

# دليل نشاطك المنزلي



**THIS GIRL CAN  
NEWCASTLE**



دليلك للبقاء بصحة ونشاط



# المحتوى



## الشروع في البدء

الإجابة عن بعض الأسئلة الشائعة حول بقائك نشيطة لمساعدتك على البدء.

صفحة 1 - 3



## قصتي

قومي بقراءة قصص النساء المحليات الحقيقية حول كيفية استمرارهن في التحرك.

صفحة 4 - 5



## خط التمرين المنزلي

إذا كنت بحاجة إلى بعض الإرشادات، فإليك بعض خطط التمرين البسيطة، والتحديات الصغيرة، والنصائح المفيدة التي يمكنك اتباعها.

صفحة 6 - 16



## خطوط المساعدة لخدمات الدعم

قائمة جهات الاتصال لخدمات خط المساعدة إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي.

صفحة 17



# الشروع في البدء

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدة النساء والفتيات اللواتي يتمتعن بإمكانية محدودة للوصول إلى الموارد عبر الإنترنت ليكنَّ أكثر نشاطًا في المنزل وسعادة بشكل عام.

## خمس طرق للصحة النفسية

من المهم لنا أن نهتم بصحتنا النفسية. هناك 5 خطوات يمكنكِ اتخاذها لتحسين صحتك النفسية.



**التواصل.** تواصل مع الأشخاص من حولك حتى لو كان ذلك مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي. بناء الروابط ومشاركة التجارب الإيجابية سيدعم ويثري حياتك اليومية.



**العطاء للآخرين.** قومي بفعل شيء لطيف للآخرين. مبادرات بسيطة مثل شكر شخص ما أو مجرد ابتسامة : ) ربط نفسك وسعادتك بالآخرين يمكن أن يكون مُجزياً بشكل لا يصدق، وإنشاء اتصالات مع من حولك.



**الملاحظة.** لاحظي وانتبهي للأشياء الجميلة. كوني على دراية بالعالم من حولك وما تشعرين به. سيساعدك ذلك على تقدير ما هو مهم - وسيغير بطريقة إيجابية ما تشعرين به حيال الحياة وكيف تتعاملين مع التحديات.



**مواصلة التعلم.** لا يُشترط أن تُتقني ذلك، ولكن مجرد الإهتمام بشيء جديد وتعلمه سيساعد على تعزيز ثقتك بنفسك وخلق شعور بوجود هدف في حياتك. جرّبي وصفات جديدة أو الغار أو حرف يدوية أو قومي بزراعة نبتة.



**كوني نشيطَةً.** التحرك أكثر لا يساعدك فقط على الشعور بالرضا الجسدي، بل يحسن مزاجك أيضاً؛ مساعدتك الحصول على نوم أفضل في الليل والحفاظ على معنوياتك مرتفعة. اكتشفي الأنشطة التي تستمتعين بها والأنشطة التي تناسب قدرتكِ.

يجب علينا جميعاً أن نحاول التحرك بشكل متكرر أكثر وإيجاد طرق لإدراج النشاط في روتيننا اليومي.

بغض النظر عن العمر، من المهم أن تحافظي على صحتك ونشاطك حيث أن ذلك يساعد في رعاية الصحة الجسدية والعقلية.

## ماذا يعني أن تكوني نشيطة؟

يُنصح بأن نهدف لـ "150 دقيقة من النشاط متوسط الشدة أسبوعياً..." ، ولكن هل تساءلتي يوماً عن ماذا يعني كل ذلك؟ لا تقلقي، لست وحدك.

### اسمحي لنا بتوضيح الأمر



### كيف أصبح أكثر نشاطاً؟

ابدأي بخطوات صغيرة - اتخذي خطوات صغيرة.

إذا كان الأمر جديداً بالنسبة لك، فابدأي بـ 30 ثانية من النشاط واعلمي تدريجياً على زيادتهم حتى 1 ، 5 ، 10 دقائق وما إلى ذلك.



هل تعلمين - يمكنك تقسيم أوقات نشاطك إلى أجزاء أصغر (على سبيل المثال 10 دقائق) ولا يزال يُحتسب ضمن "النشاط"؟

يمكن أن يكون النشاط أي شيء - مهما كان النشاط - الأعمال المنزلية، العمل بالحديقة، صعود السلالم، اللعب مع أطفالك، المشي ، إلخ.، افعلي ذلك حتى تشعرني بالدفء والنفخة وهذا هو نشاطك ذو "الشدة المعتدلة"!

