

حجر الأساس: مجال صحيّ مُتاح
لتعزيز الصحّة والأمان لدى أشخاص مع إعاقة

ورشة عمل لحياة صحّية لأشخاص مع إعاقة

كّرّاسة للمشاركين في ورشة العمل بلغة مبسّطة
للمجتمع العربيّ



لغة مبسّطة





تطوير وإنتاج

آنجيلا فيبر، جامعة أوريغون للصحة والعلوم

راندي غريبير، جوينت إسرائيل معيفر لموغبالوت، تطوير الورشة والكراس باللغة العبرية، 2014

رونيت ربي بن شطريت- جوينت إسرائيل معيفر لموغبالوت ، مديرة برامج وتطوير المشروع، 2018

روني أنكوري، مديرة معهد أكيم للمنايئة الإدراكية، التبسيط اللغوي بالعبرية والإنتاج.

استشارة ومساعدة مندوبي الشركاء:

كرميلا كورش - أبلغون، صندوق المشاريع الخاصة، مؤسسة التأمين الوطني.

د. ميلكا دونحين، مدرسة الصحة العامة، الجامعة العبرية وهداسا

شوشي أسيلير، مديرية الإعاقات، وزارة العمل والرّفاه والخدمات الاجتماعية

سيغال يسراييلي، وزارة العمل والرّفاه والخدمات الاجتماعية

رفيطال إيلاقي فايسمان، مديرية الإعاقات، وزارة الرفاه والخدمات الاجتماعية

چاليت نايجير، مديرية الإعاقات، وزارة الرفاه والخدمات الاجتماعية

روتي فاينشتين، قسم الثقيف والنهوض بالصحة، وزارة الصحة

الترجمة إلى العربية والتبسيط اللغوي: «أبو سلمى»- تواصل للترجمة والتعريب

لميور عتصيون، تصميم الجرافيك

جاربوس برينت: طباعة

ران روفنز وبنينا نحمياس، جوينت إسرائيل، تسويق وإعلام

2018

يستخدم الكراس صيغة المذكر لأسباب تعود إلى الرغبة في تسهيل الصياغة والتناول، لكنّه موجّه إلى الذكور والإناث على حدّ سواء، إلا حين يُذكر غير ذلك

© 2007 Oregon Institute on Disability and Development – Center on Community Accessibility; Oregon Health and Science University. ALL RIGHTS RESERVED. No part of this copyrighted work may be modified, reproduced, or used in any form or by any means – graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution or information storage and retrieval systems – without the written permission of the authors. Hebrew version prepared with permission of authors

© كافة الحقوق محفوظة

قامت جوينت إسرائيل بإعداد النسخة العربية بإذن من المؤلفين

لا يجوز تغييرها أو نسخها دون تصديق مسبق.



تبسيط لغوي



مقدمة

أيها المشاركون الأعزاء!

هذه الكراسة تعالج موضوع الحياة الصحيّة واسمها: حجر الأساس: «أسلوب الحياة الصحيّ». الحياة الصحيّة ترتبط بعجلة الحياة الصحيّة

عجلة الحياة الصحيّة هي العلاقة بين مجالات معيّنة في حياتنا:

- الصحة الجسمانيّة - ممارسة الرياضة وتناول طعامًا صحيًّا، ولا ندخن.
 - الصحة العاطفيّة - كيف نكون سعداء.
 - الصحة الاجتماعيّة - أن نلتقي مع الأصدقاء والعائلة.
 - النشاط المهمّ - أن نتطوّر، وأن نمارس هواياتنا.
- كلّ هذه المجالات تساعد في الحصول على حياة صحيّة.

برنامج «أسلوب الحياة الصحيّ» يشمل:

- ورشة - لقاءات مع مرشدين ومشاركين آخرين.
- الكراسة - هذه الكراسة تساعدكم على فهم اللقاءات في الورشة.

جرى التخطيط لهذا البرنامج في الولايات المتحدة الأمريكيّة. في عام 2004، ثمّ قامت السيّدة راندي غيربير (من مؤسّسة جوينت) بملاءمة البرنامج للبلاد، وساعدها في ذلك أشخاص في الوزارات الحكوميّة وفي صندوق رودمان. شارك في هذا البرنامج الكثير من الناس في دولة إسرائيل. هذه الكراسة ملائمة للمشاركين من المجتمع العربيّ، من حيث اللغة والصور والعادات.

نريد أن نشكر كلّ من ساعدنا:

- وزارة الرفاه ووزارة الصحة.
 - صندوق المشاريع الخاصّة في التأمين الوطنيّ.
 - د. ميلكا دونحين من الجامعة العبريّة وهداسا.
 - روني أنكوري وليمور عتصيون من معهد أكيم للمناليّة الإدراكيّة.
- جميع هؤلاء ساعدونا في إعداد الكراسة.

أمل أن تساعدكم اللقاءات في الورشة والكراسة في المحافظة على أسلوب حياة صحيّ. أتمنى لكم ولعائلاتكم وأصحابكم أن تتمتعوا بالصحة والسعادة.

مع أطيب التمنّيات

رونيت ربي بن شطريت

مديرة برامج، جوينت إسرائيل - إسرائيل معيّر لموجبالوت



ورقة المعلومات 1

ما هي الورشة لحياة صحيّة؟

الورشة هي مكان نتعلّم فيه أموراً مختلفة خلال عدّة لقاءات، ونشارك فيها مع زملاء ومع مرشد. سنتعلّم في هذه الورشة عن الحياة الصحيّة.

في هذه الورشة سنتعلّم عن:

1. الصّحة الجسديّة - أن نمارس الرياضة ونأكل طعاماً صحّيّاً، ولا ندخّن، وأن نفرك أسناننا، وأن نذهب إلى الطبيب عندما نمرض.
2. الصّحة العاطفيّة - كيف نكون سعداء، ونتحدّث عن الأمور التي تزعجنا، ونحكي عن الأمور التي تضغطنا.
3. الصّحة الاجتماعيّة - أن نكون مع العائلة وأن نقضي وقتاً ممتعاً مع الأصدقاء.
4. الصّحة من خلال القيام بنشاط مهمّ - أن نقرأ، ونعمل في الحديقة، ونمارس عملاً نحبه، ونعمل أموراً تبسطنا، ونسمع الموسيقى، ونتجوّل في الطبيعة.

لماذا يفضل أن أشارك في هذه الورشات؟

كلّنا نشعر بالضغط في بعض المرّات:

1. في العمل - إذا كان علينا أن ننجز الأمور في الوقت.
2. في البيت - إذا لم تكن الأمور على ما يرام مع العائلة أو الأصدقاء.
3. عندما نمرض - إذا لم يكن شعورنا جيّداً أو إذا مرضنا.

سنتعلّم في الورشة:

1. أن نحصل على مساعدة وأن لا ننضغظ؛
2. كيف تكون صحّتنا جيّدة؛
3. كيف نزيد من سعادتنا.

كي تكون صحّتنا أفضل:

1. نغيّر الطعام الذي نأكله؛
2. نمارس الرياضة أكثر؛
3. نتشاور مع مرشدنا أو مع طبيبنا.

- في الورشة سنقوم بفعاليّات تتعلّق بصحّتنا
- في الورشة نصغي لبعضنا البعض
- في الورشة نأمل أن نتمتّع وأن نتعرّف على أصحاب جدد.



ورقة المعلومات 2

برنامج ورشة أسلوب الحياة الصحي

ص	الموضوع	وحدة التعليم
	نتعرف على البرنامج	وحدة التعليم الأولى نتعلم ما هي الحياة الصحية؟
	نتعرف على المرشد نعبي نماذج أسئلة	
6	ورقة المعلومات 3: عجلة الحياة الصحية-مع شروحات	
7	ورقة المعلومات 4: عجلة الحياة الصحية	
8	ورقة المعلومات 5: القيم التي أحملها	وحدة التعليم الثانية اعرف من أنت
9	ورقة المعلومات 6: كيف أكون شخصا يتمتع بالصحة	
10	ورقة المعلومات 7: الصحة الجسمانية	وحدة التعليم الثالثة اعرف من أنت وماذا تحتاج (تفصيل حول عجلة الحياة الصحية)
11	ورقة المعلومات 7أ: كيف تساعدني الرياضة؟	
12	ورقة المعلومات 7ب: مجموعة اسئلة حول "كيف تساعدني الرياضة"	
13	ورقة المعلومات 8: هرم الغذاء+ أسئلة حول "هل آكل طعاما صحيا"	
14	ورقة المعلومات 8أ: تكملة أسئلة حول "هل آكل طعاما صحيا"	
15	ورقة المعلومات 8ب: ما هي الامور التي اكتشفتها عن نفسي عندما اجبت عن أسئلة "هل آكل طعاما صحيا"؟	
16	ورقة المعلومات 8ج: مجموعة أسئلة حول "هل آكل طعاما صحيا"	
17	ورقة المعلومات 9: ماذا أستطيع أن أعمل كي تكون صحتي جيدة	
18	ورقة المعلومات 10: علامات المرض	
19	ورقة المعلومات 10أ: عندما أذهب لعيادة طبيبي	
20	ورقة المعلومات 10ب: مجموعة أسئلة حول "كيف لا اكون مريضا"	
21	ورقة المعلومات 11: الصحة العاطفية	
22	ورقة المعلومات 11أ: ما هي الصحة العاطفية	
23	ورقة المعلومات 11ب: مجموعة أسئلة حول "الصحة العاطفية"	
24	ورقة المعلومات 12: الصحة الاجتماعية	
25	ورقة المعلومات 13: الصحة من خلال القيام بنشاط مهم	
26	ورقة المعلومات 13أ: مجموعة أسئلة حول "الصحة من خلال القيام بنشاط مهم"	
27	ورقة المعلومات 14: الأحلام	وحدة التعليم الرابعة أن نحقق ما نريد
28	ورقة المعلومات 15: الأهداف	
29	ورقة المعلومات 16: خطة عمل	
30-31	ورقة المعلومات 17: قائمة موارد لأسلوب الحياة الصحي	



ورقة المعلومات 3

عجلة الحياة الصحيّة - مع شروحات

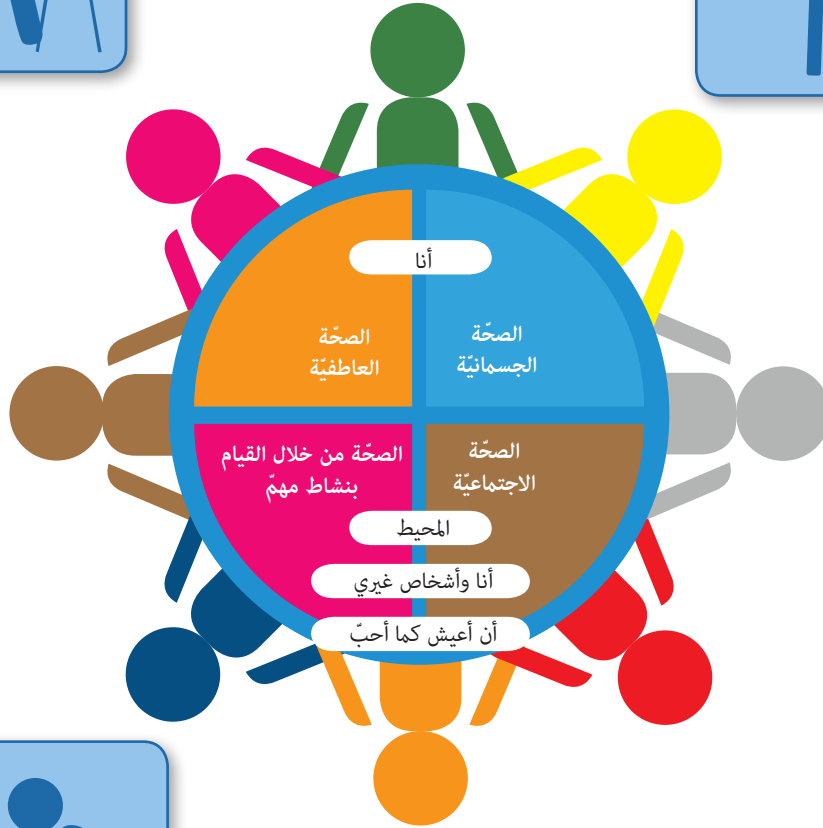
الصحة العاطفيّة

أن نكون سعداء،
أن نتحدّث عن الأمور التي تزعجنا،
أن نحكي عن الأمور التي تضغطنا.



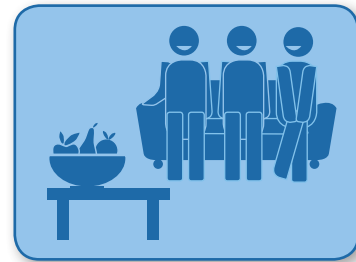
الصحة الجسديّة

تمارس الرياضة، ونأكل طعامًا صحيًّا،
ولا ندخن، ونفرك أسناننا، ونذهب إلى الطبيب
عندما نمرض.



الصحة من خلال القيام بنشاط مهمّ

أن نتطوّع في جمعية خيريّة، أن نعمل شيئًا نحبّه، أو
نمارس هوايات مثل:
القراءة؛ العناية بالحديقة؛ القيام بأمر تبسطنا؛ الاستماع
إلى الموسيقى؛ القيام برحلات في أحضان الطبيعة.



الصحة الاجتماعيّة

نكون مع العائلة
نتفصّل مع الأصدقاء.



عَجَلَة الحياة الصحيّة



ورقة المعلومات 5



القيم التي أحملها

القيم التي أحملها هي أمور يهمني أن أعملها، وأمور أريد أن يعرفها الناس عني. مثلاً: يهمني أن أكون صديقاً جيداً، وأن أساعد الآخرين، وأن أتعامل باحترام.

سجّل في المستطيلات قائمة قيم مهمة بالنسبة لك

1.

2.

3.

4.

5.



ورقة المعلومات 6

كيف أكون شخصاً يتمتع بالصحة

من المهم أن أقوم بثلاثة أمور على الأقل حتى تكون صحتي جيدة

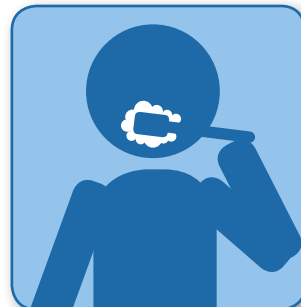
مثلاً: أن أمارس الرياضة، وأن أتناول طعاماً صحياً، وأن لا أدخن، وأن أفرك أسناني، وأن أذهب إلى الطبيب عندما أمرض، وأن أحكي عن الأمور التي تضغطني، وأن أكون مع العائلة، وأن أقضي وقتاً مع الأصدقاء، وأن أقرأ، وأن أعتني بالحديقة، وأن أعمل في عمل أحبّه.

اكتب ثلاثة أمور تقوم بها كي تكون صحتك جيدة:

1.

2.

3.





الصحة الجسمانية

ما هي الصحة الجسمانية؟

الصحة الجسمانية هي أن أحافظ على صحتي.

الأمر تؤثر على صحتي الجسمانية هي:

عمري.

الأمر التي أخلق معها (الوراثة).

الطعام الذي أكله.

الرياضة التي أمارسها.

البيئة الخضراء والنظيفة.

أستطيع لوحدي تقريباً التأثير على تصرفاتي وعلى عاداتي.

كيف أحافظ على صحتي الجسمانية ويكون أسلوب حياتي صحياً؟

أمارس الرياضة.

أأخذ طعاماً صحياً.

أفرك أسناني وأحافظ على نظافة جسمي.

أذهب إلى الطبيب عندما أمرض، أو مرة كل عدة أشهر.





كيف تساعدني الرياضة؟

1. الرياضة تحافظ على قلبي.
2. الرياضة تساعدني على التنفس بطريقة جيّدة.
3. الرياضة تقوّي عضلاتي.
4. الرياضة تحافظ على العظم.
5. الرياضة تحسّن مزاجي.
6. الرياضة تساعد في تخفيف الوزن.





ورقة المعلومات 7 «ب»

مجموعة أسئلة حول « كيف تساعدني الرياضة؟ »

في هذه الصفحة هنالك ثلاث جمل.
كل جملة تصف أموراً مهمّة لصحتك.
عليك أن تختار أكثر الجمل أهميّة بالنسبة لك.
يجب وضع الشكل X بواسطة قلم الرصاص في المربّع الفارغ بجانب الجملة التي اخترتها.

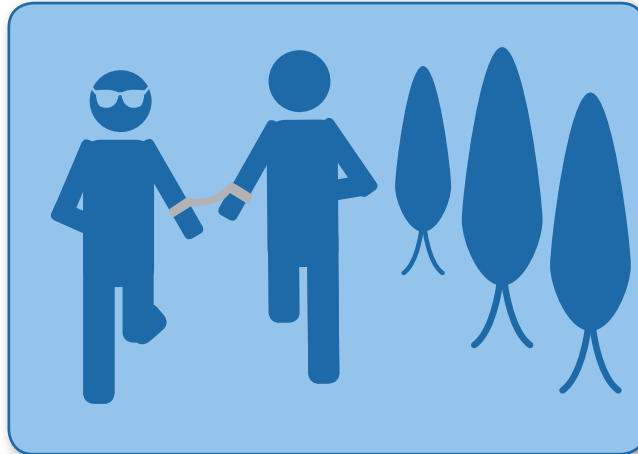
الرياضة تحافظ على قلبي.

الرياضة تحسّن مزاجي.

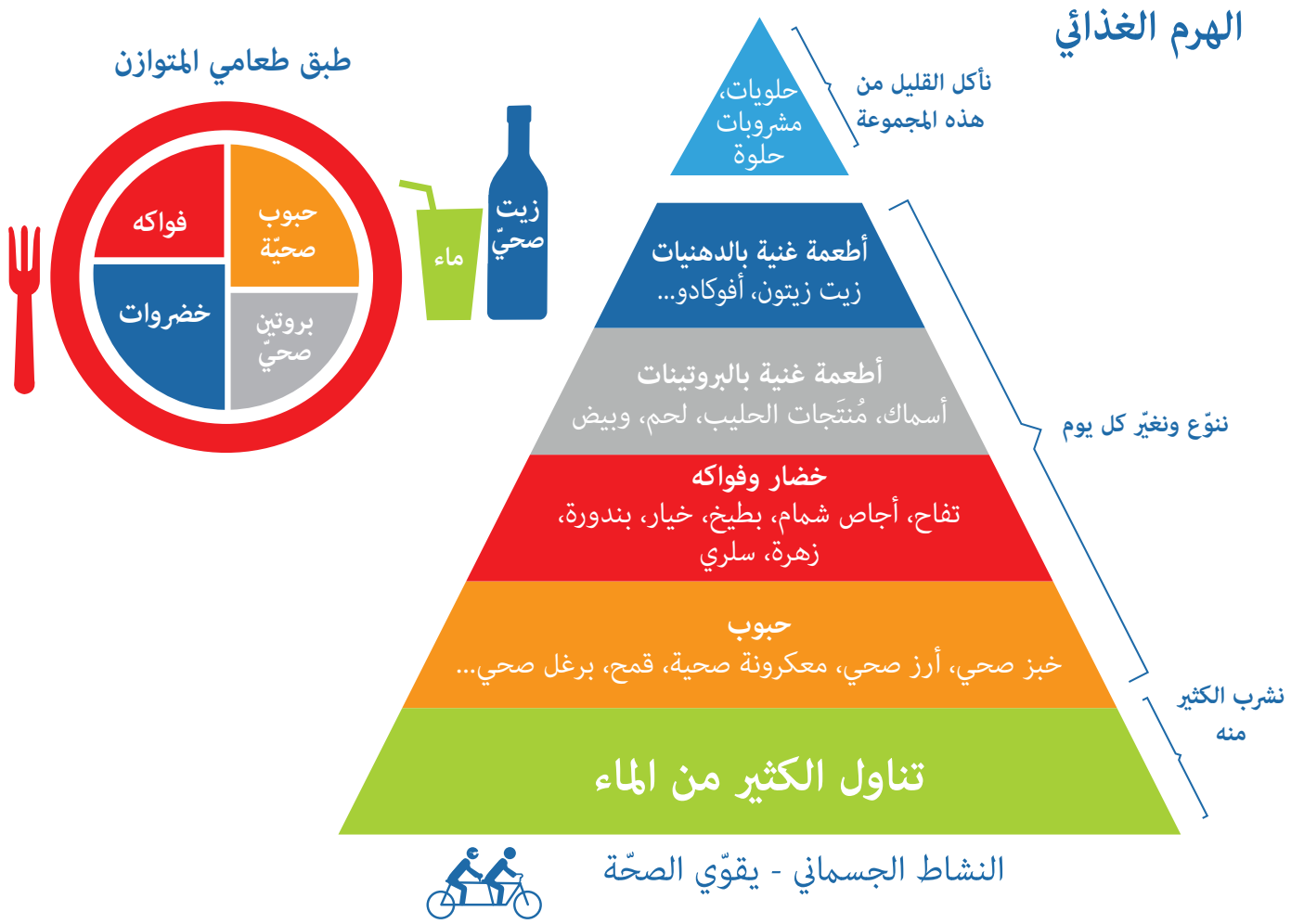
الرياضة والأكل الصحيّ يحافظان على وزني.

سبب آخر كيف تساعدني ممارسة الرياضة _____

ما هي الرياضة التي سأبدأ بممارستها؟ _____



ورقة المعلومات 8



مجموعة أسئلة حول: «هل آكل طعامًا صحيًا»

فيما يلي 13 جملة. كل جملة تصف ما هو الأكل الصحيّ. عليك ان تختار الجمل الأكثر اهمية بالنسبة لك، وأن تضع X بقلم الرصاص في المربّع الفارغ بجانب الجواب الذي اخترته

- آكل كلّ يوم خبزاً من الطحين الصحيّ، والمعكرونة من الطحين الصحيّ.
- آكل فاكهة كلّ يوم.
- آكل خضراوات كلّ يوم.
- آكل جبنة كلّ يوم.
- آكل دجاجاً بدون الجلد كلّ يوم.
- آكل خضراوات مطبوخة مثل الفاصوليا الخضراء والبازلاء كلّ يوم.
- لا آكل الكثير من البطاطا المقلية والشورما والبيتسا.



تكملة أسئلة «هل آكل طعامًا صحيًا؟»

- آكل الخبز وقليلًا من الزبدة.
- آكل الخبز بدون المرجرين.
- لا آكل الكثير من الحلوى.
- لا أشرب الكثير من الكولا والشراب.
- أشرب الكثير من الماء.
- لا أرش الكثير من الملح على الطعام.





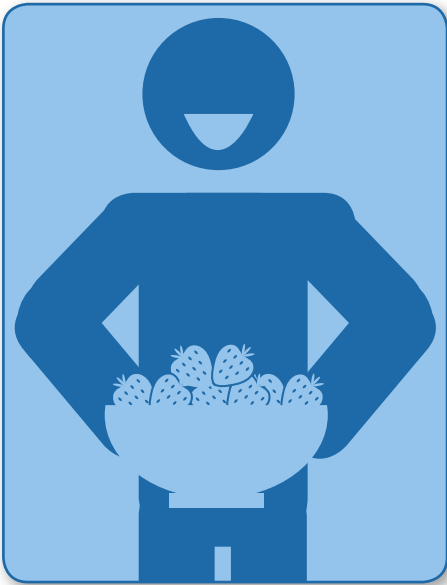
ورقة المعلومات 8 «ب»

ما هي الأمور التي اكتشفتها عن نفسي عندما أجبت عن أسئلة «هل آكل طعاماً صحياً»؟

13-9 إذا وضعت X في 9-13 من الأسئلة، فأنت تأكل طعاماً صحياً

8-5 إذا وضعت X في 5-8 من الأسئلة، فعليك أن تعمل تغييراً صغيراً في الطعام الذي تأكله

4-0 إذا وضعت X في 0-4 من الأسئلة، فعليك أن تعمل تغييراً كبيراً في الطعام الذي تأكله.



ورقة المعلومات 8 «ج»



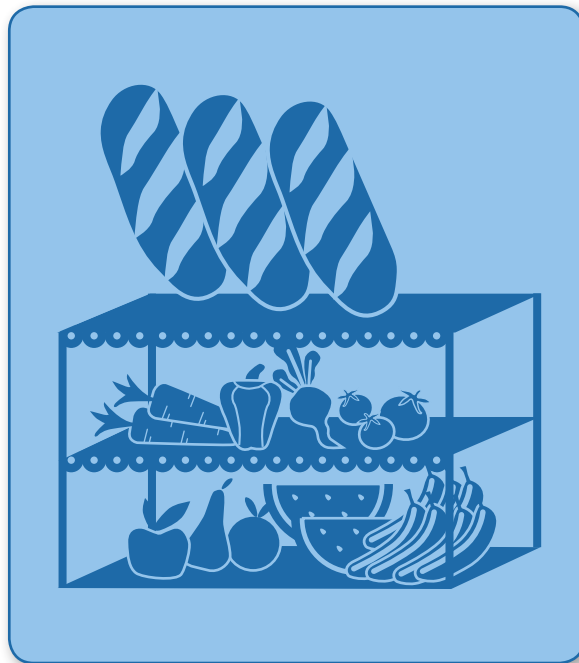
مجموعة أسئلة حول «هل آكل طعامًا صحيًا»

في هذه الصفحة توجد ثلاث جمل.
كل جملة تصف أموراً مهمة لصحتك.
عليك أن تضع X بقلم رصاص في المربع الفارغ بجانب الجملة التي اخترتها.

- يهمني أن آكل طعامًا صحيًا، وطعامًا يحتوي على دهون قليلة، وبدون حلويات.
- يهمني أن آكل طعامًا صحيًا كي أحافظ على جسمي.
- عندما أكون مريضًا، مهم جدًا أن أرتاح.

لماذا من المهم أن نأكل طعامًا صحيًا؟

ماذا يمكنني أن أعمل كي آكل طعامًا صحيًا أكثر؟

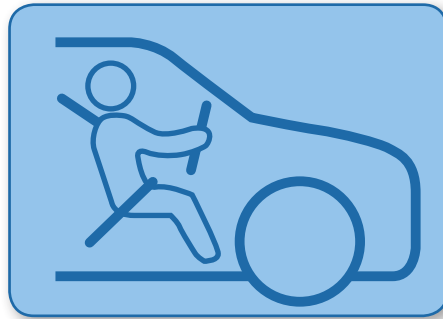




صفحة المعلومات 9

ماذا أستطيع أن أعمل كي تكون صحتي جيّدة:

1. كي تكون صحتي جيّدة، يجب أن لا أدخن، لأنّ السجائر تضرّ بالجسم.
2. من المهمّ أن نهتمّ بـ:
 - كي تكون صحتي جيّدة، يجب أدهن على جسمي دهوناً («كريم») للحماية من أشعة الشمس.
 - كي تكون صحتي جيّدة، يجب أن آخذ التطعيمات، كي لا أمرض.
 - كي تكون صحتي جيّدة، يجب أن أذهب إلى الطبيب إذا لم يكن شعوري جيّداً.
 - كي تكون صحتي على جيّدة، يجب أن أضع حزام الأمان في السيّارة.



3. المحافظة على الأسنان:

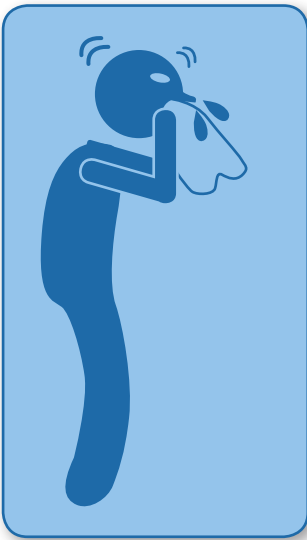
- كي تكون صحتي جيّدة، من المهمّ أن أفرك أسناني مرّتين في اليوم.
- كي تكون صحتي جيّدة، من المهمّ أن أستعمل خيط تنظيف الأسنان.
- كي تكون صحتي جيّدة، من المهمّ أن أذهب لزيارة طبيب الأسنان مرّتين في العام أو إذا شعرت بوجع في أسناني.





علامات المرض:

- سخونة.
- أوجاع رأس.
- دوخة.
- رجفة في الجسم.
- تعب وضعف.
- حكة في الجلد، احمرار الجلد أو إحساس بالقرص أو بقع على الجلد.
- أوجاع في العينين.
- أوجاع في الحلق.
- بحة، عندما أستصعب الكلام أو أشعر بعدم الراحة في الحلق عندما أتكلّم.
- بردية وسعال (قحة).
- أوجاع في الأذنين.
- إسهال.
- إمساك.
- أوجاع في البطن.
- أوجاع في الجسم.
- أوجاع في الصدر.
- تقيؤ (استفراغ).
- جرح ينزل منه الدم.
- لا أستطيع النوم.
- لا أريد الأكل.





عندما أذهب لعيادة طبيبي:

- من المهم أن أقول للطبيب أين الوجع.
- من المهم أن أقول للطبيب ما الذي يضايقني.
- إذا قلت للطبيب ما الذي يوجعني فسيساعدني.

أمر يجب أن نتذكرها عندما نصل إلى عيادة الطبيب:

- من المهم أن أقول للطبيب إذا كانت درجة حرارتي عالية، وإذا كانت لدي حكة في الجلد، أو سعال (قحة) أو أي أمر آخر.
- من المهم أن أقول للطبيب إذا كان هناك مرضى آخرين في عائلتي.
- من المهم أن أقول للطبيب ما الذي يضايقني.
- من المهم أن أسأل الطبيب أسئلة حول صحتي وحوال الأدوية التي يجب علي أن أخذها.
- من المهم أن أصغي للطبيب، وأن أقوم بالأشياء التي طلبها مني.
- من المهم أن أقول للطبيب إذا لم يساعدني العلاج وما زلت مريضا.



ورقة المعلومات 10 «ب»



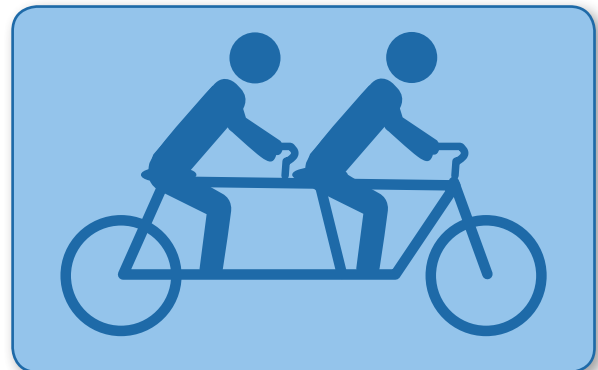
مجموعة أسئلة حول « كيف لا أكون مريضاً »

في هذه الصفحة توجد ثلاث جمل.
كل جملة تصف أموراً مهمة لصحتك.
عليك أن تختار الجمل الأهم بالنسبة لك.
عليك أن تضع X بقلم رصاص في المربع الفارغ بجانب الجملة التي اخترتها.

- يهمني أن أعرف متى لا أشعر على ما يرام.
- يهمني أن أعرف كيف تكون صحتي جيدة: أن آكل طعاماً صحياً، أن أمارس الرياضة، أن لا أدخن، أن أذهب إلى الطبيب.
- يهمني أن يتحدث معي الطبيب بطول بال.

هل هناك أمور أخرى أستطيع القيام بها عندما لا يكون شعوري جيداً؟

هل هناك أمور أخرى أستطيع القيام بها كي لا أكون مريضاً؟





الصحة العاطفية

ما هي الصحة العاطفية؟

الصحة العاطفية هي كيف أشعر شعورًا طيبًا وأكون سعيدًا. عندما يكون شعوري طيبًا وأشعر بالسعادة، أستطيع الاهتمام بنفسي وبأصحابي.

الصحة العاطفية مهمة بالنسبة لي لأنه:

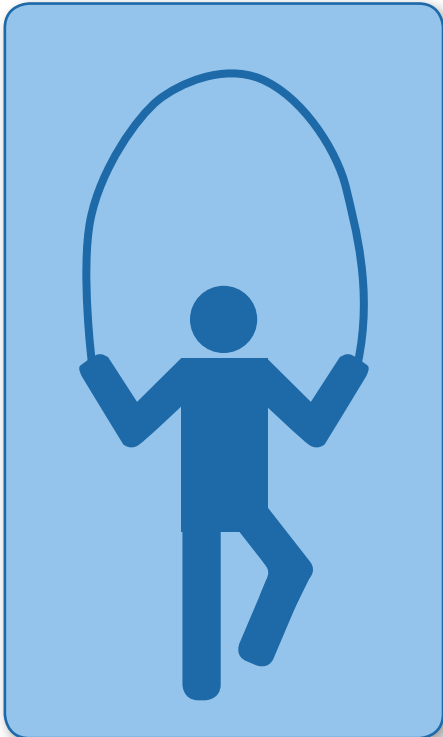
الصحة العاطفية مهمة لأنني أستطيع أن أحب نفسي.

الصحة العاطفية مهمة لأنني أستطيع أن أكون سعيدًا.

الصحة العاطفية مهمة لأنني أستطيع أن أتمتع بالحياة حتى لو كانت الأمور صعبة أحيانًا.

كيف أحافظ على صحتي العاطفية:

مثلًا: ألتقي مع العائلة وأتحدث مع أحد أصحابي، وأستحم، وأرتاح.





ما هي الصحة العاطفية؟

الصحة العاطفية هي أن يكون شعوري طبيًا مع نفسي.
الصحة العاطفية هي أن أقول لشخص ما أن شعوري أحيانًا يكون سيئًا.
الصحة العاطفية هي أن أقول لشخص ما إنني مبسوط.

ماذا يحدث عندما لا تكون الصحة العاطفية جيدة:

لا أقول لأحد إنني حزين.
أخاف أن يغضبوا علي إذا قلت إنني حزين.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت حزينًا:

أحكي لصاحب.
البكاء مسموح.
الراحة مسموحة.



ماذا لا أفعل عندما أكون حزينًا:

لا أصرخ.
لا أشتّم (لا أسبّ).
لا أوجع نفسي أو صاحبي.





ورقة المعلومات 11 «ب»

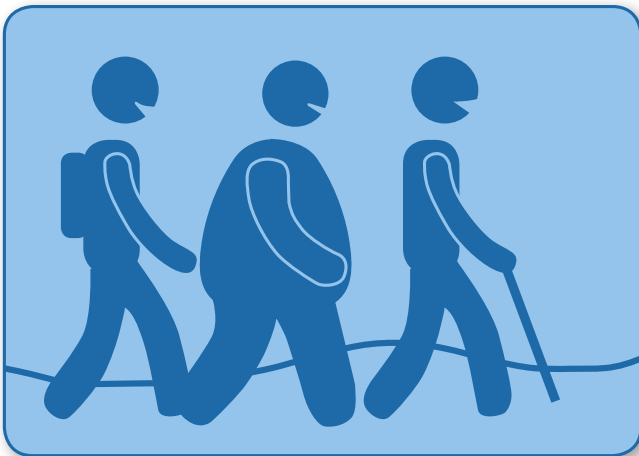
مجموعة أسئلة حول «الصحة العاطفية»

في هذه الصفحة توجد أربع جمل.
كل جملة تصفأموراً مهمة لصحتك.
عليك أن تضع X بقلم رصاص في المربع الفارغ بجانب الجملة التي اخترتها.

- يهمني أن أعرف كيف أشعر، مثلاً إذا كنت مبسوطاً أو حزيناً أو غاضباً أو هادئاً.
- إذا كنت حزيناً أو إذا كنت غضباناً سأحكي لأحد أصحابي، أو للمرشد أو لأحد أفراد عائلتي.
- أمر عادي أن يشعر الإنسان أنه مبسوط أو حزين أو غضبان.
- يهمني أن أحب نفسي وأن أعمل أموراً أحبها.

لماذا من المهم أن يكون الشخص سعيداً

ما الذي يمكنني القيام به كي أكون سعيداً





الصحة الاجتماعية

ما هي الصحة الاجتماعية؟

الصحة الاجتماعية هي عندما نلتقي بالعائلة والأصحاب

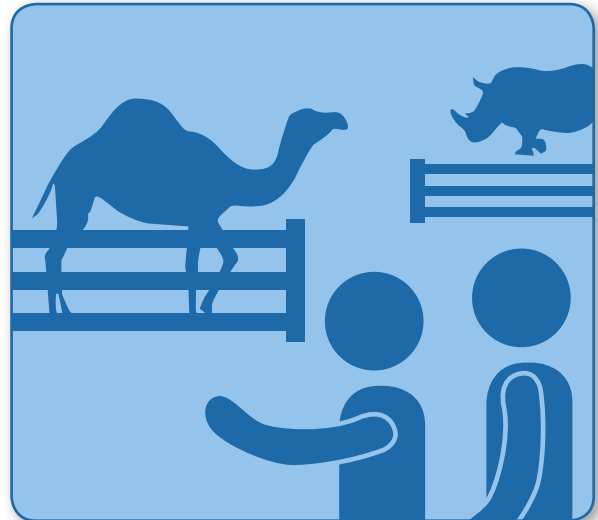
مجموعة أسئلة حول «الصحة الاجتماعية»

في هذه الصفحة توجد ثلاثة أسئلة.
كل جملة تصف أمورا مهمة لصحتك.
عليك أن تضع X بقلم رصاص في المربع الفارغ بجانب الجملة التي اخترتها.

- يهمني أن يكون لدي أصحاب أستطيع الخروج معهم في مشاوير.
- يهمني أن يكون لدي أصحاب لأحكي لهم إذا كنت حزينا ولماذا أنا حزين.
- يهمني أن أكون في علاقة مع أبناء العائلة وألتقي معهم كثيرا.

ماذا يمكنني أن أفعل أكثر مع الأصحاب ومع عائلتي؟

ماذا يمكنني أن أفعل أكثر كي يكون لدي أصحاب؟





الصحة من خلال القيام بنشاط مهم

ما هو النشاط المهم؟

النشاط المهم هو أن تعمل أموراً أحبها: تعمل؛ أنتووع في جمعية خيرية؛ اقرأ؛ أسمع الموسيقى؛ تعمل في الحديقة.

لماذا من المهم أن تعمل الأمور التي أحبها؟

- من المهم أن تعمل الأمور التي أحبها لأن شعوري يكون جيداً عندما أعملها.
- من المهم أن نلتقي بأشخاص جدد.
- من المهم أن يعمل كل واحد الأمور التي يختار أن يعملها.
- من المهم أن أنشغل في الأمور التي تبسطني.



ورقة المعلومات 13 «أ»



مجموعة أسئلة حول « الصحة من خلال القيام بنشاط مهم »

في هذه الصفحة توجد جملتان.
كل جملة تصف أموراً مهمّة لصحتك.
عليك أن تختار الجُمْل الأكثر أهميّة بالنسبة لك.
عليك أن تضع X بقلم رصاص في المربّع الفارغ بجانب الجملة التي اخترتها.

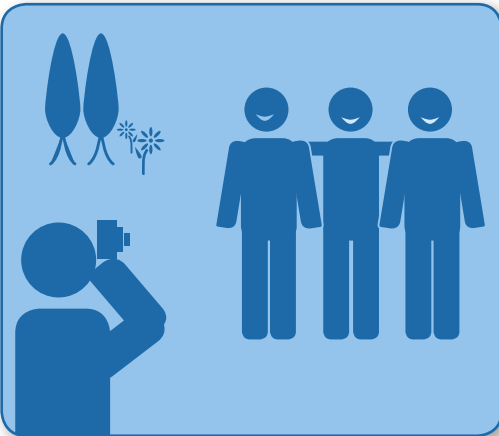
يهمني أن أعمل الأمور التي أحبّها والأمور التي تبسطني.

يهمني أن أعمل ما أحبّ وأنبسط به.

يهمني أن أعمل أموراً تساعدني وتساعد أصدقائي وأبناء عائلتي.

أمور أخرى تحبها: _____

ما هو الأمر الذي أحبّه وسأبدأ القيام به اليوم؟ _____





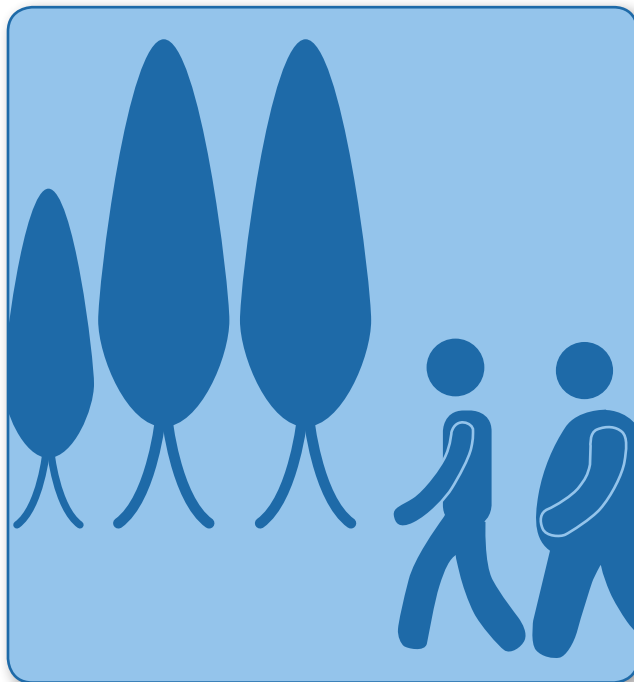
ورقة المعلومات 14

الأحلام

كلّ واحد منا لديه أحلام.
الأحلام هي الأمور الجيدة التي أريد أن تحصل لي.
مثلاً: أن تكون صحتي جيدة، وأن أكون مبسوطاً، وأن أكون محبوباً.

سجّل الأمور الجيدة التي كنت تريد أن تحصل لك

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



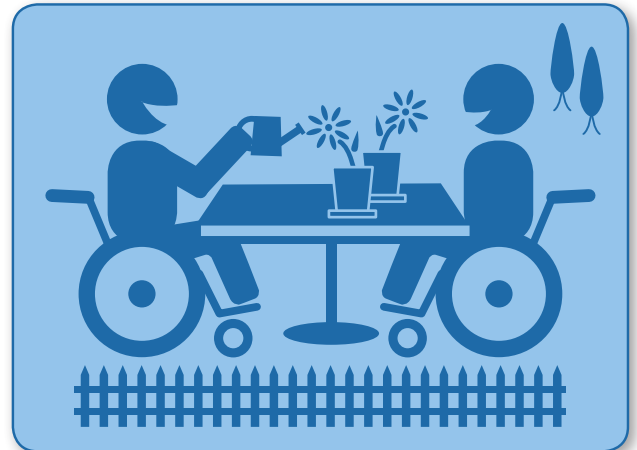


الأهداف

الأهداف هي كيف تعمل تغييرات جيّدة في حياتي.
مثلاً: أن أكل طعامًا صحيًّا، وأن أمارس الرياضة، وألتقي بالأصحاب، وأن أعمل أمرًا أحبّه.

سجّل قائمة تضمّ تغييرات جيّدة كنت تريد عملها:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____





ورقة المعلومات 16

خطة عمل

خطة العمل هي قائمة أسجل فيها أمورًا معيَّنة يجب عليّ أن أعملها كي أصل إلى أهدافي وأحلامي. مثال: أن لا أكل الكثير من الحلوى، وأن أمشي كل يوم لمدة نصف ساعة، وأن أكتب أمورًا شخصيَّة لنفسي، وأن أزور العائلة، وأن أتجوَّل في الطبيعة.

سجِّل قائمة أمور ستساعدك على تحقيق أهدافك أو أحلامك:

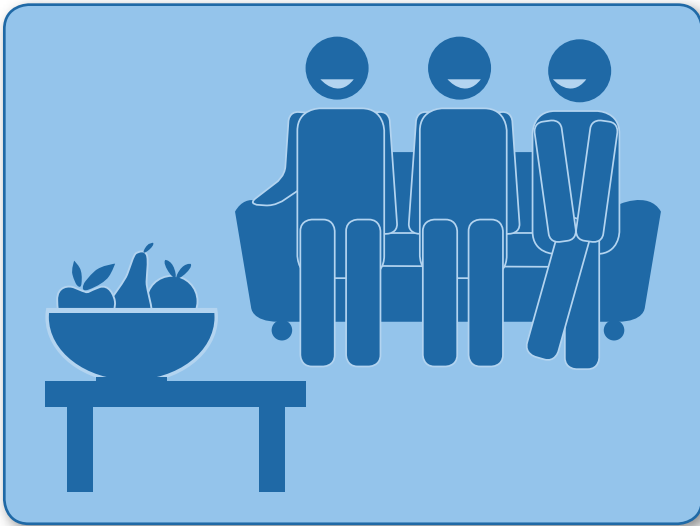
1.

2.

3.

4.

5.





ورقة المعلومات 17

قائمة موارد لأسلوب الحياة الصحي

اكتب في العمود من جهة اليمين جميع النشاطات لتحقيق الهدفين الأكثر أهمية من بين الأهداف الثلاثة التي كتبتها في ورقة المعلومات 16. اكتب إلى جانب كل نشاط في العمود من جهة اليسار الموارد ووسائل الدعم التي تحتاجها كي تنفذ النشاط

الموارد ووسائل الدعم	النشاط
	.1
	.2
	.3
	.4



A series of 20 horizontal blue lines spanning the width of the page, providing a template for writing.



A series of 25 horizontal blue lines for writing, spaced evenly across the page.

