

رياضة أكثر مجتمع أفضل كن مشاركاً ، كن نشيطاً مجموعة المصادر الرقمية

نبذه

كان لانتشار جائحة Covid-19 تأثيراً مباشراً على الحركة والصحة العقلية في جميع أنحاء العالم. وقد استجابت دول منطقة الخليج للحد من هذا الانتشار حيث اتخذت تدابير مختلفة تراوحت بين إجراءات التباعد الاجتماعي إلى الإغلاق الجزئي أو الكامل، وكان لذلك تأثيراً كبيراً على الصحة الجسدية والعقلية للناس في المنطقة.

ومنذ تدشينه في العام 2017م يهدف [برنامج الرياضة](#) إلى تحسين جودة حياة الشباب جسدياً وعقلياً على حد سواء، وكذلك صقل مهارات القيادة وتشجيع العمل التطوعي. إنه برنامج يقوده المشاركون أنفسهم، حيث يتم تدريبهم ليقوموا بدورهم بتدريب زملائهم عن طريق تطبيق القيم الأساسية للبرنامج الرياضي الذي تم تنفيذه بالشراكة مع صندوق الرياضة الدولي للشباب. Youth Sport Trust International.

واستجابة لإجراءات الحد من إنتشار فيروس Covid-19 ، يقدم المجلس الثقافي البريطاني مجموعة الأدوات الرقمية هذه لدعم شركائنا في المنطقة لإتاحتها للطلبة والمعلمين وأولياء أمورهم للبقاء نشطين وصحيين أثناء وجودهم في المنزل. تتضمن مجموعة الأدوات ثروة من الموارد الرقمية المجانية للأطفال والبالغين والعائلات والأصدقاء ليظلوا نشطين في منازلهم.

نحن نحثكم على المحافظة على النشاط والبقاء بأمان.

موارد مجانية

ندوة مسجلة - ممارسات شاملة لمساعدتك على التكيف أثناء البقاء في المنزل.



إن صندوق الرياضة الدولي للشباب **Youth Sport Trust**

International هو مؤسسة خيرية للأطفال في المملكة المتحدة تعمل من أجل أن يحصل كل طفل على المهارات التي يحتاجها في الحياة عن طريق اللعب والرياضة ، إن الصندوق هو شريك المجلس الثقافي البريطاني في تنفيذ برنامج الرياضة الذي تم تدشينه في دول الخليج في العام 2017م.

كل شيء عن التوحد - هذا دليل مجاني تم تصميمه ليكون أداة عملية تشتمل على معلومات عن التوحد وعن بعض الأمور الأساسية التي يجب أخذها في الاعتبار لجعل التربية البدنية شاملة للجميع.



Photo Credit: YST

أنشطة ذهنية - برنامج لدعم الصحة النفسية للشباب



Photo Credit: YST

ندوة مسجلة - أهمية التربية البدنية في المنزل.



ندوة مسجلة - أهمية التربية البدنية على الصحة



مقال مفيد - التربية البدنية والرياضة: The Next 'New Normal' للكاتب لويس كينز



يوفر موقع [Change4Life](https://www.change4life.org.uk/) طرقاً سهلة للأطفال للبقاء نشطين من خلال الألعاب والأنشطة في المنزل عندما لا يمكنهم الخروج.

10 دقائق من ألعاب الحركة - ستشجع هذه الألعاب أطفالك على الحركة لمدة 10 دقائق في كل لعبة لإنجاز 60 دقيقة من النشاط اليومي الذي يحتاجون إليه!

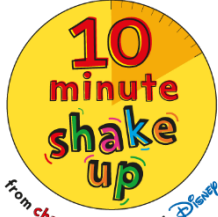


Photo Credit: Change4life

الأنشطة الداخلية للأطفال - طرق سهلة للحفاظ على نشاط الأطفال إذا لم يتمكنوا من الخروج من المنزل



Photo Credit: Change4life

تقدم خدمة الصحة الوطنية [National Health Service](https://www.nhs.uk/) وهو أكبر موقع إلكتروني حكومي للصحة في المملكة المتحدة ، برنامجاً أسبوعياً مدته 9 أسابيع أسمه **من الأريكة إلى 5 كم**، وهو عبارة عن تسجيل صوتي يشتمل على 3 جولات ركض كل أسبوع.

من الأريكة إلى 5 كم: أسبوعاً تلو الآخر - برنامج صوتي مدته تسعة أسابيع و يعني بتحقيق الهدف الواضح في إسم البرنامج حيث يجعلك تغادر مقعدك لمركز مسافة 5 كم.



Photo Credit: NHS

موقع **Active Kids Do Better** يبقي الأطفال وعائلاتهم نشطين في المنزل من خلال ألعاب بسيطة لمدة 15-20 دقيقة.

كرة البنج بونج في الفوطة - ابدأ التحرك مع عائلتك في حديقة منزلك - لعبة يمكن ممارستها في الهواء الطلق



Photo Credit: Active Kids Do Better

لعبة البالون - نشاط عائلي يمكن ممارسته في البيت - لعبة داخلية



Photo Credit: Active Kids Do Better

لعبة كرة التنس بالقماش المرفوع - أنشطة للطلاب



Photo Credit: Active Kids Do Better

إنها تثلج - أنشطة لجميع أفراد العائلة



Photo Credit: Active Kids Do Better

الثنائي النشط - أنشطة للأسرة - ألعاب ثنائية



Photo Credit: Active Kids Do Better

إضاءة ، كاميرا ، حركة - لعبة تمثيل عائلية - لعبة للجميع



Photo Credit: Active Kids Do Better

British Cycling هيئة الدراجات البريطانية هي الهيئة الوطنية لرياضة ركوب الدراجات في المملكة المتحدة ، و تهدف إلى المشاركة في تحقيق الإنجازات الرياضية الدولية عن طريق تطوير مهارات استخدام الدراجات وإلهام الناس ودعمهم وتشجيعهم على ركوب الدراجات بانتظام.

إستعد إبدأ إنطلق Ready Set Ride - علم أطفالك ركوب الدراجة.

HSBC UK Ready Set Ride هو برنامج مجاني للأنشطة مصمم للأطفال لشحن مهاراتهم في استخدام الدراجات الصغيرة.



Photo Credit: British Cycling

تعلم كيفية التنقل بثقة - انضم إلى 14 مليون مستخدم للدراجات الهوائية وكن مستعداً لركوب الدراجة و المشاركة في تغيير وسائل النقل



Photo Credit: British Cycling

ابق على تواصل معنا من خلال الرياضة

#رياضة_أكثر_مجتمع_أفضل

#MakeSportHappen

#ActiveTuesday

نرحب بمشاركة الجميع في حملتنا الرياضية الرقمية #ActiveTuesday عن طريق تصوير فيديو مدته دقيقة - دقيقتان من التمارين المنزلية. وسيتم نشر مقاطع الفيديو على قنوات المجلس الثقافي البريطاني في دول الخليج أو يمكنكم نشر الفيديو على قنواتكم الخاصة واستخدام علامة التصنيف #ActiveTuesday ووضع علامة لنا.

لمزيد من المعلومات، يرجى مراسلتنا على heba.essameldeen@britishcouncil.org