

# النشاط البدني اليومي للأسر:

مساعدة الشباب على ممارسة النشاط البدني

الصفوف من 10 إلى 12



# النشاط البدني اليومي للأسر: مساعدتك على ممارسة النشاط البدني

## 3. مقدمة

- 3 ما هو النشاط البدني اليومي؟
- 4 ما هي متطلبات برنامج المرحلة الانتقالية بعد التخرج الخاصة بالنشاط البدني اليومي؟
- 5 ما هي أسباب أهمية النشاط البدني اليومي؟
- 6 هل النشاط البدني اليومي مختلف عن التربية البدنية؟
- 7 ما هي الأشياء التي تعد ضمن النشاط البدني اليومي؟
- 8 الاستراتيجيات المشجعة على زيادة النشاط البدني  
العوائق المانعة من ممارسة النشاط البدني وإجراءات  
التغلب على تلك العوائق
- 9 السلامة
- 10 متابعة التقدم
- 12 سجل النشاط البدني اليومي
- 13 النشاط البدني اليومي

## 14 لمزيد من الأفكار والمعلومات:

- 15 ملحق: أنواع النشاط البدني
- 17 ملاحظات



## مقدمة

تعد المشاركة في النشاط البدني اليومي هامة لصحة ورفاهية جميع الكنديين، لا سيما الشباب. لذا يجب أن تستفيد من الفرص المتاحة أمامك الآن. فالعادات الصحية التي تنميها في فترة المراهقة ستظل معك في سنوات نضجك.

## ما هو النشاط البدني اليومي؟

النشاط البدني اليومي هو أي نشاط بدني تقوم به بشكل يومي. ويمكن أن تشمل خيارات النشاط البدني اليومي الأشياء التي تحبها وتهتم بها - الألعاب المائية، الحركات الإيقاعية، الرياضة، اللياقة البدنية، الأنشطة الترفيهية ... الاحتمالات لا حصر لها. فأي نشاط يؤخذ في الحسبان، طالما كنت تتحرك.

ويجب على جميع الطلاب في بريتيش كولومبيا المشاركة في النشاط البدني اليومي. وفي مستوى الصف العاشر إلى الثاني عشر يجب عليك

### هل تعلم؟

ما يقرب من نصف تعداد الشباب شامل بدياً - فهم لا يشاركون إلا في القليل جداً من التمارين أو لا يشاركون على الإطلاق. ولا يشارك أكثر من نصف تعداد الشباب في النشاط بشكل يكفي لتحقيق النمو والنماء الأمثلين.

- المشاركة في 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع
- الانخراط في نشاط لمدد تبلغ 10 دقائق أو أكثر
- توثيق مشاركتك في النشاط البدني اليومي من أجل الوفاء بشروط برنامج المرحلة الانتقالية بعد التخرج التي تشكل جزءاً من متطلبات الصحة الشخصية
- ممارسة أنشطة التحمل، والقوة، والمرونة
- كذلك ممارسة أنشطة ذات مستوى ما بين متوسط إلى قوي من حيث الشدة

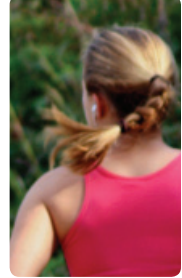
(راجع الملحق في الصفحة 15 لمعرفة مزيد من المعلومات عن أنشطة التحمل، والقوة، والمرونة، والشدة المتوسطة والقوية.)

هذه هي المتطلبات الدنيا للتخرج. ولكن للتمتع بأفضل صحة بدنية وذهنية، يجب عليك المشاركة في ما لا يقل عن 60 إلى 90 دقيقة من النشاط البدني في اليوم.

## ما هي متطلبات برنامج المرحلة الانتقالية بعد التخرج الخاصة بالنشاط البدني اليومي؟

### متطلبات النشاط البدني اليومي

مؤشرات الإنجاز المقترحة	نتائج التعلم المقررة
الطلاب المستوفون تماماً لنتائج التعلم المقررة لديهم القدرة على:	يتوقع من الطلاب أن:
- توثيق النشاط البدني اليومي عن طريق السجلات الأسبوعية	- الانخراط في نشاط بدني لمدة 150 دقيقة على الأقل في كل أسبوع في كل من الصف العاشر إلى الصف الثاني عشر (أي في الصف 10 و 11 و 12)
- بيان كيفية اتساق الأنشطة المختارة مع أهدافهم الشخصية من هذه الأنشطة، ومراعاتها للمحددات التي يفرضها أسلوب الحياة والقدرات البدنية	- البرهنة على توفر المعرفة، والوعي والعداات الإيجابية اللازمة لكي يصبحوا أفراداً أصحاء، مسؤولين عن رفاهتهم البدنية والوجدانية



