

للّياقة البدنية



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: فرانكي، وإشعيا، وجاك، وكايتي، وشون

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!	18
أدوات التتبع والموارد	38

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.

إذا كنت لائقًا بدنيًا، فستشعر بالسعادة وستمتع بكثير من الطاقة لأن جسمك يمتاز بالقوة والصحة.

هذا الإصدار من **High 5 لللياقة البدنية** مخصص للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و14 عامًا والذين يرغبون في التمتع باللياقة البدنية!

اعمل على تحقيق هذه الأهداف الثلاثة لتصبح لائقًا بدنيًا.



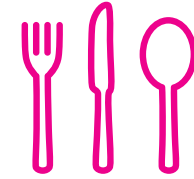
الحركة:

تحرك لمدة 60 دقيقة
أو أكثر كل يوم



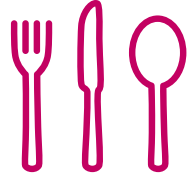
الشراب:

اشرب زجاجتين من الماء
على الأقل 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. إذ يمنحك الطاقة للحركة لتتمكن من الاستمتاع بممارسة أنشطتك المفضلة مثل الرياضة والرقص واللعب بالخارج 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.



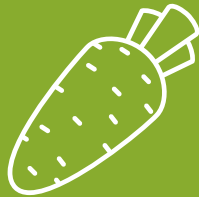
منتجات الألبان



البروتينات



الحبوب



الخضروات



الفاكهة

الطبق الصحي



ابدأ بداية بسيطة

تناول ثمرة الفاكهة كاملة بدلاً من شرب عصير الفاكهة.

تناول الخضروات المتنوعة.

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

تناول أنواعاً مختلفة من الأطعمة البروتينية مثل اللحوم
والمأكولات البحرية والفاصوليا والبيض والمكسرات.

قلل من تناول الأطعمة الضارة مثل الكعك والحلوى ورقائق
البطاطس.

اشرب الماء والحليب قليل الدسم أو خالي الدسم بدلاً من
المشروبات التي تحتوي على السكر.



الشراب



يساعد شرب الماء جسمك على العمل بأفضل حالاته. ستمتع بمزيد من الطاقة، وكذلك ستمكن 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 التركيز على شرب الماء طوال اليوم. حاول استخدام زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام لمساعدتك على تتبع هدفك.



هدف الشراب:

اشرب زجاجتين من الماء
على الأقل كل يوم



الماء شريان مهم للحياة! اشرب المزيد من الماء عند ممارسة التمارين واللعب وعندما يكون الطقس حارًا في الخارج.

هل تبحث عن مزيد من النكهة في الماء؟ أضف التوت الطازج أو الليمون أو النعناع إلى الماء للحصول على نكهة إضافية.

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



الحركة

تجعلك كل من ممارسة الرياضة وأداء الأنشطة البدنية أقوى وأسرع وأكثر صحة حتى تتمكن من مواجهة جميع أنواع التحديات.

يشمل النشاط البدني التمارين والرياضة والحركة المنتظمة مثل المشي أو أداء الأعمال المنزلية. جرب أنشطة بدنية جديدة ومختلفة للعثور على أنشطة يمكنك الاستمتاع بها.

يمكن أن يساعدك النشاط البدني على تحسين مهاراتك الرياضية وتعزيز أدائك لتصبح لاعبًا أفضل. على سبيل المثال، يمكن للجري تحسين أداء لاعبي كرة القدم كما يمكن للقفز تنمية مهارات لاعبي كرة السلة.

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

المرونة هي القدرة على تحريك الجسم بسهولة في جميع الاتجاهات. تجعل المرونة ممارسة المهارات الرياضية أمرًا سلسًا كما تساعد على الحد من إصابات العضلات والمفاصل.

تُعد تمارين الإطالة والمد طريقة رائعة لتحسين المرونة. وهناك أنواع مختلفة من تمارين الإطالة والمد التي يمكنك القيام بها قبل ممارسة الأنشطة البدنية وبعدها.





التمدد الثابت مقابل التمدد الديناميكي:

يتضمن التمدد الديناميكي تحريك الجسم لتجهيز العضلات لممارسة النشاط البدني. ويفضل استخدام تمرينات التمدد الديناميكي أثناء الإحماء.

التمدد الثابت هو الاحتفاظ بوضعية التمدد دون حركة. ويفضل ممارسة تمارين التمدد الثابت أثناء عملية التهدئة.

