



العادات الصحية في فصل الصيف

copyright © Health Promotion Department - SCFA

وصفة صحية
(آيس كريم الفراولة
الصحي)



عادات صحية
يمكن اتباعها خلال
فصل الصيف



أهمية العادات
الصحية في فصل
الصيف؟



أهمية العادات الصحية في فصل الصيف؟

خلال فصل الصيف ترتفع درجات الحرارة وقد يشعر البعض بعدم الرغبة بالخروج للأماكن المفتوحة بسبب حرارة أشعة الشمس، ونتيجة لذلك نلاحظ أن البعض يقل نشاطه الرياضي في فصل الصيف ويلجأ للجلوس في المنزل أمام الشاشات ويتناول الأطعمة الغير صحية.

علماً أن فصل الصيف من أكثر الفصول التي يجب أن يكون فيها النشاط عالي والاستمتاع بزيارة الشواطئ والحدائق المائية وكذلك يعد فرصة لاكتساب فيتامين دال من أشعة الشمس خلال النهار باستثناء فترة الظهيرة من الساعة 11 ص-3 م لأن الشمس في هذه الفترة تكون ضارة وغير نافعة. حيث أنه يمكن استغلال إجازة الصيف باللعب مع الأطفال كالألعاب الحركية أو المائية في حديقة المنزل و في تقوية العلاقة مع الأبناء في الأسرة بعيداً عن ضغوطات الدراسة والعمل.





بعض

العادات الصحية

التي يمكن اتباعها خلال فصل الصيف ،،



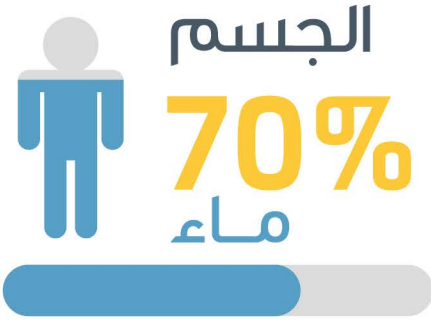
ضع أمامك هدف رياضي تطمح

للوصول له، مثلاً أن يكون هدفك خلال فصل الصيف هو ممارسة الرياضة يوميا لمدة لا تقل عن نصف ساعة، أو 3-4 ساعات من النشاط البدني عالي الشدة خلال الأسبوع.

بعض

العادات الصحية

التي يمكن اتباعها خلال فصل الصيف،



اشرب ماء أكثر،
مع ارتفاع درجات الحرارة يزيد
خطر الإصابة بالجفاف.

يجب شرب الماء
بكميات كافية،
والحرص على الاهتمام بكمية
الماء التي يشربها أطفالك
كذلك.





بعض

العادات الصحية

التي يمكن اتباعها خلال فصل الصيف ،،



الوقاية من الشمس

الوقاية من الشمس باستخدام واقي الشمس المناسب لبشرتك وتغطية الرأس والعين من أشعة الشمس، وكذلك الأطفال يمكن استخدام واقي الشمس لهم بعد عمر الـ 6 أشهر.

بعض

العادات الصحية

التي يمكن اتباعها خلال فصل الصيف ،



تناول
الخضروات
والفواكه
الغنية بالماء

كالخيار والورقيات

الخضراء والأناناس

والبطيخ .. ويمكن

تحضير العصائر المنزلية

الجاهزة باستخدام

الفواكه الطازجة



بعض العادات الصحية التي يمكن اتباعها خلال فصل الصيف ،،



قلل من مدة استخدامك للشاشات، فقد أثبتت الدراسات أن الجلوس لفترات طويلة أو بنشاط منخفض جداً يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.



حضر بعض الوجبات الصحية مع أطفالك، وعلمهم فائدة تناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم.



وصفة صحية

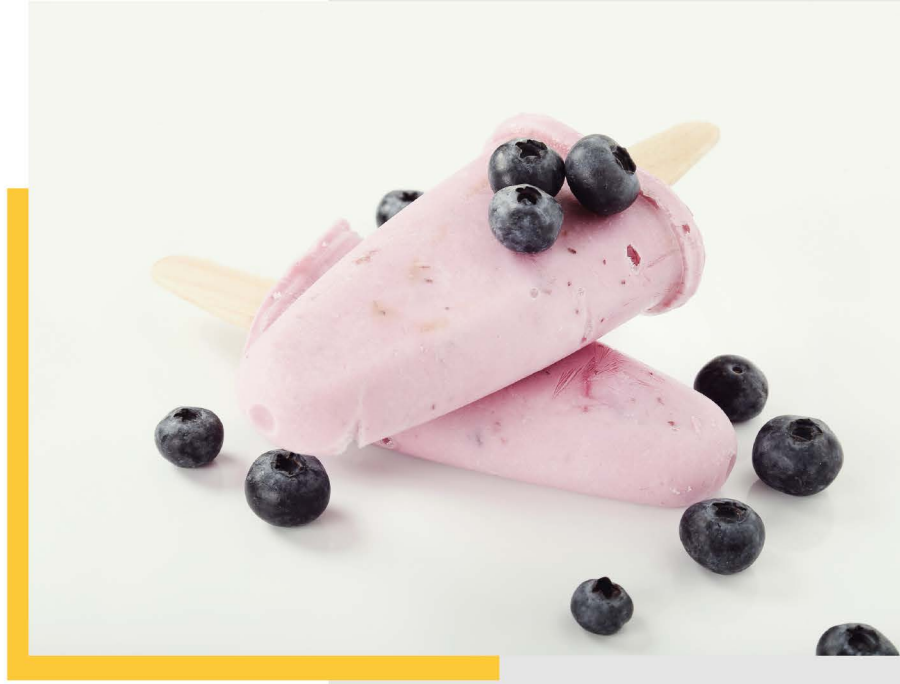
(آيس كريم الفراولة الصحي)

المكونات:

* كوب فراولة مجمدة ويمكن إضافة التوت.

* 1/2 كوب من حليب طازج قليل الدسم.

* ملعقتين صغيرتين من العسل أو الستيفيا.



الطريقة:

- قم بخلط جميع المقادير بخلاط الكأس الكهربائي.
- وزع الخليط في قوالب الآيس كريم وضعها في بيت الثلج لمدة لا تقل عن 4 ساعات.
- ثم استمتع بالآيس كريم الصحي الطازج.

ملاحظة: إذا كنت ترغب باستشارة صحية بسرية تامة يمكنك طلبها من خلال الرابط التالي:
<https://forms.gle/AQE48V5yMRZHVJDg6>

العنوان



الإمارات العربية المتحدة
حكومة الشارقة
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
إدارة التثقيف الصحي

التواصل



+971.6 506 5536
+971.50 899 1346
+971.6 506 5695
P.O.Box 61161 shj

التواصل الإلكتروني



health.promotion.@scfa.shj.ae

HPD.sharjah.ae

@sharjah_health

