



عيدكم
أبيض

عيدك أبيض ووجهك أبيض

لكل من سيجعل عيده صحي،
سعيد على جسده وعلى يومه، نقول:

بيّض الله وجهك

وهذه الأفعال البيضاء لعيد صحي
بسم الله تبدأ:



في البداية نعايدكم، ونعطيكم كل جملة وردّها؛



من العايدين = من الفايزين
كل عام وأنت بخير = وأنت بصحة وسلامة
عيدك مبارك = علينا وعليك يتبارك
وركز هنا؛
من العايدين والفايزين = من السالمين والغانمين

شوفتك بصحة عيد

يقولون: خير الكلام ما قل ودل
ونقول في وزارة الصحة:

خير النصيحة في يوم العيد: البسيطة القابلة للتطبيق
نحتاج أفعالك الصحية حتى لو كانت صغيرة، ووجهك
أبيض، وعيدك أبيض

عيدك أبيض

لو التزمت وقلت عبارة
تهنئة واحدة فقط، وبكذا
نعرف نرد عليك

من زان نومه زان عيده

حرمان نفسك من النوم يحرملك
من عيش اللحظات الحلوة
نام قبل تكشف لصحتك النفسية،
الجسدية والعقلية

حبياك عالمويه قبل القهوة

كل ما صارت المويه قدامك، كل ما شربت أكثر
منها، وزّع علب المويه في كل مجلس وكل زاوية
في أيام العيد

عيدك أبيض

لو شربت موية صبح العيد، ووزعتها
على من حولك، ومن يقول لك
"صايم"، تمشيها له (:

كلني بس لا تكثر مني

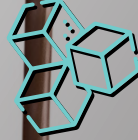
لا تكثر من الحلويات المليئة بالسكريات والدهون، وحاول تختار حلويات صحية أو تصنعها بنفسك؛ ترى كل شيء منك يجمّل ويكفي ويوفي



أيضا عيدك

لو أكلت تمرات قبل صلاة العيد، سيئة
في ديننا وطاقة لأجسادنا -بس لا تكثر-

ضيافتك لا تكون سكر في سكر



وصفة المكوّن الواحد:

~ شوكولاتة داكنة

~ غمس مكسرات، فراولة، توت

بشوكولاتة داكنة ذائبة

~ وخطها بالثلاجة

~ وخلصت الوصفة!

صحية، بدون دهون، وسكر التوت
والفراولة أحلى من السكر المُصنَّع



ضمكتهم سكر لا تزيد لها سكر

لا تعطهم كيس سكر ملوّن
عطهم توزيعات تفرّحهم وتزيد صحتهم
اختر محتوى توزيعات العيد بعناية صحية

أفكار للصحة أفكار للفرحة



- ـ دفتر تلوين
- ـ ألعاب تعليمية
- ـ كتب قصص للأطفال
- ـ بسكويت الشوفان
- ـ الشوكولاتة الداكنة
- ـ فواكه مجففة خالية من السكر المضاف

تنبيه: بعض الأطفال يعانون من الحساسية الغذائية اتجاه المكسرات أو المنتجات التي تحتوي على البيض ومشتقات الحليب.

سلامة وفرحة لقلوبهم الصغيرة

خلهم يلعبون
الغتره بتطيح، والشعر بينفك!
بس الألعاب الحركية، أفضل
من الألعاب النارية

عيدك أبيض

لو ما قلت عبارات تجرح القلب قبل تجرح
فرحة العيد: "سمنت، نحفت، تغير جسمك،
متى ناوي تبدأ دايت؟، مسوي صهي"

ومن فضلك: كثير عبارات المدح
والثناء للصفار والكبار!



