

الفصل الثاني

النشاط البدني Physical Activity

الفكرة المحورية للفصل

hulul.online

العمل على تعزيز ممارسة النشاط البدني في المجتمع، هدف إستراتيجي لرؤية المملكة 2030 ممثلة
ببرنامج جودة الحياة؛ لما للنشاط من أثر إيجابي على صحة وعافية الفرد والمجتمع، وفي المقابل
فإن انتشار الخمول البدني يسهم في إضعاف الجسم، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض
المزمنة، كالسمنة، وداء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

الأفكار الرئيسة للفصل

1. التعرف على مفهوم الخمول البدني، وشرح أوضاعه المختلفة، وعرض صفاته، وأسبابه، ومعدلات انتشاره في العالم.
2. يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة، كالسمنة، والسكري، وارتفاع ضغط الدم. ومعرفة أسباب زيادة معدل ساعات الخمول. خطوة مهمة لتقديم الحلول النافعة، التي تعالج هذا السلوك باستخدام الطرق التقليدية أو الطرق التقنية الحديثة.
3. يتضمن النشاط البدني أنواعاً متعددة مثل: الألعاب الرياضية والتمارين البدنية، والأنشطة الحركية الحياتية التي لها دور مهم في تعزيز الصحة لدى الفرد والمجتمع.
4. 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.
5. ترتبط الممارسة المنتظمة للنشاط البدني في فترة الشباب بالعديد من الفوائد الصحية ليس فقط على الجانب البدني وإنما تشمل أيضاً الجانب النفسي والاجتماعي والعقلي.
6. معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني مهمة لتعزيزها وتوجيهها كأسلوب حياة، كما أن تحديد ومعالجة معوقات ممارسة النشاط البدني يسهم في ضمان استدامته.
7. توظيف التقنيات والبرامج الإلكترونية في قياس ومتابعة النشاط البدني والرياضي، ودورها في تحليل وتفسير البيانات لتعزيز ممارسة الأنشطة البدنية بين الأفراد.
8. إعداد وصفة النشاط البدني وفق التوصيات والإرشادات الوطنية والدولية بحسب الفئة العمرية يضمن - بعون الله - المكاسب الصحية المستهدفة للممارسين من الجنسين.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. التعرف على مفهوم الخمول البدني، وبعض أوضاعه، وأهم أسبابه، وطرق قياسه، وأثاره السلبية على الصحة.
2. استكشاف مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي والعالمي، وابتكار الحلول للتقليل منه بين الشباب.
3. التعرف على مفهوم النشاط البدني، وأنواعه، ومستوياته، وفوائده الصحية.
4. توضيح التوصيات الوطنية لممارسة النشاط البدني لفئات الناشئة والشباب.
5. تحديد أبرز الدوافع الشخصية والمعوقات لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
6. توظيف بعض البرامج والتطبيقات على الأجهزة الذكية والهواتف المحمولة في ممارسة النشاط البدني.
7. تخطيط وصفة للنشاط البدني في إطار تروحي ورياضي مشوق.
8. تقدير أهمية الحركة والنشاط البدني ونبذ الخمول والكسل في الشريعة الإسلامية.
9. تقدير جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز النشاط البدني في المجتمع ممثلة في مبادرات رؤية

المملكة 2030.





www.ien.edu.sa

مدخل إلى الخمول البدني

الدرس الأول 1

الفكرة

الرئيسية

التعرف على مفهوم الخمول البدني، وشرح أوضاعه المختلفة، وعرض صفاته، وأسبابه، ومعدلات انتشاره في العالم.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الخمول البدني، وأوضاعه، وصفاته.
2. أحدد أبرز أسباب الخمول البدني لدى الفرد.
3. أقارن مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.
4. أرصد سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية (المدونة).
5. أقدر أهمية العمل الجاد ونبذ الكسل في الحياة اليومية.

Physical Inactivity	الخمول البدني
Sedentary Lifestyle	نمط الحياة الخامل بدنياً

المفاهيم



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

مفهوم الخمول البدني:

هو الوضع الذي يكون فيه الجسم في حالة عدم حركة معتبرة بدنياً أثناء فترة الاستيقاظ كالجلوس على الكرسي أو الأرض أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها.

النوم ليس من أوضاع الخمول البدني حيث إنه حاجة فطرية مهمة لصحة الفرد، وظهور الفرد في هيئة الجلوس أو الاستلقاء على الظهر أو الاتكاء على شيء ما لا يمثل خطورة إلا حين يصبح عادة متكررة، وسلوكاً ثابتاً يمارسه الفرد لفترات طويلة خلال يومه. لذا يعرف نمط الحياة الخامل "Sedentary Lifestyle" بأنه كثرة بقاء الجسم خاملاً، أي الحركة البدنية خفيفة جداً أو معدومة، كالجلوس على الكرسي أثناء العمل المكتبي، مشاهدة التلفاز، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي وما شابهها، لمدة زمنية طويلة أثناء فترة الاستيقاظ، حيث يصبح عادة يومية.



سمات الخمول البدني



المكافئ الأبيض (Metabolic Equivalent- MET) ، يعني مقدار الطاقة المصروفة من قبل الجسم منسوبة إلى ما يصرف أثناء الراحة، علماً بأن الجسم يصرف طاقة مقدارها (1) مكافئ أبيض في الراحة.



الشكل رقم (1-2) أمثلة شائعة من أوضاع الخمول البدني

أهمية بذل الجهد والعمل الجاد في أداء الأعمال والبعد عن الخمول والكسل:

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ). رواه مُسْلِمٌ.

المراد بالكسل في قوله ﷺ يعني: التناقل عن الطاعة مع القدرة والاستطاعة، فالحديث الشريف يحث المسلم على التعمد من الكسل واستبداله بالعمل الدؤوب الجاد لا سيما أثناء تأدية ما ينفع المسلم من أمور الدنيا والآخرة، وقد جاء في الأمثال والحكم العربية ما يوافق الحديث في معناه، فقول: (الحركة بركة، والبطالة هلكة).

فكر فيما قرأت

1-2

نشاط



- ما أوجه التشابه بين مفهومي الخمول البدني والكسل الذي جاء في حديث الرسول ﷺ؟
- أجب عن السؤال وأعط أمثلة على إجابتك.

رصد سلوك الخمول لدى الفرد

لوصف سلوك فرد ما بالخمول البدني، عليك الإجابة عن ثلاثة أسئلة، هي:

1. كم عدد الساعات التي يقضيها الفرد خاملاً بلا حركة في اليوم الواحد كـ(الجلوس)؟
2. كم عدد الأيام التي يزيد فيها خمول الفرد البدني كـ(الجلوس) عن أربع ساعات في اليوم؟
3. هل الخمول الوارد في إجابة السؤالين السابقين يمثل سلوكاً مستمرًا وجزءًا من نمط حياته اليومية؟

إضاءة:

الخمول والوهن الناجم عن بعض المشاكل الصحية نتيجة خلل هرموني، أو نقص فيتامينات ومعادن الجسم الضرورية، فإنه خمول مرضي وهو خارج عن المقصود بالخمول البدني.

كلما زاد عدد ساعات الخمول البدني، وكان الخمول عادة يومية للفرد، تحولت هذه الساعات الخاملة إلى سلوك دائم يهدد صحته، ويرفع فرص إصابته بالأمراض المزمنة، خاصة إذا ترافق الخمول مع وجود عوامل أخرى تدعمه، كالوراثة، وسوء التغذية، وقلة النوم.

نشاط

2-2

استكشاف: أجب عن السؤال:

- ضع قائمة تحتوي على عادات من سلوك الخمول البدني التي تلاحظها في حياتك؟
مثال: الجلوس أثناء مشاهدة التلفاز في المنزل في فترة العصر.

أهم الأسباب التي تدفع معظم الخاملين لاعتماده نمطاً في حياتهم التالي: عدم وجود وقت كافي لممارسة النشاط البدني -قلة الوعي بمخاطر الخمول البدني -عدم توفر مرافق أو بيئة مناسبة-نقص الدعم الاجتماعي-اعتماد الشباب على التقنية في ساعات راحتهم-الطقس القاسي.

أسباب ظهور الخمول البدني:

تختلف الأسباب الخاصة التي تجذب الناس للخمول البدني، كل حسب حالته ووضعته ونمط حياته، إلا إن الدراسات قد رصدت أهم وأوضح الأسباب التي تدفع معظم الخاملين لاعتماده نمطاً في حياتهم، من أبرزها:

أسباب ظهور الخمول البدني

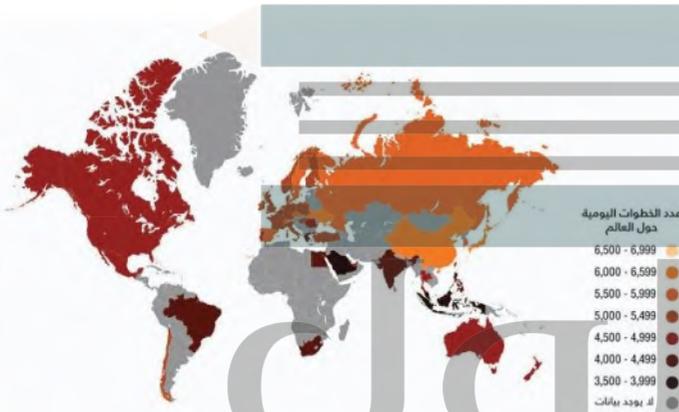




- رتب - من وجهة نظرك - أسباب شيوع الخمول البدني تنازلياً، بحيث يأتي الأهم أولاً ثم المهم؟ وشارك قائمتك مع زملائك في الصف، ولاحظ ما بينكم من تشابه أو اختلاف في ترتيب الأسباب.

مستويات انتشار سلوك الخمول البدني

تشير الإحصاءات والدراسات الوطنية والعالمية الحديثة إلى ارتفاع نسبة انتشار الخمول البدني بين أوساط الشباب من كلا الجنسين، على سبيل المثال، دراسة قامت برصد عدد الخطوات اليومية لكل فرد في مجموعة من الدول، وكشفت النتائج انخفاض عدد الخطوات لدى الأفراد عن ستة آلاف خطوة في بعض الدول، ومنها: البرازيل، أمريكا، الهند، ومنطقة الخليج العربي (الشكل رقم 2-2). وأوصت الدراسات بضرورة توجيه الشباب والمجتمعات إلى أهمية التقليل من ساعات الخمول البدني، وزيادة ساعات النشاط والحركة. فكثرة الجلوس وقلة الحركة تتسبب في إضعاف أجهزة الجسم، وبالتالي يصبح الجسم أقل مقاومة للأمراض.



الشكل رقم (2-2) يوضح معدل عدد الخطوات في اليوم حول العالم.

نسب الممارسين للنشاط البدني في المملكة العربية السعودية :

حددت الهيئات الوطنية والدولية متوسط عدد ساعات الأنشطة البدنية التي يحتاج الجسم تأديتها في أسبوع واحد بـ (ممارسة نشاط بدني بشدة متوسطة يعادل 150 دقيقة في الأسبوع، أو ممارسة نشاط بدني بشدة مرتفعة يعادل 75 دقيقة في الأسبوع) لفئة البالغين، وقد أظهرت نتائج الإحصاءات الرياضية للهيئة العامة للإحصاء أن نسبة السكان الذين يمارسون النشاط البدني لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً في المملكة بلغت (29.7%) بزيادة (9.7) نقطة مئوية مقارنة بعام 2019. وبلغت نسبة الذكور الذين يمارسون نشاطاً بدنياً (36.1%) في حين بلغت نسبة الإناث اللاتي يمارسن نشاطاً بدنياً (20.3%).



- تنقسم أسباب زيادة معدل الخمول البدني لدى الفرد إلى: أسباب اختيارية، وأخرى إجبارية.
- يقصد بالخمول البدني، الوضع الذي يكون الجسم فيه ثابتاً بلا حركة بدنياً، أثناء فترة الاستيقاظ، كالجلوس على الكرسي أو الأرض، الاستلقاء لمشاهدة التلفاز، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي ونحوه.
- أبرز أسباب الخمول البدني هي: قلة الوعي بخطورة سلوك الخمول البدني، الطقس القاسي خاصة في حالات ارتفاع درجات الحرارة، اعتماد الأفراد على التقنية في ساعات راحتهم.

■ اقترح كلمة مقابلة للخمول البدني، ثم صف أثرها على صحة الفرد والمجتمع؟

■ حدد أهم أسباب ظهور الخمول البدني في فئة الشباب؟



كلمة مقابلة للخمول البدني : العمل الدؤوب الجاد ولاسيما أثناء تأدية ما ينفع المسلم من أمور الدنيا والآخرة وقد قيل في الأمثال والحكم العربية ما يوافق الحديث في معناه فقيل : (الحركة بركة، والبطالة هلكة)

أهم أسباب ظهور الخمول البدني في فئة الشباب : عدم وجود وقت كاف- قلة الوعي بمخاطر الخمول البدني.- عدم توفير مرافق أو بيئة مناسبة- نقص الدعم الاجتماعي- اعتماد الشباب على التقنية في ساعات راحتهم- الطقس القاسي.

إثراء



مصادر المعلومات الإلكترونية :

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية، والأطلاع على أحدث إحصاءات ممارسة الأسرة للرياضة على الرابط التالي:



تفكير ناقد



• لماذا يجعل البعض الخمول البدني سلوكاً رئيساً في حياتهم اليومية؟

1. تقدم العمر. .
2. إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
3. نمطية الحياة اليومية.
4. العادات والتقاليد.



الخمول البدني والأمراض المزمنة



رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الفكرة الرئيسية

يعد سلوك الخمول البدني أحد العوامل المسببة للعديد من الأمراض المزمنة، كالسمنة، والسكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم. ومعرفة أسباب زيادة معدل ساعات الخمول، خطوة مهمة لتقديم الحلول النافعة، التي تعالج هذا السلوك باستخدام الطرق التقليدية أو الطرق التقنية الحديثة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب.
2. أوضح علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية.
3. أتعرف على التوصيات العلمية المحلية، لعلاج سلوك الخمول البدني عند الأطفال والمراهقين والبالغين.
4. أقيس مستوى الخمول البدني، باستخدام بعض الأساليب الوصفية.
5. استخدم تطبيقات إلكترونية حديثة للحد من الخمول البدني.

Osteoporosis

هشاشة العظام

Metabolism

عملية الأيض

إفاهيم

E

الربط مع الحياة

يعد مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث مؤسسة عامة، تهدف إلى خدمة المجتمع، بتوفير أعلى مستويات الرعاية الصحية، وأفضل تجربة للمرضى، في بيئة صحية وبحيثية متكاملة.



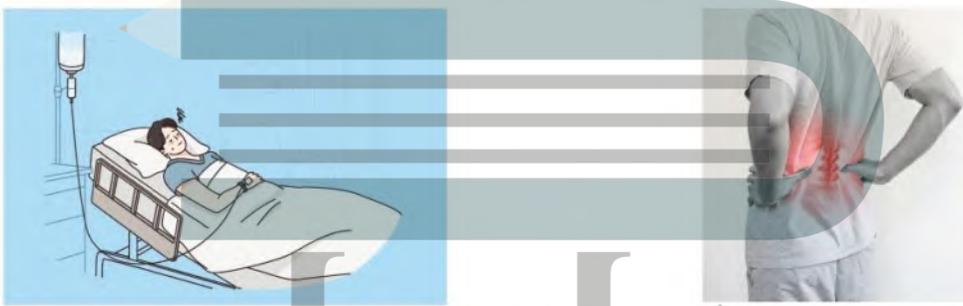
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Fahad Specialist Hospital & Research Center
مؤسسة عامة - Gen. Org.

أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب

اختتمت مجموعة من طلبة المرحلة الثانوية زيارتهم التوعوية لـ (مستشفى الملك فيصل التخصصي في جدة) بقاء طبيب أمراض الباطنة، الذي استعرض في ثنايا اللقاء أسباب الإصابة بأمراض القلب والشرايين، السكري، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، وأثناء استرساله في الحديث وجه إليه أحد الطلبة سؤالاً: هل الخمول البدني أحد مسببات الإصابة بهذه الأمراض، وهل هذه الأمراض تصيب الكبار في السن؟ أشاد الطبيب بالسؤال، ثم عرض بعض الإحصائيات الحديثة التي توصلت إلى وجود أسباب جديدة نجمت عن التغير غير الصحي الذي أصاب نمط حياة الناس بمن فيهم الشباب، ومنها قلة الحركة، والخمول البدني لساعات طويلة، ثم استطرده قائلاً: إن اعتياد السلوك الخامل في الصغر سيكون من الصعب عادة تغييره في الكبر حتى لو أراد الفرد هذا التغيير، والعكس صحيح، فمن اعتاد النشاط في صغره لن يتخلى عنه في كبره، ثم اختتم الطبيب إجابته بعبارة: "إن النشاط البدني في الصغر صحة في الكبر".

علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة

جسم الإنسان ينقسم إلى أجهزة منفصلة من الناحية التشريحية، لكنها مرتبطة وظيفياً، وكفاءة عمل أجهزة الجسم وصحتها تعتمدان على استخدام هذه الأجهزة استخداماً مستمراً، فعدم استخدامها سيؤدي إلى ضعفها، والخمول البدني يوقف عمل كثير من أجهزة الجسم وما يرتبط بها من أنسجة مختلفة، هذا التوقف عن العمل لبعض أجهزة الجسم يصحبه توقف أجهزة أخرى، فالجسم مرتبط بعضه ببعض، وعليه سيصيب الضعف الجسم كله، ويجعله عاجزاً عن مقاومة كثير من الأمراض المزمنة، التي تبدأ بسلسلة من المتغيرات الحيوية داخل الجسم وتنتهي بعد مدة معينة بضعف وخلل في بعض وظائف أجهزة الجسم كـ(الجهاز القلبي الوعائي، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي، والجهاز الهضمي، والغدد عامة). انظر الشكل رقم (2-3).



الشكل رقم (2-3) يوضح آثار الخمول البدني على جسم الإنسان

الجلول أون لاين
h u l u l . o n l i n e

الأمراض المزمنة المرتبطة بالخمول البدني:

يتسبب الخمول البدني في وفاة ما بين 3.2 إلى 5 ملايين فرد سنوياً حول العالم، وذلك كونه عاملاً رئيساً في الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة كـ(السمنة، والسكري من النوع الثاني، والسرطان، وأمراض القلب والشرابين)، والشكل رقم (2-4) ملخص لأحد تقارير منظمة الصحة العالمية حول أضرار الخمول البدني على الصحة.





منظمة الصحة العالمية

بسبب وفاة ما يتراوح بين ٣٢ إلى ٥٥ ملايين فرد سنوياً حول العالم

الخمول البدني مسؤول عن ٣٥% من مصلب إصابات سرطان الثدي والقولون

الخمول البدني مسؤول عن ٣٠% من مجمل الأمراض القلبية

الخمول البدني مسؤول عن ٢٧% من مجمل مرضى السكري من النوع الثاني

الشكل رقم (4-2) ملخص لأحد تقارير منظمة الصحة العالمية حول

أضرار الخمول البدني على الصحة

علاقة الخمول البدني بالسمنة (Obesity) :

عندما يركن الفرد للخمول تبدأ في جسمه سلسلة من التغيرات التي تساعد على تخزين الفائض من الطاقة في الجسم على شكل شحوم، مما يؤدي إلى حدوث السمنة، والشكل رقم (5-2) يوضح علاقة الخمول البدني بالسمنة.



الشكل رقم (5-2) يوضح سلسلة الأضرار الصحية للخمول البدني

علاقة الخمول البدني بالسكري من النوع الثاني (Diabetes Type2)

كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تُضعف عملية التخلص من السكر، وحينها يُصاب الجسم بمرض السكري من النوع الثاني، وللوقاية منه يلزم صرف الطاقة (السكريات) بالشكل الصحيح من خلال الالتزام بالحركة واللعب والنشاط البدني الدائم.