## ما هي أسباب أهمية النشاط البدني اليومي؟

الطلاب المنخرطون في النشاط البدني اليومي أكثر سعادة ويظهرون أداءً أكاديمياً أفضل في الدراسة. كما تساعدك ممارسة النشاط على تحقيق أقصى إمكاناتك الذهنية والوجدانية، والبدنية. ويساعدك الانخراط في النشاط على الوقاية من الأمراض المزمنة في المستقبل.

### المشاركة المنتظمة في النشاط البدني

- تزيد من مستويات طاقتك وحيويتك؛
- تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب، والسكري، وهشاشة العظام؛
- بناء عظام وعضلات أكثر قوة؛
- المساعدة على الحفاظ على وزن صحي؛
- تحسين التركيز والأداء الأكاديمي؛
- زيادة احترام الذات؛
- تمنحك الفرصة لقضاء الوقت مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة؛
- تمنحك الفرصة لقضاء وقت مع الأسرة؛
- تساعدك على الاسترخاء وتقليل الضغوط؛
- تساعدك على النوم بشكل أفضل؛ و
- تنمي مهارات القيادة لديك بحيث تتمكن من الاستفادة منها مدى حياتك.

### هل تعلم؟

ويكلف ذلك نظام الرعاية الصحية في بريتيش كولومبيا أكثر من 500 مليون دولار في العام، لمعالجة الناس من الإصابات والأمراض والحالات التي تنتج عن ممارسة أسلوب حياة غير نشط.

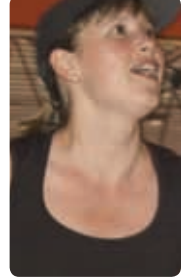
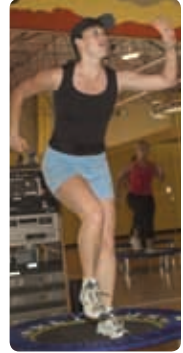
# هل النشاط البدني اليومي مختلف عن التربية البدنية؟

يشير النشاط البدني اليومي إلى أي نشاط بدني تقوم به بشكل يومي.

وتشير التربية البدنية إلى أحد المواد أو المقررات الدراسية التي تنمي من خلالها المعرفة، والمهارات الحركية، والوضعية اللازمة للمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.

## أوجه التشابه والاختلاف بين النشاط البدني اليومي والتربية البدنية

التربية البدنية	النشاط البدني اليومي
<ul style="list-style-type: none"><li>تشمل المشاركة في الأنشطة البدنية التي تساعد على بناء التحمل، والقوة والمرونة، وتتضمن أيضاً المعرفة (مثل الأكل الصحي من أجل ممارسة النشاط البدني)، تنمية مهارات حركية محددة والمتطلبات المتعلقة بالسلامة، والقيادة، والعدل والإنصاف</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>المشاركة اليومية في الأنشطة البدنية التي تساعد على بناء التحمل، والقوة والمرونة</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>مقرر دراسي إجباري من رياض الأطفال إلى الصف العاشر (بعد مقرر التربية البدنية في الصف العاشر أحد متطلبات برنامج التخرج)</li><li>اختياري في الصفين الحادي عشر والثاني عشر</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>مطلوب 150 دقيقة في الأسبوع</li></ul>
<p>← →</p> <ul style="list-style-type: none"><li>النشاط البدني المضمن في برامج التربية البدنية يمكن أن يكون مستوفياً لمتطلبات النشاط البدني اليومي.</li><li>يمكن استيفاء متطلبات النشاط البدني اليومي أيضاً عن طريق الأنشطة الأخرى في المدرسة، أو المنزل، أو المجتمع المحلي.</li></ul>	



## ما هي الأشياء التي تعد ضمن النشاط البدني اليومي؟

ربما تكون ممارسة النشاط البدني أيسر كثيراً مما كنت تظن! فأي نشاط بدني ما بين متوسط إلى قوي تنخرط فيه في المنزل، أو في المدرسة، أو في المجتمع المحلي لمدة 10 دقائق على الأقل يعد ضمن النشاط البدني اليومي. على سبيل المثال:

