

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



الملف تقرير عن الثقافة والوعي الصحي

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف الثاني عشر](#) ⇨ [رياضة مدرسية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

ملف تحميل أسئلة الامتحانات الرسمية والأجوبة للسنوات السابقة (ذكور)	1
ملف تحميل أسئلة الامتحانات الرسمية والأجوبة للسنوات السابقة (إناث)	2
نماذج اختبارات قصيرة مع الحل (ذكور)	3
نماذج اختبارات قصيرة مع الحل (إناث)	4
نموذج الإجابة لأسئلة الامتحان الرسمي الدور الأول 2020	5

إهداء لدفعة الإنجاز 2022

فرج
تفوتي

سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم
مدرسة صُهييب بن سنان للتعليم الأساسي



الثقافة والوعي الصحي

- الإسم : أيهم عبدالعزيز المنذري .
- الصف : الثاني عشر / بحتة .

✿ تغذية الرياضيين :

- التغذية دور هام في حياة الإنسان ، وذلك لتأثيرها المباشر في نموه و المحافظة على صحته ووقايته من الأمراض و توفير الطاقة اللازمة له وفقا لإحتياجاته منها حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية ويقوم بجميع مناشطه و أعماله اليومية بكفاءة.

✓ يؤثر الغذاء من حيث النوع و الكم على صحة الإنسان سواء التأثير إيجابيا كان ام سلبيا.

✓ تلعب التغذية دوراً مهماً في تكوين بنية الجسم ودعم نظم إنتاج الطاقة اللازمة لأداء الاستشفاء .

✓ تعرف التغذية بشكل عام : جميع العمليات المتعلقة بحصول الجسم على الغذاء و الاستفادة منه و تخزينه للإستهلاك عند الحاجة

✿ التغذية وممارسة النشاط البدني:

✓ تختلف التغذية التي يحتاج إليها الرياضي تبعاً لطبيعة الجسم و العمر و نوع الرياضة التي يمارسها وبيئة الممارسة .

✓ يوصى الرياضيون بإتباع أنظمة الغذاء الصحي تساعدهم على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة.

• فوائد التغذية السليمة للرياضيين :

✓ إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة .

✓ تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وتجديد التالف منها .

✓ توازن الحالة النفسية ، العقلية ، الجسمية ، الاجتماعية والصحية .

✓ إستعادة القدرة على أداء التمارين قبل العودة لممارسة النشاط مرة أخرى .

✓ الإسهام في وقاية الجسم من الكثير من الأمراض المعدية.



✿ العناصر الغذائية الرئيسية :



• البروتينات :

يحتاج الرياضيون إلى كمية من البروتين تتراوح بين جرام و نصف جرام إلى جرامين الكيلو جرام من وزن الجسم يوميا . خاصة لاعبي رياضات رفع الأثقال و الرمي و المصارعة ، حيث تزيد الحاجة لاستخدام البروتين في بناء الانسجة للوصول إلى التكوين العضلي الذي يميز هذه الرياضات ، وتوجد البروتينات في (الألبان ، الأجبان ، اللحوم ، الأسماك ، البيض ، بعض القلويات) .

• الكربوهيدرات :

تعد الكربوهيدرات هي المصدر الاساسي لانتاج الطاقة أثناء المجهود البدني ، حيث تساهم بنسبة 80 % من إجمالي الطاقة اللازمة للأداء في الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة رياضات التحمل (ويستفيد من ذلك لاعب و المسافات الطويلة كالماراثون و الدراجات و اختراق الضاحية.

• الدهون :

- تعمل الدهون على إمداد الجسم بالحرارة ، كما إنها تحميه من الصدمات الخارجية ، ولا يحتاج الرياضيون لزيادة تناول الدهون إلا إذا أستمروا زمن الأداء أكثر من ساعة.

• الفيتامينات :

-تقوم الفيتامينات بدور كبير في العمليات الحيوية بالجسم ، كالتمثيل الغذائي ، و تركيب الأنزيمات و نشاط الغدد الصماء ، كما أنها تزيد من مقاومة الجسم للأمراض ، والنقص في مستوى الفيتامينات يؤدي إلى نقص في مستوى أداء اللاعب على كما أن الزيادة في تناول الفيتامينات تكون أكثر ضررا للصحة ، وخاصة تلك الموجودة في شكل عقاقير .

• الأملاح المعدنية :

- تسهم الأملاح المعدنية بشكل أساسي في تعويض ما يفقده الجسم من أملاح أثناء ممارسة النشاط البدني ، مثل يتعرض اللاعب لحدوث 5 التقلصات والألم العضلي عندما ينخفض تركيز الصوديوم عن معدله .

• السوائل :

- حيث يحتاج الرياضيون إلى حوالي (٣-٥) لتر من الماء يوميا وذلك لأن اللاعب يفقد جزءا كبيرا من السوائل عند ممارسته للنشاط البدني ، و خاصة في الأجواء الحارة ، الأمر الذي قد يعرضه لبعض المخاطر وانخفاض مستوى أدائه لذا يجب تناول الماء أو السوائل بكميات مناسبة قبل أثناء وبعد التدريب أو المنافسة للمحافظة على توازن الماء بالجسم ، وينصح الرياضيون بتفادي المشروبات الغازية سواء قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة لاحتوائها على الغازات كمييات عالية من السكريات قد تسبب في اضطرابات هضمية .

❁ نماذج برامج غذائية لبعض الألعاب الرياضية :

- تختلف البرامج الغذائية للألعاب الرياضية باختلاف المجتمعات ،
وتبعاً لطبيعة النشاط و العمر الرياضي و الجنس و بيئة الممارسة و
الطقس و الفترة الزمنية (فتره تدريب - فتره منافسة - فترة ما بعد المنافسة) .

❁ نموذج برنامج غذائي للاعب كرة السلة :

محتوى وجبة ما بعد المنافسة	محتوى وجبة ما قبل المنافسة
✓ قطعنا لحم مع طماطم في ساندويتش (مع الإقلال من السمن و الزبد) .	✓ مقدار كوب من المعكرونة مع صلصة الطماطم .
✓ موز بالحليب يتم عمله بالحليب منزوع الدهن مع ملعقتين صغيرتين من الآيس كريم قليل الدهن .	✓ شريحتان من الخبز ،
✓ تناول مشروب رياضي بعد المنافسة .	✓ طبق صغير من سلطة الفاكهة ، وكوب عصير الفاكهة .

❁ نموذج برنامج غذائي للعدائين :

محتوى وجبة ما بعد المنافسة	محتوى وجبة ما قبل المنافسة
✓ شريحتان من الخبز الأسمر .	✓ مقدار متوسط من اللحم المشوي الخالي من الدهون .
✓ 200 جم من الزبادي قليل الدهن ، و طبق من سلطة الفاكهة .	✓ كوب من المعكرونة وثمره بطاطس مسلوقة .
✓ كوبان من عصير الفاكهة ، بالإضافة إلى الماء .	✓ كوب من الخضروات المختلفة .

❁ شادات مهمة للتغذية السليمة للرياضيين :

- ✓ الحرص على تناول أطعمة متنوعة و يفضل الطازجة ، لكي تمد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها .
- ✓ التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون .
- ✓ الاعتدال في تناول السكريات كالعسل والمربى والحلويات .
- ✓ تناول الماء والسوائل بكميات مناسبة قبل و أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني لتجنب التعرض للجفاف .
- ✓ التقليل من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبي .