

احتفل بثقافتك من خلال الحركة: كل حركة لها أهميتها

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Arabic

إنَّ أيَّ نشاط يجعلك تحرك جسمك يمكن أن يحافظ على صحتك العقلية والبدنية.



الحركة مع أفراد العائلة والأصدقاء مفيدة لعافيتك بشكل عام ويمكن أن تعزز ارتباطك بثقافتك.

إن تحريك جسمك يجعلك تشعر بحيوية أكبر ويحسن صحتك العقلية. كما يساعد على خفض احتمالات إصابتك بأمراض مزمنة وبعض أنواع السرطان. ويساعدك أيضاً على التحكم بأمراض مثل السكري وأمراض القلب والاكنتاب.

وحتى قيامك بنشاطات صغيرة خلال يومك، كاستخدام السلالم بدلاً من المصعد، أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة سيراً على الأقدام أو بواسطة الدراجة الهوائية، أو قيامك بتمطيط عضلاتك خلال أوقات الاستراحة يمكن أن يحسّن صحتك وعافيتك بشكل عام.



جرب النشاطات التالية للاحتفال بثقافتك من خلال الحركة

- تعلم الرقص الفولكلوري أو فنون الدفاع عن النفس أو تاي تشي أو مارس اليوغا أو انضم إلى صف Zumba؛
- العب رياضة مجتمعية مثل كرة القدم والرغبي والكريكيت والبايسبول والتنس وتنس الريشة وتنس الطاولة وكرة السلة والكرة الطائرة.
- مارس النشاط البدني مع أفراد عائلتك وأصدقائك بمشاركة في السباحة أو المشي أو الرقص أو ركوب الدراجات الهوائية أو اللعب في الحديقة العامة.
- استكشف الألعاب الشعبية الخاصة بثقافتك وادعُ أصدقاءك وأفراد عائلتك لممارستها معاً. إنها طريقة مسلية للحفاظ على النشاط والحركة والاحتفال بثقافتك.



ما هي الخطوة التالية؟

- الفرصة دائماً في تناولك للبدء بالمزيد من الحركة.
- ابدأ بنشاطات بدنية صغيرة ثم زد معدلها تدريجياً وتذكّر أن تحث الآخرين على الانضمام إليك.
- تفقّد الحدائق العامة وملاعب الأطفال والنشاطات في منطقتك على موقع بلديتك الإلكتروني وشارك فيها.
- استشر طبيبك أو أخصائياً صحياً.



أسبوع صحة المجتمعات متعددة الثقافات لعام 2023

للمزيد من المعلومات بلغتك تفقّد
www.mhcs.health.nsw.gov.au