أنشطة تعزيز المرونة: اليوجا، والتمدد ثابت، والتمدد الديناميكي، والبيلاتيس

مثال على الرياضات التي تتطلب مرونة: لعبة الغولف، والهاذف، وكرة الريشة



التحمل

يمثل التحمل القدرة على إبقاء جسمك متحركًا لفترات طويلة من الوقت. يمكن أن تساعدك القدرة على التحمل في الجري لمسافات أبعد دون توقف وممارسة الأنشطة لمدة أطول مع فترات راحة أقل.

يمكنك تحسين قدرتك على التحمل من خلال ممارسة أنشطة تزيد من معدل ضربات القلب وتجعلك تتنفس بصعوبة مثل المشي السريع وقفز الحبل ولعب كرة القدم.

أنشطة تعزيز التحمل: الجري، والتنزه، وركوب الدراجات، والرقص

أمثلة على الرياضات التي تتطلب قدرة على التحمل: السباحة، وكرة السلة، والتنس



القوة

.....

القوة هي قدرة الجسم على أداء العمل. ويمكن أن تساعدك القوة على القفز لأعلى، والرمي لمسافة أبعد، والركض بشكل أسرع.

ويمكنك تحسين قوتك عن طريق ممارسة الأنشطة التي تركز على تمرين عضلاتك مثل التسلق والمشي بالأحذية الثلجية وتمارين الضغط.

أنشطة تعزيز القوة: تمارين وزن الجسم مثل تمارين القرفصاء ورفع الأثقال وأحزمة المقاومة وآلات الوزن

أمثلة على الرياضات التي تتطلب قوة لممارستها: رفع الأثقال والتجديف والكرة اللينة



فلنبدأ!

سنشارك في هذا الدليل بعض التمارين من كل نوع من أنواع اللياقة البدنية ومستوياتها.

هل تريد مشاهدة جميع تمارين High 5 للياقة البدنية؟
تفقد High 5 للياقة البدنية: بطاقات ومقاطع فيديو الفئة
العمرية من 12 إلى 14 عامًا.



تضم موارد High 5 لللياقة البدنية ثلاثة مستويات

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

المستوى 1 • المرونة



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

تمدد الفراشة

1. اجلس منتصبًا وضّم أسفل قدميك معًا. اسحب قدميك بالقرب من جسمك.
2. دع ركبتيك تسقط نحو الأرض.
3. انحنِ إلى الأمام على قدميك حتى تشعر بالتمدد.



المستوى 1 • المرونة

تمرين الدوران على شكل حرف T

1. قف وضع قدميك معًا وذراعيك مفردتين إلى الجانب باستقامة على شكل حرف T.
2. اقلب الجزء العلوي من جسمك إلى جانب واحد قدر الإمكان.
3. عُد إلى المركز وانتقل إلى الجانب الآخر.



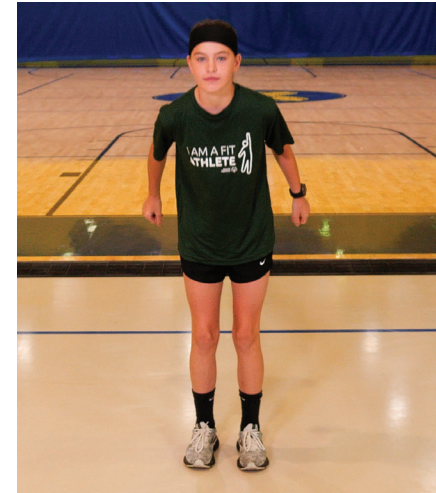
المستوى 1 • التحمل



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

تمرين قفزات التزلج

1. قف وضّم قدميك معًا واثني ركبتيك. ضّع ذراعيك على جانبيك واثني مرفقيك وكأنك تمسك بأعمدة التزلج.
2. اقفز إلى اليسار واستدر بحيث يشير فخذيك وأصابع قدميك إلى اليمين. ثم اقفز إلى اليمين واستدر مع توجيه فخذيك وأصابع قدميك إلى اليسار.
3. استمر في القفز والاستدارة كما لو كنت تتزلج.



المستوى 1 • التحمل

تمرين لمس الكوع للركبة

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. اثن ذراعيك وثبت مرفقيك أمامك عند مستوى الكتف.
2. ارفع ركبتك اليسرى لتلمسها بمرفقك الأيمن. ثم أنزل ركبتك، وبدل، والمس مرفقك الأيسر بركبتك اليمنى.



نصيحة رياضية ذكية:

تعمل اللمسات من المرفق إلى الركبة على بناء قدرتك على التحمل وتقوية القلب ما يعني أوقات سباحة أسرع ورميات قوية في لعبة الكرة اللينة.



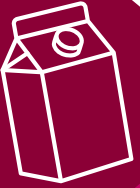
المستوى 1 • القوة



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

تمرين الثبات في وضعية اللوح الخشبي

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي مع فرد يديك على الأرض، واسند على أصابع قدميك، وذراعيك مفردتين.
2. حافظ على شد عضلات جذعك واستقامة ظهرك.
3. اثبت في هذا الوضع لمدة 30 ثانية.



نصيحة بخصوص التغذية:

حاول أن تأكل أو تشرب 3 أكواب من منتجات الألبان قليلة الدسم كل يوم.



المستوى 1 • القوة

تمارين القرفصاء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وارفع ذراعيك بشكل مستقيم للأمام عند مستوى الكتف.
2. اثن ركبتيك وفخذيك وكأنك جالس على كرسي.
3. افرد ركبتيك وعد إلى الوقوف.



المستوى 2 • المرونة



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

تمرين مد العضلة ثلاثية الرؤوس والجانب

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. عُد وضع يديك اليمنى في أعلى ظهرك.
2. ضع يديك اليسرى على مرفقك الأيمن واسحب برفق. انحنِ إلى اليسار مع الاستمرار في تمرين الإطالة.
3. كرّر التمرين باستخدام ذراعك اليسرى.



المستوى 2 • المرونة

تمارين تثبيت الركبة أثناء الوقوف

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين. اثن ركبتك اليمنى وارفعها نحو صدرك.
2. أمسك ركبتك بكلتا يديك واسحبها نحو جسمك قدر الإمكان. يمكنك الاتكاء على الحائط لتحقيق التوازن.
3. توقف مؤقتًا ثم تابع. بدّل وكرر الأمر بركبتك اليسرى.



نصيحة بخصوص التغذية:

أكل خضروات قوس قزح - أحمر: الفجل،
البرتقال: الجزر، الأصفر: البنجر الذهبي
والأخضر: الخس، الأزرق: البطاطس
الزرقاء، الأرجواني: اللفت



المستوى 2 • التحمل



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

الركض

1. اركض في المكان أو في الأرجاء.

نصيحة مفيدة للترطيب:

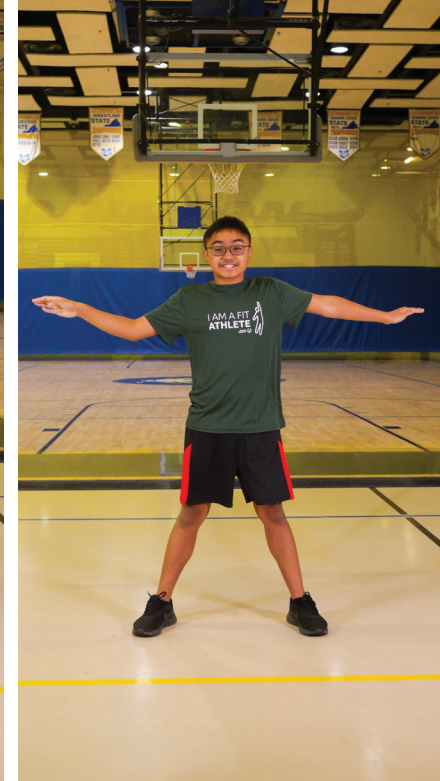
يمكن أن تصاب بالجفاف إذا لم تشرب كمية كافية من الماء.



المستوى 2 • التحمل

تمرين طاحونة الهواء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضّع ذراعيك باستقامة إلى الجانبين.
2. انحن للأمام والمس يدك اليمنى بقدمك اليسرى. حافظ على استقامة ذراعيك وساقيك قدر الإمكان.
3. قف، ثم المس يدك اليسرى بقدمك اليمنى.



المستوى 2 • القوة



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

تمرين رفع الساق الجانبي

1. استلق على جانبك الأيسر واجعل جسمك مستقيماً وساقيك معاً والقدمان فوق بعضهما البعض. مَدّ يدك اليسرى مباشرة فوق رأسك.
2. حافظ على استقامة ساقيك، وارفع ساقك العلوية، واثبت في هذا الوضع. أنزل ساقك للأسفل وكرّر التمرين.
3. بدّل إلى جانبك الأيمن وكرّر ذلك مع ساقك العلوية.



نصيحة بخصوص التغذية:

تشمل مصادر البروتين الخالية من الدهون ما يلي: الديك الرومي والفاصوليا والتوفو والبيض.