بالإضافة إلى الأنشطة التي تجعلك تتنفسين بصعوبة أكبر، حاولي أيضاً تضمين الأنشطة التي تحسن قوة العضلات وتوازنها؛ قومي ببناء هذا النوع من التمارين مرتين أسبوعياً على الأقل، مما يساعدك على البقاء قوية وثابتة! إذا لم تكونين متأكدة من ماهية هذه التمارين، فلا داعي للقلق - فقد أدرجنا خطط تمارين سهلة المتابعة في هذا الكتيب.

## كيف أدرج النشاط في روتين حياتي اليومي؟

أعثري على ما يناسبك واجعلي النشاط يعمل لصالحك، وليس العكس!

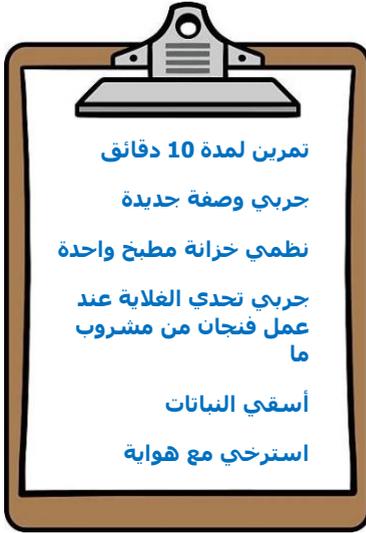
يمكن أن يكون هذا الأمر بسيطاً مثل أداء رقصة أثناء مشاهدة التلفاز، أو الصعود والنزول على الدرج، أو المشي أسرع قليلاً في كل مرة تذهبين فيها للمشي اليومي، أو حتى النزول والاستلقاء على أرضية المطبخ أثناء القيام بتمارين الضغط وأنت تنتظرين حتى تغلي الغلاية!



### تحفل حملتنا **This Girl Can - Fit Got Real**

بالطرق المدهشة والمبدعة وغير التقليدية التي أدرج نساء وفتيات حقيقيات بها النشاط في حياتهن. نعتقد أنه لا توجد طريقة صحيحة للنشاط - إذا رُفِع معدل ضربات قلبك (الشعور بالانتفاخ قليلاً) ، فهذا يعد نشاطاً!

### ما هي طريقتك الفريدة لتكوني أكثر نشاطاً؟



**خططي ليومك** - يمكن أن يساعدك تحديد المهام البسيطة والأهداف الواقعية كل يوم على الشعور بالتنظيم وتذكيرك بالمضي قدماً طوال اليوم أيضاً!

**لا تنسي**، أن قيامك بعمل شيء مريح وممتع يمكن أن يؤدي أيضاً إلى نتائج غير متوقعة في عقلك وجسدك. سواء كانت تلك المكالمات الهاتفية مع صديق من أجل تبادل الحديث، أو ممارسة هواية، أو القيام بتمارين تمددات بسيطة أو حتى مجرد الحصول على القليل من الهواء النقي- فهي كلها بنفس القدر من الأهمية أيضاً!

**هل تحتاجين إلى مزيد من الإلهام؟** شاركت نساننا المحليات قصصهن معنا - تابعي القراءة لمعرفة كيف ولماذا يبقين نشيطات، والتحديات التي واجهتهن وتصميمهن على التغلب عليها.

# قصتي

اسمي إيلين وأعمل في خدمات الصحة الوطنية مع قدامى المحاربين الذين يعانون من تحديات الصحة العقلية المعقدة. أجد أن ممارسة الرياضة يوميًا تساعدني حقًا في الحفاظ على توازن جيد بين العمل والحياة.

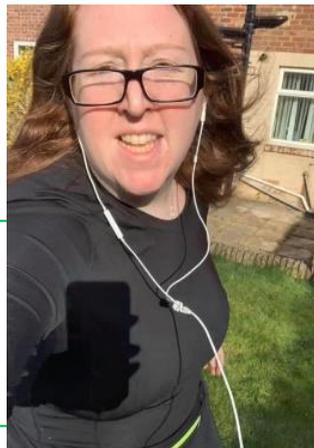


لقد بدأت برنامج Couch to 5K منذ وقت ليس ببعيد وعلى الرغم من أنني عشت بالقرب من ليزيز بارك و تاون مور لمدة 17 عامًا ، إلا أنني زرت الحدائق بضع مرات فقط. أنا حريصة على الخروج للتمرين لمدة ساعة واحدة يوميًا حيث أنني سأشارك في سباق المنطقة الشمالية الكبير. أنا أستمتع أيضًا بالطقس الجميل وأن أكون أكثر نشاطًا.