- الذهاب إلى المدرسة والعودة منها (مشياً أو بواسطة الدراجة)؛
- النشاط البدني أثناء الفصول الدراسية، مثل التربية البدنية أو الرقص؛
- ممارسة الألعاب والرياضة أثناء وقت الغداء؛
- الانضمام إلى الفرق الرياضية المدرسية؛
- الانضمام إلى الفرق الرياضية المجتمعية؛
- وظائف نصف الوقت التي تتضمن نشاطاً بدنياً (مثل توصيل الصحف، رص البضائع على الأرفف)؛
- تمشية الكلب؛
- ممارسة الألعاب مع الأصدقاء أو الأسرة (مثل، كرة السلة، القرص الطائر، الهوكي، كرة القدم)؛
- القيام بالأعمال المنزلية النشطة في المنزل (مثل، جمع الأوراق والأعشاب، غسل النوافذ، كسح الجليد، تقطيع أخشاب الأشجار)؛ و
- الأنشطة المجتمعية الترفيهية (مثل، السباحة، التزلج، التنس، تاي شي، الحركات الإيقاعية الشعبية، رياضة زوارق الكانو).

تذكر أنه لا يجب عليك أن تكون "الأفضل" في أي نشاط بدني تمارسه. المهم هو أن تشارك.

### هل تعلم؟

يمضي الشاب

المتوسط 23

ساعة في مشاهدة

التلفزيون كل أسبوع.

ولا يشمل ذلك الوقت

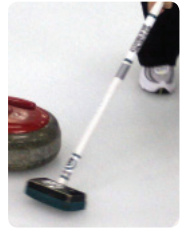
الذي يمضيه أمام

الكمبيوتر أو ألعاب

الفيديو.

# الاستراتيجيات المشجعة على زيادة النشاط البدني

- استخدام وسائل الانتقال النشطة مثل السير أو ركوب الدراجات للذهاب إلى المدرسة، والوظيفة، والأنشطة والمواقع الأخرى. إذا كنت تسكن في مكان بعيد جداً بحيث يصعب عليك مشي المسافة بطولها، انزل من الباص قبل موضع وصولك ببضع محطات واقطع الميل أو الميلين المتبقين سيراً.
- أداء النشاط البدني (مثل رفع الأثقال، الجري في الموضع، تمارين الإطالة، الدراجة الثابتة) أثناء مشاهدتك للتلفزيون أو الفيديو.
- ابحث عن صديق مهتم بنفس الأنشطة التي تقوم بها، وقوماً معاً بإعداد جدول لممارسة النشاط سوياً وتشجيع بعضكما البعض.
- أخذ حصص إضافية في التربية البدنية أو الرقص بالمدرسة.
- تجربة القيام بأنشطة خارج المقرر أو في النادي التابع للمدرسة.
- قم بأخذ نسخة من النشرة الخاصة بالفصول والفعاليات في مجتمعك المحلي أو مركز الترفيه. ابحث عن شيء جديد لتجربه، أو شيء تعرف أنك تحبه، ولكن لم تتمكن من ممارسته منذ زمن طويل.
- المشاركة في فعاليات المدرسة أو المجتمع المحلي مثل ماراثون تيري فوكس، نط الحبل من أجل سلامة القلب، سباق ريك هانسن للدراجات والكراسي المتحركة وسباقات الجري والمشى من أجل جمع التبرعات. قم بالتخطيط مبكراً وضع لنفسك برنامجاً تدريجياً.
- ابحث عن أنشطة تقوم بها خارج المنزل (مثل، التنزه سيراً، لعبة البحث عن الكنز، زورق الكانوه، تسلق الصخور، السير على الجليد، الجري، ركوب الخيل). فستحصل على فائدة إضافية تتمثل في الاستمتاع بالهواء النقي إلى جانب النشاط البدني.
- اختر الأنشطة التي تستمتع بممارستها!
- انضم إلى أحد المنتديات على الإنترنت للحصول على المساندة والأفكار التي تساعدك على أن تصبح أكثر نشاطاً.
- إذا كنت تعاني من مشكلة الحفاظ على النشاط اليومي، فتأمل العوائق التالية التي تحول دون ممارستك للنشاط واستفد من الإجراءات المبنية للتغلب عليها.



