

تم تحميل ورفع المادة على منصة

# المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

# مشروع لياقة بدنية

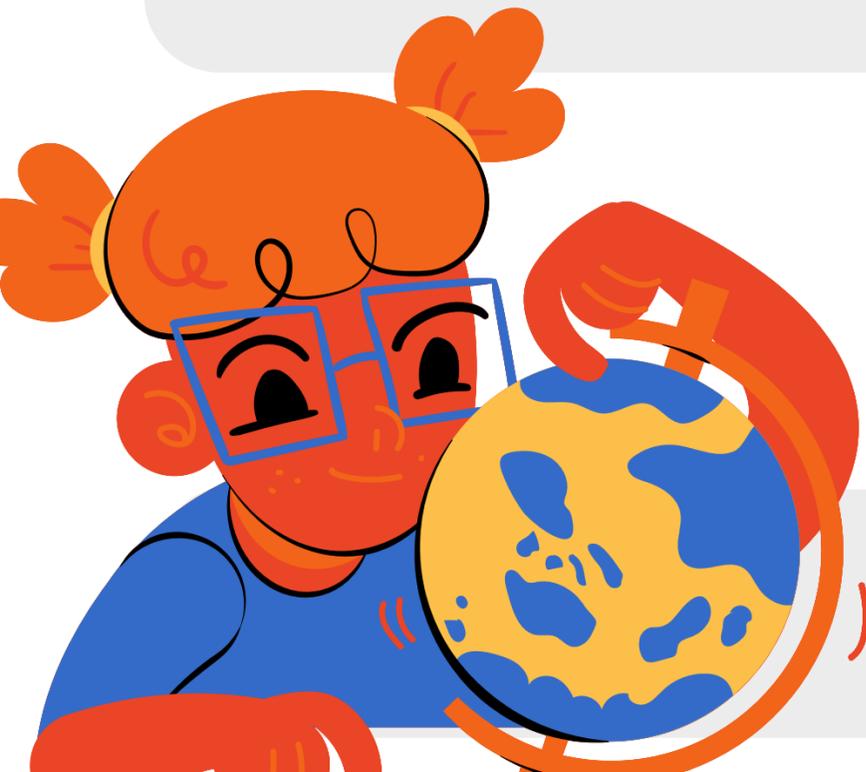


# مقدمة

يتم وصف الخمول طبييا بأنه المرور بحالة من فقدان الطاقة لدى الفرد أو انخفاض الطاقة لأدنى مستوياتها ، ويصاحبه عادة الشعور بالكسل والتعب والإرهاق والإرهاق ، وقد يؤدي لمواجهة الفرد صعوبة في القدرة على الانتباه والتركيز ومشكلة في إيجاد الحافز للقيام بالمهام والواجبات والأعمال اليومية



قد يحدث الخمول كاستجابة طبيعية من الجسم ناجمة عن عدم  
نيل قسط كافي من النوم والراحة أو بسبب الإجهاد الحاد أو  
التعرض للضغوطات والتوتر أو الملل أو قلة النشاط البدني  
والتمارين ، ويكون عادة في تلك الحالة الخمول مؤقتا ، بينما إن  
أصبح مزمنا ؛ فإنه قد يكون عارضا نتيجة الإصابة بأحد  
المشكلات الصحية الآتية :



## اسباب الخمول

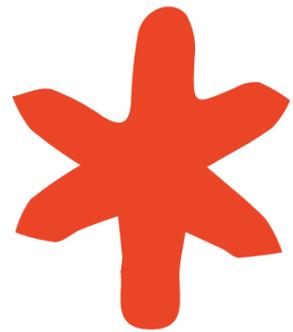
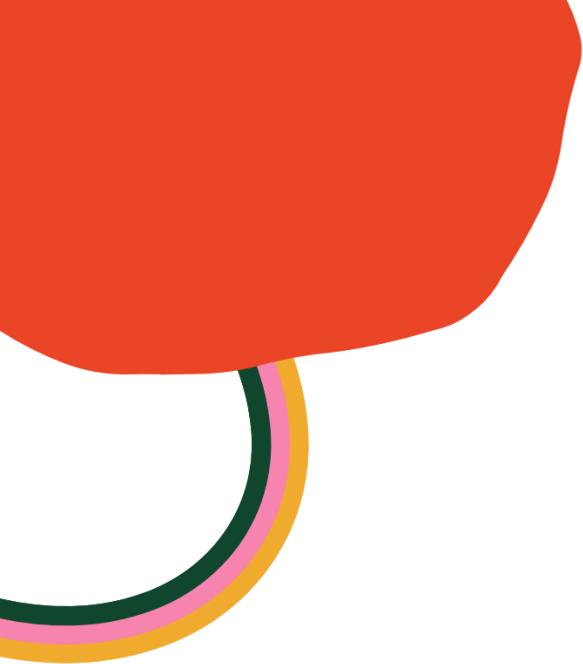
1. الإصابة باضطرابات الجهاز المناعي
2. الاصابه بالأنيميا او سوء التغذية .
3. الاصابه بمشاكل الغدد الصماء  
كالسكري او كسل الغده الدرقيه

# مضاعفات الخمول

الاكتئاب

نفاقم  
في  
الوضع  
الطحي

العجز  
الجسدي  
الشديد



لذلك في الختام يجب على الأُنسان ان  
ينال القسيط الكافي من الراحة والنوم  
وشرب الكميات الكافية من الماء  
وتناول الغذاء الصحي المتوازن للوقايه  
من الخمول •

