



كيف تحصل على دليل

FIT 5



دليل يتضمن شرحاً وافياً لكيفية تحقيق مستويات مرتفعة من اللياقة البدنية وأفضل مستويات الحالة الصحية الشخصية من خلال الأنشطة البدنية، لتغذية السليمة وشرب الكميات الكافية من الماء.



*Special
Olympics*



شكر خاص لكل الرعاية



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



محتويات هذه المصادر هي مسئولية المؤلفين وليست بالضرورة تعكس وجهة نظر مراكز الولايات المتحدة للسيطرة والوقاية من الأمراض أو وزارة الصحة والخدمات البشرية.

شكر خاص لكل اللاعبين و القادة لظهورهم في هذا الدليل

Robbie Albano, Garrett Barnes, Danilo Benitez, James Black, Christa Bleull, Solomon Burke, Loretta Claiborne, Bryce Cole, Benjamin Collins, Novie Craven, Mary Davis, David Godoy, Alicia Gogue, Robert Jones, Terrel Limerick, Alisa Ogden, Tim Shriver, Dan Tucholski, Munir Vohra, Matthew Whiteside و Joe Wu.

جدول المحتويات



ما هو دليل اللياقة البدنية "فيت-فايف"2

التمارين3

الأكل والتغذية18

شرب الكميات الكافية من الماء25

الأكل والتغذية29

ما هي اللياقة البدنية "فيت-فايف"

يرغب اللاعبون في تقديم أفضل ما لديهم من مستويات الأداء في جميع المسابقات. ولا سبيل إلى تحقيق ذلك إلا من خلال إمتلاك مستويات مناسبة من اللياقة البدنية. اللياقة البدنية «فيت-فايف» هي خطة للأنشطة البدنية، التغذية السليمة، وشرب الكميات الكافية من الماء. إن إتباع هذه الخطة من شأنه تحسين حالتك الصحية ومستوى اللياقة البدنية بما يجعلك لاعباً أفضل.

أهداف اللياقة البدنية "فيت-فايف"



ممارسة التمارين



عدد الأيام في الأسبوع



تناول الطعام



إجمالي كميات الفاكهة و
الخضروات يومياً



الشرب



عدد الأيام في الأسبوع

ممارسة التمارين

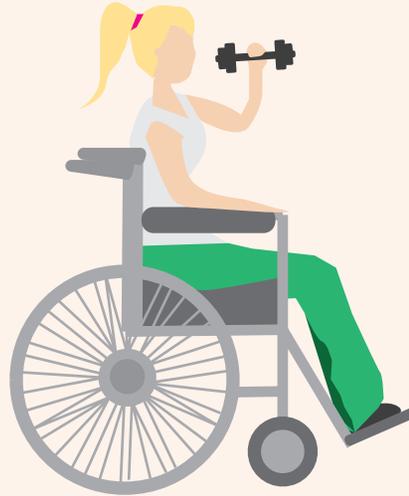
يمكنك أن تكون لاعباً أفضل من خلال إستمتاعك بممارسة الأنشطة البدنية خارج نطاق ممارستك لرياضتك المفضلة. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها إدامة نشاطك البدني. بعض التمارين يمكن أن تساعدك على تحسين مستوى مهاراتك التي تحتاج إليها لممارسة رياضتك المفضلة.

هدفك مع اللياقة البدنية «فيت فايف» هو ممارسة التمارين الرياضية على مدار ٥ أيام أسبوعياً على الأقل!

أنواع التمارين:



التَّحْمُلُ



القوة



المرونة



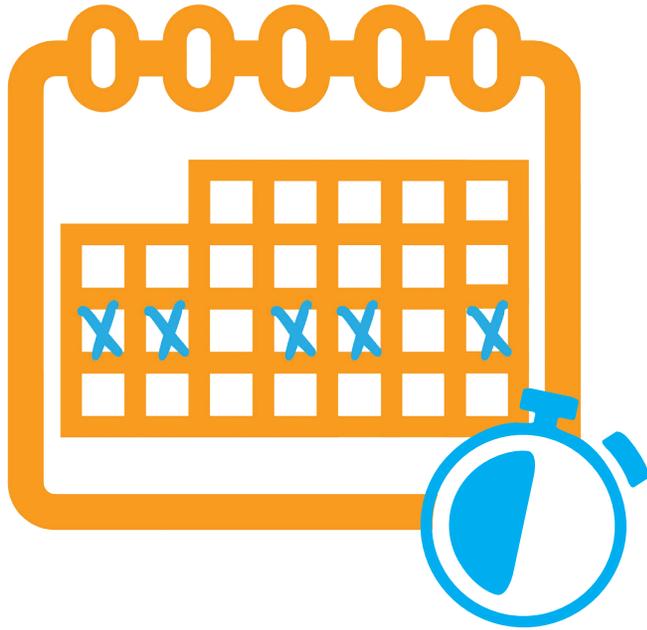
التوازن

التَّحْمُلُ



التَّحْمُلُ هو قدرة جسمك على الحركة لفترات زمنية طويلة. التَّحْمُلُ يجعلك قادراً على الجري لمسافات أبعد دون توقف وأداء التمارين لفترات زمنية أطول مع فترات توقف قليلة.

حاول أداء تمرين التَّحْمُلُ المفضل لديك لمدة ٣٠ دقيقة يومياً على مدار ٥ أيام في الأسبوع.



الجري



ركوب الدراجات



الرقص



المشي السريع/المشي



فصول التمارين
الهوائية "إيروبيكس"



السباحة

أداء تمارين التَّحْمُل في البيت



يمكن أداء تمارين التَّحْمُل في أي مكان. قم بأداء كل تمرين لمدة ٣٠ ثانية، مع الإستراحة لمدة ١ دقيقة بين كل تمرين وآخر. أكمل ٣ مرات.

القفز

١. إقفز إلى أعلى مع فتح الساقين وأرجحة الذراعين فوق الرأس.
٢. إقفز مرة أخرى مع ضم الذراعين إلى جانبيك وضم الساقين سوياً.

١



٢



للتعرف على تمارين أكثر تقدماً، راجع بطاقات تمارين لياقة التَّحْمُل!

أداء تمارين التَّحْمَلُ في البيت



اللكمات السريعة

١. ضم كلتا يديك في شكل قبضة وضعهما على صدرك. أبقِ المرفقين إلى الأسفل على جانبي جسمك. قف بوضعية بحيث تكون الساقان منفرجتان لمسافة تزيد على عرض الكتفين. إثن ركبتيك قليلاً.
٢. دُر إلى جانبك الأيسر. سدد لكمة بذراعتك الأيمن في هذا الإتجاه.
٣. عُد إلى المنتصف مع الإبقاء على يديك مضمومتين في وضعية القبضة أمام صدرك والمرفقين إلى أسفل جانبي جسمك.
٤. الآن دُر إلى جانبك الأيمن. سدد لكمة بذراعتك الأيسر في هذا الإتجاه.

