

המכללה למדע ומחקר בע"מ

סכנין 30810, ת.ד. 137

כביש ראשי, כניסה מזרחית

טלפקס: 04-6746544, 04-6741204



כלייה العلوم والأبحاث.م.ض

سكنين ٣٠٨١٠ - ص.ب ١٣٧

الشارع الرئيسي - المدخل الشرقي

تلفاكس: 04-6746544, 04-6741204

نتعلم العلوم والتكنولوجيا

نتحرك ونتمتع وننمي نهج حياة صحي وسليم

العقل السليم في الجسم السليم

جسم الانسان بحاجة الى ممارسة التمارين الرياضية حيث يحتاج الى ما لا يقل عن ساعة من النشاط البدني كل يوم وعندما يكون هذا النشاط البدني جزءا منتظما من الحياة اليومية للطفل، فانه يضع الأساس المتيين لحياة كاملة من اللياقة البدنية والصحة الجيدة



نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

للتخلص من التوتر

- قم بإرخاء عضلات الوجه والتنفس من خلال الانف شهيقا ومن خلال الفم زفيرا

- احسب كم عملية شهيق وزفير بالدقيقة



- نتنفس من 12-20 شهيق وزفير بالدقيقة تقريبا

نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

المشي الصحيح

- ارفع راسك حافظ على استقامة ظهرك بحيث لا يكون مقوسا الى الامام والخلف
- انظر أمامك
- شد عضلات بطنك الى الداخل برفق
- امش بسلاسة مع مراعاة أن تكون حركة قدميك من الكعب الى الأصابع
- حرك كتفيك بصورة طبيعية
- اترك ذراعيك يتأرجحان بحرية مع حني مرفقيك قليلا



نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

للتخلص من التوتر

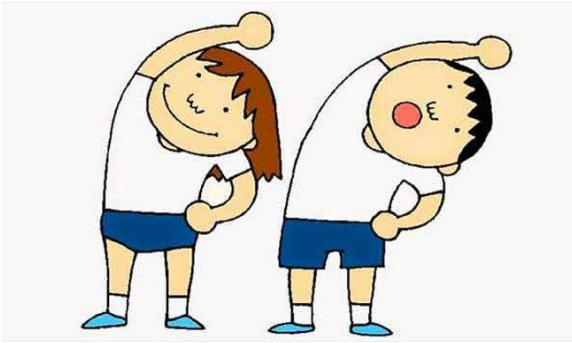
- اجعل رأسك عاليا مع الكتفين الى الخلف والسير وفق مبدأ الكعب ثم الاصابع
- هذه الحركة تمنع القفص الصدري من الانكماش وتمنح الرئة مساحة أكبر
- سر لمدة 5 دقائق بهذه الطريقة ثم عد كم عملية شهيق وزفير تقوم بالدقيقة.



نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

لتحرك وتقوية عضلات الجسم والهيكل العظمي

- قفوا بأماكنكم بشكل عمودي
- ارفعوا يداً واحدة لتكوّن زاوية 180 درجة مع المرفق، ثم بدّلوا بين اليدين
- بدّلوا بين اليد اليمنى واليد اليسرى، وزيدوا وتيرة التبديل بين اليدين
- إنتبهوا: حافظوا على ظهر منتصب
- كرّروا العملية 10 مرّات
- ما هي العضلات التي شعرتُم أنّها عملت عندما قمتم بهذه الحركات؟



نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

لتحرك وتقوية عضلات الجسم والهيكل العظمي



- احمّلوا الأوزان بكلتا يديكم
- قفّوا بأماكنكم بشكل عمودي
- ارفعوا يداً واحدة لتكوّن زاوية 90 درجة مع المرفق، ثمّ بدّلوا بين اليدين
- بدّلوا بين اليد اليمنى واليد اليسرى، وزيّدوا وتيرة التبديل بين اليدين
- انتبهوا: حافظوا على ظهر منتصب
- كرّروا العملية 10 مرّات
- ما هي العضلات التي شعرت أنّها عملت عندما قمتم بهذه الحركات؟

نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

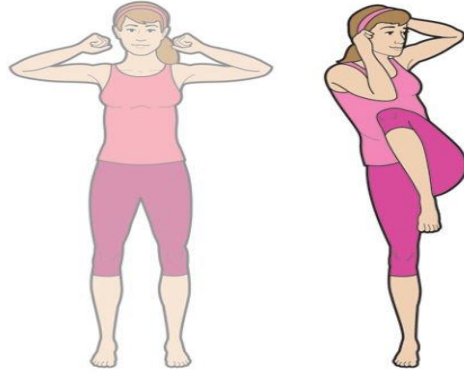
لتحرك وتقوية عضلات الجسم والهيكل العظمي

- استلقوا ارضا موجهين وجوهكم نحو الاسفل مع تركيز الوزن على منطقة الصدر
- ضعوا باطني الايدي على الأرض، بحيث يبعدان عن بعضهما المسافة ذاتها بين الكتفين
- اثنوا الركبتين وارفعوا ساقيكم عن الارض كما في الصورة
- ابدأوا بالصعود لأعلى مستخدمين اذرعكم وفي هذه الحالة يجب اسناد الوزن على اليدين
- حافظوا على جسم مستقيم بدأ من الراس وصولا للكعبين (وضعية خط مستقيم)
- قلصوا اثناءها تجويف البطن لتحافظوا على استقامة الوركين
- انزلوا بجسديكم بحيث تصنعون زاوية قائمة بمرفقيكم
- كرروا الصعود والهبوط كما هو موضح 10 مرات
- ماهي العضلات التي استعنتم بها عندما قمتم بهذه الحركات؟
- اية مفاصل اتاحت لكم هذه الحركات؟



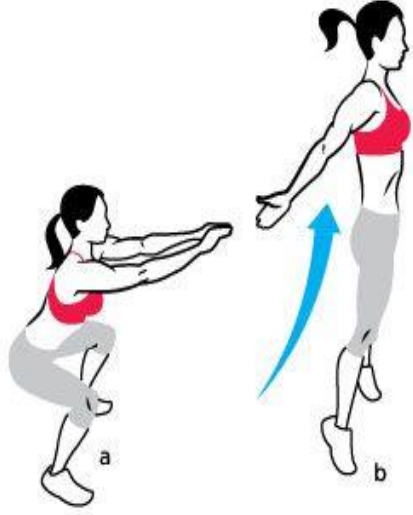
نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع

لتحرك وتقوية عضلات الجسم والهيكل العظمي



- قفوا بطريقة مستقيمة
- افتحوا أذرعكم بشكل مستقيم موازٍ لأكتافكم
- أغلقوا أيديكم وضعوها بجانب الأذن
- قوموا بثني الرجل وارفعوها حتى تلامس كوع اليد المعاكسة
- حافظوا على ثباتكم
- كرروا العملية مع كلتا اليدين 10 مرّات
- ما هي العضلات التي شعرتم أنها عملت خلال الحركة التي قمتم بها؟
- حددوا أي جهة كان التمرين أسهل الجهة اليمنى أم اليسرى؟

نتعلم العلوم والتكنولوجيا نتحرك ونتمتع



لتحرك وتقوية عضلات الجسم والهيكل العظمي

- افتحوا أرجلكم، حافظوا على أن تبقى كامل كف الرجل على الأرض
- احنوا الركبة وأنزلوا حتى أكثر حد، حافظوا على ظهر مستقيم
- مدوا أيديكم الى الأمام ولامسوا أطراف الأصابع
- ادفعوا بأجسامكم الى فوق بشكل مستقيم حتى تقفوا على رؤوس أصابعكم وأيديكم إلى الخلف
- حافظوا على رأس مرتفع
- بماذا شعرتم عندما قفزتم الى أعلى؟
- أي عضلات في جسمكم شاركت في هذا التمرين؟
- أي وضعية أسهل: الجلوس أم القفز الى أعلى ولماذا؟

نتعلّم العلوم والتكنولوجيا نتحرّك ونتمتّع وننمي نهج حياة صحي وسليم

مارسوا التمارين يوميا
اقترحوا تمارين أخرى ومارسوها أمام طلاب صفكم
ماذا شعرتم في أعقاب ممارسة التمارين؟
كيف تستطيع اقناع أصدقائك وأقاربك بممارسة الرياضة؟



نتعلّم العلوم والتكنولوجيا نتحرّك ونتمتّع وننمي نهج حياة صحي وسليم

الرياضة كعادة كلها سعادة

