# الحركـة هي الحيـاة







#### هيئة التحرير

الصّور

المكتب الفيدرالي للرياضة BASPO الناشر/ حقوق النشر

المدرسة العليا الإتحادية Magglingen EHSM و

الصليب الأحمر السويسري SRK

Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr المؤلفون Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic الدعم الفني

الترجمة والتنقيح

Youcef Hamerlain

التصميم Urs Alscher, www.alscher.swiss

Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr

الرسومات Leo Kühne

الطبعة الاولى 2018

الدعم الفنّي والمالي: migesplus

الشريك: المكتب الإتحادي للصحة BAG، شبكة الصحة والحركة السويسرية hepa.ch

تم دعم هذا الكتيب في اطار الاستراتيجة الاتحادية «الهجرة والصّحة 2007.2002»

الاتصّال والمعلومات: المدرسة العليا الإتحادية 26 62 467 Magglingen EHSM 058 467 62 الاتصّال والمعلومات الصليب الأحمر السويسري SRK, 75 75 031 960 031

الطلب عبر الانترنت: www.migesplus.ch

Ϊ

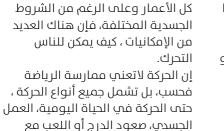
## دوافع الحركـة

«الحركة بالنسبة لي إلى جانب الطعام، الهواء والحب ضرورة حياتية. لاحياة من دون حركة!»

Xhevat Hasani

كلّنا نعلم أن الحركة جزء مهّم من حياتنا، لكن الحافز للتحرك يختلف في كثير من الأحيان من شخص الم آخر. يتحرك الناس لأسباب عديدة.

بعض الناس يتحركون لقضاء بعض الوقت مع العائلة، الأصدقاء والمِّديقات أو التعرّف علم ناس جُدُد. أمَّا البعض الآخر فيستمتع بالحركة في الهواء النقي، الحّد من التوتِّر وخلق التوازن الجسدي والرّوحي في الحياة اليوميّة. يفرح آخرون بالنشاط البدني أو التحرك وذلك لتحسين صحّتهم.



الأطفال.

يتوقف نوع الحركة التي نعتزمها على اهتماماتنا، تجاربنا، حافزنا وكذا كيفية التعامل مع العقبات المحتملة.

في كلّ حالة من حالات الحياة، في

تصوّر، یمکنك ان تفعل ماتشاء...





## مبادئ مهمّة

# «الحركة بالنسبة لي متعة وبهجة،

Madeleine Schmutz

#### الحركة بالنسبة لي متعة وبهجة.

بغضّ النظر عن نوع الحركة التي تختارها، اختر نوعا ما تستمتع به. عندها تصبح الحركة بسرعة جزء لا يتجزأ من حياتك اليوميّة.

# التعلّم والمضيّ قُدُما.»

أدمج على قدر الإمكان لحظات حركية صغيرة وكبيرة في حياتك اليومية.

الحركة يمكن ان تكون ممارسة الرياضة

#### ابدأ ببطئ وضع لنفسك أهدافا واقعية.

أو حركات الحياة اليومية.

تجارب النجاح الأولى تجعل من السهل علىك تحفيز نفسك والتحرّك بانتظام.

#### انتبه لأمنك.

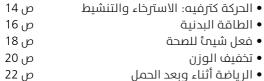
هناك العديد من الإمكانيات الحركية مع انخفاض مخاطر الحوادث. بعض الأنشطة مثل ركوب الدراجات الهوائية في طرق السير تأوي بعض المخاطر. لكن هذا ليس سببا للتخلي عنها. يمكنك تعلم التقنية، القواعد والإحتياطات.



## الدليل

اذ Ш نھ تذ gί ا۵ اسمح لنفسك أن تسترشد وتستلهم من دليل المتابعة التالي:

ختر من بين الإمكانيات المختلفة	• الحركة في الحياة اليومية:
حركة شيئًا ما يمنحك فرحة تستمتع	لك ولعائلتك
ها. ربما لن يكون نفس الشيء التي	• الحفاظ علم جهات الاتصال الاجتماعية
ختاره أختك أوتتمناه أو يختاره جارك	• ملاقاة الناس
ويتمناه. هذا لا يلعب دورا لأنه لا توجد	• الحركة في الطبيعة
عكانيات "أفضل" أو "أسوأ" للتحرك.	• الحركة كترفيه: الاسترخاء والتنشيط
جِب أن يكون ذلك مناسبًا لك شخصيًا.	• الطاقة البدنية



ص 6

ص 8

ص 10

ص 12

ص 24



• كيف أبدأ؟

## الحركة في الحياة اليومية

الحركة لاتتم من خلال مباراة كرة القدم أو دورة الحمياز فحسب، كذلك في الحياة اليومية، على سبيل المثال اقتناء الدراجة للذهاب الب العمل أو التحرك في المنزل، فإنك تعتبر في حالة حركة. تحرّك مع عائلتك بأكملها. يحتاج أطفالك إلى حركة أكثر منك -علمُ الأقل ساعة واحدة كل يوم. إن الأطفال لهم فرحة بالحركة ويتعلمون من خلال ذلك بشأن حياتهم. ليس التحرك في الأنشطة الترفيهية مع أقرانهم (على سبيل المثال في نادى رياضي) أمر مهم فحسب، بل الحركة فى الحياة اليومية مهمة أيضا. احرس على أن يقطع أطفالك مسافة الطريق الم المدرسة مشيا علم الأقدام أو حسب السن باقتناءهم الدراحة على سبيل المثال.

