



Arabic | عربي



# زد من نشاطك البدني لتعزيز لياقتك وتحسين معنوياتك

ما هي أهمية النشاط البدني؟

يقوي العضلات  
والعظام



يحسّن النوم



يبني الثقة والمهارات  
الاجتماعية



يحسن التركيز والتعلم



يطور التنسيق  
البدني



يحسن الصحة  
واللياقة البدنية



يحتاج الأطفال على الأقل لـ...



3 أيام في الأسبوع

أنشطة القوة  
على سبيل المثال ألعاب القفز أو التسلق



60 دقيقة في اليوم

الأنشطة التي تزيد من معدل التنفس وطربات القلب مثل الجري أو الرياضة  
يمكن تقسيم الـ 60 دقيقة إلى أوقات أقصر على مدار اليوم، على سبيل المثال أربع  
أنشطة كل منها مدته 15 دقيقة

نصائح للنشاط البدني:

استكشاف  
الحداثق  
والشواطئ



المشي أو ركوب  
الدراجة الهوائية  
لمنتصف  
الطريق إلى  
المدرسة



ممارسة  
الألعاب أو  
الرياضة



جلسات تمرين  
عبر الإنترنت



القفز ، الجري  
أو الرقص



بناء الحجرات  
أو الحصون  
في الداخل أو  
الخارج



1300 234 263

dpvhealth.org.au

# المحارب النشط

## العمود الأصفر

ضع دائرة حول الرمز التعبيري (emoji) الذي يمثل أفضل ما تشعر به بعد أن مارست النشاط البدني اليوم.



أشعر بارتفاع  
حرارتي  
ومتعرق

أشعر بزيادة  
معدل  
التنفس

نشيط

قوي



## العمود الأزرق

باستخدام الأنشطة أدناه  
كخيارات، اكتب في العمود الأزرق  
الأنشطة التي تقوم بها كل يوم  
كنشاط بدني:



- < الجري
- < ركوب الدراجة الهوائية
- < التزلج
- < التأرجح
- < الرقص
- < الاختباء والبحث
- < الرمي والالتقاط
- < القفز
- < القفز بالحبل
- < اللعب بالسكوتر
- < الهولاهوب
- < الدفع و السحب

بعد النشاط البدني أشعر بـ ...

ما هي الأنشطة التي قمت بها اليوم؟



الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد