



World
PT Day
2026

تحرك أكثر، في كل مرحلة من مراحل العمر

لا يحقق 31% من البالغين و 80% من المراهقين المستويات الموصى بها من النشاط البدني



لماذا يُعدّ النشاط البدني مهمًا؟ يسهم النشاط البدني المنتظم في



الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، وداء السكري، وبعض أنواع السرطان



الحد من خطر الإصابة بالسمنة



تحسين الصحة النفسية، والحالة المزاجية، وجودة النوم



مساعدة الأطفال على النمو والتطور بصورة سليمة



مساعدة كبار السن على الحفاظ على استقلاليتهم وتقليل خطر السقوط



الحفاظ على صحة الدماغ، وقد يُسهم في تقليل خطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر



تحسين الذاكرة، والانتباه، والقدرات المعرفية لدى جميع الفئات العمرية

ابدأ مبكرًا

حافظ على نشاطك

استمر في الحركة مدى الحياة

يسهم النشاط البدني في جميع مراحل العمر في تحسين الصحة، وتعزيز الاستقلالية، والارتقاء بجودة الحياة

يمكن لاختصاصي العلاج الطبيعي أن يقدم لك الإرشاد حول كيفية ممارسة التمارين بأمان وتحقيق المستويات الموصى بها من النشاط البدني

كيف يمكنني متابعة مستوى نشاطي البدني؟



هل لديك هاتف ذكي، أو ساعة ذكية، أو أي جهاز ذكي قابل للارتداء؟

ابدأ باستخدام هذه الأجهزة لتحديد أهداف لنفسك، ومتابعة مستوى نشاطك البدني، وتحفيزك على زيادة حركتك للوصول إلى المستويات الموصى بها من النشاط البدني

ما هي التوصيات الخاصة بالنشاط البدني؟

للجميع ممن يستطيعون

كبار السن

البالغون

الأطفال والمراهقون

البالغون

للجميع ممن يستطيعون



إذا أمكن، مارس أكثر من 300 دقيقة من النشاط البدني أسبوعيًا؛ فكلما زاد النشاط البدني، كانت الفوائد الصحية أكبر



مارسوا تمارين التوازن وتقوية العضلات ثلاثة أيام في الأسبوع



مارسوا تمارين تقوية العضلات يوميًا في الأسبوع



60 دقيقة يوميًا



مارس نشاطًا بدنيًا هوائيًا لمدة تتراوح بين 150 و300 دقيقة أسبوعيًا



قلّل الوقت الذي تقضيه في الجلوس، واستبدله بأي شكل من أشكال النشاط البدني

هل ينبغي أن أقلل من الجلوس؟



إن قضاء فترات طويلة في الجلوس أو أمام الشاشات يزيد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية، بما في ذلك السرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والأمراض الرئوية المزمنة، وداء السكري. وكل أشكال النشاط البدني لها أثر إيجابي، بما في ذلك المشي، والأعمال المنزلية، واللعب، وممارسة الرياضة



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

الثامن من أيلول

www.world.physio/wptday