#### الدّراجة كوسيلة نقل

استغل الدراجة كوسيلة نقل للذهاب الم عملك أو للتسوق. اذا كنت لاتعرف قيادة الدراجة أو كنت نشعر بعدم الأمان في حركة المرور، قُم بزيارة دورة قيادة الدراجة (مثلا من رابطة «Pro Velo») أواطلب من شخص ما أن يعلمك. تحد دراحات رخيصة في سوق الدراجات والمنظمة محليا من طرف رابطة «Pro Velo». استفسر في الموقع المحلي للرابطة أو على الانترنت تحت: www.pro-velo.ch

اذا تجرّأت على القيام برحلة أطول، يمكنك اكتشاف البلاد على طرق الدراحات التي لاتعد ولا تُحصي لـ «Veloland Schweiz»

طرق الدراجات مُشار اليها بوضوح بواسطة لافتات حمراء. انتبه في محيطك لعلامات السير هذه وانطلق بيساطة. هذه الطرق تكون موصوفة تحت www veloland ch

#### اقتراحات لك...

#### الحياة اليومية النشطة

أدمج الحركة وأنت مدرك في حياتك اليومية. اذهب قدر الإمكان سيرا على الأقدام، مثلا للتسوّق أو الب العمل.اترك فرحة الحركة والإكتشاف لأطفالك تؤثر فيك واستغل تعاقب فصول السنة علاوة على ذلك لأنشطة وختلفة: اللعب في الحديقة أو في مكان الألعاب، المشي، السياحة، التجول، بناء رجال من ثلج أو اللَّف في البيت. كل هذا يمكنك القيام به مع أطفالك ومع عائلات أخرى.



### وعائلتك...

«لقد كانت الرياضة بمثابة نشاط ترفيهي بالنسبة لي طوال طفولتي - مع والدي في مختلف النوادي.»

Suzan Bellisan

#### جمباز الأم والطفل

حتّى الأطفال الصّغار يحتاجون الى الكثير من الحركة. اجعل محيطهم ملائما للحركة واترك الصغار يكتشفون بأكثر قدر ممكن. امكانية أخرى للحركة الجماعية مع أطفالك تتمثل في جمباز الأم والطفل. ان أكثر نوادي الجمباز المحلية تقدم جمبازا مشتركا للأم والطفل أو للأب والطفل. استعلموا لدى استشارة الأمهات والآباء لبلديتكم بخصوص العرض القائم.

#### اللعب بعد الظهيرة

قم بتنظيم رحلة مشتركة مع أصحابك وأقاربك، بإعداد كيس من المأكولات وألعاب مختلفة واذهب الم حديقة، الم بحيرة أوالم غابة.

هناك يمكنكم اللعب بالقفز علم الحبل، الصحن الطائر، الغُميضة، الاصطياد، كرة القدم، الكرة الطائرة، تنس الريشة أو لعبة الكرة الحديدية.

ليس فقط في فصول السنة الأكثر حرارة يمكنكم التسلية معا خارج البيت. إذا كان الثلج متمدّدا في فصل الشتاء، يمكنك ركوب الزلاجة، التزحلق على الجليد، بناء رجل ثلج، تنظيم معركة كرة الثلج. خذ وقتا كافيا لمثل هذه الرحلة. على الأقل بعد الزوال، ومن الأفضل قضاء يوم كامل.



## الحفاظ على جهات الاتصال الاجتماعية

«الرياضة ضمن مجموعة هي فرح، حريّة وحياة. عندما اركض في مجموعة، استمتع، نضحك ونتحدّث. هذا يُحفزني.»

Monica Kammermann-Rodriguez

هناك امكانيات عديدة للحركة في مجموعة. يمكنك قضاء الكثير من الوقت في الحركة مع أصدقاءك ومعارفك وذلك عند الرحلات الى الحديقة، في الغابة أو في مكان اللعب، عند لعب كرة القدم مع بعضكم بعض أوأثناء الحفلات مع موسيقب ورقص. قوموا يتحفيز يعضكم يعض من أحل حركة مشتركة ىانتظام.

### اقتراحات

#### مشي اللياقة أو الركض في مجموعة

رتّب مع أصدقاءك أو معارفك وقتا محّددا ونقطة لقاء وقُم مرة واحدة في الأسبوع على الأقل بمشي اللياقة أو الركض. اختر لأجل هذا المكان الرياضي Vitaparcours مسافة الركض أو ملعب بالقرب منك. ابدأ بيطمأ. انطلق أولا بمطاف قصير من 10 الب 20 دقيقة. امشي أو اركض بسرعة تسمح لك بالحديث مع بعضكم بعض دون مشاكل وبحيث أن يبقب لك وقتا كافيا للضحك.

