

HIGH 5

لللياقة البدنية

.....
للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 11 عامًا والذين
يرغبون في التمتع باللياقة البدنية!



***Special
Olympics***



شكر وتقدير

المؤلفون: مونيكا كلوك، وهايدي ستانيش، ومونيكا فوركير

المساهمون/المراجعون: كريستين هيوز سرور، وجويندولين أبغار، ورببيكا رالستون، وميليسا أوترباين

مصمم الجرافيك: ميريديث شويندر

موقع مدارس الأبطال الموحدة المستضيفة: مدرسة جيمس دبليو روبنسون الثانوية

الرياضيون والشركاء الموحدون لأولمبياد فرجينيا الخاص: إنسلي وإيمين وكيارا وإليزا

الجهات المتعاونة:

إن برنامج بناء نجاح أطفالنا (BUILD OUR KIDS' SUCCESS) عبارة عن أنشطة بدنية صُممت بهدف تعزيز نشاط الأطفال وترسيخ التزام مدى الحياة بالصحة واللياقة البدنية. وتتمثل مهمة برنامج بناء نجاح أطفالنا في جعل النشاط البدني واللعب جزءًا من يوم كل طفل. وترمي رؤية البرنامج إلى رعاية جيل من الأطفال اللانقين بدنيًا أكثر صحة وسعادة.

يتولى مطبخ الاختبار الأمريكي للأطفال (AMERICA'S TEST KITCHEN KIDS) مهمة بناء جيل جديد من الطهاة المتمكنين، ومتناولي الطعام الملتزمين، ومجربين فضوليين. إذ ساعد مطبخ الاختبار الأمريكي للأطفال الطهاة الصغار على فهم أسباب الطعام والطهي وطرقهما من خلال كتبهم، وصناديق الاشتراك الشهرية، والبودكاست، والمناهج الدراسية، والمكتبة الرقمية الشاملة (المجانية!).



Special Olympics
Unified Champion
Schools®



Special Olympics
Health
MADE POSSIBLE BY FOUNDATION
Golisano

جدول المحتويات

ما موارد High 5 لللياقة البدنية؟	4
الطعام	6
الشراب	10
الحركة	12
فلنبدأ!	17
أدوات التتبع والموارد	36

ما موارد High 5 لللياقة البدنية؟



High 5 لللياقة البدنية هي مجموعة من الموارد التي تهدف إلى مساعدتك في التحكم في لياقتك من خلال اتخاذ الخيارات الصحية. وتعني اللياقة البدنية تناول الطعام الصحي، وشرب الكثير من الماء، وممارسة الحركة كثيرًا بشكل يومي.

يشعر الأطفال اللائقون بدنيًا بالراحة ويتمتعون بالكثير من الطاقة لأن أجسامهم قوية وصحية.

هذا الإصدار من High 5 لللياقة البدنية مخصص للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و11 عامًا والذين يرغبون في التمتع باللياقة البدنية!

اعمل على تحقيق هذه الأهداف الثلاثة لتصبح لائقًا بدنيًا.



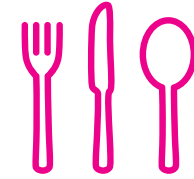
الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة أو
أكثر كل يوم



الشراب:

اشرب على الأقل زجاجة
واحدة من الماء كل يوم



الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم



الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم



الطعام

يعد تناول الطعام الصحي أمرًا مهمًا. يمنحك الطاقة للحركة واللعب مع الأصدقاء.

تعني التغذية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات ومنتجات الألبان حتى يحصل جسمك على ما يحتاجه للنمو والتمتع بصحة جيدة.

الطبق الصحي

الطبق الصحي هو الطبق الذي يحتوي على مجموعات الطعام الخمس التي يجب أن تأكلها لتزويد جسمك وعقلك بالطاقة بشكل ملائم. وتساعد كل مجموعة غذائية جسمك بطرق مختلفة.

ويجب أن يكون هدفك هو تناول حصة واحدة على الأقل من كل مجموعة غذائية كل يوم.



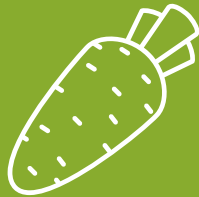
منتجات الألبان



البروتينات



الحبوب



الخضروات



الفاكهة

الطبق الصحي



ابدأ بداية بسيطة



تناول المزيد من الفاكهة والخضروات.

جرب أطعمة الحبوب الكاملة، مثل خبز القمح الكامل أو الأرز البني.

قلل من تناول الأطعمة الضارة مثل الكعك والحلوى ورقائق البطاطس.

