



نصائح لبيئة عمل صحية وإيجابية



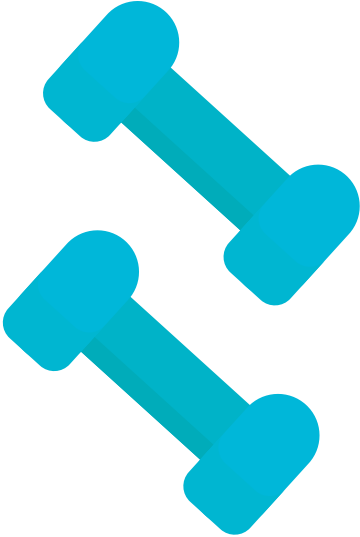


الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
مفعل
MA'KOM
For a healthier life

حاول أن تستخدم معدات بسيطة

ذات الأوزان البسيطة في مكتبك التي تساعدك على ممارسة الأنشطة السريعة وحاول أن تستخدم كرسي مكتبك لممارسة بعض التمارين.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
معك
MA'KOM
For a healthier life

في مكان العمل يمكنك زيادة معدل نشاطك البدني بعدة طرق منها

أن تستخدم الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، كما يمكنك أن تترك سيارتك بعيداً ومن ثم المشي سيراً على الأقدام للوصول إلى مقر عملك.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
معك
MA'KOM
For a healthier life

ابدأ بالتخطيط لممارسة النشاط البدني

ضع أهدافك واحرص على أن تكون واقعية بحيث تتناسب مع قدراتك وغيرها من النقاط مثل الوقت، حالتك الصحية، الخ... والتي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار حتى تتجنب حدوث أية انتكاسات مستقبلية.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



استغل أوقات الراحة الخاصة بك في ساعات العمل

بممارسة النشاط البدني مثل رياضة المشي وحاول أن تمشي سريعاً.
فكلما مشيت بوتيرة أسرع كانت الفوائد أعظم.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



تحرك أكثر

يمكنك زيادة الحركة من خلال القيام بطباعة ونسخ ما تحتاجه من أوراق بنفسك بدلاً من طلب المساعدة من الآخرين أو اذهب إلى مكتب صديقك للتحدث إليه بدل من استخدام الهاتف أو البريد الإلكتروني.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
معكم
MA'KOM
For a healthier life

نشاطك البدني سر سعادتك

ممارسة النشاط البدني يساعد جسمك على إفراز هرمون الأندروفين مما يساعد على الشعور بالسعادة والاسترخاء.

مارس رياضتك المفضلة اليوم وانعم بالسعادة





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
معكم
MA'KOM
For a healthier life

لا مزيد من الأعذار

فأنت تستطيع ممارسة النشاط البدني التي تحبها في أي مكان وزمان دون الحاجة إلى معدات رياضية معينة أو الإشتراك في نادي رياضي فأَي حركة تنفق فيها طاقة وجهد فهو يعتبر نشاط بدني ولكن تأكد أن المدة لا تكون أقل عن 30 دقيقة يومياً حتى تتحقق الفائدة المنشودة منها.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
معلم
MA'KOM
For a healthier life

المشي من الطرق المفيدة للحصول على الطاقة والنشاط

• قم ببعض التمارين الخاصة بالإحماء لمدة 15 دقيقة قبل ممارسة النشاط البدني لتجعل جسمك مستعداً لممارسة الرياضة.

• احرص على ممارسة أي نوع من النشاط البدني كالجري أو المشي السريع لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم لمدة 5 أيام في الأسبوع.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع

لحياة صحية
مفعل
MA'KOM
For a healthier life

أنت بحاجة إلى 21 يوم فقط للتغيير

اتبع الخطوات البسيطة التالية وستصبح نموذجاً يُحتذى به:

• دوّن ما تريد تغييره

أريد أن أبدأ بممارسة النشاط البدني بما لا يقل عن 15 دقيقة يومياً ومن ثم زيادتها تدريجياً.

• خطط للتغيير

سأبدأ بممارسة 10 دقائق على الأقل من التمارين الرياضية الخفيفة.

• افعل

سأبدأ اليوم بممارسة 10 دقائق على الأقل من التمارين الرياضية الخفيفة.

• راقب النتائج

دون إنجازاتك في رحلة التغيير.

• استمر

قد تواجه بعض العقبات ولكن تذكر فوائد النشاط البدني واجعلها حافز لك للاستمرار.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



اتبع قاعدة 10 + 10 + 10

لا مزيد من الأعذار بعد اليوم حتى إن كنت مشغولاً وليس لديك وقت كافٍ لممارسة النشاط البدني (30 دقيقة يومياً) فبإمكانك تقسيم هذه المدة إلى 3 فترات مدة كل فترة 10 دقائق وتوزيعها على جميع فترات اليوم فالدراسات أثبتت أن ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة في اليوم أو تقسيمها على ثلاثة مراحل تحقق نفس الفوائد على حدٍ سواء.