أنا سو وأقوم بممارسة زومبا في مطبخي لأظلم نشيطةً. إنه ضيق بعض الشيء لكني مصممة على أستغل المساحة الموجودة لدي. أفعل هذا لأنه يجعلني أشعر بشعور رائع حقًا بعد ذلك!

أنا كيت، وقيمت بالتسجيل للجري لمسافة 90 ميلاً في حديقة وكانت الأمور تسير على ما يرام. لقد استمتعت بالجري منذ أن تم إلغاء جميع الأحداث التي كنت سأشارك فيها وأنا لا أتوقف 😊



## قصتي



اسمي كلوديا وأنا أم أربّي أولادي لوجدي. في خلال العام و 4 أشهر الماضيين، فقدت ما يقرب من 28.5 كيلو غرام.

كل يوم أقوم ببعض التمارين المنزلية مع ابنتي إيفي. نذهب أيضًا إلى الخارج لممارسة التمرين اليومي. أنا أركض و إيفي تقود دراجتها - يحب دوجي الصغير الاسترخاء في عربته ومشاهدة المناظر الطبيعية.

كونك نشيطة ليس أمرًا رائعًا بالنسبة لك جسديًا فحسب ، بل عقليًا أيضًا.



اسمي كاثي وأنا أم حديثة لدي طفل يبلغ من العمر 7 أشهر، إسمه رايلي. اعتدت أن أكون نشيطة إلى حد ما ولكن العثور على الوقت والطاقة للنشاط مرة أخرى كان تحديًا - بين الرضاعة والقيولة والتغيير والليالي التي أفضيها دون نوم غالبًا، يبدو الأمر مستحيلًا!

أدركت أنني بحاجة إلى تكييف النشاط ليتناسب مع نمط حياتي، لذلك بدأت في تضمين رايلي في تمريني البسيط وروتين تمارين التمديد أثناء وقت لعبها كلما استطعت. لم أقم فقط باللعب والترابط معها لقد شعرت بالرضا عن نفسي بعد ذلك أيضًا!

لا أستطيع ممارسة التمارين الروتينية لفترة طويلة جدًا، لكن رايلي هو حافزي الصغير - عندما يبتسم لي ويضحك ويصدر أصواتًا مضحكة ، وهذا ما يجعلني أرغب في الاستمرار!

يبدأ الجميع في مكان ما وقد تفشل من وقت لآخر، ولكن لا بأس في ذلك حيث لا يوجد أحد مثالي. فقط استمري في المحاولة وسوف تصلين إلى هدفك.

# خطط التمرين المنزلي

لقد حَضَرنا لك بعض برامج التمرين البسيطة التي يمكنك دمجها في روتينك اليومي لمساعدتك على مواصلة النشاط.

## أشياء يجب ملاحظتها قبل البدء

**الآمان:** يمكن لمعظم الناس ممارسة الرياضة دون الحاجة إلى التحدث إلى طبييهم العام أولاً. ومع ذلك، إذا كنت غير متأكدة، أو لديك حالة طبية لا يمكن السيطرة عليها أو تظهر عليك أعراض - يرجى استشارة طبيبك العام قبل البدء.

## خلق بيئة آمنة

تأكد من توفير مساحة للنشاط لتجنب أي مخاطر أثناء تأدية النشاط. تأكد من أن المعدات (كرسي / طاولة) متينة إذا كنت تستخدمها. ارتدي ملابس مريحة وأحذية مناسبة. ضع الهاتف بالقرب منك إذا كنت تمارسين الرياضة بمفردك. جهزي بعض الماء لك لتشربي أثناء التمرين.

## العمل في المستوى الذي يناسبك

كوني واعيةً بجسديك وقدرتك الخاصة - ابدأي في الهدف السهل للتقدم الواقعي والتدريجي لتجنب أي إصابات. تأكدي من أخذ فترات راحة عندما تحتاجين إليها. إذا شعرتي بألم أو انزعاج أثناء أي من التمارين ، فيرجى التوقف فوراً.

## ماذا ينبغي أن تتوقعي بعد التمرين

من الشائع أن تشعر العضلات ببعض الألم أو التيبس لبضعة أيام بعد التمرين ، وهذا ما يسمى ظهور وجع العضلات المتأخر (DOMS). هذه هي استجابة الجسم الطبيعية في التعافي لإصلاح وبناء عضلات أقوى.



## الإحماء

قومي دائماً بالإحماء قبل ممارسة الرياضة، فهذا يساعد على إعداد الجسم للنشاط. هنا روتين بسيط للإحماء يمكنك اتباعه. افعلي ذلك حتى تشعرى بالدفء والتنفس بصعوبة أكبر (3-5 دقائق) ، فبذلك أنت جاهزة للبدء!



## المشي

قومي بالمشي في المكان وقومي بتضمين الذراعين إذا استطعت. يمكنك أيضاً القيام بذلك وانت جالسة على كرسي أو باستخدام كرسي / حائط لدعم التوازن. قومي بتسريع المشي إلى الجري على الفور إذا استطعت

## رفع الذراعين والتناوب مع خطوات جانبية

الخطو من جانب إلى آخر ورفع كلا الذراعين إلى الجانبين وإلى الأسفل ، ثم قومي بتدوير الذراعين للأمام والخلف بحركة دائرية. يمكن القيام بذلك أيضاً جالسة على الكرسي. إذا لم تتمكني من رفع ذراعيك عالياً، فقومي بحركات أصغر مناسبة لك.



## التبريد

بعد تمرين رائع ، خذي نفساً عميقاً وقومي بحركات لطيفة (مثل أرجحة الذراعين والخطوات من جانب إلى آخر) لخفض معدل ضربات قلبك. ثم قومي بالتمدد - هنا هو دليل تمدد بسيط.

## تمدد اوتار الركبة

قومي بتمديد ساق واحدة للأمام وميلي للأمام بوضع اليدين على ساق مثنية للدعم أو استخدم حائطاً / كرسياً لتحقيق التوازن. يجب أن تشعرى بالتمدد على عضلات الظهر من ساقك الممتدة. يمكن القيام بذلك أيضاً جالسة على الكرسي. أمسكي كل ساق لمدة 20 ثانية ،



## تمرين فتح الصدر

اجلبي الذراعين خلفك لفتح الصدر. استمري لمدة 20 ثانية.



## القوة و التوازن

إليك مجموعة بسيطة من 6 تمارين صممها خبراء في جمعية تشارترد للعلاج الطبيعي للمساعدة في تعزيز قوتك وتوازنك. اهدفى للقيام بهذا الروتين 2-3 مرات في الأسبوع ، مع التقدم تدريجيًا يوميًا.

### اجلسي ثم قفي



اجلسي طويلاً بالقرب من مقدمة الكرسي وقدميك للخلف قليلاً. انحن للأمام قليلاً وقفي (مع وضع اليدين على الكرسي إذا لزم الأمر). ارجعي للخلف حتى تلمس ساقيك الكرسي ثم اخفضي نفسك ببطء حتى تصلي إلى الكرسي.

كرري 10 مرات أو حسب قدرتك وتقدمي بشكل تدريجي.

### تمرين رفع الكعب

قف طويلاً ، مع الإمساك بالجزء الخلفي من كرسي المطبخ القوي أو حوض المطبخ ، ثم ارفعي كعبيك عن الأرض ، مع رفع وزنك على أصابع قدميك الكبيرة. استمري لمدة ثلاث ثوانٍ ، ثم انخفضي مع التحكم.

كرري 10 مرات أو حسب قدرتك وتقدمي بشكل تدريجي.



### تمرين رفع إصبع القدم

قفي طويلاً ممسكةً بالدعم نفسه ، ثم ارفعي أصابعك - مع رفع وزنك على كعبيك. لا تلتصقي بمؤخرتك. استمري لمدة ثلاث ثوانٍ ، ثم انخفضي مع التحكم.

كرري 10 مرات أو حسب قدرتك وتقدمي بشكل تدريجي.





## الوقوف على ساق واحدة

قفي بالقرب من مصدر الدعم وأمسكي بيدٍ واحدة. توازني على ساقٍ واحدةٍ ، مع الحفاظ على ركبة الدعم رخوة ووقفتك منتصبية. استمري في هذا الوضع لمدة 10 ثوانٍ. كرري على الساق الأخرى.

## الوقوف على الكعب-أصبع القدم

قفي طويلاً باستخدام يد واحدةٍ على دعمك. ضعي قدمًا أمام الأخرى مباشرةً لعمل خط مستقيم. انظري إلى الأمام، وارفعي يدك عن الدعم والتوازن لمدة 10 ثوانٍ. ارجعي القدم الأمامية للخلف بمسافة عرض الحوض وضعي القدم الأخرى في المقدمة. وازني نفسك لمدة 10 ثوانٍ أو على حسب قدرتك الذاتية وتقدمي تدريجيًا.



## المشي على الكعب-أصبع القدم

قفي طويلاً بيدٍ واحدةٍ على دعامةٍ مثل خزانة المطبخ. انظري للأمام وامشي 10 خطوات للأمام، ضعي قدمًا أمام الأخرى مباشرةً بحيث تشكل القدمين خطًا مستقيمًا. أهدفي إلى محاكاة مشي مستمر.

ارجعي القدم الأمامية إلى الوراء بعرض الحوض ، واستديري وكرري الخطوات في الاتجاه الآخر.



# اليوغا

جربي مجموعة اليوغا للمساعدة على ايقاظ جسمك، ومددي جسمك وقومي بإرخاء عقلك. افعلي ذلك في أي وقت من اليوم وبعدد المرات التي تريديها. الانتقال برفق مع التحكم من كل وقفة. حافظي على التنفس العميق طوال التمرين واحتفظي بكل وقفة لمدة 2 - 5 أنفاس عميقة. قومي بأداء المجموعة 2-5 مرات أو حسب قدرتك.



1. الجبل - قفي مشدودة القامة مع وضعية جيدة ، والقدمين متجهتان إلى الأمام. شدي عضلاتك الأساسية (عضلات منطقة الجذع) ، حافظي على هذا الوضع طوال المجموعة.
2. الرفع لأعلى - ارفعي الأذرع فوق الرأس ، وتجنبي الإفراط في تقوس أسفل الظهر.
3. الانحناء إلى الأمام - أنحني للأمام عند الوركين ، وحافظي على ثني الساقين إذا كان لديك شد في العضلات في الجزء الخلفي من ساقيك.
4. الإنحناء النصفي إلى الأمام - ارفعيها في المنتصف وحافظي على مستواها مع الرقبة.
5. خطوة واحدة إلى الوراء ثم أخرى إلى 5 (أ) تمرين لوح الخشب للركبة (بلانك) (نسخة أسهل) أو 5 (ب) بلانك. إذا كنتي غير قادرة على التمرين على الأرض ، تخطي هذه الوضعية واذهبي مباشرة إلى الوضعيات 9 و 10 و 11.
6. انتقلي مرة أخرى إلى **Box / All Fours** ، وحافظي على المستوى مع الرقبة.

7. الجلوس مرة أخرى في 7 (أ) وضع الطفل أو رفع المؤخرة لأعلى إلى 7 (ب) الكلب المواجه لأسفل على شكل مثلث، والقدمين مفتوحين بعرض الحوض أو أوسع ، وتوزيع الوزن بالتساوي بين اليدين والقدمين. انحني على ركبتك إذا كانت عضلات ساقك الخلفية مشدودة.
8. تقدمي للأمام وأنتي منحنية نصف انحناءة للأمام (حسب 4).
9. أنطوي إلى الأمام مع إنحناءة (حسب 3).
10. أرفعي ببطء من الأسفل إلى الأعلى في اتجاه رفع لأعلى (حسب 2).
11. عودي إلى وضع الجبل (حسب 1). كرري المجموعة.

**نصيحة:** استخدمتي كرسيًا متينًا يوضع أمامك كدعم أثناء الأوضاع. إذا كنتِ ستستلقيين على الأرض ، فضعي منشفة أو وسادة مطوية تحت ركبتك.

## تمارين الجلوس

روتين للياقة البدنية باستخدام كرسي لزيادة معدل ضربات قلبك. قومي بأداء 30 ثانية لكل تمرين ، واستريحي لمدة دقيقة واحدة بين التمارين، كرري التمرين 2-3 مرات. اضبطي الأوقات والمجموعات حسب قدرتك.



### المشي أثناء الجلوس على الكرسي

ارفعي قدمًا واحدة في كل مرة وقومي بتضمين الذراعين إن أمكن.



### تمارين الرفع أثناء الجلوس على الكرسي

افردي ذراعيك وساقيك عريضًا ثم عودي للجلوس - أو أفعلي ذلك بساق واحدة وذراع واحدة في كل مرة.



### تمارين الصدر أثناء الجلوس على الكرسي

صدر مفتوح وذراعان على الجانبين بزاوية 90 درجة ، في ارتفاع الكتف. أغلقي ذراعيك حتى تكون أمام وجهك.

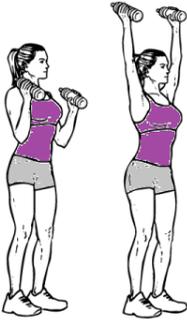
## تقوية الجزء العلوي من الجسم

هذه خطة تقوية الجزء العلوي من الجسم. استخدم الأظعمة المحفوظة في الصفيح أو زجاجات المياه المعبأة كأوزان - تحكمي في الوزن عن طريق زيادة أو تقليل مستويات المياه. يمكن أيضًا القيام بهذه التمارين بدون أوزان أو الجلوس على كرسي.

قومي بأداء كل تمرين لمدة 30 ثانية، واستريحي لمدة دقيقة واحدة ثم كرري التمرين لمدة 3-2 مرات. اضبط الأوقات والمجموعات حسب قدرتك. تذكر أن تتنفس وتشد عضلات الجذع (الأساسية) طوال التمارين.

### 1. تمرين ثني عضلات البايسبس (ذات الرأسين)

قفي مشدودة القامة مع تباعد القدمين والكتفين. ذراعيك بجانبك بحيث تواجه راحة اليد الجسم. أبقِ المرفقين قريبين من الجانبين ، وقومي بثني زجاجات المياه لأعلى حتى تصبح مستوية مع الكتفين. لا تتأرجحي. شدي العضلة ذات الرأسين (العضلة العلوية الأمامية) واحتفظي بها لعد واحد. أخفضيها ببطء إلى وضع البداية. كرري مرة أخرى.



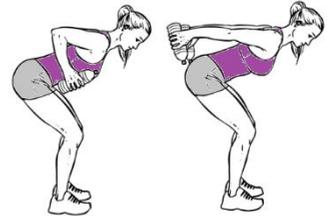
### 2. تمرين الكتف

قفي مشدودة القامة مع تباعد القدمين والكتفين. مدي ذراعيك بشكل مستقيم ، واثبتي لعد واحد، وشدي عضلات كتفك دون هز. عودي ببطء إلى وضع البداية ، كرري.

### 3. تمرين تمديد عضلات

#### الترايسبس (ذات الثلاث رؤوس)

اتخذي الوضع - قفي مشدودة القامة القدمين مفتوحين بعرض الكتفين واحتفظي بالصدر مفتوحًا ، ثم انحني للأمام عند الوركين مع ثني الركبتين مع إبقاء ظهرك مسطحًا على نفس المستوى مع الرقبة. بمجرد ضبط الجزء العلوي من الجسم ، ضعي ذراعيك العلويين على جانبيك (هذا هو وضع البداية). ابدأي بتمديد الساعدين للخلف وتوقفي مؤقتًا لإحكام شد العضلات الثلاثية الرؤوس (عضلة الذراع العلوية). عودي ببطء عن طريق الانحناء عند المرفقين إلى وضع البداية - كرري.



# تمارين تحسين أداء القلب وتقوية الجزء السفلي من الجسم

إليك برنامج لياقة بدنية لتحسين القدرة على التحمل وتقوية عضلات ساقك. قومي بأداء كل تمرين لمدة 30 ثانية، واستريحي لمدة دقيقة واحدة ثم كرري التمرين لمدة 2-3 مرات. اضبط الأوقات والمجموعات حسب قدرتك. تذكري أن تتنفس وتشندي عضلات الجذع (الأساسية) طوال التمارين.

**تمارين  
الرننتين**



**تمارين ركلات  
الكعب**



قدمك بعرض الكتفين،  
ارفعي كعبك نحو أسفل  
مؤخرتك.

**تمارين  
القرفصاء**



القدمان مفتوحتان بعرض الحوض ، خطوة واحدة إلى الأمام وأخفضي الجزء السفلي من الجسم عن طريق ثني الركبتين مع الحفاظ على الجسم في وضع مستقيم. يجب ألا تتجاوز الركبة الأمامية أصابع القدم. أرجعي القدم الأمامية مرة أخرى إلى وضع الوقوف. كرري على الجانب الآخر. يمكنك استخدام كرسي أو جدار للتوازن.

**تمارين  
الرفع**

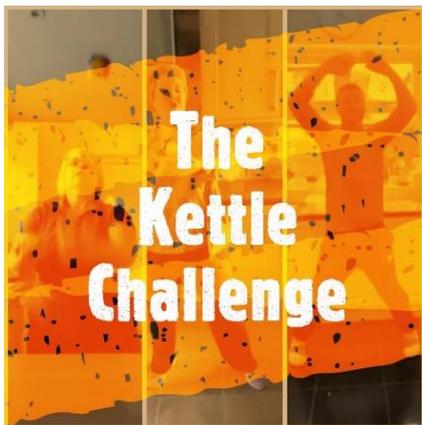


القدمان مفتوحتان بعرض الحوض ، أفقزي و وأفتحي ساقيك اهبطي أوسع نطاقاً من عرض الكتفين ، مع رفع الذراعين لأعلى في نفس الوقت. لا تستطيعين القفز؟ حركي ساق واحدة للجانب وارفعي ذراعاً إلى الجانب وارفعي إلى المركز. كرري للجانب الآخر.

القدمان مفتوحتان بعرض الكتفين، أصابع القدمين متجهة قليلاً إلى الخارج ، أنظري إلى الأمام. انحني ببطء على ركبتيك و أرجعي مؤخرتك للخلف (كما تفعلين عند الجلوس على كرسي) انحني عند الوركين لخفض الجسم إلى درجة مريحة ، ولكن ليس أكثر من خط الركبة. اجعلي الكعب مستويًا على الأرض. مدي الزراعين إلى الأمام إذا أمكن.

## تحديات صغيرة

يمكنك تجربة اثنين من التحديات الممتعة في المنزل للحفاظ على حركتك.



### تحدي الغلاية

املاي الغلاية إلى أي مستوى. قومي بتشغيل الغلاية وأبدئي النشاط الذي اخترته - يمكن أن يكون أي شيء من القفز إلى الرقص. كوني مبدعةً 😊

استمري حتى يغلي الماء.

### تحدي أبقيه مرتفعاً Keep-Up

الهدف هو إبقاء أي شيء في الهواء لأطول فترة ممكنة - استخدم أي معدات أو جزء من الجسم للضرب أو الارتداد أو اللحاق والرمي.

مهما كانت الطريقة التي تقومي بها ، استخدم خيالك واجعلي ذلك تحدٍ لك!



## تحركي قليلاً

الجلوس طوال اليوم قد يجعلك تشعرين بالتعب. خصصي بعض الوقت على مدار اليوم للقيام ببعض الحركة والتمدد والاهتزاز - سيساعدك هذا الروتين البسيط ومدته 3 دقائق.



**1.** الكفّين معاً ،  
والأصابع تشير  
لأعلى ، وتدفع  
اليدين لأسفل.  
**10** ثواني



**2.** الكفّان معاً ،  
والأصابع تشير  
لأعلى ، وتشدّين  
اليدين لأعلى.  
**10** ثواني



**3.** اليدان معاً ،  
الأصابع متشابكة  
، مدي ذراعيك  
مع الكفين ليصلا  
إلى الأمام.  
**10-20** ثانية



**5.** الأذرع فوق الرأس  
، أمسكي بالمرقفين  
المعاكسين من جانب إلى  
آخر.  
**8-10** ثواني كل جانب



**4.** ذراعيك خلف الظهر ،  
أمسكي معصم يد متقابلة  
واسحبي بينما يميل الرأس برفق  
إلى الجانب. اعكسي وكرري.  
**10-12** ثانية كل جانب



**6.** شبّكي الأصابع ،  
واسحبي الذراعين فوق  
الرأس مع وصول راحة  
اليدين لأعلى.  
**10-15** ثانية



**8.** اجلسي ، ضعي  
يديك على أسفل  
الظهر للحصول على  
الدعم ، استلقي برفق.  
**10-15** ثانية



**10.** الذراعان  
على  
الجانبين  
، قومي  
بهز  
الذراعين  
للخارج.  
**8-10**  
ثواني



**7.** الذراعان  
على الجانبين ،  
ولفي الكتفين  
لأعلى وللخلف.  
**3-5** ثواني ،  
**3** مرات



**9.** لفي ساقاً فوق  
الأخرى ، خذي ذراعاً  
معاكسة للركبة ، وقومي  
باللف نحو الجانب  
المفتوح.  
**8-10** ثواني كل جانب

## النهوض بعد السقوط

إذا سقطت ، استلقي لمدة دقيقة - ابق هادئةً وتحققى من أي إصابات. إذا لم تكوني مصابةً وتعتقدين أنه يمكنك النهوض ، فاتبعي هذه الخطوات (استرحي بين كل خطوة إذا لزم الأمر).



ميلى إلى جانبك

ميلى على جانبك ، ثم ادفعي مرفقك



استخدمي ذراعيك

استخدمي ذراعيك لدفع نفسك على يديك وركبتك



ازحفي إلى عنصر ثابت

قومي بالزحف إلى قطعة أثاث ثابتة بقوة (كرسي أو سرير قوي) وامسكي بها للحصول على الدعم.



حركي أو ارفعي القدم

حركي أو ارفعي قدم ساقك القوية للأمام بحيث تكون مسطحة على الأرض



ميلى إلى الأمام

انحني للأمام وادفعي لأعلى باستخدام ذراعيك وساقك الأمامية ، وارفعي ببطء إلى وضعية الوقوف.



اجلسي

استديري واجلسي لبضعة دقائق للراحة.

**نصيحة:** إذا لم تتمكني من البقاء على يديك ورجليك ، قومي بتبديل الأوضاع السفلية أو لفي على سطح منخفض مثل السلم السفلي أو الأريكة. اجلسي حيث يكون ظهرك عليه ، وضعي ذراعيك خلفك على السطح وادفعي ببديك وقدميك ، وارفعي مؤخرتك إلى السطح. إذا كنتي تستخدمين السلالم ، اصعدي إلى الدرجة التالية قبل الوقوف. أخبري مقدم الرعاية لك أو أخصائية الرعاية الصحية أنك قد سقطت ، حتى لو لم تصابي بأذى.

# أرقام هواتف مفيدة

إليك قائمة بجهات الاتصال لخدمات دعم خط المساعدة إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي.

## NHS 111

اتصل بـ **111** أو **nhs.uk.111**  
إذا كان لديك مخاوف بشأن صحتك.

## Age UK

اتصلي على **08006781602**  
يوفر المعلومات والنصائح لكبار السن.

## Citylife Line Newcastle

اتصلي على **01912778000**  
لدعم سكاننا الأكثر ضعفا ولديهم أي  
احتياجات للرعاية.

## Citizens Advice Newcastle

اتصلي على **03003309055**  
يقدم المشورة والدعم لمجموعة واسعة من  
القضايا.

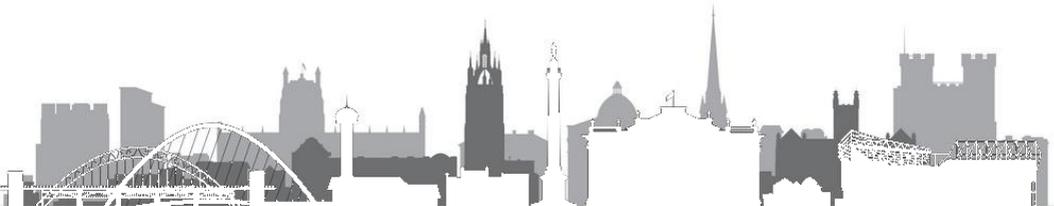
## The Samaritans

اتصلي على **03300945717**  
إذا كنت تريد التحدث إلى شخص ما  
بشأن مخاوفك أو قلقك أو مشاكلك.

## Newcastle Women's Aid

اتصلي على **0800 923 2622** أو  
**01912610504**

خط مساعدة ضحايا العنف المنزلي الذي  
يقدم المشورة والدعم للنساء والأطفال في  
نيوكاسل.



# من نحن

This Girl Can Newcastle ينسق بواسطة Active Newcastle وهي جزء من حملة This Girl Can الوطنية التي طورتها Sport England.

**This Girl Can Newcastle** هي حملة تحتفي بالنساء والفتيات المحليين في طريقهن للنشاط - مهما كان شكلها.

حملتنا **Fit Got Real** تسلط الضوء على هذا وتحفل بالطرق الإبداعية لتكييف النساء والفتيات للنشاط لتناسب حياتهن.

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدة النساء والفتيات اللواتي يتمتعن بإمكانية محدودة للوصول إلى الموارد عبر الإنترنت ليكونوا أكثر نشاطاً في المنزل. يوفر الإلهام والنصائح والإرشادات حول كيفية النشاط والعناية بصحتنا النفسية بشكل عام ، إلى جانب توفير معلومات موثوقة وجهات اتصال خط المساعدة.

## تواصل معنا من خلال

بريد إلكتروني: [thisgirlcan@newcastle.gov.uk](mailto:thisgirlcan@newcastle.gov.uk)



**This Girl Can Newcastle** (هذه الفتاة)  
تستطيع نيوكاسل)