اشرب الماء وحليب قليل الدسم أو خالي الدسم.

الشراب



يساعد شرب الماء جسمك على العمل بأفضل حالاته. ستتمتع بمزيد من الطاقة، وكذلك ستتمكن من التعلم بشكل أفضل، واللعب بقوة أكبر عندما يكون جسمك رطبًا.

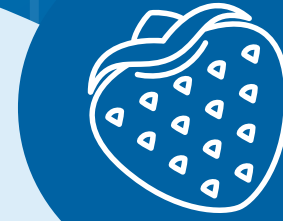
ويعني الترطيب أن جسمك يحتوي على كمية كافية من الماء. بينما يُقصد بالجفاف أن جسمك لا يحتوي على كمية كافية من الماء وقد تشعر بالتعب أو الصداع.

ويجب شرب الماء طوال اليوم. حاول استخدام زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام لمساعدتك على تتبع هدفك.



هدف الشراب:

اشرب على الأقل زجاجة
واحدة من الماء كل يوم



يمثل الشعور بالعطش علامة على حاجة جسمك الشديدة إلى بعض الماء! لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لتبدأ بشرب الماء، ولكن استمر في شربه طوال اليوم.

تأكد من شرب المزيد من الماء عند اللعب كثيرًا وعندما يكون الطقس حارًا في الخارج.

قلّل من تناول المشروبات السكرية مثل الصودا والمشروبات الرياضية والعصائر كل يوم.
جرّب المنتجات الخالية من السكر!

الحركة



ستعزز مواصلة الحركة كل يوم من لياقتك البدنية. تجعلك ممارسة التمارين وأداء الأنشطة البدنية أقوى وأكثر صحة حتى تتمكن من مواجهة جميع أنواع التحديات.

تعني ممارسة النشاط البدني والتمارين تحريك جسمك وحرق الطاقة عند المشي أو اللعب في الخارج أو ممارسة الرياضة. وكلما زاد تحركك، ارتفعت لياقة البدنية. جرب أنشطة بدنية جديدة ومختلفة للعثور على أنشطة يمكنك الاستمتاع بها.

هناك العديد من الطرق الممتعة لممارسة التمارين، مثل الجري والرقص والعمل في الحدائق وممارسة الألعاب الرياضية واللعب مع الأصدقاء في فترة الراحة.

ستساعدك ممارسة مجموعة متنوعة من التمارين على تحسين أنواع اللياقة المختلفة. ستتعرف في الصفحات التالية على كل من المرونة والقوة والتحمل، وكلها أمور مهمة لصحتك ولأدائك الرياضي.



هدف الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة أو
أكثر كل يوم



المرونة

تتيح لك المرونة القدرة على ثني جسمك وتحريكه بسهولة في جميع الاتجاهات.

كما تجعل المرونة ممارسة الألعاب التي تتميز بالأنشطة أمرًا سهلًا وكذلك ممارسة المهارات الرياضية دون التعرض للأذى.

ويمكنك تعزيز مرونتك عن طريق شد عضلاتك وممارسة اليوجا.

أنشطة تعزيز المرونة: اليوجا والتمدد

أمثلة على الرياضات التي تتطلب مرونة: الجمباز والرقص والسباحة





التحمّل

يُتيح لك التحمّل تحريك جسمك لفترة طويلة دون تعب.

ويعزز التحمّل من قوة قلبك ورئتيك، إذ يمكنك الجري لمسافات أطول واللعب لفترات أطول.

ويمكنك تحسين قدرتك على التحمّل من خلال القيام بالأنشطة التي تجعل قلبك يضخ الدم بسرعة وتجعلك تتنفس بقوة مثل الرقص وركوب الدراجات والسباحة.

أنشطة تعزيز التحمّل: ألعاب الجري والمشي لمسافات طويلة ونط الحبل

أمثلة على الرياضات التي تتطلب قدرة على التحمّل: كرة السلة والتنس وكرة القدم





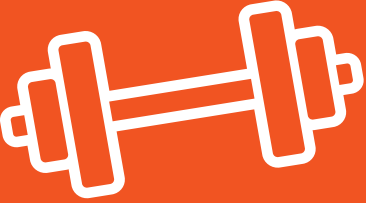
القوة

تقيس القوة مدى قوة عضلاتك! يساعدك كونك قويًا على القفز عاليًا والرمي بعيدًا والركض السريع والركل بقوة.

ويمكنك تعزيز قوتك عن طريق القيام بالنشاطات التي تركز على تمرين عضلاتك مثل التسلق والقفز ورفع الأثقال.

