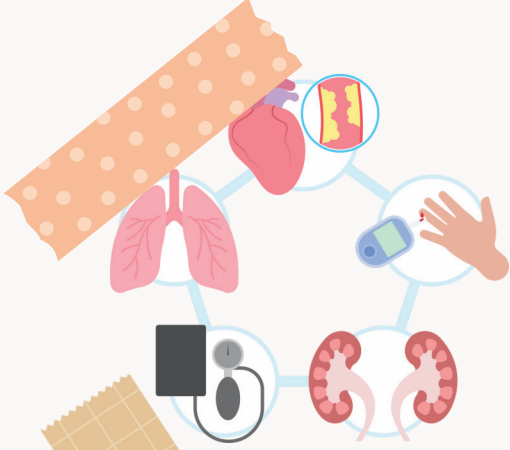
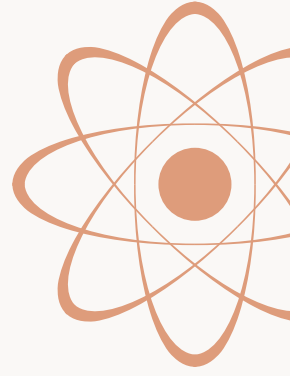


# النشاط البدني



## ما هي فوائد الحركة البدنية؟

- الحفاظ على وزن صحي
- تعزيز الصحة النفسية
- تحسين نوعية الحياة
- تقوية العضلات وصحة العظام
- تحسين التركيز
- نوم أفضل

## ما هي الحركة البدنية؟

تشمل جميع الحركات الجسدية التي ينتج عنها استهلاك الطاقة، مثل الركض وركوب الدراجة والحركة خلال الحياة اليومية

## كيفية زيادة الحركة البدنية

- على مستوى المجتمع المحلي
- البرامج المدرسية والنشاطات الشبابية
- من خلال الدعم الاجتماعي، على سبيل المثال، مجموعات للقيام بالفعاليات أو النشاط
- من خلال الدعم الفردي

