

به نام خدا

در طول دوره همه گیری کووید ۱۹ در خانه فعال باشید

برگرفته از وب سایت سازمان بهداشت جهانی

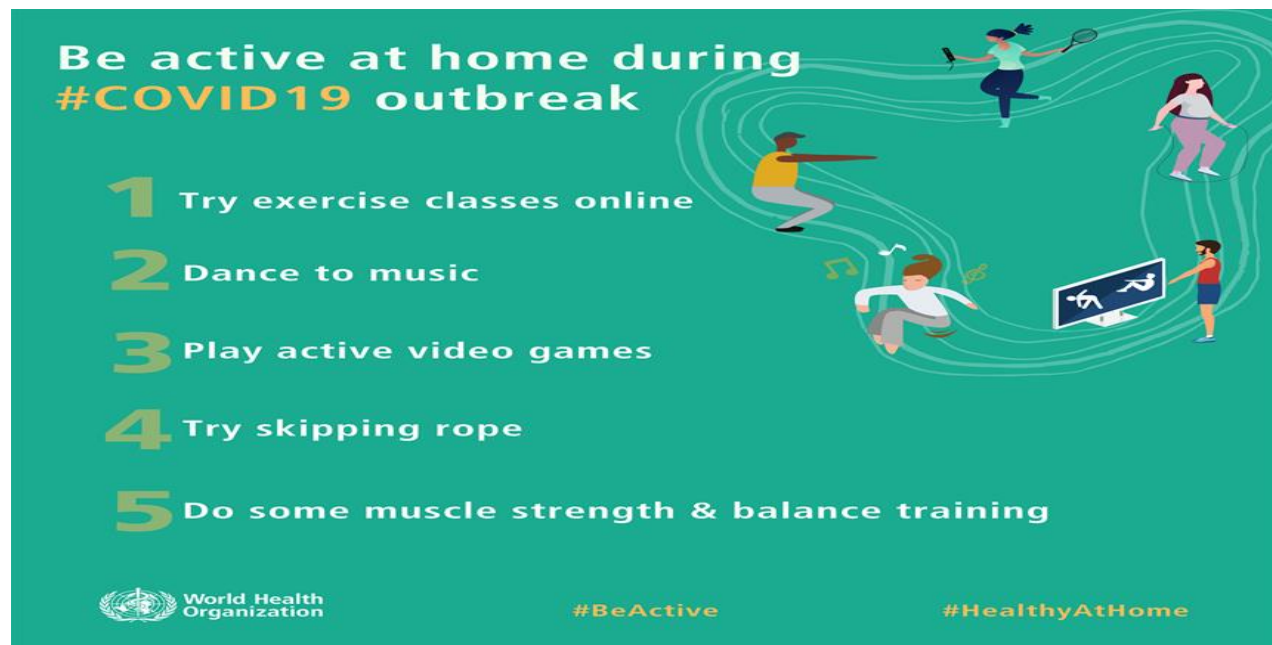
World Health Organization

ترجمه: سیما لیموچی – شمین مرادی دشت

مدرسین دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهراء

کمیته تحقیقات و پژوهش فدراسیون تنیس روی میز

آذر ۱۳۹۹



۱- تلاش کنید در کلاس های آنلاین تمریناتی شرکت کنید.

۲- با موزیک فعالیت هایی را انجام دهید.

۳- با بازی های ویدئویی تمرین کنید و فعال باشید.

- ۴- طناب بزنید، یا پرش های مشابه طناب زنی را انجام دهید.
- ۵- تمرینات قدرتی عضلانی و تمرینات تعادلی انجام دهید.



انجام هر حرکت و فعالیتی در اطراف خانه بهتر از هیچ است

(هر حرکت کوچکی بهتر از بی تحرکی است)

در دوره همه گیری کووید ۱۹ فعال باشید تا سلامت قلب، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری شما حفظ بماند.

در خانه بمانید ، فعال باشید و سالم بمانید!

If you are at home during
#COVID19 outbreak

30 mins
daily



1 hour
daily



WHO recommends that all healthy adults do
30 minutes/day of physical activity, and children
should be physically active for **1 hour/day**



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

اگر در دوره همه گیری کووید ۱۹ در خانه هستید:

بزرگسالان روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید و فعال باشید.

کودکان روزانه یک ساعت فعالیت کنید.

سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند که همه افراد بزرگسال که از سلامتی برخوردار هستند روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام دهند، و خردسالان باید یک ساعت در طول روز فعالیت بدنی انجام دهند.

Be active at home during #COVID19 outbreak

1 Regularly check
your sitting posture
while working from home

2 Break up your sitting & stand up
while working, on the phone,
or watching TV



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

در طول همه گیری کووید ۱۹ فعال باشید

۱- وقتی از خانه کار هایتان را انجام می دهید روزانه به طور مرتب وضعیت نشستن خود را کنترل کنید.

۲- وقتی کارتان را از خانه انجام می دهید، با تلفن صحبت می کنید یا تلویزیون نگاه می کنید مرتباً از حالت نشسته خارج شوید و بایستید.

(مرتباً از حالت سکون و نشستن خود را خارج کنید)

Be active at home during #COVID19 outbreak

1 Regularly check
your sitting posture
while working from home



2 Break up your sitting & stand up
while working, on the phone,
or watching TV



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

در دوره همه گیری کووید ۱۹ در خانه فعال بمانید

- ۱- به طور مرتب وضعیت خود را کنترل کنید وقتی در خانه کار می کنید.
 - ۲- وقتی کارتان را از خانه انجام می دهید، با تلفن صحبت می کنید یا تلویزیون نگاه می کنید مرتباً از حالت نشسته خارج شوید و بایستید.
- (مرتباً از حالت سکون و نشستن خود را خارج کنید)

Tips to stay active at home during #COVID19 outbreak



1 Walk up and down the stairs



2 Do some stretching exercises



3 Dance to music for a few minutes



4 Seek more ideas & resources online



#BeActive

#HealthyAtHome

نمونه هایی از انواع فعالیت در خانه در دوره همه گیری کووید ۱۹

۱- از پله ها بالا و پایین بروید.

۲- تمرینات و حرکات کششی انجام دهید.

۳- چند دقیقه با موزیک ورزش کنید و حرکات ریتمیک انجام دهید.

۴- در جستجوی دیگر ایده ها و منابع آنلاین باشید.

Keeping active every day is good for your body, mind and spirit especially during these stressful times. And more physical activities you do can improve your sleep which is also important for good health.

**BE ACTIVE &
STAY HEALTHY
AT HOME!**



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

برخورداری از فعالیت های روزانه برای سلامت جسم، روان و روحیه شما به ویژه در این دوران پر استرس مفید است. هر چه فعالیت جسمانی شما بیشتر باشد به بهبود خواب شما کمک بیشتری خواهد شد که برای سلامتی شما مفید است.

در خانه بمان، فعال باش و سالم باش

<https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>