

المجلد ٦ الاصدار ١

# المشوّقة

المجلة التي تحركك!

## الحياة الصحية قوة الإثنيين

الحصول على اللياقة البدنية والإحتفاظ بها  
المحافظة على اللياقة البدنية هو أسلوب حياة

إضبط نظامك الغذائي  
أربع تغييرات في النظام الغذائي والتي يمكن  
أن يكون لها تأثير كبير على صحتك



## الحياة الصحية

قوة الإثنين

## الحصول على اللياقة البدنية والإحفاظ بها

المحافظة على اللياقة البدنية هو أسلوب حياة

## الإجابة على أسئلتكم

البدء في برنامج تمارين رياضية

## السمنة

قديمًا كانت رمزاً للثراء، الآن هي خطرٌ على الصحة

## خطوات بسيطة للوقاية من السكري

## إضبط نظامك الغذائي

أربع تغييرات في النظام الغذائي والتي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك

## الأبوة من القلب

عشرة طرق لزرع عادات أسلوب الحياة الصحي في حياة أطفالك

## أقوال ماثورة

العادات الصحية

المجلد ٦ الإصدار  
كريستينا لاين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

٣

٤

٦

٧

٨

٩

١٠

١٢

العدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

خياراتنا هي ما تشكل طبيعة حياتنا التي نعيشها، وصحتنا ليست استثناء. حتى معظم المخاطر الصحية والتي نعتقد أننا لا نستطيع تجنبها - مثل التعرض لعدوى الإنفلونزا داخل مصعد مزدحم، أو وجود قابلية وراثية للإصابة بنوع معين من السرطان - ليست خارج سيطرتنا كلية. غالباً ما تكون هناك إحتياطات يمكننا إتخاذها من أجل تحسين فرصنا في البقاء في صحة جيدة، مثل استخدام الأدراج خلال موسم الإنفلونزا، أو اتباع نظام غذائي حذر. الحقيقة هي أنه بإمكاننا تجنب معظم المشاكل الصحية، بما في ذلك الإنفلونزا السيئة، دون اتباع اي تدابير متطرفة. في معظم الحالات فإن الحياة الصحية هي مسألة القيام بعمل بضعة أشياء أساسية على الدوام لإبقاء أجسامنا قوية ومقاومتنا عالية. لذا لماذا لا نهتم بأنفسنا بشكل أفضل؟ لدى كل منا أسبابه الخاصة به، ولكننا عادة ما نلجأ للقول «أنه أمر صعب للغاية» أو «أن ذلك يأخذ وقتاً طويلاً». لذا فإننا نجد الأعداء لأنفسنا من خلال التقليل من شأن الأخطار والمغالاة في تقدير قوتنا. «لم أصب بالعدوى الأخيرة التي كانت منتشرة». «أنا في حالة صحية أفضل من معظم الناس في مثل سني». «لن يحدث ذلك لي بالتأكيد». إلا أنه يحدث في النهاية، ونتمى لو أننا بذلنا الجهد أو خصصنا بعض الوقت. حتى لو أننا أصبنا بالإرهاق ولم نمرض حقيقة فإننا نعمل بأقل من قدراتنا القصوى، مما يعني بأننا نحصل على قدر أقل من الحياة ويكون لدينا قدراً أقل لكي نقدمه.

الخبر الجيد هو أن أجسامنا مرنة بشكل مميز، ومزودة بنظام إنذار مبكر وآليات للدفاع والشفاء. لدينا أيضاً فطرة سليمة وخبرة جماعية وتوجيهات عامة من أجل الصحة الجيدة. كما يواصل العلماء السعي لإكتشاف تفاصيلٍ تفيدنا بخصوص هذا الموضوع.

هل تريد أن تكون بصحة أفضل؟ ويكون أداؤك أقوى و شكلك احسن؟ هل تريد أن تعيش لمدة أطول؟ سوف تقوم المقالات في هذا العدد من المشوقة حول الحياة الصحية بوضعك على الطريق الصحيح.

كريستينا لاين

عن المشوقة

# الحياة الصحية

## قوة الإثنين



بقلم لينا سيلفر

وبدأت وجباتي الصغيرة الإعتيادية تتقلص الى أن أصبحت لا أكل شيئاً تقريباً.

