



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education



نمط الحياة الصحي

نمط الحياة الصحي:

هو مجموعة الأساليب والعادات الصحية السليمة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية مما يعود عليه بالنفع والفائدة.



مكونات نمط الحياة الصحي

تتعدد أنماط الحياة الصحي وتشمل العديد من السلوكيات المعززة للصحة والتي **تقلل** من خطر الإصابة بالأمراض وتحسن من جودة الحياة ومنها:



الابتعاد عن
السلوكيات
غير الصحية



النوم الصحي



الغذاء الصحي



النشاط البدني



النظافة
الشخصية



النظافة الشخصية



النظافة الشخصية

✓ أكد الإسلام على الاهتمام بالنظافة والالتزام بها لما لها من فوائد عديدة .
النظافة الشخصية: هي مجموعة السلوكيات والعادات التي يقوم بها الإنسان للمحافظة على صحته ومظهره ووقايته من الأمراض.



تشمل النظافة الشخصية:

- نظافة الجسم واليدين.
- العناية بالأظافر.
- العناية بالشعر.
- نظافة الأذنين والأنف.
- نظافة الفم والأسنان.

النظافة الشخصية والعناية بالجسم

يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها :

- الاستحمام ٣ مرات أسبوعياً على الأقل بالماء والصابون .
- غسل الوجه قبل النوم وعند الاستيقاظ.
- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لاسيما قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام دورة المياه وأيضاً بعد العطاس والسعال
- تقليم الأظافر بشكل منتظم والتنظيف المستمر لما تحتها منعاً لتجمع الأوساخ
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً و خاصة قبل النوم.
- الاعتناء بنظافة القدمين وتجفيفهما لاسيما ما بين الأصابع منعاً لتكاثر البكتيريا المسببة للروائح الكريهة والأمراض.

النظافة الشخصية والعناية بالجسم

- ❑ غسل الشعر بالشامبو والعناية به.
- ❑ إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم المختلفة (الإبط والعانة) اتباعاً للفطرة.
- ❑ استخدام مزيلات لرائحة العرق.
- ❑ تجفيف الأذنين جيداً بعد الاستحمام مع تجنب استخدام الأعواد القطنية لتسببها بدخول المادة الشمعية إلى الأذن الداخلية.
- ❑ تنظيف الجزء الخارجي للأذن يومياً.
- ❑ ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن لامتصاصها العرق.
- ❑ الحرص على لبس جوارب نظيفة مع تغييرها دورياً.



كيفية غسل اليدين

- استخدم ماء دافئ.
- استخدم الصابون السائل كلما كان ذلك ممكناً.
- فرك اليدين معا بقوة لمدة 20 إلى 30 ثانية.
- فرك باطن وظاهر اليد , بين الاصابع , و تحت الأظافر.
- تجفيف اليدين جيدا بمنشفة ورقية.
- اغلاق صنوبر الماء بالمنديل.



الطريقة الأصح لغسل اليدين



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وافرك ظهر الأصابع



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الاصابع



ادعك
الراحتين



وزع الصابون
على يديك



جفف اليدين



افرك اليد اليمنى
بحركة دائرية بحيث تتشبيك
أصابعها براحة اليد اليسرى



افرك الابهام
براحة اليد

النشاط البدني



النشاط البدني



مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، يعود على الصحة بفوائد عديدة
كما تعد قلته أحد عوامل الخطر الرئيسة المسببة للوفاة في العالم

النشاط البدني

النشاط البدني: هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والمتطلب لاستهلاك قدرًا من الطاقة، ويشمل الأنشطة التي تُزاول أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية.

مقدار النشاط البدني المقترح لطلبة المدارس

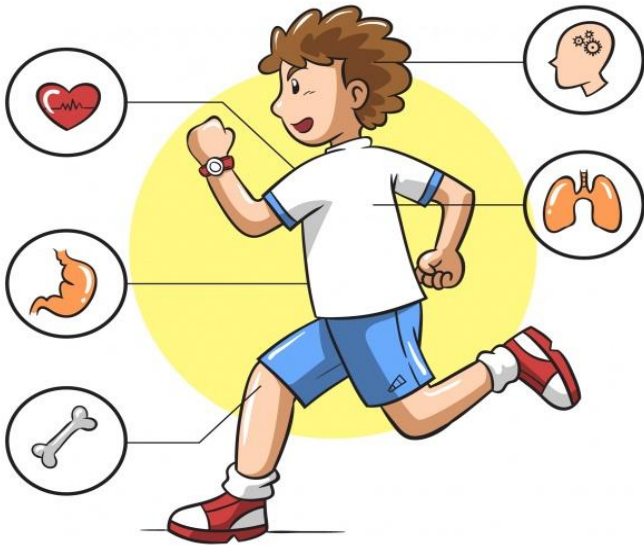
ينبغي مزاولة **٦٠ دقيقة يوميًا** على الأقل من النشاط البدني ومن المهم اشتماله على أنشطة لتقوية العضلات والعظام **ثلاث مرات أسبوعيًا** على الأقل.



النشاط البدني

تتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني وتتضمن:

- الوقاية من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة. مثل: أمراض القلب، السكري، ارتفاع ضغط الدم وغيرها
- تحسين وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم والتركيز والحفظ.
- زيادة التحصيل الدراسي.
- التقليل من معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- زيادة مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- تحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالثقة.



نصائح لتعزيز اللياقة والنشاط البدني

- ممارسة بعض الأنشطة و الألعاب الحركية مثل: المشي، قيادة الدراجة، التنزه بالحدائق، واللعب بألعاب مثل نط الحبل وغيرها.
- المشاركة في الأعمال المنزلية مثل: كنس المنزل، إخراج سلة النفايات، مسح الأسطح والأرضيات وغيرها.
- التسجيل في الأندية الرياضية.
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل المشي لمسافة ٥ كيلومتر هذا الأسبوع)، ومكافأة الذات عند تحقيقها وزيادتها تدريجيًا.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education



الغذاء الصحي



فوائد الغذاء الصحي

- يساهم في نمو الجسم.
- يساعد في تقوية المناعة.
- يحافظ على الوزن الصحي.
- يحمي من الأمراض المزمنة.
- زيادة القوة والإنتاجية.
- يحسن من القدرات العقلية.
- يحسن من المزاج.

إرشادات غذائية هامة

- ❑ أهمية تناول وجبة الإفطار لدورها في زيادة التركيز والاستيعاب مما يحسن من التحصيل الدراسي.
- ❑ الحرص على تناول أغذية غنية بالفيتامينات والألياف مثل: الخضراوات والفواكه.
- ❑ يعد الخبز الأسمر أفضل من الأبيض لأنه أغنى بالفيتامينات والألياف الغذائية مما يساعد على تنظيم عملية الإخراج والحد من الإمساك.
- ❑ التعود على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالحليب و مشتقاته مما يقي - بإذن الله - من هشاشة العظام .
- ❑ تناول السمك لأنه من أفضل الأغذية البروتينية ويحتوي على عنصر (أوميغا ٣) الضروري للحفاظ على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.



إرشادات غذائية هامة

- ❑ الاعتدال في استهلاك الملح في الوجبات والأطعمة الغنية بالسكريات.
- ❑ شرب كمية كافية من الماء يوميًا.
- ❑ تجنب المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
- ❑ تناول الأطعمة الغنية بالحديد يقي من الإصابة بفقر الدم.
- ❑ تجنب شرب الشاي أثناء أو بعد تناول الطعام مباشرة حيث يعوق امتصاص الحديد من الغذاء وقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بفقر الدم.
- ❑ الأطعمة الطازجة أفضل من الأطعمة المحفوظة والمعلبة لخلوها من المواد المضافة الألوان والنكهات الصناعية.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