علاقة الخمول البدني بأمراض القلب والأوعية الدموية (Cardiovascular Disease):

الضعف في عضلة القلب وما يتبعه من ضعف الجهاز الدوري له علاقة مباشرة بالخمول البدني من جهتين الأولى: إن الخمول يؤدي إلى أمراض القلب والشرايين، مثل: ارتفاع دهون الدم الضارة، وارتفاع ضغط الدم وغيرها. أما الجهة الثانية: فتظهر من خلال ارتباط عملية ضخ الدم في الجسم بمعدل حركة الإنسان، فكلما زادت حركة عضلات الجسم سهلت عملية وصول الدم إلى جميع أجزائه، والعكس صحيح.

علاقة الخمول البدني بهشاشة العظام (Osteoporosis):

العظام كثيرها من أنسجة الجسم تتأثر بالخمول البدني وقلة الحركة على المدى الطويل، مما يؤدي إلى ضعفها وسهولة كسرها، ويوضح الشكل رقم (2-6) مراحل تطور هشاشة العظام.

هشاشة عظام متقدمة بداية هشاشة عظام عظم طبيعي



الشكل (2-6) مراحل تطور هشاشة العظام

قياس سلوك الخمول البدني:

قدمت هيئة الصحة العامة (وقاية) في المملكة العربية السعودية إرشادات، لتقليل سلوك الخمول بين الفئات العمرية المختلفة، إذ توصي الهيئة الأطفال والمراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين (6 سنوات إلى 17 سنة) بتقليل وقت الجلوس لمشاهدة التلفاز أو الهاتف الجوال وما شاكلهما، وقتنت مدة المشاهدة بساعتين على الأكثر في اليوم الواحد، وأوصت -أيضاً- الفصل بين أوقات الجلوس قدر الإمكان. أما عن البالغين ممن تتراوح أعمارهم بين (18 سنة إلى 64 سنة) فقد أوصتهم الهيئة بتقليل مدة الجلوس لفترات طويلة لساعة أو أكثر خلال اليوم الواحد، وكذا الفصل بين أوقات الجلوس قدر الإمكان، مع مزاولة نشاط بدني خفيف كالمشي الخفيف والوقوف مع عمل تمارين إطالة وترتيب المكان.

ويمكن قياس مستوى الخمول البدني من خلال تعبئة بعض الاستبانات والمدونات الورقية أو الإلكترونية، التي تفصح نتائجها عن إجمالي عدد ساعات الخمول البدني للفرد الواحد، وعادة ما تكون جزءاً من استبانة قياس مستوى النشاط البدني، فتعطي الاستبانة بهذا الجمع

بين مقاييس النشاط والخمول صورة كاملة تكشف عن مستوى النشاط البدني لدى الفرد.





احسب الخمول البدني أثناء استخدامك للهاتف الجوال.

أظهر الشباب اهتماماً كبيراً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تلبى لهم احتياجات كثيرة، منها: الترفيهي، والتعليمي، والتسوق وغيرها. وقد رصدت بعض الدراسات الحديثة أوضاع الشباب أثناء استخدام هذه الهواتف، وأكدت شيوع وضعية الجلوس أو الاستلقاء، لذا يكثر استخدامها قبيل النوم، ورصدت -أيضاً- فترات الجلوس التي تراوحت بين (3 إلى 5) ساعات يومياً.

أجب عن الأسئلة التالية:



- ما الأوقات التي أستخدم فيها الهاتف الجوال أثناء اليوم؟
- كم عدد دقائق استخدامي للهاتف الجوال في اليوم تقريباً؟
- أحدد أوضاع جسمي (جالس، مستلق) أثناء استخدام الهاتف الجوال.

التحكم في تصفح الإنترنت عبر الهاتف الجوال

هناك العديد من التطبيقات القادرة على تقنين استخدام الهاتف الجوال والأجهزة اللوحية، إذ تستجيب للمدخلات التي يضعها صاحب الجهاز، فتوقف عمل الجهاز، أو أحد التطبيقات بناء على ما حدده المُستخدم من ضوابط تتعلق بالوقت أو المدة أو نوع التطبيق. تلك الضوابط والتطبيقات تساعد في التحكم بمدة استخدام الهاتف الجوال والتخفيف من ساعات الاستخدام الطويلة.

تطبيق إستراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني:

تتطلب معالجة سلوك الخمول البدني تطبيق بعض الإستراتيجيات المناسبة لحالة كل فرد، حيث تكون المعالجة متمشية مع رغباته واختياراته الحرة، وفيما يلي أربع خطوات لمعالجة سلوك الخمول البدني:

1. الخطوة الأولى: تحديد المشكلة

تحديد طبيعة الخمول البدني بشكل دقيق من حيث، أوضاع الخمول البدني، مدته، وتوقيته خلال اليوم، ثم حصر ما يرتبط به من متعلقات يفضلها الفرد المعني بالعلاج، ك(مشاهدة التلفاز، أو اللعب بالألعاب الإلكترونية) .

2. الخطوة الثانية: البحث عن الأسباب وتحليلها

هذه الخطوة تحتاج دقة في تحديد أسباب السلوك الخامل، لحصر أسباب التمسك بالسلوك الخامل، وعدم القدرة على نبذه، من خلال تحليل الدوافع الجالبة للخمول رغم الوعي بخطورته على الصحة، والمعوقات المانعة للنشاط البدني رغم إدراك أهميته على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية.

3. الخطوة الثالثة: ابتكار الحلول والبدائل المناسبة

وضع بعض الحلول المناسبة لصاحب المشكلة، للتقليل من ساعات خموله، وذلك عبر تعزيز دوافعه النفسية لتجنب الخمول، ومساعدته في تبديد العوائق البدنية والمادية والشخصية والاجتماعية التي تحول بينه وبين ممارسة بعض الأنشطة، وتنمية وعيه بأضرار الخمول البدني. والحل الفاعل في هذه المرحلة يكمن في تقليل عدد ساعات الخمول البدني قدر الإمكان، مع محاولة قطع كل فترة خمول تصل إلى (30 دقيقة) بدقائق قليلة من ممارسة أي نشاط بدني خفيف.



4. الخطوة الرابعة: تطبيق الحل وتقييم النتائج

تتسم الحلول - غالباً - بالنظرية والمثالية والبعد عن الواقع، وتكون مبنية على احتمالات، وعوامل مختلفة، منها عوامل شخصية ك(الجدية في العمل، واستشارة أهل الخبرة، والوالدين، والأصدقاء النشيطين بدنياً)، ومادية ك(توفر الأدوات والتجهيزات الرياضية لممارسة النشاط البدني)، أو اجتماعية ك(توفر دعم أولياء الأمور والمحيطين كالوالدين والأخوة والأصدقاء)، لذا يحسن اختيار وتطبيق ما يتلاءم مع وضع الفرد وأحواله الشخصية والمادية والاجتماعية.

استراتيجية حل المشكلات لتقليل ساعات الخمول البدني



العبادة الصحية: تطبيق عملي لما لجة الخمول لوظف تصميم فوتوغرافي يعمل في المكتبة

5-2

نشاط



شاب يعمل في مجال التصميم الفوتوغرافي، ويجلس على حاسوبه المكتبي ساعات طويلة، تتراوح بين (5-6 ساعات) يومياً، فضلاً عن الساعات التي يقضيها جالساً بقية اليوم. حدد المشكلة واقترح حلولاً عملية مناسبة لهذا الشاب. تحديد المشكلة:

الخمول البدني وعدم الحركة للمصمم

معرفة الأسباب:
الجلوس على حاسوبه المكتبي ساعات طويلة تتراوح بين 5 - 6 ساعات يومياً فضلاً عن ساعات الجلوس طوال اليوم.
اقترح الحلول:

تغيير وضعية الجلوس، الحركة، إعطاء فرصة للمصمم لتسليم العمل للآخرين بوقت مناسب للمصمم، استخدام بعض التصميم الجاهزة تطبيق المقترحات وتقييمها:
اختيار وتطبيق المقترحات التي تناسب المصمم. طبق الحل وقيم النتائج.





- سلوك الخمول البدني مرتبط بالعديد من الأمراض المزمنة.
- التوصية الأساسية لتقليل سلوك الخمول لدى الفرد هي فصل فترة الجلوس التي تستغرق أكثر من 30 دقيقة بنشاط حركي أو رياضي لعدة دقائق.
- يمكن الاستفادة من الاستبانات والتطبيقات الإلكترونية على الهاتف الجوال، لقياس معدل الخمول البدني اليومي، ومقارنتها بالتوصيات.

- كيف يؤدي الخمول البدني إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟
- بين الأسباب التي تزيد من معدل الخمول البدني الناتج من الجلوس لفترات طويلة؟
- وضح فائدة التقنية في تقليل معدل الخمول البدني الناتج عن تصفح الهاتف الجوال لفترة طويلة، مع إعطاء أمثلة لبعض التطبيقات؟



الإجابة في الصفحة التالية

- أفكر في عدد ساعات الخمول البدني التي أقضيها أثناء اليوم، وأحدد المدة الضرورية منها، وعدد الساعات التي يمكن تحويلها إلى نشاط حركي.
- يترك للطلاب الإجابة عن هذا السؤال.



المهمة الأدائية :

- **عنوان المهمة :** رصد سلوك الخمول لدى الفرد.
- **وصف المهمة :** بعد معرفتك مفهوم الخمول البدني الضار بالصحة، ومواصفاته، وأوضاعه خلال اليوم. ستتعلم كيف تقيس سلوك الخمول، باستخدام أداة مدونة الخمول البدني، التي تحسب ساعات الخمول البدني خلال اليوم واللييلة. ويمكن استبدال المدونة الورقية بتحميل تطبيق على الهاتف الجوال، لذا ابحث عن أحد التطبيقات التي تساعدك في معرفة عدد ساعات الخمول البدني.

كيف يؤدي الخمول البدني إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني؟

كثرة استهلاك السكريات وقلة الحركة تُضعف عملية التخلص من السكر، وحينها يُصاب الجسم بمرض السكري من النوع الثاني.

