

أهداف الرياضة

رفع مستوى
النشاط البدني.



تحسين التوازن
والمرونة.



تطوير المهارات
الحركية.



تعزيز
الصحة النفسية.



تشجيع المشاركة
والتفاعل.



أهمية الرياضة

تحسين الصحة العامة
واللياقة البدنية.



تنمية القوة والمرونة والتوازن.



تعزيز الاستقلالية في
الأنشطة اليومية.



رفع مستوى الثقة بالنفس.



دعم الاندماج والتفاعل
الاجتماعي.



تحسين جودة الحياة
والصحة النفسية.



تعريف الرياضة:

الرياضة هي أي نشاط بدني منتظم يهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة والقدرات العقلية، وتعزيز جودة الحياة والوقاية من الأمراض.

فوائد الرياضة:

✓ تقوية العضلات والمفاصل.

✓ زيادة النشاط وتقليل الخمول.

✓ تحسين التركيز والانتباه.

✓ تقليل التوتر والقلق.

✓ رفع جودة الحياة.

أنواع الرياضات

اختاري الرياضة التي تناسبك وتمنحي
بقوائدها لجسمك وعقلك وصحتك العامة.



تمارين القوة

تبني العضلات، تقوي
العظام، وتحسن شكل
الجسم



الجري / المشي

يحسن صحة القلب، يحرق
الدهون



السباحة

رياضة متكاملة لكامل
الجسم، تخفف الضغط على
المفاصل



التمارين الهوائية

تعزز صحة القلب والتنفس
وتحسن اللياقة والتحمل



الرياضات الجماعية

تعزز روح الفريق، ترفع اللياقة
وتزيد المتعة.



ركوب الدراجات

تقوي عضلات الساقين، تحسن
التحمل.

تواصل معنا

☎ 0544595141

📍 المدينة المنورة

📍 الزهري حي بئر عثمان
جمعية جنا لتأهيل الفتيات
ذوات الإعاقة



الكوتش
أميره فيصل الحجيلي



جمعية جنا لتأهيل
الفتيات ذوات الإعاقة
Jana Charity Association for
Qualifying Special Needs Girls
الكويت الوطني للتربية الخاصة (1999)

عبري عن صحتك بلياقة

