

# مقرر اللياقة والثقافة الصحية

## Fitness and Health Education

العام الجامعي 1438 - 1439 هـ



## الجلسة الثانية

# ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة Health Related Physical Activity

■ إكساب الطلاب المعارف والمفاهيم الأساسية حول أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة، وتطبيق أهم النصائح والإرشادات حول ممارسة النشاط البدني



## ما المقصود بالنشاط البدني؟

هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة.

## ما المقصود بالأنشطة البدنية المعززة للصحة؟

هي كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح، وتسهم في تعزيز صحة الأفراد في مختلف الفئات العمرية في المجتمع



## مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني

مستوى  
الضرورة  
(علاج)

مستوى الحاجة  
(وقاية)

مستوى الرفاهية  
(الكمالية)

تكون ممارسة النشاط البدني أو الرياضي

مقننة

معتدلة

مكثفة

المشي اليومي

المشي السريع -  
السباحة

جرى يومي لمدة  
ساعة  
تدريب رياضي مكثف

تتحقق المنافع  
وبدونها يوجد أضرار  
ومضاعفات

تتحقق المنافع  
وبدونها قد يوجد ضرر

تتحقق المنافع  
وبدونها لا يوجد ضرر

## فوائد ممارسة النشاط البدني

نفسي

عقلي

اجتماعي

بدني



## الجانب النفسي

- تقلل من أثر القلق والتوتر والاكتئاب.
- تزيد معدلات مقاومة ضغوط التعب.
- تعزز من ضبط الانفعالات المختلفة
- تحسن الشعور بالثقة والرضا عن الذات.



## الجانب العقلي

- تحسن من كفاءة وظائف الدماغ وتطور القدرات العقلية المختلفة.
- تعزز المستوي التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.
- تحسين المزاج بشكل عام.

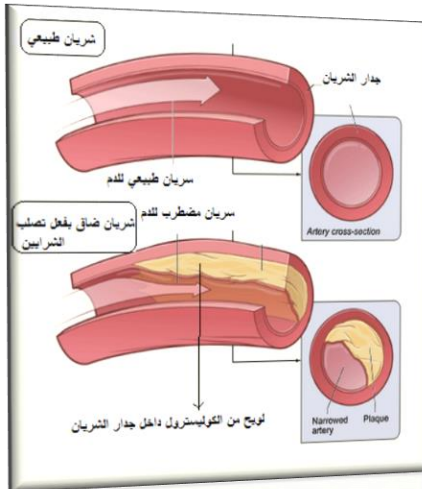


## الجانب الاجتماعي

- تحسين التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال.
- ترفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
- تزيد الوعي الاجتماعي والتفاعل الإيجابي.

## الجانب البدني

- تحسين كفاءة القلب والرئتين. وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجي.
- تحسين كفاءة عمل الجهاز العصبي.
- تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل وخفض نسبة الشحوم
- زيادة كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها إلى الكسر.
- تخفض ضغط الدم الشرياني إذا كان مرتفعاً.
- تحسين وظائف الأوعية الدموية.
- تزيد حساسية الجسم من الأنسولين.