بين الأسباب التي تزيد من معدل الخمول البدني الناتج من الجلوس لفترات طويلة؟

استخدام الهواتف لفترات طويلة، متابعة وسائل التواصل الاجتماعي لفترات طويلة، وضعية الجلوس أو الاستلقاء، فترات الجلوس التي تراوحت بين 3 إلى 5 ساعات يوميًا.

وضح فائدة التقنية في تقليل معدل الخمول البدني الناتج عن تصفح الهاتف الجوال لفترة طويلة، مع إعطاء أمثلة لبعض التطبيقات؟

هناك العديد من التطبيقات القادرة على تقنين استخدام الهاتف الجوال والأجهزة اللوحية، إذ تستجيب للمدخات التي يضعها صاحب الجهاز، فتوقف عمل الجهاز أو أحد التطبيقات بناء على ما حدده المستخدم من ضوابط تتعلق بالوقت أو المدة أو نوع التطبيق



■ مخرجات المهمة الأدائية : سوف تكتسب العديد من المهارات خلال هذه المهمة، منها مهارة:

- **تصميم** أداة قياس الخمول البدني، أو اختيار تطبيق إلكتروني على الهاتف الجوال.
- **حساب** ساعات الخمول البدني خلال أيام الأسبوع.
- **تحليل** بيانات المدونة/التطبيق الإلكتروني.
- **تفسير** سلوك الخمول لديك، وفق مواصفات سلوك الخمول المحددة في الدرس.
- **عرض النتائج**، ومناقشتها مع زملاء في الصف أو مع أفراد الأسرة.

■ خطوات تنفيذ المهمة :

1. **صمم مدونة تقدير الخمول البدني الخاصة بك**، وذلك بالرجوع إلى المحتوى العلمي في هذا الدرس.
2. **احسب إجمالي ساعات الجلوس أو الخمول البدني** خلال سبعة أيام متتالية، ثم احسب متوسط ساعات الخمول خلال أيام الدراسة، ومتوسط ساعات الخمول خلال أيام نهاية الأسبوع (الإجازة).
3. **اكتب تقريرًا يظهر نتائج الرصد** الدقيق لسلوك الخمول البدني، مع شواهد وأمثلة مستخرجة من المدونة التي اعتمدها أو من التطبيق الذي فعلته.

■ مناقشة النتائج :

أجب عن الأسئلة التالية، مستفيداً من النتائج التي توصلت إليها:

- ما معدل ساعات الخمول البدني في الحدود المقبولة، ووفق التوصيات العلمية؟
- ما أهم الأسباب التي تفسر عدد ساعات الخمول بشكل عام؟

الجلول اون لاين
h u l u . a r a b i a . n e t

• مصادر المعلومات الإلكترونية :

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية حول الخمول البدني، والاطلاع على أحدث التوصيات والإرشادات المتعلقة به:



أنواع ومستويات النشاط البدني



الفكرة الرئيسية

يتضمن النشاط البدني أنواعًا متعددة مثل: الألعاب الرياضية والتمارين البدنية، والأنشطة الحركية الحياتية التي لها دور مهم في تعزيز الصحة لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم النشاط البدني، وأنواعه.
2. أصف أبعاد النشاط البدني.
3. أصنف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي.
4. أحدد مستويات النشاط البدني.

Physical Activity	النشاط البدني
Physical Activity Intensity	شدة النشاط البدني
Physical Activity Duration	مدة النشاط البدني
Physical Activity Frequency	تكرار النشاط البدني
Physical Activity Levels	مستويات النشاط البدني

المفاهيم

ع
E

مفهوم النشاط البدني

يقصد بالنشاط البدني: الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل: (عضلات الجذع والرجلين واليدين)، التي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة. يمكن تأدية النشاط البدني في عدة صور كجزء من حياتنا اليومية كالمشي إلى المدرسة أو المسجد، وكذلك الأعمال المنزلية الحياتية، أو كجزء من العمل مثل: أعمال البناء والمصانع، أو كجزء من الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ مثل: ممارسة الألعاب الجماعية أو الفردية.

أبعاد النشاط البدني

للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسية، تكون هذه الأبعاد ما يعرف بحجم النشاط البدني، وهذه الأبعاد هي:

1. **شدة النشاط البدني (Physical Activity Intensity):** تشير شدة النشاط البدني إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين، وهذه الشدة تأتي في صورتين، هما:
 - **شدة النشاط البدني المطلقة:** تشير إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين بمعزل عن قدراته البدنية.
 - **شدة النشاط البدني النسبية:** تشير إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين مع الأخذ في الاعتبار قدراته البدنية.
2. **مدة النشاط البدني (Physical Activity Duration):** تشير إلى طول الفترة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين وعادة ما يعبر عنه بالدقيقة ومثال ذلك: المشي لمدة 30 دقيقة.
3. **تكرار النشاط البدني (Physical Activity Frequency):** يشير إلى عدد أيام ممارسة نشاط بدني أو رياضي معين في الأسبوع الواحد.

أنواع النشاط البدني (Physical Activity Types)

1. **النشاط البدني المنظم:** هذا النوع من النشاط مخطط له وينفذ تحت توجيه وإشراف مدرب أو معلم التربية البدنية، كما يمكن أن يكون لهذا النوع من النشاط البدني أهداف وأغراض محددة مسبقاً. مثلما يحدث داخل دروس التربية البدنية أو في حصص التمرينات البدنية في المراكز الرياضية.



صورة رقم (1-2) نشاط رياضي مدرسي منظم تحت إشراف معلم التربية البدنية



2. النشاط البدني غير المنتظم:

وهذا النوع من النشاط غير مخطط له وينفذ بشكل ذاتي من قبل الأفراد. ومن الأمثلة الشائعة لهذا النوع اللعب في الحدائق أو فناء المنزل أو ركوب الدراجة الهوائية.



صورة رقم (2-2) توضح نشاط رياضي حر غير منتظم عادة يكون للترويح في أوقات الفراغ

كما يمكن تصنيف النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسية، هي:

1. **النشاط البدني الهوائي (Aerobic Physical Activity):** يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين كمصدر للطاقة؛ وذلك ليتمكن من الأداء لفترة طويلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: المشي، السباحة، ركوب الدراجة، وممارسة كرة القدم.
2. **أنشطة تقوية العضلات والعظام (Muscle and Bone Strengthening Activity):** يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة القوة العضلية وكتلتها لمعظم المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم، وزيادة كثافة وقوة العظام، مثل: عظام القدمين والساقين. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمارين المقاومة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال، وكذلك ألعاب القفز والتسلق والجري وصعود السلالم.
3. **الأنشطة البدنية اللاهوائية (Anaerobic Physical Activity):** يعمل هذا النوع من الأنشطة البدنية في غياب الأكسجين، ويعتمد الجسم في توفير الطاقة على طاقة سريعة مخزنة في العضلات عند بذل جهد عالٍ أو سريع ومفاجئ، من أمثلة هذا النوع من النشاط العدو والقفز ورمي القرص وحمل الأوزان الثقيلة جداً، والتي لا تستمر أكثر من 1 إلى 1.5 دقيقة.
4. **أنشطة المرونة والإطالة (Flexibility and Stretching Activities):** يعمل هذا النوع من النشاط البدني على زيادة قدرة مفاصل الجسم على الحركة لأوسع مدى لها، كما تعمل على زيادة مطاطية العضلة. من أمثلة هذا النوع من النشاط البدني: تمارين ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس طولاً لمرونة الظهر وعضلات الفخذ الخلفية.



النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي



مستويات النشاط البدني (Physical Activity Levels)

تعرف مستويات النشاط البدني بأنها: كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني، وعادة يعبر عنه في صورة الطاقة المصروفة (السرعات الحرارية) التي تستهلك أثناء النشاط البدني. يوضح الجدول رقم (1-2) بعض الأمثلة لمستويات للنشاط البدني اليومي:

النشاط البدني	مستويات النشاط البدني
المشي العادي، تمارين الإطالة، اللعب أثناء الجلوس، غسل الأطباق، إعداد الطعام، حمل أوزان خفيفة	منخفض
المشي السريع، قيادة الدراجة، السباحة الترويحية، ممارسة رياضة الريشة الطائرة، صعود السلم، غسيل السيارة، مسح الأرضية	معتدل
الجري، ممارسة كرة القدم، ممارسة كرة السلة، نط الحبل، حمل الأشياء الثقيلة لمدة مستمرة	مرتفع

جدول رقم (1-2) مستويات النشاط البدني



تحديد مستوى النشاط البدني

يمكن تحديد مستوى النشاط البدني عن طريق القياس المباشر في المختبر أو عن طريق بعض الاختبارات البدنية الميدانية. ولكن عند عدم توفر ذلك يمكن تحديد مستواه بطريقة اختيار التحدّث أثناء ممارسة النشاط التي يمكن من خلاله تحديد تأثير شدة النشاط على ضربات القلب وعملية التنفس.

استكشاف: تحديد مستوى شدة النشاط بطريقة التحدّث

6-2

نشاط



- اختر مكاناً مناسباً في الصف أو الصالة الرياضية.
- اجري في المكان بسرعة معتدلة، بينما تقوم بالتحدّث (جرب أن تتحدث في موضوع يهمك، إلقاء قصيدة، ترديد أناشود وطنية، التعليق على مباراة).
- لاحظ استمرارية التحدّث أثناء الجري خلال الفترات: أول (10) ثواني، ثم بعد مضي (30) ثانية، لاحظ كذلك عند (60) ثانية.

نشاط فصلي

العيادة الصحية: تقدير النشاط البدني

7-2

نشاط



- أقدر مستويات النشاط البدني لدي بواسطة طريقة كتابة الوقت المصروف، باتباع الخطوات التالية:
- أصمم جدول تقدير النشاط البدني المنظم أو غير المنظم، بالاستعانة بالجدول الإرشادي المرفق.
 - أذكر نوع النشاط البدني الذي مارسته خلال الأسبوع الماضي.
 - أحدد مدة النشاط البدني الذي مارسته بالساعة والدقيقة.
 - أحسب عدد تكرار النشاط البدني خلال الأسبوع الماضي.
 - أحسب الوقت في كل مستوى من مستويات النشاط البدني.

نشاط فصلي

م	النشاط	نوع ومستوى النشاط	مدة النشاط	تكرار النشاط	إجمالي مدة النشاط
1	كرة قدم	هوائي/عالي الشدة	20 دقيقة	3 مرات في الأسبوع	60 دقيقة
2					
3					
4					

جدول رقم (2-2) جدول تقدير النشاط البدني



وزارة التعليم
57



- يقصد بالنشاط البدني الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم، تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وبالتالي زيادة في الطاقة المصروفة.
- يصنف النشاط البدني وفق درجة التنظيم إلى نوعين، هما: النشاط البدني المنظم والنشاط البدني غير المنظم.
- يصنف النشاط البدني وفق الأداء الفسيولوجي إلى وفق الأداء الفسيولوجي إلى أربعة أنواع رئيسية هي: النشاط البدني الهوائي، النشاط البدني اللاهوائي، أنشطة تقوية العضلات والعظام، أنشطة المرونة والإطالة.

أكمل الفراغات التالية :



- شدة النشاط البدني (Physical Activity Intensity).
- مدة النشاط البدني (Physical Activity Duration).
- تكرار النشاط البدني (Physical Activity Frequency).
- للنشاط البدني عدة مستويات هي :
 - منخفض (مثل: المشي العادي، تمرينات الإطالة، اللعب أثناء الجلوس، غسل الأطباق).
 - معتدل (مثل: المشي السريع، قيادة الدراجة، السباحة الترويحية، ممارسة رياضة الريشة الطائرة)
 - مرتفع (مثل: حمل الأشياء الثقيلة، ممارسة كرة القدم، ممارسة كرة السلة، الجري)

الجلول online

يحتوي موقع وزارة الصحة معلومات حول النشاط البدني وأهميته وفوائده وكيفية ممارسته بشكل صحيح، ويمكن البحث في الرابط التالي لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع:



تفكير ناقد



- لماذا يمارس أكثر الأفراد الأنشطة الهوائية مقارنة بأنشطة تقوية العضلات؟ أعط أمثلة على إجابتك.

ليتمكن من الأداء لفترة طويلة؛ حيث يعمل على زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين كمصدر للطاقة، مثل: الجري، المشي، السباحة، ركوب الدراجة، وممارسة كرة القدم.



هرم النشاط البدني



الفكرة

الرئيسية

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 يعكس 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.

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

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

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





توصيات النشاط البدني

توصيات النشاط البدني

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





- 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

الثالث

الرابع الخمول البدني.

الرابع

الجلول اون لاين
h . o n l i n e
اشراء



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.



www.ien.edu.sa

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 ٤

الجلول اون لاين
hulul.online

فوائد النشاط البدني الصحية

هناك فوائد صحية عند تبني نمط حياة نشط بدنيًا، وتمثل 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 والمضلات 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.



وزارة التعليم
67

2022-1344



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



أعراض 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 العيد
الفروسية
ميدالية برونزية



هادي صوغان صميلي
ألعاب القوى
ميدالية فضية

حصل العداء: هادي صوغان صميلي على الميدالية الفضية، وحصل الفارس: خالد العيد 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 كالكوليسترول 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 تدريبات 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

نشاط 13-2



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

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

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

نشاط 14-2



يمارس الناس من مختلف المراحل العمرية أنواع الأنشطة البدنية في الأماكن العامة المخصصة للتزه 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 المتوفرة، 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**

ماذا تعلمت؟



- 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



رابطه الدرس الرقمي

www.iem.edu.sa

محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني

الدرس السادس 6

الفكرة الرئيسية

معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني مهمة لتعزيزها وتوجيهها كأسلوب حياة، كما أن تحديد ومعالجة معوقات ممارسة النشاط البدني يساهم في ضمان استدامته والحد من فترات الانقطاع الطويلة.

أهداف الدرس

بتهية الدرس أستطيع أن:

1. أحدد الدوافع الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
2. أصف معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحلي.
3. أقترح حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.

Needs	الحاجات
Goal	الهدف
Motivation	الدافعية
Behavior	السلوك
Behavior change	تغيير السلوك
Barriers of Physical Activity	معوقات النشاط البدني

المفاهيم

E

الدافعية نحو تغيير الممارسات

يعد الدافع نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلية. ويقصد بالحاجة هنا: حالة تنشأ لدى الفرد لإشباع جانب معين لديه بدني أو نفسي كالحاجة للأكل والشرب أو الحاجة للاحترام والتقدير، أما الرغبة: فهي شعور الفرد لاهتمامه بشيء ما يسعى في تحقيقه، وهناك نظرية مفادها أن الأفراد الذين ينطلقون من دافع داخلي يستمرون أكثر في ممارسة النشاط البدني ويتجاوزون المعوقات، بينما الأفراد الذين ينطلقون من حافز خارجي قد يتوقفون عن ممارسة النشاط البدني عند غياب الحافز.





نموذج مراحل تغيير السلوك (Stages of Behavior Change Model) :

- أنا مقتنع بأهمية ممارسة النشاط البدني وأريد أن أتغير، فما الحل؟
- نموذج مراحل تغيير السلوك هو أحد نماذج تعديل السلوك البشري، ويسهم في قيادة تغيير الممارسات ومنها ممارسة النشاط البدني وتلخص فكرة هذا النموذج في أن الفرد أثناء تغيير السلوك يمر عبر خمسة مراحل متتالية قبل أن يكتمل تغيير السلوك بشكل دائم.

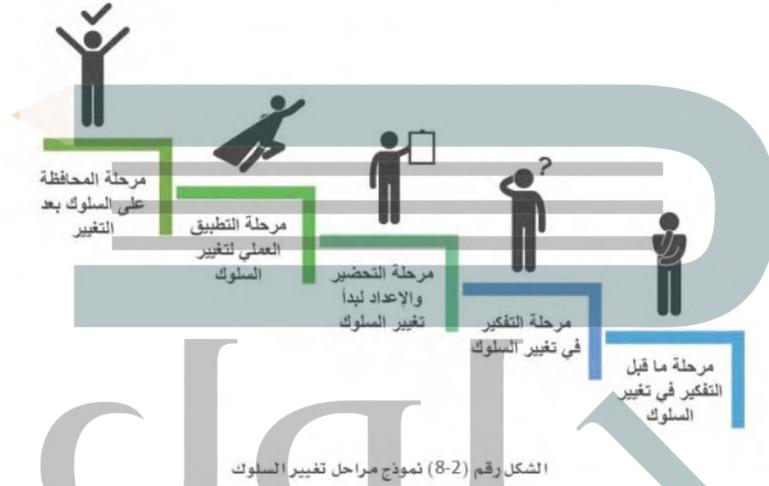
مراحل تغيير السلوك

1. **مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك (Pre-contemplation):** ليس لدى الفرد نية لاتخاذ قرار ممارسة النشاط البدني في المستقبل القريب (سنة أشهر فأكثر)، وغالباً، لا يدرك بأن ممارسات أخرى غير صحية تؤثر على مستوى صحته وعافيته بشكل غير ملاحظ، (مثل الخمول البدني لساعات طويلة، والنظام الغذائي غير الصحي، وعدم انتظام النوم).
2. **مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك (Contemplation):** يبدأ الفرد التفكير الجاد في تغيير سلوك النشاط البدني في المستقبل المنظور (خلال الثلاثة أشهر القادمة)، ويدرك خطورة الحالة الصحية جراء الممارسات غير الصحية، ويزداد الدافع المعزز للتغيير الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني، إلا إن الشعور بالتردد تجاه تغيير نمط الحياة الخامل إلى نمط نشط بدنياً يثبط عن أي خطوات فعالة نحو التغيير.
3. **مرحلة التحضير والإعداد لبدء تغيير السلوك (Preparation Stage):** يكون الفرد مستعداً لاتخاذ قرار التغيير وتطبيقه في غضون الأيام القادمة، ويبدأ هذا الفرد باتخاذ خطوات صغيرة نحو ممارسة النشاط البدني، ويشعر معها بالرضا عن النفس.
4. **مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك (Action Stage):** يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني بالفعل، ويمارس النشاط البدني - ضمن أنشطة حياته اليومية، ويعزم على الاستمرار في النشاط والمحافظة عليه.
5. **مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير (Maintenance):** يحافظ الفرد على ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة قد تزيد على ستة أشهر، ويعزم على الحفاظ عليه في المستقبل.



ومن أجل الاستمرار في النشاط وعدم العودة للحمول البدني عليك بالآتي:

١. توقف عن نوم نفسك عند التقصير أو الانقطاع المؤقت عن النشاط البدني، وأعد جدولة نشاطك مباشرة.
٢. كاهن نفسك في كل مرحلة أو فترة تثبت استمرار المحافظة على مستواك من النشاط البدني.
٣. دون إنجازاتك في هذا الجانب ووثق كل مرحلة وشاركها مع أهلك وأصدقائك.
٤. شارك تجربة نجاحك وكن ملهماً للآخرين، فذلك يساعد على المحافظة على ممارسة النشاط البدني والرياضي.



معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي

تعرف المعوقات بأنها: الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني، وقد تكون معوقات شخصية مرتبطة بالفرد كضعف اللياقة البدنية والانشغال بالعمل والدراسة، وقد تكون معوقات خارجية لعدم توفر التجهيزات الرياضية، وصعوبة ظروف الطقس. إن أبرز المعوقات في المجتمعات الغربية جاءت بنسبة 69% لعدم وجود وقت كافٍ لممارسة الأنشطة البدنية، و59% لضعف اللياقة البدنية والقدرة على ممارسة النشاط البدني، و52% لعدم وجود تحفيز وتشجيع من الآخرين للاستمرار في ممارسة النشاط البدني، بينما في المملكة العربية السعودية أظهرت النتائج أن أبرز المعوقات جاءت بنسبة 57% لعدم وجود وقت كافٍ، و80.5% لقلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، و43.5% لضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.





