



## [رسوم متحركة توضححة حول النشاط البدني](#)

6 نيسان/أبريل 2014 - يُحتفل باليوم العالمي للنشاط البدني من قبل منظمة الصحة العالمية والجمعية الدولية للنشاط البدني والصحة في 6 نيسان/أبريل. وموضوع يوم هذا العام هو "معاً من أجل حياة نشطة وسعيدة".

إن الخمول البدني هو المساهم الرئيسي في الأمراض غير السارية، مثل أمراض القلب والسكري والسرطان. وإقليم شرق المتوسط لديه واحد من أعلى معدلات الخمول البدني بين الناس في العالم. فرجل من بين كل ثلاثة رجال وامرأة من بين كل امرأتين لا يتبعون الحد الأدنى من المستويات الموصى بها لممارسة النشاط البدني.

وهناك حاجة ملحة للعمل. فإن الإعلان السياسي للأمم المتحدة حول الوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها، وإطار العمل الإقليمي لتنفيذ الإعلان السياسي للأمم المتحدة، وخطة العمل العالمية لمنظمة الصحة العالمية للوقاية والمكافحة للأمراض غير المعدية 2013-2020 مع إطار الرصد المرتبط به، يخلقون الفرص لتسريع العمل بشأن النشاط البدني، ومنها:

- تعزيز النمو والتطور الصحي لدى الأطفال والشباب، والشيخوخة الصحية
- تقليل خطر العديد من الأمراض
- إطالة العمر
- تعزيز الإنتاجية
- المساهمة في الازدهار الاقتصادي.

[روابط ذات صلة](#)

## [الجمعية الدولية للنشاط البدني والصحة](#)

[المنتدى الاقليمي رفيع المستوى المعني بنهج على مدى العمر من أجل تعزيز النشاط البدني](#)

لمشاهدة فيديو [في الحركة صحة وبركة](#)

[التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة](#)

[الاعلان السياسي للأمم المتحدة المعني بالوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها](#)

[إطار العمل الاقليمي](#)

[منظمة الصحة العالمية خطة العمل العالمية للوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها للأعوام 2013-2025](#)

Saturday 27th of April 2024 04:53:58 AM