

أساس البقاء نشطًا

- للمراهقين!



يجب أن تقوّي عضلاتك وعظامك ثلاث مرات في الأسبوع، وذلك من خلال أنشطة مثل الجري أو القفز أو التسلق أو ممارسة النشاط البدني في صالة رياضية (خارجية) أو في المنزل.



لا تجلس ساكنًا طوال اليوم. حافظ على نشاطك في أثناء فترات الراحة في المدرسة. حاول ألا تقضي الكثير من الوقت أمام الشاشات واستغل فترات الراحة في تحريك جسمك.



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



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



أساس البقاء نشطاً

نصائح للبدء!

مارس المزيد من التمارين كل يوم. قم بالمشي أو اركب الدراجة إلى المدرسة واصعد على السلالم بدلاً من استخدام المصعد. ساعد في الأعمال المنزلية من التنظيف وإحضار مستلزمات البقالة وجز العشب وتجريف الثلج.



مارس التمارين، وقم بزيادة معدل نبضات قلبك وقوته. حاول ممارسة الأنشطة الممتعة الملائمة لك! ومارس التمارين بمفردك أو مع صديق. وقم أيضاً بممارسة الأنشطة في الهواء الطلق بالمنزل، أو لماذا لا تفكر في الانضمام إلى نادٍ رياضي أو صالة ألعاب رياضية؟



تابع مصادر الإلهام!

احصل على الإلهام من وسائل التواصل الاجتماعي

Generation Pep •

RF-SISU Västra Götaland •

Västkoststiftelsen •

Friluftsförbundet •

المزيد من النصائح إذا كنت من ذوي الهمم

تحقق من المواقع الإلكترونية الآتية أو تابعها على وسائل التواصل الاجتماعي!

Parasport Sweden
Para-Me.se

اكتشف الأنشطة!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

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 كمراهق" من خلال التواصل عبر البريد الإلكتروني adress.distributionscentrum@vgregion.se