غالبا مايتم الإعتناء بمسارات المشب والركض من طرف البلدية. هل تعرف مثل هذا المسار في منطقتك؟ إن لم ىكن كذلك فاستعلم لدى ادارة البلدية





أو الإدارة الرياضية. بالإضافة الم ذلك هناك مسارات الركض والمشي تحت اسم «Helsana Trails». يمكنك العثور علم مزيد من المعلومات علم الموقع الالكتروني للاتحاد السويسري لألعاب القوم تحت عنوان «Running & Walking»: www.swiss-athletics.ch

يمكنك كذلك الانضمام الى مجموعة متكونة. اسأل لدى الإدارة الرياضية عن لقاءات الركض أو ابحث عنها في صفحة الاتحاد السويسري لألعاب القوى تحت عنوان «Running & Walking».

#### مباريات الفريق

مباريات الفريق مثل الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد وكرة القدم أو الكريكت، يمكنك بسهولة تنظيمها بنفسك. تنظيم «مجموعة لعب» ليس عملا سحريا. لاتحتاج بالضرورة الم قاعة رياضية لذلك. التقب مع أصدقائك ومعارفك فب الأماكن العامة القابلة للاستغلال مثل الحدائق، المروج أو الحقول. حّدد يوما ووقتا للقاء بانتظام. وضّح مسبقا من له اهتمام وامكانية للمشاركة بانتظام وكيف يمكن جلب العتاد اللازم.

## ملاقاة الناس

«الحركة تعني مرح، ايقاع وتنشئة اجتماعية. اذن فهب تلاق بين الناس.» Luigi Fossati

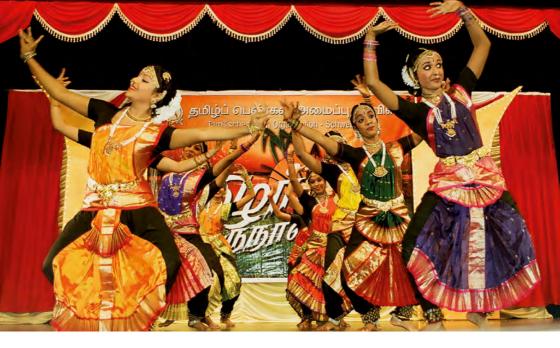
ان الحركة تجمع الناس بعضهم بعض ليست اللغة المشتركة وليس الأصل يلعبان دورا، بل الأنشطة المشتركة. تعتبر الحركة والرياضة شيئان مثاليان لإجراء اتصالات مع أشخاص آخرين وربما حتى تكوين صداقات حديدة.

### اقتراحات

#### الحركة والرياضة في النادي

توجد في جميع البلديات السويسرية مجموعة متنوعة من الأندية لحميع الأعمار. انك لن تتعلم في التدريب وفي الأحداث الإجتماعية للأندية رياضة واحدة فحسب، بل ستتعرف أيضا على مجموعة حديدة من الناس. تبلغ تكلفة العضوية في النادي مابين 50 و 200 فرنكا سويسريا في السنة. توجد في معظم النوادي دروسا تجريبية مجانية وغير ملزمة. يمكنك بهذه الطريقة تجربة نوع من الرياضة، كما يمكنك النظر فيما إذا كنت تشعر بالراحة في المجموعة ومع قائدها أو قائدتها. إن الطريقة الأسهل هي مرافقة شخص موجود في هذا النادي يمكنه شرح كل شيماً لك بالضبط.





يوجد في العديد من البلديات جدول زمني للأحداث أو كتيبات تشمل العرض الحالي للنادي. يمكنك أيضا الاستعلام في أي وقت لدى ادارة البلدية أو المكتب الرياضي لبلديتك عن النوادي الرياضية، أوقات التدريب والتكاليف.

يمكنك تجربة نوع الرياضة أيضا في اطار دورة. يوجد

#### الدورات

في منطقتك مقدمو خدمات مختلفين: نوادي محلية، نادي مدرسة ميغرو، المدرسة الشعبية العليا، الخ...اذا قمت بزيارة دورة، فلابد عليك أن تضع من 10 الم 20 فرنكا سويسريا لكل دورة في الحسبان. عادة تحتوي الدورة من 10 الب 20 درسا. الحصول على مزيد من المعلومات تجدونه على الانترنت تحت: www.klubschule.ch المدرسة الشعبية العليا www.up-vhs.ch كم تقدم Pro Senectute دروسا خاصة لكبار السن www.pro-senectute.ch :تحت

#### الرقص والموسيقى

. انك تتحرك أيضا عند الرقص والغناء. نظّم مع أصدقائك ومعارفك حفلا مع موسيقب ورقص أو شارك في حالة ما عرض نادى الحب أو النادى الثقافي في منطقتك عرضا مع موسيقب ورقص.

## الحركة في الطبيعة

## «الحركة والرياضة يعنب عيش الطبيعة وحبّها.»

Biljana Veron

الأنشطة في الهواء النقي ليست مفيدة للجسم فحسب، بل ان العقل قادر أيضا عن التعافي والرأس سيصيح خاليا من الارهاق والتوترات في الحياة البومية.

إن التجول سواء كنت لوحدك او مع العائلة في الحقل أو في الغاية لا يكلف شيئا ويبعث على الارتياح. الطقس والموسم ليس لهما تأثيرا على حركتك في الطبيعة. لاتترك نفسك تخاف من البرد، الربح أو الثلج. ارتدى ملابسا دافئة، احمى نفسك من الرّطُوبة والبلل وعش تقلبات الطبيعة.

