

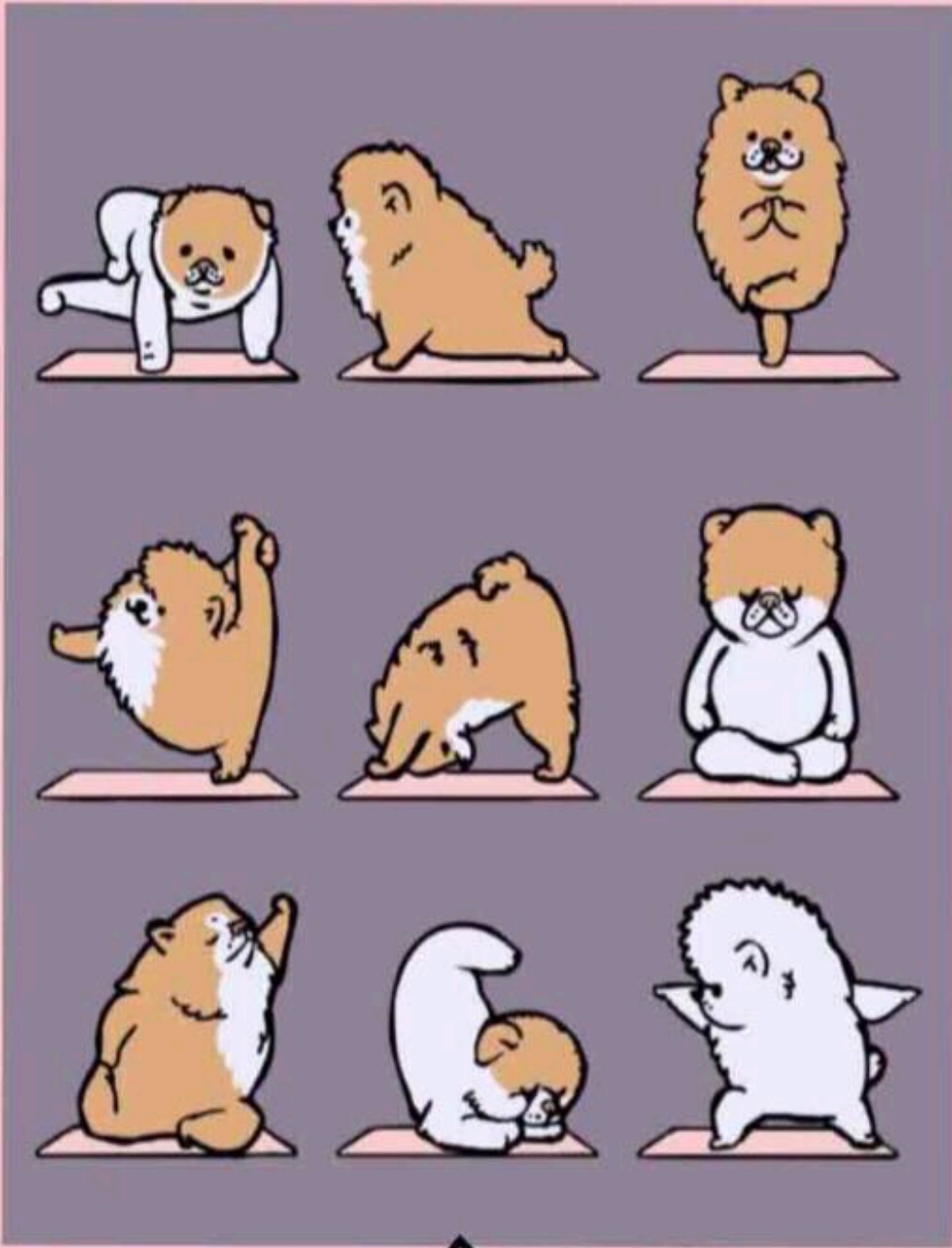


مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



اللياقة والثقافة الصحية
(فجب 101)

النوم ← تجديد الخلايا الميتة ، المحافظة
على شباب البشرة والجسم
رياضة المشي ← تطرد المشاعر
السلبية، تحمي من امراض القلب والشرايين
وارتفاع ضغط الدم والسكري، تعزز اللياقة
البدنية وتحافظ على الرشاقة وتزيد النشاط
وتحسن عملية التنفس
التدخين ← يسبب امراض القلب
والشرايين وامراض الجهاز التنفسي
ممارسة الهوايات ← تعزيز المناعة
الممارسات الجنسية المحرمة ← تسبب
الايدز والزهري (امراض جنسية معدية)
الخمول البدني ← يسبب
الوفيات، والعديد من امراض قلة الحركة
فقر الدم، ونقص الحديد، والاكتئاب ←
تسبب الخمول والكسل