١



٢



٣



٤



للإطلاع على تمارين أكثر تقدماً، راجع بطاقات تمارين لياقة التحمل!

أداء تمارين التحمل في البيت



المشي العسكري مع أرجحة الذراعين.

١. المشي العسكري مع أرجحة الذراعين. إرفع ركبتيك إلى أعلى قدر الإمكان. إبدأ المشي بوتيرة ثابتة.
٢. ع رفع الركبة إلى أعلى، قم بأرجحة الذراع المعاكسة إلى الأمام.
٣. بَدِّل الذراعين مع تبديل الساقين.

١



٢



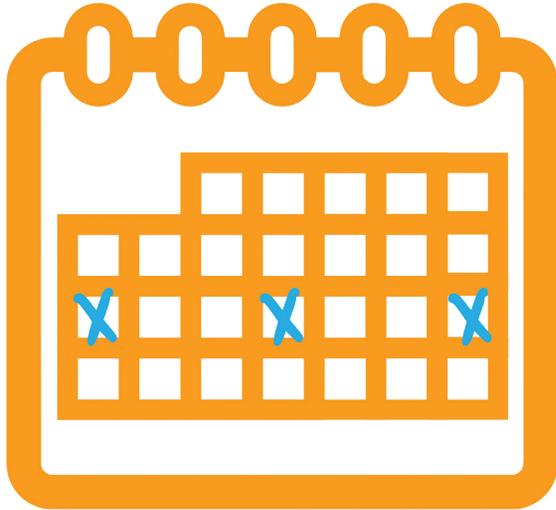
للإطلاع على مزيد من التمارين الأكثر تقدماً، راجع بطاقات تمارين التحمل!

القوة



القوة هي قدرة جسمك على أداء العمل (الشغل). القوة تمنحك القدرة على القفز عالياً، الرمي لمسافات أبعد، والعدو بشكل أسرع.

حاول إستكمال مجموعة كاملة من التمارين البدنية لكافة أجزاء جسمك ٢-٣ أيام أسبوعياً.



وزن الجسم



الدمبلز



الأثقال



الأجهزة



الكرات الطبية



أدوات المقاومة (باند)
التمرين

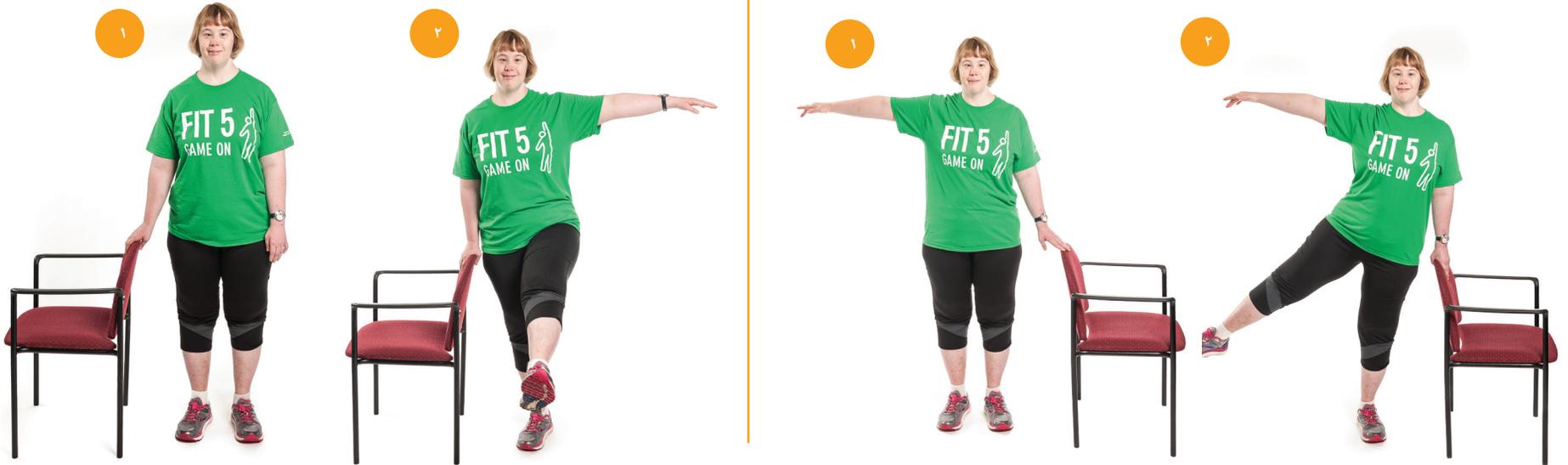
أداء تمارين القوة في البيت



يمكن أداء تمارين القوة في أي مكان. قم بأداء ١٠ مرات من كل تمرين ثم إنتقل إلى التمرين التالي. خذ فترة زمنية من الراحة قدرها ١ دقيقة. أكمل ٣ مرات.

رفع الأرجل المستقيمه إلى أعلى

١. قف مرفوع الرأس. إستخدم كرسي أو جدار للحفاظ على التوازن.
٢. إلى الأمام: قم برفع رجلك إلى الأمام عالياً قدر إستطاعتك. أبقِ رجلك في وضعية مستقيمة. ثم أعدها إلى وضعية البداية. لا تُرخِ رجلك. لا تُورجِ رجلك.
٣. جانباً: إرفع رجلك ببطء إلى الجانب مع بسط أصابع القدم إلى الأمام. أبقِ على رجلك في وضعية مستقيمة. ثم أنزلها إلى وضعية البداية. لا تُرخِ رجلك. لا تُورجِ رجلك.
٤. بعد إستكمال جميع رفعات الأرجل إلى أحد الجانبين، إنتقل إلى الجانب الآخر.



للإطلاع على مزيد من التمارين الأكثر تقدماً، راجع بطاقات تمارين التحمل!

أداء تمارين القوة في البيت



تمرين الضغط على الجدار

١. قف في مواجهة الجدار. ضع يديك مبسوطتين على الجدار على مستوى الكتفين. أبقِ على ذراعيك في وضعية مستقيمة. يجب أن تكون قدمك وراء جسدك بحيث تكون في وضعية إستناد إلى الجدار. قف على مشط القدمين (مقدمة القدمين).
٢. إثنِ ذراعيك لتقريب صدرك من الجدار. أبقِ على رجلك في مكانهما. إفرد جسمك في خط مستقيم.
٣. إُدفع بذراعيك في خط مستقيم للعودة إلى وضعية البداية. تأكد من الإبقاء على جسمك في وضعية مستقيمة طوال الوقت.