## العوائق المانعة من ممارسة النشاط البدني وإجراءات التغلب على تلك العوائق

العائق	إجراءات التغلب عليه
أنا مشغول للغاية حتى إنني لا أجد وقتاً لممارسة النشاط.	ابحث عن طرق لتضمين النشاط في الأشياء الأخرى التي تقوم بها مثل ركوب الدراجة الثابتة أثناء المذاكرة، أو الكيك بوكسينج، أو الرياضات الهوائية (الأيروبكس) أثناء مشاهدة التلفزيون. حاول أن تجعل جدول مواعيد الأنشطة التي يمكنك القيام بها قبل أو بعد المدرسة، أو اختر الوقت الأنسب لكل يوم على حدة. وتذكر أن قضاءك بعض الوقت في ممارسة النشاط يساعدك على إدارة جدول مواعيدك الممتلئ عن طريق تقليل الضغط وزيادة التركيز.
لا أملك الطاقة والحيوية لكي أمارس النشاط البدني.	إن ممارسة النشاط البدني اليومي هي التي تمنحك الطاقة والحيوية بالفعل! وستنددهش من قدر الطاقة والحيوية التي ستشعر بها بعد قدر قليل من الوقت.
لا أملك المعدات المناسبة لكي أمارس النشاط البدني.	اختر أنشطة مثل السير أو الركض، التي لا تتطلب تجهيزات خاصة. ابحث عن الموارد المتوفرة في مجتمعك المحلي والمتاحة للاستخدام من جانب الطلاب (مثل المتنزهات، مراكز الترفيه، الصالات الرياضية، الأندية).
لا أعرف كيفية ممارسة النشاط البدني.	ابدأ بالأنشطة التي لا تتطلب تعلم مهارات جديدة مثل السير، أو صعود الدرج، أو الركض. قم بعمل التمارين مع أصدقاء مبتدئين مثلك، أو أكثر خبرة منك لينقلوا إليك ما يعرفون. ابحث عن أحد الأندية النشطة التي يمكنك الانضمام إليها في المدرسة مثل الأنشطة الترفيهية الخارجية. انضم إلى أحد الفصول التي يمكنك أن تتعلم فيها أشياء جديدة، مثل فصول تعليم تمارين اللياقة البدنية - البيلاتيس - في المركز المجتمعي أو النادي الصحي.
النشاط البدني ممل.	جرب أنشطة مختلفة. مللت من الركض؟ جرب أحذية التزلج. لا تحب رفع الأثقال؟ جرب تمارين اللياقة البدنية (البيلاتيس). لا تحب أن تظل محبوساً في الداخل؟ جرب نشاطاً خارجياً. تشعر بالملل الشديد من أداء التمارين بمفردك؟ اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة الانضمام لك.
ليس لدي الكفاءة المناسبة وأشعر بالرجح الشديد.	لكل شخص بداية. كما يمكنك أن تمارس الأنشطة التي لا تتطلب وجود شخص آخر مثل السير، الركض، أو حتى صعود الدرج. كما إن ممارسة الأنشطة مع أصدقاء يعرفونك ويهتمون بأمرك ستساعدك على التعلم وتجعل الأمر ممتعاً وليس باعثاً للإحراج.
ممارسة النشاط يكلف كثيراً.	اختر أنشطة مثل السير أو الركض، التي لا تتطلب تجهيزات خاصة. ابحث عن الموارد المتوفرة في مجتمعك التي تكون إما مجانية أو منخفضة التكلفة، مثل المتنزهات وبرامج الترفيه. ابحث عن وجود شراكة بين مدرستك وإحدى المرافق المحلية. أو قم بزيارة المكتبة العامة أو مشاهدة الفيديو على الإنترنت للتعرف على الأنشطة التي يمكنك القيام بها في المنزل (مثل تاي شي، البيلاتيس، كيك بوكسينج، الرقص، الأيروبيكس).

## السلامة

يعد النشاط البدني المنتظم هاماً لصحتك، ولكن إذا لم تكن حذراً فقد يؤدي ذلك إلى وقوع إصابات. ولكن الخبر الجيد هو أن تلك الإصابات يمكن تفاديها.

