

الحركة والرياضة في عملية كوفيد-19



أثناء عملية الوباء ، فإن ممارسة الرياضة
والحركات المنتظمة في المنزل أو خارجه
مفيدة للجسم والروح والصحة العقلية .
الحركة المنتظمة ،

- تنظم ضغط الدم وسكر ،
- تمنع من زيادة الوزن ،
- تقلل من مخاطر الإصابة بمرض السكر وأمراض القلب ،
- تقوي العضلات والعظام ،
- تؤثر بشكل إيجابي على صحتك العقلية ،
- تقلل من خطر الإكتئاب .

تمنع الحركات
المنتظمة تطور هشاشة
العظام عن طريق تقوية
العظام والعضلات ،
وتقلل من خطر السقوط
عند التوازن .

بالإضافة إلى ذلك ، تساعد
الحركات المنتظمة في السيطرة على
التوتر المتزايد في الوباء وتنظيم
نومك .

يجب على البالغين ممارسة الرياضة

بانتظام لمدة 2-3 ساعات في الأسبوع .

سيكون من الجيد أن يتم ذلك لمدة نصف

ساعة أو 45 دقيقة كل يوم .

إذا لم تخرج من البيت إطلاقاً ، فقم بنشاط بدني
لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً .



القيام بحركات القليلة أفضل من لا شيء!

يجب أن يحاول الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً
تقوية عضلاتهم وحركاتهم المتوازنة .

أبسط الحركات التي يمكن القيام بها :

- إجلس وانهض من الكرسي ،
- الوقوف على القدمين قم وأنزل على طرف إصبعيك ،
- رفع وإنزال أصابع قدميك أثناء الوقوف ،
- جلب قدم واحدة في خط مستقيم أمام الأخرى ،
ومحاولة تحقيق التوازن لمدة 10 ثوان دون إمساك بالأرضية ،
- إمساك بمكان و أرفع قدم واحدة وأبقى هكذا لمدة 10 ثوان
- كرر هذه الحركات 10 مرات .

بالنسبة للنساء ، فإن الحركات اليومية المنتظمة والتغذية السليمة تقي من هشاشة العظام الشائعة بعد سن اليأس . تمنع الحركات المنتظمة تطور هشاشة العظام عن طريق تقوية العظام والعضلات ، وتقلل من خطر السقوط عند التوازن .

إذا كنت تعمل جالسًا في المنزل ، خذ إستراحة لمدة 3-4 دقائق ، وتجول في المنزل ، تمدد الجسم يزيد الدورة الدموية ويحافظ على نشاط عضلاتك .

إذا كنت تعمل جالسًا في المنزل خذ إستراحة لمدة 3-4 دقائق ، وتجول في المنزل ، تمدد الجسم يزيد الدورة الدموية ويحافظ على نشاط عضلاتك .

إذا كنت جالسًا لفترة طويلة ، فتأكد من البقاء منتصبًا في وضع الجلوس . إذا لم تكن تعاني من إعاقة جسدية ، تجول في المنزل أثناء التحدث في الهاتف أو مشاهدة التلفزيون وأصعد و أنزل درج الشقة . إذا كان بإمكانك الخروج ، يمكنك المشي كل يوم في أوقات معينة . لا تكن على مقربة من أشخاص آخرين أثناء المشي أو ممارسة الرياضة . إذا لم تكن قد قمت بحركات منتظمة من قبل ، فابدأ

بحركات خفيفة ، ولا تجبر جسمك . إذا كنت تعاني من الحمى ، أو تشعر بالضعف ، أو لديك أي أعراض لكوفيد-19 ، فلا تمارس الرياضة بانتظام ، وتجنب الحركات التي تتعب جسمك .



تساعد التمارين والرياضة المنتظمة
جهاز المناعة على العمل بشكل
أفضل ، وتساعد في السيطرة
على التوتر ، وتساعد في مكافحة
العدوى .تساعد التمارين والرياضة
المنتظمة على حماية صحتك أثناء
جائحة كوفيد-19!

تقوي التمارين
والرياضة المنتظمة
جهاز المناعة لديك
وتدعمك في محاربة
العدوى!



أنتجت ضمن نطاق مشروع مركز الإستشارة و التضامن للمرأة .

خط الإستشارة المجاني لما في قلم : 0850 441 62 84

www.mavikalem.org

مشروع تطوير الخدمات الإجتماعية للاجئين في تركيا و مراكز المجتمع والمبادرات المحلية والمجتمعات المضيفة ، ووزارة التعاون الاقتصادي والتنمية الفيدرالية (BMZ) وعمليات الحماية المدنية والمساعدات الإنسانية التابعة للاتحاد الأوروبي (ECHO) ، تدار من قبل الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . يغطي هذا المنشور أنشطة المساعدة الإنسانية التي يتم تنفيذها بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي . وتحت مسؤولية الجمعية الألمانية للتعاون الدولي (GIZ) . الوزارة الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الاتحاد الأوروبي ولا يمكن تحميل المؤسسات المكلفة مسؤولية أي إستخدام بناءً على محتوى هذه الوثيقة .