### اقتراحات

#### **Vitaparcours**

Vitaparcours عبارة عن طريقة مجانية للجمع بين الركض والمشي مع الحمياز وتمارين القوّة (انظر الم الصفحتين 8 و 20). مسارات Vitaparcours متواجدة غالبا في الغابة ومعلمة بشكل جيّد. فى مسافات منتظمة تحد نقاط تقطع المشي أو الركض. في هذه النقاط سوف يتم ارشادك الى تمارين بدنية مختلفة. الحث في منطقتك عن علامات Vitaparcours الزرقاء. اسأل في البلدية أو في ادارة الرياضة عن ذلك أو استعلم عبر الانترنت www.vitaparcours.ch هناك يمكنك تحميل التمارين والتي يمكن اداءها في الست.

#### المشى

المشي وسيلة ممتازة للتحرك في الطبيعة، الدردشة عند المشي مع الأصدقاء والمعارف والاستمتاع بالمناظر الطبيعية. اكتشف من خلال المشى مناطقا حديدة غير معروفة. يمكنك المشي في أي موسم: يعتبر المشي على الثلج على سبيل المثال تحرية خاصة.بيد أنه عليك أن تيقب على الطرق المعلَّمة. تمتلك سويسرا العديد من مسارات





المشي والتجوال الطويلة والقصيرة. هناك امكانيات مشي كثيرة لكل واحد، بغض النظر عن السن أو الخبرة. تجد في نقاط الانطلاق لهذه الطرقات دليلا يعلمك عن الاتجاه والمدة. أثناء الطريق هناك مرارا وتكرارا دليل أو علامات صفراء ترشدك عن الاتجاه المتىقى.

الانطلاق من الناحية العملية ممكن من أي بلدية في سويسرا. غالبا ماتجد في المحطة دليلا كبيرا لمختلف الطّرق.

اختر طريقا مناسيا بمساعدة الخرائط أو كتب المشي. يمكنك شراء هذه الكتب أو استعارتها من المكتبة. انتبه عند اختيارك المسار الم المدة المحددة ودرجة الصعوبة. يمكن الاستعلام عن طرق المشي لدى مكتب السياحة أو تحت www.myswitzerland.com أو تحت www.tourenguide.ch



# الحركة كترفيه: الاسترخاء والتنشيط

«بالنسبة لي، الحركة استرخاء. يمكن للحركة أن تحل العديد من الأشياء المتراكمة.»

Ekrem Beglerbegovic

### اقتراحات

ىفعالىة.

#### التنفس

انتيه الى تنفسك: هل تتنفس يسرعة أو بالأحرى بيطمأ؟ هل تتنفس في البطن أو بالأحرى في الصدر ؟هل تنفسك متوتر ومسطح أو هادئ وعميق؟ استلق بشكل مريح على سرير أو أريكة أو على الأرض، اغلق عيناك وحاول الإستنشاق بعمق بضع مرات، من البطن إلى الصّدر ومنه الزفير بيطمأ. ابق مستيقظا

صغيرة لإدراك جسمك والاسترخاء

اذا كانت الحياة اليومية حد مثقلة بدنيا وعقليا، فإن الأنشطة التي تبعث على الاسترخاء مهمة. الحركة لاتعني فقط الجهد، التوتر والانجاز. عند العمل في الحديقة ، عند عمل الموسيقي، عند التنفس أو عمارسة تمرينات اليوجا، يتم تحريك الجسم ويمكنه التعافي بشكل فعال. هذه الأشكال الحركية تهدّأ، تسترخي وتساعد في تجديد العقل والجسم.. امنح نفسك في الحياة اليومية بين الحين والأخر مهلات





### اقتراحات

وركّزعلم التنفس. هذا التركيز يساعدك على التهدئة والاسترخاء.

#### فواصل نشطة في الحياة اليومية

حافظ على بناء فواصل قصيرة ونشطة في روتينك اليومي. قم من المكتب ، وارخي جسمك وامشي خطوات قليلة. استغّل استراحة الغداء أو ساعة فراغ في المساء للقيام بجولة سريعة في

لتنشيط جسمك من خلال الحركة، فإن جميع الاقتراحات الواردة في الفصول الأخرى من هذا الكتيب مناسبة أيضًا.

## «إذا كنت أعمل كثيرًا أمام الكمبيوتر، يجب أن أخرج ظهراً. الحركة تصبح فعلا حاجة.»

Alicia Gamboa

حتى التكلفة البدنية الأقل من طاقتك يمكن أن تكون عبئا في الحياة اليومية. في هذه الحالة سوف تجد الراحة في نشاط محفز يوازن التكلفة البدنية الأقل من طاقتك.

## الطّاقة البدنية

## «الرياضة هي حركة واعية تهدف الب تعزيزالقوة الجسدية والعقلية.»

Xhevat Hasani

الحركة و الرياضة يمكنهما أن تكونا أيضًا وضع هدف رياضي، أو القيام يشيء بدني أو قياس نفسك بشخص آخر. كلما زادت حدة نشاط ما، كلما أحسست ىحسمك أكثر وتعرفت على حدودك الشخصية. عادة ما تكون حدة النشاط في المنافسات أعلى ، لأنك تقيس نفسك مع نظيرك وطموحك موقض. عندما تتدرب خصيصا، من المهم أن تُحمّي جسمك وتحضّر للنشاط. مرحلة التعافى بعد النشاط مهمة مثل التحضير نفسه. تحنب في غضون ذلك انخفاض حرارة الجسم، اليس شيئا دافئا ومدّد أماكن العضلات المحهدة.

