



High 5 لللياقة البدنية

ماذا تعرف عن High 5 ؟

High 5 لللياقة البدنية هو مجموعة من الموارد لمساعدة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و21 عامًا على التحكم في لياقتهم البدنية. تعني اللياقة تناول الطعام من جميع المجموعات الغذائية الخمس، وشرب 1 إلى 3 زجاجات ماء يوميًا، وممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة أو أكثر يوميًا. يهدف **High 5** إلى زيادة المعرفة والوعي بالسلوكيات الصحية، وتشجيع الشباب على ممارسة الأنشطة البدنية لتحسين المرونة والقوة والتحمل. موارد **High 5** شاملة، ومصممة للشباب من ذوي الإعاقة الذهنية وغيرهم. تهدف المعلومات التالية إلى مساعدة الآباء والأسر ومقدمي الرعاية على لعب دور محوري في رحلة اللياقة البدنية لأطفالهم.

موارد High 5

الأدلة High 5:

معلومات حول كيفية الحفاظ على الصحة، بما في ذلك نصائح التغذية، طرق الحفاظ على الترطيب، وتمارين لتحسين الصحة والأداء الرياضي. تشمل أيضًا أدوات لتتبع التقدم الأسبوعي والشهري لمساعدة الشباب على تحديد أهداف اللياقة وتحقيقها.

البطاقات High 5:

تعليمات وصور لتمارين تركز على المرونة، التحمل، والقوة. يتم تصنيف التمارين إلى ثلاثة مستويات حسب درجة الصعوبة، لتشجيع الشباب على تطوير قدراتهم في اللياقة بشكل تدريجي.

الفيديوهات High 5:

موارد مرافقة لـ High 5 البطاقات، تقدم عروضًا توضيحية لكل تمرين، مع موسيقى من Hip Hop Public Health ومؤقت/عداد يساعد الشباب على متابعة الوقت الذي يقضونه في كل تمرين.

خطط الدروس High 5:

متوافقة مع معايير SHAPE America للصحة والتربية البدنية، وتشمل أنشطة وتمارين موجهة لتمكين المعلمين من توفير فرص اللياقة للطلاب، سواء كانوا من ذوي الإعاقة الذهنية أو بدونها، باستخدام موارد High 5 لللياقة البدنية.

طرق استخدام High 5

طرق استخدام موارد High 5 لللياقة البدنية:

- دمج أنشطة من High 5 خطط الدروس في نشاط صفّي، أو استراحة حركة لمدة 10-15 دقيقة، أو حصة التربية البدنية، أو درس الصحة.
- تكلمة الأنشطة اللاصفية، الأندية، الفرق الرياضية، وبرامج الصيف.
- تطوير برامج التثقيف الصحي وتعليم الإرشادات الغذائية مثل تناول الطعام من المجموعات الخمس وأهمية الترطيب باستخدام High 5 الأدلة.
- تشجيع النشاط البدني المنتظم طوال اليوم الدراسي للوصول إلى 60 دقيقة موصى بها باستخدام High 5 الفيديوهات.
- استخدام المتتبع اليومي أو متتبع 12 أسبوعًا في High 5 البطاقات لمتابعة تقدم الطلاب نحو تحسين اللياقة والأهداف الصحية.
- تعزيز الدمج الاجتماعي للطلاب من ذوي وبدون الإعاقة الذهنية في الأندية الموحدة، التربية البدنية الموحدة، وأنشطة الدمج المدرسي باستخدام موارد High 5.