

# في ذكرى انطلاقتها



## تنتقل عش بصحة إلى مرحلة جديدة

من تقديم المعلومة الصحية و نشر التوعية إلى  
استثمار هذه المعرفة

## نهدي لك دليلاً

يتضمن ستة عادات نبدأ بها سوياً عامنا الجديد



ابدأ العادات الان

# العصاة الأولى



ابدأ يومك بكوب ماء  
واحرص على شرب الماء  
قبل الوجبات



## شرب الماء خلال اليوم يساعدك على:

- دعم نشاطك وقدرتك على الحركة
- تحسين التركيز وشفاء الذهن
- مساعدة جهازك الهضمي على العمل بشكل أفضل
- دعم تخلص جسمك من الفضلات
- الحفاظ على نضارة وصحة بشرتك

# 6 نصائح

## ستساءدك على تبني العادة: (اختر منها)

- اعمل زجاجة ماء معك.
- اضبط تذكيرًا لشرب الماء.
- اجعل الماء خيارك الأول بدل المشروبات السكرية والغازية.
- اطلب الماء عند تناول الطعام خارج المنزل.
- اختر خضروات وفواكه غنية بالماء كالخيار والخس والبرتقال.
- اشرب كوب ماء قبل الوجبات.
- اصف نكهة طبيعية للماء مثل شريحة ليمون او خيار.



اجعل شرب الماء عادة  
متكررة خلال يومك

# العادات الثانية

الأكل الواعي .. بتركيز لا بكثرة

الأكل الواعي هو تناول الطعام بتركيز  
و الانتباه لإشارات الجوع والشبع، مما  
يساعد على التحكم في الكمية  
وتحسين الاختيارات الغذائية

# الأكل الواعي يساعدك على:



- تقليل الأكل الزائد الناتج عن التشتت أو التوتر
- تحسين الإحساس بالشبع وتوقيت التوقف عن الأكل
- تعزيز الاختيارات الغذائية دون الحاجة للحرمان
- زيادة الوعي بتأثير الطعام على الجسم بعد الأكل

# 6 نصائح

## ستساعدك على تطبيق الأكل الواعي: (اختر منها)

- كُل ببطء وامضغ جيدًا.
- ابتعد عن الشاشات والمشغولات أثناء الأكل
- ابدأ الأكل عند الشعور الحقيقي بالجوع
- اسأل نفسك: جوع أم توتر؟
- التزم بمواعيد وجبات منتظمة
- انتبه لطعم ورائحة وقوام الطعام



الأكل الواعي ليس منعًا  
بل وعيًا بالكمية والتوقيت

# العصا الثالثة



## الحركة اليومية..

## حتى في الأيام الأكثر انشغالاً

ممارسة التمارين بانتظام خيار صحي مهم، لكن اختلاف وتيرة الأيام أو كثرة الالتزامات لا تعني التخلي عن الحركة، لأن الجلوس لفترات طويلة له تأثيرات صحية سلبية.

الحركة هي أي نشاط بدني تقوم به خلال يومك، مثل المشي، صعود السلالم، الأعمال المنزلية، أو التمارين الخفيفة.

# الحركة اليومية تساعدك على:



- إدارة الوزن بشكل صحي.
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة
- دعم صحة القلب وصحتك النفسية
- تقوية العظام والعضلات.
- الحفاظ على جودة حياتك مع التقدم في العمر.

# 6 نصائح

ستساعدك على جعل الحركة  
جزءًا من يومك: (اختر منها)

- استخدم السلالم بدل المصعد كلما أمكن.
- أوقف سيارتك بعيدًا قليلًا عن وجهتك لإتاحة فرصة للمشي.
- اختر نشاطًا تحبه لتستمر عليه بسهولة.
- قف وتمشى أثناء المكالمات الهاتفية.
- شارك الحركة مع العائلة أو الأصدقاء للتحفيز.

تذكر أن الحركة ليست مجهودًا إضافيًا، بل أسلوب حياة ينعكس إيجابًا على صحتك وجودة يومك



# العناية الرابعة

راقب جودة نومك..  
وليس عدد الساعات فقط

النوم الجيد لا يُقاس بعدد الساعات بل بمدى عمق النوم، واستمراريته، والشعور بعد الاستيقاظ.

