

נصائح لنمط حياة صحي للطلاب والمراهقين

نمط الحياة الذي تسلكه له تأثير كبير على صحتك في أي عمر كنت. لذا يساهم وعيك بالسلوك الصحي في الاختيار السليم في عدة مجالات سواء الصحة الجسدية أو النفسية وحتى جودة الحياة. ولا ننسى دور المدرسة في غرس القيم والعادات السليمة لخلق نمط حياة صحي لدى الطلاب والمراهقين. لذا يُعد التثقيف الصحي منذ الصغر بنية تحتية مهمة جدًا لتشكيل نمط حياة متين للطلاب الآن وفي المستقبل. هنا يمكنك العثور على نصائح وتوصيات عملية ضمن مجموعة متنوعة من المجالات التي يمكن تطبيقها في الروتين اليومي وفي حالات الطوارئ.



الجلسة الصحيحة أمام الشاشات

- ضع ارتفاع الشاشة ولوحة المفاتيح بشكل مناسب أمام منتصف الجسم، حتى لا ترهق رقبتك .
- تأكد من أن الحافة العلوية للشاشة على خط مستقيم مع الحاجبين.
- يجب أن يكون وسط الشاشة أقل بحوالي 15 سم من مستوى العين.
- اضبط ارتفاع الكرسي على ارتفاع الطاولة بحيث يكون ارتفاع المرفقين فوق الطاولة.
- تجنب الجلوس بأكتاف منحنية وتأكد من أن قدميك على الأرض بالكامل.
- عدّل الكرسي بحيث تكون الركبتين مثنيتين بزاوية 90 درجة.

اضغط

لمشاهدة الفيديو

الوقت أمام الشاشات

- من أجل المضي قدما بشكل صحيح، فمن المستحسن:
- استخدام جهاز الحاسوب الثابت على المكتب / أو المحمول.
 - استخدم سماعات الرأس عند استخدام الحاسوب والهواتف المحمولة.
 - قم بالأعمال المنزلية أثناء النهار وليس في الليل.
 - تجنب مشاهدة الشاشات لمدة ساعتين تقريبًا قبل الذهاب إلى السرير.
 - يوصى بأخذ فترات راحة كل 20 دقيقة وقطع الاتصال بالشاشة:
 - قم من الكرسي وتجول في أرجاء الغرفة.
 - قم أداء تمارين الرقبة والظهر.
 - النظر إلى الأفق بعيداً لمسافة حوالي 6 أمتار لراحة العينين.



اضغطوا لمشاهدة تمارين الاسترخاء والتمدد

أهمية النوم

- يؤثر النوم الجيد الكافي على صحة الجسم والعقل. فهو لا يؤثر فقط على النظام الفسيولوجي للشخص، بل يؤثر أيضًا على قدرته المعرفية والحركية والعاطفية، لذلك يوصى بالالتزام بالتوصيات الخاصة بروتين النوم الصحي:
- ساعات النوم الموصى بها من (8-10 ساعات يوميًا)
 - بيئة النوم المثالية: غرفة جيدة التهوية، هادئة ومظلمة، بدون محفزات أو ضوء الشاشة.
 - تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول والسكر بالقرب من وقت النوم.
 - القيام بنشاط خلال النهار يساعد على استرخاء الجسم وتعزيز النوم العميق ليلاً.



فيديو توضيحي

عن النوم

والساعة البيولوجية

التغذية السليمة

- إن اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع له تأثير على المرونة العقلية والقدرة على التعامل مع القلق والتوتر. كما أن النظام الغذائي الصحي يحسن المزاج والذاكرة والانتباه والتركيز. لذا علينا أن:
- نتأكد من تناول وجبة إفطار متوازنة كل يوم.
 - نتأكد من استهلاك ما لا يقل عن 5 حصص من الخضار والفاكهة يوميًا.
 - اختيار الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.
 - نحن نفضل الأطعمة الطبيعية الطازجة غير المعالجة.
 - الحرص على شرب الماء وتجنب المشروبات السكرية.
- ويعبر القوس الغذائي الجديد بشكل مرئي عن التوصيات الغذائية الوطنية بحيث يكون من السهل والعملية تجميع قائمة طعام صحية ومغذية ومستدامة واجتماعية بتكلفة قليلة وفي إطار مناسب للجميع.



وصفات

من الصحي صح

الرياضة والنشاط البدني

تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في: موازنة النظام الهرموني، والحفاظ على وزن طبيعي للجسم، وتحسين اللياقة البدنية ووضع الجسم، وتقوية جهاز المناعة.

بالإضافة إلى ذلك، يساعد النشاط البدني على تحسين الانتباه والتركيز ويساهم في التعلم. من خلال النشاط البدني يمكن التأثير على الحالة المزاجية والصورة والثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالكفاءة والرضا والمتعة.

يوصى بممارسة ما لا يقل عن 60 دقيقة تراكمية من النشاط البدني المعتدل كل يوم. كجزء من التدريب، كما يُفضل الجمع بين النشاط البدني لتقوية العضلات والهيكل العظمي 3 مرات في الأسبوع على الأقل.



النشاط البدني

أيضا بالبيت