نتيجة لذلك، كانت طاقتي في أدنى مستوياتها على الدوام، كنت أتعرض للمرض بشكل متكرر وكنت أواجه أوقاتاً صعبة في التعافي. كنت أجد صعوبة بممارسة التمارين الرياضية أكثر وأكثر، أو حتى النهوض في الصباح. كانت لدي مشكلة وكانت تزداد سوءاً.

كان الحل واضح- كنت بحاجة تناول كمية طعام اكبر- إلا أنني كنت مقيدة بعبادات سيئة. فكرت بالأمر، وقررت أن أطلب المساعدة من صديقتي.

في البداية. كنت منزعجة من المكالمات الهاتفية والرسائل النصية من صديقتي. كان عليّ الإستمرار في إخبار نفسي بأنها تهتم لأمرني فقط، وبأنني كنت بحاجة إليها لكي تطمئن علي. وتدرجياً بدأت أفقر قيامها بالإتصال بي بشكل متكرر لكي تستفسر عما تناولته في ذلك اليوم.

سواء كان الأمر متعلق بفقدان الوزن أو زيادته، أو ممارسة التمارين أكثر، أو مجرد الأكل بشكل أفضل، حاولوا الحصول على المساعدة من صديق أو من أحد أفراد العائلة، و الأهم من ذلك كله، إفعلوا ما يتطلبه الأمر لتحصلوا على حياة صحية. سيشكل ذلك فارقاً كبيراً. ❁

استيقظت من النوم وأنا منهكة، مع إنني لم أتم سوى أكثر من ساعة بقليل في منتصف النهار- وهو أمر لا أفعله إلا نادراً.

ماهي مشكلتي؟ تساءلت. هل أنا مريضة؟ قمت بقياس درجة حرارتي. لم تكن تلك المشكلة.

« كان لدي عمل أقوم به، لكنني لم أتمكن من التركيز. ومن ثم خطر الأمر لي « استعرضني ما تناولتيه». كان من السهل تذكر ما تناولته في ذلك اليوم. نصف قطعة من الخبز المحمص مع فتجان شاي في الصباح. ألقيت نظرة على ساعتني. كانت تشير الى الرابعة عصراً.

كنت مشغولة، قلت لنفسني. كيف كان من المفترض أن أتناول الطعام بالإضافة الى كل شيء آخر كان يتوجب على القيام به؟

انا واحدة من أولئك المحظوظين الذين يمتلكون تمثيلاً غذائياً سريعاً. كان من الصعب بالنسبة لي زيادة وزني لا فقدانه. كنت بحاجة لتناول الطعام بشكل متكرر من أجل المحافظة على طاقتي ووزني، إلا أنه نادراً ما كنت أتناول طعاماً كثيراً في وقت واحد. واذ لم تتناسب وجبة ما مع حاسة التذوق لدي أو إذا كنت أمر في محنة عاطفية، كنت أفوت تلك الوجبة.

# الحصول على اللياقة البدنية والإحتفاظ بها

## المحافظة على اللياقة البدنية هو أسلوب حياة

بقلم ليليا بوتزر

الحلويات تتغلب علي، وفي يوم واحد خلال عطلة نهاية الأسبوع عندما كنت اسمح لنفسني بالحصول على معاملة خاصة. بدأت أيضاً في التقليل من تناول النشويات والإكثار من تناول الفواكه والخضروات والبروتينات.

لم يحدث الأمر خلال ليلة وضحاها، إلا أنني سعيدة بفقدان حوالي ٢٠ رطلاً من وزني خلال فترة سنة. لا أبدو بشكل أفضل فحسب، بل أشعر أنني في حالة صحية أفضل وأكثر نشاطاً.

الهدف من تلك التجربة هو تحسين نوعية طعامنا، وجعل التمارين الرياضية السليمة عادات ترافقنا مدى الحياة- وليست مجرد شيء نفعله لبضعة أيام أو بضعة أسابيع الى أن نفقد بضعة بوصات من خصرنا أو نرتدي ثياباً ذات مقاسات أصغر. ما لم نقم بتصحيح العادات التي أدت الى هذه البوصات الزائدة، فإنها سرعان ما ستعود ثانية.

في بعض الحالات قد نحتاج للإنخراط في برنامج قصير الأمد من أجل الحصول على صحة أفضل أو لفقدان الوزن، إلا أننا سنكون بحاجة لبناء عادات صحية جديدة وطويلة الأمد إذا ما أردنا المحافظة على ما أنجزناه.

إستبدال العادات الصحية السيئة بعادات جديدة يتطلب التصميم، إلا أن الفائدة تكمن في الحيوية التي سنشعر بها والقدرة على جعلها في تجدد مستمر. وسرعان ما سنصبح أفضل بكثير، حيث نريد مواصلة عمل الأشياء التي تجعلنا نشعر بتلك الطريقة. ❖

لست مهووسة بالصحة أو مدمنة على التمارين الرياضية، إلا أنني أراقب صحتي على الدوام. وقد حاولت المحافظة على نظام غذائي صحي و إدخال بعض التمارين الرياضية في روتين حياتي اليومية بقدر الإمكان. نتيجة لذلك فقد كنت أتمتع بصحة جيدة - لغاية بضعة سنوات ماضية.

تغيرت ظروف ووجدت نفسي فجأة وبشكل مكثف أحاول التأقلم مع المواقف العصبية والمسؤوليات المتزايدة . بقيت أحاول أن أنتبه الى صحتي، إلا أنني لم أكن أمارس التمارين الرياضية، ليس بشكل منتظم على الأقل- أصبح الطعام غير الصحي هو القاعدة وليس الإستثناء.

كانت لديّ النية للتغيير، وحاولت إبقاء الأمور تحت السيطرة، ولكن عدم التزامي بالتمارين الرياضية وإنغماسي في خيارات الطعام غير الصحية بشكل متكرر أدت لهبوط مستويات الطاقة لدي، واستمر وزني في الازدياد الى أن أدركت في أحد الأيام بأن وزني لم يكن زائداً بهذا الشكل من قبل.

أنا ممتنة كثيراً لتشجيع إبنتي، هي تهوى اللياقة البدنية، و ساعدتني على قلب الأمور في ذلك الوقت. قامت بإختيار برنامج تمارين رياضية مدته ثلاثون دقيقة، كان بإمكانني القيام به في المنزل، وقامت بتفحص عاداتي في الأكل. لم يكن من السهل البدء والثبات على ذلك، ولكن بمجرد أن إعتدت على الروتين أصبحت أشتاق لنصف الساعة تلك من التمارين المضممة بالحيوية في بداية كل يوم.

إمتعت عن تناول جميع الحلويات تقريباً، فيما عدى قطعة شوكولاتة داكنة من وقت لآخر عندما كانت شهيتي لتذوق

# الإجابة على أسئلتكم البدء في برنامج تمارين رياضية

**سؤال:** أريد أن أبدو بصحة أفضل، ولكني لا أعرف من أين أبدأ. ماهي كمية التمارين الكافية؟ ماهي أفضل أنواع التمارين، وكم هو الوقت الذي أحتاج لتخصيصه لذلك؟

**جواب:** إن الإجابة على هذه الأسئلة تعتمد على عدد من العوامل بما في ذلك السن والحالة الصحية العامة ومستوى اللياقة البدنية الحالية والتمثيل الغذائي. هناك، بضعة إرشادات عامة من أجل برنامج تمارين ناجح.

- ✓ إعتد شكلاً أو أكثر من أشكال التمارين الرياضية التي تستمتع بها، لأنه عندها سوف تواظب عليها على الأغلب.
- ✓ إبدأ بشكل بطيء مع أهداف متواضعة ثم قم برفع اهدافك بشكل تدريجي. لا يمكنك أن تحصل على اللياقة البدنية من يوم لآخر. أن تتوقع الكثير خلال فترة سريعة سوف يؤدي الى الإصابات والإحباطات في معظم الأحيان.
- ✓ يجب على برنامجك أن يجمع بين التمارين القلبية - من اجل تقوية الجهاز التنفسي- و تمارين المقاومة لتقوية العضلات والعظام.
- ✓ يجب أن يكون منتظماً ( من ثلاث الى أربع مرات في الاسبوع).
- ✓ يجب ان يكون لفترة طويلة من الوقت (ابدأ ب ٢٠ دقيقة ومن ثم قم بزيادة المدة)
- ✓ يجب أن يكون فعالاً بشكل كافٍ لكي يقوم قلبك بالسخ وتقوم بالتعرق.
- ✓ قم بالإحماء قبل بداية التمارين ومن ثم قم بالتهديئة في النهاية.
- ✓ قم بثقيف نفسك. يجب أن تفهم الفوائد والأخطار المحتملة للتمارين التي تحب القيام بها. أحصل على معلوماتك من مصادر محترمة، إبتعد عن المصادر التي تدافع عن التطرفات، و قم بموازنة النصائح المقدمة من المصادر المتعددة، إن أمكن.
- ✓ قم بعمل خطة. إختار شكل التمارين الرياضية، قم بإعداد خطة واقعية والتزم بها.
- ✓ قم بتغيير روتين تمارينك من وقت لآخر. إن جسمك يتأقلم مع أي شكل من التمارين مع مرور الوقت، وبذلك تفقد التمارين بعض فوائدها.
- ✓ إذا كنت فوق الأربعين، أو كان وزنك زائداً بشكل كبير، أو إذا كنت تعاني من مرضٍ معين، عليك بإستشارة طبيبك قبل البدء ببرنامج جديد للتدريبات.

الناس الذين يقولون بأنهم لا يمتلكون الوقت للإعتناء بأنفسهم سرعان ما يكتشفون بأنهم يمضون كل وقتهم وهم مرضى.



?????

# السمنة

قديمًا كانت رمزاً للثراء، الآن هي خطرٌ على الصحة.

لا تشكل السمنة خطراً على الصحة فحسب. لآلاف السنين كانت أيضاً بمثابة رمز اجتماعي وثقافي. إلا أن ما كانت تمثله قد تبدل بشكل ملحوظ مع مرور الزمن. حيث كانت زيادة الوزن في الماضي ينظر اليها كرمز للصحة والثراء والرفاهية ، أصبحت رمزاً للإفراط النفسي والجسدي بل وحتى الأخلاقي.

إن تعلم أسباب السمنة وعلاجها والوقاية منها واحدة من أفضل الأمور التي يمكن أن تفعلها لنفسك، والتي سوف تساعدك في الوصول الى فهم أفضل لكيفية قيامها بالتأثير عليك أو على شخصٍ تحبه.

## أسباب السمنة

ليس النظام الغذائي السيء هو الأمر الوحيد الذي يسبب السمنة. إلا أنه واحدٌ منها. إذا ما تناولت الأطعمة التي تحتوي على أشياء مثل سكر النشا والفواكه بشكل متكرر (الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة منه)، فإنك

السمنة خطر داهم على الصحة. فهي المسبب الرئيسي للإصابة بالسكري من الفئة الثانية، وتؤدي الى إرتفاع ضغط الدم وتزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية، وهي واحدة من أكبر الأسباب للإصابة بالسرطان الذي يمكن تجنبه.

الكثير من المتخصصين في العناية الصحية يعتبرون السمنة مرض بحد ذاته. حيث يقول أحد الباحثين ” أنها تقصر الحياة وتسبب الأعراض المؤلمة، ومضاعفات صحية كثيرة تعرض الناس لخطر الإصابة بأمراض مختلفة“.

السمنة مشكلة عالمية. حسب أحدث إحصائيات منظمة الصحة العالمية ، هناك أكثر من ١,٤ مليار إنسان بالغ يعانون من زيادة الوزن. من بين هؤلاء هناك أكثر من ٥٠٠ مليون إنسان بالغ يعانون من السمنة، وهناك أكثر من ٤٠ مليون طفل تحت سن الخامسة يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

بعض العلاجات البسيطة لها، و ذلك من خلال إدخال المزيد من الأطعمة الطبيعية الى غذائك، شرب المزيد من الماء، التقليل من الوجبات السريعة بأكبر قدر ممكن، والتعود على ممارسة التمارين الرياضية عدة مرات في الأسبوع، سيكون بمقدورك إنقاص وزنك بشكل كبير وتقليص فرص تعرضك للسمنة. إذا كنت تعاني من أمراض مثل قصور الغدة الدرقية عندها يتوجب عليك إستشارة طبيبك.

ومن المستحسن أيضاً أن تزور طبيبك بانتظام من أجل الفحوصات الدورية، ويمكنك أن تطلب منه إجراء فحص مؤشر كتلة الجسم. وهو فحص يأخذ بعين الإعتبار طولك ووزنك لكي يقرر إذا كان وزنك زائداً.

وبغض النظر عن كيفية قيامك بذلك إحرص على عمل كل شيء يمكنك القيام به لكي تصبح وتبقى في صحة جيدة وفي الوزن المناسب. بهذه الطريقة سيكون إمكانك الإستمتاع بالحياة على أكمل وجه. ❖

تعرض جسمك لمخاطر السمنة. يوجد الكثير من المكونات الإصطناعية في طعامنا اليومي. إذا لم يتمكن جسمك من معالجة هذه المكونات في الوقت المناسب، فإنها قد تتسبب في زيادة وزنك مع مرور الزمن. وبالإضافة الى ذلك، إذا لم تقم بممارسة التمارين الرياضية بشكل كافٍ وبشكلٍ منتظم، قد تكون السمنة مستقبلك.

هناك أسبابٌ أخرى تؤدي الى السمنة. بعض الأمراض، مثل قصور الغدة الدرقية، والتي يمكن لها أن تؤثر على وزنك. قصور الغدة الدرقية هو مرضٌ يؤثر على الهرمونات التي تنتجها الغدة الدرقية. وعندما يحدث ذلك فإن الأيض لديك يتأثر ويمكن أن يزداد وزنك كثيراً خلال فترة قصيرة من الزمن. لذلك هناك بعض العوامل الطبية الخارجة عن نطاق سيطرتك يمكن لها أن تسبب السمنة.

## علاج السمنة والوقاية منها

النظام الغذائي السيء وعدم ممارسة التمارين هما أكثر الأسباب المؤدية للسمنة شيوعاً، لذلك تم إيجاد



# خطوات بسيطة للوقاية من السكري

????????????????????

**تحرك** وأغلق جهاز التلفاز. قلة الحركة تؤدي الى النوع الثاني من السكري. إن تدريب عضلاتك مرات أكثر وجعلها أقوى يحسن من مقدرتها على استخدام الأنسولين وامتصاص الجلوكوز مما يخفف الضغط عن الخلايا التي تنتج الأنسولين. السير بنشاط لمدة نصف ساعة كل يوم يقلص من مخاطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة ٣٠ بالمائة. إن لهذا الكم من التمارين فوائد عديدة أخرى أيضاً، ويمكن الحصول على فوائد أكبر للقلب والأوعية الدموية من خلال المزيد والمزيد من التمارين الرياضية.

مشاهدة التلفاز لفترات طويلة هي شكل ضار من أشكال الخمول: كل ساعتين تضيئهما في مشاهدة التلفاز بدلاً من القيام بعمل أكثر نشاطاً يزيد من فرص الإصابة بالسكري بمعدل ٢٠ بالمائة. وهي أيضاً تزيد من أخطار الأمراض القلبية (١٥ بالمائة) والموت المبكر (١٣ بالمائة). كلما شاهد الناس التلفاز لفترة أطول كلما زادت فرص تعرضهم لزيادة الوزن أو السمنة، وهذا ما يفسر جزءاً من العلاقة بين مشاهدة التلفاز والسكري. إن أنماط النظام الغذائي غير الصحي والمرتبطة بمشاهدة التلفاز قد تلعب أيضاً دوراً في ذلك.

**حاول التوقف عن التدخين.** أضف النوع الثاني من السكري الى القائمة الطويلة من المشاكل الصحية المرتبطة بالتدخين. المدخنين هم عرضة للإصابة بالسكري بمعدل ٥٠ بالمائة أكثر من عدم المدخنين، والمدخنين الشبهين هم عرضة أكثر للأخطار. ❖

إذا كان السكري من النوع الثاني مرضاً معدياً ينتقل من شخص لآخر، سيقول مسؤولو الصحة العامة أننا نواجه وباءاً.

هذا المرض الصعب والذي كان يسمى يوماً سكري البالغين يصيب عدداً متزايداً من البالغين أكثر من أي وقت مضى. والأمر الأكثر خطورة أنه بدأ يظهر الآن بين المراهقين والأطفال.

المشكلة أن نتائج البحوث تذر بالخطر أكثر. السكري هو المسبب الرئيسي للعمى والفشل الكلوي بين البالغين، ويزيد من أخطار أمراض القلب. كما أنه يتسبب في تلف الأعصاب البسيط والحاد، والذي عندما يمتزج مع مشاكل الدورة الدموية المرتبطة بالسكري فإنه يؤدي الى فقدان الساق او القدم في معظم الأحيان.

الأخبار الجيدة هي ان السكري من النوع الثاني يمكن الوقاية منه بشكل كبير. حوالي ٩ حالات من أصل ١٠ يمكن تجنبها من خلال إتخاذ عدة خطوات احترافية بسيطة: السيطرة على الوزن، ممارسة التمارين بشكل أكثر، تناول الطعام الصحي وعدم التدخين.