• قارن بين معوقات النشاط البدني في المجتمعات الغربية والمملكة العربية السعودية؟

حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني

يمكن التغلب على معوقات النشاط البدني إذا كانت لديك الدافعية والرغبة، واستطعت تحديد معوقات ممارسة النشاط البدني وإيجاد حلول مناسبة لها. الجدول رقم (2-5) يوضح بعض معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والحلول المقترحة لتجاوزها.

م	المعوقات	الحلول المقترحة
1	ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغير السلوك	زيادة الوعي البدني والرياضي لدى الفرد، من خلال القراءة عن فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي المتنوعة الصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية.
2	عدم وجود وقت كاف لممارسة النشاط البدني	ضع خطة زمنية أسبوعية أو شهرية لبرنامجك الرياضي أو النشاط البدني باستشارة المختصين كمعلم التربية البدنية أو أخصائي اللياقة البدنية.
3	قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني	إيجاد بدائل أخرى لممارسة النشاط البدني والرياضي، مثل الحدائق العامة، أماكن النشاط البدني العامة، الأندية الرياضية الخاصة، المنزل.
4	ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد	وضع أهداف واقعية ومنطقية تتوافق مع مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد، التدرج في حجم النشاط البدني حتى تتجنب الشعور بالعجز أو الضعف عن تحقيق أهدافك، وانخفاض الدافعية.
5	ضعف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والانتقطاع بعد مدة قصيرة	اختيار أنشطة بدنية تتسم بالتشويق والمتعة والمرح: لأنها أساس النجاح والاستمرار في الممارسة ومشاركة الآخرين في النشاط.

الجدول رقم (2-5) معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والحلول المقترحة لتجاوزها



• لماذا ينقطع بعض الشباب عن ممارسة النشاط البدني؟

ماذا تعلمت؟



1. تؤثر الدوافع في ممارسة النشاط البدني والرياضي خاصة للشباب.
2. يقدم نموذج مراحل تغيير السلوك خطوات خمسة لتغيير السلوك الصحي.
3. أبرز معوقات ممارسة النشاط البدني جاءت ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغيير السلوك، عدم وجود وقت كافٍ، قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.

يتكون نموذج مراحل تغيير السلوك من خمس مراحل، هي:

1. مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك
2. مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك
3. مرحلة التحضير والإعداد لبدأ تغيير السلوك
4. مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك
5. مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير



إثراء



القراءة في مجال علم النفس الرياضي والنشاط البدني

الفتيان

التدخين.

ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.

تفكير ناقد



• هل هناك فروق بين معوقات النشاط البدني لدى الفتيات والفتيان؟ أعط أمثلة على إجابتك.

الفتيات

قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني.

ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد

التقنيات في النشاط البدني والرياضي

الفكرة الرئيسية

توظيف التقنيات والبرامج الإلكترونية في قياس ومتابعة النشاط البدني والرياضي، ودورها في تحليل وتفسير البيانات لتعزيز ممارسة الأنشطة البدنية بين الأفراد.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أقدر توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني.
2. أحدد الأجهزة والتطبيقات الإلكترونية في قياس النشاط البدني ومواصفاتها.
3. أطبق قياس النشاط البدني بواسطة الأجهزة والتطبيقات الإلكترونية.
4. أتعرف على تطبيق إلكتروني معزز لممارسة النشاط البدني.

Technology of Physical Activity Measurement	تقنيات قياس النشاط البدني
Programs and Applications	البرامج والتطبيقات

المفاهيم

ع
E

تقنيات النشاط البدني

hü l u l . o n l i n e

ازدهرت صناعة البرامج والتطبيقات والأجهزة مدعومة من التطور الكبير في تقنيات المعلومات والاتصال عبر الأجهزة الذكية متعددة الأغراض والأجهزة اللوحية. عملت شركات تصنيع الإلكترونيات ومنتجات الحاسوب على تطوير تقنيات حديثة في النشاط البدني، منها أجهزة قياس معدل ممارسة النشاط البدني، والتغذية وجودة النوم وحساب الخمول البدني. تعتمد هذه التقنيات على الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات (انظر الصورة رقم 6-2).

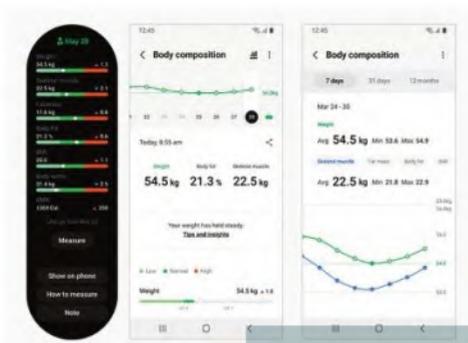


صورة رقم (6-2) نماذج من الساعات الذكية المزودة ببرامج تتبع النشاط البدني وبعض القياسات الحيوية



www.iem.edu.sa

مواصفات برامج وتطبيقات النشاط البدني



صورة رقم (7-2) نموذج للمعلومات التي تقدمها إحدى التطبيقات الخاصة

بتتبع النشاط البدني

1. **دقة القياس (Accuracy of Measurement):** ويقصد بها دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني كعدد الخطوات، ومدة النشاط البدني وشدته، والمسافة المقطوعة، وسرعة الأداء كالمشي أو الجري، والقياسات الحيوية كقياس ضربات القلب وغيرها.
2. **نوع البيانات حول النشاط البدني (Type of Physical Activity Data):** ويقصد بها تنوع البيانات التي يظهرها البرنامج أو الجهاز وربطها مع الفئة العمرية، والنوع، والرياضات التي تحبها أو تفضل ممارستها.
3. **التكلفة المالية (Financial Cost):** توجد برامج وتطبيقات مجانية، وأخرى تشتري ملكيتها مرة واحدة، ويفضل الابتعاد عن البرامج التي تكون برسوم اشتراك (شهري أو سنوي): لأن بعضها قد يلزم المستخدم بمدة طويلة في الاتفاقية.
4. **خيارات الدعم (Support Options):** سهولة الوصول للمعلومات (مثل اللغة)، وخدمة تصنيف البيانات وإرسالها عبر البريد الإلكتروني، وتقديم التقارير الدورية حول النشاط البدني، وربطها بأجهزة أو برامج أخرى، والتنبيهات، وقياس بعض المؤشرات الحيوية كضربات القلب وقياس اللياقة القلبية التنفسية وغيرها من الخيارات الأخرى المماثلة.
5. **مؤشرات الأداء المثالي (Ideal Performance Indicators):** يحتوي البرنامج أو التطبيق على مؤشرات تستخدم كمرجع إرشادي لمعرفة مقدار التقدم نحو تحقيق الهدف المرغوب في ممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة يومياً، بالدقائق أو النسبة المئوية (60 د/ اليوم).
6. **التنبيهات والتذكيرات (Alerts and Reminders):** وجود خاصية تنبه المستخدم عن أي قصور أو تأخر لتحقيق هدف النشاط البدني، أو عند عدم إكمال مهمة معينة أو حرق سعرات حرارية خلال فترة معينة (في الأسبوع).
7. **المميزات التفاعلية مع الآخرين (Interactive Features with Others):** مشاركة بيانات النشاط البدني مع الآخرين، خاصة إذا كانت طبيعة التفاعل عادلة وموضوعية ولها مكافآت مادية أو معنوية مغرية كالميداليات والترتيب في تصنيف معين مع الآخرين حيث يظهر ذلك لعامة الناس ممن لديهم التطبيق.





الربط مع الهواتف الذكية والحاسوب (Connectivity): ربط الأجهزة بالتطبيقات الإلكترونية سواء كان نظام التشغيل أبل (IOS) أو أندرويد (Android)، باستخدام الوسائط أو الوصلات (كالبوتوث) ويكن مشاركة البيانات ونقلها وتعديلها وإعادةها.

صورة رقم (2-8) يمكن متابعة وحفظ البيانات واسترجاعها من خلال تطبيقات على الساعة الذكية والهاتف الجوال



صورة رقم (2-9) دعوة من الاتحاد السعودي للرياضة للجميع للانضمام في إحدى تطبيقات النشاط البدني

تطبيق الرياضة للجميع

أطلق الاتحاد السعودي للرياضة للجميع تطبيق "الرياضة للجميع" "Saudi Sports for All"، وهو أحد المشاريع الوطنية الرائدة ضمن برنامج جودة الحياة الذي يعد أحد مستهدفات رؤية المملكة 2030، هذا التطبيق المجاني يعد أحد أشهر التطبيقات على الهواتف والأجهزة الذكية التي تعزز من ممارسة النشاط البدني والرياضة في المملكة، والذي يمكن المستخدمين من تتبع نشاطهم ولياقتهم البدنية، مع ميزات تفاعلية بين المستخدمين بإشراف مباشر من وزارة الرياضة، يُتيح التطبيق فرصة إنشاء تحديات ذاتية خاصة بالمستخدم وفق أهدافه التي يضعها كالحدا الأدنى من الخطوات في اليوم، ومعدل المسافة المقطوعة في الأسبوع، والمشاركة والتفاعل من خلال التطبيق بين أفراد الأسرة والأصدقاء.

استكشاف: تطبيق إلكتروني معزز للنشاط البدني

نشاط 2-18



- اختبر تطبيقاً إلكترونياً مجانياً في متجر التطبيقات.
- جرب تحدياً شخصياً بدنياً، مثل ممارسة النشاط البدني بمعدل خطوات في اليوم (حدد عدد الخطوات).

الفروق بين تقنيات النشاط البدني للصحة وتقنيات تطوير اللياقة البدنية والأداء الرياضي

الفروق بناء على الهدف من ممارسة النشاط البدني.

- إذا كان هدف ممارسة النشاط البدني، هو تعزيز الصحة العامة أو الترويح، يستخدم أجهزة حساب الخطوات أو المسافة المقطوعة أو عدد ساعات الجلوس، وهي تعطي بيانات عامة وغير تفصيلية، وتعد تلك الأجهزة مؤشراً جيداً حول مدى تحقيق الحد الأدنى من النشاط البدني الموصى به للحصول على الفوائد الصحية.
- إذا كان الهدف من ممارسة النشاط البدني هو رفع اللياقة البدنية، يستخدم تطبيقات التدريب حسب مستوى المستخدم وحالته البدنية واللياقية والصحية، وتأخذ في الاعتبار العمر والنوع.