للإطلاع على تمارين أكثر تقدماً، راجع بطاقات تمارين القوة!

أداء تمارين القوة في البيت



تمرين الجلوس من وضعية الإستلقاء (تقوية عضلات البطن)

1. أرقد بظهرك على الأرض. إثنِ فخذيك وركبتيك بحيث تكون قدمك منبسطة على الأرض. مُد ذراعيك في إتجاه ركبتيك.
2. إرفع رأسك، ثم إرفع الجزء العلوي من ظهرك إلى أن تتمكن من لمس ركبتيك بيديك. حاول أن ترفع عظمتي الكتف الخلفيتين بالكامل من على سطح الأرض.
3. توقف لبرهة على هذه الوضعية، ثم اخفض ظهرك ورأسك عائداً إلى الأرض ببطء.

١



٢



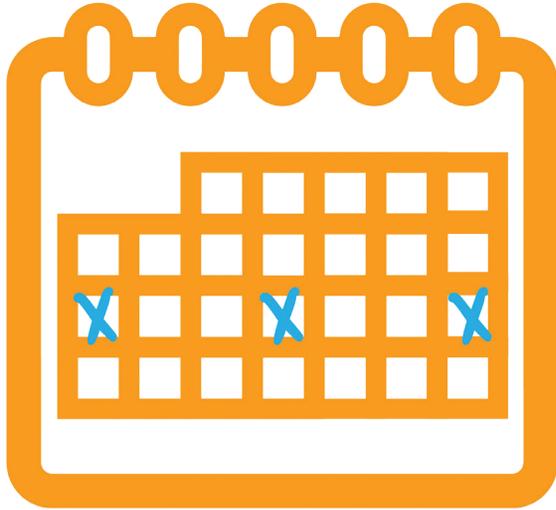
للإطلاع على تمارين أكثر تقدماً، راجع بطاقات تمارين القوة!

المرونة



المرونة هي قدرة جسمك على التحرك بسهولة ويسر في كافة الإتجاهات. المرونة تجعل من أداء المهارات الرياضية أكثر سهولة وتساعد على تجنب إصابات العضلات والمفاصل!

حاول أداء تمارين المرونة وإطالة العضلات لجميع أجزاء الجسم من ٢-٣ أيام على مدار الأسبوع!



اليوجا



وضعية الثبات إطالة
العضلات



تمارين إطالة
العضلات من الحركة

ملاحظة: يجب أداء تمارين إطالة العضلات من الحركة كجزء من تمارين الإحماء. يجب أداء تمارين إطالة العضلات من الثبات كجزء من تمارين التهدئة.

أداء تمارين المرونة في البيت



يمكن أداء تمارين المرونة في أي مكان قم بأداء التمارين التالية لإطالة جميع عضلات جسم بصورة سريعة من وضعية الثبات بعد أداء تمارينك المعتادة أو في أيام العطلات. حافظ على كل واحدة من وضعيات تمارين الإطالة لمدة ٣٠ ثانية.

تمرين إطالة عضلة الساق الخلفية (السمانة) لة الساق الخلفية (السمانة)



١. قف في مواجهة الجدار. ضع يديك على الجدار في مستوى إرتفاع الكتف.
٢. ضع قدمًا أمام الأخرى. إثنِ المرفقين ومل في إتجاه الجدار.
٣. إثنِ المرفقين ومل في اتجاه الجدار. سوف تشعر بتمدد (شد) في عضلي الساقين الخلفيتين (السمانتين).
٤. أبقِ ركبتيك مستقيمتين وقَحْذِيك إلى الأمام. تأكد من بقاء الكعبين على الأرض.
٥. بَدِّل قدميك وقم بتكرار التمرين.

وضعية الطفل



١. إتخذ وضعية السجود على الأرض.
٢. إثنِ الفخذين. ضع ذراعيك على جانبي رأسك مع بقاء اليدين على الأرض أمامك.
٣. اجلس بحيث يستند الركبان إلى الكعبين.
٤. جب أن تشعر بتمدد (شد) في كتفيك والجزء الأسفل من ظهرك.

ضم الركبتين إلى الصدر



١. أُرقد على ظهرك مع مد الرجلين إلى الأمام في وضع مستقيم.
٢. إثنِ ركبتيك اليمنى وقربها من صدرك قدر الإمكان. أِحِطْ ركبتيك بذراعيك واجذب رجلك إلى جسمك حتى تشعر بتمدد (شد) في عضلة فخذك الخلفية.
٣. أَعِدْ نفس التمرين مع الرجل اليسرى.

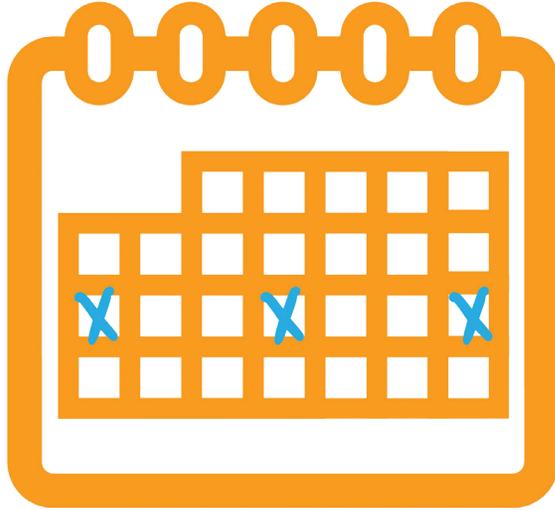
للإطلاع على تمارين أكثر تقدمًا، راجع بطاقات تمارين المرونة!

التوازن



التوازن هو قدرة جسمك على البقاء في وضعية مستقيمة ومتسقة أو الحفاظ على السيطرة والتحكم في حركاتك. التوازن يساعدك على الحفاظ على السيطرة والتحكم أثناء ممارستك للرياضة ويساعدك على تجنب التعثر والسقوط.

حاول أداء تمارين التوازن لجميع أجزاء جسمك ٢-٣ أيام أسبوعياً.



اليوجا



التوازن في وضعية الثبات



التوازن الحركي

أداء تمارين التوازن في البيت



يمكن أداء تمارين التوازن في أي مكان. قم بأداء التمارين التالية للتدريب على التوازن. أكمل ٣ مجموعات.



الوقوف على رجل واحدة

قف على رجل واحدة مع فرد الذراعين إلى الجانبين. حاول البقاء على هذه الوضعية لمدة ٣٠ ثانية.

