

جدولي لصحتي



2016



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

بذور للتنمية المجتمعية
Juzoor for Health & Social Development



This booklet was printed as part of the «Supporting Women's Economic Empowerment through the establishment of viable food production business in refugee camps» project.

معلومات شخصية :

الاسم :

المدينة/القرية :

الصف :

الجنس : ذكر ___ أنثى ___

النشاطات والهوايات الشخصية :

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

٦.

٧.

٨.

٩.

١٠.

رسائل اساسية عن النظام الغذائي :

- النظام الغذائي لا يعني الحرمان بل يعني التنظيم و الاعتدال و التنوع .
لا تحرم نفسك مما تحب و لكن تناوله حسب تعليمات الطاقم الصحي و مارس
النشاط البدني بانتظام .

- تناول وجبة الفطور خلال الساعة الاولى من الاستيقاظ .

- إجعل الخضروات و الحبوب الكاملة مثل (الخبز الاسمر او الفريكة او البرغل)
جزءا اساسيا من غذائك اليومي .

- تناول من ثلاث الى خمس وجبات يوميا بحيث تقلل كمية الطعام في كل وجبة .

- حافظ على صحة جسمك و عقلك بتناول الغذاء الصحي و ممارسة الرياضة .

- ابتعد عن المشروبات الغازية و العصائر المصنعة و مشروبات الطاقة و استبدلها
بالماء قال تعالى : { و جعلنا من الماء كل شئ حي } .

- استبدل الشيبس و البمبا بالترمس او البوشار او الفول او الحمص او المكسرات .



الاسبوع الاول / التاريخ:

الرجاء تعبئة الجدول يومياً والاجابة بشكل دقيق وصریح على الاسئلة التالية :

1. كم كاسة ماء شربت/ى باليوم الواحد؟ (يفضل شرب بين ٦-٨ كاسات يوميا) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

2. عدد الساعات التي مارست/ى بها الرياضة باليوم الواحد (يجب ممارسة ساعة واحدة على الاقل يوميا) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

3. هل تناولت /ى وجبة الافطار ؟ (الفطور هو اهم وجبة رئيسية لنمو جسم و عقل الانسان) ★★★★★

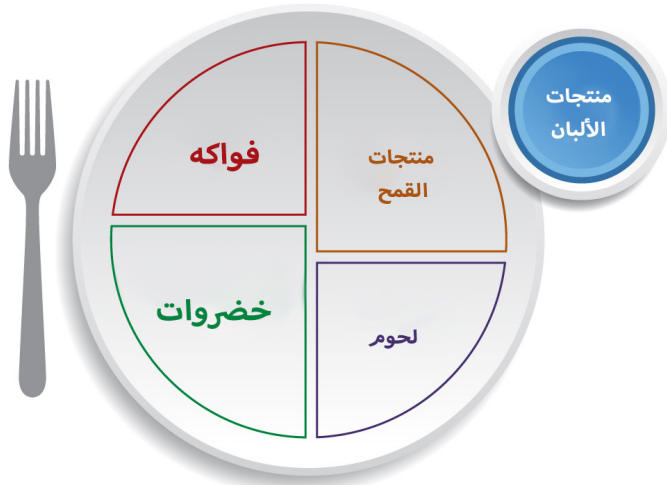
اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

4. كم مرة تناولت/ى شيبس او بامبا في اليوم الواحد (يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

5. كم مرة تناولت/ى مشروبات غازية او مشروبات الطاقة او العصائر الغير طبيعية باليوم الواحد؟ (يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							



الاسبوع الثاني / التاريخ :

الرجاء تعبئة الجدول يومياً والاجابة بشكل دقيق وصريح على الاسئلة التالية :

١. كم كاسة ماء شربت /ى باليوم الواحد؟ (يفضل شرب بين ٦-٨ كاسات يومياً) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٢. عدد الساعات التي مارست /ى بها الرياضة باليوم الواحد (يجب ممارسة ساعة واحدة على الاقل يومياً) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٣. هل تناولت /ى وجبة الافطار ؟ (الفطور هو اهم وجبة رئيسية لنمو جسم و عقل الانسان) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٤. كم مرة تناولت /ى شيبس او بامبا في اليوم الواحد

(يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٥. كم مرة تناولت /ى مشروبات غازية او مشروبات الطاقة او العصائر الغير

طبيعية باليوم الواحد؟ (يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							



الاسبوع الثالث / التاريخ :

الرجاء تعبئة الجدول يومياً والاجابة بشكل دقيق وصريح على الاسئلة التالية :

١. كم كاسة ماء شربت/ى باليوم الواحد؟ (يفضل شرب بين ٦-٨ كاسات يوميا) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٢. عدد الساعات التي مارست/ى بها الرياضة باليوم الواحد (يجب ممارسة ساعة واحدة على الاقل يوميا) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٣. هل تناولت /ى وجبة الافطار ؟ (الفطور هو اهم وجبة رئيسية لنمو جسم و عقل الانسان) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٤. كم مرة تناولت/ى شيبس او بامبا في اليوم الواحد

(يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٥. كم مرة تناولت/ى مشروبات غازية او مشروبات الطاقة او العصائر الغير

طبيعية باليوم الواحد؟ (يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							



الاسبوع الرابع / التاريخ :

الرجاء تعبئة الجدول يوميا والاجابة بشكل دقيق وصریح على الاسئلة التالية :

١. كم كاسة ماء شربت/ى باليوم الواحد؟ (يفضل شرب بين ٦-٨ كاسات يوميا) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٢. عدد الساعات التي مارست/ى بها الرياضة باليوم الواحد (يجب ممارسة ساعة واحدة على الاقل يوميا) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٣. هل تناولت /ى وجبة الافطار ؟ (الفطور هو اهم وجبة رئيسية لنمو جسم و عقل الانسان) ★★★★★

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٤. كم مرة تناولت/ى شيبس او بامبا في اليوم الواحد

(يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							

٥. كم مرة تناولت/ى مشروبات غازية او مشروبات الطاقة او العصائر الغير

طبيعية باليوم الواحد؟ (يفضل عدم تناولها وآثارها السلبية على الجسم)

اليوم	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
العدد							



لون الصور التالية

