

## هرم النشاط البدني



### الفكرة الرئيسة

يعمل هرم النشاط البدني كدليل إرشادي لتنظيم ممارساته، من حيث النوع والشدة المناسبة للفرد، بما يؤدي إلى تحقيق المستوى الموصى به من قبل الجهات الصحية.

### أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم هرم النشاط البدني ومستوياته.
2. أصف التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.
3. أحدد مقدار ممارسة النشاط البدني بطرق بسيطة.

### المفاهيم

Physical Activity Pyramid	هرم النشاط البدني
National and International Physical Activity Recommendations	التوصيات الوطنية والدولية للنشاط البدني

## مفهوم هرم النشاط البدني Physical Activity Pyramid:

أحد النماذج التوضيحية التي يمكن الاسترشاد بها لمعرفة مكونات النشاط البدني الموصى به لتحقيق الفوائد الصحية. يرتب الهرم النشاط البدني في أربعة مستويات متدرجة من القاعدة إلى رأس الهرم وفق النوع والشدة، كما يوضحه الشكل رقم (2-7).

## مستويات هرم النشاط البدني:

### المستوى الأول (قاعدة الهرم) (First Level):

1. **نوع الأنشطة:** جميع الأنشطة البدنية الحركية التي يصرف فيها طاقة أكثر من الطاقة المصروفة أثناء الراحة (الجلوس).
2. **الشدة أو مستوى الصعوبة:** خفيفة ومتوسطة الشدة ولا تتطلب تحديداً معيناً للشدة.
3. **المدة الزمنية:** يمكن ممارستها طوال اليوم دون قيود، وكلما كانت موزعة في أوقات مختلفة كان ذلك أفضل لصحة الفرد.
4. **التكرار الأسبوعي:** يفضل عملها كل يوم قدر الإمكان وكلما زادت انعكس ذلك إيجابياً على الصحة.

### المستوى الثاني الأنشطة الهوائية (Second Level) :

1. **نوع الأنشطة:** جميع الرياضات والأنشطة البدنية الهوائية.
2. **الشدة أو مستوى الصعوبة:** متوسطة ومرتفعة الشدة.
3. **المدة الزمنية:** ما يقارب 60 دقيقة، بما يعادل 300 دقيقة في الأسبوع.
4. **التكرار الأسبوعي:** يفضل ممارسة هذا المستوى خمسة أيام في الأسبوع على الأقل.

### المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة (Third Level) :

1. **نوع الأنشطة:** تشمل أنشطة تقوية وتطوير العضلات والأربطة التي تعتمد على القوة العضلية والمقاومة ضد أثقال معينة أو حتى ضد وزن الجسم، وقد تكون ضد مقاومة حبال أو أشرطة مطاطية. كما يشمل هذا المستوى تمارين المرونة للمفاصل والأربطة، والإطالة للعضلات، وينصح بإجرائها عادة بعد الإحماء قبل تدريبات القوة أو المقاومة.
2. **الشدة أو مستوى الصعوبة:** متوسطة وفوق متوسطة الشدة.
3. **التكرار والجلسات:** تعتمد تمارين القوة على نوعها، لذا فالتدريبات السويدية مثلاً تتكون من مجموعة من المحطات وكل محطة بها تمرين وكل تمرين يؤدي بتكرار معين في ثلاث جلسات، وكل جلسة تتكون من 8-12 تكراراً للتمرين، وقد تقل أو تزيد حسب لياقة الفرد، كما ينصح بالتركيز على العضلات الكبيرة كالرجلين والظهر والصدر أولاً.
4. **التكرار الأسبوعي:** يفضل ممارسة هذا المستوى 2-3 أيام في الأسبوع على الأقل.



## المستوى الرابع الخمول البدني (Fourth Level):

هذا المستوى في رأس الهرم، وهو بعكس من سبقه من الأنشطة البدنية والرياضية فكلما قل كلما كان ذلك أفضل.

1. **نوع الأنشطة:** جميع أوضاع الخمول البدني.

2. **المدة الزمنية:** لا تتجاوز مدة الجلوس الواحد لأكثر من ساعة (60 دقيقة) متواصلة لعدة مرات في اليوم بحيث يحافظ الفرد على ما معدله 4 ساعات أو أقل من الخمول البدني اليومي.

3. **التكرار الأسبوعي:** ينصح بقطع فترة الخمول كل 30 دقيقة بحركة ونشاط لعدة دقائق.



الشكل رقم (7-2) هرم النشاط البدني ومستوى ممارسة كل جزء فيه



## استكشاف: اختيار أنشطة بدنية متنوعة معتدلة الشدة إلى عالية وفق منظور الهرم.

- أتمكّل الجدول أدناه بتحديد الأنشطة المناسبة وأسباب اختيارها، ثم ناقشها مع زملاء في الصف أو أفراد الأسرة.

مستوى الهرم	نوع النشاط	الأنشطة المختارة	سبب الاختيار
مثال توضيحي الأول	الأنشطة الحركية اليومية	المشي إلى المسجد	المشي من الرياضات الحركية اليومية. يقع المسجد على مسافة 200 متر من المنزل، وأنا استمتع بالمشي.
الأول	الأنشطة الحركية اليومية		
الثاني	الأنشطة الهوائية		
الثالث	أنشطة تقوية وتطوير العضلات والأربطة		
الرابع	تقليل الخمول البدني		

جدول رقم (3-2) أنشطة بدنية متنوعة معتدلة إلى عالية الشدة وفق منظور هرم الأنشطة.



إرشادات الحركة على مدار 24 ساعة  
للمملكة العربية السعودية

تكامل النشاط البدني والسلوك الخامل ومدة النوم

توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) الأطفال  
والمراهقين من عمر 6 إلى 17 عاماً بممارسة النشاط  
البدني المنتظم على النحو التالي:



توصيات النشاط البدني



### العيادة الصحية : ممارسة النشاط البدني إلى المستوى الموصى به

- هل سبق لك الوصول إلى المستوى الموصى به للنشاط البدني؟ للإجابة عن هذا السؤال، استكمل الجدول رقم (2-4).
- واتبع الخطوات التالية:
  ١. أحدد نوع النشاط البدني الذي مارسته في اليوم والليلة.
  ٢. أحدد شدة النشاط البدني والمدة التي قضيتها في ممارسة النشاط.
  ٣. احسب عدد مرات قيامك بهذا النشاط في اليوم والليلة.
  ٤. احسب عدد الدقائق اليومية التي قضيتها في ممارسة كل نشاط بدني على مدار اليوم.



- يرتب الهرم النشاط البدني في أربعة مستويات متدرجة من القاعدة إلى رأس الهرم وفق النوع والشدة.
- توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر 6 - 17 عاماً بممارسة نشاط بدني معتدل ومرتفع الشدة لمدة 60 دقيقة وبشكل يومي.
- يجب أن يكون معظم النشاط البدني هوائياً.



أكمل ما يلي:

يشتمل هرم النشاط البدني على أربعة مستويات:

قاعدة الهرم.

الأول

الثاني الأنشطة الهوائية.

الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة

الرابع

الخمول البدني.



إشراء



يمكن الاطلاع على التوصيات الحديثة للنشاط البدني لجميع الفئات العمرية، الصادرة من منظمة الصحة العالمية باللغة العربية.

تفكير ناقده



• لماذا يجد بعض الشباب صعوبة في ممارسة النشاط البدني للمستوى الموصى به؟

قد يؤدي الوزن الزائد والأمراض والتدخين إلى صعوبة في ممارسة النشاط البدني بالمستوى الموصى به.