المستوى 2 • القوة

تمرين الضغط على الركبتين

1. ابدأ في وضعية اللوح الخشبي وافرد ذراعيك وركبتيك على الأرض وضع قدميك لأعلى.
2. اثن مرفقيك وخفض صدرك لتلامس الأرض تقريباً. حافظ على استقامة جسمك وشد جذعك.
3. ادفع جسمك مرة أخرى إلى وضع البداية.



المستوى 3 • المرونة



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

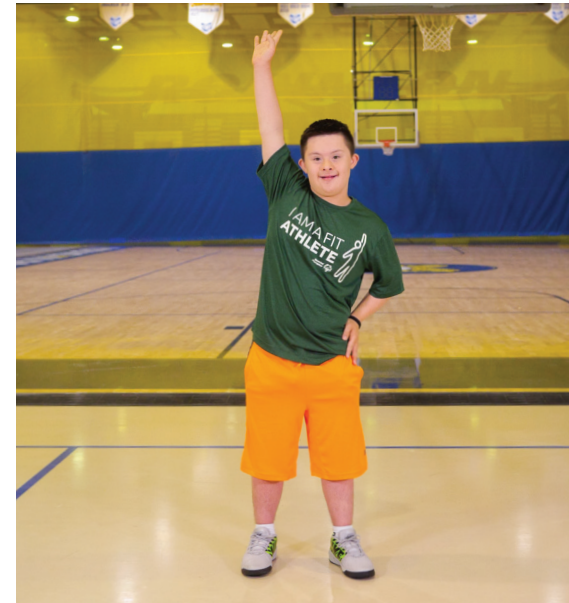
تمرين التمدد في وضع الوقوف

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع يديك اليسرى على فخذك.
2. ارفع ذراعك اليمنى فوق رأسك وانحني إلى الجانب الأيسر. استمر في التمدد.
3. كرّر التمرين مع ذراعك اليسرى لأعلى وانحني إلى اليمين.



نصيحة بخصوص التغذية:

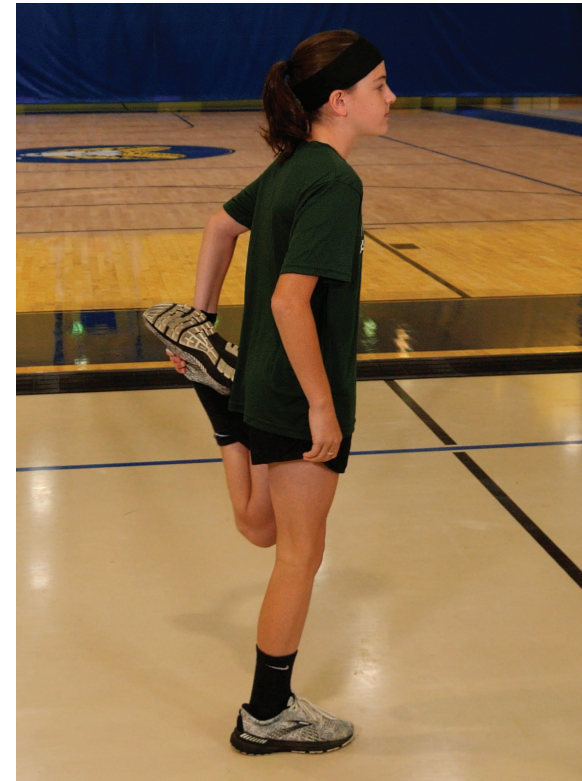
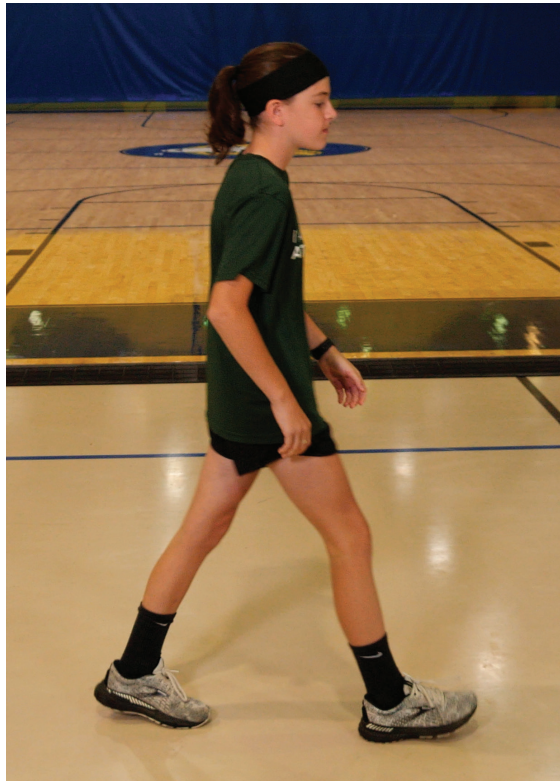
جرب بعضًا من خيارات الحبوب
الكاملة الرائعة: خبز القمح الكامل أو
الأرز البني أو دقيق الشوفان أو الفشار.



