



زنان در سپورت و تفریح فعال شده میروند

همه ما میدانیم که ما باید از لحاظ جسمی بیشتر فعال شویم، اما بعضی اوقات مشکل است تا بدانیم از کجا آغاز نماییم.

اشتراک در فعالیتهای جسمی مفیدیت های زیاد جسمی و روحی دارد.

برخی از این مفیدیت ها شامل است بر:

- پیدا نمودن دوستان جدید
- یک فرصت برای اجتماعی شدن
- یک فرصت برای تمرین مهارتهای لسان انگلیسی شما
- اینکار شما را در شناخت جمعیت محلی تان کمک مینماید
- میتواند برای شما یک فرصت سهمگیری را در فعالیت ها با فامیل و دوستان شما فراهم سازد
- میتواند یک شبکه ای را جهت تبادل قصه ها و تجارب شما مهیا سازد

وقتیکه شما در فعالیت های جسمی شرکت میورزید میتوانید نیز:

- احساس بهتری نمائید
- توان و انرژی بیشتر داشته باشید
- بهتر خواب کنید
- استخوان بندی مستحکم یا قوی داشته باشید
- دارای یک جسم صحتی باشید

من چگونه آغاز نمایم؟

به آهستگی آغاز و فعالیت خود را در هر هفته از دیاد بخشید

سعی کنید هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت نمائید

- با اطفال تا مکتب و از مکتب تا خانه قدم بزنید
- ریکشای طفل را تا دکانهای محلی تیله کنید
- از سرویس یا ترم یک ایستگاه یا دو ایستگاه بیشتر پائین شده و تا خانه پیاده بروید
- درس های آ بازی را امتحان کنید
- عضویت یک گروه را که صرف برای زنان است حاصل نمائید
- اطفال را با پارک برده با آنها ورزش نمائید
- از کتابخانه ویدیو فلم تمرین ورزش را به امانت بگیرید
- بعضی سامان آلات ورزشی را خریداری کنید
- راهی یک ساحل بحر شوید

یک تعداد فعالیتهای کمی را برای چند ماه امتحان کنید و ببینید که چگونه احساس می نمائید. هیچ نگرانی را که اگر آنرا برای مدتی متوقف ساختید بخود راه ندهید؛ فقط زمانیکه آماده بودید دوباره آغاز کنید.

مشورتها!

- < با دوست خود بروید
- < مواضبط از طفل را شریک بسازید
- < فعالیت جسمی را در پلان روزمره خود شامل سازید

از کجا معلومات درباره سپورت و تفریح را دریافت نمایم

- مراکز صحتی جمعیت
- خانهای همجواری
- مراکز منبع مهاجرین
- مرکز برای مسایل چند فرهنگی جوانان
- سپورت و تفریح زنان ویکتوریا
- جمنازیوم محلی

همچنان میتوانید معلومات را از

- اخبار محلی
- کتابخانه ها
- از دوستان، خانواده و یا داکتر محلی خود پرسید
- رادیو جمعیت که به لسان شما نشرات دارد
- شبکه های جمعیت بدست آوری

آغاز نمودن

اگر شما کدام تشویش صحتی یا طبی داشته باشید با داکتر خود قبل از آغاز پروگرام فعالیت جسمی جدید مشوره کنید. حینیکه فعالیت انتخابی خود را آغاز مینمائید بیاد داشته باشید که:

- آهسته شروع کنید و بتدریج مدت و نوبت فعالیت را از دیاد بخشید
- لباسهای راحت و پاپوش های مستریح را بپا کنید
- از آفتاب خود را حمایه کنید (کلاه و کریم ضد آفتاب سوختگی استعمال شود)
- مقدار کافی آب بنوشید
- ساعت تیری نمائید!

اشارات برای حفظ و مراقبت فعالیت جسمی

- یک فعالیت را که شما از آن لذت ببرید انتخاب کنید
- یک محیطی را که شما در آن احساس مصونیت و راحتی کنید انتخاب نمائید
- چیزی را که مناسب توانایی شما باشد انتخاب کنید
- فعالیت را انتخاب کنید که به طرز و شیوه زندگی شما مطابقت داشته باشد
- فامیل و دوستان را دخیل بسازید
- اگر احساس خستگی نمودید، فعالیت جدیدی را امتحان کنید، فعالیتی را که شما از آن لذت نمی برید ادامه ندهید



نمونه از پروگرام قدم زدن:

برای مدت ۱۰ دقیقه روز ۳ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته اول
برای مدت ۱۵ دقیقه روز ۴ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته دوم
برای مدت ۲۰ دقیقه روز ۵ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته سوم
برای مدت ۳۰ دقیقه روز ۵ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته چهارم
برای مدت ۴۵ دقیقه روز ۳ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته پنجم
برای مدت ۶۰ دقیقه روز ۳ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته ششم
برای مدت ۶۰ دقیقه روز ۴ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته هفتم
برای مدت ۶۰ دقیقه روز ۵ بار در یک هفته قدم بزنید	هفته هشتم