اقلال تناول السكاكر ← تجنب تسوس

الاسنان

الاقلاع عن التدخين ← الحد من سرطانات

الفم والامراض التي تصيب اللثة وبالتالي

فقد الاسنان

استخدام معدات الحماية عند الرياضة

← للحد من مخاطر اصابة الوجه

الموجات الكهرومغناطيسية في الدماغ

← تسبب صداع، ضعف التركيز، تزيد عرضة

الاصابة بالسرطانات

استخدام الاجهزة المحمولة لوقت طويل

← صداع مزمن، تشنجات وتنميل الاطراف

انحناء الرأس للامام عند استخدام

الاجهزة ← يسبب ضغط على العمود

الفقري وبالتالي الام في الظهر والرقبة

التركيز من القريب للبعيد والعكس ←

يقوي النظر

الومض ← يخفف من جفاف العين

عمليات الايض تشمل العمليات
(الارادية)
تدريبات المرونة تقوي السمات (الارادية)

محددات الصحة :-

[البيئة المحيطة] و [الحالة الاجتماعية
والاقتصادية] لا يمكن تغييرها بينما
[السلوكيات الشخصية] يمكن تغييرها

[اللحوم] بشكل عام من البروتينات بينما
[لحم الضأن] من الدهون

الرضى عن الذات ← جانب نفسي
التعبير عن الذات ← جانب اجتماعي

مشي سريع ← هوائية
مشي ← هوائية

الماء ← تحافظ على ثبات درجة حرارة
الجسم الداخلية وسير التفاعلات
الكيميائية ، ولها دور في عملية الهضم
والامتصاص

الخضروات ← المصدر الرئيس للفيتامينات
الفواكة ← تحتوي على فيتامين (د)
السّمك ← تحتوي على فيتامينات مثل (أ)
+ (هـ) وتحتوي على المعادن مثل (اليود) +
(الكالسيوم) + (الفسفور)

الحبوب غير منزوعة القشر ← مقاومة
الامساك والانتفاخ وتقي من سرطان
القولون

الدهون المشبعة ← يسبب ارتفاع
الكولسترول في الدم وبالتالي الاصابة
بامراض القلب

الدهون غير المشبعة ← يخفض
الكولسترول في الدم وبالتالي يضعف من
احتمالية الاصابة بمرض القلب

الاکتار من الملح ← یسبب ارتفاع ضغط

الدم

الشرة العصبی المرضی ← یسبب تأکل

مینا الاسنان والارتجاع الحمضی المزمن

بعد الاکل والتهاب المريء والجفاف ونقص

البوتاسیوم

المشروبات الغازیة ← تحتوی علی نسب

عالیة من السكر ف تسبب السمنة وتحتوی

علی الغازات والكافیین ف تسبب عسر

الهضم

زیادة نسبة الشحوم فی الجسم ← تسبب

السكري وارتفاع ضغط الدم والكولسترول

ركوب الدراجة ← تساعد الجسم علی

التکیف علی مستوى مجهود ثابت

تمرینات المرونة ← تهیئة العضلات

والمفاصل وذلك (برفع) درجة حرارتها

كربوهيدرات ← هي مواد غذائية
املاح ومعادن ← هي مواد كيميائية
عناصر غذائية ← هي مجموعة المواد
الكيميائية
فيتامينات ← هي مركبات عضوية

الاسماك تحتوي على فيتامين ← (أ، هـ)
الفواكة تحتوي على فيتامين ← (د)
الطهو المبالغ فيه للخضروات الخضراء
يقلل من وجود فيتامين
← (ج) او (C)

❌ (معادن) الالومينا ٣
✅ (دهون) الالومينا ٣

❌ (فيتامين) الكالسيوم
✅ (معدن) الكالسيوم

يصح ممارسة نشاط بدني عالي الشدة بعد
الاكل مباشرة ❌
لا يصح ممارسة اي رياضة بعد الاكل
مباشرة ✅

معدل ضربات القلب المستهدفة

لتخفيف الوزن

← ٦٠-٧٥٪

الشدة المناسبة لعنصر اللياقة الدورية

والتنفسية

← ٧٠-٧٥٪

الشدة المناسبة لزيادة القوة العضلية

← ٨٥-٩٥٪

الشدة المناسبة لتطوير التحمل العضلي

← ٦٠-٧٠٪

شدة تمارين المقاومة

← ٥٠-٧٠٪

مرونة عالية

← اكبر من ٦٠٪

مرونة متوسطة

← اكبر من ٥٠٪

مرونة منخفضة

← اقل من ٥٠٪

لياقة قلبية تنفسية عالية

← اقل من ٧٠ ضربة في الدقيقة