

١٢ الرياضة



# مضاد اليأس

- يا رجل! انظر إلى نفسك! ...!
- لا حلّ لك إلا بالرياضة
- ولكّنها مكلفة!
- ليس بالضرورة!!!

صحتي بالإنديا!!!



الشباب  
والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية



جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربية ٢٠٠٥



راجع  
التوضيحات  
في الصفحة ١٣



■ الحاجة إلى الحركة والنشاط البدني الملائم هي إحدى أهم الحاجات لنمو الإنسان في مرحلتَي الطفولة والشباب وطوال الحياة. وكذلك من أجل استمراره في القيام بعمله الجسدي ونشاطه العقلي، أي أن يكون بصحة جيدة.

■ من خلال اللعب والرياضة يتطور جزء أساسي من معارف الإنسان الإجتماعية.

# ١٢ الرياضة

## باب الحياة الصحيّة

### الباب الأول: البلوغ

- الكتيب ١: البلوغ لدى الفتى
- الكتيب ٢: البلوغ لدى الفتاة
- الكتيب ٣: العادة السرية
- الكتيب ٤: الدورة الشهرية

### الباب الثاني: الإنجاب والجنس

- الكتيب ٥: غشاء البكارة
- الكتيب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
- الكتيب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

### الباب الثالث: الحياة الصحيّة

- الكتيب ٨: العناية الشخصية
- الكتيب ٩: التغذية
- الكتيب ١٠: حبّ الشباب
- الكتيب ١١: التدخين

### الكتيب ١٢: الرياضة

الكتيب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



أبو نقطة



سارة



عامر



طارق



نور

توضيح: اقرأ أيضاً



## تأثيرات الرياضة

للرياضة تأثيرات جسدية ونفسية وحتى إجتماعية.

### ١ التأثيرات الجسدية:

- زيادة عدد الخلايا الحمراء في الدم، ما يجعله قادراً على نقل كميات أكبر من الأوكسجين ① الى أعضاء الجسم المختلفة.
- بناء العظام والمفاصل وعضلات الجسم المختلفة وتقويتها، بما فيها عضلة القلب.
- زيادة القدرة على التوازن وقوة التحمل وتحسين عمل أعضاء الجسم ومرونته.
- حرق الوحدات أو السعرات الحرارية ② الزائدة \* (calories) في الجسم وتحويلها إلى طاقة بالإضافة إلى التخلص من الشحم الزائد.
- زيادة في الإستعداد الذهني أو العقلي.
- تخفيض احتمالات تعاطي التبغ \* وتجنب قتل الوقت بالعادة السيئة.

اقرأ أيضاً

التغذية :: الكتيب رقم ٩

التدخين :: الكتيب رقم ١١



## ٢ التأثيرات النفسيّة:

- شعور بالسعادة وبالرضا عن النفس وتقدير الذات.
- وقاية من الكآبة ومن الإحساس بالقلق.



هل تعرف؟

لدى ممارسة الرياضة، يفرز الجسم مادة الأندورفين التي تزيد الشعور بالسعادة وتخفّف من الكآبة والإحساس بالقلق.

## ٣ التأثيرات الإجماعيّة:

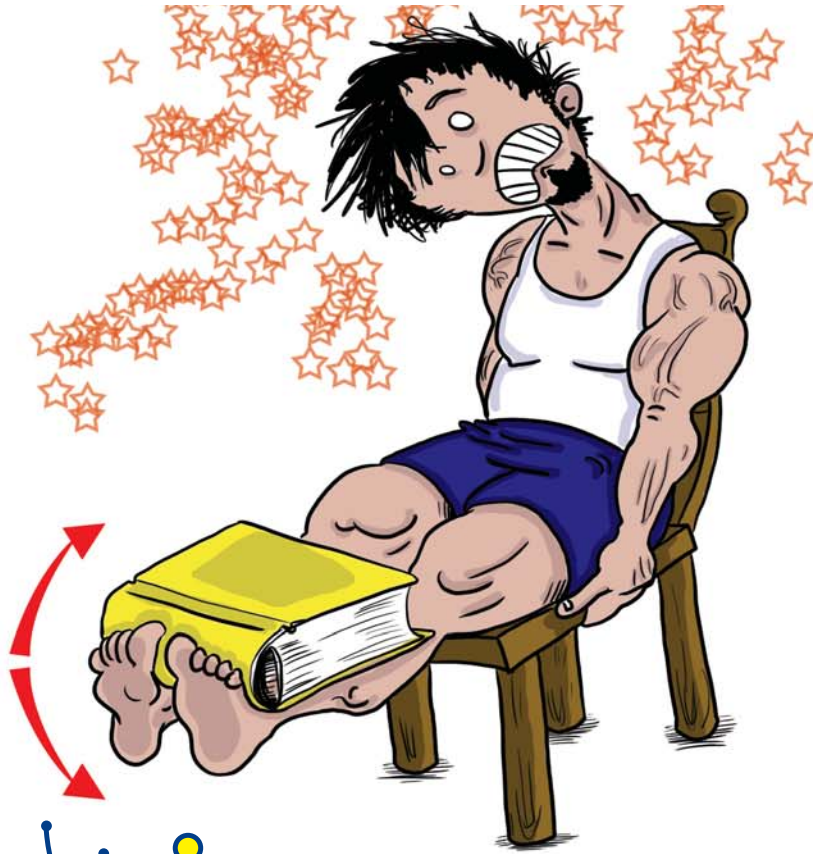
- تساهم الألعاب الجماعيّة في التعرّف على أناس جدد وتوثّق العلاقات بين الناس.
- تعرّز الرياضة قيّم التعاون والتكامل والعمل الفريقي وحس الانتظام والمثابرة.



### معتقدات شائعة!

يعتقد البعض خطأً بأنّ المشاركة في الرياضة الجماعيّة أمر إلزامي للذكور وحدهم، وبأنّ معظم هذه الرياضات الجماعيّة غير مناسبة للإناث!





■ يمكننا ممارسة الرياضة فردياً أو جماعياً.

■ على عكس ما يقوله البعض، لانحتاج دائماً إلى المال لممارسة الرياضة أو النشاط البدني. فهناك العديد من الألعاب التي يمكننا ممارستها بدون كلفة تقريباً، مثل المشي والركض ولعب كرة القدم في الحي الخلفي أو المدرسة أو على الشاطئ...

■ توصلت الأبحاث إلى أن حياة عدم الحركة سببها الأساسي هو العيش في الأماكن المكتظة بالسكان بالإضافة إلى تلوث البيئة وعدم توفر الملاعب أو الأندية أو المنتزهات.



## هنا

أصبح هناك العديد من المناسبات العالمية المخصصة للرياضة، الفردية منها والجماعية، مثل الأولمبياد الصيفي والآخر الشتوي والأولمبياد الخاص بذوي الحاجات الخاصة<sup>٧</sup> وكأس العالم في كرة القدم، وبطولة العالم لألعاب القوى وبطولة آسيا وأوروبا، الخ...



إنّ الادوية التي تبني العضلات (Steroids) قد تسبب العقم\* هذه الأدوية محظور استخدامها في المنافسات الرياضية.

قبل سن الـ ٢١، يحتاج الجسم إلى ٢٠٠٠ أو ٢٢٠٠ سرعة حرارية وتنخفض هذه الحاجة تدريجاً إلى ما بين ١٥٠٠ و ١٨٠٠ بحسب الشخص.



اقرأ أيضاً

الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة :: الكتيب رقم ٦







## عدد السرعات الحرارية التي تُحرق في بعض التمارين الرياضيَّة

| عدد السرعات المحروقة في ساعة | نوع الرياضة                      |
|------------------------------|----------------------------------|
| ٣٦٠ - ٣٠٠                    | المشي معتدل السرعة               |
| ٤٢٠ - ٣٠٠                    | ركوب دراجة هوائية (بسرعة معتدلة) |
| ٥٠                           | قفز الحبل                        |
| ٧٥٠ - ٦٠٠                    | الركض                            |
| ٦٦٠ - ٣٦٠                    | كرة السلة                        |



## توضيح

- ١ **الأوكسجين:** هو أحد الغازات الموجودة في الهواء وهو الغاز الأساسي الذي تحتاجه أنسجة الجسم جميعها كي تعيش وتقوم بوظائفها بشكل طبيعي؛ يستنشقه الجسم عبر الأنف إلى الرئتين ومنها إلى الدم حيث تنقله كريات الدم الحمراء إلى جميع أنسجة الجسم.
- ٢ **سعة حرارية:** وحدة قياس الطاقة (أو الوقود) التي يحتاجها الجسم وهي موجودة في الأطعمة بنسب مختلفة.
- ٣ **ذوو الحاجات الخاصة:** أو أصحاب "القدرات المختلفة" الذين كان يطلق عليهم اسم "المعوقون"، وهم الأشخاص الذين تتغير قدراتهم الحسية أو العقلية، مثل القدرات السمعية أو البصرية أو الحركية أو العقلية، عن العمل كالعادة بنتيجة تغير في عمل وظائف أعضاء الجسم، مثل فقدان النظر نتيجة خلل في عمل العيون، أو تغير في القدرات العقلية للطفل نتيجة خلل خلقي أو إصابة في الدماغ خلال الولادة.

توضيحات إضافية في " المرجع "

## مساهمات إعداد المواضيع

**إعداد:** نزار رَمال. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د. غسان عيسى، زينب غصن ونزار رَمال. **تحرير المادة العلمية:** د. غسان عيسى ونزار رَمال. **تحرير نهائي:** غانم بيبي ود. غسان عيسى ونزار رَمال. **صياغة لغوية:** تالين سلوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** نزار رَمال. **مساهمات الشباب:** لبنان (أجيال، مركز الاطفال والفتوة، النجدة الشعبية، بيروت للتنمية الاجتماعية)، مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).