أداء تمارين التوازن في البيت



أرجحه الرجلين

قف على رجل واحدة، مع أرجحه الأخرى إلى الأمام والخلف. يمكنك الإتياء بخفة على أي شئ للمساعدة في حالة الضرورة. قم بأرجحة كل رجل ١٠ مرات على كل واحد من الجانبين.

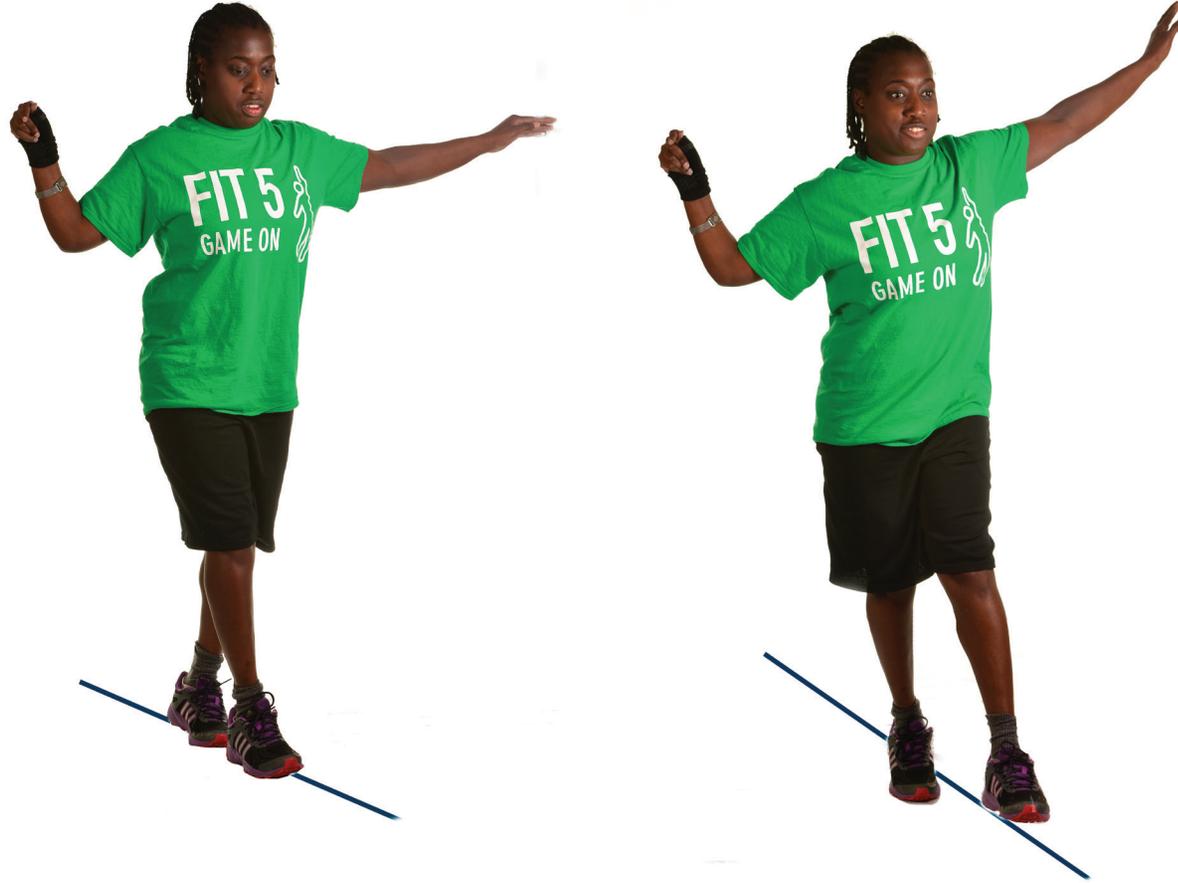


أداء تمارين التوازن في البيت



المشي على خط مستقيم

أوجد أو قم بعمل خط مستقيم على الأرض. إمش على الخط لمسافة ٢٠ خطوة. يمكنك فرد ذراعيك إلى الجانبين للمساعدة في الحفاظ على التوازن.



أداء التمارين الرياضية بهدف الإستمتاع!



من السهولة أداء القدر المناسب من التمارين الرياضية إذا ما تمت ممارستها بهدف الإستمتاع. فيما يلي بعض الإرشادات لتحفيزك على تحقيق هدفك مع دليل اللياقة البدنية «فيت-فايف».



قم بأداء التمارين بصحبة صديق أو مجموعة من الأشخاص!

- اذهب في نزهة على الأقدام، أو الدراجات مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- أنضم إلى أحد فصول التمارين الرياضية الجماعية.
- مارس تدريبات القوة مع أحد زملاء الفريق.



قُد بعض التمارين الرياضية!

- تحدث إلى مدربك عما إذا كان يمكنك قيادة بعض تمارين المرونة أو القوة.
- حاول تعليم أحد أصدقائك رياضة جديدة.



حاول تجربه شئ جديد!

- حاول الإنضمام إلى أحد فصول التمارين الرياضية الجماعية.
- مارس رياضة المشي أو الجري بنظام آخر غير ذلك الذي تتبعه عادةً.
- تعلم تمرين جديد في أحد مجالات القوة أو المرونة.



تابع معدلات التحسن في مستواك!

- قم بتحديد هدف معين وسجله على ورقة.
- قم بتعليق الهدف على الجدار.
- احتفظ بسجل لتمرينك حتى تتمكن من التعرف على معدلات تقدمك.

أداء التمارين الرياضية بهدف الإستمتاع!



من السهولة ممارسة التمارين ٥ أيام على مدار الأسبوع. إتبع هذا النموذج من خطة التمارين لتعرف كيف أن تحقيق هدفك هو أمر سهل.

اليوم	النشاط	الوقت المستغرق
الإثنين	ممارسة كرة قدم الأولمبياد الخاص - أداء تمارين إطالة العضلات وتمارين القوة أثناء عملية الإحماء - المشي والجري أثناء الممارسة	٩٠ دقيقة
الثلاثاء	الخروج في نزهة للمشي مع صديق بعد إنتهاء وقت العمل ممارسة تمارين التوازن قبل الخلود إلى النوم	٤٥ دقيقة ١٠ دقائق
الأربعاء	راحة	
الخميس	حضور فصل تمارين جماعية - إنهاء فصل التمارين الجماعية بأداء تمارين إطالة العضلات	٦٠ دقيقة
الجمعة	راحة	
السبت	ممارسة رياضة الدراجات في الحديقة	٣٠ دقيقة
الأحد	الخروج في نزهة للتمشية مع الوالدة - أداء تمارين التوازن بعد العودة من النزهة	٣٥ دقيقة

الأكف والتغذية

إن تناول الطعام بالطريقة السليمة هو أمر هام لصحتك وأدائك الرياضي. من السهولة تناول الطعام بالطريقة السليمة حيث أن هناك العديد من الإختيارات الصحية الشهية.

