

قررت ان اتغير! يجب ان اشرب الماء كل يوم.

هذه بعض الاشياء التي يمكنني ان افعلها:

- اشرب الماء بدلا من المشروبات السكرية مرة في اليوم.
- آتناول الفواكه الطازجة الطرية عندما اشعر بالحر مثل الفراولة و البطيخ و البرتقال و التفاح.
- اشرب قنينة ماء قبل البدء بالسباق الرياضي.
- اشرب قنينة ماء بعد السباق.
- اشرب قنينة ماء قبل كل وجبة غذائية.





Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

بطاقة الصحة الشخصية

اليوم ، درسنا وقيمتنا امرين يؤثران على صحتك:

- مدى قوة عظامك (مقياس كثافة العظام)
- كمية السمنة في جسمك (مقياس تكوينة الجسم)
-
- اعرض هذه البطاقة على الطبيب واطلب مساعدته للحصول على نظام غذائي لأنقص وزنك.
- 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 لأنقص وزنك.