أنشطة تعزيز القوة: تمرين الضغط ووضع اليد الخشبي والجملة والعقلة

أمثلة على الرياضات التي تتطلب قوة لممارستها: الكرة الطائرة والبولينج والبيسبول



فلنبدأ!

تضم موارد High 5 لللياقة البدنية ثلاثة مستويات. سنشارك في هذا الدليل بعض التمارين من كل نوع من أنواع اللياقة البدنية ومستوياتها. هل التمارين سهلة للغاية؟ يمكنك الانتقال إلى المستوى التالي، أو إضافة المزيد من الوقت، أو أداء كل تمرين لفترة أطول، أو تقليل وقت الراحة بين الأنشطة.



المستوى 3:
المتقدم



المستوى 2:
المتوسط



المستوى 1:
الأساسي

هل تريد مشاهدة جميع تمارين High 5 لللياقة البدنية؟ تفقد High 5 لللياقة البدنية: بطاقات ومقاطع فيديو الفئة العمرية من 8 إلى 11 عامًا.

المستوى 1 • المرونة



مارس كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.
كرّر 3 مرات.

البطل 1

1. خذ خطوة كبيرة إلى الأمام باستخدام قدمك اليمنى. ارفع ذراعيك بشكل مستقيم فوق رأسك مع مواجهة راحتك لبعضهما.
2. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تشير أصابع قدميك إلى الخارج. اثنِ ركبتيك اليمنى.
3. كرّر التمرين و قدمك اليسرى إلى الأمام.



نصيحة مفيدة للترطيب:

الماء هو الخيار الأكثر صحة بين المشروبات، ولذا يجب أن تحاول شرب الماء كثيرًا.



المستوى 1 • المرونة

تمرين وضعية الكلب المتجه للأسفل

1. ابدأ على يديك وركبتيك. اثن أصابع قدمك لأسفل وارفع فخذيك وافرد ساقيك قدر الإمكان. حافظ على استقامة ذراعيك.
2. وجه أصابع قدميك للأمام واترك رأسك يتدلى لأسفل.



المستوى 1 • التحمل



قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرر 3 مرات.

القفز بالقدمين

1. قف وضّم قدميك معًا.
2. اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل برفق.



المستوى 1 • التحمل

تمرين الانزلاق للجانب

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين واثني ركبتيك. ضع ذراعيك على جانبيك.
2. خذ خطوة إلى الجانب بقدمك اليمنى، ثم حرّك قدمك اليسرى بجانبها.
3. مارس التمرين 5 مرات إلى اليمين، ثم 5 مرات إلى اليسار. استمر في الحركة من جانب إلى آخر.



نصيحة بخصوص التغذية:
حاول أن تتناول الخضروات في كل وجبة.

المستوى 1 • القوة



مارس كل تمرين 10 مرات. استرح لمدة 30 ثانية قبل الانتقال إلى التمرين التالي. كرر 3 مرات.

تمرين ضغط اليدين

1. ضع يديك معًا أمام صدرك واثني مرفقيك.
2. اضغط يديك معًا بأقصى قوة ممكنة واستمر في ذلك لمدة 5 ثوانٍ.



نصيحة رياضية ذكية:

يعمل تمرين ضغط اليد على بناء القوة في عضلات الذراعين والكتفين، ما يحسن المهارات الرياضية مثل رمي الكرات وضربها.



المستوى 1 • القوة

تمرين رفع ربله الساق

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. ارفع أصابع قدمك لأعلى قدر ممكن، وثبتها إلى الأعلى.
3. أنزل كعبيك لأسفل.



المستوى 2 • المرونة



مارس كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.
كرّر 3 مرات.

وضعية الانحناء إلى الأمام

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وارفع ذراعيك فوق رأسك.
2. انحن ببطء للأمام بحيث تسقط ذراعيك تجاه الأرض. دع ركبتك تنحيان.
3. أدر ظهرك واترك رأسك يتدلى بثقل.



نصيحة بخصوص التغذية:

حاول أن تأكل الفواكه الكاملة أو المقطعة
لتعزيز صحتك.

المستوى 2 • المرونة

البطل 2

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين ومُدّ ذراعيك باستقامة على الجانبين.
2. أدير قدمك اليمنى إلى الجانب بحيث تكون أصابع قدمك متجهة إلى الخارج، ثم اثن ركبتيك اليمنى.
3. كرّر التمرين وقدمك اليسرى إلى الأمام.