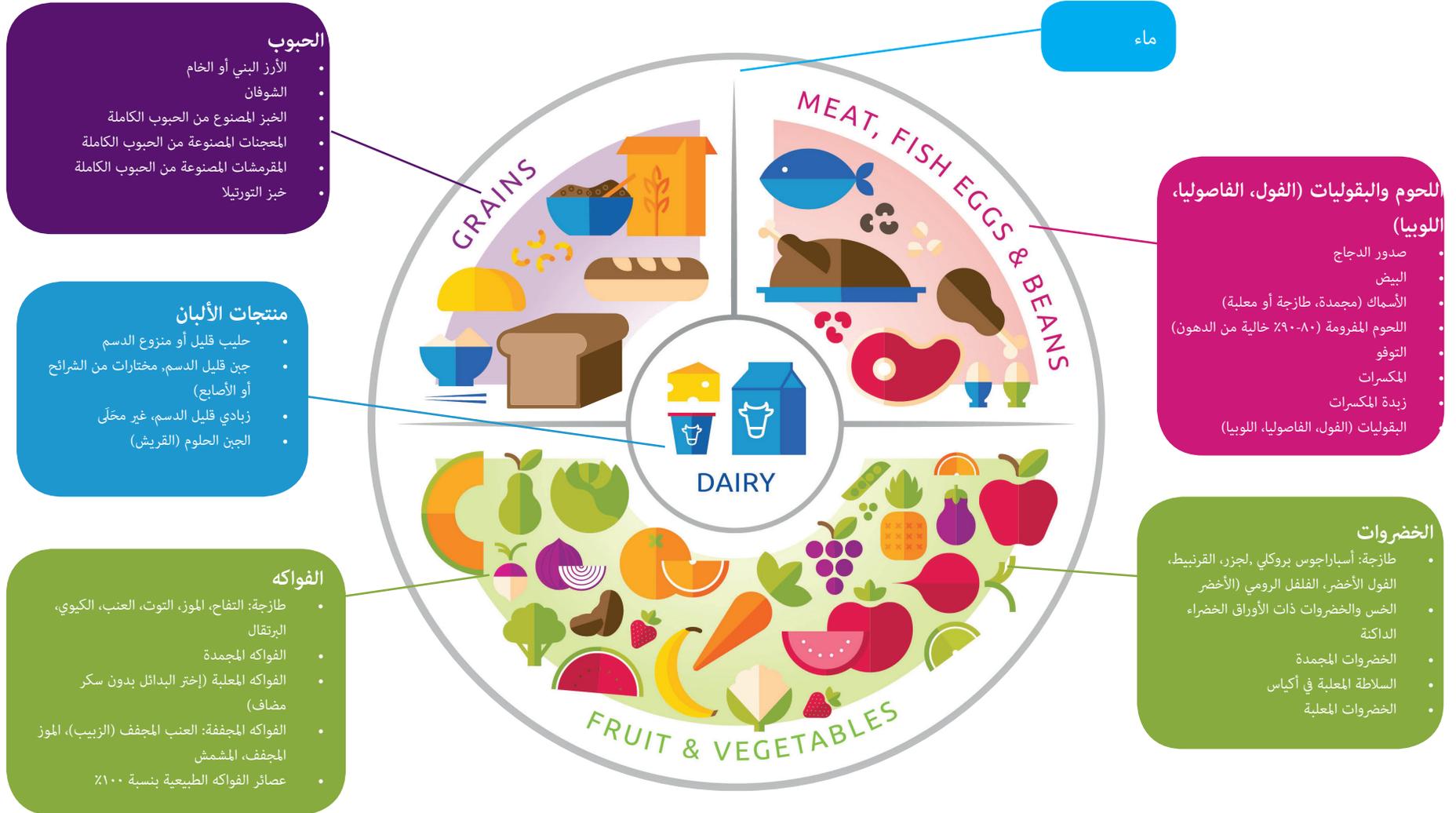
يجب أن يكون هدفك من نظام اللياقة البدنية «فيت فايف» هو تناول 5 ثمرات من الفواكه والخضروات على الأقل يومياً!



الأطعمة الصحية



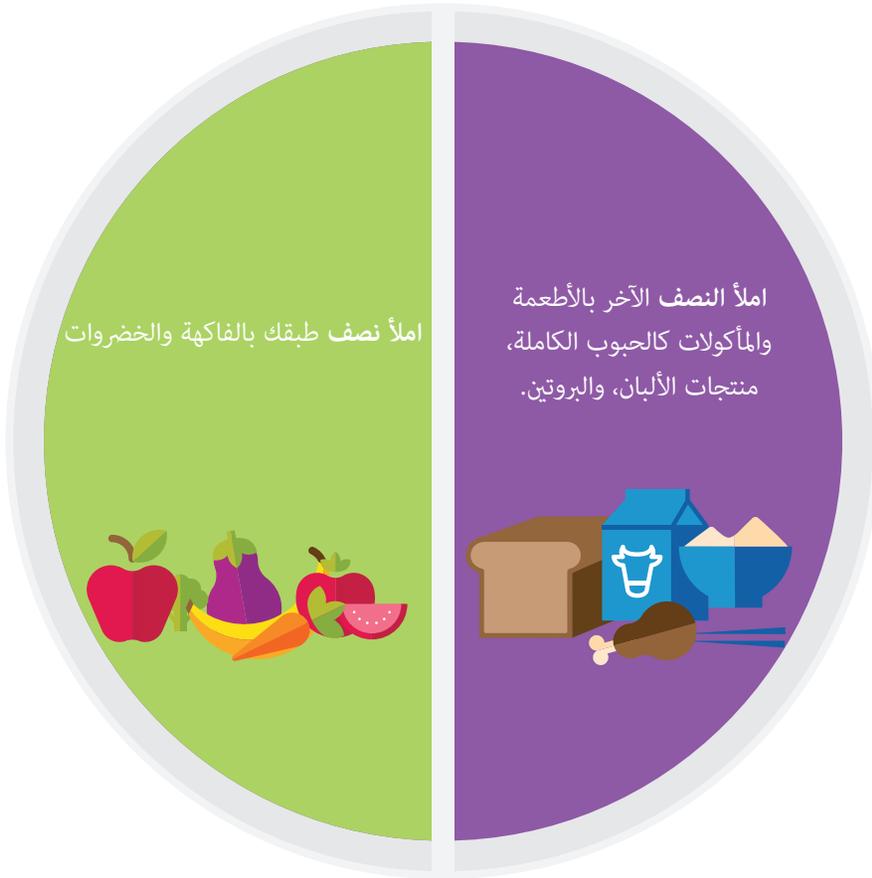
أنت تعرف أن الفواكه والخضروات مهمة لصحتك، ولكن في بعض الأحيان قد يصعب معرفة ما هي الأطعمة الأخرى التي يجب أن تتناولها. فيما يلي قائمة بجميع المجموعات الغذائية وبعض الخيارات العظيمة في كل مجموعة:



تكوين طبق صحي



الآن أنت تعرف نوعية الأطعمة الص حية التي يجب عليك تناولها. فيما يلي شرح لكيفية تكوين طبق صحي لوجبة كاملة أو لوجبة خفيفة.



