

# الحياة الجسدية



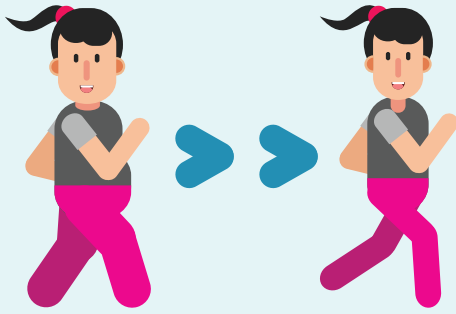
تؤثر الرياضة بشكل جيد على دماغك

تعتبر الرياضة ذات أهمية بالغة في المحافظة على الصحة والذاكرة، كما أنها تعزز من صحة القلب والأوعية الدموية وتساعد في تعديل ضغط الدم ومعدلات السكر المرتفعة. من المهم أن تجد لنفسك رياضة مناسبة وطريقة مُسلية للحركة، بحيث تتخذها عادة يومية تعزز بها حالتك الصحية

## الرياضة دواء مجاني

حاول ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم الواحد مع التنوع في الحركات الرياضية وتجربة أنواع متعددة من الرياضات المختلفة علماً أنّ كل أنواع الرياضة مفيدة للدماغ

فم بالأشياء التي تحبها! جرب رياضات مختلفة. إبدأ بجرعات رياضية خفيفة. أطلب صديقاً يرافقك لأن ممارسة الرياضة مع شخص آخر أكثر مُتعة إضافة لإستفادة الدماغ من العلاقات الإجتماعية



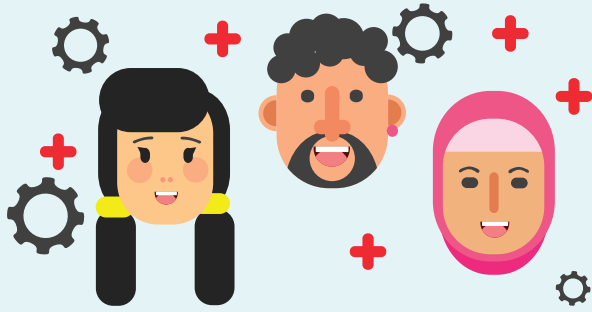
تساعد الرياضة على التحكم في الوزن. السمّة المفرطة عامل ضرر للصحة العامة وللدماغ



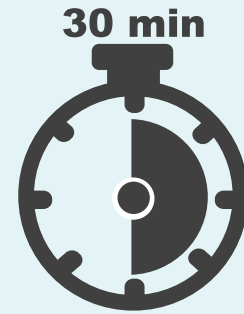
عندما تتحرك بإتزان سوف تنام بشكل أفضل. النوم الليلي المريح مهم للصحة العامة وللذاكرة



تخفف الرياضة من حدة الإكتئاب. يتسبب الإكتئاب بإضعاف الذاكرة ويعرض للإصابة بأمراض الذاكرة



تساعد الرياضة على التخلص من القلق والضيق النفسي والتوتر العصبي



حاول ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم الواحد مع التنوع في الحركات الرياضية وتجربة أنواع متعددة من الرياضات المختلفة علماً أنّ كل أنواع الرياضة مفيدة للدماغ

فم بالأشياء التي تحبها! جرب رياضات مختلفة. إبدأ بجرعات رياضية خفيفة. أطلب صديقاً يرافقك لأن ممارسة الرياضة مع شخص آخر أكثر مُتعة إضافة لإستفادة الدماغ من العلاقات الإجتماعية



# أنواع رياضية مفيدة

## المشي

يعتبر المشي شكلا من الأشكال الرياضية الحسنة. يزيد المشي من فعالية الدورة الدموية في الدماغ ويقلل من خطورة الإصابة بأمراض الذاكرة. المشي في الطبيعة أو في الغابة يشعرك بالإسترخاء ويحسن من مزاجك



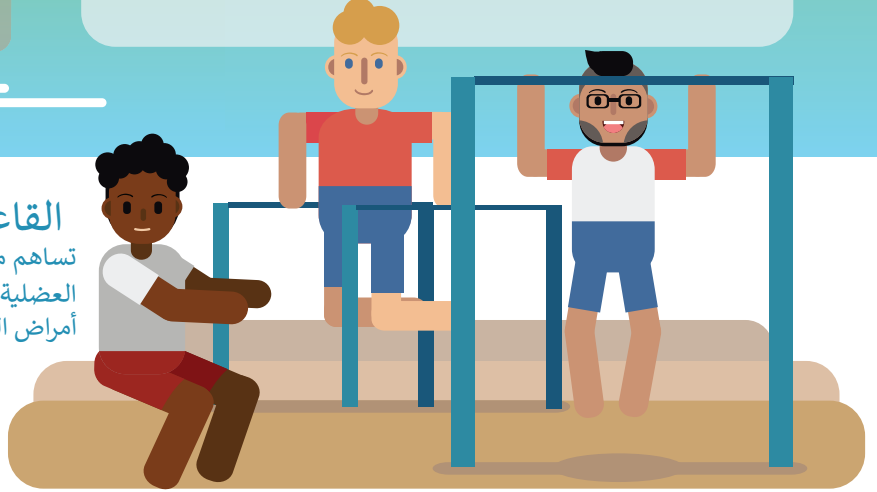
## السباحة

تطور السباحة من قوة القدرة الحركية وتزيد من متانة العضلات. تساهم السباحة في التحكم بالوزن لأن زيادته المفرطة تسبب خطورة على الدماغ



## القاعات الرياضية

تساهم ممارسة الرياضة في القاعات الرياضية على رفع مستوى اللياقة العضلية وتزيد من حجمها. اللياقة العضلية الجيدة تساهم في الوقاية من أمراض الذاكرة ومن ضعفها



## الرقص

يميل الدماغ إلى حب الموسيقى والرقص. يطور الرقص مناطق متعددة في الدماغ بشكل متنوع. يمثل الرقص والموسيقى مجتمعان عاملا مشتركا يضيف مزاجا مريحا على نفسية الإنسان



## كرة القدم

تعتبر كرة القدم من الرياضات المتنوعة التي ترفع من نسبة اللياقة البدنية بفعالية. كما تعتبر كرة القدم من الرياضات الإجتماعية التي تجعلك تلتقي بأناس بالآخرين. التفاعل الإجتماعي من الأشياء التي يرغبها الدماغ



Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi  
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com