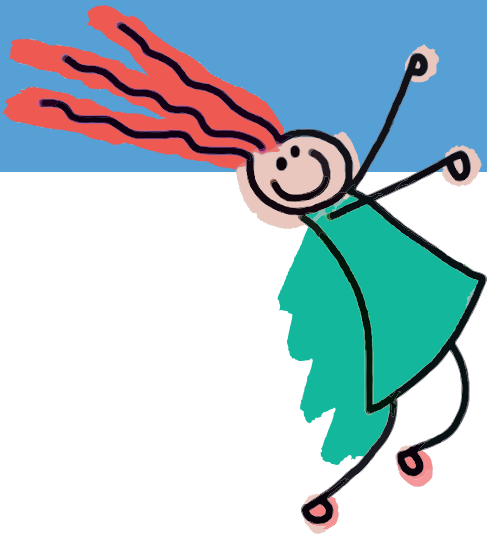


الأنشطة البدنية

– أن تتحرك



ما هي فوائد الحركة؟

يحول النشاط البدني دون الإصابة بالعديد من الأمراض، وتتاثر وظائف المخ بالحركة بشكل إيجابي. وينعكس مفعولها جسدياً ونفسياً معاً. وتعد الحركة بشكل عام الأمر الأكثر أهمية، فكيف أو ما هو الأقل أهمية. فمن خلال الحركة، يمكنك أن تصبح أكثر سعادة، وأقل توترًا، وتنام بشكل أفضل وتشعر بنفسك ممتلئًا بالحيوية. فعلى الجسم أن يكون الجسم قويًا بما يكفي لتحمل الحياة اليومية في المدرسة (وفي العمل لاحقًا في الحياة) وفي أوقات الفراغ.

كم يجب على الأطفال والشباب أن يتحركوا؟

يُنصح جميع الأطفال والشباب بممارسة النشاط البدني لمدة ٦٠ دقيقة على الأقل يوميًا، وممارسة أنشطة تزيد من معدل ضربات القلب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، وممارسة أنشطة تعرض الهيكل العظمي والعضلات للإجهاد ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع.

هل ترغب في معرفة المزيد أو تريد الحصول على مساعدة؟

يمكن لممرضة المدرسة أن تقدم لك النصائح والمشورة أو تشير عليك بالمضي قدماً إذا كان لدى الطفل عائقاً يمنعه من الحركة، مثل الشعور بالألم وانخفاض في الأداء الوظيفي وصعوبات في المهارات الحركية والوعي الجسدي.

يمكن العثور على عيادة أخصائي العلاج الطبيعي أو على مركز إعادة التأهيل عبر الموقع الإلكتروني: www.1177.se

اقرأ كتاب: Hjärnstark junior: smartare gladare, starkare من تأليف: Anders Hansen و Mats Wänblad الذي نُشر في عام ٢٠٢٠ في موقع (Bonnier fakta).

قم بزيارة موقع (Generation pep) على الرابط www.generationpep.se

اقرأ لماذا تعتبر الرياضة والنشاط البدني مهمين للأطفال والشباب – حقائق وبراهين نشرها اتحاد الرياضة السويدي. قم بتنزيل الكتيب على الموقع الإلكتروني: www.rf.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021
Översatt av: Tolkförmedling Väst

والأطفال الذين يبنون جسمًا قويًا يستفيدون منه طوال حياتهم. فالهيكل العظمي يصبح أقوى من خلال تعريضه للإجهاد أثناء الحركة في سن مبكرة. وتعمل الحركة أيضًا على تقوية العضلات والرئتين، وتحسن الحركية والتوازن والتحكم في الجسم. وتتحفز قدرة الطفل على التفكير وينشط نمو الدماغ لديه. وتحول الحركة أيضًا على المدى الطويل دون الإصابة بأشكال معينة من السرطان والخرف والأمراض الأخرى. فأجسادنا مصنوعة لتتحرك!

نصائح لعادات حركية أفضل

- لا يرغب الجميع بممارسة رياضة معينة، وليس بالضرورة القيام بذلك.
- افعلوا أشياء معاً. جد متعة الحركة.
- أصغ إلى ما يعتقد طفلك أنه ممتع وشجعه.
- قد يثير امتلاك كرة أو فريسي (لعبة الصحن الطائر) أو حبل قفز طاقة للعب والحركة.
- امش أو اركب الدراجة الهوائية بدلاً من ركوب السيارة. اصعد السلم بدلاً من المصعد.
- شجع على اللعب في الهواء الطلق.
- اذهب إلى الغابة أو الشاطئ أو الحديقة. اكتشف المناطق المحيطة بك وتمتع بالطبيعة.
- يمكن أن يعطي عداد الخطوات أو كتاب النشاط فكرة عن مدى نشاطك خلال أسبوع ويمكن أن يكون محفزاً لمزيد من الحركة.

