

# عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية  
VISION 2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



## الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر

ثاوي / مسارات



الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف  
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM





أن يتعرف الطالب / ه  
على الأنشطة البدنية التي تساهم  
في الوقاية من امراض العصر



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com





## ١ - الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر:

اختلفت الأمراض التي يمكن أن نسميها اصطلاحاً بأمراض العصر؛ فمنها الخفيفة وهي كثيرة الانتشار ويعاني منها الأغلبية كآلام الظهر والقرحة والحموضة والصداع، والمتوسطة والتي قد تشكل عبئاً جسدياً ونفسياً على المرضى كالقولون العصبي والاكتئاب والربو وآلام المفاصل والروماتيزم، والأمراض شديدة الخطورة مثل السمنة والضغط والسكري والفشل الكلوي والزهايمر والسرطانات.

ومن الأخطاء الشائعة في معظم مجتمعات العالم اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة تصبح مع مرور الوقت والممارسة اليومية لها وكأنها السلوك الصحي الصحيح الذي يجب عليهم التمسك به، وكان من تبعات ذلك انتشار أمراض العصر بشكل كبير، شاملة جميع الفئات العمرية من الجنسين، فمؤشرات انتشار داء السكري وأمراض القلب والشرابين التاجية وارتفاع ضغط الدم باتت مخيفة ليس بالنسبة للمصابين بها فحسب بل أيضاً بالنسبة للمسؤولين عن الصحة، ويكمن وراء ذلك عدد من العوامل التي نطلق عليها عوامل الخطورة مثل السمنة وزيادة الوزن والتدخين وحياة الترف والرفاهية وعدم ممارسة الرياضة.. الخ، والسؤال الذي يطرح نفسه. إلى متى يظل الفرد مستسلماً لهذه العوامل ومضاعفاتها؟ وهل بالإمكان أن نغير بعضاً من عاداتنا غير الصحية بأخرى صحية؟





## فيما يلي وصفات النشاط البدني في بعض حالات المرض:

### أ / للمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني:

- يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم.
- ينبغي ممارسة نشاط معتدل الشدة لمدة ( ٣٠ ) دقيقة على الأقل، يومياً، أو معظم أيام الأسبوع.
- ينبغي أن يكون نوع النشاط البدني هوائياً (تحملياً) مثل: المشي السريع/الهرولة/ ركوب الدراجة الثابتة/ السباحة/ كرة السلة/ التنس.
- جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض الضغط الانقباضي بحوالي ( ٧ ) مم/ زئبقي لمدة تصل إلى (٢٢) ساعة بعد الممارسة.
- لا بد من التحكم في ضغط الدم قبل البدء بممارسة النشاط البدني.





# الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر



## ب / المصابين بالسمنة :

- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة ليس فيه إجهاد على المفاصل كالمشي وركوب الدراجة الثابتة أو العادية والسباحة وجهاز محاكاة التزلج، التجديف، وجهاز الخطأ، كرة الريشة
- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة؛ لأنها تسبب إجهاد للمفاصل.
- من أجل إنقاص الوزن ينبغي ممارسة نشاط بدني لمدة (٦٠-٩٠) دقيقة يومياً أو معظم أيام الأسبوع ( ٥أيام فأكثر) أو ما يعادل (٣٠٠) دقيقة في الأسبوع، ويتم فيها صرف طاقة محسوسة من خلال النشاط البدني تقدر بـ(٢٠٠٠) كيلو سعر حراري أو أكثر في الأسبوع.
- تعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع أهم من شدة النشاط.
- ينبغي زيادة مدة النشاط البدني بالتدرج وعدد مرات تكراره في الأسبوع، لتصل بعد مرحلة من التدرج إلى (٦٠) دقيقة أو أكثر يومياً أو معظم أيام الأسبوع.
- ينبغي تنويع النشاط بين المشي والسباحة أو ركوب الدراجة لمن يعانون من مشاكل في القدم أو في الركبة.



# الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر



## ج / مرضى السكري من النوع الثاني :

- ممارسة نشاط بدني هوائي لمدة ( ٣٠ ) دقيقة على الأقل، يمتد بعد مرحلة من التدرّج إلى ( ٦٠ ) دقيقة فيما بعد، ويكون ذلك يوميًا أو معظم أيام الأسبوع
- يمكن لمن ليس لديهم مشاكل في شبكية العين أو ارتفاع في ضغط الدم الشرياني ممارسة تمارين مقاومة معتدلة لتقوية العضلات بمعدل مرتين في الأسبوع.
- ينبغي تنوع الأنشطة البدنية الممارسة لتشمل جميع العضلات الرئيسة في الجسم، حتى تتم الاستفادة القصوى من النشاط البدني، فمثلاً يمكن في برنامج للمشي السريع بعد مدة من التدرّج تحريك اليدين في أثناء المشي، أو فيما بعد وضع أثقال خفيفة على المعصمين.
- لا بد من الانتظام في ممارسة النشاط البدني، حيث تضحل فوائد النشاط البدني لمرضى السكري بعد التوقف من أسبوع إلى أسبوعين.
- ينبغي الاهتمام بالمرضى الذين لديهم مشاكل في القدمين، حيث عليهم تجنب ممارسة الجري والقيام بممارسة المشي في يوم، أو السباحة وممارسة المشي يوميًا، والسباحة أو ركوب الدراجة الثابتة في اليوم الآخر.
- لا بد من استخدام الحذاء الجيد المناسب لقدم المريض، والمتضمن بطانات جيدة (هلام السليكا وفقاعات الهواء) مع العناية بالجوارب القطنية التي تمتص العرق.
- في حالة استخدام الأنسولين، تجنب ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى السكري في الدم أقل من ١٠٠ ملجم / دسل أو يكون قد وصل إلى ٢٥٠ ملجم / دسل فأكثر. تجنب حقن الأنسولين بالقرب من العضلات التي تستخدم في النشاط البدني. تجنب حدوث الجفاف وذلك بتناول السوائل باستمرار.







## د / مرضى اعتلال المفاصل العظمية :

- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي لا يلقي ضغط على المفاصل ويكون خفيفاً إلى معتدل الشدة لمدة ( ٣٠ دقيقة، ( ٣-٤ ) مرات في الأسبوع مثل: المشي إذا كان ممكناً، أو السباحة وركوب الدراجة الثابتة.
- لابد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل، ( ٢-٣ ) مرات في الأسبوع، وإجراء تمارين المرونة كل يوم ( ٥-١٠ ) دقائق للمحافظة على المدى الحركي للمفصل، وتحسين نمط الحياة اليومية للمريض.
- ينبغي بعد استشارة الطبيب تناول الأدوية المضادة للالتهاب قبل الممارسة بساعة، من أجل خفض الألم وحدة الالتهاب لدى المريض.
- عند حدوث الالتهابات الحادة قم بتأجيل ممارسة النشاط البدني الذي يتضمن حركة متواصلة لذلك المفصل، علماً بأن ممارسة ركوب الدراجة الثابتة أو السباحة أفضل من المشي خاصة عندما يكون مفصل الركبة مصاباً بالالتهاب، كما أن المشي أفضل من السباحة عندما يكون أي من مفصل الكتف أو الرسغ ملتهباً.





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا





## يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوى الأوزان الثقيلة لأنها  
تسبب إجهاداً للمفاصل ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**





**لمرضى اعتلال المفاصل العظمية لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل ٢-٣ مرات في الاسبوع ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**