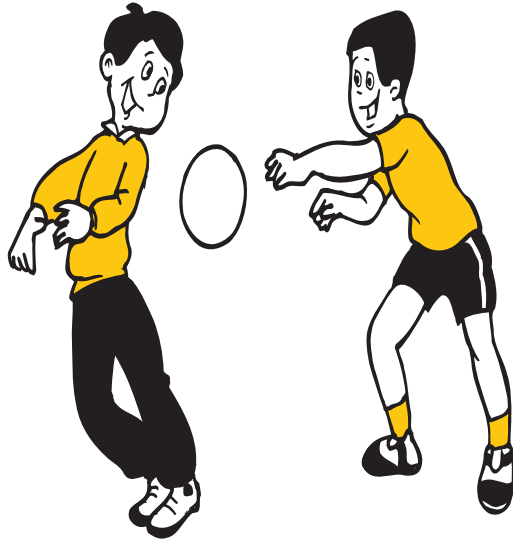


رشاقة ولباقة لصحة أفضل

للاشدين (١٢-١٨ سنة)

PHYSICAL FITNESS

١٤٣١ هـ - ١٤٣٢ هـ



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني للصحة
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء و السكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٤/٧٣٤٧) - مكتبة الملك فهد الوطنية



هل التمارين الرياضية كافية لضمان صحة دائمة ؟

- الأنشطة الحركية أو التمارين الرياضية هي مطلب أساسي لصحة ورشاقة دائمة بالإضافة الى برنامج غذاء صحي يومي كتناول ٣ وجبات رئيسية تحتوي على عناصر غذاء متوازنة تشمل الخضراوات والفواكه مع تقليل نسبة الدهون والملح والسكر.
- الإكثار من شرب الماء.
- الامتناع عن التدخين .
- أخذ قسط وافر من النوم الليلي المريح يومياً وتجنب السهر .

حافظ على النشاط الحركي والغذاء الصحي لكي تضمن صحة دائمة في الحاضر والمستقبل بإذن الله.

كم من الوقت أقضيه في التمارين الرياضية ؟

- اجعل النشاط الحركي أسلوب حياتك اليومي.
- اجعل هدفك هو الحركة الدائمة يومياً أو على الأقل زاول تمارين معينة من ٣-٤ مرات اسبوعياً .
- إذا ما قررت مزاوله تمارين رياضية معينة كالجري أو المشي السريع أو التنس الأرضي أو السكواش أو السباحة فلا بد أن تقضي على الأقل ٢٠-٣٠ دقيقة متواصلة في التمرين .
- حاول ممارسة نوع الرياضة الذي تحبه بقدر استطاعتك ولكن تجنب الإجهاد لدرجة الشعور بالألم لكي لا تعرض عضلاتك ومفاصلك للإصابة بالتمزق أو التهتك .

هل رفع الأثقال يؤثر على الصحة وعضلات الجسم ؟

- إذا أردت أن تضيف رفع الأثقال أو استخدام بعض أجهزة المقاومة خلال النشاطات الحركية لبناء وتقوية العضلات فلا بد من استشارة و اتباع إرشادات المختصين في هذا النوع من الرياضة .
- هنالك تمارين معينة وأساليب مدروسة لتقوية وزيادة تحمل العضلات حيث أن المهم ليس رفع أو دفع ثقل معين وإنما عدد مرات التمرين للعضلة أو العضلات .
- لا ينصح بتمارين رفع الأثقال وبناء الأجسام قبل بلوغ الإنسان سن ١٥ وذلك لتجنب حدوث إصابات تهتك دائمة في العضلات والمفاصل.

- تساعد ممارسة الرياضة الجسم على الاسترخاء العضلي والصفاء الذهني والارتياح النفسي وهذا بدوره يخفف من الإجهاد النفسي.
- تساعد الرياضة على تحسين أداء القلب والرئتين والدورة الدموية في إيصال الأكسجين وعناصر الغذاء الى كافة أجزاء الجسم مما ينعكس إيجابياً على أداء كافة أعضاء الجسم.
- تساعد الحركة والرياضة على التخلص من الدهون المترسبة في الجسم وتقوية العظام والعضلات .
- يساعد الاستمرار في النشاط الحركي على ليونة الجسم وتحمل العضلات والمفاصل لأي إجهاد عضلي أثناء تأدية الأعمال الشاقة وتجنب الإصابات.

كيف أحافظ على اللياقة والرشاقة

- لا بد من الثقة بالنفس والقناعة بأهمية اللياقة البدنية والرشاقة الجسمانية و من ثم العزم والتصميم على جعل النشاط الحركي أسلوب حياة يومي لا يختلف في الأهمية عن النوم والراحة والأكل .
- في البداية حاول الاستعانة بصديق أو جار للمشاركة في النشاط الحركي أو الرياضة واختر النشاط المحب لكما معاً لكي تضمن استمراريته .
- لا تغفل عن تمارين الإحماء قبل القيام بأي نشاط حركي، و يمكن الاستعانة ببعض الكتب أو البرامج التلفزيونية لمعرفة كيفية إجراء تمارين الإحماء لمختلف عضلات الجسم لتجنب تأثر العضلات والمفاصل من التمارين المفاجئة .

ما هي الرشاقة أو اللياقة البدنية ؟

هي الشعور بالحيوية والنشاط خلال أداء الواجبات اليومية والثقة بالنفس والجسم مما ينعكس إيجابياً على تصرف الفرد مع الآخرين وعدم الشعور بالتعب والملل.

لا تحتاج الى قضاء ساعات في تمارين رياضية لكي تكون رشيقاً ولاتقياً بدنياً وإنما تحتاج الى تغيير نمط حياتك اليومية في الإكثار من الحركة كالمشي الى بيت صديق أو المسجد أو المدرسة بدلاً من ركوب السيارة أو استخدام الدرج بدلاً من استخدام المصعد، ومزاوله بعض الواجبات الحركية في المنزل وخارجه وبعض الأنشطة الرياضية المحببة مع الزملاء والأصدقاء .

فوائد اللياقة البدنية

عندما تكون لياقتك البدنية عالية فإنك تشعر بالرضى والصحة وراحة البال وهذا يساعدك على :

- تجنب ارتفاع ضغط الدم.
- تقوية العظام والعضلات.
- تجنب أمراض القلب والأمراض الأخرى.
- تخفيف الضغط النفسي.
- المحافظة على صحتك عند تقدم سنك.
- الحفاظ على بنية جسم مثالي متناسق الطول مع الوزن.

فوائد النشاط الحركي

- تخفيف الضغط النفسي اليومي الذي يحصل في المدرسة والمنزل ومع بعض الزملاء عند وجود بعض الاختلافات.