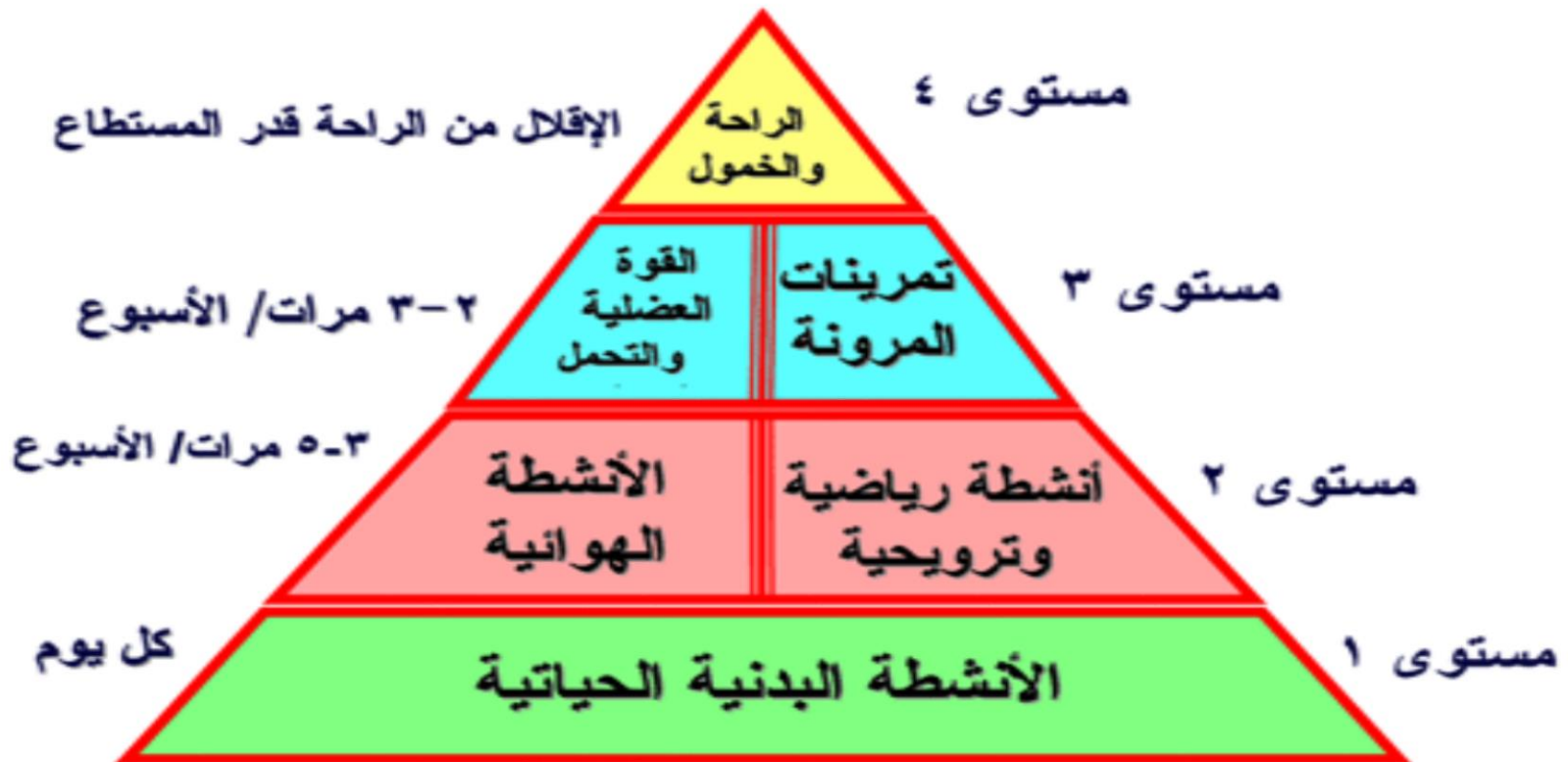


## التوصيات الدولية للأنشطة البدنية المعززة للصحة لل كبار ( 18 - 64 سنة )

التكرار الأسبوعي	المدة	الشدة	نوع النشاط البدني
≥ 5 أيام	150 ق / الأسبوع	متوسط أو فوق المتوسط	أنشطة هوائية
≥ 3 أيام	75 ق / الأسبوع	عالية	أنشطة لا هوائية
≥ 4 أيام	يتم عمل موازنة	بين متوسطة وعالية	أنشطة مختلطة ( هوائي / لا هوائي )
بالتبادل مع الأنشطة الأخرى 2 / الأسبوع	8 × 3	50 – 70 %	تمريبات مقاومة ( القوة )
أيام التدريب	شاملة للمفاصل والعضلات	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة	تمريبات إطالة ومرونة



## هرم النشاط البدني



## مفهوم سلوك الخمول البدني



المداومة على أوضاع الخمول كالجلوس لفترات طويلة أثناء فترة الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة .

## أسباب سلوك الخمول البدني

سوء التغذية

طبيعة نمط الحياة اليومي

طبيعة العمل أو الدراسة

نقص الوعي بخطورته

عوامل مرضية (فقر الدم - نقص الحديد - الاكتئاب)

## ممارسات لتجنب سلوك الخمول البدني



إعادة ترتيب الأدوات



المشي



قطع الخمول



العمل من الوقوف ما أمكن



اخدم نفسك بنفسك

# أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني



نشكر لكم حسن متابعتكم