



نصائح من أجل صحة جيدة:

مارسوا الرياضة

- العبوا الرياضة كلّ يوم : مشي - ركض - حركات رياضية ...
- زوروا الغابات و المناطق الخضراء في الأسبوع مرة على الأقل
- العبوا مع أصدقائكم مباريات كرة قدم في ملعب الحي كي تقوى أجسامكم.
- اشتركوا في نوادي ألعاب رياضية (التنس ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ...)
- استعملوا الدراجة الهوائية للتنقل بدلا عن ركوب السيارة.

منافع الرياضة:

- تساعد جميع أنواع الرياضة على إحراق الدهون المتراكمة في الجسم.
- تمثل ممارسة الرياضة وقاية من أمراض مختلفة كالسكري والتهاب المفاصل و آلام الظهر.
- الرياضة الهادئة تحسّن المزاج وتقلّل التوتّر و الضغوط اليومية لذلك فإنّ ممارسة الرياضة ليلا تساعد على النوم المريح.
- تساعد الرياضة على نقل الأكسجين للأنسجة و الخلايا في جسمك ما يعمل على تحسين وظائف القلب و الرئتين.
- من الأفضل الابتعاد عن استهلاك الوجبات السريعة قبل التمرينات الرياضية لصعوبة هضمها وخطرها على الصحة عموما.

تغذية سليمة من أجل صحة جيدة : يجب

- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة.
- الالتزام بتناول وجبات متوازنة.
- التقليل من استهلاك الملح و السكر و الطّحين فهي تعتبر سموما بيضاء لأنها تسبّب عشرات الأمراض (مرض السكري - ضغط الدم - السمنة ...)
- مضغ الخضر جيدا حتى نسهّل عمل المعدة.
- الإكثار من تناول المكسرات (اللوز ، الجوز ، الفستق ...) لما تحتويه من فيتامينات ومعادن مفيدة للجسم.
- الحرص على نظافة الأسنان بعد كل وجبة وخاصة قبل النوم و في الصباح.
- شرب الشاي الأخضر مفيد للصحة لأنّه ينظف الجسم وينشط و يقي من الامراض.
- لا ننسى شرب الماء في كلّ الفصول وخاصة في فصل الصيف وبعد ممارسة الرياضة لكي نحافظ على سلامة الكليتين.
- عدم التدخين والابتعاد عن المدخّنين لكي لا نستنشق الهواء الملوث الذي يطلقونه من سجائرهم

الحفاظ على الصّحة واجب على كل فرد من المجتمع فالرياضة والغذاء المتوازن والنّظافة من الأمور المهمّة التي تجعل الانسان يتمتع بالصّحة وتعيد له نشاطه وحيويته.

قواعد الصّحة: التّغذية السّليمة + ممارسة الرّياضة + النّظافة