ضع استراتيجيات السلامة التالية في الاعتبار قبل المشاركة في أي نشاط بدني:

- تأكد من عمل إحماء جيد.
- استخدم معدات الحماية المناسبة للنشاط الذي تمارسه (مثل الخوذات، واقيات الركبة، سترات النجاة، الحذاء المناسب).
- تأكد من معرفتك للاستخدام الصحيح للجهاز أو المعدة.
- مارس النشاط بنظام الزمالة، أو زاولها بحيث يكون هناك أشخاص آخرون إذا ما وقعت حادثة. بعد ذلك هاماً في جميع الأنشطة، ولكنه مهم بصفة خاصة في الأنشطة الخارجية في المواقع البعيدة (مثل الرياضات المائية، التنزه سيراً).
- تأكد من توفر إمكانية حصولك على المساعدة عند حاجتك إليها.
- استخدم وسائل الوقاية المناسبة من الجو إذا كنت تمارس النشاط في الخارج. ويشمل ذلك ارتداء الملابس المناسبة للظروف الباردة أو الرطبة، والحماية من الشمس مثل القبعات والدهانات الواقية من الشمس. كن مستعداً لأي تغيرات في الجو، خاصة إذا كنت ستقضي وقتاً طويلاً في الخارج.
- لا تضغط على نفسك كثيراً إلى الحد الذي يتسبب في حدوث إصابة لك.

لمزيد من المعلومات حول السلامة والنشاط البدني، قم بزيارة موقع ActNowBC على الويب:

[www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical\\_activity:\\_safety\\_and\\_injury\\_prevention/](http://www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity:_safety_and_injury_prevention/)



## متابعة التقدم

لا تعد متابعة المشاركة هامة فقط من أجل متطلبات برنامج المرحلة الانتقالية بعد التخرج، ولكنها تمثل استراتيجية جيدة لمساعدتك على الاستمرار في مسارك. فعندما ترى نفسك تحقق تقدماً، فستشعر بالرضا عن إنجازاتك، ويتوفر لديك حافز للاستمرار.

يمكنك الاستعانة بالاستراتيجيات التالية للمساعدة على تتبع نشاطك البدني ومعرفة التقدم الذي تحققه:

- راجع مدرستك لمعرفة ما إذا كان هناك نموذج قياسي للتتبع أو يمكنك استخدام أحد عينات نماذج التتبع على الصفحات 12 و 13.
- استخدم سجلاً غير ورقي - يمكنك التسجيل في أداة ActNowBC لتتبع النشاط البدني (متوفرة من [www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca))، أو يمكنك إنشاء سجل التتبع الإلكتروني الخاص بك.
- احمل معك مفكرة أو دفتر يومية لتسجيل نشاطك البدني. سجل مكان نشاطك، ونوعية النشاط، ومدة ممارستك للنشاط، وكيف كانت شدة المشاركة.
- استخدم مقياساً للخطوات لتتبع عدد خطواتك أثناء ممارسة النشاط البدني.
- استخدم نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) لتتبع نشاطك، سرعتك، والمسافة المقطوعة أثناء ممارستك الخارجية مثل التنزه سيراً، ركوب زورق الكانوه، أو لعبة البحث عن الكنز.

### هل تعلم؟

كلما زاد الوقت الذي

تمضيه في الخارج

كما أصبحت أكثر

نشاطاً.



## النشاط البدني اليومي

يمكن استخدام ذلك السجل لتتبع النشاط البدني اليومي على مستوى الفصل أو المدرسة.

إجمالي الدقائق	أنشطة المرونة (دقيقة)				أنشطة القوة (دقيقة)				أنشطة التحمل (دقيقة)					
													اثنين	أسبوع رقم
													ثلاثاء	
													أربعاء	
													خميس	
													جمعة	
													اثنين	أسبوع رقم
													ثلاثاء	
													أربعاء	
													خميس	
													جمعة	
													اثنين	أسبوع رقم
													ثلاثاء	
													أربعاء	
													خميس	
													جمعة	
													اثنين	أسبوع رقم
													ثلاثاء	
													أربعاء	
													خميس	
													جمعة	
													اثنين	أسبوع رقم
													ثلاثاء	
													أربعاء	
													خميس	
													جمعة	

## لمزيد من الأفكار والمعلومات

قم بمراجعة مواقع الويب التالية للحصول على مزيد من المعلومات عن النشاط البدني اليومي.

