

المبادئ التوجيهية لوضع
وصفات التمارين الخاصة
بالأطفال الأصحاء
٥ إلى ١١ عاماً
.....



EXRX GUIDELINE
HEALTHY CHILDREN
5-11 YEARS
.....



ExRx Guideline Healthy Children 5-11 years



المبادئ التوجيهية لوضع وصفات التمارين الخاصة بالأطفال الأصحاء 0 إلى 11 عاماً

Basic Activity

Every day of the week

FREQUENCY



النشاط الأساسي

كل يوم من أيام الأسبوع

التكرار



Moderate to vigorous physical activity.
Children should not be forced to overexert.

INTENSITY

At least 60 minutes
per day



TIME

Bike riding, tricycle, scooter, playground activities (races, tag, etc.), sport games (football, basketball tennis), swimming, gymnastics, jumping, running, folk dancing.
Exercise should not be over-structured for this age group. Children want to make their own gameplay rules. Excessive over-structuring of gameplay reduces the fun and discourages the children from the game.

TYPE

Children should not be discouraged from participating in strengthening exercise, but they should not be pushed to overexert. Children generally know their physical limitations and are prone to get injured more readily when subjected to external pressure.

STRENGTH

نشاط بدني معتدل إلى قوي، ينبغي ألا يتم إجبار الأطفال على بذل مجهود مفرط.

الشدة

٦٠ دقيقة في اليوم على الأقل



الوقت

ركوب الدراجة، الدراجة الثلاثية، الدراجة النارية، أنشطة الملعب (السياق، المسافة، ونحوها)، الألعاب الرياضية (كرة القدم وكرة السلة والتنس)، السباحة، الجمباز، القفز، الجري، الرقص الشعبي.
ينبغي عدم الإفراط في تنظيم التمارين لهذه الفئة العمرية. فالأطفال يميلون إلى صناعة قوانين اللعب الخاصة بهم. الإفراط في تنظيم اللعب يقلل من المتعة ويثبط الأطفال عن الاستمرار فيه.

النوع

ينبغي ألا يتم تثبيط الأطفال عن المشاركة في تمارين التقوية، ولكن يجب عدم دفعهم إلى الإفراط في التمرين، يعرف الأطفال عموماً حدود قدراتهم البدنية ويكونون أكثر عرضة للإصابة عندما يتعرضون لضغط خارجي.

القوة

Safety tips:

- Base activities on physical maturity rather than chronological age to reduce risk of injury.
- Use of appropriate protective equipment (bicycle helmets, flotation devices, sun screen lotion, shin guards, etc.)
- Use appropriate footwear.



For more information, kindly refer to our National Physical Activity Guideline Publication on www.namat.qa

نصائح السلامة:

- يجب بناء الأنشطة على أساس النضج الجسدي بدلاً من العمر الزمني للحد من خطر الإصابة.
- احرص على استخدام أدوات الحماية المناسبة (خوذات قيادة الدراجات، أجهزة التعويم، واقية الشمس، واقية الذقن، ونحوها).
- احرص على استخدام الأحذية المناسبة.



للمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة المبادئ التوجيهية الوطنية للنشاط البدني على www.namat.qa