

بداية عام صحية

2021



إعداد و إخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

Health Promotion Dept - إدارة التثقيف الصحي @sharjah_health | @ | @

copyright © Health Promotion Department - SCFA



لماذا يجب اتباع نمط حياة صحي؟

يمكن تعريف نمط الحياة الصحي بأنها العادات الصحية التي يمارسها الفرد وتعود عليه بالفائدة الجسدية والعاطفية والعقلية وتحسين جودة الصحة العامة. تتمثل العادات الصحية في الممارسات الصحية التي يطبقها الفرد في روتينه اليومي وتكون جزء لا يتجزأ من حياته. للممارسات الصحية في حياتنا العديد من الفوائد التي تستحق أن نسعى لإدخالها في حياتنا وتكون روتين يومي لنا، فنلاحظ بأن الأشخاص الملتزمين بنمط حياة صحي يكون وزنهم صحي كذلك وحالتهم المزاجية مستقرة وقليل ما يصابون بالقلق والتوتر، بالإضافة إلى ذلك فإن لاتباع العادات الصحية أثر واضح في مقاومة الأمراض المزمنة كضغط الدم والسكري وأمراض الشيخوخة كالزهايمر. بالإضافة إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام ويتناولون الطعام الصحي المتوازن فإن طاقتهم تكون جدا عالية مما يزيد من إنتاجيتهم في العمل والحياة اليومية.

العادات الصحية التي نود تذكيرك بها للمحافظة عليها بشكل يومي هي:

شرب الماء :



الماء من أهم مكونات جسم الإنسان ومهم للعمليات الحيوية في الجسم، لا تنتظر الشعور بالعطش لشرب الماء فهو مؤشر للجفاف، قم بشرب الماء كل بضعة ساعات للحصول على كمية الماء الكافية خلال اليوم.

الخروج للطبيعة:



الخروج للمناطق الطبيعية كالشاطئ أو الحديقة أو البر له تأثير كبير على الصحة النفسية للفرد وتقليل التوتر والقلق والضغط الناجمة عن ظروف الحياة اليومية.

التقليل من ساعات

استخدام الأجهزة الإلكترونية:



لحفاظ على صحة العين وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بقلة النشاط البدني كالسمنة والسكري واضطراب النوم.

الغذاء الصحي :



تلوين الطبق الغذائي بجميع ألوان الخضروات والفواكه، وتناول جميع العناصر الغذائية الرئيسية كالدهون الصحية والألياف والبروتينات.

الرياضة :

30 إلى 60 دقيقة

4-5 مرات في الأسبوع.



النوم:

لمدة لا تقل عن 6-7 ساعات ليلاً يومياً.



الصيام:



الصيام يوم أو يومين في الأسبوع يساعد على تحسين الصحة العامة للإنسان وتعزيز عملية الحرق بالإضافة لمساعدته في تخليص الجسم من السموم وتجديد الخلايا.

وصفة صحية

(مشروب الطاقة / النظارة)

اتباع نمط حياة صحي ومتوازن ينعكس بشكل إيجابي على الفرد كتعزيز الصحة العامة والصحة الجسدية والصحة النفسية كذلك. فإليك الوصفة التالية لإضافتها لنمط حياتكم الصحي والتمتع بفوائدها الوفيرة:

سعة حرارية

135

أكواب

4

المقادير:

- 1 كوب زبادي قليل الدسم بنكهة الفانيليا
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 حبة تفاح أحمر
- 1 كمثرى منزوعة النواة
- 4 شرائح من الخوخ الطازج أو الأناناس
- عصير برتقال (برتقال واحد)
- نص كوب من الماء أو حسب الحاجة
- ثلج

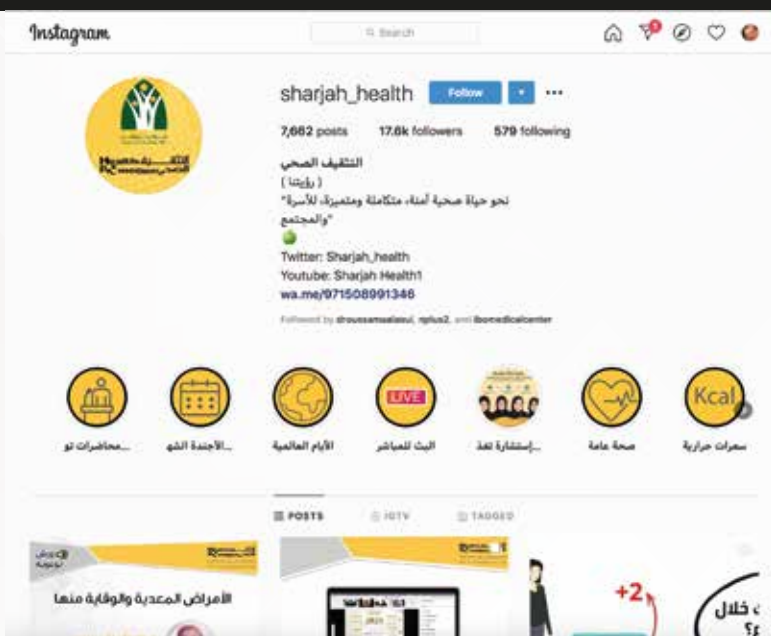
الطريقة:

خلط جميع المكونات في الخلاط وتقديمه باردا





نوع من أنواع المكسرات المفيدة لصحة الدماغ وتحمي من الزهايمر، ماهي؟



يمكنك الحصول على
الإجابة من خلال زيارة
حساب الإدارة
@Sharjah_Health

HealthPromotion
التثقيف الصحي

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

كتيب بداية عام صحية

إعداد وإخراج : إدارة التثقيف الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



النشء الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695