تصنيف تقنيات النشاط البدني وفق البيانات والقياسات

1. **البيانات والقياسات الخاصة بمعدل ممارسة النشاط البدني**: تتضمن الأجهزة أو التطبيقات تقدم مجموعة من البيانات والقياسات الخاصة بالحركة والتنقل، وهي إما بيانات بسيطة ومحدودة كعدد الخطوات في اليوم والليلة، وإما بيانات متقدمة تتضمن بعض القياسات والبيانات كمدة المشي، ومعدل السرعة، والمسافة المقطوعة، وقياس نبض القلب، وحساب السرعات الحرارية.
2. **البيانات والقياسات الخاصة بتطوير اللياقة البدنية**: تتضمن الأجهزة والتطبيقات الخاصة بالرياضيين الذين يهتمون بتطوير اللياقة البدنية (مثل: الحمل الدوري التنفسي، اللياقة العضلية بمختلف أنواعها)، لذا ينصح من يرغب في استخدام هذه البرامج أن يحدد الهدف والمستوى أولاً قبل البدء في شراء أو اقتناء الجهاز أو التطبيق.
3. **البيانات والقياسات الخاصة بتطوير رياضة أو لعبة معينة**: لا تختلف كثيراً البيانات والقياسات التي تتيحها أجهزة تطوير الأداء الرياضي عن الأجهزة والبرامج الخاصة بتطوير اللياقة البدنية، ولكن ما يميز أجهزة تطوير الأداء الرياضي أنها تركز في لعبة أو رياضة معينة بكامل تفاصيلها، ومن أمثلتها أجهزة رصد ضربات القلب للرياضيين المحترفين بمختلف أنواعها، وكذلك تطبيقات خاصة بقياس زمن ردة الفعل للرياضات التي تتطلب سرعة رد فعل معينة، كما توجد تطبيقات خاصة بتقدير الحصص التدريبية للعدائين بناءً على بيانات تدريبهم في الأيام الماضية.

نشاط 2- 19 فكر فيما قرأت

- أي من البيانات والقياسات تحتاج لكي تحقق هدفك من ممارسة النشاط البدني؟ أعط أمثلة على إجابتك.
إذا كان هدف ممارسة النشاط البدني، هو تعزيز الصحة العامة أو الترويح يستخدم التالي:

أجهزة حساب الخطوات أو المسافة المقطوعة أو عدد ساعات الجلوس، وهي تعطي بيانات عامة وغير تفصيلية، وتعد تلك الأجهزة مؤشراً جيداً حول مدى تحقيق الحد الأدنى من النشاط البدني الموصى به للحصول على الفوائد الصحية.

ماذا تعلمت؟

- دقة القياس تعني دقة المعلومات المتعلقة ببيانات النشاط البدني التي يقيسها هذا الجهاز أو البرنامج.
- كلما كانت البيانات التي يظهرها الجهاز أو التطبيق مفصلة كلما كان ذلك أفضل، خاصة إذا تضمن خيارات واسعة تشمل الفئة العمرية، والنوع.





• تقنيات قياس معدل النشاط البدني تنقسم إلى قسمين:

1. بيانات بسيطة ومحدودة كعدد الخطوات في اليوم واللياقة.
2. بيانات متقدمة تتضمن بعض القياسات والبيانات كمدة المشي، ومعدل السرعة، والمسافة المقطوعة، وقياس نبض القلب، وحساب السرعات الحرارية

• يوجد ثلاثة أنواع من البرامج والتطبيقات من حيث التكلفة المالية:

1. تطبيقات مجانية.
2. تشتري ملكيتها مرة واحدة.
3. البرامج التي تكون برسوم اشتراك. (شهري أو سنوي) .

إثراء

موقع الاتحاد السعودي للرياضة للجميع يسهم في بناء وعي المشاركين في تطبيقاته وبرامجه بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للمجتمع.



تفكير ناقه



• لماذا يساعدك توظيف التقنية على ممارسة الأنشطة البدنية والالتزام بها؟

تساعد التقنية الفرد على ممارسة الأنشطة البدنية والالتزام بها من ناحية التنبيه والتذكير لتحقيق النشاط البدني، وإعطاء مؤشرات تستخدم كمرجع إرشادي لتحقيق الهدف المرغوب في ممارسة النشاط البدني، ومشاركة بيانات النشاط البدني مع الآخرين كحافز تفاعلي لتحسن النشاط البدني.

مهمة أدائية

اكتب تقريراً مختصراً حول مدى توظيف التقنيات الإلكترونية في النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحيط بك (أفراد أسرتك أو الأصدقاء أو الأقارب).

وصفة النشاط البدني



الفكرة الرئيسية

إعداد وصفة النشاط البدني وفق التوصيات والإرشادات الوطنية والدولية بحسب الفئة العمرية يضمن -بعون الله- المكاسب الصحية المستهدفة للممارسين من الذكور والإناث.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أضع هدفًا شخصيًا لممارسة النشاط البدني في إطار وصفة النشاط البدني المناسبة.
2. أقيم الظروف البيئية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط البدني.
3. أبتكر برنامجًا للنشاط البدني بناءً على التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للشباب.
4. أقدر جهود المملكة العربية السعودية في توفير فرص ممارسة النشاط البدني للشباب.

Personal Physical Activity Program Plan	خطة برنامج بدني شخصي
Threats	التحديات
Opportunities	الفرص

المفاهيم

E ع

أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني

كثيرًا ما نرى أو نسمع بأن فردًا بدأ ممارسة النشاط البدني وتوقف بعد فترة، هل سبق أن مررت بمثل هذه الحالة؟ لعل أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم، خاصة التخطيط لإحداث تغيير مستدام في الممارسات كتغيير نمط الحياة من سلوك خامل بدنيًا إلى سلوك النشاط والحركة. إن تعديل الممارسات يحتاج إلى تهيئة وخطة شخصية جيدة، تسمى الخطة الشخصية البدنية والتي تعرف بأنها: عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال مدة زمنية محددة؛ لأجل تحقيق هدف بدني أو رياضي لدى الفرد. وكلما كانت أهداف الخطة البدنية الشخصية محددة وواضحة، ونابعة من احتياجات ورغبات الفرد، ومتوائمة مع القدرات البدنية والرياضية، زادت احتمالية نجاح الخطة في تحقيق أهدافها بتبني الفرد نمط الحياة الصحي النشط بدنيًا، وسهل تنفيذها، واستمرارها على المدى الطويل.

خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي

أولاً: تحديد الهدف (Set the Goal)

تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني أو الرياضي بشكل واضح ودقيق يضمن الاستمرار في ممارسة النشاط ويهمهم في جعل التنفيذ

سهلاً وممتعاً. لذا فإن تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني أو الرياضي يعدُّ الخطوة الأولى للتخطيط الناجح لسلوك مستمر ويتطور مع مرور الوقت، ومن أهم مواصفات الهدف الشخصي لممارسة النشاط البدني أو الرياضي أن يكون:

1. **الهدف محددًا وواقعيًا وليس مبالغ فيه،** ولا يعني ألا تكون طموحًا ولكن في حدود المعقول ووفق قدراتك وإمكانياتك المتاحة.

2. **الهدف قابلاً للقياس،** بحيث يتم قياس الهدف بين فترة وأخرى لمعرفة مدى التقدم في الأداء أو على الأقل المحافظة عليه.

3. **هدفك مرتبط بزمن أو بجدول زمني** بحيث تصل إلى هدفك في نهاية هذه المدة، فإن كان هدفك تخفيف الوزن إلى حد معين مثلاً أو زيادة القوة العضلية بتمرين الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (Push Up)، فإن هذا الهدف يجب أن يربط بمدة زمنية تحقق فيها هذا الهدف. وقد يكون الربط الزمني هو الاستمرار في الممارسة دون انقطاع طويل نسبياً (أكثر من أسبوع مثلاً) لمدة سنة أو ستة أشهر على سبيل المثال.



صورة رقم (10-2) مواصفات الهدف الذكي

ثانياً: تقييم وضعك الحالي (Evaluate Your Status)

تقييم الوضع الحالي يشمل جانبين هما:

1. تحديد حالتك الصحية وقدراتك البدنية ومهاراتك الرياضية والحركية، خاصة فيما يتعلق بممارسة رياضات معينة لها مهارات خاصة.

2. تحديد رغباتك وميولك المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي، وعادة تشمل نوع الرياضة وأماكن ممارستها والتوقيت والأيام المناسبة، والرفقاء في حال رغبتك في مشاركة الأصدقاء، وما شابه ذلك مما يساعد على جعل ممارسة النشاط البدني والرياضي ممتعاً وشيقاً.



