



## اجعل الرياضة عادة يومية

رسالة توعوية - رقم (٢٧)

منطقة العاصمة الصحية  
لجنة التوعية الصحية

تحرك..... مارس الرياضة..... اترك الخمول..... احرص على الرياضة فهي كنز من الفوائد الصحية، تعلم قواعد ممارستها واجعلها جزءاً من حياتك، فالحركة صحة وبركة.

### فوائد الرياضة:

- 1- توفير الليونة وسهولة الحركة لمفاصل الجسم، وتوفير المرونة للعضلات، ونقصد بمرونة العضلات قدرتها في أخذ وضعها الطبيعي بعد الحركة وعدم ترهلها، والليونة المفاصل ومرونة العضلات دور كبير في الوقاية من كثير من الأمراض مثل الام الظهر والرقبة والتمزق والشد العضلي.
- 2- تحصيل اللياقة البدنية والقوة التي تؤدي إلى تحمل المجهودات اللازمة للقيام بالأعمال المختلفة.
- 3- تساعد الرياضة على الاحتفاظ بالوزن الطبيعي للجسم.
- 4- توفير الانسجام والتوافق بين أعضاء الجسم الظاهرة من ناحية الصورة والشكل فتعطي قواماً جميلاً سليماً.
- 5- الوصول إلى القدر الأمثل من العطاء الكمي والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم خصوصاً القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات.
- 6- ثبت علمياً أن للرياضة دوراً فعالاً في تهدئة الأعصاب وإزالة التوتر والقلق، كما أن لها أثراً كبيراً في الإحساس بالحبوبة والنشاط والسعادة.
- 7- الرياضة تنظم مستويات كثير من المواد الهامة في الدم مما يتعكس إيجابياً على صحة الجسم مثل السكريات والدهون، وذلك له أكبر الأثر في الوقاية من مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.
- 8- للرياضة دور فعال في علاج مرض السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين، وكذلك في الوقاية من مضاعفات هذه الأمراض.
- 9- تساعد الرياضة على الوقاية من كثير من أمراض الجهاز الهضمي، وهي تسهل عملية التمثيل الغذائي والهضم، كما أن في الرياضة وقاية من بعض أنواع السرطان.
- 10- كبح جماح الطاقة الحركية والعاطفية الزائدة والتي تصاحب المراهقة وما شابهها، والرياضة من أمثل الطرق لاستثمار أوقات الفراغ والبعد عن العادات الصحية الضارة كالتدخين والمخدرات والخمول والعنف.
- 11- للرياضة التأهيلية فوائد جمة في الوقاية من المضاعفات النفسية والعضوية على المرضى المحتاجين للتأهيل كمرضى السكتة الدماغية وشلل الأطراف وبعض الأمراض المعوقة، أضف إلى ذلك فإن الرياضة المناسبة لكبار السن وللمرضى المصابين ببعض أمراض العضلات والمفاصل، لها فوائد كبيرة.

### قواعد هامة عند ممارسة الرياضة:

- 1- أن تكون الرياضة منتظمة أي أنها تشكل جزءاً من حياتك، الحد الأدنى أن تمارس الرياضة ٣ مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة (أو ثلث ساعة ٥ - ٦ مرات بالأسبوع) وذلك حتى تحصل على اللياقة بعد ٤ - ٥ شهور.
- 2- يجب أن تزداد دقائق القلب وعدد مرات التنفس أثناء الرياضة وإلا فلا تعتبر رياضة مفيدة، ولكن يجب أن لا تزيد دقائق القلب عن ناتج المعادلة الآتية:

٢٢٠ - العمر = عدد دقائق القلب المسموح بها.  
( للرياضيين وأصحاب اللياقة العالية )  
١٨٠ - العمر = عدد دقائق القلب المسموح بها.  
( للمبتدئين وأصحاب اللياقة المتوسطة )

مع ملاحظة أن متوسط دقائق القلب في حال السكون ٦٠ - ٧٠ في الدقيقة.

بالتعاون مع الشركات:



شركة الدائرة المركزية  
CENTRAL CIRCLE CO.  
MEDICAL EQUIPMENT - SALES & SERVICE



Advanced Technology Company  
شركة التقدم التكنولوجي



شركة المعجل للأدوية  
Al-Mojil Drug Co.



Tareq co. w.l.l.