الرياضات والأنشطة الترفيهية للشعوب الأصلية:  
[www.asra.ca](http://www.asra.ca)

المنطقة الرياضية لسكان الأصليين:  
[www.aboriginalsportcircle.ca](http://www.aboriginalsportcircle.ca)

:Act Now BC  
[www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca)

:Act Now BC for Students  
[www.actnowbc.ca/EN/actnow\\_bc\\_for\\_students/actnow\\_bc\\_for\\_students/](http://www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/)

اتحاد الحياة النشيطة للكنديين ذوي الإعاقة:  
[www.ala.ca](http://www.ala.ca)

رابطة الأنشطة الترفيهية والمنتزهات في بريتيش كولومبيا:  
[www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

أدلة ممارسة الأنشطة البدنية من أجل حياة صحية  
نشطة في كندا:

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/)

الرابطة الكندية للارتقاء  
بالمرأة والرياضة والنشاط البدني (CAAWS):  
[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

وزارة التعليم في بريتيش كولومبيا:  
[www.gov.bc.ca/bced/](http://www.gov.bc.ca/bced/)

أوليمبياد بريتيش كولومبيا الخاصة:  
[www.specialolympics.bc.ca](http://www.specialolympics.bc.ca)

المجتمعات النشطة:  
[www.activecommunities.bc.ca](http://www.activecommunities.bc.ca)



## ملحق: أنواع النشاط البدني

لتحقيق أقصى الفوائد الصحية، يجب أن يتضمن نشاطك البدني أنواعاً مختلفة من الأنشطة التي تساعد على تنمية التحمل، والقوة، والمرونة.

**أنشطة التحمل** تساعد على الحفاظ على القلب، الرئة، وجهاز الدورة الدموية وتوفير مزيداً من الطاقة والحيوية. الأنشطة التي تزيد من التحمل القلبي الوعائي يجب أن تكون ذات شدة متوسطة إلى قوية:

- يؤدي النشاط البدني المتوسط إلى زيادة في تنفسك، سرعة القلب أو كلاهما، ولكن ليس إلى الحد الذي يمنعك من المضي في إجراء محاورة بشكل مريح أثناء ممارسة النشاط. من بين أمثلة الأنشطة البدنية المتوسطة المشي السريع، الحركات الإيقاعية، السباحة، التزلج، ركوب الدراجة والألعاب مثل كرة السلة أو كرة القدم.

لمساعدتك على فهم طبيعة النشاط البدني المتوسط، فكر في ما تشعر به عندما تسير للحاق بالباص بينما أنت متأخر. تعد سرعتك عندما تسير لمحاولة اللحاق بالباص مثلاً للنشاط البدني المتوسط.

- يؤدي النشاط البدني القوي إلى زيادة التنفس وسرعة القلب بما يكفي للتكيف القلبي الوعائي. ووفقاً لمستوى لياقتك، يمكن أن يتسبب النشاط القوي في "النفخ واللهث"، ومن ثم يكون التحدث ممكناً ولكن لا يمكنك في الحقيقة المضي في محاورة ومن بين أمثلة الأنشطة القوية الجري، الركض، الأيروبيكس، الحركات الإيقاعية السريعة، والسباحة السريعة.

ولكي تستطيع إدراك طبيعة النشاط البدني القوي، عد مرة أخرى إلى مثال الباص السابق. الآن، بدلاً من تأخرك على اللحاق بالباص والمشي السريع، تخيل أن الباص قد فاتك وأنت تجري الآن في الشارع خلف الباص في محاولة للحاق به. هذا مثال لما قد تشعر به عند المشاركة في نشاط بدني قوي.

**أنشطة القوة** تعمل على تقوية عضلاتك وعظامك، وتحسن من وضعيتك، وتعمل على الوقاية من الإصابة المستقبلية بأمراض مثل هشاشة العظام. تشمل أنشطة القوة تلك الأنشطة التي تساعدك على بناء عضلات وعظام قوية، مثل الدفع أو الشد بقوة لفتح باب ثقيل، أو صعود الدرج أو تل. وللحصول على صحة شاملة مثلى، قم بممارسة تولىفة من أنشطة القوة لتمرين مختلف مجموعات العضلات - في الذراع، والقسم الأوسط والساقين. وتشمل الأنشطة التي تنمي قوة العضلات تدريبات الأوزان، ركوب الدراجة، السباحة، كسح الجليد، جميع الأوراق والعشب.

**أنشطة المرونة** تساعد جسمك على التحرك بسهولة، وتحافظ على استرخاء عضلاتك، وعلى تحريك مفاصلك. ويمكن لأنشطة المرونة المنتظمة أن تساعدك على الحياة بشكل أفضل لمدة أطول، بحيث يمكنك الحفاظ على نوعية حياتك واستقلالك عندما تكبر في السن. وتشمل أنشطة المرونة الامتداد والانثناء وإطالة جميع مجموعات العضلات. وتشمل الأنشطة التي تساعد على تنمية المرونة الجمباز، والسباحة، وتمارين اللياقة، وتاي شي، والحركات الإيقاعية مثل الرقص.



ملاحظات:

