

أفضل الممارسات التي تجعل من مكان  
عملك بيئة نشطة جسديًا



## المحتوى

1. مقدمة
2. لماذا تعد الحركة خلال يوم العمل أمرًا مهمًا؟
3. العوائق التي تمنع الموظفين من النشاط البدني
4. فوائد النشاط البدني في مكان العمل
5. كيفية دعم الاتحاد السعودي للرياضة للجميع
6. خاتمة
7. المراجع والروابط

## مقدمة



يقضي الموظفون على مكاتبهم معظم وقت عملهم مما قد يسبب آثارًا سلبية مختلفة على صحة الموظف الجسدية والعقلية. وجدت الأبحاث التي أجرتها هيئة الصحة العامة في إنجلترا أن الموظفين يجب أن يقضوا ساعتين على الأقل من يوم عملهم على أقدامهم، لتقليل فرص إصابتهم بحالات طبية خطيرة. إلى جانب الفوائد الجسدية الواضحة للنشاط في العمل مثل الحفاظ على تدفق الدم عند الوقوف أو النشاط من خلال المشي إلى مكاتب الزملاء للتواصل بدلاً من الاعتماد على البريد الإلكتروني، فإن الحفاظ على النشاط البدني في مكان العمل يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الروح المعنوية والثقة والقدرة الإبداعية.

لماذا تعد الحركة خلال يوم العمل أمرًا هامًا؟

---

START

## فوائد النشاط البدني في مكان العمل

يمكن أن يؤدي وجود موظفين نشطين بدنيًا إلى:

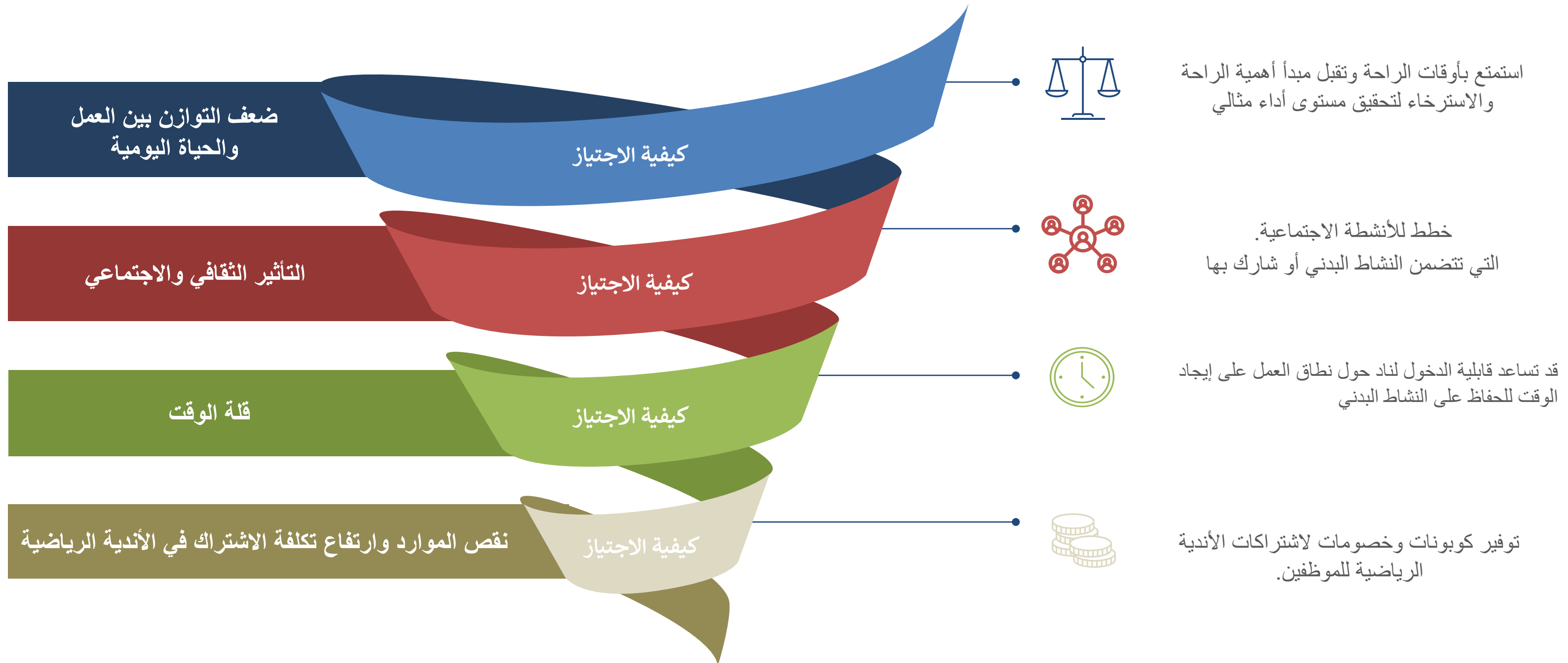
- تقليل الأمراض وأيام الغياب بسبب المرض.
- تحسين الإنتاجية والأداء والروح المعنوية.
- انخفاض معدل الاستقالة.
- زيادة في الإبداع وحل المشكلات.
- تقليل التوتر المرتبط بالعمل.
- زيادة بناء الفريق بين الموظفين.
- بناء ثقافة صحية.
- ترابط الفريق.