ياكو الناش



Badar Sultan & Sons Co. W.L.L.



شركة محمد بن عبد الحجاج بن الوليد  
Mohamed N. Al-Hajery & Sons Ltd.

■ ٣ - ممارسة الرياضة المناسبة لعمر الإنسان وحالته الصحية : فالرياضة لصغار السن تختلف عن كبار السن وعن المرضى، كما أنه ينبغي عمل فحص طبي للذي يرغب بممارسة الرياضة وهو فوق سن الأربعين. أما الرياضة للشخص المصاب بأمراض مثل السكر والضغط والقلب وغيرها فتكون بعد الفحص الطبي ويختار له الطبيب ما يناسبه من أنواع الرياضة.

■ ٤ - ينبغي التدرج عند البدء في الرياضة وذلك لتلافي المشاكل الصحية التي يمكن أن يتعرض لها الشخص غير الرياضي، وكذلك عند الانقطاع عن الرياضة ينبغي عدم التأس والعودة إليها بالتدرج.

■ ٥ - عند الشعور بالإرهاق ينبغي أخذ قسطاً من الراحة، وعند الشعور بالدفخة أو الدوار يجب الاستلقاء على الظهر مع رفع الرجلين للأعلى.

■ ٦ - يلزم التسخين قبل البدء بالرياضة، فهناك تمارين خاصة يتم البدء بها.

■ ٧ - يجب أن يصاحب تعلم الرياضة تعلم الروح الرياضية التي تتميز بضبط النفس وطلاقة الوجه والتسامح والتعاون.

■ ٨ - يلزم التقيد بالقوانين وشروط السلامة في جميع أنواع الرياضة كما يلزم عدم القيام بتمارين مرهقة وعنيفة، فإن ذلك قد يضر أكثر مما ينفع.

■ ٩ - الاستعداد للرياضة : ملابس رياضية مناسبة، حذاء مناسب، جو ومكان مناسب.

■ ١٠ - حتى تؤتي الرياضة ثمرتها يجب أن تمارس بجدية وأن يتم الامتناع عن كل ما يناهض كمال اللياقة وجمال الرياضة كالتدخين والهرمونات والمنشطات، كما ينبغي أن تقراً عن الرياضة وفنونها، وتستمر بممارستها وتختار الرياضة المحببة لك أو تمارسها مع الآخرين.

## أنواع الرياضة :

■ (١) رياضة مجهدة : وفيها تزداد دقات القلب وعدد مرات التنفس بصورة محسوسة مثل رياضة الهوائية والسباحة، وليس المقصود بالمجهدة الرياضة العنيفة والمرهقة والتي قد تضر أكثر مما تنفع.

■ (٢) رياضة خفيفة : يحصل فيها زيادة دقات القلب وزيادة عدد مرات التنفس لكن بصورة قليلة أو متوسطة مثل رياضة المشي السريع.

■ (٣) اعمال حركية سواء مهن أو هوايات مثل الزراعة والنجارة والتنظيف وقضاء الحاجات اليومية مشياً على الأقدام وما شابه ذلك ويتمشى ذلك في الغالب مع الرياضة الخفيفة، وهذه الاعمال مهمة خصوصاً لأصحاب الأعمال المكتتبية والخالية من الحركة وإذا لم تكن موجودة ينبغي أن تسعى إلى إيجادها والاعتناء عليها واختيار الهوايات والأعمال التي تحققها.

## هل أنت رياضي ؟

بعد ان علمت فوائد الرياضة واهميتها الصحية وانها كنز لا ينبغي التفریط فيه، فإن كنت ممن لا يمارس الرياضة او يمارسها بصورة غير منتظمة، فابدأ الآن بممارستها بطريقة صحيحة ومنتظمة، واجعلها جزءاً من حياتك، فهي وسيلة عظيمة للمحافظة على الصحة البدنية والعقلية والنفسية للإنسان. وأخيراً أنصحك بأن لا تتردد، فإن العاقل من يغتنم الفرصة ويستفيد من الحظيفة، فجهز نفسك واقتن ما يناسبك وابدأ بممارسة الرياضة ومن اليوم.

## مع تمنياتي لك بالصحة والعافية...

كتبتها رئيس لجنة التوعية الصحية بالعاصمة

د. عادل ملاحسين التركيت

راجع المادة العلمية

د. أحمد خميس بوعركي

المدرس في كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية