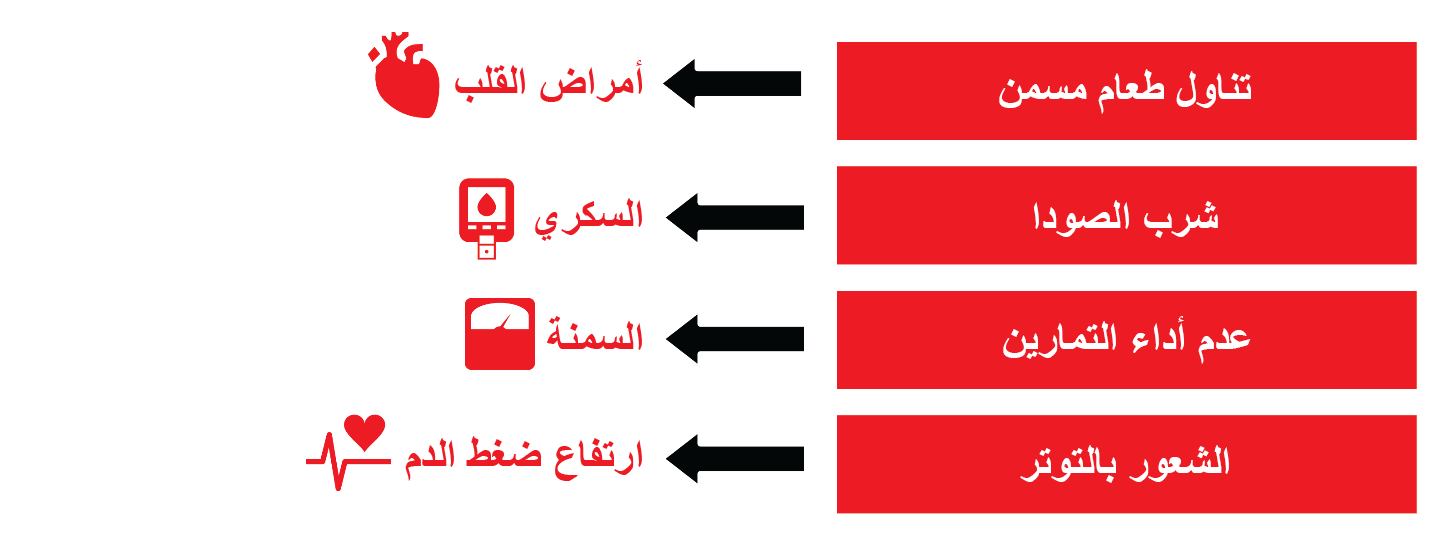
أهمية أن تكون صحيًا

ماذا يعني صحي بالنسبة لك؟

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**من المهم أن نعتني بأجسادنا وعقولنا جيدًا حتى لا تتحول الخيارات غير الصحية إلى مشكلات صحية كبيرة.**



**الأشخاص الأصحاء:**



تناول وجبات صحية ووجبات خفيفة



التمرن لمدة 30 دقيقة 5 أيام في الأسبوع



شرب 5 زجاجات ماء يوميًا



النوم 6-8 ساعات بالليل



عدم التدخين

غسل أيديهم قبل الأكل وبعد استخدام المرحاض



غسل أسنانهم بالفرشاة مرة في اليوم على الأقل



التمتع بعلاقات سعيدة مع العائلة والأصدقاء



محاولة الاسترخاء وليس التوتر



زيارة الطبيب وطبيب الأسنان كل عام

**تبادل أطراف الحديث حول الصحة:**

بصفتك ممثل للصحة، سيتطلع الأشخاص للبحث عنك وتقليد أفعالك، لذلك من المهم أن تعتني بنفسك جيدًا وأن تمارس العادات الصحية قدر الإمكان!

**ماذا تفعل كل يوم لتكون بصحة جيدة؟ (تحقق من كل الأشياء التي تفعلها)**

\_\_\_\_\_تناول وجبات صحية ووجبات خفيفة

\_\_\_\_\_ التمرن لمدة 30 دقيقة

\_\_\_\_\_شرب 5 زجاجات ماء

\_\_\_\_\_النوم 6-8 ساعات بالليل

\_\_\_\_\_عدم التدخين

\_\_\_\_\_غسل يداي قبل الأكل وبعد استخدام المرحاض

\_\_\_\_\_تنظيف أسناني مرة واحدة على الأقل

\_\_\_\_\_التمتع بعلاقات سعيدة مع العائلة والأصدقاء

\_\_\_\_\_محاولة الاسترخاء وليس التوتر

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يصعب حقًا القيام بكل هذه الأشياء طوال الوقت. إن القيام بواحدة من هذه العادات يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في صحتك.

**ما العادة الصحية الجديدة التي سوف تجربها؟**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

تم تطوير النسخة الأصلية من هذه الوثيقة بتمويل من عدة مصادر ، بما في ذلك في الولايات المتحدة من خلال المنحة رقم NU27DD000021 لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية (HHS) ، بما في ذلك 18.1 مليون دولار (64٪) من التمويل الفيدرالي الأمريكي. 10.2 مليون دولار (36٪) مدعومة من مصادر غير فيدرالية.

محتويات هذه الوثيقة هي مسؤولية المؤلفين وحدهم ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.