# العوائق التي تمنع الموظفين من النشاط البدني:

---

## العوائق التي تمنع الموظفين من النشاط البدني :



بعض الأعمال والأفكار التي يمكن تطبيقها لتنشيط مكان  
عملك

---



## بعض الأعمال والأفكار التي يمكن تطبيقها لتنشيط مكان عملك

### ➤ شجع الموظفين على متابعة خطواتهم:

يسهل الحفاظ على النشاط البدني عند تتبعك للعدد الفعلي لخطواتك نعم، هناك سبب يجعل الجميع يرتدون أجهزة تتبع النشاط مثل Fitbit وما شابه. ضع واحدة على معصمك واكتشف عدد الخطوات التي تكملها في اليوم. ستشجع تحديات الخطوات التي ينظمها اتحاد الرياضة للجميع الموظفين على تتبع خطواتهم، يمكنهم الوصول إلى هدفهم اليومي من خلال تنظيم جولات المشي الجماعية أثناء استراحات الغداء أو اجتماعات المشي التي تعزز الترابط والتواصل بين الفريق.

### ➤ تجربة المكتب الهيدروليكي:

إذا كان خيار الوقوف امام مكتبك لإنجاز المهام اليومية ممكناً فلماذا لا؟. يفعل الوقوف المزيد من العضلات ويحرق سعرات حرارية أكثر من الجلوس ويمكن أن يكون مفيداً لظهرك ووضع الطابعات وغيرها من الملحقات المكتبية شائعة الاستخدام بعيداً عن محطات العمل سيشجع الأشخاص على النهوض والتحرك.

### ➤ استعمل السلم :

جميعنا نعلم أهمية استعمال السلم بدلاً من المصعد، ولكن هل نحن نفعل ذلك بالفعل؟ الخدعة هي أن تجعلها عادة، لذا توقف عن التفكير في الأمر على أنه خيار عليك القيام به في كل مرة، ابدأ بمحاولة صعود السلم مرة واحدة يومياً، ثم واصل بالزيادة حتى يصبح الأمر تلقائياً، يمكن أن يساعد إنشاء أو رسم جمل تحفيزية حول السلالم في تشجيع الموظفين على استخدامها.



