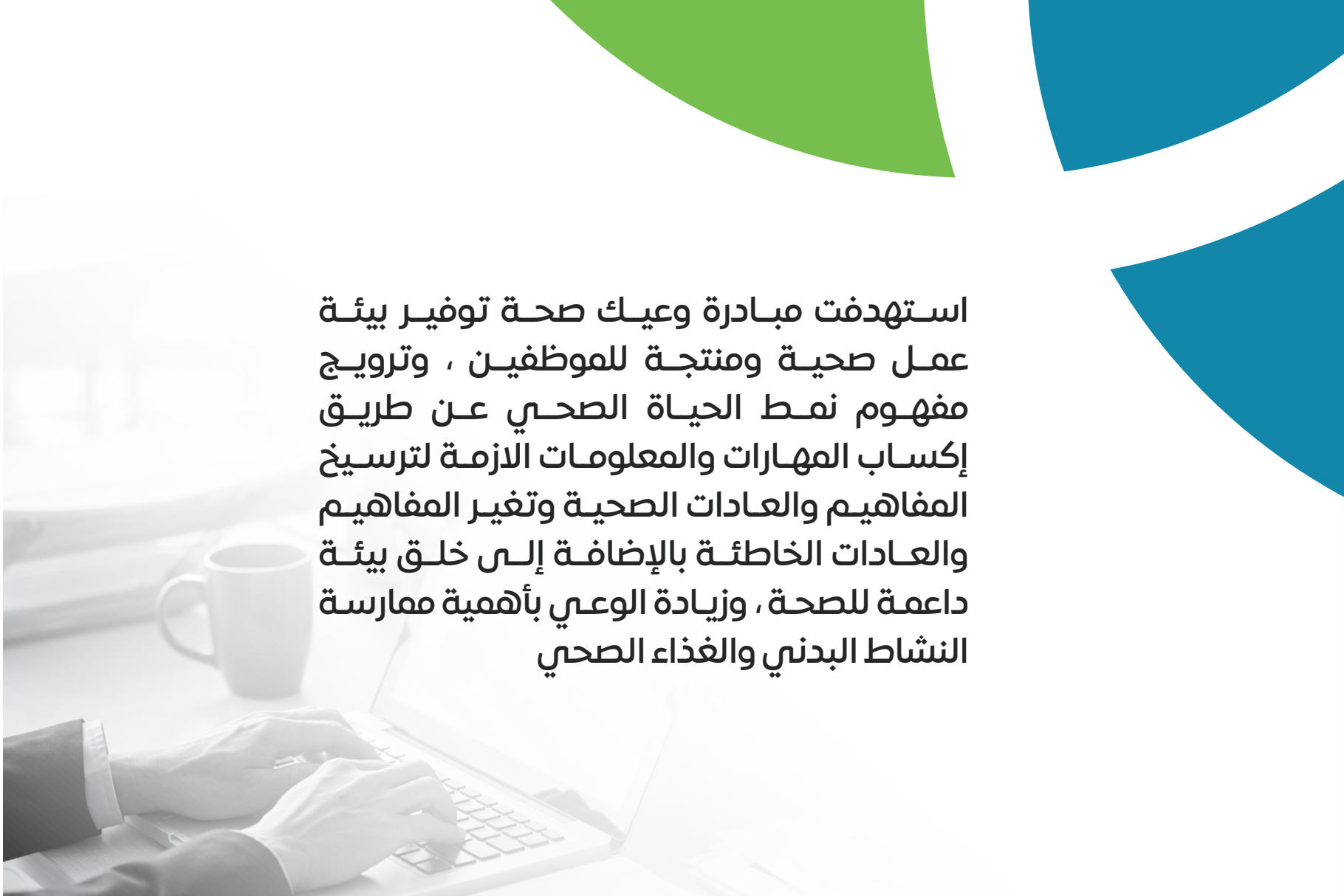


تقرير مبادرة وعيك طحة



استهدفت مبادرة وعيك صحة توفير بيئة
عمل صحية ومنتجة للموظفين ، وترويج
مفهوم نمط الحياة الصحي عن طريق
إكساب المهارات والمعلومات اللازمة 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 الانصاري ، د. ياسر الهذيل

المسابقات



العيادة



المتابعة
والتحفيز



المحتويات
التوعوية



الإفطار



الفعاليات
الأسبوعية



خدمات العيادة :

الفحوصات الطبية :

- فحص نسبة السكر في الدم
- فحص ضغط الدم
- فحص نسبة الاكسجين في الدم

القياسات الصحية :

- قياس مؤشر كتلة الجسم
- قياس معدل الأيض
- قياس الوزن الأمثل
- قياس نسبة الدهون في الجسم
- قياس نسبة كتلة العضلات في الجسم
- قياس نسبة المياه في الجسم



الفردية :

- جلسات تثقيفية عن أهمية الرياضة والتغذية وتبني نمط حياة صحي
- شروحات تثقيفية على المجسمات 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 وتصميم 15 رسالة توعوية





نتائج المبادرة ابطال التغيير

نواف الكثيري

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

زكريا 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 ؟		
تحسن السلوك		

خالد المقحم

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

سامي باجابر

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

موسى عيسى

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

أحمد يوسف

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

سليمان الحمادي		
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 : نادرأ	قبل : وجبة واحد في الاسبوع	
هل يوجد تحسن في السلوكيات ؟		
تحسن السلوك		

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

وفي الختام هذي نهاية البداية
فاللي عليك إنك تعيش بصحة
وتغير سلوكك

وترا صحتك تهمنا.
عش بصحة وخلصها نمط حياة