



وثيقة صحية للتعامل مع فيروس كورونا – رقم 1

نصائح صحية لفترة التواجد في البيت

من المهم المحافظة على نمط حياة طبيعي بقدر الإمكان مع الانتباه لثلاثة مواضيع صحية أساسية:

غذاء صحي



نشاطات رياضية



المحافظة على النظافة الشخصية والبيئية



النظافة الشخصية والبيئية

أثناء مكوثك في البيت أو مع الأصدقاء من المفضل المحافظة دائماً على قوانين النظافة ذاتها:

يجب المواظبة على غسل اليدين بعناية بالماء والصابون أو بمطهر كحولي من الحين للآخر، وبالأخص بعد العطس أو السعال، كما انه يجب والامتناع عن الاقتراب من بعضنا البعض والمحافظة على مسافة 2 متر من الاخرين

- ممنوع التواجد في مكان يوجد به أكثر من 10 أشخاص.
- يجب الامتناع عن المصافحة.
- الامتناع عن لمس الفم، الانف والعينين.
- الحرص على أن يتم السعال والعطس الى مرفق اليد أو الى منديل احادي الاستعمال ومن ثم رميه للقمامة.
- الامتناع عن استعمال اواني الطعام المشتركة في نفس الوجبة.
- المحافظة على نظافة المساحات المشتركة في المنزل، ورمي الاوساخ في سلة النفايات.
- المحافظة على نظافة الغرف وتهويتها.
- الامتناع عن التواجد في الأماكن العامة.
- عند الشعور بوعدة صحية، يجب الامتناع عن لقاء الأصدقاء.



[قاموس الكورونا للأطفال](#)
[ما هي الطريقة الصحيحة لغسل اليدين؟](#)
[كيف نقلل احتمال الإصابة والعدوى من فيروس الكورونا؟](#)

معلومات إضافية:
[بوابة المؤسسات التعليمية - كورونا](#)
[موقع وزارة الصحة](#)
[من موقع BrainPop - غسل اليدين لجيل الطفولة](#)
[من موقع BrainPop - فيروس كورونا](#)



النشاطات البدنية

في هذه الأيام، التي نتواجد بها في البيت، من المهم المحافظة على نمط حياة صحي وفعال والامتناع عن الجلوس لفترات طويلة ومتواصلة. النشاطات الرياضية والمحافظة على اللياقة البدنية مهمة وضرورية بالأيام العادية عامّة وبهذا الأيام خاصّة

التوصية هي إحصاء 60 دقيقة من النشاطات البدنية في اليوم = كل دقيقة مهمة، وتوزيع التمارين الرياضية خلال فترة النهار

للنشاطات الرياضية يوجد فوائد عديدة:

- المحافظة وتحسين اللياقة البدنية.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- تحسين نظام القلب والرتنين.
- التخفيف من التوتر والقلق.

معلومات إضافية:

[شريحة عرض أفكار لاستراحات رياضية لطلاب المدارس الابتدائية](#)
[شريحة عرض أفكار لاستراحات رياضية لطلاب المدارس فوق الابتدائية](#)



غذاء صحي

يجب التركيز على إرشادات التغذية القطرية، التي لها العديد من الفوائد والفضائل الصحية. أنواع الأغذية المختلفة وعادات الأكل لكل ولد وعائلته الى جانب التأثيرات البيئية والاجتماعية، يجعلون هذا النظام الغذائي موسى به من قبل خبراء التغذية، الباحثون والأطباء. الحفاظ على العادات الغذائية السليمة، وتناول الطعام الصحي في حالات التوتر وعدم اليقين من الممكن أن تقلل من حالات القلق.

هذه الحمية الغذائية (حمية البحر الأبيض المتوسط) غنية بالمكونات الضرورية للصحة، مثل: الالياف الغذائية، المعادن، الفيتامينات، الكربوهيدرات المركبة، الاحماض الدهنية غير المشبعة، وقائمة طويلة من المواد الكيميائية الموجودة في النباتات.

أدا ما هو السر في حمية البحر الأبيض المتوسط؟

- استهلاك المنتجات الغذائية الكاملة، الرخيصة نسبياً والطازجة.
- تقسيم الطعام لعدد من الوجبات الصغيرة خلال اليوم.
- إضافة التمارين الرياضية اليومية.
- استهلاك الخضار والفواكه الطازجة، البقوليات، الحبوب، زيت الزيتون والقليل من منتجات الالبان وبدائلها، البيض، الدجاج والأسماك.
- الاكل والمضغ بشكل بطيء.

قواعد الاكل الصحية

- كلوا فقط عند الشعور بالجوع.
- كلوا حتى الشبع، بدون المبالغة.
- لا تهتموا بشكل الصحن وانما بما وضعتم فيه.
- خططوا ورتبوا جدول تغذية يومي في البيت.
- لا تختاروا الاكل المصنع بشكل بطيء.
- اختاروا الصحيح هو اختيار حكيم.
- التنوع في الاختيار هذا هو بيت القصيد.
- ابنوا قائمة مشتريات ملائمة.
- كلوا عند الجلوس بجانب طاولة الطعام.
- كلوا وجبات عائلية.

معلومات إضافية:

<https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf>
"אפשרויות" حمية البحر الأبيض المتوسط
[حمية البحر الأبيض المتوسط – دليل عملي](#)



أفرات لافور – مديرة قسم الرعاية الصحية
المؤسسات التعليمية – الإدارة التربوية