

## فوائد النشاط البدني

01

زيادة اللياقة البدنية للجسم

02

ينمي العظام والعضلات و يقويها

03

يحسن الدورة الدموية و يفيد القلب

04

يقلل من الاكتئاب و القلق و التوتر

05

يحرق السعرات الحرارية و يمنع تراكم الدهون

06

يعزز روح المشاركة و حب المنافسة

## أنواع الأنشطة البدنية

### الاستطالة

تحسن مرونة العضلات و  
المفاصل مثل التمدد اليوغا



### تقوية العظام

يساعد على جعل العظام قوية  
مثل الجري و القفز على الحبل



### تقوية العضلات

هو نشاط يقوم بتعزيز و  
تحسين قوة العضلات و زيادة  
قدرتها على التحمل مثل  
تمارين الدفع و الضغط رفع  
الوزان تسلق السلم



### النشاط الهوائي

هي التمارين التي تستخدم  
فيها العضلات الاكسجين و  
الجلوكوز للحصول على الطاقة  
مثل المشي السريع الكارديو  
ركوب الدراجات الرقص .....  
مما يرفع من معدل نبضات  
القلب



# النشاط البدني



النشاط البدني هو كل حركة يقوم بها الجسم و تؤديها العضلات و تتطلب استهلاك طاقة مثل اللعب و العمل و ممارسة الأنشطة الترفيهية و غيرها



يونسف  
لكل طفل



وزارة الصحة الجزائر

بالشراكة  
مع

جمعية دليل  
للشباب المتطوع



[www.sehatydz.org](http://www.sehatydz.org)



النشاط البدني

جمعية دليل - Association Dalil

