المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم الإداره العامه
للتعليم بمنطقة عسير
_محافظة بيشه



مدرسة الإبتدائية الخامسة عشر والمتوسطة السابعة

(ورشةمعًا نحو حياة صحية: لنوقف السكري قبل ان يبدأ)

اعداد الموجه الصحي:عزيزه القرني

المقدمه

نلتقي اليوم لنتحدث عن موضوع مهم جدًا يلامس حياة الكثير من الناس حولنا، وهو مرض السكري. قد نعرف أشخاصًا في عائلتنا أو بين أصدقائنا مصابين بهذا المرض، لكن هل نعلم ما هو باالضبط؟ ولماذا يصيب البعض دون غيرهم؟ والأهم... كيف يمكننا الوقاية منه والحفاظ على صحتنا

الأهداف

١/توعية الطالبات بمفهوم مرض السكري وأنواعه ٢/
التعرف عل عوامل الخطر وكيفية الوقاية منه.
٣/تعزيز السلوكيات الصحية المتعلقة بالتغذية
والنشاط البدني.
٤/تصحيح المفاهيم الخاطئة حول مرض السكري

تعريف السكر

داء السكري هو حالة صحية تحدث عندما يصبح مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم أعلى من الطبيعي. السكر في الدم هو مصدر الطاقة الأساسي للجسم، ولكن لكي يستخدمه الجسم بشكل صحيح، يحتاج إلى هرمون يسمى الإنسولين، الذي يساعد السكر على دخول خلايا الجسم لاستخدامه في إنتاج الطاقة.

انواع السكري

النوع الأول

يحدث عندما لا ينتج الجسم الإنسولين نهائيًا.

- غالبًا يظهر في سن الطفولة أو المراهقة.
- يحتاج الشخص إلى أخذ الإنسولين يوميًا

انواع السكري

1. النوع الثاني

- يحدث عندما لا يستخدم الجسم الإنسولين بشكل صحيح أو لا ينتجه بكميات كافية.
- غالبًا يرتبط بالسمنة، قلة النشاط البدني، والعادات الغذائية غير الصحية.
- يمكن الوقاية منه باتباع أسلوب حياة صحي

سكر الحمل

- يصيب بعض النساء أثناء الحمل.
- غالبًا يختفي بعد الولادة، لكن يجب متابعة الصحة جيدًا لتجنب المضاعفات



.1

اهمية معرفة السكري

- يساعدنا على الوقاية من المضاعفات مثل مشاكل العينين، القلب، والكلى.
- يمكن التحكم فيه بالحياة الصحية، النشاط البدني، والنظام الغذائي المتوازن

عوامل الخطر للأصابه بالسكري

العوامل الوراثيه

Service 4

قلة النشاط البدني

Service 3

العادات الغذائية الغير صحيه

Service 2

التدخين وبعض الأمراض المزمنه

Service 1

عوامل الوقاية من داء السكري

1. اتباع نظام غذائي صحي
الإكثار من الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.

اختيار الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان والبرغل
والأرز البني بدلاً من السكر الأبيض والمعجنات

- ٣/التقليل من الدهون المشبعة والمتحولة، مثل المقليات والوجبات السريعة.
- ٤/تناول الأطعمة الغنية بالألياف لأنها تساعد على تنظيم مستوى السكر.
- ٥/الاعتدال في تناول الحلويات والمشروبات السكرية

2. ممارسة النشاط البدني بانتظام

- ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني المعتدل (مثل المشي السريع أو السباحة).
- النشاط البدني يساعد على تحسين حساسية الجسم للأنسولين

3. الحفاظ على وزن صحي.

- السمنة، خصوصاً تراكم الدهون في منطقة البطن، من أهم عوامل الخطر للإصابة بالسكري

٤/النوم الكافي وتقليل التوتر

- قلة النوم والإجهاد المزمن قد يؤديان إلى اضطرابات في الهرمونات تؤثر على تنظيم السكر

شكراًلتفاعلكم وحضوركم