

# دليل

# سلا متاك

Salamatak

# للموظف

يناير 2021

# سلامتک

Salamatak



أهلاً بك .. عزيزنا الموظف  
صحتك تهمنا  
وسلامتك من سلامة الكثير بمجتمعنا

في هذا الملف ستجد حلقات برنامج  
سلامتك التي صُنعت خصيصاً لك.

نقترح عليك مشاهدة الحلقة  
ثم شاهد ما يتبعها من نصائح لتحسين  
جودة حياتك.





أهم ما يجب أن تحرص عليه قبل تبدأ دوامك ..  
هو نومك  
هنا تجد كل الأسئلة التي تدور ببالك حول النوم



تبي تعرف أكثر؟

اضغط هنا



# حقائق عن النوم!

يبلغ معدل النوم الطبيعي للبالغين ما بين 6 إلى 8 ساعات وقد تختلف الحاجة للنوم من شخص لآخر!



يبلغ معدل النوم للأطفال حديثي الولادة من 16-18 ساعة؛ مع فترات متقطعة من اليقظة تتراوح ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات.



قد تسبب قلة النوم بالإحباط، وتغيرات في المزاج، أو الانفعال السريع، أو فقدان التركيز.



تشير الدراسات إلى وجود رابط بين قلة النوم والإصابة بالسكري، والسمنة، وأمراض القلب، والاكْتئاب.



# كم ساعة يجب أن تنام؟



## الساعات

17-14 ساعة

16-12 ساعة

14-11 ساعة

13-10 ساعة

12-9 ساعة

10-8 ساعة

أكثر من 7 ساعات

9-7 ساعات



## العمر

المواليد الى 3 شهور



12-4 اشهر



سنة - سنتين



5-3 سنوات



12-6 سنة



18-13 سنة



18-60 سنة



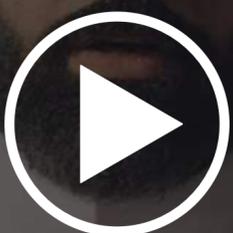
60 سنة و أكثر



« بعد وصولك للدوام ؛ وقبل كل شيء .. كيف  
تبدأ يومك بدون كوب قهوة؟  
سواءً تشربها بسكر أو بدون، مركزة أو خفيفة ..  
تحتاج تتابع هذه الحلقة

»

سلامتاك  
Salamatak



الكافيين  
ينفعك أو يضرك ؟

تبي تعرف أكثر؟

اضغط هنا



**ما هو المعدل الآمن  
للإستهلاك اليومي من الكافيين؟**  
للبالغين الأصحاء الذين لا يعانون من مشاكل طبية،  
فالمعدل الأعلى المسموح به للإستهلاك اليومي  
للكافيين (300-400 ملجم).  
وهذا يعتمد على الجنس، العمر و وزن الجسم.



**أو 5 أكواب قهوة  
صغيرة من الإسبريسو**

**4.7 كوب قهوة مفلتر**



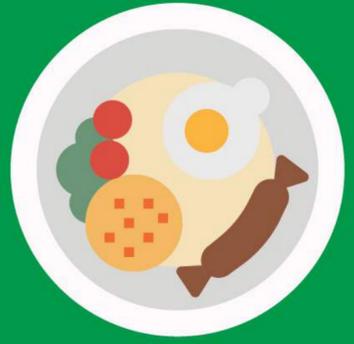
**أو 6 أكواب شاي**

# 8 نصائح لرفع الخمول وإمدادك بالطاقة خلال اليوم .. جرّبها

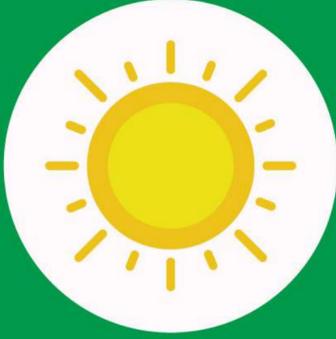
استبدل  
قهوة الصباح  
بعصير الخضار



لا تفوت  
وجبة الافطار



التعرض لبضع  
دقائق للشمس



تحرك أكثر



قلل ساعات  
تعرضك للأجهزة  
الإلكترونية



أكثر من  
شرب الماء



توقف عن  
التدخين



البوتاسيوم  
من مصادره  
الطبيعية  
(مثل الموز  
أو التوت)





"في يومك الطبيعي تحتاج للكثير من الطاقة،  
لكن هل تحتاج لمكملات غذائية أم لا؟ .. هذه  
الحلقة ستساعدك في الإجابة"



# وثائقي المكملات الغذائية

Salamatak.life



تبي تعرف أكثر؟

اضغط هنا





## فيتامينات و معادن

مكمل غذائي

# ماهي المكملات الغذائية؟

منتج يؤخذ عن طريق الفم لتكملة نظامك الغذائي بما ينقصه.. مثلاً: (فيتامينات، معادن، بروتين).



VS



الكالسيوم الموجود في الطعام يُمتص بسهولة أكثر من الكالسيوم الموجود على شكل حبوب، وأقل احتمالية للتسبب في حصوات الكلى أو غيرها من الآثار الجانبية !



VS



هل تعلم أنه لا توجد أي فوائد مثبتة لتناول جرعات كبيرة من فيتامين سي! حيث تثبت الأبحاث أنه لا يؤثر في علاج نزلات البرد، بل ويمكنك الحصول على كل فيتامين سي الذي تحتاجه من قطعة فاكهة أو عصير !



VS



الأحماض الدهنية الموجودة بمكملات زيت السمك مؤكسدة ؛ مما يقلل من قيمتها الغذائية بشكل كبير!

«

وأنت جالس على مكتبك، وحسيت بأي ألم بظهرك.. والألم يزيد يوم بعد يوم، أو بدأت تشعر به بأماكن مختلفة.. أو ودك تحتاط وتقي نفسك من آلام الظهر بسبب جلوسك، هالحلقة تهّمك :

»

سلامتاك

Salamatak

صحتي  
من صحتك

Salamatak.life



تبي تعرف أكثر؟

اضغط هنا



# طرق لتحسين وضعية جسمك أثناء الجلوس



ابق كلتا قدميك بشكل مستقيم على الأرض،  
وتجنب الجلوس بوضعية (رجل على رجل) واحرص  
على أن يبقى كاحليك أسفل ركبتيك طوال الوقت



حاول ابقاء مسافة بين ركبتيك  
وحافة الكرسي



ارخ كتفيك وتجنب الجلوس في نفس  
الوضعية لفترات طويلة



لو دوامك يتطلب منك كثرة متابعة شاشات الجوال  
أو الحاسب الآلي .. وتبحث عن أفضل الطرق لتحمي  
عينيك من الشاشات .. هذه الحلقة لك

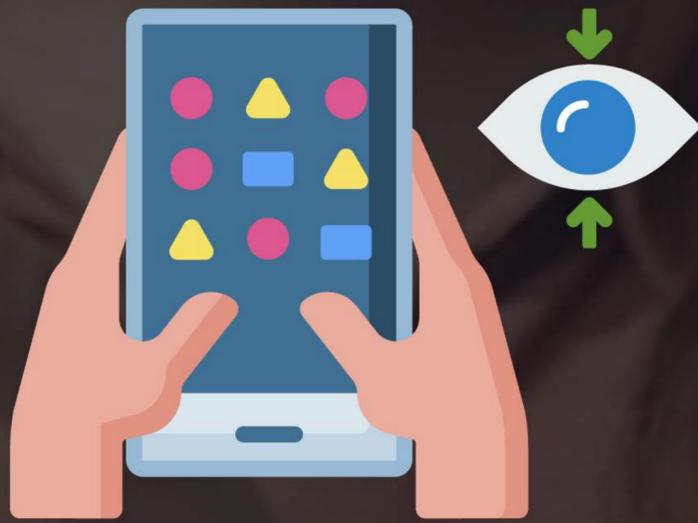


Salamatak.life

# العين ترمش 15 مرة في الدقيقة



استعمال الأجهزة يقلل عدد مرات الرمش  
إلى الثلث = 5 مرات في الدقيقة  
مما يجعلك تشعر بجفاف وحرقة في العينين



عوّد نفسك على الإكثار من الرمش  
وأنت تستخدم هاتفك

وأنت تشاهد التلفاز أو  
تتصفح جوالك أو كمبيوترك

# طبق هذه القاعدة لتحافظ على صحة عينيك

انظر كل 20 دقيقة



إلى شيء يبعد 20  
قدمًا عنك



لمدة 20 ثانية.

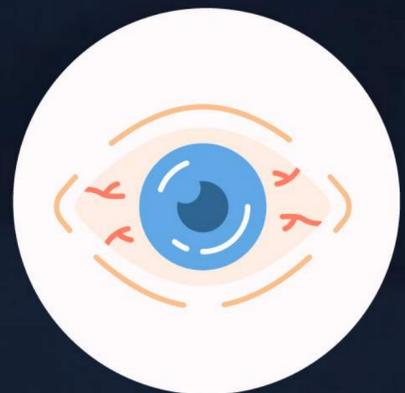




**استخدام الجوال بالظلام  
لا يسبب عمى، ولا يسبب ضعف نظر**

**ولكنه قد يسبب**

**جفاف مؤقت بالاستعمال  
لفترة طويلة**



**إجهاد للعين وصداع  
مع التركيز لفترة طويلة**



# كيف تتعامل مع التوتر؟



~~الطاعون الأسود~~

~~الجدري~~

~~الانفلونزا الموسمية~~

**كورونا المستجد**

Salamatak.life



# سلامتك

Salamatak

صحتك من صحة  
مجتمعتنا  
وسلامتك دائماً معك



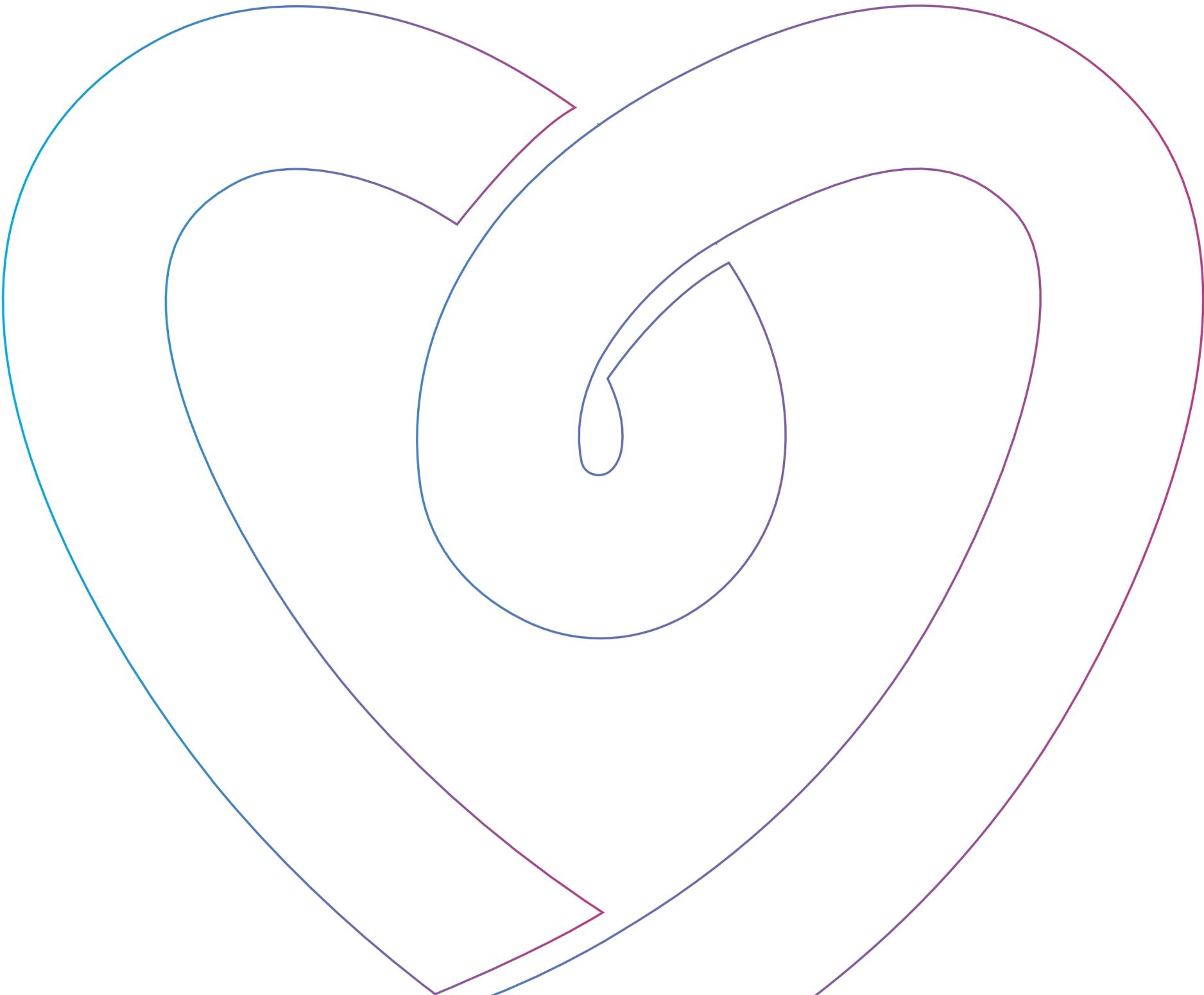


# سلامتاك

Salamatak

## أحد مبادرات

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



شكراً  
THANKS