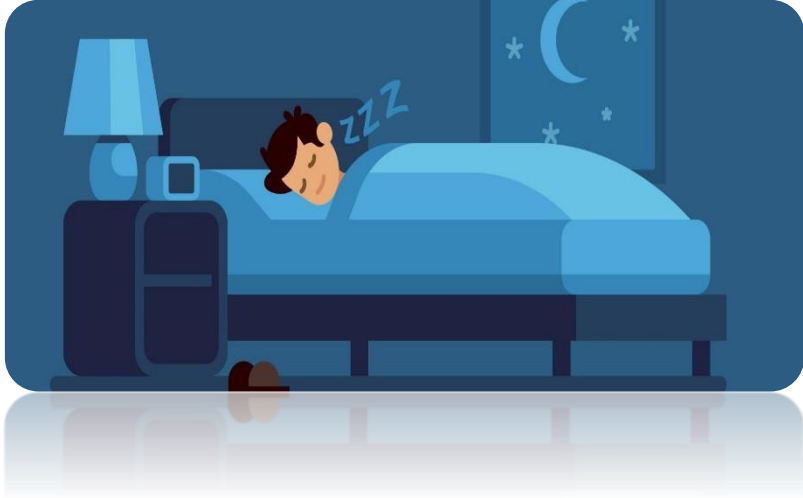


النوم الصحي

النوم الصحي



يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو لا يقل أهمية عن الأكل والشرب والنشاطات الحيوية الأخرى فهو حاجة من حاجات الانسان .



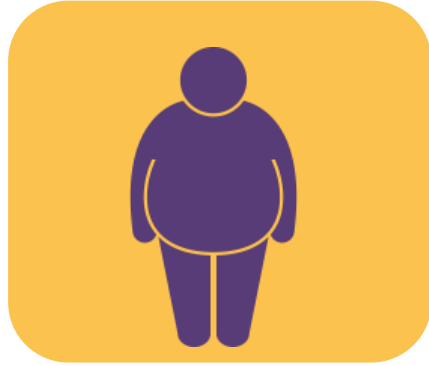
التعريف

النوم : هو حالة طبيعية من الاسترخاء عند الإنسان ، بحيث تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث حوله.

احتياج الطلبة من النوم

لا يوجد عدد ساعات ثابت يناسب جميع الأفراد حتى وإن كانوا بنفس الفئة العمرية، ولكن يحتاج أغلب الطلبة إلى **قراءة (9) ساعات** من النوم ليلاً.

أهمية النوم الجيد للطلبة



يقلل من الاضطرابات
الهضمية والغذائية
المرتبطة بقلة النوم



يقلل من الشعور
بالنعاس خلال اليوم.



يساعد في زيادة
التحصيل الدراسي



يقلل من نسبة
الغياب عن
المدرسة

تأثير قلة النوم على الطلبة

- ❑ شحوب الوجه والإرهاق طوال اليوم.
- ❑ صعوبة التعلم والتذكر والتفكير جيداً.
- ❑ زيادة احتمالية الإصابة بالحوادث عند ممارسة الأنشطة الحركية.
- ❑ تقلبات المزاج.
- ❑ زيادة الوزن أو نقصه الشديد.
- ❑ فقدان الشهية.



نصائح للنوم الهادئ المبكر

- خلق بيئة نوم مريحة وهادئة وذات درجة حرارة مناسبة.
- الابتعاد عن تناول المنبهات مثل: القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة مساءً.
- تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.
- أخذ غفوة بعد العودة من المدرسة لمدة لا تزيد عن ثلاثين دقيقة مع تجنب أخذها بعد الساعة (٣)
عصراً.
- الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر.
- الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية.



نصائح للنوم الهادئ المبكر

- ❑ يجب أن تكون الأنوار في غرفة النوم خافته أو مطفأة.
- ❑ قراءة الأدعية الواردة قبل النوم.
- ❑ الالتزام بوقت محدد وثابت للنوم والاستيقاظ.
- ❑ تجنب الذهاب إلى السرير عند عدم الشعور بالنعاس.
- ❑ ينصح عند عدم القدرة على النوم خلال ٢٠ دقيقة، بترك الفراش والقيام بنشاط خفيف.





الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية

إدمان الأجهزة
الإلكترونية

تناول الوجبات
السريعة

التدخين

التدخين



حقائق عن التدخين

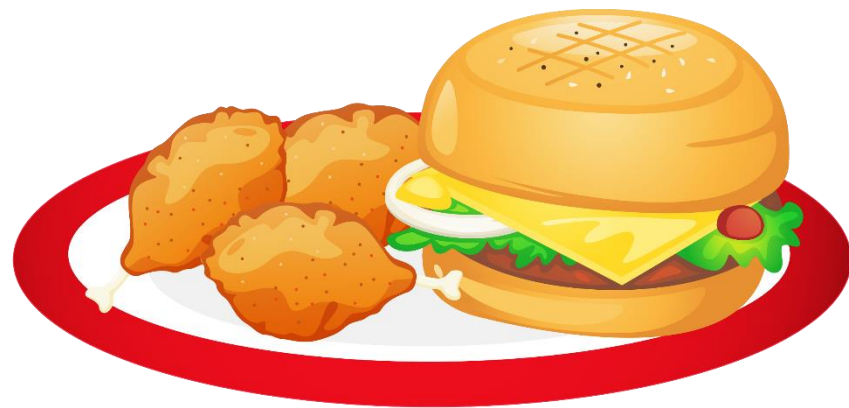
- ❑ التدخين يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً.
- ❑ التدخين يؤدي بحياة أكثر من ٨ ملايين نسمة سنوياً، منهم أكثر من ٧ ملايين ممن يتعاطونه مباشرةً ونحو ١.٢ مليون من غير المدخنين المتعرضين لدخانه غير المباشر.

نصائح للإقلاع عن التدخين

- ❑ تجنب الأماكن والمواقف التي تشجع على التدخين: مثل التجمعات ومجموعة الأصدقاء المدخنين أو المقاهي.
- ❑ مضغ شيء ما: كالعلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو استخدام السواك، مما يحول دون الرغبة في التدخين.
- ❑ تأخير التدخين عند الشعور بالرغبة: القيام بعمل شيء ممتع لإلهاء نفسك خلال تلك الفترة الزمنية.
- ❑ العلاج ببدائل النيكوتين: استشارة الطبيب عن العلاج ببدائل النيكوتين.



تناول الوجبات السريعة



نصائح لاختيار الخيارات الأصح



- تناول الوجبات ذات الكميات والسعرات القليلة
- إذا كنت ستتناول وجبة في إحدى مطاعم الوجبات السريعة، فاحرص على اختيار الوجبات الأصغر حجماً و الأقل في السعرات الحرارية.

اختر أطباقاً جانبية صحية

- استفد من الأطباق الجانبية الصحية المقدمة في العديد من مطاعم الوجبات السريعة. كاختيار السلطة أو بطاطس مشوية بالفرن بدلاً من البطاطس المقلية.

اختر الأطعمة المشوية

- إن الأطعمة المقلية والمخبوزات، غنية بالدهون والسعرات الحرارية لذا اختر ما بين اللحوم المشوية أو خفيفة الدهن مثل صدور الدجاج أو اللحم البقري المشوي خفيف الدهن.

انتبه للمشروبات المصاحبة للوجبات السريعة

- اطلب ماءً أو شاي مثلج غير محلى أو مياه معدنية بدلاً من المشروبات الغازية.
- تجنب المشروبات المخفوقة ومشروبات الأيس كريم الأخرى ذات السعرات الحرارية العالية.



إدمان الأجهزة الإلكترونية



نصائح لتقليل من الجلوس أمام الشاشة

تحديد وقت مُعين لاستخدام الأجهزة الإلكترونية

- ❑ تحديد وقت معين بحيث لا يتجاوز ساعتين يومياً لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث يضمن للمستخدم عدم الانشغال عن ممارسة الأنشطة الحركية.
- ❑ الحد من استخدام الهواتف قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- ❑ استخدام قاعدة (٢٠-٢٠-٢٠). والقاعدة تنص على " أنه في كل ٢٠ دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك ٢٠ قدمًا، لمدة ٢٠ ثانية".
- ❑ تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي.



نصائح للتقليل من أضرار الأجهزة الإلكترونية

الممارسات الصحية لمستخدمي الأجهزة الإلكترونية

- استخدام القطرات المرطبة للعين عند الشعور بالجفاف.
- المحافظة على نظافة الشاشة، والتقليل من سطوعها؛ لتجنب إجهاد العين.
- القيام بالرمش المتكرر؛ لترطيب العين، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.
- ضبط إضاءة الغرفة، وتجنب الإضاءة الساطعة.
- ضبط إعدادات الشاشة فيما يتعلق بتكبير الخط، وضبط السطوع إلى المستوى المريح للعين.
- تجنب انحناء الرقبة في أثناء استخدام الأجهزة، ووضع شاشة الجهاز بوضع متساوٍ مع مستوى العين، وعلى بعد نحو طول ذراع عنها.





وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لإصفاائكم