



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



تحدي نفسك

Challenge Yourself

صمم هذا الكتيب للتحدي نفسك صحياناً ٣٠ تحدي، مع
اختلاف مستوى الصعوبة، بعضها سهل وبعضها صعب

كلما تحديت نفسك ونجحت:

زادت ثقتك في قدراتك وبنفسك ✓

زادت عزيمتك على القيام بالتحدي التالي أو تكرار

نفس التحدي

تحدي الأهل والأصدقاء ✓

تهدف التحديات على تنمية مهاراتك ومعرفتك ومساعدتك

أيضاً على تنمية اعتقاد جديدة، بأنك تستطيع وتقدر.

لا يشترط التسلسل بالتحديات وإنما الاستمتاع بكل تحدي.

هل أنت على مستوى التحدي؟



1 التحدي الأول

١٠ آلاف خطوة ٧ أيام متواصلة

| اليوم | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| عدد الخطوات | | | | | | | |

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة



2 التحدي الثاني

شرب لترين من الماء يومياً لمدة ٢١ يوم



يمكنك إضافة نكهات للماء مثل الليمون أو الفراولة أو أي نكهة تحبها.



3 التحدي الثالث

أضف تمرين جديد لنشاطك اليومي لمدة أسبوع

من السهل للشخص أن يعتاد على نمط حياة معين وقد يخاف التغيير أو التجديد. تحدى نفسك وأضف تمرين واحد ليومك، يمكنك اختيار نوع النشاط؛ هوائي، أو رفع أثقال أو غيرهم من الأنشطة.

التمرين

المدة

التكرار

4 التحدي الرابع

كون نباتي لثلاث أيام

احذف جميع اللحوم ومنتجات الحيوان من يومك،
وتذكر أنه عليك التخطيط للتحدي.



إذا وجدت التحدي سهل زد عدد الأيام وتحدي صديق معك.



5 التحدي الخامس

اكتب كل ما تأكله وتشربه لمدة أسبوع وحاول حساب السرعات الحرارية



يجد الكثير صعوبة في إنقاص الوزن أو المحافظة على

وزنهم بالرغم من التزامهم بالأكل الصحي والنشاط البدني، دون

ملاحظة الكميات أو السرعات الحرارية المستهلكة.

لا يشترط أن تكون خبير في حساب السرعات كل ما عليك هو

قراءة الملصق الغذائي.

الحساسية السفلية

• تم تغيير الحساسية في أسفل البطاقة الغذائية لتقديم إحصاء أفضل لمعنى نسبة الاطياح اليومي % بناء على النظام الغذائي المحتوي على 2000 سعرة حرارية بالنسبة للشخص العادي مع إضافة العبارة (نسبة الاستهلاك اليومي مبنية على النظام الغذائي المحتوي على 2000 سعرة حرارية).

الفيتامينات والمعادن

• يجب التقيد بإضافة الفيتامينات والمعادن المنصوص عليها باللوياح الفنية السعودية المعتمدة مثال الحليب المستر يجب أن يخاف له فيتامين أ وفيتامين د

البيانات الإلزامية في البطاقة الغذائية

- حجم الحصة.
- السرعات الحرارية.
- كمية البروتين.
- الدهون الكلية.
- الدهون المشبعة.
- الدهون المتحلولة.
- الكوليسترول.
- الصوديوم.
- كمية الكربوهيدرات الكلية.
- الألياف الغذائية.
- المجموع الكلي للسكريات.
- السكر المضاف.

الحقائق الغذائية

| | |
|--|---------------------|
| عدد الحصص في العبوة | 8 |
| حجم الحصة | 3/2 كوب (55 غراما) |
| الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام | |
| السرعات الحرارية 230 | |
| *نسبة الاحتياج اليومي % | |
| الدهون الكلية | 8 غرامات 10% |
| دهون مشبعة | 1 غرام 5% |
| دهون متحلولة | 0 غرام 0% |
| كوليسترول | 0 ملغرام 0% |
| صوديوم | 160 ملغراما 7% |
| الكربوهيدرات الكلية | 37 غراما 13% |
| الألياف الغذائية | 4 غرامات 5% |
| سكريات كلية | 12 غراما |
| يتضمن 10 غرامات سكر مضاف | 20% |
| بروتين | 5 غرامات |
| * على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على 2000 سعرة حرارية | |

حجم الحصة

• "حجم الحصة" بحجم خط أكبر واضح ومفهوم.

• حجم الحصة تم تحديثها لتعكس ما يتناولها أو يشربه الأشخاص في الواقع الحالي.

السرعات الحرارية

• "السرعات الحرارية" بحجم خط أكبر واضح ومفهوم.

الدهون

• أزيلت "السرعات الحرارية من الدهون".

السكريات المضافة

• تمت إضافة السكريات المضافة ونسبة الاطياح اليومي لهذا كمتطلب إلزامي لبطاقة البيانات الغذائية وعبء عنها بالغم.

• **السكريات المضافة:** تشمل السكريات الأحادية والثنائية وتشمل السكر، الفركتوز، الجلكوز، شراب الجلكوز، شراب عالي الفركتوز، وغيرها من السكريات المضافة أثناء إعداد الغذاء وتصنيعه.

| اليوم الأول | |
|-----------------|------|
| الصفات الحرارية | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| اليوم الثاني | |
|-----------------|------|
| الصفات الحرارية | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| اليوم الثالث | |
|-----------------|------|
| الصفات الحرارية | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| اليوم الرابع | |
|---------------|------|
| السعر الحراري | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| اليوم الخامس | |
|---------------|------|
| السعر الحراري | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| اليوم السادس | |
|---------------|------|
| السعر الحراري | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| اليوم السابع | |
|-----------------|------|
| الصفات الحرارية | الصف |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

6 التحدي السادس



جرب الصيام المتقطع لمدة خمس أيام

تناول الطعام خلال فترة ٨ ساعات وامتنع عن الأكل لمدة ١٦ ساعة متتالية ماعدا الماء والشاي والقهوة بدون سكر. ويعرف هذا بصيام ٨:١٦ وتوجد أشكال مختلفة من الصيام المتقطع.

ابحث أكثر عن الموضوع وتأكد من أخذ المعلومات من مصادر موثوقة.



| | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | |
| اليوم الخامس | اليوم الرابع | اليوم الثالث | اليوم الثاني | اليوم الأول |

عدد الساعات

7 التحدي السابع

اقطع النشويات والحلويات لمدة ٣ أيام



النشويات تمد أجسامنا بالطاقة لأنها تتحول إلى سكريات في الجسم. الاعتماد عليها وتناولها بكثرة في كل وجبات قد تزيد من نسبة الإصابة بمخاطر صحية مثل السمنة والسكري.

هل تستطيع الاستمرار ٣ أيام دون تناول النشويات؟



8 التحدي الثامن

جرب فاكهه جديدة أو خضار جديدة عليك



لن تعرف إذا كنت تحبها بدون أن تجربها.



جرب وإذا عجبتك انصح أصدقاءك وأهلك بها.

9 التحدي التاسع



اضحك قدر المستطاع

الضحك يقلل ↓ من هرمون التوتر في الجسم مما يحسن من الصحة النفسية. ويزيد ↑ هرمون السعادة، والذي يعمل على تقليل الشعور بالألم.

10 التحدي العاشر

افحص نفسك



عود نفسك على الفحص الذاتي، حب نفسك، تعرف على الاختلافات، وكن أنت الأساس.

اقرأ في مواقع موثوقة عن طرق الفحص الذاتي وسأل طبيبك عن أي معلومة تهملك.



11 التحدي الحادي عشر

حاول أن تنام لمدة ٨ ساعات يومياً لمدة أسبوع

يحتاج الشخص البالغ من ٧ إلى ٩ ساعات نوم يومياً.

مع مشاغل الحياة، قد ينسى الأشخاص راحته ويقدم الأشغال

عن صحته. خصص وقت محدد لك ولصحتك.



| اليوم السابع | اليوم السادس | اليوم الخامس | اليوم الرابع | اليوم الثالث | اليوم الثاني | اليوم الأول |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | |



عدد ساعات النوم

12 التحدي الثاني عشر

خصص ساعة يومياً لمدة خمس أيام وامتنع عن
استخدام الجوال فيها

أصبحنا نعتمد كثير على الجوال والأجهزة الذكية، ونقضي
معظم وقتنا عليها، حيث يصعب الابتعاد عنها.

هل تستطيع الامتناع عن استخدام الجوال لمدة ساعة؟ 



الساعة

13 التحدي الثالث عشر

أسبوع بدون نفايات

تحدي نفسك واستخدم منتجات خالية من
النفايات zero waste لمدة أسبوع.

قارن كمية النفايات قبل وبعد التحدي.



14 التحدي الرابع عشر

تأمل لمدة ربع ساعة يومياً لمدة أسبوع



التأمل يوفر الشعور بالتوازن والهدوء والسلام الذي يحسن من صحتك بشكل عام وبالأخص صحتك النفسية، كما أن التأمل يمكن أن يساعدك على التحلي بمزيد من الهدوء طوال اليوم.

15 التحدي الخامس عشر

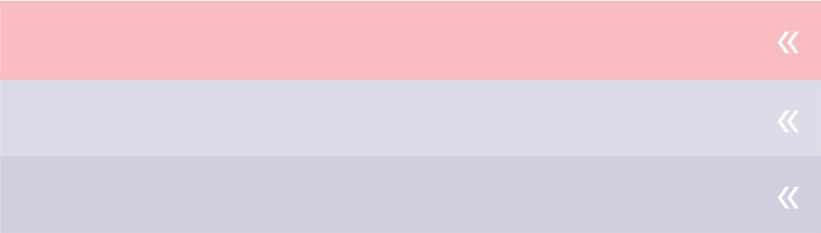
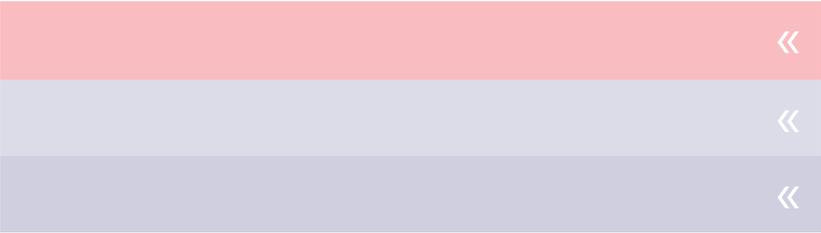
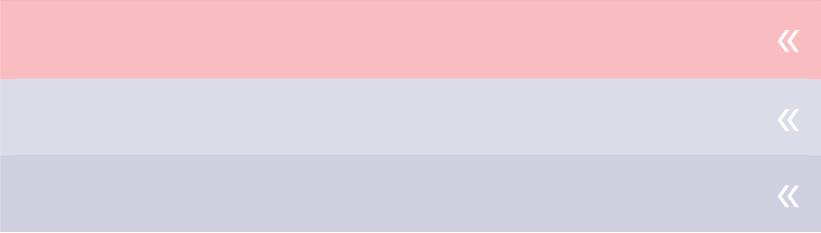
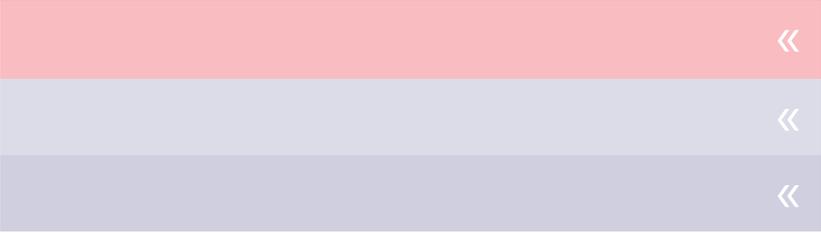
اكتب أحداث جميلة حدث لك في اليوم لمدة ٧ أيام

يسهل علينا تذكر الأشياء المقلقة والحزينة أكثر من الأحداث الجميلة والسعيدة التي تحدث لنا. تذكر الأحداث الجميلة:

| |
|---|
| « |
| « |
| « |

| |
|---|
| « |
| « |
| « |

| |
|---|
| « |
| « |
| « |



16 التحدي السادس عشر

اقطع الأطعمة المصنعة لمدة أسبوع



الأطعمة المصنعة قليلة بالقيمة قيمة غذائية وتحتوي على مواد صناعية مثل المنكهات وأصبغ أو ألوان قد تكون **مضرة** للصحة.

خط وجباتك للأسبوع بحيث تقطع جميع الأطعمة المصنعة والتي تشمل الوجبات السريعة والمطاعم.



17 التحدي السابع عشر

امشي أو هرول لمدة نص ساعة يومياً لمدة خمس أيام



يحتاج الشخص البالغ إلى ١٥ ساعة من النشاط البدني في الأسبوع. تحرك وارفح من مستوى نبضات قلبك وحسن من صحتك.

الرياضة ليست فقط لإنقاص الوزن ولكن لتحسين الصحة.



18 التحدي الثامن عشر

جهز وجبة غذاء منزلية لمدة أسبوع وخذها للعمل



| الوجبة | اليوم |
|--------|----------|
| | الأحد |
| | الاثنين |
| | الثلاثاء |
| | الأربعاء |
| | الخميس |

19 التحدي التاسع عشر

قدم المساعدة أو تطوع في مجال الخير

"خير الناس أنفعهم للناس"



20 التحدي العشرين

راعي استقامة ظهرك أثناء الجلوس والوقوف



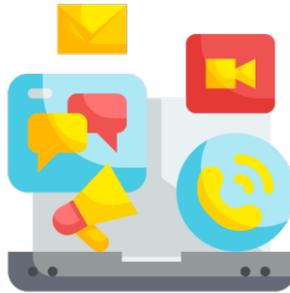
الوضعية الخاطئة للجسم تؤثر على الرقبة والكتف والعمود الفقري.

21 التحدي الواحد والعشرين

تواصل مع خمسة أشخاص عزيزين عليك وانقطعت
عنهم من مدة

من الممكن أن ننسى التواصل مع الأشخاص والاطمئنان عليهم
بوجود مواقع التواصل الاجتماعي. اتصل على الأشخاص واطلب
مقابلتهم. استمتع بالرفقة ورفه من نفسك.

| اسم | وقت |
|-----|-----|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



22 التحدي الثاني والعشرين

حاول أن تذهب للسرير الساعة ١٠ مساءً لمدة أسبوع

الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك



مع الانشغال في الحياة العملية والاجتماعية قد يهمل الشخص المهام البسيطة مثل الاستعداد للنوم. استعد للنوم، خفف من استخدام الأجهزة الذكية قبل النوم. خصص لك روتين للاسترخاء قبل النوم.

23 التحدي الثالث والعشرين

اصنع تتبيله (صوص) للسلطة في المنزل



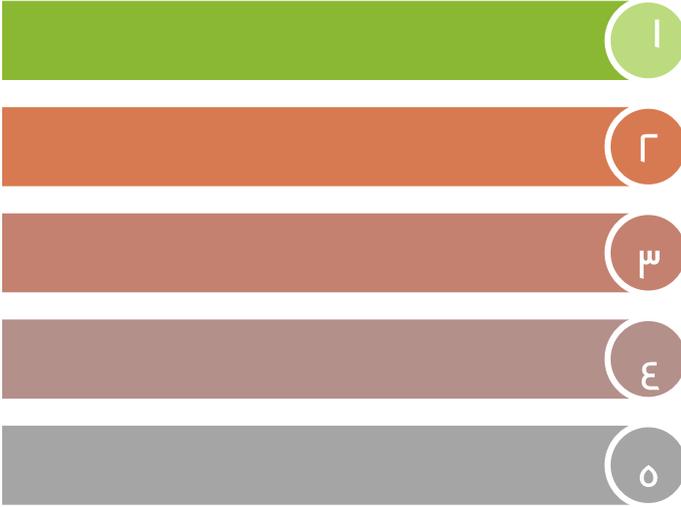
في السنوات الأخير أصبح هناك اعتماد كبير على الأطعمة المعلبة أو الجاهزة. حيث تحتوي على مواد كيماوية وألوان ومحسن نكهات قد تضر بصحتك.

ابحث عن تتبيله السلطة المفضلة لديك واصنعها في المنزل.

24 التحدي الرابع والعشرين

احفظ خمس أرقام تواصل جديدة

مع الاستخدام المتواصل للأجهزة الذكية، لم نعد نتذكر أرقام التواصل حتى الأشخاص اللذين نتواصل معهم باستمرار.



25 التحدي الخامس والعشرين

خصص وقت للقراءة في يومك

خصص نص ساعة للقراءة يومياً. اكتسب معلومة جديدة.