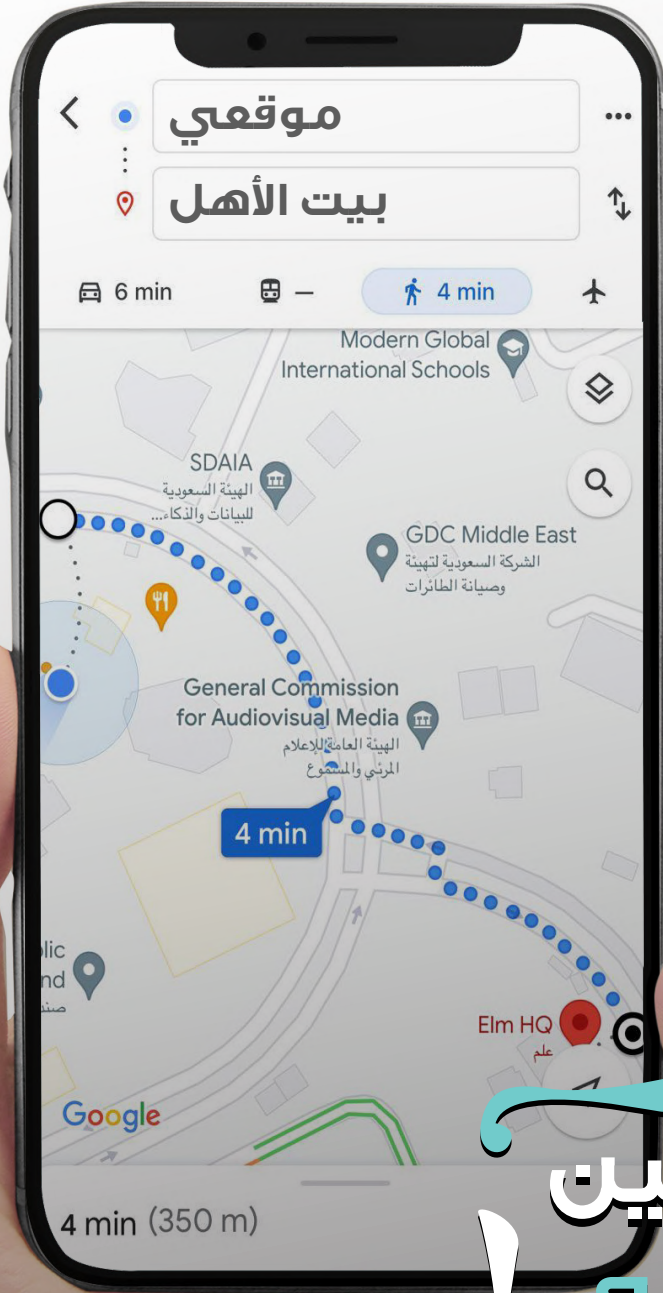
ولأنه العيد الصحة النفسية مهمة

خلهم يفرحون بالفرحة اللي تناسبهم، ادعم أهلك
وأحبائك، ومن يعاني من المشاكل النفسية، مثل
الاكتئاب، التوتر، الرهاب الاجتماعي، الوحدة والحزن



كيف أحافظ على صحتي النفسية في يوم العيد؟

- ~ حدد أولوياتك، ورتب جدول طعماتك
- ~ تواصل مع أهلك وأحبائك، حتى لو فيديو أو اتصال
- ~ لا تنس نفسك: لا تضغط عليها وخذ وقت للراحة
- ~ راقب مزاجك، الآخرين مهمين، لكن أنت مهم أيضًا
- ~ عاداتك الصحية أولوية، مثل: المشي والنوم المبكر
- ~ اطلب الدعم، من الأهل والأصدقاء والمختصين عند الحاجة



دامها خطوتين خلها مشي

هالخطوتين تقفل لك 8,000 خطوة؛
زيارة أهلك القريبين، الدرج بدل المصعد، وقف
سيارتك بعيد عن أي محل تحتاجه،
وهالخطوتين أمتع بكثير مع الأهل والأصدقاء!



قهوة رايحة وقهوة جاية

كلنا مشتاقين لقهوة الصباح، فنجالين من هنا
وفنجال من هناك، بس لا تزيد عن 15 فنجال قهوة
سعودية، أو 4 أكواب قهوة سوداء إذا تحبها



الفطور الفطور قبل المفطح

تناولك لوجبة فطور متكاملة العناصر يقلل من
كمية أكلك للحلويات والمعجنات والمفطح بعد.

دامت أيامكم بيضاء مثل بياض أفعالكم الصحية!

