



نصائح لبيئة عمل صحية وايجابية



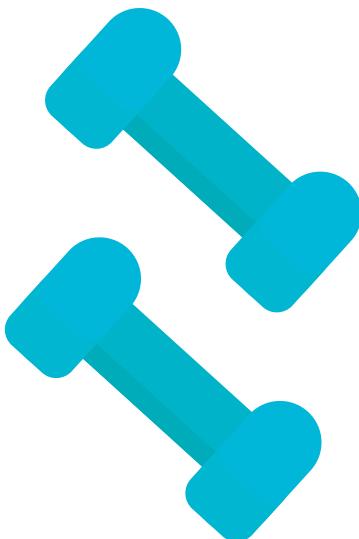


الإمارات العربية المتحدة
وزارة الصحة ووقاية المجتمع



حاول أن تستخدم معدات بسيطة

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





في مكان العمل يمكنك زيادة معدل نشاطك البدني بعده طرق منها

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





ابدأ بالخطيط 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 الإعتبار 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.



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



نشاطك البدني سر سعادتك

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

مارس رياضتك المفضلةاليوم وانعم بالسعادة





لا مزيد من الأعذار

فأنت تستطيع ممارسة النشاط البدني التي تحبها في أي مكان وزمان دون الحاجة إلى معدات رياضية معينة أو الاشتراك في نادي رياضي فمكى 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.

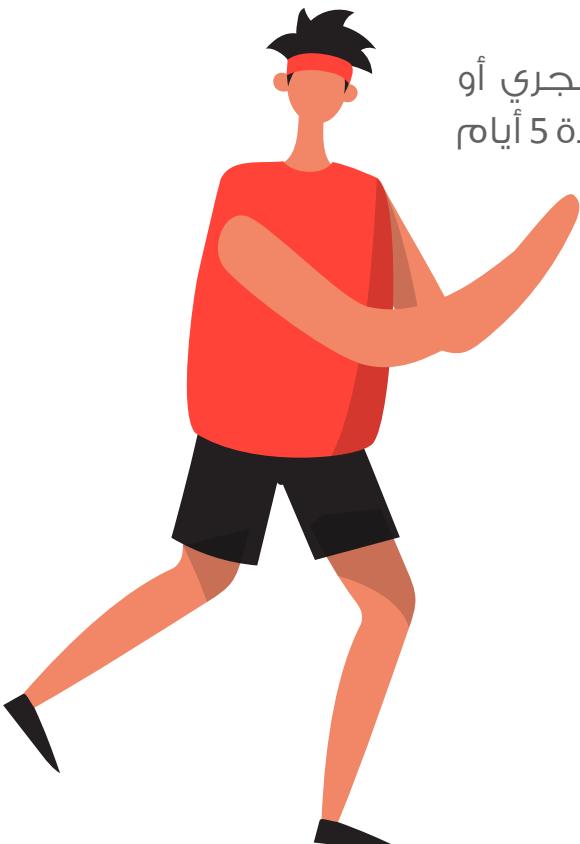




المشي من الطرق المفيدة للحصول على الطاقة والنشاط

. 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.





أنت بحاجة إلى 21 يوم فقط للتغيير

اتبع الخطوات البسيطة التالية وستصبح نموذجاً يحتذى به:

. دون ما تريده 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 حافزاً لك للاستمرار.



اتبع قاعدة 10 + 10 + 10

لا مزيد من الأعذار بعد اليوم حتى إن كنت مشغولاً وليس لديك وقت كاف لممارسة النشاط البدني (30 دقيقة يومياً) فبامكانك 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 حد سواء.