صورة رقم (11-2) مجموعة من المعلومات التي يجب تحديدها عند التخطيط لإعداد برنامج نشاط بدني رياضي

ثالثاً: وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي (Set a Personal Physical Activity/Sports Plan)

وضع الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني للشباب يجب أن تتبع عن قناعة داخلية بأهمية ذلك لصحتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذلك قبل أن تضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي يحسن الإجابة بصدق ووضوح عن الأسئلة التالية:

■ هل ممارسة النشاط البدني أو الرياضي سيجعل حياتي أفضل ويعزز من صحتي بكافة جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية؟

■ هل سيجعلني النشاط البدني أكثر سعادة واستمتاعاً بالوقت والأصدقاء؟

إذا حددت أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة والعافية في الحياة، فأنت جاهز لبدأ خطوات التنفيذ وهي:

الخطوة الأولى: وضع جدول زمني لممارسة النشاط البدني أو الرياضي (Set a Physical Activity/Sports Timetable)

1. حدد قائمة بالأنشطة والرياضات والألعاب التي تحب وتستمتع بممارستها، ثم رتبها تنازلياً حسب الرغبة، بحيث تأتي الرغبة الأعلى أولاً في اختيارك البدنية والرياضية.
2. حدد الأيام التي تناسبك لممارسة النشاط البدني أو الرياضي، والفترات الزمنية مثل يوم الأحد صباحاً (8ص-9ص).
3. حدد الأماكن أو المرافق التي ترغب بممارسة النشاط البدني أو الرياضي فيها حسب ما هو متاح ومتيسر.
4. حدد الأصدقاء أو الرفقاء الذين يمكن أن تمارس معهم تلك الأنشطة بشكل يومي أو بعض أيام الأسبوع.
5. حدد احتياجاتك من الملابس الرياضية والأدوات التي تتطلب ممارسة تلك الرياضات أو الألعاب.
6. ضع جدولاً زمنياً شهرياً يتقسم إلى أربعة أسابيع، وحدد يوماً أو يومين في كل أسبوع لا تمارس فيه النشاط البدني أو الرياضي في حال طرأت بعض الارتباطات أو الظروف الخاصة.
7. اكتب نوع الرياضة يومياً، وتوقيت ومدة ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ومكان الممارسة.

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام	
							الأسبوع	الأسبوع
راحة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	مشي سريع لمدة 45 دقيقة يمكن أن يتخللها هرولة في أحد الحداق العامة	تمارين تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية	تمارين تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	مشي سريع لمدة 45 دقيقة في أحد الحداق العامة	الأسبوع الأول	الأسبوع الأول
راحة	تمارين تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية	تمارين تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	هرولة لمدة 30 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحداق العامة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	مشي سريع لمدة 60 دقيقة يمكن أن يتخللها هرولة في أحد الحداق العامة	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثاني



الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
							الأسابيع
راحة	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	تمرينات تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية	تمرينات تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية	لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد	هرولة لمدة 30 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة	الأسبوع الثالث
							الأسبوع الرابع

الجدول رقم (2-6) الجدول الزمني لممارسة النشاط البدني لشباب عمره 17 سنة يحب كرة القدم

الخطوة الثانية: تحديد طبيعة الدعم والمساندة (Determine the Nature of Support)

نظراً لقلة الخبرة في تعديل السلوك البدني، فإنك تحتاج بعض الدعم والمساندة من المختصين لضمان نجاح ممارستنا بشكل صحي وأمن ونافع وممتع، وعليه فإنه ينصح بطلب الاستعانة والاستشارة من مختص كمعلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية؛ للمساعدة في تطبيق مبادئ التدريب البدني الأساسية لمعرفة تحديد مستوى الجهد، وطرق تطوير الأداء الرياضي إذا لزم الأمر كالتدرج وزيادة حمل التدريب وفترات الراحة الكافية ليتعافى الجسم من الجهد البدني ويستقبل اليوم التالي بنشاط وحيوية.

الخطوة الثالثة: تحديد التهديدات والفرص (Determine the Threats and Opportunities)

التهديدات (Threats)

التهديدات هي كل ما يمكن أن يعيق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه. من المهم حصر المهددات ومعالجتها أولاً بأول من خلال وضع بدائل وحلول مناسبة لها. على سبيل المثال: أحد معوقات النشاط البدني الشائعة قلة أماكن ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المناسبة، وصعوبة ظروف الطقس (الحرارة والبرودة) أثناء فصول السنة، وضعف اللياقة البدنية لدى الفرد. يمكن الاستعانة بخبرات معلم التربية البدنية، واللياقة والثقافة الصحية، أو الأسرة أو المدرب في النادي الرياضي، أو الأصدقاء الذين نجحوا في تجاوز هذه المهددات.

الفرص (Opportunities)

الفرص هي تلك المجالات التي يمكن أن تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي واستمراره بشكل دائم، كما تشمل الحلول والخيارات والبدايل التي يمكن أن تقلل من أثر المعوقات في ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ونجاح البرنامج على المدى الطويل.





- تأمل في واقع النشاط البدني في المدرسة والحي السكني، واكتب عددًا من الفرص والمهددات لممارسة النشاط البدني. شارك قائمتك مع الأسرة وزملائك في الصف. استقد من الأمثلة التوضيحية في الجدول التالي:

التحديات	الفرص
	مثال توضيحي: يوجد نشاط رياضي في فترة الاستراحة في المدرسة عبارة عن مسابقة كرة قدم.
مثال توضيحي: يوجد تقاطع شارعين رئيسين أمام ملعب كرة السلة في الحي، يشكل خطورة على المشاة	

الجدول رقم (7-2) نشاط تطبيقي لتحديد الفرص والتحديات الخاصة بممارسة النشاط البدني

ماذا تعلمت؟

- تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني بشكل واضح ودقيق يضمن الاستمرار في ممارسة النشاط ويسهم في جعل التنفيذ سهلاً وممتعاً.
- أضمن خطة النشاط البدني بالأنشطة والرياضات والألعاب التي أحبها واستمتع بممارستها.
- أحدد يوماً أو يومين في كل أسبوع لأمارس فيها النشاط البدني لأجل قضاء التزاماتي الخاصة.
- أطلب الدعم والمساندة من المتخصصين لضمان نجاح ممارسة النشاط البدني بشكل صحي وآمن ونافع وممتع، (مثل معلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية).

تعرف الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني بأنها:

عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال مدة زمنية محددة؛ لأجل تحقيق هدف بدني أو رياضي لدى الفرد.



تبنى الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي في ثلاث خطوات متتالية هي:

1. تحديد الهدف.
2. تقييم وضعك الحالي.
3. وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي.





إثراء

هناك العديد من التطبيقات العامة والمجانية لزيادة ممارسة النشاط البدني والرياضي لمختلف أعمار فئات المجتمع. ومن الأمثلة عليها: تطبيق Health لمستخدمي أجهزة أبل وتطبيق Google Fit لمستخدمي أجهزة أندرويد.



تفكير ناقد



• لماذا ينجح البعض في بناء خطة النشاط البدني وتنفيذها بينما يفشل آخرون؟

نجاح البعض وفشلهم في بناء خطة نشاط بدني يعتمد على التالي:
رغبة الفرد في النشاط البدني - الاستمرارية - عدم الانقطاع

مهمة أدائية: بناء برنامج بدني شخصي

هدف المهمة: تخطيط برنامج بدني شخصي مدته شهر.

طريقة تنفيذ المهمة:

1. صمم برنامجًا بدنيًا شخصيًا لممارسة النشاط البدني لمدة شهر مقسمة على أربعة أسابيع، وفق ما تعلمته في هذا الدرس (انظر الجدول (8-2) المرفق).
2. شارك خطة البرنامج البدني الشخصي مع الأسرة وزملائك في الصف، للحصول على تغذية راجعة.
3. نفذ الأسبوع الأول من البرنامج بصفة تجريبية ووثقها بالصور والفيديو.
4. دوّن نسبة الإنجاز، والمعوقات إن وجدت. في مدونة النشاط البدني طوال الأسبوع الأول.
5. اعرض تجربتك في البرنامج على زملائك في الصف.

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأسابيع							
الأول							
الفترة من ... إلى..							
الثاني							
الفترة من ... إلى..							
الثالث							
الفترة من ... إلى..							
الرابع							
الفترة من ... إلى..							

الجدول رقم (8-2) الخطة الزمنية لبرنامج بدني شخصي لمدة شهر

مراجعة ختامية للفصل الثاني

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. لا يعتبر ضمن أوضاع الخمول البدني.

(أ) الجلوس لمشاهدة التلفاز

(ب) النوم ليلاً

(ج) الاستلقاء ومتابعة وسائل التواصل (د) الجلوس أمام الحاسب لعمل تصميم فني

2. يصرف الجسم أثناء الخمول البدني طاقة تعادل:

(أ) 1.5 مكافئ أضي أو أكثر.

(ب) 1.5 مكافئ أضي أو أقل.

(ج) 1.0 مكافئ أضي أو أكثر.

(د) 1.0 مكافئ أضي أو أقل.

3. تصنف الأنشطة البدنية الحركية، مثل: المشي للصلاة وترتيب الغرفة، وفق هرم النشاط البدني في المستوى:

(أ) الأول.

(ب) الرابع.

(ج) الثاني.

(د) الثالث.

4. توصي هيئة الصحة العامة السعودية (وقاية) فئة الشباب من عمر ٦ إلى ١٧ عاماً، بممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة بمعدل:

(أ) 50 دقيقة في اليوم.

(ب) 60 دقيقة في اليوم.

(ج) 90 دقيقة في اليوم.

(د) 100 دقيقة في اليوم.

5. تعود ممارسة النشاط البدني بانتظام بفوائد صحية على الجانب النفسي لدى الفرد، منها:

(أ) زيادة كفاءة عمل القلب.

(ب) تحسن المهارات الاجتماعية.

(ج) خفض أعراض القلق والاكتئاب.

(د) تحسن التحصيل الدراسي.



السؤال الثاني، أكمل الفراغات التالية :

أوضحت الدراسات العلمية بأن الخمول البدني له علاقة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل:

1. السمنة
2. هشاشة العظام
3. السكري من النوع الثاني.

للنشاط البدني ثلاثة أبعاد رئيسية، تكون ما يعرف بحجم النشاط البدني، وهي:

1. **Physical Activity Intensity** شدة النشاط البدني
2. **Physical Activity Duration** مدة النشاط البدني
3. **Physical Activity Frequency** تكرار النشاط البدني

يتكون هرم النشاط البدني من أربعة مستويات:

1. المستوى الأول (قاعدة الهرم) **First Level**
2. المستوى الثاني الأنشطة الهوائية **Second Level**
3. المستوى الثالث أنشطة تقوية العضلات والأربطة. **Third Level**
4. المستوى الرابع الخمول البدني **Fourth Level**

يتصف الهدف الشخصي الجيد لممارسة النشاط البدني أو الرياضي بعدة صفات منها:

1. الهدف محددًا وواقعيًا.
2. الهدف قابلاً للقياس.
3. ومرتبطة بجدول زمني.