



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



صحة الموظفين - النشاط البدني -

Workwell -Physical Activity-

مرحباً بكم في كتيب "صحة الموظفين". هدفنا هو تعزيز الوعي الصحي بين الموظفين، وتوفير أدوات عملية تساعدكم على تحسين صحتكم النفسية والجسدية داخل وخارج مكان العمل. نتمنى لكم رحلة صحية ومليئة بالنشاط!

هدفنا:

- ✓ رفع الوعي بأهمية الصحة النفسية والجسدية للموظف.
- ✓ تقديم معلومات موثوقة وقابلة للتطبيق في الحياة اليومية.
- ✓ تحفيز تبني عادات صحية تعزز الإنتاجية والرفاهية.

لماذا نحتاج للحركة؟

الحركة في بيئة العمل تلعب دورا كبيرا في تعزيز الصحة الجسدية والعقلية للموظفين. فهي تساعد على تحسين:

تدفق الدم إلى الدماغ < يزيد التركيز والانتباه والحفظ.

الحالة النفسية < يقلل من التوتر والقلق.

مستوى الطاقة < تزيد الطاقة مع النشاط البدني.

بالإضافة إلى ذلك، الحركة تساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة، أمراض القلب، والسكري التي قد تنتج عن نمط الحياة الخاملة.

الموظفين النشطين، يكونون أكثر قدرة على التفكير الإبداعي واتخاذ القرارات السليمة.

أضرار الجلوس الطويل وقلة النشاط

يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية عديدة، منها:

- ضعف الدورة الدموية مما يزيد من خطر جلطات الدم.
- آلام الظهر والرقبة بسبب الأوضاع الخاطئة.
- زيادة الوزن والسمنة نتيجة لانخفاض معدل الحرق.
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.
- تراجع في الحالة المزاجية والشعور بالإرهاق والتعب.
- انخفاض الإنتاجية والتركيز بسبب ضعف تدفق الدم إلى الدماغ.

⚠ حتى الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بعد الدوام لا يُعفون من أضرار الجلوس الطويل، إذا قضاوا أغلب يومهم في وضعية الجلوس.



أنواع النشاط البدني :

• نوع النشاط البدني.

النشاط الهوائي



- نشاط تتحرك فيه عضلات الجسم الكبيرة مثل عضلات الذراعين والساقين، ويتميز بزيادة سرعة نبضات القلب وصعوبة في التنفس أثناء ممارسة النشاط.
- أمثلة: الجري والسباحة والمشي وركوب الدراجات والقفز.

تقوية العضلات



- يستخدم فيها الأثقال أو الأحبال المطاطية، يعزز ويحسن قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل.
- أمثلة: تمرين الدفع والضغط، ورفع الأوزان، وتسليق السلالم.

المرونة



- تمارين الإطالة، تساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة.
- أمثلة: التمدد ولمس أصابع القدمين، والقيام بتمارين اليوغا.

عمرك من 18 – 64 سنة؟

مارس ما لا يقل عن 150 الى 300 دقيقة (ساعتين ونصف الى 5 ساعات) أسبوعياً من النشاط البدني المعتدل: المشي السريع، والسباحة بغرض الترفيه، والألعاب البدنية الحرة أو مارس 75 الى 150 دقيقة (ساعة واحدة الى ساعتين ونصف) أسبوعياً من النشاط البدني عالي الشدة مثل: الركض، لعب الألعاب مثل كرة القدم، كرة الطائرة والتنس. ركز على الأنشطة البدنية الهوائية ويفضل أن يتم توزيعها على مدار الأسبوع.



أمثلة لتمارين مكتبية بسيطة

يمكن تنفيذ تمارين بسيطة أثناء العمل لتعزيز الحركة، مثل:

- **تمارين تمدد الرقبة:** تحريك الرأس ببطء من جانب إلى آخر، وإمالة الرأس للأمام والخلف.
- **تمارين الكتفين:** رفع الكتفين لأعلى ثم إنزالهما ببطء.
- **تمارين اليدين والمعصم:** تحريك المعصمين في دوائر، وفرد الأصابع وتمديد اليدين.
- **تمارين القفز في المكان:** لمدة دقيقة لتحفيز الدورة الدموية.
- **الوقوف والمشي لفترات قصيرة:** كل ساعة على الأقل للتمدد وتحريك الجسم.



طرق للتشجيع على ممارسة النشاط البدني في العمل:

1. توفير بيئة عمل داعمة :



- وضع لافتات تحفيزية أو ملصقات تشجع على الحركة.

2. تشجيع فترات الاستراحة النشطة:

- اقتراح فترات راحة قصيرة للمشبي أو تمارين خفيفة (5-10 دقائق).
- مشاركة في "استراحة حركة" جماعية مرة يومياً أو أسبوعياً.

3. المكافآت والتحفيز :



- تنظيم تحديات مثل "من يقطع أكبر عدد من الخطوات خلال هذا الأسبوع؟".

4. قيادة القدوة من الإدارة:

- عندما يشارك المدراء في النشاط البدني، يكون ذلك محفزاً قوياً لباقي الفريق.

5. استخدام التكنولوجيا :



- تشجيع استخدام الساعات الذكية أو التطبيقات التي تتبع النشاط.

أمثلة على برامج أو مبادرات يمكن تطبيقها في بيئة العمل:

• برنامج "10 دقائق نشاط يوميًا":

- ممارسة تمارين خفيفة جماعية كل صباح أو بعد الظهر.

• تحدي الخطوات الشهري:

- تنظيم تحدي شهري لعدد الخطوات أو الكيلومترات المقطوعة.

• يوم المشي الأسبوعي:

- اختيار يوم معين للمشي الجماعي في استراحة الغداء أو قبل بداية العمل.

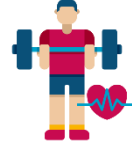
نصائح للاستمرار على التمارين:

باتباع هذه النصائح، ستتمكن من دمج التمارين الرياضية بشكل دائم في حياتك:

- ✓ اجعل التمارين جزء يومي من الروتين حيث يمكنك دمج التمارين في حياتك اليومية من خلال الأنشطة التي تقوم بها مع العائلة، مثل المشي معًا.
- ✓ ابحث عن الأنشطة الممتعة لتحفزك أكثر على الاستمرار، حاول التنوع في الأنشطة لتجنب الملل، مثل تجربة الألعاب الجماعية أو الرياضات المائية.
- ✓ اجعل التمرين نشاط اجتماعي حيث يمكنك ممارسة الرياضة مع صديق أو أحد أفراد العائلة أو حتى الانضمام إلى مجموعات رياضية جماعية أو المشي مع الأصدقاء.
- ✓ استخدام التذكيرات لتنظيم الوقت من المفيد تحديد أوقات ثابتة للتمارين بحيث تصبح عادة يومية.

✓ اختر التمارين التي تعمل على جميع أجزاء الجسم، بما في ذلك تمارين تقوية العضلات الأساسية مثل تمارين البطن والظهر، حيث تعزز التوازن وتقلل من خطر الإصابات.

كيف تخطط ليوم أكثر نشاطًا؟



- **حدد أوقات للتمارين:** حدد أوقاتًا قصيرة (5-10 دقائق) للتمرين أو الحركة خلال اليوم.
- **استخدم التذكيرات:** ضع تنبيهات أو استخدم تطبيقات تذكير للحركة.
- **استغل فترات الراحة:** بدلاً من الجلوس، قم بالمشي أو تمارين خفيفة.
- **غير وضعيتك باستمرار:** اجلس وانهض وتغير وضعيتك بشكل متكرر.
- **مارس نشاطًا بدنيًا خارج العمل:** مثل المشي، الجري، أو ركوب الدراجة.

المفاهيم الخاطئة:

- ممارسة النشاط البدني من الممارسات الباهظة التكاليف لأنها تتطلب معدات وأحذية وأماكن خاصة.

يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن تقريباً وممارسة هذا النشاط لا تستوجب بالضرورة استخدام معدات معيَّنة، كما أنّ حمل الأغراض المنزلية أو الحطب أو الكتب أو الأطفال من الأنشطة البدنية التكميلية الجيّدة، شأنها شأن صعود السلالم بدلاً من استخدام المصاعد.

- ممارسة النشاط البدني تستغرق وقتاً طويلاً.

يكفي ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة لمدة 30 دقيقة كل يوم وطيلة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على الصحة وتحسينها.



- عدم التعرق يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كاف.

لا يتعلق التعرق فقط بكثافة الممارسة بل على البيئة أيضًا، لذلك التعرق لا يعكس مستوى الجهد.

الحركة ليست رفاهية... بل ضرورة صحية
ومهنية. التحرك 5 دقائق كل ساعة قد يحمي
صحتك، ويعزز أداءك في العمل

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.25.0001759