



High 5 لللياقة البدنية

ماذا تعرف عن High 5؟

تمثل **High 5 لللياقة البدنية** مجموعة من الموارد تهدف إلى مساعدة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 21 عامًا في الحفاظ على لياقتهم البدنية. وتعني اللياقة البدنية تناول الأطعمة الصحية، وشرب الكثير من الماء، والحركة لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم. تم إعداد مجموعة موارد **High 5** بهدف زيادة المعرفة بالسلوكيات الصحية والوعي بها، وإشراك الشباب في النشاطات البدنية من أجل تعزيز المرونة والقوة والتحمل. تتميز موارد **High 5** بأنها ملائمة للشباب من ذوي الإعاقة الذهنية والأصحاء على حد سواء. وقد تم إعداد المعلومات الواردة أدناه لمساعدة الآباء والأسر ومقدمي الرعاية في تعزيز مسار أطفالهم نحو اللياقة البدنية.

موارد High 5

توفر **أدلة High 5** معلومات حول النشاط البدني والتغذية والترطيب، وتتميز بسهولة الفهم لجميع الفئات العمرية. وتساعد النصائح الصحية البسيطة بالإضافة إلى أدوات التتبع الأسبوعية والشهرية الشباب على تحديد الأهداف ورصد التقدم المحرز.

تتضمن **بطاقات High 5** مجموعة متنوعة من التمارين التي تستهدف تعزيز المرونة والتحمل والقوة والتقدم من خلال ثلاثة مستويات (أساسي، متوسط، متقدم). وتحتوي البطاقات على صور وإرشادات قصيرة لمساعدة الشباب في المتابعة بسهولة.

تدمج **مقاطع فيديو High 5** أحد الموارد المكتملة لبطاقات **High 5**، إذ تقدم عروضًا توضيحية لكل تمرين، إلى جانب الموسيقى المقدمة من برنامج **هيب هوب بابلوك هيلث (Hip Hop Public Health)** بالإضافة إلى ميزة توقيت/عداد لمساعدة الشباب على تتبع المدة التي يقضونها في كل تمرين.

طرق استخدام High 5

- شجّع طفلك على استخدام أدوات التتبع الأسبوعية أو أدوات التتبع المُخصصة لمدة 12 أسبوعًا الواردة في **دليل High 5** لتحديد أهداف اللياقة البدنية والصحة ورصد التقدم المحرز.
- ويمكن للعائلات استخدام **High 5** كإجراء روتيني منتظم لنشاطات اللياقة البدنية أو وقت اللعب في المنزل، أو استبدال الوقت المُخصص للشاشات الإلكترونية بوقت ممارسة النشاطات، أو كدليل غذائي يومي لتناول الأطعمة الصحية.
- يمكن استخدام **مقاطع فيديو High 5** بغرض تحدي عائلتك للتقدم إلى مستويات أعلى من أداء التمارين بالطريقة الصحيحة!
- ناقش مجموعة نصائح **High 5** الصحية وشجّع الأطفال ليكونوا جزءًا من عملية تخطيط الوجبات والتسوق وتحضير الطعام.
- قم بعمل تحدي صحة للعائلة باستخدام دليل **High 5**. على سبيل المثال، حدّد موعدًا لمدة أسبوع لممارسة النشاطات المُصممة للوصول إلى 60 دقيقة من النشاط البدني يوميًا أو خطّط لوجبات تحتوي على تشكيلة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية الخمس يوميًا.

تم إعداد محتويات مجموعة موارد "High 5 لللياقة البدنية" في إطار تمويل سخي من وزارة التعليم الأمريكية، رقم H380W150001 ورقم H380W160001. ومع ذلك، لا تمثل هذه المحتويات بالضرورة سياسة وزارة التعليم الأمريكية، ولا ينبغي لأحد اقتراض مصادقة الحكومة الفيدرالية عليها.

تم إعداد هذا المورد بدعم من مؤسسة Golisano Foundation، واتفاق التعاون رقم NU27DD000021 التابع للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC). وتقع مسؤولية محتوياته على عاتق الأولمبياد الخاص، ولا تمثل بالضرورة آراء مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).