



High 5 لللياقة البدنية

ما هو High 5؟

High 5 لللياقة البدنية هو مجموعة من الموارد لمساعدة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و21 عامًا على التحكم في لياقتهم البدنية. اللياقة تعني تناول الطعام من جميع المجموعات الغذائية الخمس، وشرب 1-3 زجاجات مياه يوميًا، والتحرك لمدة 60 دقيقة أو أكثر يوميًا. يهدف High 5 إلى زيادة المعرفة والوعي بالسلوكيات الصحية، وتشجيع الشباب على الانخراط في الأنشطة البدنية لتحسين المرونة والقوة والقدرة على تحمل الجهد. موارد High 5 شاملة، للشباب سواء كانوا ذوي إعاقات ذهنية أم لا. المعلومات التالية تهدف إلى مساعدة الآباء والأسر ومقدمي الرعاية على لعب دور محوري في رحلة لياقة أطفالهم.

موارد High 5

أدلة High 5: معلومات حول كيفية الحفاظ على الصحة بما في ذلك نصائح التغذية، وطرق البقاء رطبًا، وتمارين لتحسين الصحة والأداء الرياضي. تحتوي على متعقبات تقدم أسبوعية وشهرية لمساعدة الشباب على تحديد أهداف اللياقة الخاصة بهم وتحقيقها.

بطاقات High 5: تعليمات وصور للتمارين التي تركز على المرونة والقدرة على التحمل والقوة. تُصنّف التمارين إلى ثلاثة مستويات حسب الصعوبة، مما يشجع الشباب على العمل نحو زيادة كفاءاتهم البدنية تدريجيًا.

مقاطع فيديو High 5: موارد مرافقة لبطاقات هاي 5 وتقدم عروضًا لكل تمرين، مع موسيقى من هيب هوب بابليك هيلث ومؤقت/عداد لمساعدة الشباب على متابعة الوقت الذي يقضونه في كل تمرين.

طرق استخدام High 5

- شجع طفلك على استخدام المتبعات اليومية أو الخاصة بـ 12 أسبوعًا في أدلة High 5 لمراقبة تقدمهم نحو أهداف اللياقة البدنية والصحية.
- ادمج تمارين القوة من بطاقات High 5 في وقت اللعب العائلي في المنزل أو استبدل وقت الشاشة بتمارين تحسن المرونة.
- تحدى الأسرة بأكملها للارتقاء إلى مستويات أعلى من التمارين مع الشكل المناسب، بإرشاد من مقاطع فيديو High 5.
- مكّن الأطفال من أن يصبحوا جزءًا من تخطيط الوجبات والتسوق وتحضير الطعام باستخدام أدلة High 5.
- أنشئ تحديًا للعافية العائلية مع الإرشادات من موارد High 5. على سبيل المثال، جدول أسبوعيًا من الأنشطة المختلفة للوصول إلى 60 دقيقة من الحركة يوميًا، خطط للوجبات لتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الخمسة، أو استبدل المشروبات غير الصحية بالماء.

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States, by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2M (36%) supported by non-federal sources. These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.