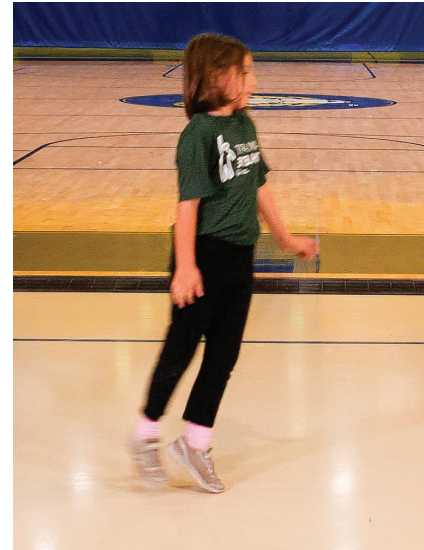
المستوى 2 • التحمل



قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرر 3 مرات.

العدو

1. اجعل قدمك اليمنى في المقدمة وتتبعها قدمك اليسرى.
2. خذ خطوة كبيرة للأمام على قدمك اليمنى ثم ضَع قدمك اليسرى بجوارها بسرعة، وكرّر ذلك
3. استمر في العدو ثم انتقل إلى الحركة بقدمك اليسرى.



المستوى 2 • التحمل

تمرين القفز بقدم واحدة

1. قف على قدمك اليمنى فقط.
2. اقفز وانزل برفق على القدم نفسها.
3. بدّل واقفز على قدمك اليسرى.



نصيحة رياضية ذكية:

يمنحك القفز بقدم واحدة القدرة التحمل والقوة في ساقيك ما يعني الركلات القوية في كرة القدم والقفزات العالية أثناء الهتاف.



المستوى 2 • القوة



مارس كل تمرين 10 مرات. استرح لمدة 30 ثانية قبل الانتقال إلى التمرين التالي. كرر 3 مرات.

تمرين سوبرمان

1. استلق على بطنك، وضع ساقيك بشكل مستقيم وذراعيك فوق رأسك.
2. ارفع ذراعيك وساقيك في الوقت نفسه بحيث تكون على بعد بضع بوصات من الأرض.
3. اثبت في هذه الوضع ثم انزل.



نصيحة مفيدة للترطيب:

يُقصد بالجفاف عدم وجود كمية كافية من الماء في جسمك.



المستوى 2 • القوة

تمرين رفع الساقين أثناء الجلوس

1. اجلس منتصبًا وساقك اليمنى مستقيمة واثني ساقك اليسرى وضع قدمك على الأرض. عانق ساقك المثنية بذراعيك.
2. ارفع ساقك اليمنى لأعلى بضع بوصات وثبتها. أنزل ساقك للأسفل وكرّر التمرين.
3. بدّل وارفع ساقك اليسرى.



المستوى 3 • المرونة



مارس كل تمرين لمدة 30 ثانية. تأكد من أداء تمارين الإطالة والتمدد لجانبي الجسم وليس جانبًا واحدًا.
كرّر 3 مرات.

تمرين وضعيّة العنكبوت

1. قف وباعد بين قدميك أكثر من عرض الكتفين واثني ركبتيك.
2. انحنِ للأمام وضع يديك على الأرض بين قدميك.
3. مُدّ يدك خلف ساقيك وامسك بكعبيك. حافظ على قدميك مسطحة على الأرض.



المستوى 3 • المرونة

تمرين وضعية الطاولة

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وافرد ذراعيك وركبتيك على الأرض.
2. انظر للأسفل بين يديك، وحافظ على استقامة ظهرك واثبت في هذا الوضع.



نصيحة بخصوص التغذية:

جرب الأطعمة والمشروبات
المصنوعة من الألبان قليلة الدسم
مثل الحليب والجبن والزبادي
للمساعدة في بناء عظام قوية.

المستوى 3 • التحمل



قم بكل تمرين لمدة 30 ثانية. راحة لمدة 30 ثانية بين كل تمرين وآخر. كرر 3 مرات.

القفز بالحبل

1. خذ خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى واقفز ثم خذ خطوة بقدمك اليمنى واقفز. حرّك ذراعيك.
2. اقفز في أرجاء منطقة النشاط.



المستوى 3 • التحمل

الوثب

1. للوثب، ابدأ بقدم واحدة وانزل على القدم الأخرى.
2. خذ خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى وادفع للقفز في الهواء. مَدَّ ساقك اليمنى إلى الخارج لتغطية مسافة كبيرة.
3. ابق ذراعيك على الجانبين.
4. اقفز بقدمك اليسرى ثم حاول القفز بقدمك اليمنى.



