

النشاط البدني أثناء جائحة كوفيد-19

النشاط البدني طريقة مهمة للحفاظ على الصحة الجسدية. يمكن أن تساعدك ممارسة النشاط البدني أيضًا على تحسين الصحة النفسية وتقليل القلق أو التوتر أثناء جائحة كوفيد-19 الحالية. يمكنك اتباع [توصيات النشاط البدني](#) خارج البيت أو داخله دون الحاجة إلى معدات خاصة أو مساحة كبيرة.

التنزه خارج البيت في الهواء الطلق مهم أيضًا لسلامة صحتك النفسية. لا نزال ندعوك للخروج من البيت طالما أنك غير مطالب [بالعزل الذاتي](#) ويمكنك الحفاظ على تدابير [التباعد الجسدي](#) (كالحفاظ على مسافة مترين على الأقل من الآخرين).

المشاركة في الأنشطة البدنية آمنة لمعظم الأشخاص. إذا كانت لديك أية مخاوف حول صحتك، راجع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو مدرب متخصص مؤهل قبل زيادة ممارسة الأنشطة البدنية.

انظر أدناه للاطلاع على أفكار حول ممارسة الأنشطة البدنية خلال جائحة كوفيد-19. الغرض من موارد المعلومات هذه الاستخدام للأغراض التعليمية و/أو الإعلامية فقط. ليس المقصود من المعلومات الواردة في هذه الموارد استبدال مشورة مقدم الرعاية الصحية أو استشارة مدرب متخصص مؤهل.

اتصل بالرقم 8-1-1 إذا كانت لديك أي أسئلة أو إذا رغبت في التحدث إلى مدرب متخصص مؤهل.

البالغون

تعرف على طرق ممارسة التمارين الرياضية خلال الجائحة وشاهد فيديوهات للتمارين الرياضية التي يمكنك ممارستها في البيت:

- [مبادرة التمارين الرياضية علاج التابعة للكلية الأمريكية لطب الرياضات: ممارسة النشاط البدني أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [فيديوهات وأقراص دي في دي حول اللياقة البدنية](#)
- [فيديوهات تمارين ParticipACTION](#)
- [منظمة الصحة العالمية: الأسئلة والأجوبة المتعلقة بممارسة النشاط البدني خلال كوفيد-19](#)
- [منظمة الصحة العالمية: #HealthyAtHome: النشاط البدني](#)
- [جمعية الشبان المسيحيين في كندا: مبادرة YThrive Home](#)

الأباء والأطفال

تعرف على طرق ممارسة الأطفال للنشاط البدني في البيت:

- [Ace Fitness: ما هي بعض الطرق الإبداعية للحفاظ على ممارسة أطفالك للنشاط البدني داخل البيت؟](#)
- [موارد Active for Life للآباء والأطفال](#)
- [جمعية اللعب الدولية في كندا: بيان: اللعب أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [اللعب خارج البيت: هل ينبغي على الخروج من البيت خلال عصر كوفيد-19؟](#)
- [فيديوهات تمارين ParticipACTION](#)

البالغون الأكبر سنًا

تعرف على طرق الحفاظ على النشاط البدني في البيت وشاهد فيديوهات حول التمارين الرياضية المخصصة للبالغين الأكبر سنًا:

- [حكومة بريتش كولومبيا: حرك جسمك من أجل حياتك.](#)
- [جامعة ماك ماستر: طرق ممارسة النشاط البدني في البيت](#)
- [جامعة بريتش كولومبيا: نشاط بدني للمجموعات مخصص للبالغين الأكبر سنًا](#)
- [جامعة بريتش كولومبيا: ليكن خيارك تحريك جسمك](#)

آخر تحديث: 26 مايو/أيار 2020