

be active.

كُن نشيطاً

Find 30

أوجد لنفسك ٣٠ دقيقة

- ◆ خَصِّصْ من وقتك ٣٠ دقيقة في اليوم تمارس فيها نشاطاً جسدياً.
- ◆ إن مارستها في ثلاث حصص كل حصة بعشر دقائق تكون الإفادة هي نفسها.
- ◆ إشغل نفسك إلى أن تشعر بزيادة قليلة لكن ملحوظة في سرعة تنفسك.
- ◆ إن ممارستك للنشاط هي مفيدة لصحتك.

beactive.com.au



Government
of South Australia

إنّ النشاط الجسدي المنتظم هو أمر هام لكل فرد.

يوصى الأفراد الراشدون بممارسة نشاطات جسدية معتدلة الشدة لمدة ٣٠ دقيقة فقط في كل يوم. الشيء الجميل هو بكونك نشيطاً لا يعني بالضرورة أن يكون النشاط متواصلًا - يكفيك أن تمارس ثلاث نشاطات يستغرق كل منها مدة عشر دقائق فتستفيد صحياً. مارس التمارين لتصل إلى المستوى الذي يسبب لك زيادة قليلة لكن ملحوظة في سرعة التنفس.

الفوائد الناتجة عن كون الفرد نشيطاً جسدياً

هناك العديد من الفوائد التي تنتج عن النشاط الجسدي

- ◆ خفض احتمال التعرّض للإصابة بمرض في القلب والسكتة الدماغية وداء السكري من الفئة ٢ وترقق العظام، وسرطان البروستات وسرطان الثدي.
- ◆ تحسّن في مستويات ضغط الدم والكوليسترول
- ◆ تحسّن في القدرة والحركة
- ◆ يساعد في الحفاظ على وزن صحي للجسم
- ◆ التمتع بنوم أفضل وانخفاض في درجات الجهد النفسي وزيادة في درجات الطاقة الجسدية
- ◆ يتيح الفرص للمرء أن يلتقي بأصدقاء أو أن يستمتع بالتسلية بشكل صحي مع أصدقائه الحاليين وأفراد العائلة.

حاول أن تجعل نفسك نشيطاً كل يوم قدر استطاعتك بأكثر عدد ممكن من الطرق.

اجعل من النشاط الجسدي جزءاً من روتين حياتك اليومية.

- ◆ إذهب إلى المتاجر سيراً على الأقدام لشراء الحليب والصحيفة
- ◆ إصطحب أولادك أو أحفادك إلى الحديقة العامة سيراً على الأقدام
- ◆ إصعد على الأدراج بدلاً من أن تستقل المصعد الكهربائي
- ◆ إنزل من الباص في المحطة التي تسبق محطتك
- ◆ إشغل نفسك ببعض أشغال الحديقة
- ◆ استعمل المكنسة الكهربائية العادية بخفة وحيوية عندما تكنس الأرض
- ◆ لا تستخدم جهاز التحكم عن بعد (الريموت) عند تشغيل التلفزيون

نشاطات هامة أخرى

هناك طرق عديدة لتجعل نفسك نشيطاً ويمكنك ممارستها لوحدهك أو مع أفراد العائلة أو مع مجموعات منظمة محلية موجودة في الجوار. من الأنشطة الأخرى التي قد يحلو لك تجربتها قيادة الدراجة الهوائية والمشي مع مجموعة والسباحة والرقص ورياضة "التاي تشي" وجلسات التمارين الرياضية الخفيفة، ولعبة الكريات على العشب (lawn balls) واليوغا والتجديف والغولف والتنيس أو كرة المضرب. اتصل بمجلس بلديتك المحلية وطالع الصحف المحلية لتتعرّف على النشاطات المتوفرة في الجوار.

التمرين بشكل سليم وآمن

- ◆ ابدأ بممارسة نشاطاتك الجسدية ببطء ثم اعمل على زيادة درجات شدتها تدريجياً
- ◆ إذا كنت تشكو من مشكلة صحية أو مرض ما أو إذا كنت غير ناشط لفترة من الزمن يستحسن أن تستشير طبيبك قبل البدء بأية نشاطات جسدية إضافية.

باشر اليوم بممارسة نشاطات جسدية منتظمة مرفقة بنظام غذائي صحي فتسلك الطريق المؤدي إلى جعل نفسك شخصاً معافى وأكثر حيوية.