نصيحة بخصوص التغذية:

تساعدك البروتينات على بناء عضلات قوية وتمنحك الطاقة وتساعدك على الشعور بالشبع بعد تناول الطعام.



المستوى 3 • القوة



مارس كل تمرين 10 مرات. استرح لمدة 30 ثانية قبل الانتقال إلى التمرين التالي. كرر 3 مرات.

تمرين الحشرة الميتة

1. استلقي على ظهرك وضع ذراعيك فوق كتفيك. اثن ركبتيك وارفع قدميك للأعلى.
2. اخفض ذراعك اليمنى لتصل فوق رأسك، ثم افرد ساقك اليسرى واثبت في هذا الوضع.
3. أعد ذراعك وساقك إلى وضع البداية ثم كرر التمرين على الجانب الآخر.



المستوى 3 • القوة

تمرين الركلات في وضع الجسر

1. اجلس واثن ركبتيك وضَع قدميك على الأرض. ضَع يديك على الأرض خلفك ووجّه أصابعك للوراء.
2. ارفع فخذيك حتى تكون في وضع الجسر.
3. اركل ساقك اليمنى لأعلى، وانزلها لأسفل، ثم اركل بساقك اليسرى. استمر في الركل وتبديل الساقين.



High 5 والطريقة المناسبة

High 5! لقد انتهيت من جميع المعلومات المفيدة في هذا الدليل، ولكن يوجد المزيد من بطاقات ومقاطع فيديو High 5 لللياقة البدنية!

ستساعدك جميع التمارين الموجودة في البطاقات ومقاطع الفيديو على تحقيق هدفك في التحرك لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم.

ابدأ بالتمارين الأساسية. هل التمارين سهلة للغاية؟ يمكن الانتقال إلى المستوى التالي، أو ممارسة التمارين لفترة أطول، أو ممارسة كل تمرين بعدد مرات أكثر، أو يمكن أخذ استراحة أقصر بين التمارين.

الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة
أو أكثر كل يوم

الشراب:

اشرب على الأقل
زجاجة واحدة من
الماء كل يوم

الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم

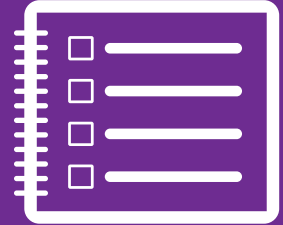


لا مستحيل أمامك!

.....
سيفيدك تتبع أنشطتك أثناء العمل على تحقيق أهداف تناول الطعام والشراب والحركة.
في الصفحة التالية، ستجد صفحة تتبع أسبوعية وأخرى مدتها 12 أسبوعًا.

تتبع أنشطة High 5 للياقة البدنية الخاصة بك كل أسبوع لمدة 12 أسبوعًا.
شجع عائلتك وأصدقائك على الانضمام إليك أيضًا! يستغرق اكتساب اللياقة البدنية
12 أسبوعًا فحسب. لا مستحيل أمامك!

للعثور على المزيد من موارد High 5 للياقة البدنية، تفضل بزيارة:
resources.specialolympics.org/health/fitness/high-5



أداة التتبع الأسبوعي

استخدم هذه الصفحة لمساعدتك على تتبع أهداف High 5 للياقة البدنية أسبوعيًا. اطلب من أحد أفراد العائلة أو المعلم أو الأصدقاء مساعدتك في البقاء على المسار الصحيح.

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الطعام اللون في مجموعات الطعام التي أكلتها من اليوم.							
الشراب لون زجاجة الماء إذا شربت واحدة اليوم.							
الحركة لون الحذاء إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر اليوم.							
لون النجمة إذا حققت كل أهداف High 5 للياقة البدنية لهذا الأسبوع.							

أداة التتبع لمدة 12 أسبوعًا

استخدم هذه الصفحة لمساعدتك على تتبع أهداف High 5 للياقة البدنية. يمكنك استخدام هذه الصفحة مرارًا وتكرارًا للحفاظ على سير لياقتك وصحتك على المسار الصحيح!

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
												الطعام لَوْن النجمة إذا كنت تناولت طعامًا من المجموعات الغذائية الخمس كل يوم هذا الأسبوع.
												الشراب لَوْن النجمة إذا شربت زجاجة مياه واحدة على الأقل يوميًا هذا الأسبوع.
												الحركة لَوْن النجمة إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم هذا الأسبوع.



***Special
Olympics***

The contents of these “High 5 for Fitness Cards” were developed under generous funding from the US Department of Education, #H380W150001 and #H380W160001. However, those contents do not necessarily represent the policy of the US Department of Education, and one should not assume endorsement by the Federal Government

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 \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (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