

מخطط ליאقتי البدنية

تقوية الجسم والعقل

أنشطة تعزيز الصحة في المدارس



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

في هذه الفترة المعقّدة، حيث نمكث في المنزل بسبب حالة الحرب، من المهمّ بشكل خاص الحفاظ على روتين يومي يتضمّن الحركة والنشاط البدني.

تساعدنا الحركة على الحفاظ على جسم قوي وصحّي، وليس أقل أهمية من ذلك – فهي تسهم في تنظيم التوتر، وتحسين المزاج والمعنويات، وتعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة. إنّ النشاط اليومي يقلّل من الشعور بالضغط ويقوّي المناعة النفسية، جسديًا وروحًا.

مرفق جدول اللياقة الخاص بي – وهو جدول شخصي يجمع بين مجموعة متنوعة من عناصر اللياقة: التحمل، القوة، التوازن، التناسق الحركي، الرشاقة، والمرونة.

يتيح الجدول لكل طالب وطالبة متابعة تقدّمهم الشخصي يوميًا بعد يوم.

يُنصح بأداء التمارين يوميًا، وتسجيل عدد التكرارات أو الوقت الذي تم تحقيقه – وملاحظة كيف تزدادون قوةً وتحسنًا مع مرور الوقت.

تدريبًا ممتعًا وصحّيًا 🏃

مع خالص التحية،

ليرون شني بيران

مديرة مجال التربية وتعزيز صحة الطلاب

جدول اللياقة الخاص بي

أدوا التمارين يوميًا، وسجلوا عدد التكرارات أو الوقت الذي حققتموه – وهكذا ستلاحظون كيف تتحسنون وتزدادون قوة يومًا بعد يوم!

الرقم	عنصر اللياقة	التمرين	لماذا هو مهم في حياتي؟	كيف نقيس؟	كيف نزيد الصعوبة؟	كم أنجزت؟
1	التحمل القلبي التنفسي	الوقوف – القفز بحبل تخيلي	المشي، الركض والقفز دون تعب	عدد القفزات خلال 30 ثانية	عدد الجولات	
2	التناسق الحركي	الوقوف – تدوير يد إلى الأمام والأخرى إلى الخلف	يساعد اليدين على العمل معًا ويساعد الدماغ على التحكم الأفضل بالجسم	عدد التكرارات المتتالية خلال 30 ثانية دون ارتباك	عدد الجولات	الاتجاه 1 – الاتجاه 2 –
3	التوازن	الوقوف على قدم واحدة	المشي، القفز، الركض بثبات في الألعاب وفي الحياة	عدد الثواني التي يتم فيها الحفاظ على التوازن	عدد الجولات مع إغلاق العينين	الجهة 1 – الجهة 2 –
4	الرشاقة	الجلوس – تمرير كرة من يد إلى أخرى تحت الساق دون أن تسقط – من جانب إلى آخر	العمل باليدين والرجلين معًا، والتمتع بالسرعة والدقة	عدد التكرارات المتتالية خلال 30 ثانية دون سقوط الكرة	عدد الجولات	
5	قوة الساقين	الوقوف (الجلوس والقيام عن الكرسي)	الصعود على الدرج والنهوض من الكرسي بسهولة	عدد التكرارات المتتالية حتى تعب العضلة	عدد الجولات	إمساك أوزان*
6	قوة الذراعين/الكتفين	الجلوس – مدّ الذراعين إلى الأعلى	حمل الحقيبة وغسل الشعر	عدد التكرارات المتتالية حتى تعب العضلة	عدد الجولات	إمساك أوزان* اليد اليمنى – اليد اليسرى –
7	قوة البطن	الجلوس – رفع الساقين في الهواء	الحفاظ على وضعية صحيحة ومستقيمة أثناء الوقوف والجلوس	عدد الثواني التي تبقى فيها الساقان مرفوعتين حتى تعب العضلة	عدد الجولات	إمساك أوزان*
8	قوة الظهر	الجلوس – سحب الذراعين إلى الخلف (حركة التجديف)	سحب الأشياء والحفاظ على وضعية صحيحة ومستقيمة أثناء الوقوف والجلوس	عدد التكرارات المتتالية حتى تعب العضلة	عدد الجولات	إمساك أوزان*
9	القوة القصوى للجزء العلوي من الجسم	الوقوف – دفع الحائط بأقصى قوة ممكنة	دفع الأجسام الثقيلة أو استخدام القوة في المواقف اليومية	عدد الثواني التي يتم فيها الدفع حتى تعب العضلات	عدد الجولات	إضافة الجري
10	المرونة	الوقوف مع استقامة الساقين – ثني الظهر ومدّ اليدين نحو الأرض لمدة 30 ثانية	الانحناء، ربط الحذاء، والتحرك بسهولة	إلى أين وصلت اليدين؟ الأرض / مشط القدمين / الساقين	عدد الجولات	

* يمكن استخدام زجاجات بدلاً من الأوزان

* يُنصح بأداء 3 جولات لكل تمرين