



## الشلل الدماغي: مجموعة معلومات حدث Move As One (المضي معًا)

أقامت جمعية الشلل الدماغي الدولية للرياضة والترفيه واليوم العالمي للشلل الدماغي شراكةً من أجل تعزيز فوائد الرياضة والأنشطة البدنية وتأثيرها على نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من الشلل الدماغي والحالات ذات الصلة. ويصادف اليوم العالمي للشلل الدماغي يوم **6 أكتوبر**، ونحن نشجعك على المشاركة في حدث (Move As One) الذي نقيمه.

معًا، نمضي، معًا، نكون أقوىاء.  
معًا، سنُري العالم ما يمكننا فعله.

ندعوك إلى ممارسة أي نشاط بدني تفضله حتى **30 دقيقة في اليوم العالمي للشلل الدماغي لعام 2019** في تمام الساعة **الواحدة مساءً**؛ سيكون من نتيجة هذا الأمر إحداه موجة من النشاط البدني في المجتمع بأكمله للأشخاص المصابين بالشلل الدماغي في جميع أنحاء العالم - بدءًا من نيوزيلندا وانتهاءً بالأسكا!

كما ندعوك إلى مشاركة الصور ومقاطع الفيديو على صفحة حدث (Move As One) على [Facebook](#) حتى يمكننا جميعًا رؤية الحدث ينتشر في جميع أنحاء العالم، واستخدام هاشتاغ (#CPMoveAsOne) لمشاركة ما تنوي فعله!

### لماذا تجب علينا المشاركة؟

مما لا شك فيه أن للرياضة فوائد جمة على صحة المرء بدنيًا وعقليًا فالعقل السليم في الجسم السليم، كما أن الألعاب البارالمبية للمعاقين والألعاب الأولمبية الخاصة وألعاب إنفيكتس جميعها قد حققت نتائج مذهلة في لفت انتباه الرأي العام إلى رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة.

ومع ذلك، فهناك عالم من الرياضة والنشاط البدني خارج مجال الرياضة التنافسية ونريد أن نشجع الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي والحالات ذات الصلة على الاستمتاع بفوائد الرياضة لتكون جزءًا من حياتهم اليومية، إلى جانب أن نُظهر للعالم ما يمكن لمجتمعنا أن يفعله.

### مَن الذي يمكنه المشاركة؟

أي شخص وكل شخص يعاني من الشلل الدماغي والحالات ذات الصلة إلى جانب **أصدقاء هؤلاء** وعائلاتهم ومجتمعاتهم. إننا نشجع أعضاء جمعية الشلل الدماغي الدولية للرياضة والترفيه على تنظيم حدث في اليوم العالمي للشلل الدماغي، بما في ذلك توجيه (Move As One) في يومهم. يُرجى مشاركة الملصق الخاص بالحدث مع شتى المجتمعات حتى يستطيع أكبر قدر من الأشخاص المشاركة.

### الأنشطة المقترحة - فكّر في المرح!

إنها مجرد أفكار قليلة، وليست قائمة شاملة. استخدم مخيلتك أو افعل شيئًا تستمتع به، أي شيء يجعلك تتحرك حتى 30 دقيقة. يرجى مراعاة قواعد السلامة عند ممارسة جميع الأنشطة وطلب الدعم المناسب عند اللزوم.

- اخرج **للمشي في مجموعة**، وتحّد نفسك للمشي لمسافة معينة - على سبيل المثال، لمسافة كيلومتر واحد أو 2 أو 5 كيلومترات.
- اجتمع مع أصدقائك وعائلتك **للتجول أو اللف**.
- اركض أو اركب دراجة أو تسابق في الركض أو على عجلة لمسافة معينة أو لفترة من الوقت.
- جرّب شيئًا جديدًا مثل **تسلق الصخور** أو **سباق الخيل**.
- اذهب **للسباحة**، في حوض السباحة الخاص بك أو في أماكن خارجية (احرص دائمًا على سلامتك).
- يمكنك ممارسة لعبة **البوتشيا** مع أصدقائك وعائلتك.
- يمكنك ممارسة لعبة **الكريكت**، إما على طاولة أو كرسي متحرك أو بالتنقل.

- اخرج وقم ببعض أعمال اليستنة.
- يمكنك ممارسة لعبة كرة القدم، إما بالتنقل أو باستخدام مسند للجسم أو كرسي كهربائي.
- مارس كرة التنس.
- اذهب للمشي فوق التلال وارتق ربوة أحد التلال المحلية (احرص دائماً على سلامتك).

#### انشر الخبر!

إلى جانب زيادة نشاط الأشخاص المصابين بالشلل الدماغي واستمتاعهم بالأماكن الخارجية، نريد توحيد مجتمع الشلل الدماغي في جميع أنحاء العالم معاً بينما نُظهر للعالم ما يمكننا فعله.

#### المشاركة على وسائل التواصل الاجتماعي

يمكنك متابعة صفحة حدث (Move As One) على موقع [Facebook](#) والنشر عليها حتى يمكننا رؤية موجة النشاط تنتشر في جميع أنحاء العالم. شارك نشاطك على صفحات Facebook الخاصة باليوم العالمي للشلل الدماغي وجمعية الشلل الدماغي الدولية للرياضة والترفيه. يُرجى الإشارة إلى هاشتاج (#CPMoveAsOne) في منشوراتك.

#### بيانات الاتصال

[lauren.milstead@cpisra.org](mailto:lauren.milstead@cpisra.org)

[www.worldcpday.org](http://www.worldcpday.org)

[www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)