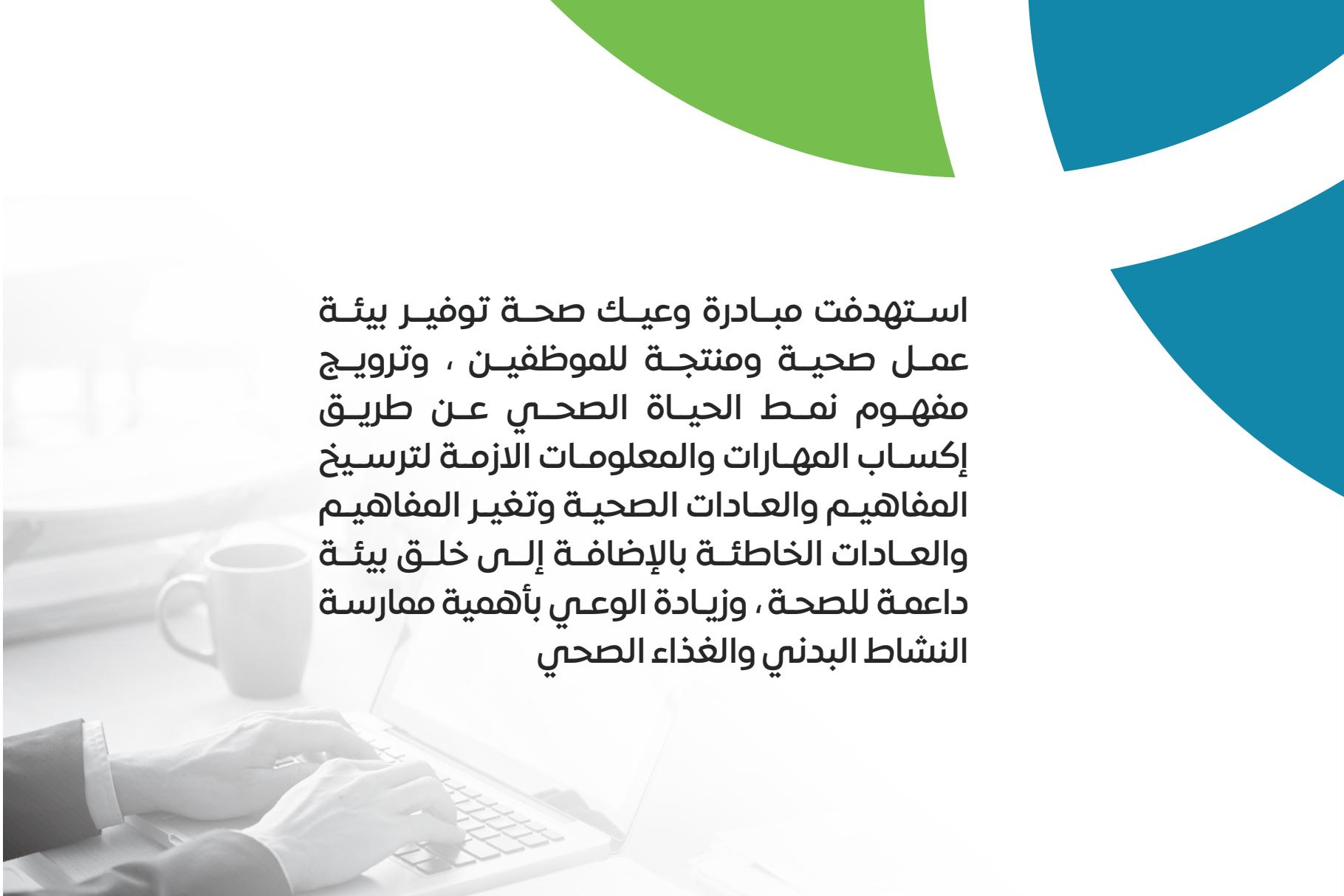




# تقرير مبادرة وعيك صحة



استهدفت مبادرة وعيك صحة توفير بيئة عمل صحية ومنتجة للموظفين ، وترويج مفهوم نفط الحياة الصحي عن طريق إكساب المهارات والمعلومات الازمة لترسيخ المفاهيم والعادات الصحية وتغير المفاهيم والعادات الخاطئة بالإضافة إلى خلق بيئة داعمة للصحة ، وزيادة الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني والغذاء الصحي

# اركان المبادرة :

## الندوة الافتتاحية :

بحضور د. عاطف سرور، د. صالح الانصارى، د. ياسر الهذيل

المسابقات



العيادة



المتابعة  
والتحفيز



المحتويات  
الtóعوية



الإفطار



الفعاليات  
الأسبوعية





## خدمات العيادة:

### الفحوصات الطبية:

- فحص نسبة السكر في الدم
- فحص ضغط الدم
- فحص نسبة الأكسجين في الدم

### القياسات الصحية:

- قياس مؤشر كتلة الجسم
- قياس معدل الأيض
- قياس الوزن الأفضل
- قياس نسبة الدهون في الجسم
- قياس نسبة كتلة العضلات في الجسم
- قياس نسبة العياء في الجسم

## **الفردية :**

- جلسات تثقيفية عن أهمية الرياضة والتغذية وتبني نمط حياة صحي
- شروحات تثقيفية على المجموعات التوعوية الصحية
- الجداول الغذائية
- الجداول الرياضية
- اعداد وتصميم 6 كتيبات توعوية
- المتابعة والتحفيز



# فعاليات المبادرة:

## المسابقات

- مسابقة شرب الماء
- مسابقة الخطوات

## الفعاليات الأسبوعية

- مسابقات التركيز
- ندوة رياضية من خلال استضافة كابتن محمد الفوزان
- الفطور الصحي من خلال استضافة الشيف الدكتور عبدالله الخنفور
- اعداد جداول خيارات وجبة الإفطار الصحي
- اعداد و تصميم 15 رسالة توعوية



نتائج المبادرة  
ابطئ بالي  
انتغیر



## نوف الكثيري

معدل شرب الماء				
بعد : أكثر من 12 كأس ماء	قبل : من 8 إلى 12 كأس ماء			
ممارسة الرياضة				
بعد : من 3 أيام إلى 4 أيام	قبل : من يوم إلى يومين			
الوجبات السريعة				
بعد : من وجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع	قبل : من وجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع			
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟				
تحسين السلوك				

## زكرياء همام

معدل شرب الماء				
بعد : من 4 إلى 8 كأس ماء	قبل : من 4 إلى 8 كأس ماء			
ممارسة الرياضة				
بعد : يومياً	قبل : من يوم إلى يومين			
الوجبات السريعة				
بعد : نادراً	قبل : من وجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع			
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟				
تحسين السلوك				

خالد المقدم	
معدل شرب الماء	
بعد : أكثـر من 12 كأس ماء	قبل : من 8 إلى 12 كأس ماء
	
ممارسة الرياضة	
بعد : يومياً	قبل : يومياً
	
الوجبات السريعة	
بعد : لا اتناولها	قبل : من وجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع
	
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟	
تحسن السلوك	
	

سامي باجابر	
معدل شرب الماء	
بعد : من 4 إلى 8 كأس ماء	قبل : من 4 إلى 8 كأس ماء
	
ممارسة الرياضة	
بعد : من يوم إلى يومين	قبل : لا امارس
	
الوجبات السريعة	
بعد : مره في الأسبوع	قبل : من وجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع
	
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟	
تحسن السلوك	
	

## موسى عيسى

معدل شرب الماء		
بعد : من 4 إلى 8 كأس ماء	قبل : أكثر من 12 كأس ماء	
ممارسة الرياضة		
بعد : يومياً	قبل : لا امارس	
الوجبات السريعة		
بعد : نادراً	قبل : نادراً	
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟		
تحسن السلوك		

## أحمد يوسف

معدل شرب الماء		
بعد : من 4 إلى 8 كأس ماء	قبل : أكثر من 12 كأس ماء	
ممارسة الرياضة		
بعد : يومياً	قبل : يومياً	
الوجبات السريعة		
بعد : نادراً	قبل : وجبة واحد في الاسبوع	
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟		
تحسن السلوك		

سلیمان الحمادی	
معدل شرب الماء	
بعد : من 4 إلى 8 كأس ماء	قبل : من 8 إلى 12 كأس ماء
ممارسة الرياضة	
بعد : يومياً	قبل : يومياً
الوجبات السريعة	
بعد : نادراً	قبل : وجبة واحد في الأسبوع
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟	
تحسين السلوك	

عبدالسلام الدخيل	
معدل شرب الماء	
بعد : من 4 إلى 8 كأس ماء	قبل : من 4 إلى 8 كأس ماء
ممارسة الرياضة	
بعد : من 3 إلى 4 أيام	قبل : من يوم إلى يومين
الوجبات السريعة	
بعد : وجبة واحدة في الأسبوع	قبل : من وجبتين إلى ثلاث وجبات في الأسبوع
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟	
تحسين السلوك	

وفي الختام هذى نهاية البداية  
فاللّي عليك إنك تعيش بصحة  
وتحسن سلوكك

وترا صحتك تهمنا.  
عش بصحة وخلها نعمة حياة