



# النساء

## يشاركن بنشاط في الرياضة والبرامج الترفيهية

كلنا نعلم بأنه علينا أن نوّدي نشاطاً بدنياً أكبر ولكن أحياناً من الصعب أن نعرف كيف نبدأ.

إن المشاركة بالنشاطات البدنية لها فوائد كثيرة جسدية ونفسية.

وبعض هذه الفوائد تشمل ما يلي:

- التعرف على أصدقاء جدد
- فرصة الإختلاط بالناس
- فرصة تمرين مهارات اللغة الإنجليزية
- مساعدتك في التعرف على مجتمعك المحلي
- يمكن أن تزودك هذه التمارين بمجال المشاركة بنشاطات مع عائلتك وأصدقائك
- يمكن أن توفر لك شبكة اجتماعية تتيح لك مجال مشاطرة قصصك وتجاربك

وعندما تشاركين بالنشاطات البدنية يمكنك أيضاً:

- أن تشعرين بتحسّن في أحوالك
- أن تتمتعين بحيوية أكبر
- أن تنامي بشكل أفضل
- أن تقوّي عظامك
- أن يصبح جسمك سليماً أكثر

## كيف أبدأ؟

إبدأي بشكل بطيء وزيدي نشاطك كل أسبوع.

جرّبي 30 دقيقة في اليوم:

- إمشي مع الأطفال إلى المدرسة ومنها
- خذي طفلك بالعربة إلى المتاجر المحلية
- إنزلي من الباص أو الترام قبل محطة واحدة أو اثنتين وتابعي طريقك إلى منزلك سيراً على الأقدام
- حاولي الإنخراط بصف تعلّم السباحة
- إنضمي إلى مجموعة للتمارين الرياضية للنساء فقط
- خذي أطفالك إلى الحديقة العامة ولاعبهم
- إستعيري شريط فيديو عن التمارين الرياضية من المكتبة
- إشتري بعض أدوات وأجهزة الرياضة
- قومي بنزهة إلى الشاطئ

جرّبي بضعة أشياء لمدة شهرين ولاحظي كيف سيكون شعورك. لا تقلقي إذا توقفت عن النشاطات لفترة، وابدأي من جديد عندما تصبحين جاهزة.

### إرشادات مفيدة!

- < إذهبي مع صديقة
- < تشاركي في رعاية الأطفال
- < خططي للقيام بنشاط بدني خلال يومك

## أين تجدین معلومات حول النشاطات الرياضية والترفيهية

- مراكز الصحة المجتمعية
- بيوت الجيرة
- مراكز موارد المهاجرين
- مركز شؤون الشباب المتعدد الثقافات
- النشاطات النسائية الرياضية والترفيهية في فكتوريا Womensport and Recreation Victoria
- مركز الجمباز المحلي
- ويمكنك أيضاً إيجاد معلومات في:
  - الجرائد المحلية
  - المكتبات
  - إسألني أصدقاءك وأفراد عائلتك أو طبيبك المحلي
  - عبر برنامج الإذاعة العربي
  - شبكات الإتصال المجتمعية

## المباشرة بالنشاطات

- إذا ساورتك أي اهتمامات أو مصادر قلق طبية إستشيرني طبيبك قبل المباشرة ببرنامج نشاطات بدنية جديد. عندما تبدأين بالقيام بالنشاط الذي تختارينه تذكرني ما يلي:
- إبدأي أولاً على مهل وزيدي عدد المرات والمدة بشكل تدريجي
  - إرتدي ملابس مريحة وحذاء يدعم أقدامك
  - إحمي نفسك من أشعة الشمس (إستعملي مرهم واقٍ وقبّعة)
  - إشربي الكثير من الماء
  - إستمتعي بنشاطك!

## تلميحات حول المحافظة على النشاط البدني

- إختاري نشاطاً تستمتعين به
- إختاري محيطاً تشعرين فيه بالأمن والطمأنينة
- إختاري شيئاً يلائم مستوى قدرتك
- إختاري نشاطاً يناسب نمط حياتك
- شاركي عائلتك وأصدقائك
- إذا شعرت بالضجر جرّبي نشاطاً آخر، ولا تتابعي القيام بشيء لا تستمتعين به



### مثل على برنامج المشي:

إمشي لمدة 10 دقائق 3 مرات في الأسبوع	الأسبوع الأول
إمشي لمدة 15 دقيقة 4 مرات في الأسبوع	الأسبوع الثاني
إمشي لمدة 20 دقيقة 5 مرات في الأسبوع	الأسبوع الثالث
إمشي لمدة 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع	الأسبوع الرابع
إمشي لمدة 45 دقيقة 3 مرات في الأسبوع	الأسبوع الخامس
إمشي لمدة 60 دقيقة 3 مرات في الأسبوع	الأسبوع السادس
إمشي لمدة 60 دقيقة 4 مرات في الأسبوع	الأسبوع السابع
إمشي لمدة 60 دقيقة 5 مرات في الأسبوع	الأسبوع الثامن

