



Funded by the European Union  
يُنفَذُ من الأوروبِي



التعاون الإسباني



## رابعاً: عدم التدخين أو التعرض له

ينصح بالابتعاد عن التدخين بكافة إشكاله كالسجائر والسباير الإلكترونية والفيسب 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 إنه يعتبر السبب الرئيسي للأمراض المزمنة ومنها أمراض القلب والشرايين والسكري والسرطان.



## خامساً: الابتعاد عن القلق والتوتر

المتحدة النفسية ضرورية كتمثيل الجسد، وهي حالة من الرهاب النفسي تتمكن الشخص من مواجهته ضغوطات الحياة والتعلم والعمل بشكل جيد وتساعده على المساعدة في مجتمعه المدنى، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة الجسدية حيث يحدث التوتر والقلق تغيرات فسيولوجية تسبيب امراض جسدية. لذلك يجب توفير وقت للاسترداد والراحة والقيام بنشاطات متعددة والتي تساعده على التخلص من التوتر والقلق مثل التأمل والرياضة وممارسة الهوايات.

**طالع**

حياتك قرارك قرار باختيارك

الموقع الرسمي لوزارة الصحة

[www.moh.gov.jo](http://www.moh.gov.jo)

## ثانيًا: اخذ قسط كافٍ من النوم والراحة

يساعد النوم لساعات كافية على راحة الجسد والأعضاء الداخلية لتسתרم وظائف الجسم بالعمل بالشكل الأمثل ويمكّن تحقيقه ذلك من خلال:

- المدحّطة على النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم
- تغيير مكان هادئ بعيدًا عن الضوضاء

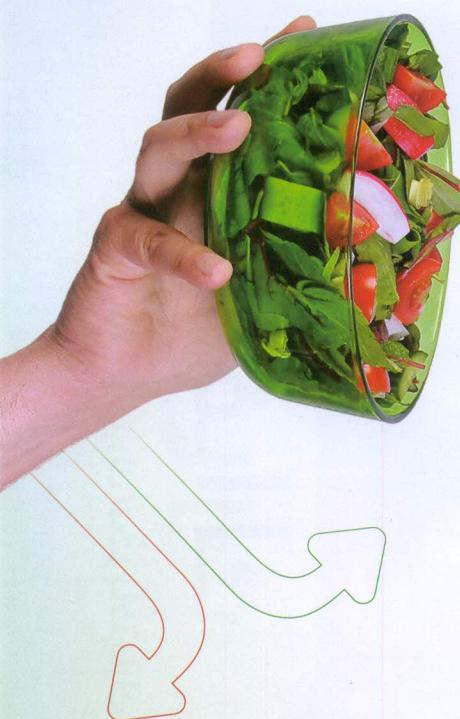
تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية وقت النوم

مدلولة عدم النوم أشاء النهار

الامتناع عن شرب القهوة والشاي والمشروبات الغنية بالكافيين لأنها تزيد من القيمة

## ثالثًا: ممارسة النشاط البدني

- الدرص 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. واهتمام الوزن يمكن ممارسة النشاط البدني المعتدل من 60-90 دقيقة يومياً.
- التقليل من أقلي العميق للأطعمة واستبدال ذلك بالطبع أو الشوي.
- التقليل من استهلاك الدلويات والاطعممة المعلبة.
- التقليل من استهلاك الملح والسكر والكافيين.



## أولًا: اتباع نمط غذائي صحي ومتوازن

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

ولات Abuse نمط حياة صحي لأبد من الالتزام بما يلي:

- التمتع بممارسة النشاط البدني (الرياضة) مع العائلة والاصدقاء.