#### اقتراحات

#### سباقات العَدْو

يمكنك في سياقات العدو مقارنة أدائك مباشرة بأداء المشاركين الآخرين ومعرفة حدودك الشخصية. تعتبر سباقات العدو شكلاً غير مكلف نسبيًا من الساقات التب تتطلب تدريبًا محددًا ولكن القليل من الاستعدادات أو المعدات. يتم تنظيم مسابقات العدو الجارية من قبل البلديات أو المنظمين الخاصين على مدار العام. اسأل في ادارة الرياضة ليلديتك عن المنافسات المحلية أواستعلم تحت www.swiss-athletics.ch

#### الملاكمة / فنون الدفاع عن النفس

تجمع مختلف فنون الدفاع عن النفس والملاكمة بين عنصر الطاقة مع عنصر تأملي. يتم توفيرهذه الرياضة غاليا في المدارس المتخصصة أو النوادي. للعثور على العروض المناسبة، قم بانتهاج نفسعروض النادي (انظر صفحة 10). تكلفة العضوية تكون عادة أعلم بقليل من تكلفة الأندية، حيث أن هذه المدارس والنوادي المتخصصة لىست منظمة على أساس تطوّعى.



## فعل شيئ للصّحة

«الحركة بالنسبة لي تعني، الصحة العقلية والبدنية. أنا أتحرك، لأن الحركة تحسّن مزاجي وعلاقتي مع الآخرين.»

Alicia Gamboa

الحركة المنتظمة تعزّز الصّحة بطريقة مستدامة. خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (مثل النوية القلبية أو السكتة الدماغية) ، السكري، ألام الظهر، أنواع السرطان المختلفة، السمنة أو الاضطربات النفسية مثل الكآبة النفسية الخفيفة يمكن تخفيضها عن طريق النشاط البدني المنتظم. نظل من خلال الحركة حتى عند الشيخوخة مستقلا وفعالاً. بعد وقوع حادث اومرض يمكنك تقوية حسمك الضعيف من خلال أنشطة محددة. الحركة المنتظمة يمكن أن تساعدك أيضا علم تغيير نمط حياتك، مثل تخفيف الوزن أو التوقف عن التدخين. عمليا فان كل نشاط يدني فنتظم يعتبر صحيا. جميع الاقتراحات التي تجدها في هذا الكتيب من مسابقات العدو الرياضية الم اللحظات الصغيرة من الحياة اليومية تحلب الكثير لصحتك على المدى الطويل.

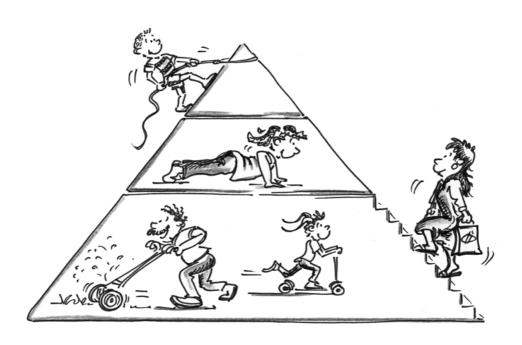
#### توصية

تعتبر كل خطوة لحركة أكثر في الحياة اساسا جيدا لصحتك. يمكن أن تتم الحركة بأشكال مختلفة، لذا القب نظرة على هرم الحركة. اذا كنت نشطا على أدنى مستوى من الحركة اليومية مثل قص الأعشاب، الأعمال المنزلية، صعود الدرح أو المشب على الأقدام، فإنه من الموصى به أن تتحرك **على الأقل** 2 1⁄2 ساعة في الأسبوع. اذا كنت تمارس نشاطا بدنيا مكثفا مثل الرياضة، فإن نصف الوقت (1 و $\frac{1}{4}$  ساعة) تكفى لإكمال توصيات المستوى الأول. إذا كنت نشطًا أيضًا في المستوى الثاني من خلال التدريب على التحمل والقوة بشكل منتظم ، فسوف تفعل المزيد لصحتك ورفاهيتك.

يمكن إجراء أنشطة الحركة دفعة واحدة أو تقسيمها إلى وحدات أقصر لا تقل مدتها عن 10 دقائق. أنشطة رياضية إضافية في المستوى الثالث تجلب فوائد صحية إضافية.

#### انتباه

الحركة والرياضة صحيتان طالما أنك تحترم حدودك الشخصية. إذا كان لديك أي مشاكل جسدية أو إذا كنت قلقًا بوجه عام على صحتك ، فمن المستحسن استشارة أحد المتخصصين (طبيب العائلة، أخصائي العلاج الطبيعي، وما إلى ذلك)



## تخفيف الوزن

«الحركة بالنسبة لي حاجة ماسة. أفعل ذلك لي شخصيا. لأنب من خلال الحركة

استطيع تحسين مزاجي واكون أقل سمنة.»

