

6

# فوائد نفسية وبدنية

نشاط

30

دقيقة

فكر



**30 دقيقة** فقط من وقتكم اليومي كفيلا بأن تشعركم بالراحة النفسية وتعزز لياقتكم البدنية.

**النشاط البدني** له تأثير إيجابي كبير على صحتكم النفسية والبدنية، ففي هذه النشرة التثقيفية نشارككم بعض الآثار المهمة لممارسة الرياضة على صحتكم النفسية والبدنية.

## تحسين المزاج

يحفز النشاط البدني المواد الكيميائية في الدماغ فتسهم في الشعور بالسعادة والاسترخاء.

يتيح ممارسة النشاط البدني في مجموعات التواصل والاندماج الاجتماعي ويكسب الفرد راحة نفسية.



## زيادة التركيز

يساعد النشاط البدني المنتظم في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية (التفكير النقدي، التعلم، واستخدام الحكمة)، خاصة مع تقدم العمر.



## تقليل الإجهاد والاكتئاب

تقلل ممارسة الرياضة من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفز إنتاج مادة الأندورفين، وهي مادة كيميائية تُفرز من الدماغ عند ممارسة الرياضة، وتساهم في السيطرة على الحالة النفسية، تحارب القلق، الاكتئاب، الخوف، والألم، وتؤدي إلى الشعور بالمتعة.



## تحسين عادات النوم

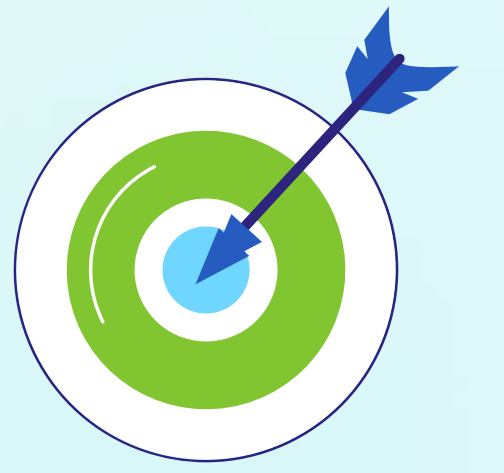
تحسن الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني نوعية وجودة النوم وتعمل على زيادة التركيز، الحيوية، وتحسين المزاج، وذلك عند ممارستها في وقت مبكر عن موعد النوم.



## تعزيز الثقة بالنفس

ممارسة النشاط البدني بانتظام يمكن أن :

- ✓ يعزز الثقة بالنفس.
- ✓ يرفع من تقدير الذات.
- ✓ يزيد من القدرة على تحمل الضغط النفسي الزائد.
- ✓ يساهم في تحسين المظهر الخارجي.



## تنمية الصفات القيادية

تساهم العلاقة بين المشاركة الرياضية وتنمية الصفات القيادية في تعزيز الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، تكامل الشخصية وتوافقها، وتعزيز الصحة النفسية للفرد.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!  
يمكنكم تصفح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

   OmaniMOH   OmanHealth