## بعض الأعمال والأفكار التي يمكن تطبيقها لتنشيط مكان عملك

### ➤ تنظيم بطولات مصغرة للموظفين:

أشرك زملائك في العمل وقم بإنشاء بطولات صغيرة مثل: بطولات كرة القدم وكرة السلة (أو أي رياضة جماعية أخرى) كل 3 أشهر أو 6 أشهر، سيؤدي ذلك إلى تشجيع الموظفين على الحفاظ على النشاط البدني حتى بدء البطولة وسيساعدهم على التواصل بشكل أكبر وبناء التواصل مع الأقسام الأخرى.

### ➤ نادي رياضي في المكتب أو الشركة:

إن إنشاء نادي رياضي في مكان العمل أو تضمين عضوية نادي رياضي كجزء من راتب الموظفين سيدعمهم ويشجعهم على أن يكونوا أكثر نشاطًا.

### ➤ عقد الاجتماعات وقوفًا أو سيرًا على الأقدام:

لدينا جميعًا تلك الاجتماعات التي تمتد لمدة ساعة، بينما يمكن إنجازها في 15 دقيقة، حاول أن تنظم الاجتماعات وقوفًا أو مشيًا – حيث تظهر الأبحاث أن ذلك يمكنه أن يزيد من الفعالية، والتأكد من أن الأمور لا تطول دون داع



## بعض الأعمال والأفكار التي يمكن تطبيقها لتنشيط مكان عملك

### ➤ خلق بيئة نشطة:

يمكنك إنشاء بيئة عمل صحية جيدة للغاية من خلال دعم الموظفين بعدة طرق مختلفة مثل توفير عضوية مطاعم صحية للموظفين وتوزيع أدوات مكتبية نشطة مثل كرسي الدراجة المكتبي.

### المشاركة في البرامج المجتمعية الرياضية:

ستشجع المشاركة في البرامج المجتمعية الرياضية الموظفين على أن يكونوا أكثر نشاطًا داخل وخارج مكان العمل لأن هذه الأنواع من البرامج تتطلب إعدادًا من المشاركين ليكونوا نشطين في البرامج، ويمكن أن تكون البرامج مثل (سباقات الحواجز والماراثونات وغيرها) وهذه البرامج لجميع المستويات.

### ➤ توفير استراحة لممارسة النشاط البدني:

فكر في منح موظفيك استراحة لمدة نصف ساعة كل أسبوع أو مرة واحدة كل أسبوعين لممارسة النشاط البدني، طبقت العديد من الشركات ذلك وقدر موظفوها دعم الإدارة في سعيهم لتحقيق نمط حياة نشط.



# كيفية دعم الاتحاد السعودي للرياضة للجميع؟

---

# بعض برامج الاتحاد التي تناسب الشركات

يمكن أن يساعد الاتحاد في إنشاء تحديات الخطوات بين الموظفين باستخدام تطبيق الاتحاد ويمكن أن يكون تحديًا يعتمد على موقع الشركة متاح لموظفي الشركة.

## تحدي الخطوات

## فعاليات المشاركة الجماعية

خلال العام، ينظم الاتحاد العديد من الفعاليات الرياضية المجتمعية التي يمكن للجميع المشاركة فيها، سواء كمجموعات أو كأفراد

## الدوريات والبطولات

يساعد الاتحاد السعودي للرياضة للجميع الشركات في تنظيم البطولات للموظفين في قبة الاتحاد على سبيل المثال.

# بعض برامج الاتحاد التي تناسب الشركات

## ➤ عن رابط الدعم (RFS):

هو رابط للمجموعات الرياضية المجتمعية لتقديم الطلبات المتعلقة ببرامجهم/فعاليتهم إلى الاتحاد السعودي للرياضة للجميع للحصول على الدعم المطلوب.

