

الثالثة عشر

النشاط الرياضي واللياقة البدنية

فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير .

- زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية بصورة جيدة
- التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين الداخل إلى الرئة
- تقليل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل : الروماتيزم .
- زيادة القدرة الجسمية على أداء الأعمال يوميا .
- تحسين نمط النوم
- تحسين المزاج والسلوك .

فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد ..

- تقوية جهاز الدورة الدموية .
- زيادة حجم الألياف العضلية مما يزيد قوة العضلة.
- تقليل من فرصة إصابة مرض الشيخوخة .
- التقليل من الدهون المخزنة بالجسم .
- زيادة كثافة وقوة العظام .
- التقليل من نسبة الإصابة من مرض السكري .
- تحكم أفضل نسبة سكر الدم .
- المحافظة على الوزن .

صح أم خطأ ..

س١ : من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير تحسين نمط النوم (....)

س٢ : التنفس بعمق يزيد كمية ثاني أكسيد الكربون الداخل للرئة (.....)

س٣ : من فوائد ممارسة الرياضة على المدى البعيد تقوية جهاز الدورة الدموية (....)

س٤ : من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير زيادة كثافة العظام (.....)

وصفة النشاط البدني لكبار السن ..

- نوع النشاط البدني : من أفضل تنويع الأنشطة البدنية حتى يمكن أن يتناسب مع ظروفهم السنية والصحية مثل المشي السريع ، التمارين المائية ، الدراجة الثابتة .
- شدة النشاط البدني : يجب أن تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد.
- مدة النشاط البدني : يفضل ممارسة الأنشطة البدنية القصيرة بحيث لا تقل عن ١٠ د كل فترة والتي تقارب ٣٠ د باليوم الواحد .
- تكرار النشاط البدني : من الأفضل تكرار النشاط أغلب أيام الأسبوع بشدة معتدلة وإذا كانت الشدة عالية تكرر ٣ مرات أسبوعيا
- لابد أن تكون وصفة النشاط البدني لكبار السن معدة من قبل متخصصين ويفضل استشارة طبيب وخاصة إذا كانت هناك أمراض على الفرد