



Funded by the European Union  
تمويل من الاتحاد الأوروبي



التعاون الإسباني



## رابعاً: عدم التدخين أو التعرض له

ينصح بالابتعاد عن التدخين بكافة اشكاله كالسجائر والسجائر الالكترونية والفيب والشيشة 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 أنه يعتبر السبب الرئيسي للأمراض المزمنة ومنها أمراض القلب والشرابيين 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 وتساعده على المساهمة في مجتمعه المحلي، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة الجسدية حيث يحدث التوتر والقلق تغيرات فسيولوجية تسبب امراض جسدية. لذلك يجب توفير وقت للاسترخاء والراحة والقيام بنشاطات متعددة والتي تساعد على التخلص من التوتر والقلق مثل التأمل والرياضة وممارسة الهوايات.

# قمارك

حياتك قمارك فمكر باختيارك



## 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 بيلاً 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 والصدقاء.

حفاظا 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 حياة 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 الحلويات واللاطعمة المعلبة.
- التقليل من استهلاك الملح والسكر والكافيين.