Alicia Gamboa

من أجل تخفيف الوزن فإنه من المهم عادة إعادة التفكير في نمط حياتك وخاصة العادات الغذائية وربما تغييرها. انك تستطيع فقدان الوزن، اذا كنت تأكل أكلا صحيا ومعتدلا. الحركة والرياضة يساعدان علم استقرار وزن الجسم أو حتم تخفيض الوزن. حتى اذا لم تنحج بمساعدة الحركة في فقدان الوزن. فإن صحتك ورفاهيتك ستستفيدان بالتأكيد منها.

### اقتراحات

#### تغيير النظام الغذائي

استعلم عند اخصائي، عند مكتب مشورة أو من خلال كتبب عن كيفية تناول الطعام الصحب. للحصول على معلومات بلغات مختلفة، انظر علم سبيل المثال، في منشور رابطة السرطان حول موضوع التغذية. اسأل طبيبك عن هذا الكتيب أو استفسرتحت www.migesplus.ch

#### النشاطات المنتظمة

ان جميع الأنشطة البدنية المنفذة باننتظام تحرق الطاقة وتساعد عندئد على تخفيف الوزن. ممارسة الحركة بانتظام على مستوى منخفض من الأداء ، مثل المشي (انظر صفحة 8)، المشي السريع (انظر الصفحة 12) أو السباحة مناسبة لحرق الدهون إذا تم ممارستها لفترة كافية. انتبه ان لا تكون السرعة عالية وأنك تستمر في التحرك دون أي مشاكل لفترة طويلة.

من الأفضل التواصل مع شخص يسعب لتحقيق نفس الهدف ويحفز الآخر على الاستمرار. في حالة السمنة الحادة ، من المستحسن نصيحة طبيبك.



#### الساحة

استعلم عن العرض المحلي في ادارة الرياضة لبلديتك وعن امكانيات السباحة في منطقتك. اذهب لوحدك، أو مع أصدقائك أو معارفك الم مسبح داخلي أو مسبح في الهواء الطلق. إذا كنت لا تعرف السباحة ، قم بزيارة دورة المبتدئين في النادي أوفي المسبح.

#### السباحة للنساء والفتيات

يوجد في سويسرالعديد من المسابح المفتوحة والتي تكون متاحة للنساء فقط، أو تحتوي على منطقة مخصّصة للنساء. كما يوجد ايضا كثير من المسابح الداخلية والتي تقدم دورات عمومية للسباحة والتي تكون متاحة للنساء والفتيات فقط. مزيد من المعلومات تجدونه هنا:

> ql www.badi-info.ch/frauenbad اتصل بمكتب الرياضة في منطقتك.

# الرياضة أثناء وبعد الحمل

الحركة والرياضة مهمتان أيضا أثناء الحمل، حيث تستفيدين في الحمل ذو المجرب الطبيعي منهما جسديا وذهنيا. لا توجد أية قيود في الأساس حتى الشهر 6 على نوع الحركة .ومع ذلك، لا ينصح بالضرورة ممارسة حميع أشكال الرياضة التنافسية أو الرياضة التب يكون فيها خطر السقوط. ابتداء من الشهر السادس بحب عليك تحنب الأنشطة الشاقة للغاية. تحرّكي بعد الولادة في أقرب وقت ممكن وذلك لتنشيط الدورة الدموية وتشديد الأربطة المجهدة، الأوتار والعضلات. عن طريق تمارين تراجعية خاصة، فإنك تقوين حسمك.

#### انتباه

الرياضة أثناء الحمل ليست بديلا عن رياضة الجنين قبل الولادة والتحضير للولادة، والتي تتعلمين خلالها تقنيات التنفس وتمارين خاصة لتسهيل الولادة.

توقفي فوراعن ممارسة الرياضة واتصلي بطبيبك إذا كنت تواجهين المشاكل التالية: الدوخة ، ضيق في التنفس، آلام، تشنجات أو نزيف.

#### اقتراحات

#### الى حد الشهر السادس 6

حتى الشهر السادس ، كل شيء مرح مسموح به، ولكن تحركي باعتدال وانتبهي بوعي لجسمك.

#### ابتداء من الشهر السادس 6

ابتداء من الشهر السادس، بفضل أن تختاري أنشطة مشتركة مع مستوى منخفض من الأداء، مثل السياحة (انظر صفحة21)، أو المشي (قارن الصفحة 12) أو المشي السريع (انظرالصفحة 8). تحنيب أنواع الرياضة التب يمكنك فيها السقوط أو الحصول على ضربات (مثلا فنون الدفاع عن النفس). إذا كنت غير متأكدة، اسألي الطبيبة النسائية الخاصة بك لممارسة نوع الرياضة المناسبة.

#### بعد الولادة

تمارين تراجعية بعد الولادة بعد بضعة أيام من الولادة ، يمكنك البدء بتمارين تدريب تراجعية خفيفة . هذا يقوي عضلات الحوض والبطن والساق بعد يضعة أسابيع، يحب عليك القيام بالتمارين اليومية والتجول مشيا بانتظام قدرالامكان.