**سيطر على وزنك.** إن الوزن الزائد هو أهم سبب للنوع الثاني من السكري ويزيد من فرص تطوره الى سبعة أضعاف. إذا كنت سميناً فإن ذلك يجعلك عرضة للإصابة بالسكري أكثر ب ٢٠ الى ٤٠ مرة من شخص ما يمتلك وزناً صحياً.



# إضبط نظامك الغذائي

أربعة تغييرات في النظام الغذائي والتي يمكن أن يكون لها تأثيراً كبيراً على صحتك.

Adapted Web Reprint

## ٣. اختر الدهون الجيدة بدلاً من الدهون الضارة

يمكن لأنواع الدهون في نظامك الغذائي أن تؤثر على الإصابة بالسكري والأمراض الأخرى. إن الدهون الجيدة، كالدهون غير المشبعة والتي توجد في الزيوت النباتية - ليس زيت الذرة- الجوز والبذور يمكن أن تساعد في الوقاية من الأمراض. الدهون المتحولة تفعل العكس تماماً. تتواجد هذه الدهون الضارة في الكثير من أنواع السمن النباتي والأطعمة المخبوزة والأطعمة المقلية في معظم مطاعم الوجبات السريعة، وفي أية منتجات تحتوي على زيوت نباتية مهدرجة جزئياً.

## ٤. قلل من اللحوم الحمراء وتجنب اللحوم المصنعة

أظهرت الدراسات بأنه حتى تناول كميات صغيرة من اللحوم الحمراء المصنعة في كل يوم- مجرد قطعتين من لحوم اللانشيون (المرتديلا)، أو ما يشبهها، يزيد من خطر الإصابة بالسكري بنسبة ٥١ بالمائة. إن إستبدال اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة بمصادر البروتين الصحية مثل الجوز والحبوب والكيونو ومشتقات الألبان قليلة الدسم والدواجن أو السمك أو الحبوب الكاملة يقلل من خطر الإصابة بالأمراض بشكل كبير. ❖



## ١. إختار الحبوب الكاملة ومنتجات الحبوب الكاملة بدلاً من الكربوهيدرات المعالجة.

لا تحتوي الحبوب الكاملة على غذاء سحري يقاوم السكري ويحسن الصحة. بل الحزمة بأكملها- العناصر السليمة والعمل معاً- هو المهم. إن النخالة والألياف في الحبوب الكاملة تجعل من الصعب على أنزيمات الهضم تحويل النشويات الى سكر الجلوكوز. وهذا يؤدي الى معدلات زيادة أقل وأبطأ في سكر الدم والأنسولين، والى مؤشرات منخفضة في نسبة السكر في الدم. ونتيجة لذلك فإنها تخفف من الضغط على آلية صناعة الأنسولين في الجسم، وبذلك قد تساعد في الوقاية من النوع الثاني من السكري.

## ٢. تجنب المشروبات السكرية واختر الماء، أو الشاي بدلاً من ذلك

مثل الحبوب المكررة، تحتوي المشروبات السكرية على كميات كبيرة من السكر، وشرب الكثير من هذه المشروبات السكرية مرتبط بتزايد خطر الإصابة بالسكري. ماذا يجب أن نشرب بدلاً من المشروبات السكرية؟ الماء هو خيار ممتاز. الشاي والقهوة هما أيضاً بدائل جيدة خالية من السعرات الحرارية، طالما أنك لا تقوم بإضافة الكثير من السكر أو الكريما إليها أو تشرب الكثير منها. حيث أن الكثير من الكافيين يمكن أن يكون له تأثير سيء أيضاً.



# ١. طرق لزرع عادات اسلوب الحياة الصحية في أطفالكم

[www.sparkpe.org](http://www.sparkpe.org)

والمهارات الإجتماعية المهمة والتي لا يمكنهم تعلمها من خلال الجلوس أمام شاشات التلفاز. إن تعليم أطفالك متع الرياضة بشكل مبكر يمكن أن يساعدهم في إيجاد مواهبهم ويعلمهم تقدير التمارين الرياضية كشكل من أشكال المرح، وليس كأمرٍ فروضٍ عليهم.

يتعلم الأطفال من المؤثرات من حولهم. إن جزءاً من النضوج هو خلق العادات التي سيتبعها أطفالكم طوال حياتهم والتي سوف تشكلهم حين ينضجون. زرع أسلوب حياة صحي في أطفالكم عندما يكونوا يافعين يمكن أن يساعد في بناء الإطار من أجل عادات صحية طوال الحياة.

## ٣. أغلق التقنية

مع وجود التقنية في كل مكان فإنه من الصعب إبعاد أسرتك عن شاشة التلفاز أو شاشة الحاسوب أو الهواتف أو ألعاب الفيديو أو الآي باد أو جميع الأجهزة الأخرى والتي أصبحت جزءاً من الحياة اليومية. إلا أن إبعاد أطفالك عن مقاعدكم وعن العالم من حولهم سوف يساعدهم في أن يصبحوا مدركين أكثر لذاتهم عقلياً وجسدياً. إن التواصل وجهاً لوجه مع الأطفال الآخرين والبالغين يطور المهارات الإجتماعية التي لا يمكن تعلمها من خلال الإنترنت، والتي تعتبر أساسية من أجل تأمين مستقبلٍ ناجح.

واليكم ١٠ طرق لتوجيه أطفالكم نحو أسلوب حياة صحي:

## ١. تناول وجبة واحدة على الأقل يومياً مع الأسرة.

إن تناول وجبة واحدة على الأقل يومياً مع الأسرة يضمن بأن طفلك يقوم بعمل خيارات صحية خلال ذلك الوقت من اليوم. وهذا يمنحك أيضاً الفرصة لكي تكون القدوة ولكي تعلم أطفالك خيارات الطعام وأحجام الحصص الصحية. من خلال صنع عادات طبخ صحية في منزلك فإنك تساعد في تحويل خياراتك لكي تصبح عادات طفلك طوال حياته.

## ٢. غادر المنزل مع أطفالك والعب معهم.

مارس الألعاب في الحديقة أو تسلق المرتفعات، عليك بمغادرة المنزل فحسب. إن لعب الكرة مع أطفالك أو إشراكهم في الرياضات لا يساعد في غرس أسلوب الحياة الصحي فيهم فحسب ولكنه يساعدهم أيضاً في تطوير مهارات التنسيق

## ٤. قم بالبناء على الدعم

إن التحدث بشكل إيجابي وتشجيع أطفالك ومكافأتهم على السلوك الجيد يعمل على تعزيز العادات الصحية. عندما يختار أطفالك أن يكونوا نشيطين، أو أن يتعلموا عن موضوع

## ٨. قلل من استخدام الطعام كجائزة

مع إرتفاع معدلات السمنة، فإنه من المهم أن تراقب كيفية تعامل أطفالك مع الطعام. مع قيام التكنولوجيا بتدعيم صورة أسلوب الحياة الخامد على أنه القاعدة، فإن التأكد من أنك تقوم بزرع علاقة صحية مع الطعام يبدأ بالقيام بخيارات جيدة في الطريقة التي تقدمها فيها الى أطفالك. إن استخدام الطعام كجائزة بشكل مفرط هو إحدى الطرق لجعل الطعام هو الحافز، والذي يمكن أن يكون ضاراً إذا لم يكن محصوراً بوجبات خفيفة صحية، وتناول الطعام في الخارج في المناسبات الخاصة.

## ٩. عرِّضهم للمؤثرات الجيدة.

كلما كانت بيئة طفلك إيجابية كلما كانت نظرة طفلك إيجابية على الأرجح. إن تعريض طفلك لبيئة إيجابية مع نماذج إيجابية وخيارات طعام صحية و أنشطة خارجية وتحديات ذهنية مثيرة للإهتمام يمكن أن يساعدهم في أن يصبحوا أفراد أكثر إيجابية، والذي بدوره سوف يساعدهم في عمل الخيارات التي ستعمل على إدامة نظرة صحية واسلوب حياة صحية.

## ١٠. كن القدوة

إحدى أفضل الطرق لزرع أسلوب حياة صحي في أطفالك هو أن تتبع ذلك بنفسك. يقوم الأطفال بالالتقاط عاداتنا وتصرفاتنا على الدوام، و يُنظر الى الآباء كونهم النموذج الذي يجب إتباع عاداته. إحرص على أن تكون نشيطاً وبصحة جيدة، وقم أيضاً بإستكشاف الأنشطة والتواصل الإجتماعي والإهتمامات الأخرى خارج محيط العمل. ❖

ما، أو أن يختاروا وجبة خفيفة صحية، أو أن يتواصلوا مع الآخرين سيتوجب عليك تعزيز هذه الأفعال بشكل إيجابي من خلال دعم طفلك والتأكيد على أن خياراتهم الجيدة تم ملاحظتها والإشادة بها. هذا يساعد في بناء ثقة طفلك بنفسه ويمكن أن يساعد في صنع قائد مستقبلي قوي.

## ٥. اطلب منهم المساهمة

علم أطفالك عادات أسلوب الحياة الصحي من خلال جعلهم يساعدون في صنعها في منزلهم. دعهم يساعدون في شراء الخضروات من أجل الطعام الصحي، والمساعدة في المحافظة على المنزل وإتخاذ القرارات. إن تعليم أطفالك عمل الخيارات الصحيحة من أجل العائلة يمكن أن يساعدهم في تفهم كل شيء يؤدي الى خلق أجواء إيجابية.

## ٦. ركز على الأنشطة اللامنهجية

إن الأنشطة اللامنهجية تمنح أطفالك الفرصة للتعرف على أصدقاء جدد واستكشاف المهارات والمواهب الجديدة لتزيد من ثقتهم بأنفسهم. يشمل أسلوب الحياة الصحية التنشئة الإجتماعية وتعزيز المهارات وتعلم المواهب الجديدة وتحقيق الأهداف. إن الأنشطة اللامنهجية تتيح لأطفالك استكشاف هذه المناطق لحياة صحية في بيئة آمنة وراعية مع أطفال في نفس أعمارهم. بإمكانهم أيضاً صنع صداقات دائمة والتعلم من الأطفال الآخرين.

## ٧. علمهم المسؤولية.

إن إعطاء أطفالك المسؤوليات بشكل مبكر يعلمهم كيفية إنجاز المهام المطلوبة منهم، بالإضافة الى النتائج. إن إعطاء أطفالك مسؤولية التخطيط لوجباتهم الخفيفة أو وجبات الغداء او التخطيط لوجبة الإفطار للعائلة يمنحهم الفرصة للحصول على الملكية ويتيح لهم أيضاً الفرصة لتصحيح خياراتهم على طول الطريق.

# العادات الصحية

إن إتباع أسلوب حياة صحي سوف يحرمك فقط من الصحة السيئة والخمول والسمنة- جيل جونسون

إذا لم تفعل ما هو الأفضل لجسمك فإنك ستكون الشخص الذي ستكون نهايته سريعة- يوليوس ايرفنج

كل خلية حية في جسمك مصنوعة من الطعام الذي تتناوله. إذا ما تناولت الطعام الخردة ”السيء“  
بإستمرار عندها سيكون لديك جسمٌ من الخردة ”غير صحي“ - جانيت جينكينز

الوجبات السريعة مشهورة لأنها سهلة ورخيصة ومذاقها جيد. إلا أن الثمن الحقيقي لتناول الوجبات  
السريعة لا يظهر على قائمة الطعام أبداً- ايريك شلوسر

دع الطعام يكون الدواء، والدواء يكون الطعام-ابوقراط

معظمنا يعتقدون بأنه ليس لدينا الوقت لممارسة التمارين الرياضية. يا له من نموذج مشوه! ليس لدينا  
وقتٌ لعدم القيام بذلك. اننا نتحدث عن حوالي ثلاث الى ست ساعات في الأسبوع- أو ثلاثون دقيقة في  
اليوم على أقل تقدير، يوماً بعد يوم. إن ذلك لا يبدو قدراً مبالغاً فيه من الوقت بالنظر الى الفوائد الهائلة  
من حيث تأثير ذلك على بقية الـ ١٦٢-١٦٥ ساعة خلال الأسبوع - ستيفن كوفي.

أولئك الذين يعتقدون بأنه ليس لديهم الوقت من أجل التمارين الجسدية سوف يجدون الوقت للمرض  
عاجلاً أم آجلاً - ادوارد ستانلي.

عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام الصحيح وممارسة التمارين الرياضية، لا يوجد هناك مكان لـ ” لا،  
سوف أبداً غداً“ . إن غداً هو المرض- الينيار

إننا لا نتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية لأننا نشيخ - بل إننا نشيخ لأننا نتوقف عن ممارسة  
التمارين الرياضية- د. كينيث كزبر.

الفرق بين شخص في حالة جيدة و شخص ليس في حالة جيدة هو أن الشخص الأول يقوم بممارسة  
التمارين الرياضية حتى عندما لا يريد ذلك- غير معروف

إعنتي بجسمك. إنه المكان الوحيد الذي يتوجب عليك العيش فيه- جيم رون