المستوى 3 • المرونة

تمرين التمدد الرباعي للمشي

1. خذ خطوة للأمام على قدمك اليمنى وارفع قدمك اليسرى خلفك.
2. مُدّ يدك اليسرى للخلف، وامسك بكاحلك، وتأكد من أن ركبته تتجه لأسفل.
3. اترك كاحلك وخذ خطوة للأمام بقدمك اليسرى وكرّر التمرين على الجانب الأيمن. استمر في المشي والتناوب بين الجانبين.



المستوى 3 • التحمل



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

الركض بالركبتين العاليتين

1. اركض بركبتيك عاليتين في المكان أو في الأرجاء.



نصيحة مفيدة للترطيب:

تشمل علامات الجفاف الشعور بالتعب أو
الخمول أو جفاف الفم أو الشعور بالعطش.



المستوى 3 • التحمل

تمرين قفز الختم

1. قف وضم قدميك معًا وثبت ذراعيك بشكل مستقيم للأمام عند مستوى الكتف.
2. اقفز وافتح ساقيك على مصراعيها وافتح ذراعيك على كل جانب.
3. اقفز مرة أخرى بسرعة وأعد ذراعيك وساقيك معًا إلى وضع البدء.



المستوى 3 • القوة



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

تمرين الجسر للفخذ

1. استلق على ظهرك واثني ركبتيك وقدميك بشكل مستوي على الأرض. ضع ذراعيك على جانبيك ووجه يديك لأسفل.
2. ارفع فخذيك ثم انخفض إلى وضع البداية.



المستوى 3 • القوة

القفز في وضع القرفصاء

1. قف وباعد بين قدميك بعرض الكتفين وضع ذراعيك على جانبيك.
2. اثن ركبتيك حتى تكون في وضع القرفصاء.
3. اقفز بسرعة إلى الأعلى وأرجح ذراعيك ثم انزل برفق في وضع القرفصاء.



نصيحة رياضية ذكية:

تعمل قفزات القرفصاء على بناء قوة الساق، مما يعني قفزات الأعلى في كرة السلة وتمريبات أكثر قوة في كرة القدم.



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 زجاجتين من
الماء على الأقل كل يوم

الطعام:

تناول الطعام من
المجموعات الغذائية
الخمس كل يوم

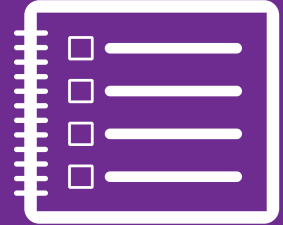


لا مستحيل أمامك!

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

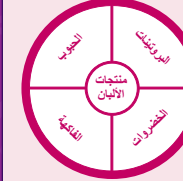
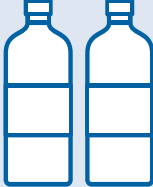
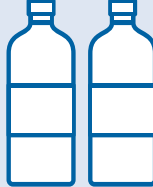
تتبع أنشطة High 5 للياقة البدنية الخاصة بك كل أسبوع لمدة 12 أسبوعًا.
شجع عائلتك وأصدقائك على الانضمام إليك أيضًا! يستغرق اكتساب اللياقة البدنية
12 أسبوعًا فحسب. لا مستحيل أمامك!

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 زجاجات الماء إذا شربتها اليوم.							
الحركة لون الحذاء إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر اليوم.							
لون النجمة إذا حققت كل أهداف High 5 للياقة البدنية لهذا الأسبوع.	 الطعام	 الشراب	 الحركة				

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 ما لا يقل عن زجاجتين من الماء كل يوم هذا الأسبوع.
												الحركة لَوْن النجمة إذا تحركت لمدة 60 دقيقة أو أكثر كل يوم هذا الأسبوع.



**Special
Olympics**

صُممت محتويات موارد "High 5 لللياقة البدنية" في إطار تمويل سخّي من وزارة التعليم الأمريكية، رقم H380W150001 ورقم H380W160001. ومع ذلك، لا تمثل هذه المحتويات بالضرورة سياسة وزارة التعليم الأمريكية، ولا ينبغي لأحد افتراض 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).