



فوائد النشاط البدني الصحية

الدرس الخامس

5

الفكرة

الرئيسية

ترتبط الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في فترة الشباب بالعديد من الفوائد الصحية ليس فقط على الجانب البدني وإنما تشمل أيضًا الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أصف فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم على صحة الفرد البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.
2. أميز بين أغراض ممارسة النشاط البدني المختلفة.
3. أتعرف على بعض الرياضيين المبرزين في الألعاب الرياضية.
4. أثنم جهود المملكة العربية السعودية في تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الأنشطة البدنية.

Physical Competency	الكفاءة البدنية
Health Prevention	الوقاية الصحية
Health Necessity	الضرورة الصحية (العلاج)

المفاهيم

E

فوائد النشاط البدني الصحية

هناك فوائد صحية عند تبني نمط حياة نشط بدنيًا، وتتمثل الفوائد التي يحصل عليها الشباب من ممارسة النشاط البدني المنتظم في أربعة أبعاد: الفوائد على الجانب الجسمي (وظائف وأجهزة الجسم)، والجانب النفسي، والجانب العقلي، والجانب الاجتماعي. وفيما يلي عرض تفصيلي لها:



الجانب الجسمي

1. تحسين مستويات اللياقة القلبية التنفسية.
2. زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم.
3. زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين.
4. المحافظة على الوزن ضمن المعدلات الطبيعية.
5. زيادة مرونة المفاصل وتعزيز توازن الجسم.
6. الوقاية من الإصابة بعوامل الخطر مثل السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم والدهون الضارة.

الجانب النفسي

1. زيادة الثقة بالنفس.
2. خفض أعراض القلق والاكتئاب في حالة الإصابة بهما.
3. خفض خطر الإصابة بالأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب.
4. زيادة هرمون السيروتونين (Serotonin) أو ما يسمى بهرمون السعادة.
5. تحسين النظرة الإيجابية للذات خصوصاً ما يتعلق بالنظرة نحو صورة الجسم.

الجانب العقلي

1. تحسين التحصيل الدراسي.
2. تحسين القدرات الإدراكية كالتركيز والانتباه.

الجانب الاجتماعي

1. تحسين المهارات الاجتماعية وبناء علاقات جيدة مع الآخرين.
2. الوقاية من تبني السلوك العدواني أو العنف بين فئة الشباب.
3. الوقاية من تبني السلوك غير السوي.

فكر فيما قرأت، الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.

10-2

نشاط



كيف تؤثر ممارسة النشاط البدني في العلاقات الاجتماعية؟ أعط أمثلة على إجابتك.

تحسن المهارات الاجتماعية وبناء علاقات جيدة مع الآخرين، الوقاية من تبني السلوك العدواني أو العنف بين فئة الشباب، والوقاية من تبني السلوك غير السوي.



اكتب فوائد النشاط البدني على صحة الفرد، ثم صنفها وفق مجالاتها في أربع مجموعات كالتالي:
المجموعة الأولى: الفوائد الجسمية، المجموعة الثانية: الفوائد النفسية، المجموعة الثالثة: الفوائد العقلية، المجموعة الرابعة: الفوائد الاجتماعية.

المجموعة الأولى: الفوائد الجسمية	المجموعة الثانية: الفوائد النفسية	المجموعة الثالثة: الفوائد العقلية	المجموعة الرابعة: الفوائد الاجتماعية

الجلول اون لاين
hulul.online



أغراض ممارسة النشاط البدني:

يمارس الأفراد النشاط البدني والرياضي لعدة أغراض تمثل الهدف الرئيس الذي يرمي له الفرد، وتنقسم هذه الأغراض إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

أولاً: غرض الكفاءة البدنية (الكمال البدني) (Physical Competency):

غرض الكفاءة البدنية (الكمال) في الأنشطة البدنية والرياضية يهدف إلى تحقيق مستويات عالية في القدرات والمهارات البدنية والرياضية، ويتطلب تدريب بدني مكثف لفترة طويلة. ليتمكن الفرد من المنافسة في لعبة أو رياضة ما. عادة يتجاوز النشاط البدني المستوى الموصى به لتعزيز الصحة العامة، نظرًا لساعات الممارسة والتدريب الطويلة نسبيًا التي قد تتجاوز 400 دقيقة في الأسبوع حسب نوع وطبيعة التدريب البدني والرياضي.

استكشاف، نبذة تعريفية عن الأبطال الأولمبيين في المملكة العربية السعودية

نشاط 12-2



خالد العبد
الفروسي
ميدالية برونزية



هادي صوعان صميلي
ألعاب القوى
ميدالية فضية

حصل العداء: هادي صوعان صميلي على الميدالية الفضية، وحصل الفارس: خالد العبد على الميدالية البرونزية في الألعاب الأولمبية المقامة في أستراليا سيدني عام 2000. ليكونا أول الأبطال السعوديين الأولمبيين.

صورة رقم (2-3) أسماء أبطال المملكة الأولمبيين الذين حصوا ميداليات في مناسبات أولمبية

ثانيًا: غرض الوقاية الصحية (Health Prevention):

غرض الوقاية الشخصية يهدف إلى الحماية من الإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بقلة الحركة (الأمراض غير المعدية/المزمنة) من خلال تحقيق الحد الأدنى من التوصيات لممارسة النشاط البدني. وتكون مدة ممارسة النشاط البدني في حدود 300 دقيقة في الأسبوع وتشمل أنشطة هوائية وتقوية عضلات، وتعزيز المرونة.



