

قررت ان اتغير!

قررت ممارسة الرياضة و ليس التدخين!

هذه العادات التي قررت ان امارسها:

- لو كنت مدخنا فساطلب من الطبيب ان يساعدني على ترك التدخين.
- لو كنت من ماضغي التبغ فساطلب من الطبيب ان يساعدني على ترك عادة مضغ التبغ.
- لو لم امارس عادة مضغ التبغ فلن ابدا في ممارستها اصلاً.



بطاقة الصحة الشخصية

اليوم ، درسنا و قيمنا امرين يؤثران على صحتك:

- مدى قوة عظامك (مقياس كثافة العظام)
- كمية السمنة في جسمك (مقياس تكوينة الجسم)

مقياس السمنة هو:

- وزنك متناسب مع طولك .
 - كي تكون صحياً، ربما عليك ان تخسر من وزنك.
 - وزنك يعيق التقدم في الرياضة.
- اعرض هذه البطاقة على الطبيب واطلب مساعدته للحصول على نظام غذائي لأنقاص وزنك.

مقياس العظام هو:

- عظام جسمك بصحة جيدة.
 - قد لا تكون عظام جسمك بالقوة و الصحة التي تريد.
- اعرض هذه البطاقة الصحية على طبيبك و اطلب استشارته في كيفية جعل عظام جسمك قوية و صحية.