

أساس البقاء نشطاً

- إذا كنت في المدرسة الابتدائية أو الإعدادية!



للتمتع بصحة جيدة يجب أن تتحرك مدة 60 دقيقة على الأقل في اليوم إلى الحد الذي تشعر فيه بسخونة الجسم والنهجان قليلاً، وذلك من خلال أنشطة مثل اللعب أو المشي أو ركوب الدراجات.



ثلاث مرات في الأسبوع، يجب أن يرتفع معدل نبضات قلبك إلى الحد الذي تشعر فيه بسخونة الجسم والنهجان، وذلك من خلال أنشطة مثل الجري بسرعة أو ركوب الدراجات مع صعود أماكن مرتفعة أو السباحة.



يجب أن تقوّي عضلاتك وعظامك ثلاث مرات في الأسبوع، وذلك من خلال أنشطة مثل الركض أو القفز.



حافظ على نشاطك في أثناء فترات الراحة. حاول ألا تقضي الكثير من الوقت أمام الشاشات واستغل فترات الراحة في تحريك جسمك.

ممارسة التمارين أمر رائع!

سوف تشعر
بسعادة أكبر

سوف تنام
بشكل أفضل

سوف تصبح
أقوى

سوف تصبح
عظامك أكثر
قوة

سوف يكون
لديك توازن وتحكم
أفضل في الجسم

سوف يتحسن
تركيزك

سوف تشعر
بإرهاق أقل
وستكون لديك
طاقة أكبر

أساس البقاء نشطاً

تابع مصادر الإلهام!



احصل على الإلهام من وسائل التواصل الاجتماعي

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkuststiftelsen
- Friluftsförbundet

نصائح للبدء!

مارس المزيد من التمارين كل يوم. قم بالمشي أو اركب الدراجة إلى المدرسة أو في أي وقت تذهب فيه إلى أي مكان ليس بعيداً جداً.



ابقِ نشطاً في العموم. العب أو مارس الرياضات أو قم بالمشي لمسافات طويلة. قم بشيء ما تراه ممتعاً لك!



ابقِ نشطاً في أثناء لعبك. اركض، واقفز، وارم، والنقط، وتدرج، وتوازن، وتسلق، وارقص - افعل كل ما تستمتع به ما دام ذلك يجعلك نشطاً إلى الحد الذي تشعر فيه بسخونة الجسم والنهجان قليلاً!



العب في الأماكن الخارجية. سوف تتمكن من ممارسة المزيد من التمارين في الأماكن الخارجية. اذهب إلى ملعب أو متنزه أو غابة واستكشف الطبيعة في محيطك - حتى مع هطول الأمطار أو تساقط الثلوج!



اكتشف الأنشطة!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

المزيد من النصائح إذا كنت من ذوي الهمم
تحقق من المواقع الإلكترونية الآتية أو تابعها على وسائل
التواصل الاجتماعي!

Parasport Sweden
Para-Me.se

يستند هذا الكتيب إلى خطة العمل الخاصة بمنطقة فاسترا جوتالاند (Västra Götaland) للتشجيع على ممارسة النشاط البدني بين الأطفال والمراهقين بالتعاون مع مؤسسة Centrum för fysisk aktivitet في جوتنبرج. يمكنك طلب كتيب "المفتاح للبقاء نشطاً إذا كنت في المدرسة الابتدائية أو الإعدادية" من خلال التواصل عبر البريد الإلكتروني adress.distributionscentrum@vgregion.se