن المشي.



استخدام الدرج بدلاً من المصاعد.



المشي مع الأصدقاء.



استخدام تطبيقات الأجهزة الذكية.



وضع هدف محدد للمشي.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

" تطبيق صحتي "



من ضمن تطبيقات الأجهزة الذكية التي تساعد على حساب خطوات المشي هو تطبيق **صحتي** التابع لوزارة الصحة.

يقوم تطبيق **"صحتي"** تلقائياً بحساب عدد خطواتك ومسافة المشي والجري.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

إرشادات عند استخدام جهاز المشي



وفي حال كان لديك تاريخ مرضي أو تعاني من آلام حالية يجب استشارة الطبيب عن التمارين المناسبة

فوائد المشي

يحافظ على صحة القلب

يحسن المزاج

يساعد على نزول الوزن

يقي من الأمراض المزمنة



يقوي العظام والمفاصل

المشي
30 دقيقة
يوميًا





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education



السمنة



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

السمنة

تعتبر السمنة عند الأطفال حالة طبية خطيرة عالمية , حيث تتعرض الأطفال لخطر المشاكل الطبية التي يمكن أن تؤثر على صحتهم فوراً وفي المستقبل .

تعرف السمنة على أنها:

تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون والذي يلحق الضرر بصحة الفرد.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة:

اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم.



(الطعام المتناول)

السعرات الحرارية التي تدخل الجسم



(النشاط البدني)

السعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

عوامل الإصابة بالسمنة:



- تناول الطعام بكميات **كبيرة**.
- قضاء **الكثير** من الوقت أمام الأجهزة الإلكترونية.
- تناول الأطعمة **عالية** السعرات الحرارية.
- **قلة** ممارسة الأنشطة البدنية.

عوامل بيئية



حيث يكون الطفل معرض لخطر السمنة **عندما يكون أحد الوالدين على الأقل يعاني من السمنة**،
ومع ذلك فإن الجينات لا تعني بالضرورة أن الطفل سوف يعاني من زيادة الوزن فهناك العديد من
الخطوات التي يمكن للطفل اتخاذها لتقليل الخطر .

عوامل وراثية



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

علامات السمنة

توزيع الدهون بطريقة غير صحية
في الجسم.

بشرة داكنة مخملية حول الرقبة
وفي مناطق أخرى.

علامات التمدد على الوركين والبطن.

اضطرابات الأكل

ضيق التنفس أثناء النوم

الإمساك





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

داء السكري من النوع الثاني

الالتهابات الجلدية

ألم في الركبة، الفخذ، الورك
الظهر.

مضاعفات
السمنة التي قد
تؤثر على الأطفال
(على مدى طويل)

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع مستوى الدهون في الدم.

متلازمة الأيض

(مقاومة الأنسولين المرتبطة بارتفاع
ضغط الدم، السمنة)



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح تساعد في التخفيف من السمنة:

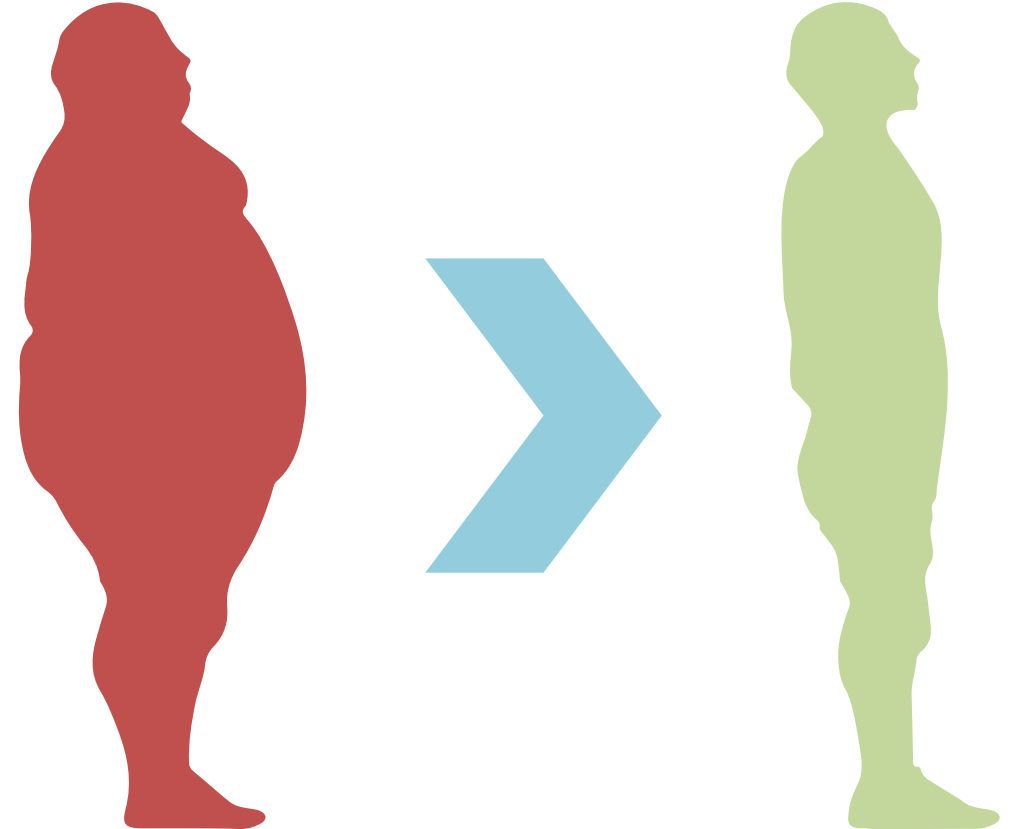
تغيير السلوك الغذائي

التعود على عادات غذائية صحية

تجنب المشروبات المحلاة والغازية

تقليص عدد الوجبات السريعة الغنية بالدهون

إذا كان الطفل من محبي الحلويات، فيمكن تعلم طرق منزلية لصنعها في المنزل بطرق تجعلها قليلة الدهون والسعرات الحرارية.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح تساعد في التخفيف من السمنة:

تجنب تناول الطعام أمام التلفاز أو الشاشات

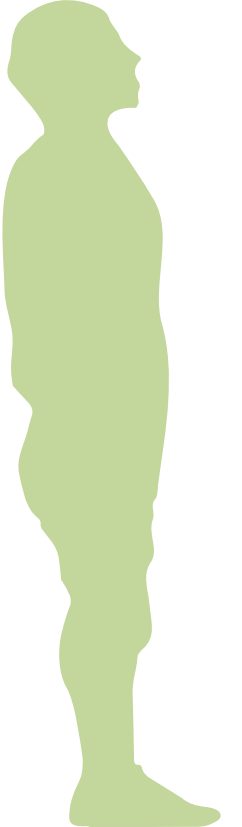
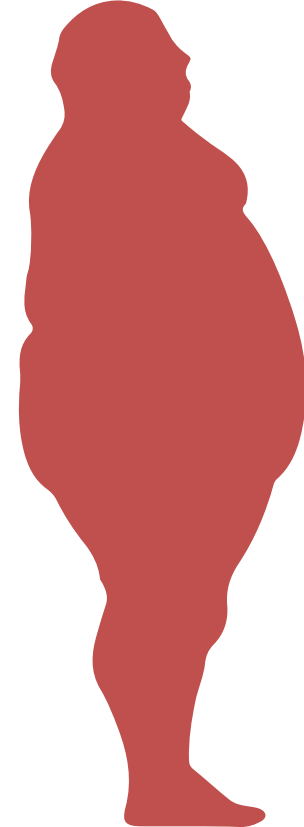
تشجيع نفسك ومكافأتها عند التزامك بالعادات الصحية

تقدير الذات، و تجنب الانتقاد الدائم لنفسك

المحافظة على النشاط البدني يوميا لمدة ٦٠ دقيقة

مثل:

المشي السريع، قفز الحبل، السباحة و لعب كرة القدم.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

نصائح للوقاية من السمنة:



- الحفاظ على **وزن صحي**.
- **موازنة** السعرات الحرارية، (السعرات الحرارية التي **تدخل** الجسم من الأطعمة والمشروبات مع السعرات الحرارية التي **تخرج** من الجسم خلال النشاط البدني والنمو الطبيعي).

○ تطوير **عادات الأكل الصحية**.

○ البحث عن طرق لجعل الأطباق المفضلة **أكثر صحة** وتقليل الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.

○ توفير **الكثير** من الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة.

○ شرب **الكثير** من الماء.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

○ وزارة الصحة, الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

المصادر:

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة

