

استمر في التحرك سوفولك

من أجل صحتك البدنية والعقلية



انزل نشيطين

نحن نعلم أن التمارين الرياضية وحدها لن تمنعنا من الإصابة بفيروس كورونا (أو حتى أي فيروس آخر)، ولكننا نعرف أن التمارين الرياضية يمكنها أن تنمي قوتك ومناعتك، وهي بدورها ستساعد جسمك على مكافحة العدوى.



ممارسة الرياضة في الهواء الطلق

إنه شعور رائع أن تقوم بممارسة الرياضة في الهواء الطلق، سواء كان تمرينك اليومي هو المشي أو الجري أو ركوب الدراجة. إن مجرد الخروج إلى الهواء الطلق يساعد على تحسن المزاج... فقط تذكر أن تبقى قريباً من المنزل وتلتزم بقواعد التباعد الاجتماعي.



ممارسة الرياضة في المنزل

إذا كنت تفضل البقاء داخل المنزل في الوقت الحالي، فيوجد بعض مقاطع الفيديو والمواد الممتازة على الموقع الإلكتروني "استمر في التحرك سوفولك" لمساعدتك في الحفاظ على نشاطك وأنت في المنزل.



ممارسة الرياضية إذا كنت أكبر سناً

حتى لو كنت لا تشعر بالثقة الكافية لمغادرة المنزل لتمارس الرياضة، فإنه من المهم الآن وأكثر من أي وقت أن تكون نشيطاً. يجب عليك دائماً اتباع نصيحة طبيبك العام إذا كانت لديك حالة صحية قائمة. ولكن عموماً فإن القيام بمزيد من الحركة أو القيام ببعض التمارين الخفيفة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتك.



ممارسة الرياضة للأطفال

هناك دليل واضح على أن الأطفال الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون أكثر تركيزاً ويحققون نتائج أفضل. يساعد النشاط على حرق الطاقة، ويحفز الأداء الذهني، ويجعل الأطفال أقوى جسدياً.



المساعدة والدعم

يحتوي الموقع الإلكتروني "استمر في التحرك سوفولك" على مجموعة واسعة من الموارد والاقتراحات والنصائح والدعم حول كيفية الحفاظ على نشاطك على الرغم من القيود الصعبة. تفضل بزيارة: keepmovingsuffolk.com للحصول على التفاصيل الكاملة.