26 التحدي السادس والعشرين

مرن عقلك

الألعاب الذهنية تحسن الأداء العقلي، وتزيد من سرعته ومن مهارات التفكير.

سودوكو

املئ الفراغات بحيث يحتوي كل عمود طولي وصف أفقي من شبكة سودوكو على الأرقام من واحد إلى تسعة دون تكرار مطلقاً

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7 | 2 | | | 9 | | 8 | |
| | | | 1 | 8 | | | | 4 |
| | 5 | 1 | | | 6 | 3 | 9 | 2 |
| 3 | | | | 2 | | 9 | | |
| 9 | | | 6 | | 1 | | | 7 |
| | 1 | 8 | | 4 | | 2 | 6 | |
| | | 6 | 5 | | 3 | 4 | | |
| 1 | 4 | | | 6 | | | 2 | |
| 5 | | | 2 | | | | 3 | 8 |

27 التحدي السابع والعشرين

جرب مهارة جديدة عليك مثل السباحة أو الرسم
النحت وغيرها.

"علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل"



اكتساب مهارة جديدة تساعد التميز في حياته وعلى التأقلم
وحل المشاكل بطريقة جديدة ومبتكرة. ويمكن أن تكون
متنفس جديدة يستمتع به الشخص.

28 التحدي الثامن والعشرين

قلل من استهلاك الكافيين في اليوم

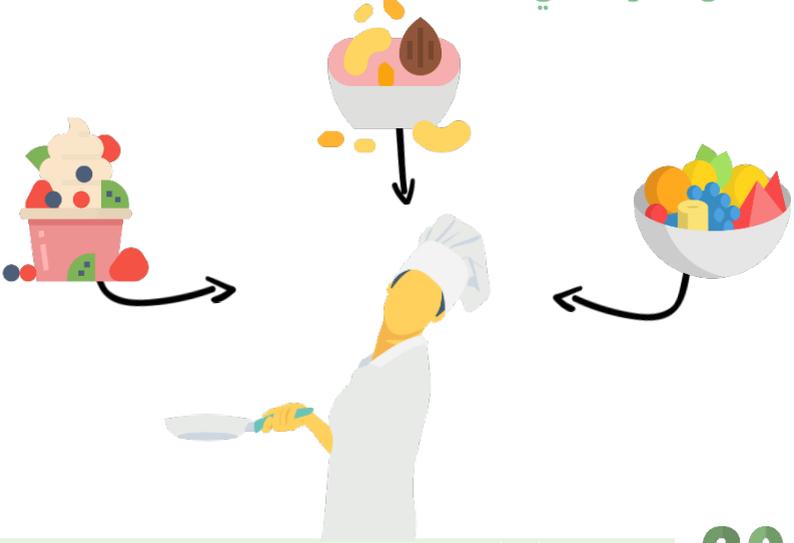
كثرة الكافيين تضر بالصحة لذلك ينصح بعد الإكثار منه.



للشخص البالغ يمكنه تناول ٤٠٠ ملغم أي ما
تعادل ٤ أكواب قهوة مخمرة، أما للحامل
والمرضع فيفضل عند الإكثار عن ٢٠٠ ملغم.

29 التحدي التاسع والعشرين

اصنع حلو صحي



30 التحدي الثلاثين

كافئ نفسك

لا تحتاج إلى سبب.



لقد أتممت

| | | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| التحدي الخامس | التحدي الرابع | التحدي الثالث | التحدي الثاني | التحدي الأول |
| التحدي العاشر | التحدي التاسع | التحدي الثامن | التحدي السابع | التحدي السادس |
| التحدي الخامس عشر | التحدي الرابع عشر | التحدي الثالث عشر | التحدي الثاني عشر | التحدي الحادي عشر |
| التحدي العشرين | التحدي التاسع عشر | التحدي الثامن عشر | التحدي السابع عشر | التحدي السادس عشر |
| التحدي الخامس والعشرين | التحدي الرابع والعشرين | التحدي الثالث والعشرين | التحدي الثاني والعشرين | التحدي الواحد والعشرين |
| التحدي الثلاثين | التحدي التاسع والعشرين | التحدي الثامن والعشرين | التحدي السابع والعشرين | التحدي السادس والعشرين |

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التوعية الصحية

HEM1.21.0001151