# النوم الجيد يساعدك على:



- تحسين التركيز وشفاء الذهن.
- دعم صحتك النفسية والمزاج.
- تقوية المناعة.
- تنظيم الشهية والوزن.
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

# 6 نصائح

## ستساعدك على تحسين جودة نومك : (اختر منها)

- التزم بوقت ثابت للنوم والاستيقاظ يوميًا.
- اجعل غرفة نومك هادئة، مريحة، بدرجة حرارة معتدلة.
- أوقف استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بـ 30 دقيقة على الأقل.
- تجنّب الوجبات الكبيرة قبل النوم.
- ابتعد عن الكافيين في فترة بعد الظهر أو المساء.
- تمرن بانتظام، واتبع نظامًا غذائيًا صحيًا

نومك أولوية  
وجودة يومك تبدأ منه

# العمر بزيادة الضامسة



## إدارة وقت الشاشة بوعي

وقت الشاشة هو إجمالي الوقت الذي نقضيه أمام الأجهزة ، وهو جزءًا أساسيًا من حياتنا العصرية، ولكن الإفراط في استخدامه قد يتحوّل إلى نمط يؤثر على صحتنا وجودة حياتنا

## إدارة وقت الشاشة يساعدك على:



- تحسين جودة النوم
- زيادة التركيز والإنتاجية
- تقليل الخمول و خطر زيادة الوزن.
- إتاحة وقت أكبر للأنشطة اليومية
- تقليل إجهاد العين
- تعزيز التواصل الاجتماعي

# 6 نصائح

## ستساعدك على إدارة وقت استخدام الشاشات: (اختر منها)

- راقب ساعات استعمالك
- خذ فترات راحة بين وقت لآخر واعمل تمارين الاطالة
- عند الشعور بالتعب فوراً خذ فترة استراحة
- شارك أصدقائك أنشطة خارجية بعيداً عن الشاشات
- تجنب استخدام الشاشات من 1-2 ساعة قبل النوم
- خصّص وقتاً يومياً بدون أجهزة مع العائلة.

تنظيم وقت الشاشة لا يعني التخلي عنها، بل استخدامها بوعي



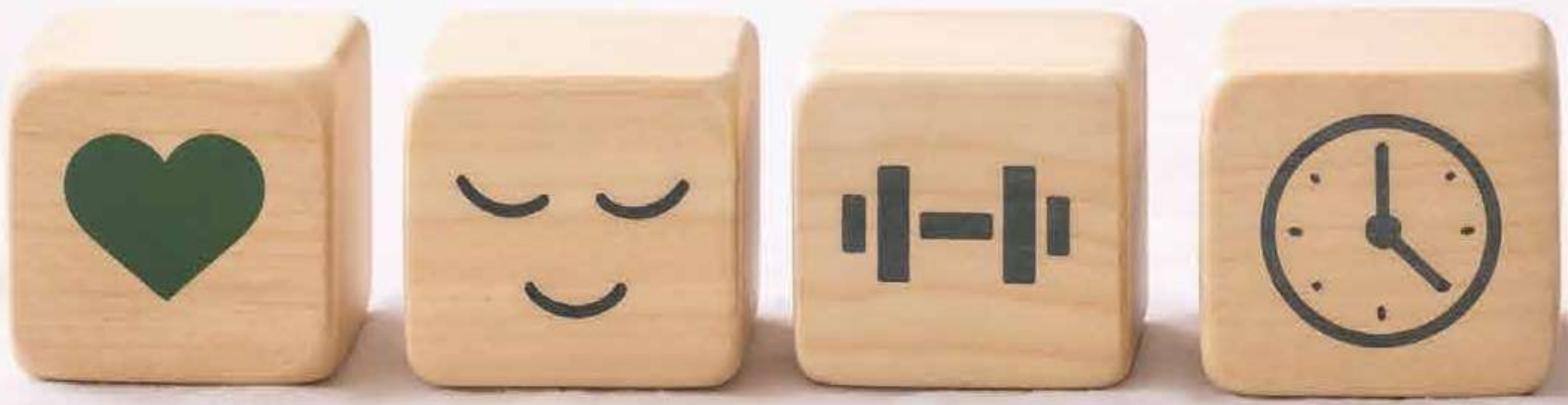
# العزادة السادةسة



راقب نفسيتك  
وأدر الضغوطات

وقت الشاشة هو إجمالي الوقت الذي نقضيه أمام الأجهزة ، وهو جزءًا أساسيًا من حياتنا العصرية، ولكن الإفراط في استخدامه قد يتحول إلى نمط يؤثر على صحتنا وجودة حياتنا

# الاعتناء بصحتك النفسية يساعدك على:



- تحسين التركيز وشفاء الذهن
- التعامل مع الضغوط اليومية بشكل أفضل
- تعزيز العلاقات الاجتماعية
- رفع جودة الحياة والأداء اليومي

# 6 عادات

## تساعدك على الحفاظ على صحة نفسية جيدة : (اختر منها)

- خُصّص وقتًا يوميًا للراحة والاعتناء بنفسك.
- تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به
- اجعل الحركة وسيلة لتفريغ التوتر
- استخدم تمارين التنفس والاسترخاء عند التوتر.
- نظّم وقتك وحدّد أولوياتك.
- اطلب الدعم النفسي عند الحاجة



صحتك النفسية  
أساس توازنك والاعتناء بها  
خطوة لا يمكن تجاهلها