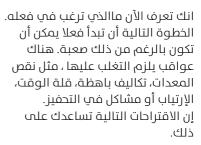
اسألب طبيبتك النسائية عن التمارين أو عن العروض المناسية في منطقتك.



## كيف أبدأ ؟

## «یمکنك فعل کل شيء إذا كان لديك القليل من الشحاعة.»

Monica Kammermann-Rodriguez





اسأل معارفك وأقاربك أوالأشخاص في النادي الخاص بك إذا كان هناك من يعيرك شيئا. استعلم اذا ما كان في بلديك أو في مدرسة أطفالك يتم تنظيم يورصة المعدات الرياضية وبورصة الدراجات. سوف تتحصل هناك على معدات مستعملة ورخيصة.

ريما يوجد فحل كاريتاس أو الصليب الأحمر في منطقتك حيث يمكنك أيضًا شراء المنتجات الرخيصة.

### اقتراحات

#### الحصول على المعدّات

العديد من الأنشطة لا تحتاج إلى معدات خاصة. فكر في ما اذا كنت بحاجة إلى شيء جديد بالفعل. بالنسبة للأنشطة في الطبيعة ، مثل مشي اللياقة، أو الجري أو التمشي . لا تحتاح منذ البداية الى أحذية أو ملايس خاصة. بالنسبة للمحاولات الأولم، فإن الأحذية العادية والتي تشدّ قدميك تكون كافية. يمجرد قيامك يمشى اللياقة، الجري أو التمشي، فمن المستحن شراء أحذية ركض أو أحذية تمشَّى و ريما ملايس مناسية.

#### توفير التكاليف

## «إن الاشتراك في نادٍ صحي أمر مكلف للغاية.. كثرون لديهم ميزانية صغية لمعيشة الحياة.»

Zübeyde Demir

ليس من الضروري على الإطلاق أن تنفق الكثير من المال للتحرك بانتظام. هناك العديد من الأنشطة التي يمكنك القيام بها في الخارج، في الطبيعة -دون رسوم الدخول. الاشتراك في ناد للياقة البدنية غالبًا ما يكون مكلفًا بالفعل، على العكس من ذلك، فإن العضوية في النادي تكون أرخص بكثير.

إذا كنت غير قادرعلم الدفع، فاسأل عن التسهيلات عند النوادي، الجمعيات أو الدورات أو استعلم عند صندوق تأمينك المرضى عن مساهمة في لياقتك البدنية. تحتاج من حيث المبدأ إلى تأمين إضافي.

#### برمجة الوقت

المزيد من التحرك في الحياة اليومية لا يعني بالضرورة أنك سوف تحتاج "لوقت إضافي ". يمكن إدماج وحدات الحركة ضمن أجزاء صغيرة

بسهولة في الحياة اليومية. لكن في بعض الأحيان فإنه أيضا من الجيد برمجة موعد لـ "الوقت الإضافي" والالتزام بذلك أيضا.

قم بإنشاء جدول أسبوعي من شأنه تسهيل تقسيم وقتك.ارسم خطة بالأبام والساعات وسحل اللحظات الحركية في حياتك اليومية.

حاول أن تقوم بالأنشطة المبرمجة بانتظام.

#### التجربة

«بالنسبة للبعض من المهم أن تبدأ في بيئة مألوفة. هذا هو أساس ىناء الأمن والثقة ىالنفس.»

Madeleine Schmutz

تعتبرالحركة والرياضة شيئان غريبان علم كثير من الناس. غالباً ما يكون المحيط (النادي الرياضي، الجمعية ، المسبح، إلخ) غير معروف. من المؤكد أنه بتطلب الشحاعة للمغامرة في هذا العالم غير المعروف.

ولكن بمجرد اتخاذ الخطوة الأولم، بمكنك التعرف على أشياء حديدة، كسب تجارب، وإجراء اتصالات والقيام بشيء من أجل رفاهيتك وصحتك وحسمك.

في السنوات الأخيرة بدأت نوادي مختلفة ، منظمات وأفراد خواص تقديه دورات خاصة للمهاجرين، مثل السباحة. اسأل عن ذلك في بلديتك.



## «الدافع يأتي من وراء التجربة! اذا كنت أشعر بعد أي نشاط بانني جيدة وسعيدة، فأنني سأقوم ىه مرة أخرى.»

Madeleine Schmutz

#### تحفيز النفس

خاصة في البداية ، يتطلب الأمر بعض التغلب على النفس للتحرك بانتظام. هناك آلاف الأسباب والأعذارلما لا تستطيع التحرك اليوم: أنت لا تشعر أنك في حالة جيدة، ليس لديك وقت ، أنك متعب جدًا أوبكل بساطة ليس لديك مزاج. ابدأ ببطء ولا

تضع لك أهدافًا عالية جدًا في البداية. أول تجارب النجاح ستلهمك وتحفزك: لقد فعلت شيئًا، وأحسست بجسدك واستمتعت.

يجد معظم الناس أنه من الأسهل تحفيز أنفسهم عندما يلتقون مع مجموعة في نفس اليوم من الأسبوع وفي نفس الوقت. المشاركة في النشاط تصبح أكثر الزاما - ستُكتشف عندما تكون في عداد المفقودين – وستحس بالمتعة أكثر في المجموعة.

ابدأ اليوم - ليس هناك توقيت أفضل !