صورة رقم (2-4) توضح أنماط من الأنشطة الرياضية والبدنية التي تسهم في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض

ثالثاً: غرض الضرورة الصحية (العلاج) (Health Necessity):



يهدف غرض الضرورة الصحية إلى التقليل من آثار الإصابة بمرض أو ضعف وهي - عادة - بمثابة جزء من الخطة العلاجية ووفق توصية وإشراف الطبيب المعالج لمن أصيبوا ببعض المشاكل الصحية من الأمراض غير المعدية مثل: السمنة والسكري، ومن يعاني من ارتفاع في دهون الدم كالكووليسترول وغيرها. ومن الأمثلة: ما يُشاهد لدى كثير ممن أصيبوا بداء السكري يمارسون المشي السريع بهدف معالجة أو تقليل آثاره على الجسم، ومن يعاني من زيادة الوزن يشترك في النوادي الرياضية الخاصة أو مجموعات تدريب مجتمعية (الأصدقاء - زملاء العمل) لممارسة تدرّيات رياضية ونشاط بدني خاص لتخفيف الوزن، وهؤلاء الأفراد لا يمكنهم التخلي عن ممارسة النشاط البدني؛ لأن المضاعفات ستكون أكبر.

صورة رقم (2-5) توضح ممارسة المشي السريع تسهم في

معالجة زيادة الوزن والسكري من النوع الثاني

فكر فيما قرأت

13-2

نشاط



هل يوجد أغراض إضافية لممارسة النشاط البدني؟ أعط أمثلة على إجابتك.

لابد أن يكون آمن، به أدوات للرياضة، الأرضية التي يمارس عليها الرياضة لابد أن تكون لينة تمتص الصدمات كالعشب الطبيعي

الربط مع الحياة، ممارسة النشاط البدني والرياض في الحدائق والمتنزهات العامة

14-2

نشاط



يمارس الناس من مختلف المراحل العمرية أنواع الأنشطة البدنية في الأماكن العامة المخصصة للتزّه والترفيه مثل: الحدائق العامة، ومسارات المشاة التي ترعاها وتنظمها البلديات في مختلف مدن وقرى المملكة العربية السعودية. أجب عن السؤال التالي:

اكتب وصفاً لأحد أماكن مزاوله النشاط البدني في مدينتك أو قريتك، موضحاً نوع الأنشطة الممارسة فيه، والتجهيزات والأدوات المتوافرة، والفئة العمرية للممارسين (صغار - شباب - كبار سن - عوائل - نساء ...).

اسم المدينة/القرية: **الطائف**

اسم الحي والشارع: **حي السلامة - شارع يوسف الصديق**

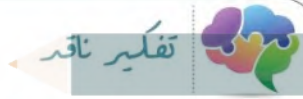
وصف النشاط البدني (الفئة العمرية- النوع- الغرض من الممارسة): **الفئة العمرية 25 سنة**

النوع: **ذكر**

الغرض من الممارسة: **الكفاءة البدنية**



- تعمل الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في تحسين صحة العظام والعضلات واللياقة القلبية التنفسية، كما تعمل على خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- تحافظ الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على وزن الجسم في الحدود الطبيعية.
- يحسن النشاط البدني المنتظم المزاج ويخفف أعراض التوتر والقلق والاكتئاب.
- يساعد النشاط البدني المنتظم في زيادة التحصيل العلمي والتركيز والقدرات العقلية.



تفكير ناقد

صف فوائد النشاط البدني المنتظم على الجوانب الجسمي؟



• ما الغرض من ممارستك النشاط البدني؟ ولماذا.

مهمة أدائية : مبادرة إثراء المحتوى الرياضي والبدني في المدرسة

وصف المهمة: اقترح فعالية أو نشاط أو مسابقة لإثراء المحتوى الرياضي والبدني في المدرسة، كإحدى المبادرات الطلابية لتحقيق أهداف برنامج جودة الحياة في رؤية المملكة 2030.

توجيهات إرشادية:

- اختر نوع المبادرة (مثل تطوع رياضي - مسابقة رياضية - لعبة رياضية ترويحية وغيرها).
- حدد هدف المبادرة، ووقت تنفيذها، واحتياجاتك من الأدوات الرياضية أو المكتبية وغيرها.
- حدد التحديات والمعوقات وطرق تجاوزها.
- ضع الخطة النهائية للمبادرة.
- ناقش الخطة مع المعلم، وعدل عليها إذا لزم الأمر.

إثراء

• قراءة إثرائية:

يمكن الاطلاع على أهم فوائد النشاط البدني، الصادرة من منظمة الصحة العالمية باللغة العربية.



صف فوائد النشاط البدني المنتظم على الجانب الجسمي.

- تحسن مستويات اللياقة القلبية التنفسية.
- زيادة قوة العظام والعضلات والأربطة في الجسم.
- زيادة كفاءة عمل القلب والرئتين.
- المحافظة على الوزن ضمن المعدلات الطبيعية.
- زيادة مرونة المفاصل وتعزيز توازن الجسم.
- الوقاية من الإصابة بعوامل الخطر مثل السكري النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم والدهون الضارة.

تفكير ناقد

ما الغرض من ممارستك للنشاط البدني؟ ولماذا؟

أمارس النشاط البدني بغرض الوقاية من السمنة، فقد شعرت أن وزني بدأ يزيد نتيجة جلوسي أوقات طويلة وقلة حركتي.

حلول
الجلول اون لاين
h u l u l . o n l i n e