## ➤ ما الذي يمكن طلبه من خلال الرابط:

- التصاريح الحكومية
- حجز منشأة (إن وجد)
- تسويق الفعالية/البرنامج
- توفير المتطوعين (إن وجد)

## ➤ الطريقة:

يكون قائد المجموعة الرياضية هو الشخص المسؤول عن تقديم الطلب من خلال الرابط عن طريق تعبئة تفاصيل الفعالية ومجالات الدعم المطلوبة، سيقوم فريق الاتحاد بمراجعة الطلب ومن ثم التواصل مع القائد إما لتقديم الملاحظات، أو الرفض، أو الموافقة. سيتم إرسال حالة الموافقة لكل نطاق دعم إلى القائد.

❖ رابط RFS <https://rfs.sportsforall.com.sa/en/login>

## ➤ الجدول الزمني:

يجب تقديم طلب الدعم قبل 6 أسابيع على الأقل من تاريخ الفعالية المراد تنفيذها من قبل المجموعة.

## شرح استخدام رابط طلب الدعم

[PLAY](#)

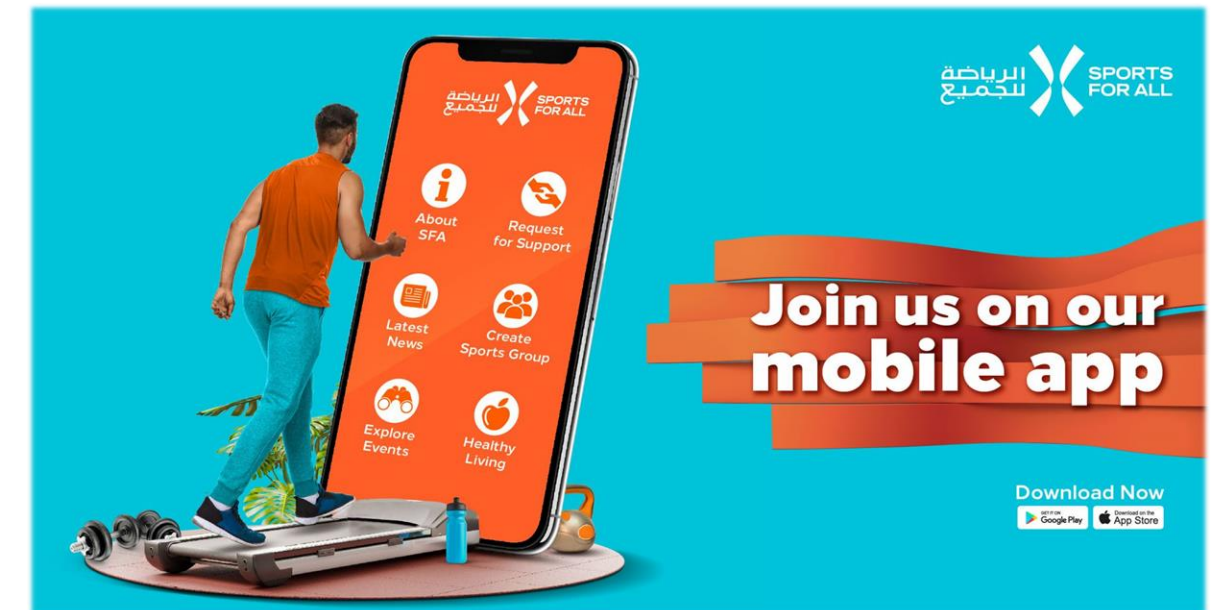
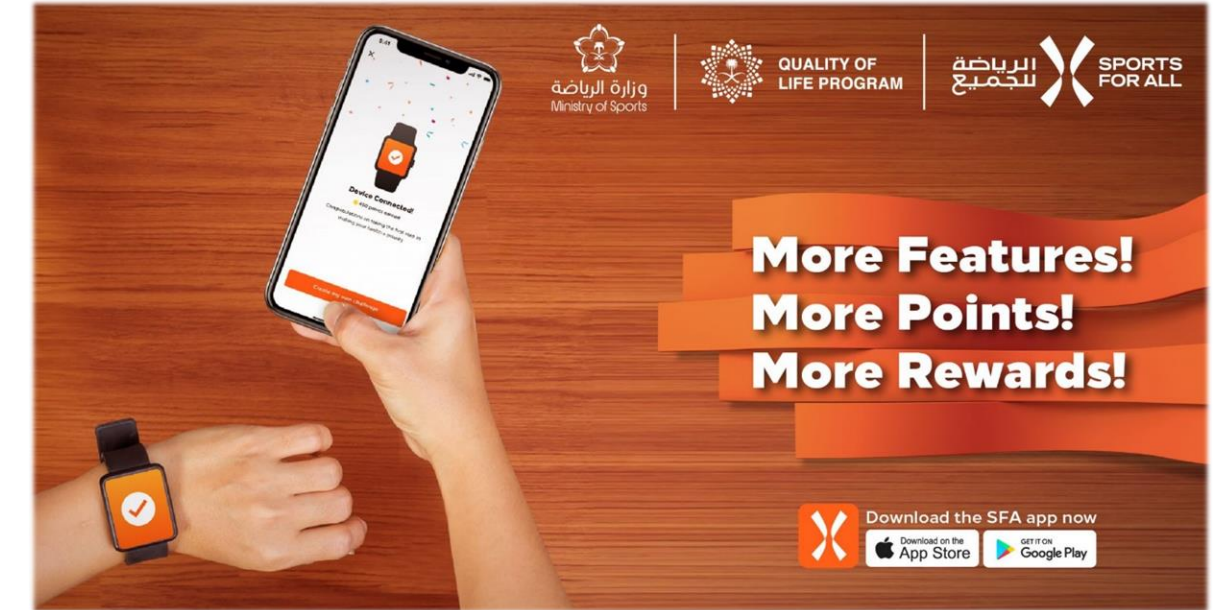
# تطبيق الاتحاد السعودي للرياضة للجميع

## ➤ تطبيق اتحاد الرياضة للجميع:

يقدم الاتحاد السعودي للرياضة للجميع أسهل طريقة لمعرفة كيفية المشاركة في الفعاليات المجتمعية الجماعية والفردية، والأنشطة البدنية لجميع المستويات اللياقية.

## ➤ ماهي المجموعات الرياضية المجتمعية:

من خلال تطبيق الاتحاد، يمكنك إنشاء مجموعة رياضية مجتمعية، ويمكن لقادة هذه المجموعات إنشاء المجموعات وإدارتها ومشاركتها ودعوة الأشخاص إلى الفعاليات والاستمتاع بتجربة ممارسة النشاط البدني مع أشخاص متشابهين في الاهتمامات الرياضية.





9:41

×

?

## Create Account

Username

Password

Forgot password?

Login

Create Account

كيفية إنشاء حساب في  
تطبيق الاتحاد السعودي  
للرياضة للجميع:

START



# كيفية إنشاء مجموعة رياضية عبر التطبيق:

[START](#)



9:41

## إنشاء مجموعة

إضافة صورة للمجموعة

إسم المجموعة

وصف المجموعة

الجميع نساء رجال

المقر الرئيسي

الإهتمامات

أنا أوافق على الشروط والأحكام

إنشاء مجموعة

# تعبئة النموذج

## وفي الختام

مكان العمل الداعم للنشاط البدني يعزز جودة حياة الموظفين، سواء كان داخل مكان العمل أو خارجه، وعندما يتم تشجيع الموظفين للحفاظ على النشاط البدني، سيستفيد كل من الموظف والشركة.



## المراجع والروابط

❖ بحث الصحة العامة في إنجلترا:

<https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-applying-all-our-health/physical-activity-applying-all-our-health>

❖ رابط تحميل تطبيق الاتحاد السعودي للرياضة للجميع

Apple:

<https://apps.apple.com/sa/app/saudi-sports-for-all/id1501523707>

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uxbert.sfa>

شكرًا!

---