## دلائل وعروض

هل أنت بصدد البحث عن عرض مناسب في منطقتك، اذن استعلم من الأفضل عند بلديتك. ستتحصل في الأعلانات المجانية، عند ادارة البلدية أو في مكتب الاستشارة على معلومات حول النوادي، الحمعيات وعارضي الدورات وكذا على عروضاتهم. إن العناوين التالية تساعدك أيضا في العثور على عرض في منطقتك. تعرض لك القائمة اختيارا محدودا من امكانيات متعددة.

ىالىقە 90 82 03 031.

الأحمر في منطقتك.

### عروضات في منطقتك

Migros Klubschule

تجد عرض الدورة وتفاصيل الاتصال بمدرسة نادي ميغروس تحت www.klubschule.ch أو في دليل الهاتف ليلديتك.

> Lavaterstr 60 8027 Zürich

Pro Senectute تقدم مؤسسة Pro Senectute خيارات متنوعة في مجال الحركة لكبار السن. لمزيد من المعلومات ، برحب الاتصال بـ Pro Senectute في منطقتك، على www.pro-senectute.ch أو الهاتف: 044 283 89 89

> Verband Schweizerischer Volkshochschulen Hallerstrasse 58 3012 Bern

تقدم مدارس تعليم البالغين دورات مختلفة في مجالات الحركة، الرياضة والصحة. تعرف على عرض مدارس تعليم البالغين في ونطقتك. لمزيد من المعلومات، يرجِب زيارة www.up-vhs.ch أوالاتصال

تقدم الجمعيات الكانتونية لدى الصليب الأحمر السويسري دورات مختلفة في محالات الحركة وتعزيز الصحة. تعرف على عرض الصليب

Kreuz (الصليب الأحمر السويسري), migesplus Werkstrasse 18

Schweizerisches Rotes

كما تتوفر معلومات على الموقع www.redcross-edu.ch أو الهاتف - 24 400 450. كما تقدم هيئة الصليب الأحمر السويسرية معلومات متعددة اللغات عن الصحة والنشاط البدني على منصة معلومات Migesplus مزيد من المعلومات: www.migesplus.ch

3084 Wabern

### أصناف الرياضة / النوادي الرياضية

Feel-ok هي عبارة عن منصة للشباب، والتي لديها، من بين أمور أخرى ، خانة الحركة ، الرياضة والتغذية بالإضافة البي يوصلة الأنواع الرياضية. المزيد من المعلومات علم www.feel-ok.ch

المكاتب الرياضية

feel-ok.ch

بمكن أن يساعدك المكتب الرياضي في يلديتك أو كانتونك في العثور على ناد رياضي في منطقتك. يمكن العثور على رقم هاتف المكتب الرياضي لبلديتك (أو الكانتون الخاص بك) في دفتر الهاتف أو على الإنترنت.

### امكانيات الحركة

#### **Vita Parcours**

Route de Chésalles 48 1723 Marly

يمكنك القيام بتدريب التحمل، المرونة والقوة على أكثر من 500 طريق Vitaparcours في سويسرا. لمزيد من المعلومات والطرق، برحب زيارة www.vitaparcours.ch أو الاتصال على رقم الهاتف 026 430 06 06

**Pro Velo Schweiz** 

Bollwerk 35 3001 Bern

يوفر Pro Velo Schweiz دورات في الدراجات لمجموعات عمرية مختلفة وكذلك للمهاجرين. انه ينظم أيضا بورصة الدراجات في منطقتك. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة 031 318 54 11 فاتف 11 www.pro-velo.ch

#### SchweizMobil Stiftung SchweizMobil هم شبكة للمرور البطيمة. على الصفحة

Spitalgasse 34 3011 Bern Tel. 031 318 01 28

الرئيسية www.schweizmobil.ch ستحد محموعة من الدراحات، الدراجات الرياضية ، المشي، التزلج، التجديف، والجولات البطيئة في سويسرا مع جميع المعلومات والخرائط اللازمة.مع التطبيق SwitzerlandMobility لديك دائما نظرة عامة - حتى أثناء الطريق.

#### Stiftung idéesport

Tannwaldstrasse 48 4600 Olten Tel. 062 296 10 15

تفتح مؤسسة IdéeSport قاعات رياضية في عطلات نهاية الأسبوع للأطفال والمراهقين. كجزء من برامج MidnightSports و OpenSunday، يمكن للأطفال والشباب المشاركة في العروض مجانًا وبدون تسجيل. يتم تقديم البرنامجين في مواقع مختلفة في سويسرا. يمكنك معرفة المزيد علم www.ideesport.ch

#### تحتفظ مؤسسة النهوض بالصحة في سويسرا بقائمة من Gesundheitsförderung المشاريع المدعومة حاليا في محال التغذية والحركة للأطفال Schweiz (مؤسسة والمراهقين. وتشمل المشاريع مجموعة متنوعة من العروض النهوض بالصحة في سويسرا) Wankdorfallee 5, 3014 Bern لجميع الأعمال ربما يمكنك العثور علم شيء من هذه العروض تحت

https://gesundheitsfoerderung.ch > Kantonale Avenue de la Gare 52. Aktionsprogramme > Ernährung und Bewegung

1003 Lausanne