راقب كميات الأطعمة والمأكولات التي تملأ بها طبقك. راجع صفحة الكميات المثالية.

حاول أن تقصر تناولك للحلويات، البطاطا المقلية والمشروبات الغازية على المناسبات الخاصة فقط.

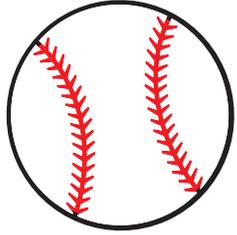
زد من كميات الفاكهة والخضروات إلى وجباتك.

ضع في الاعتبار أن تكون الوجبات الخفيفة مكونة من عناصر صحية وقليلة دائماً.

الكميات المثالية



فيما يلي طريقة لطيفة لتتذكر بها الكمية المثالية التي عليك تناولها في كل مرة. حجم الجهاز / المعدة / الأداة الرياضية على اليسار هو تقريباً نفس حجم كمية الطعام المقدمة على اليمين.



بيسبول



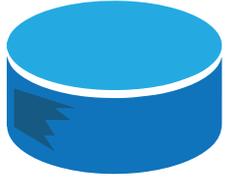
١ كمية مقدّمة من الفاكهة



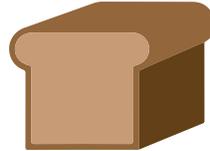
١ كمية مقدّمة من الأرز أو المعجنات



١ كمية مقدّمة من الخضروات



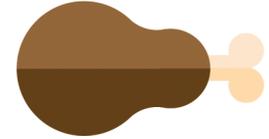
قرص هوكي



١ كمية مقدّمة من الخبز



١ كمية مقدّمة من الفول (الفاصوليا)



١ كمية مقدّمة من اللحوم



كرة جولف



١ كمية مقدّمة من الجبن



١ كمية مقدّمة من المكسرات



١ كمية مقدّمة من زبدة المكسرات

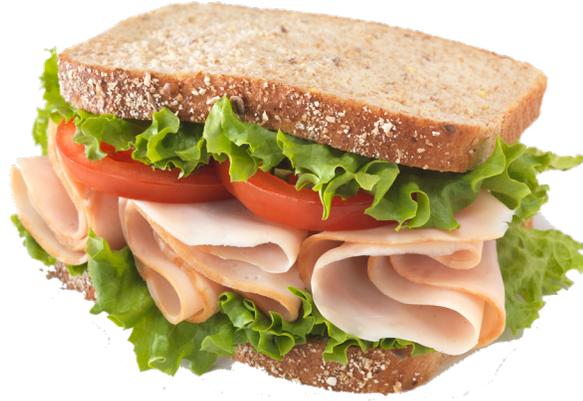
الوجبات الصحية



أضف المزيد من الفاكهة والخضروات إلى وجباتك. يمكنك زيادة القيمة الغذائية لأي وجبة من خلال إتباع المقترحات التالية.

الإفطار

- تناول قطعة من الفاكهة مع وجبتك أو 1/2 كوب من عصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100%.
- الخضروات كالسبانخ، الطماطم، البصل والفلفل الأخضر (الرومي) هي عناصر عالية القيمة الغذائية إذا ما أُضيفت إلى العجة (البيض الأومليت).
- كما أن الفاكهة المقطعة والمجففة هي أيضاً عناصر عالية القيمة الغذائية إذا ما أُضيفت إلى الحبوب والشوفان.



العشاء

- أضف الخضروات كالبروكلي، الكوسا، أو الفلفل الأخضر (الرومي) إلى المعجنات.
- تناول وجبة من الأرز البني المقلي، اللحوم الخالية من الدهون أو الأطعمة البحرية، والخضروات.
- أضف طبقاً جانبياً من الخضروات المطهية على البخار أو السلطة إلى أي وجبة تتناولها.
- تناول بعض الفاكهة كحلويات صحية.

الغذاء

- أضف إلى شطائك كميات كبيرة من الخضروات كالخس، الطماطم، الخيار، الفلفل الأخضر (الرومي)، والبراعم.
- جرب تناول التفاح، الجزر، أو الكرفس كوجبة جانبية من المقرمشات.
- أضف بقايا الأطعمة أو الخضروات المعلبة كالبازلاء والجزر إلى طبق الحساء (الشوربة).
- تناول السلطة المكونة من اختياراتك المفضلة من اللحوم، الأجنان، الكثير من الخضروات، وصوص التتبيل الذي يحتوي على الزيت كعنصر أساسي.



مقترحات لعمل وجبات خفيفة صحية



تناول الوجبات الخفيفة يضمن لك الحصول على الطاقة الكافية. من الأهمية أن تحرص على أن تكون وجباتك الخفيفة صحية. فيما يلي بعض الأفكار للحصول على وجبات خفيفة شهية تحتوي على كميات كبيرة من الفاكهة والخضروات.



شرائح التفاح المغموسة في زبدة الفول السوداني



زبادي قليل الدسم مع التوت



جبين قليل الدسم (قريش) مع الطماطم



الجزر أو الفلفل الأخضر (الرومي) المغموس في الحمص



الكرفس مُضاف إليه زبدة الفول السوداني والعنب المجفف (الزبيب)

كيف يمكنك تحقيق هدفك المتعلق بالتغذية السليمة "فيت فايف"



من السهولة تناول ٥ ثمرات من الفاكهة والخضروات في يوم واحد. إتبع النظام الغذائي التالي لوجباتك لتتعرف على سهولة تحقيق هدفك.

