

MAKE
HEALTHY 
NORMAL

كيف تجعل الأسلوب
الصحي أمرًا طبيعيًا:

قلل من الوقت أمام الشاشات،
زد من الوقت في المساحات
الخضراء.

خطوات صغيرة قد تحدث فرقًا كبيرًا

WWW.MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU



هل تعلم أن إجراء تغييرات صغيرة في أسلوب حياتك يمكن أن يحسّن صحتك وصحة عائلتك معًا؟

يقترح جعل الأسلوب الصحي أمرًا طبيعيًا هذه النصائح العملية لكي تكون أكثر نشاطًا

- اخرج لمشي مسافات قصيرة، أو اذهب إلى المتنزه المحلي وخذ كلبك للمشي أو الركض
- علم العائلة ألعابًا كنت تلعبها عندما كنت في مرحلة النمو. وتعلم بعض الألعاب الجديدة من أولادك
- يمكن لكل خطوة تقوم بها في أي وقت من اليوم أن تحدث فرقًا كبيرًا، جرّب أشياء مثل القيام باللعب النشط لمدة 5 دقائق مع أولادك، أو الحركة لمدة 5 دقائق خلال تحضيرك وجبات الطعام، أو القيام بنشاط لمدة خمس دقائق خلال برنامجك التلفزيوني المفضّل
- يمكن أن تضيف هذه الخطوات الصغيرة ما يصل إلى 30 دقيقة من النشاط البدني إلى يومك بدون أن تتعارض مع جدولك اليومي. ما الذي يمكنك أن تجربه أيضًا؟
- قلّل فترة مشاهدة الشاشات لجميع أفراد العائلة، حدّد المدة وتقيّدوا بها

للمزيد من النصائح العملية الصحية والمعلومات باللغة العربية توجّه إلى الموقع MAKEHEALTHYNORMAL.NSW.GOV.AU وتفحص صفحة البرامج الصحية واعثر على برنامج مجاني لك ولعائلتك.