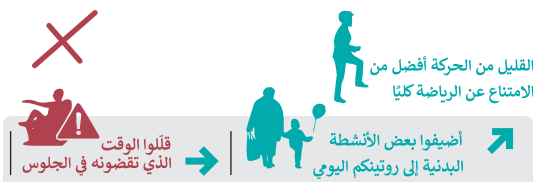


توصيات منظمة الصحة العالمية
للحفاظ على النشاط البدني باستمرار

كل حركة رياضية تترك أثرًا إيجابيًا عليكم

لعلّه من البديهي القول أنّ للنشاط البدني منافع كبيرة على صحة القلب والجسم والعقل، سواءً كانت الرياضة هي المشي أو ركوب الدراجات أو الرقص أو ممارسة الرياضة أو اللعب مع الأطفال.



كل من يستطيع	كبار السن	البالغون	الأطفال والمراهقون	البالغون وكبار السن	النساء الحوامل وأمهات الأطفال حديثي الولادة
--------------	-----------	----------	-----------------------	------------------------	--

من المهم أن تبدأوا بممارسة أنشطة بدنية قصيرة لتزيد بعد ذلك من وتيرة هذه الأنشطة وكثافتها ومدتها تدريجيًا بمرور الوقت.

هيا بنا لممارسة الرياضة!

بعض التغييرات الصغيرة
<u>ستسمح لكم بممارسة
<u/>قدر أكبر من الرياضة



PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



**Generalitat
de Catalunya**

canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat-fisica/

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



**Generalitat
de Catalunya**

المزيد من:



المشي السريع

يُمكن تعريف المشي السريع بأنه السير الذي يمكن أثناءه تبادل الحديث مع شخص آخر مع بذلك القليل من المجهود للتحدث؛ وهو طريقة بسيطة وفعالة للحفاظ على نشاطنا البدني. اجعلوا من المشي عادة يومية، سواءً كان ذلك للذهاب إلى العمل، أو إنجاز المهام أو التجول في الحي، أو حتى للاسترخاء والاستمتاع بالمشي ليس إلا. يعتبر المشي وسيلة سهلة للاعتناء بأبداننا، ولو كان لمدة نصف ساعة على الأقل كل يوم. وليس من الضروري أن يكون المشي دفعة واحدة.

التمارين البدنية

تساعد تمارين القلب والقوة والتوازن والتمدد على الحفاظ على صحة الجسم وعلى قدرته على أداء وظائفه. استغلوا أوقات اليوم للقيام بأنشطة مثل صعود السلالم، أو حمل مشترياتكم، أو القيام بالأعمال المنزلية، وما إلى ذلك. بالإضافة إلى ذلك، خصصوا الوقت لمدة يومين في الأسبوع على الأقل للقيام ببعض التمارين الرياضية التي تستمتعون بها والتي تشمل تمارين القلب والقوة والتوازن (المشي السريع، ركوب الدراجات، الركض، الرقص، رفع الأثقال، اليوغا، البيلاتس، إلخ).

اقضوا أوقات فراغكم بممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين

يعزز النشاط البدني الذي تمارسونه مع أفراد الأسرة والأصدقاء من الصحة العاطفية ويلعب أيضًا دورًا مهمًا في التماسك والتكامل الاجتماعي حيث يوفر فرصًا للجميع، مهما كانت خلفيتهم أو جسدتهم أو حالتهم. نظموا لقاءات للقيام بأنشطة كالرقص، أو العمل في حديقةكم أو البستنة، أو المشي لمسافات طويلة، أو ممارسة الألعاب الخارجية النشطة، أو تحديد الاتجاهات، وما إلى ذلك. استمتعوا بقضاء أوقاتكم مع أشخاص يشاركونكم نمط التفكير عينه.

تحولوا إلى



التنقل النشط

أعطوا الأولوية لـ التنقل النشط، كالمشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو التزلج على الجليد، كلما أمكن ذلك. فكروا أيضًا في المزج بين طرق التنقل: على سبيل المثال، جرّنوا رحلتكم واستخدموا وسائل النقل العام في جزء منها ثم استكملوها سيرًا على الأقدام.

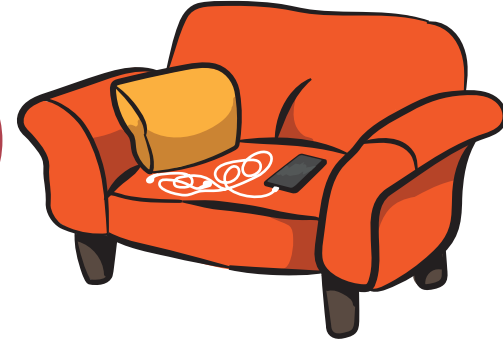
استخدموا السلالم

اختراروا السلالم بدلاً من المصاعد؛ فهو تغيير سهل يساعدكم على بناء قوة العضلات وتحسين التوازن وزيادة الحيوية. استخدموا السلالم كلما استطعتم وجعلوها عادة يومية. في المباني الشاهقة، اصعدوا بضعة طوابق على السلالم، ثم استخدموا المصعد لإكمال ما تبقى من الطوابق.

الأنشطة البدنية الخارجية

استكشفوا المساحات الخارجية كـ الغابات والأنهار والبحيرات والشواطئ والمتنزهات أو الحدائق الحضرية. اقضوا وقتًا في الهواء الطلق وكونوا على اتصال بالطبيعة إذ يعود ذلك بمنافع على أبدانكم وعقولكم. في أوقات فراغكم، أعطوا الأولوية لنشاط واحد على الأقل تمارسونه في الطبيعة حيث يمكنكم ممارسة النشاط البدني والابتعاد عن الأماكن المغلقة.

قللوا مما يلي:



الجلوس على الأرائك والكراسي

إذا كان لديكم عمل مكتبي، خذوا استراحة نشطة لمدة 2-5 دقائق كل ساعة (وحيدًا لو كان ذلك كل نصف ساعة) للمشي أو القيام بتمارين التمدد أو تمارين الحركة أو التوازن الأخرى. اقضوا وقتًا أقل في الجلوس أو الاستلقاء على الأريكة. انهضوا وامشوا أثناء التحدث على الهاتف أو شاركوا في اجتماعاتكم وقوفًا أو مشيًا على الأقدام.

التسمر أمام الشاشات

قللوا من أوقات الفراغ أو الترفيه التي تقضونها أمام الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، الأجهزة اللوحية، الهواتف المحمولة، إلخ) من خلال تحديد حد أقصى واستخدام الوقت الذي تكسبونه في ممارسة الأنشطة الترفيهية في الهواء الطلق ومع الآخرين. يمكنكم أيضًا كسر نمط الحياة المستقرة المرتبط بالشاشات من خلال النهوض أثناء التحدث على الهاتف أو مشاهدة التلفزيون، أو القيام بتمارين بسيطة أو أنشطة ممتعة تتضمن نشاطًا بدنيًا.

الضغوطات

يمكن أن يؤدي التوتر إلى تقليل الحوافز لديكم لممارسة الرياضة، وقد يؤثر ذلك على ساعات ونوعية نومكم وصحتكم بشكل عام. في الوقت نفسه، ممارسة النشاط البدني، وخاصة إذا كان نشاطًا تحبه وتلتزم به لمدة طويلة، يعود عليكم بالفائدة العاطفية ويساعدكم في التحكم بالتوتر. ابحثوا عن طرق لضبط التوتر لديكم من خلال الأنشطة البدنية التي تستمتعون بها.