START



الغذاء

٢ لحوم أبقار* خضروات* حساء (شوربة)
مقرمشات من الحبوب الكاملة
٣* فلفل أخضر (رومي)، جزر، وطماطم* مغموسة في سائل
تتبيل منزوع الدسم
ماء

العشاء

سمك السلمون
رقائق ملفوفة لوجبة العشاء
بطاطا حلوة
٥* مزيج من الجزر، البروكلي، القرنبيط*
ماء

الإفطار

وجبة من الحبوب الكاملة
حليب قليل / منزوع الدسم
١* موز*

وجبة جانبية

٤* كمية من العنب ملء اليد*
لوز

ممارسة الرياضة أو أداء التمارين

وجبة خفيفة

بسكويت الشوفان
حليب قليل / منزوع الدسم

الانتهاء من تناول الوجبة

من خلال إتباع وجبات رئيسة / وجبات خفيفة صحية يمكنك تحقيق معدلات اللياقة البدنية الواردة في دليل اللياقة البدنية "فيت فايف"! تناول وجباتك الرئيسية / الخفيفة المكونة من العناصر المذكورة في هذا الدليل لتتمكن من تحديد هدفك كل يوم.

شرب الكميات الكافية من الماء

يعتبر الماء أحد أهم مصادر الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة والأنشطة الحياتية. إن شرب الكمية الصحيحة من الماء هو أمر هام بالنسبة لصحتك كما أنه يساعدك على تحسين معدلات أدائك الرياضي.

ليكن هدفك مع دليل اللياقة البدنية "فيت فايف" هو شرب ٥ زجاجات من الماء يومياً. الحجم المعياري لزجاجة الماء يجب أن لا يقل عن ٥٠٠-٦٠٠ ميليلتر



إرشادات:

يُفضل استخدام زجاجة ماء رياضية للشرب حتى يمكنك الإلتزام بما ورد في دليل اللياقة البدنية "فيت فايف" من كميات. زجاجة الماء الرياضية يمكن إعادة تعبئتها بالماء وتبلغ سعتها 500-600 ميليلتر.

علامات الإصابة بالجفاف

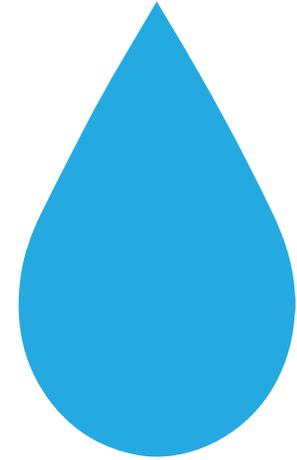


شرب الماء يساعد جسمك على العمل بصورة طبيعية. يفقد جسمك الماء عند الدخول إلى الحمام، أو من خلال التَعَرُّق أو ممارسة التمارين الرياضية أو حتى التنفس. وفي حالة فقدان قدر كبير من الماء دون شرب المزيد منه، فإن جسمك لن يتمكن من العمل بكفاءة. هذه الحالة تسمى بالجفاف.

علامات الإصابة بالجفاف:

- الشحور بالعطش
- الشعور بالإرهاق والكسل
- الشعور بالصداع
- جفاف الفم
- يتحول لون البول إلى الأصفر الداكن أو البني

هل تعلم أن الإصابة بالجفاف
بنسبة ١-٢% من وزن جسمك
من شأنه خفض معدلات
أدائك الرياضي؟



اختيارات صحية من المشروبات



تتوافر عدة بدائل من المشروبات، ولكن بعض تلك البدائل يُعدّ صحياً على نحو يفوق غيرها. يمكن لهذا الدليل مساعدتك على تحديد أفضل الخيارات ليبقى جسمك محتفظاً بالقدر الكافي من الماء، ومن ثمّ تتمكن من الحفاظ على أدائك الرياضي في أفضل مستوياته.

المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية ليست خيارات جيدة من المشروبات.

تحتوي المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية على كميات زائدة من السكر مما يجعلك عُرضة لزيادة الوزن. كما أن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية تحتوي على الكافيين. والكافيين مادة لا تساعد الجسم على الحفاظ على الكمية اللازمة من الماء.



الكميات المعتدلة من الحليب قليل الدسم وعصائر الفاكهة الطبيعية بنسبة ١٠٠% هي أيضاً خيارات جيدة إذا ما تم تناولها بكميات قليلة.

كما أن الحليب قليل الدسم وعصائر الفاكهة الطبيعية بنسبة ١٠٠% هي خيارات جيدة مع الوجبات الرئيسية. إلّتمز بصغر حجم الكميات المقدمة دائماً. يجب ألا تزيد الكميات على ٣ أكواب من الحليب و ١ كوب من العصير يومياً.

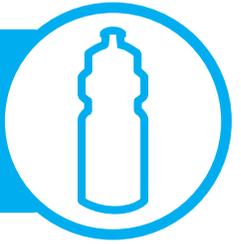


يعتبر الماء أفضل خيارات المشروبات!

