

نمط الحياة الصحي

تاريخ آخر تحديث:

شهر: يوليو

سنة: 2021 م

المحتوى لـ:

يوم صحي عالمي

برنامج توعوي

زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

المرحلة الابتدائية

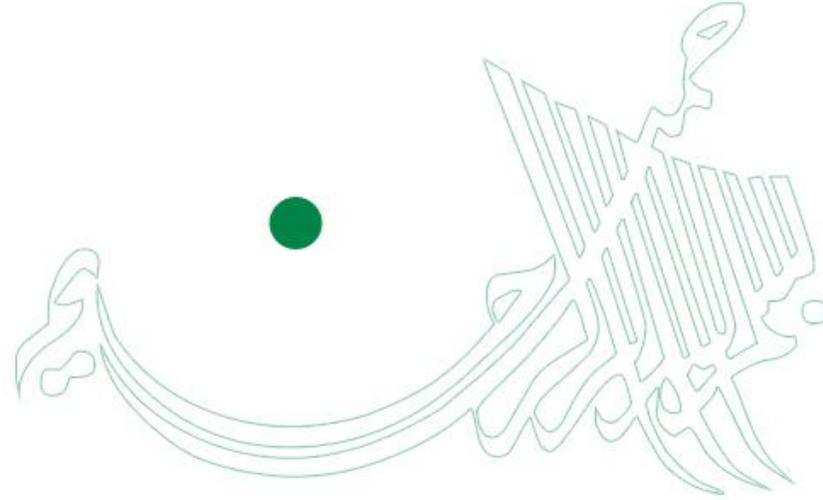
المرحلة المتوسطة

المرحلة الثانوية

بنين

بنات





المحتوى

- نمط الحياة الصحي
- مكونات نمط الحياة الصحي
 - النظافة الشخصية
 - النشاط البدني
 - الغذاء الصحي
 - النوم الصحي
 - الابتعاد عن العادات غير الصحية
- النشاط
- المصادر



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 المُعززة للصحة والتي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض وتحسن من جودة الحياة ومنها:



الابتعاد عن السلوكيات
غير الصحية



النشاط البدني



الغذاء الصحي



النوم الصحي



النظافة
الشخصية

خَمْن السلوك الصحي من بين التالي :



خَمَن السلوك الصحي من بين التالي :



غسل اليدين



شرب الماء



الاستحمام



النشاط البدني



النوم المبكر

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

و تشمل النظافة الشخصية:

- نظافة الجسم و اليدين.
- العناية بالشعر
- نظافة الفم والأسنان
- العناية بالأظافر.
- نظافة الأذنين والأنف



النظافة الشخصية والعناية بالجسم

يعدّ جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما يتسبب له فيما بعد بأمراضٍ كثيرةٍ ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم ومنها :

- الاستحمام 3 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 (٤٠ ثانية).
- فرك باطن وظاهر اليد , بين الاصابع , و تحت الأظافر.
- تجفيف اليدين جيداً بمنشفة ورقية.
- إغلاق صنوبر الماء بالمنديل.



الطريقة الأصح لفسّل اليدين



افرك راحة اليدين
مع تشبيك الاصابع



ادعك
الراحتين



وزع الصابون
على يديك



افرك اليد اليمنى بحركة
دائرية بحيث تتشبيك
اصابعها براحة اليد اليسرى



افرك الابهام
براحة اليد



ضع أصابع اليد اليمنى
مع راحة اليد اليسرى
وافرك ظهر الأصابع



جفف اليدين



فيديو توضيحي لغسل اليدين

النشاط البدني



النشاط البدني



مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، يعود على الصحة بفوائد عديدة
كما تعد قلته أحد عوامل الخطر الرئيسة المسببة للعديد من الأمراض

النشاط البدني

النشاط البدني

هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والمتطلب لاستهلاك قدرًا من الطاقة، ويشمل الأنشطة الحركية التي نمارسها في حياتنا اليومية.

مقدار النشاط البدني المقترح لطلبة المدارس

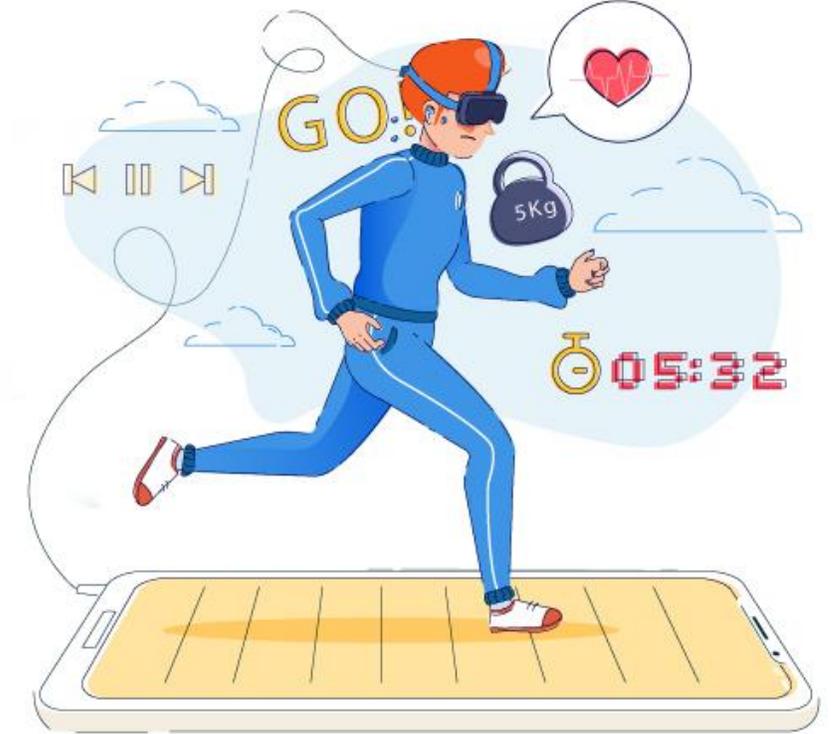
ينبغي موازنة 60 دقيقة يوميًا على الأقل من النشاط البدني ومن المهم اشتماله على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل.



النشاط البدني

تتعدد الفوائد الصحية للممارسة المنتظمة للنشاط البدني وتتضمن:

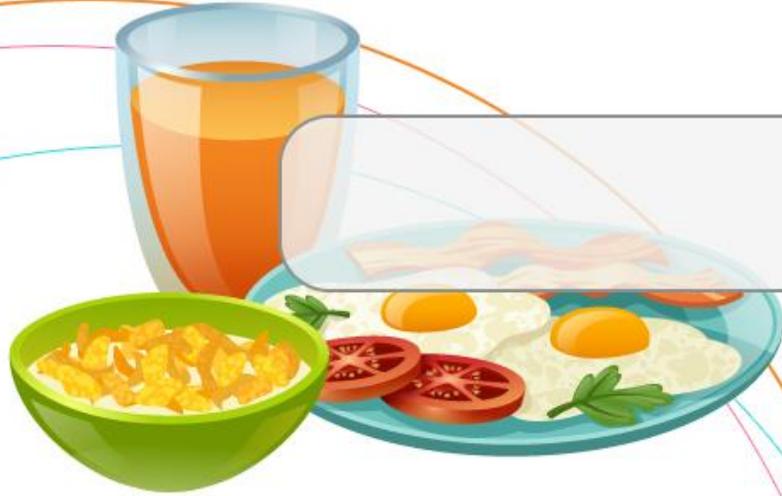
- الوقاية من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة. مثل: السمنة ، السكري، ارتفاع ضغط الدم، وغيرها من الأمراض المزمنة.
- تحسين وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم والتركيز والحفظ.
- زيادة التحصيل الدراسي.
- التقليل من معدلات الإصابة بالقلق والاكتئاب.
- مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي.
- زيادة مستوى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



إرشادات في ممارسة النشاط البدني



- الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية والحرص على تنوعها .
- التدرج بالنشاط وزيادته مع مرور الوقت .
- ممارسة الأنشطة المناسبة للعمر .
- ممارسة بعض الأنشطة و الألعاب الحركية مثل: المشي، قيادة الدراجة، التنزه بالحدائق.
- المشاركة في الأعمال المنزلية .
- التسجيل في الأندية الرياضية ، لتشجيع على الاستمرار .
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني (مثل المشي لمسافة 5 كيلومتر هذا الأسبوع)، ومكافأة الذات عند تحقيقها وزيادتها تدريجيًا.



الفداء الصحي

فوائد الغذاء الصحي

- يساهم في نمو الجسم.
- يساعد في تقوية المناعة.
- يحافظ على الوزن الصحي.
- يقي من الأمراض المزمنة.
- يمد الجسم بالطاقة
- ينمي من القدرات العقلية.
- يحسن من المزاج.





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 .



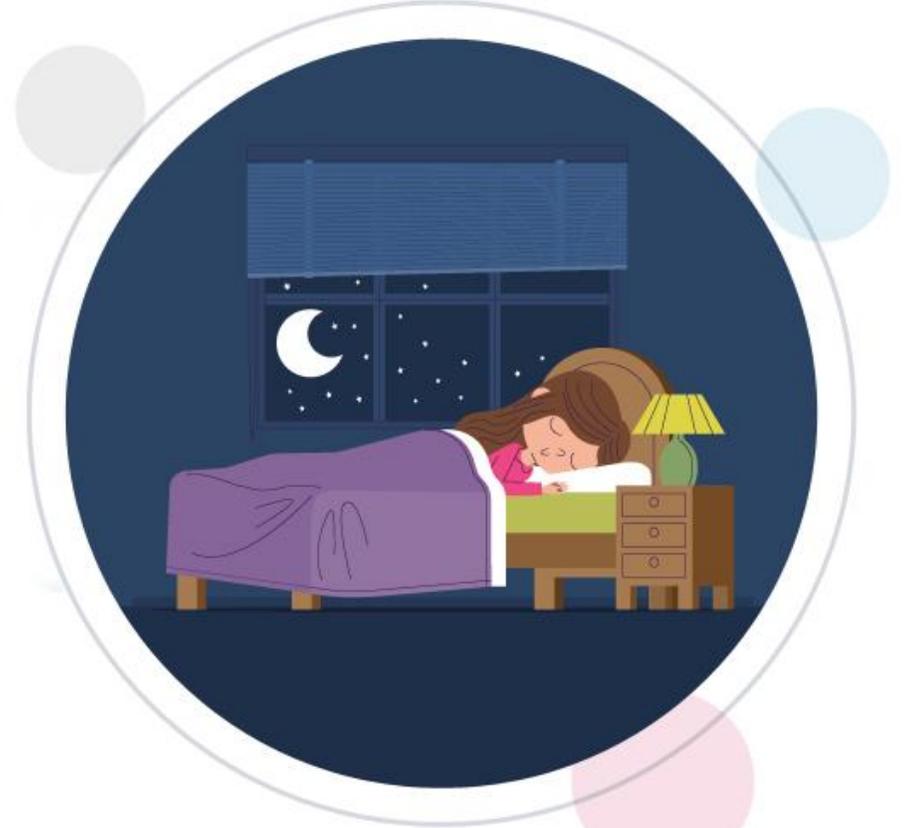
النوم الصحي

التعريف

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.
- تجنب أخذ قيلولة بعد الساعة (3) مساءً.
- الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل

نصائح للنوم الهادئ المبكر



- الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الإلكترونية قبل النوم.
- 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 20 دقيقة، بترك الفراش والقيام بنشاط خفيف.

الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية



الأجهزة الإلكترونية



الوجبات السريعة



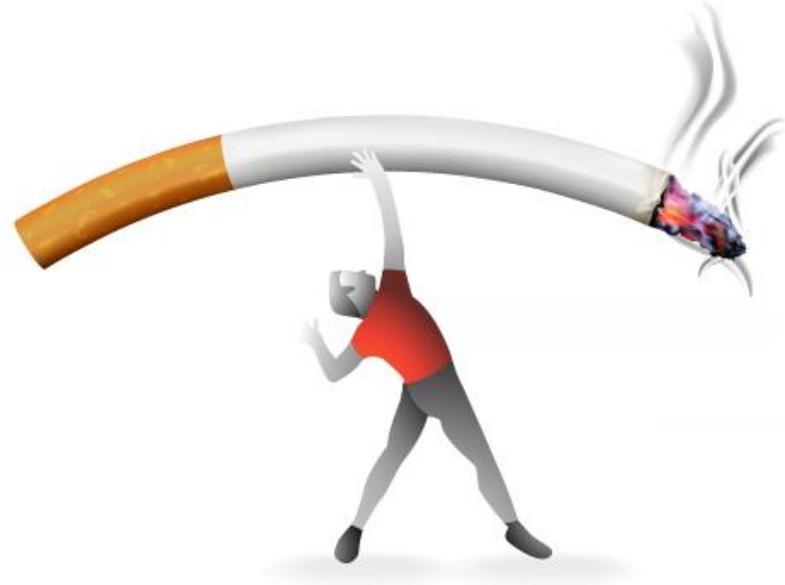
التدخين

حقائق عن التدخين

- التدخين يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً.
- التدخين يؤدي بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة سنوياً، منهم أكثر من 7 ملايين ممن يتعاطونه مباشرة ونحو 1.2 مليون من غير المدخنين المتعرضين لدخانه غير المباشر.



نصائح للإقلاع عن التدخين



- **تجنب الأماكن والمواقف التي تشجع على التدخين**
مثل التجمعات والجلوس مع الأصدقاء المدخنين أو المقاهي.

- **مضغ شيء ما**
كالعلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو 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

كيف تكون الوجبات السريعة خياراً صحياً



• تناول الوجبات ذات الكميات والسعرات القليلة

- احرص على اختيار الوجبات الأصغر حجماً و الأقل في السعرات الحرارية.
- اختيار بيتزا الخضار بدلاً من بيتزا الجبن .
- عدم إضافة الجبن ، الصوص

• اختر أطباقاً جانبية صحية

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

كيف تكون الوجبات السريعة خياراً صحياً

• 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 قليل الدهن.

• انتبه للمشروبات المصاحبة للوجبات السريعة

- اطلب ماءً أو مياه معدنية أو عصيراً طبيعياً خالي من السكر بدلاً من المشروبات الغازية.
- تجنب المشروبات المخفوقة والمشروبات المثلجة ذات السعرات الحرارية العالية.



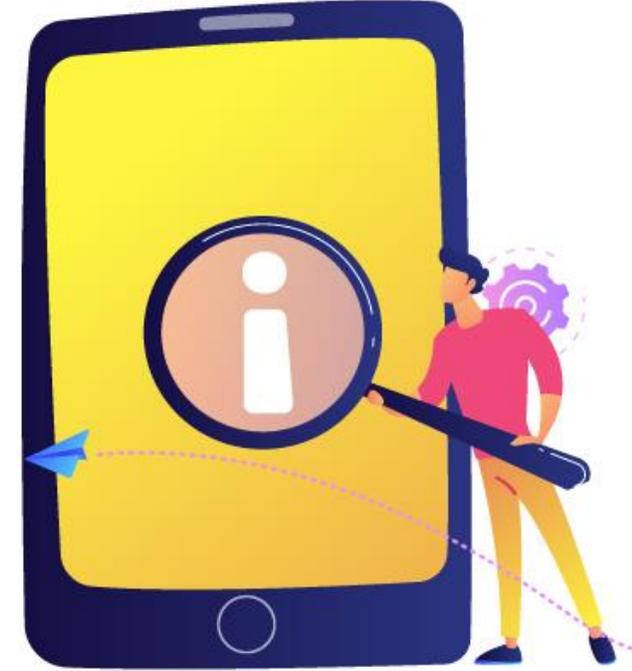
نصائح للتقليل من الجلوس أمام الشاشة

- 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 (20-20-20). والقاعدة تنص على :
" أنه في كل 20 دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك 20 قدمًا، لمدة 20 ثانية!"
- تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي.

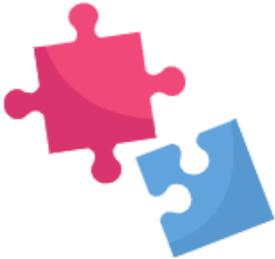
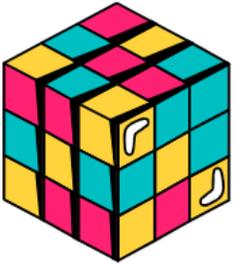
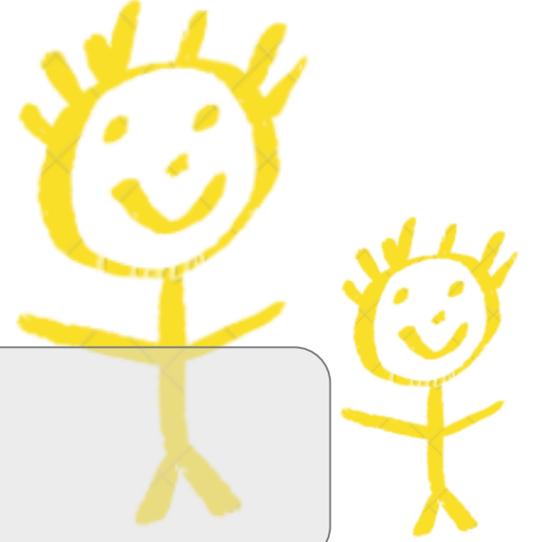


الممارسات الصحية لمستخدمي الأجهزة الإلكترونية

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



وقت النشاط



قول بس لا تقول !!

شرح النشاط:

- قم باختيار ٣ طلبة.
- اعرض البطاقات الثلاثة في الشريحة التالية على الطلبة الثلاثة بعيداً عن بقية زملائهم.
- على الطلبة الثلاثة شرح كلمات كل بطاقة واحدة تلو الأخرى دون النطق بها.
- على بقية الطلبة تخمين الأربعة كلمات في كل بطاقة للوصول إلى العنوان الرئيسي للبطاقة.

مدة النشاط:

- من ٣ - ٧ دقائق.

قول بس لا تقول !!

الغذاء الصحي

- نمو الجسم
- طاقة
- شرب الماء
- وزن صحي

النشاط البدني

- حركة
- ٦٠ دقيقة
- نط الحبل
- مشي

النظافة الشخصية

- نظافة
- الفم
- الشعر
- الاذنين

سؤال في ٦٠ ثانية

شرح النشاط:

- أسئلة متفرقة موضوعات المادة التوعوية يتم طرحها مع خيارات و الإجابة تكون خلال دقيقة واحدة.



مدة النشاط:

- ٤ دقائق.

سؤال في ٦٠ ثانية

ماهي المدة الصحيحة لغسل اليدين ؟

٢٠ ثانية



٤٠ ثانية



٥٠ ثانية



٣٠ ثانية



سؤال في ٦٠ ثانية

ماهي المدة الصحيحة لغسل اليدين ؟

٢٠ ثانية



٤٠ ثانية



٥٠ ثانية



٣٠ ثانية



سؤال في ٦٠ ثانية

ينبغي ألا تقل ممارسة النشاط البدني عن

مرتين في الأسبوع

مرة واحدة في الأسبوع

لا شيء مما ذكر

ثلاث مرات في الأسبوع

سؤال في ٦٠ ثانية

ينبغي ألا تقل ممارسة النشاط البدني عن

مرتين في الأسبوع

مرة واحدة في الأسبوع

لا شيء مما ذكر

ثلاث مرات في الأسبوع

سؤال في ٦٠ ثانية

كم ساعة على الأقل يحتاج الطالب للنوم ليلاً ؟

٩ ساعات



١٢ ساعة



١١ ساعة



٦ ساعات



سؤال في ٦٠ ثانية

كم ساعة على الأقل يحتاج الطالب للنوم ليلاً ؟

٩ ساعات



١٢ ساعة



١١ ساعة



٦ ساعات



المصادر:

- موقع وزارة الصحة السعودية.
<https://www.moh.gov.sa/>

شكراً لحسن استماعكم

دمتم بصحة

