



Funded by the European Union
بتمويل من الاتحاد الأوروبي

التعاون الإسباني

رعاية
REAYAH



وزارة الصحة

شو قرارك؟



قرارك

حياتك قرارك مقرر باختيارك

رابعاً: عدم التدخين أو التعرض له

ينصح بالابتعاد عن التدخين بكافة أشكاله كالسجائر والسجائر الإلكترونية والشيبة وغيرها، ورفض التدخين السلبي بشكل كامل. ويمكن طلب المساعدة من مقدمي الخدمة الصحية في عيادات الإقلاع عن التدخين للمساعدة في التخلص منه وبالطرق المناسبة حيث إنه يعتبر السبب الرئيسي للأمراض المزمنة ومنها أمراض القلب والشرابين والسكري والسرطان.



خامساً: الابتعاد عن القلق والتوتر

الصحة النفسية ضرورية كصحة الجسد، وهي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوطات الحياة والتعلم والعمل بشكل جيد وتساعد على المساهمة في مجتمعه المحلي، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة الجسدية حيث يحدث التوتر والقلق تغييرات فسيولوجية تسبب أمراض جسدية.

لذلك يجب توفير وقت للاسترخاء والراحة والقيام بنشاطات متعددة والتي تساعد على التخلص من التوتر والقلق مثل التأمل والرياضة وممارسة الهوايات.

الموقع الرسمي لوزارة الصحة

www.moh.gov.jo

ثانياً: اخذ قسط كافٍ من النوم والراحة

يساعد النوم لساعات كافية على راحة الجسد والأعضاء الداخلية لتستمر وظائف الجسم بالعمل بالشكل الأمثل ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- المحافظة على النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم
- تهيئة مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء
- تجنب استخدام الأجهزة الالكترونية وقت النوم
- محاولة عدم النوم أثناء النهار
- الامتناع عن شرب القهوة والشاي والمشروبات الغنية بالكافيين ليلاً لأنها تزيد من اليقظة

ثالثاً: ممارسة النشاط البدني

- الحرص على ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات الهوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً. ومن الضروري أن تتم التمارين خلال 30 دقيقة دون انقطاع. ولفقدان الوزن يمكن ممارسة النشاط البدني المعتدل من 60-90 دقيقة يومياً.
- التقليل من أوقات الجلوس لفترات طويلة كمشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو والهاتف النقال.
- التمتع بممارسة النشاط البدني (الرياضة) مع العائلة والاصدقاء.

حفاظاً على الصحة وللوقاية من الامراض المزمنة مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والشرايين والتي تعد سبباً رئيسياً للوفاة يتوجب على الأسرة ممارسة أنماط الحياة الصحية.

ولاتباع نمط حياه صحي لابد من الالتزام بما يلي:

اولاً: اتباع نمط غذائي صحي ومتوازن

- شرب كميات كافية من الماء وجعلها الخيار الأول.
- اختيار وجبات صحية متنوعة تحتوي على المجموعات الغذائية الخمس (مجموعة الحبوب، مجموعة اللحوم والبقوليات، مجموعة الخضار، مجموعة الفواكه، مجموعة الحليب ومشتقاته).
- تناول الحليب خالي أو قليل الدسم ومشتقاته يومياً فهو مصدر ممتاز للكالسيوم وفيتامين د واللذان يعززان صحة العظام والاسنان.
- التقليل من القلي العميق للأطعمة واستبدال ذلك بالطبخ او الشوي.
- التقليل من استهلاك الطويات والاطعمة المعلبة.
- التقليل من استهلاك الملح والسكر والكافيين.