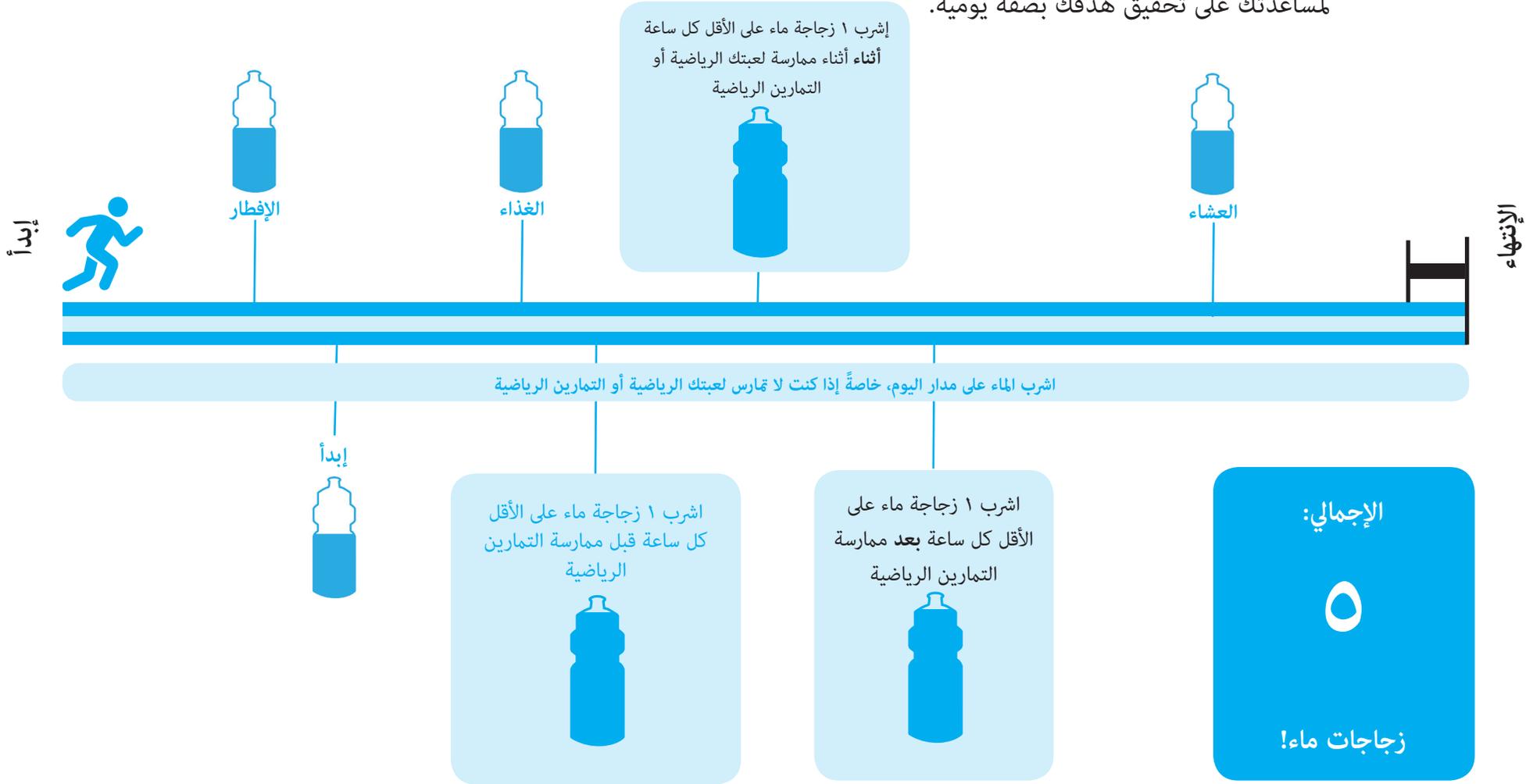
إشرب الماء بصفة يومية! إذا كنت تفضل المشروبات ذات النكهة، يمكنك شرب الماء الفوار أو إضافة قطع قليلة من الفاكهة في زجاجة الماء الخاصة بك.



كيف تتمكن من تحقيق هدفك فيما يتعلق بالحفاظ على الكمية اللازمة من الماء في جسدك



الحفاظ على مستوى الماء في جسمك عند الحدود الصحية هو أمر سهل إذا ما عرفت أفضل الأوقات لشرب الماء! إستخدم الدليل التالي لمساعدتك على تحقيق هدفك بصفة يومية.



المتابعة الأسبوعية للتمارين، التغذية وشرب الكميات الكافية من الماء

أسم اللاعب: _____

	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
<p>التمرين</p> <p>ضع علامة في الصندوق في حالة أداء التمارين اليوم!</p> <p>سجل عدد الدقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>
<p>التغذية</p> <p>كم عدد لترات الفاكهة والخضروات؟</p>	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
<p>الماء</p> <p>كم عدد زجاجات الماء (سعة 475 مليلتر) التي شربتها اليوم؟</p>	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
<p>ضع علامة على النجمة إذا تمكنت من تحقيق هدفك مع نظام اللياقة البدنية "فيت-فايف" لهذا الأسبوع:</p>							
<p>التمرين </p>		<p>التغذية </p>			<p>الماء </p>		

المتابعة السنوية للتمارين الرياضية، التغذية وشرب الكميات الكافية من الماء

استخدم جدول المتابعة التالي لمتابعة أهدافك من دليل اللياقة البدنية «فيت فايف». صَغ علامة **على النجمة البرتقالية** إذا كنت قد أدت التمارين الرياضية ٥ أيام في الأسبوع. صَغ علامة **على النجمة الوردية** إذا كنت قد تناولت 5 ثمرات من الفاكهة / الخضروات على الأقل بصفة يومية على مدار الأسبوع. ضع علامة **على النجمة الزرقاء** إذا كنت قد شربت ٥ زجاجات مياه (سعة ٥٠٠ مليلتر) على الأقل بصفة يومية على مدار الأسبوع.

الأسبوع:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	49	50	51	52								
التمرين	☆	☆	☆	☆								
التغذية	☆	☆	☆	☆								
الماء	☆	☆	☆	☆								

المصادر



قم بزيارة هذه المواقع الممتازة للإطلاع على مزيد من التمارين، التغذية الصحية وشرب الكميات الكافية من المياه!

NCHPAD.org

يحتوي هذا الموقع على العديد من المصادر المتعلقة بالصحة العامة لذوي الإعاقات الفكرية. تتضمن هذه المصادر مقالات، مقاطع فيديو وبرامج للتمارين الرياضية.

- للإطلاع على برنامج تمارين رياضية للمبتدئين قم بزيارة الموقع: <http://www.nchpad.org/14weeks>

- للإطلاع على برامج التمارين الرياضية المتقدمة، راجع برنامج CRx Champion's R <http://www.nchpad.org/CRx>

ChooseMyPlate.org

هذا الموقع يحتوي على كل ما يهمك! تَعَلَّمْ أنسب حصص الكميات التي تحتاج إليها من كل مجموعة غذائية، وتتبع ما تتناوله من نوعيات الأطعمة لمعرفة ما إذا كنت تتناول الطعام الصحي. ستجد روابط لوصفات صحية.

EatRight.org

يحتوي هذا الموقع أيضاً على الكثير من المعلومات المتعلقة بالتغذية الصحية، وصفات صحية، و قسم خاص لإيجاد إختصاصي تغذية في منطقتك

(أنقر على العنوان بالفأرة، «Getting Health»)

جمعية القلب الأمريكية لديها العديد من المصادر القيّمة والتي تتعلق بكيفية إتباع أساليب حياة صحية، ويتضمن ذلك مركزاً للتغذية مع كميات هائلة من وصّفات ومقاطع فيديو تشرح وصّفات صحية للقلب.

Diabetes.org (أنقر العنوان بالفأرة، « Food & Fitness »)

جمعية السكري الأمريكية لديها العديد من المصادر القيّمة لمصابي مرض السكري. وهناك أيضاً العديد من والصفات الصحية لمريض السكري!





تم استحداث هذا مصدر من التمويل المقدم من مؤسسة جوليسانو ، ومراكز الولايات المتحدة للسيطرة على الأمراض والوقاية منها ، Herbalife & Finish line. تم دعم هذا المورد من خلال رقم اتفاقية المنحة أو التعاون ، U27 DD001156 ، الذي تم تمويله من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. محتوياتها هي وحدها مسؤولية المؤلفين ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية.