



دورة توعوية بعنوان:

" الاستثمار الفعّال للحجر المنزلي "

أ.د خالد بن عبدالغفار آل عبدالرحمن
رئيس جمعية التطوع الصحية أثر

kab@imamu.edu.sa

@ProfKhalid_ksa

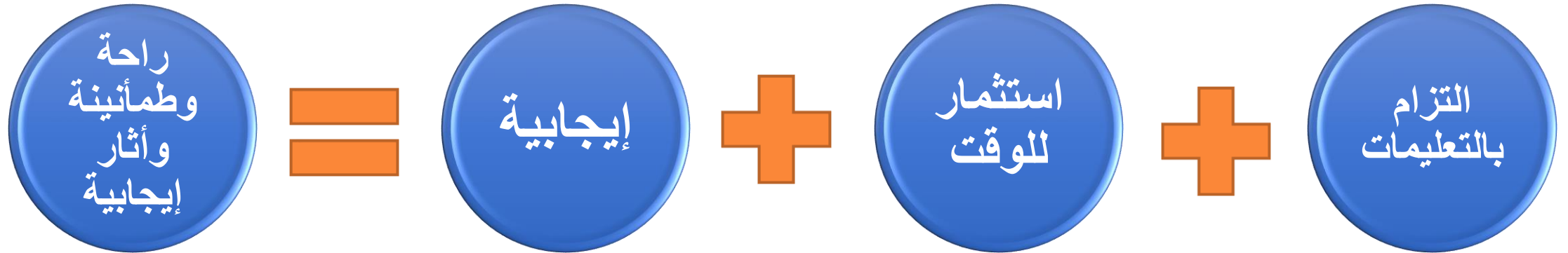


الاستثمار الأمثل للحجر المنزلي أ.د خالد آل عبدالرحمن 14 أبريل 2020م

رُبِّ ضَارَةٍ نَافِعَةٍ

تعريف بالبرنامج وأهدافه والنتائج المتوقعة منه

النتائج المتوقعة من البرنامج

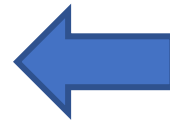
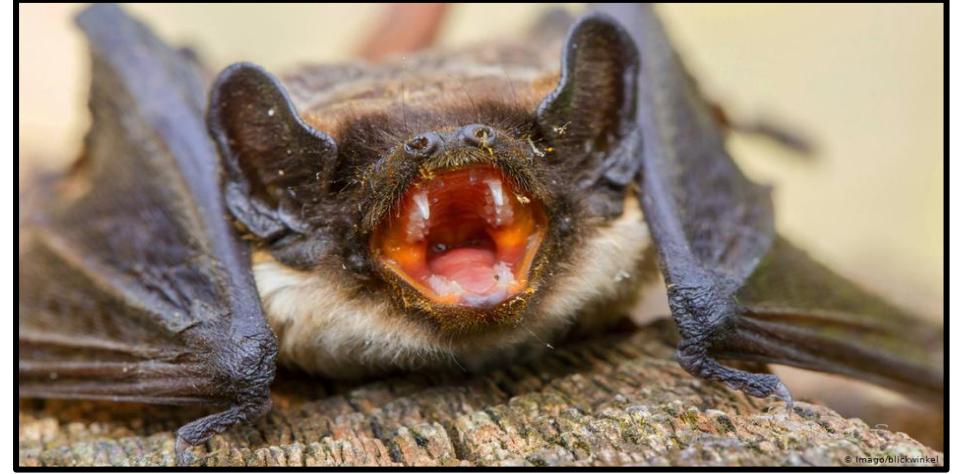
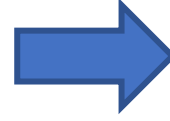


مزايَا البرنامج

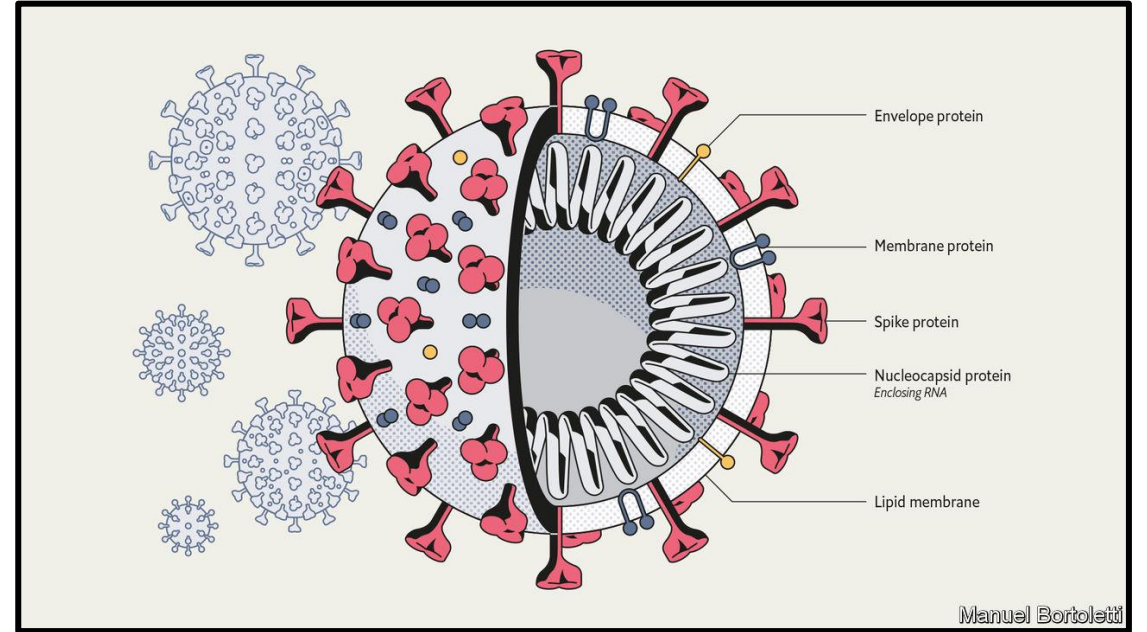
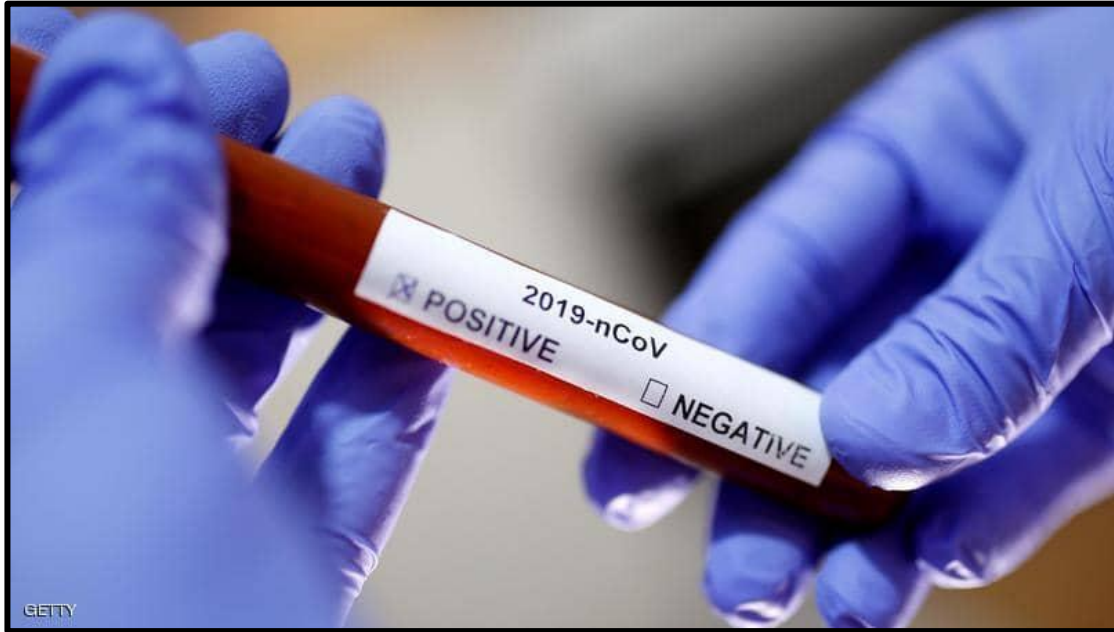


بالمختصر ما قصة فيروس كورونا المستجد؟

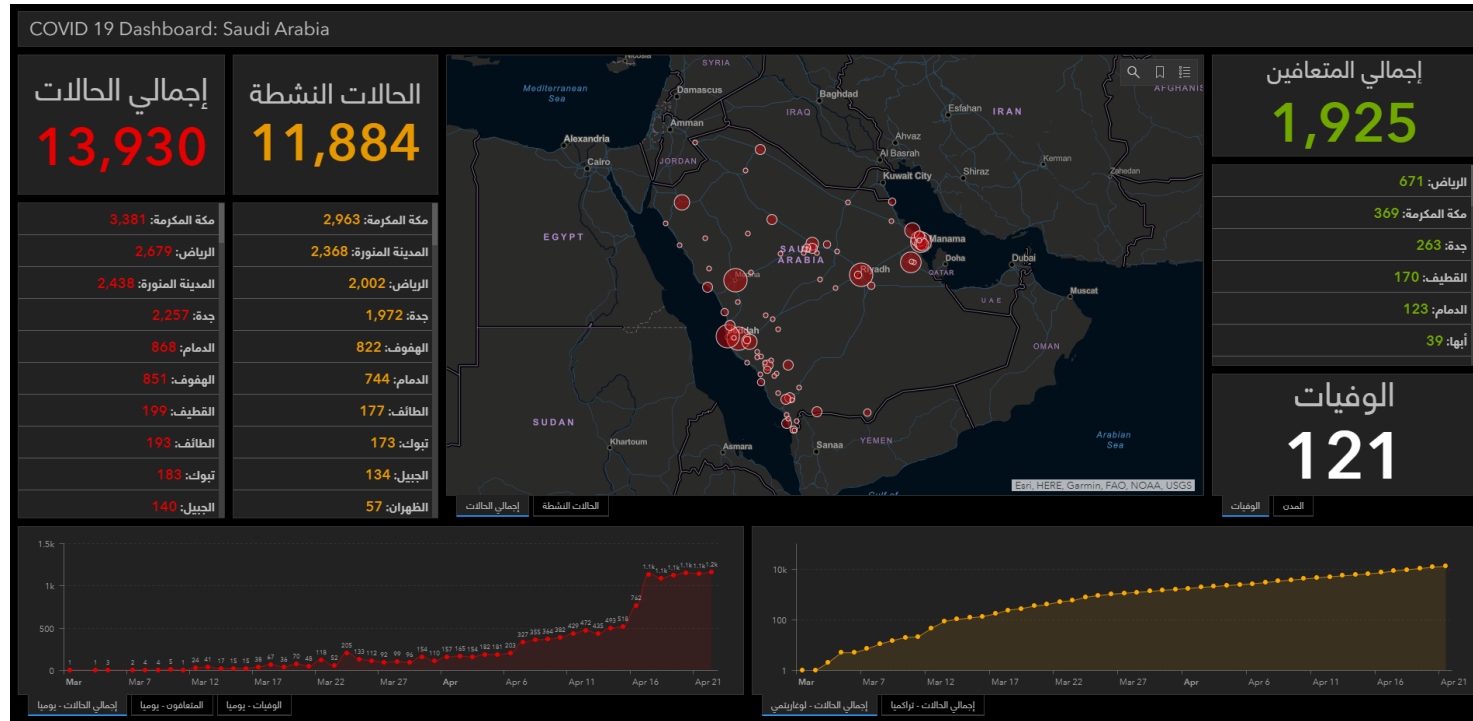
ديسمبر 2019 في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بالصين



41 مصاب بأعراض تنفسية حادة



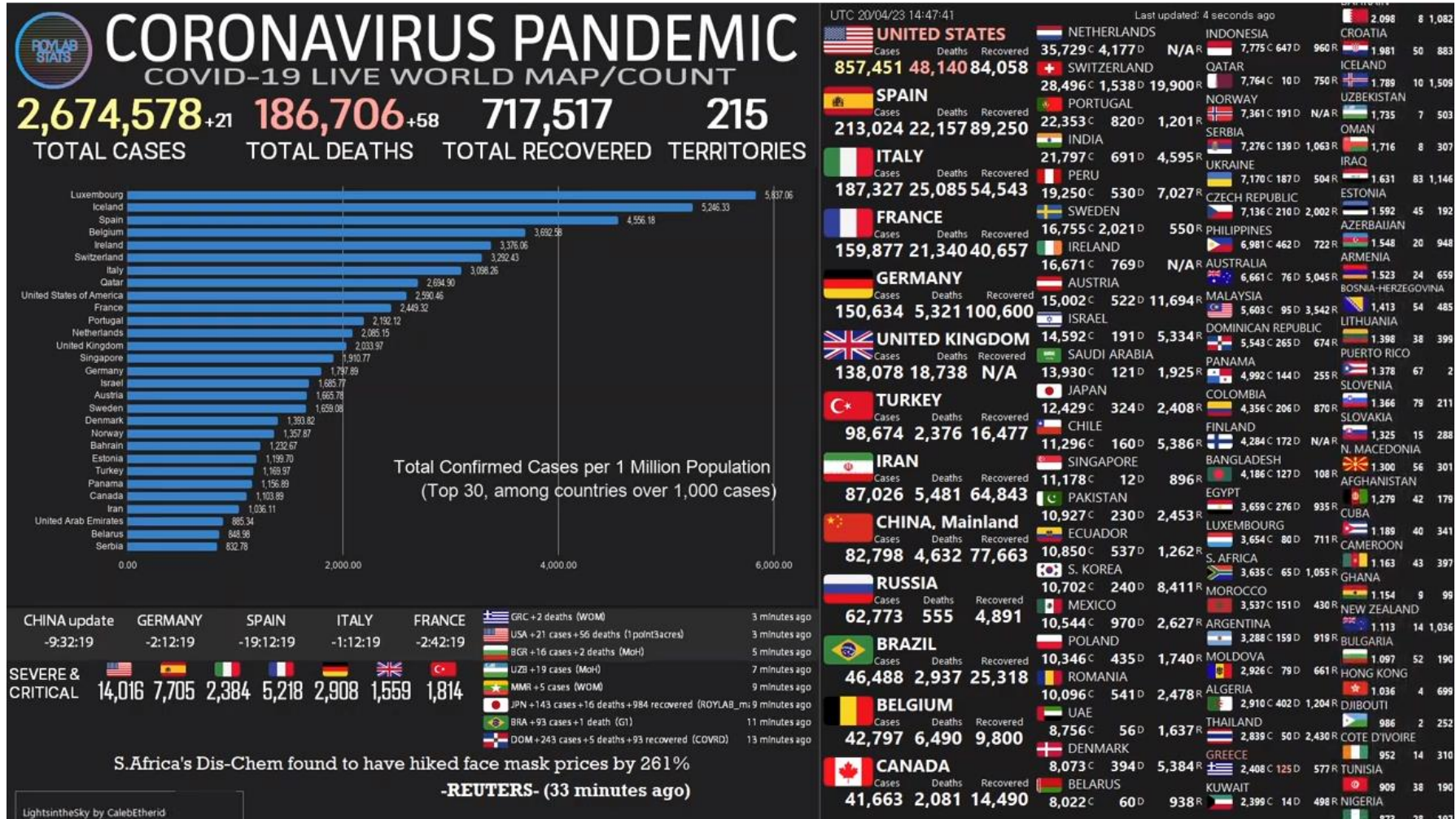
حالات كورونا المستجد في المملكة العربية السعودية بتاريخ 23 أبريل 2020



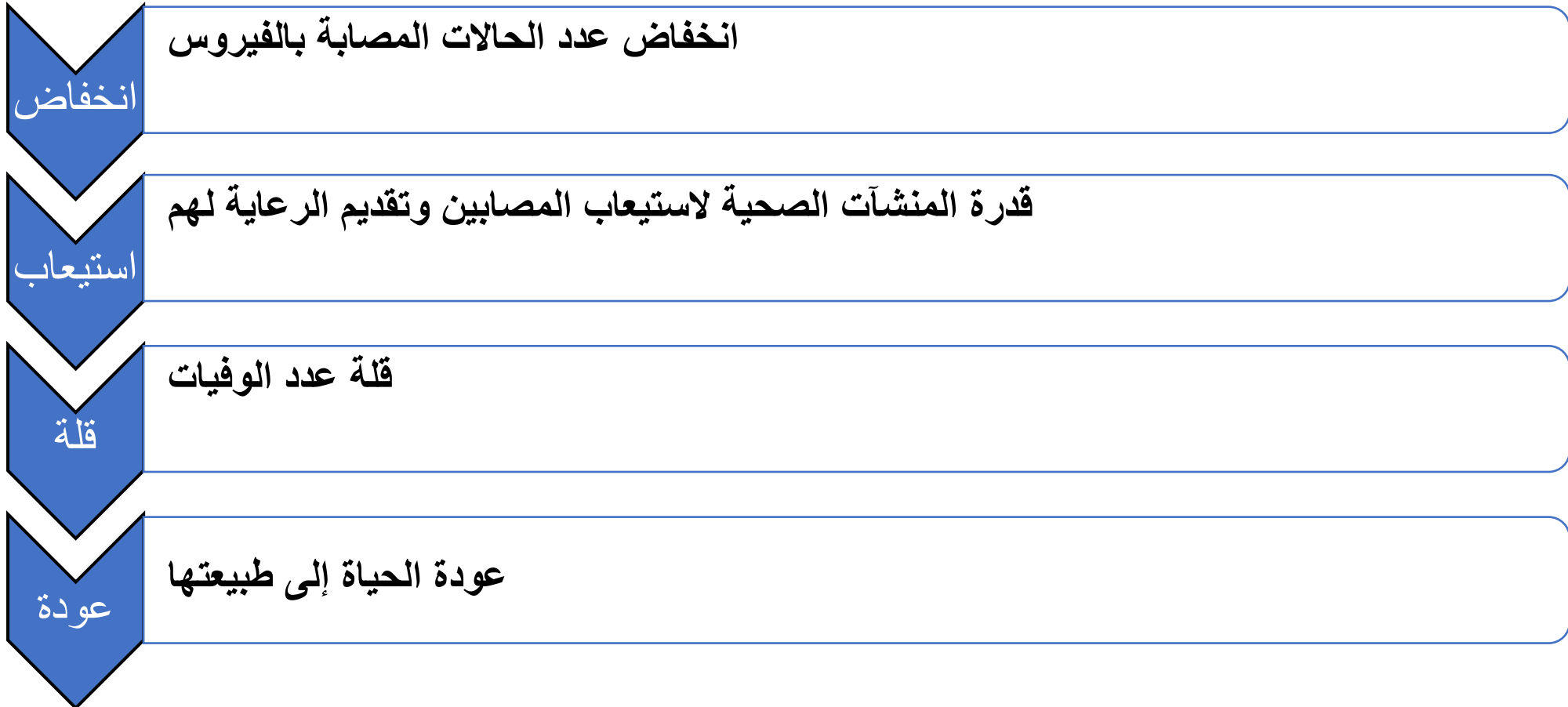
<https://covid19.moh.gov.sa/>

الاستثمار الأمثل للحجر المنزلي أ.د. خالد آل عبد الرحمن 14 أبريل 2020م

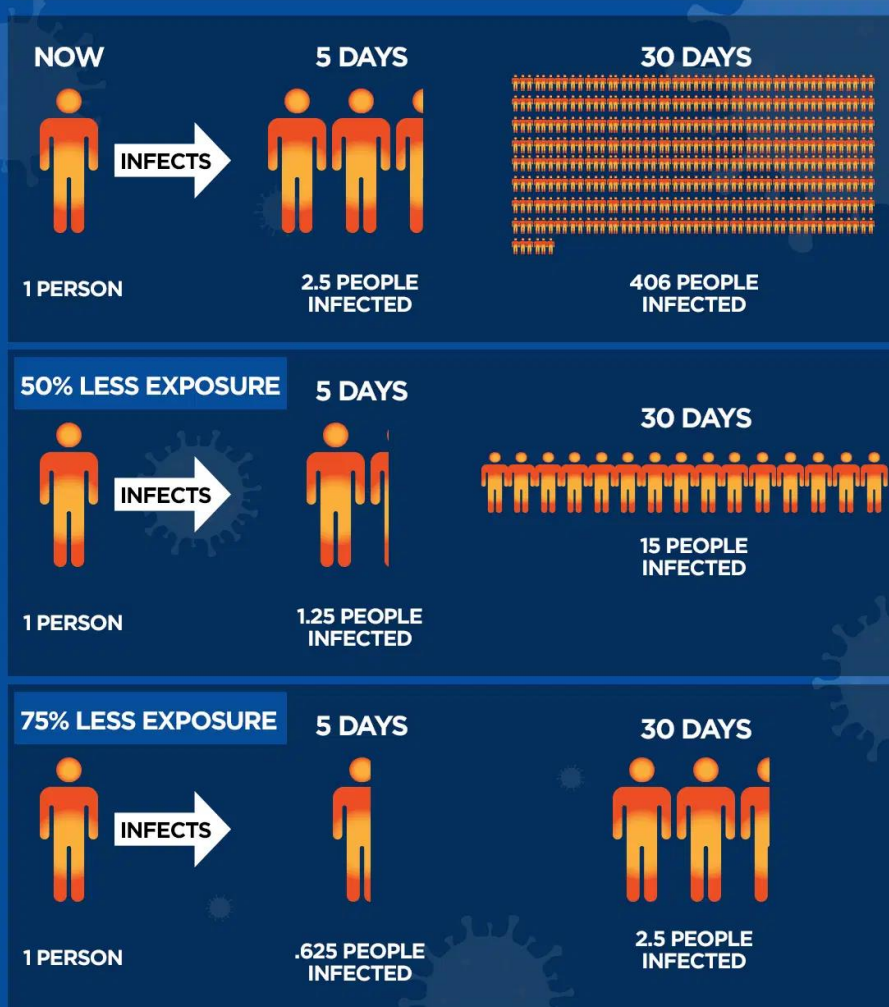
حالات كورونا المستجد في العالم بتاريخ 23 أبريل 2020



ما النتائج المترتبة على الالتزام بالتعليمات الرسمية؟



The Math Behind Social Distancing

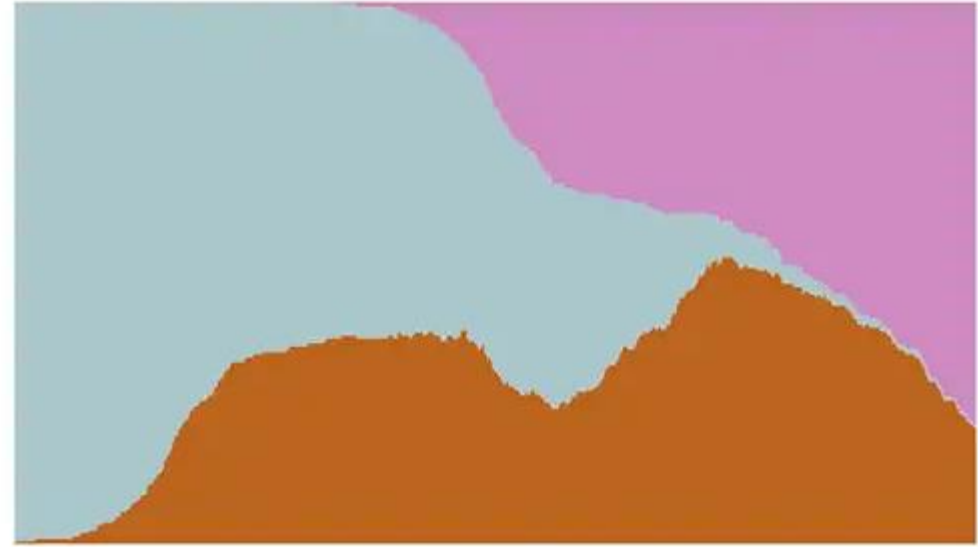


©Global News

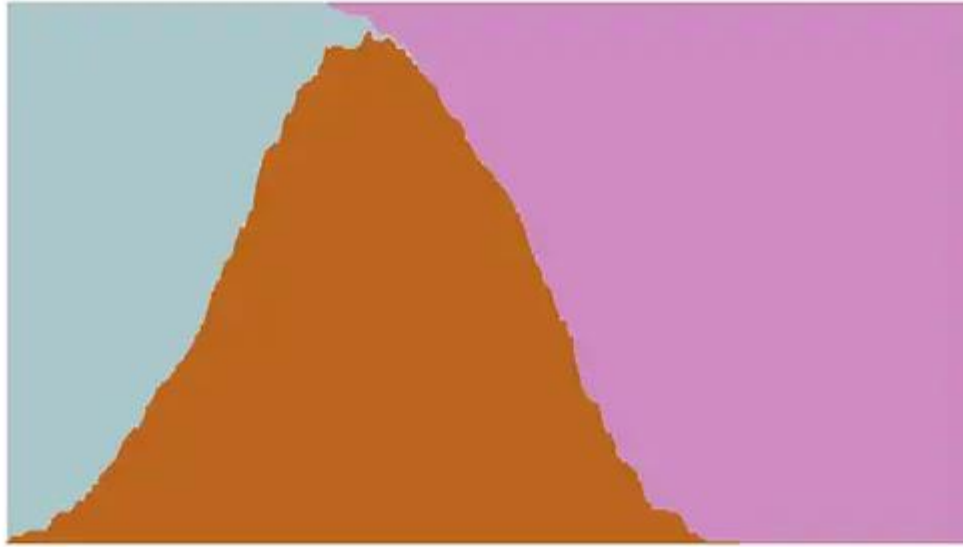
Credit:
Robert A.J. Signer Ph.D.,
Assistant professor of Medicine at the University of California, San Diego
Gary Warsaw, Art Director

تبسيط أثر التباعد الاجتماعي
في انتشار الفيروس

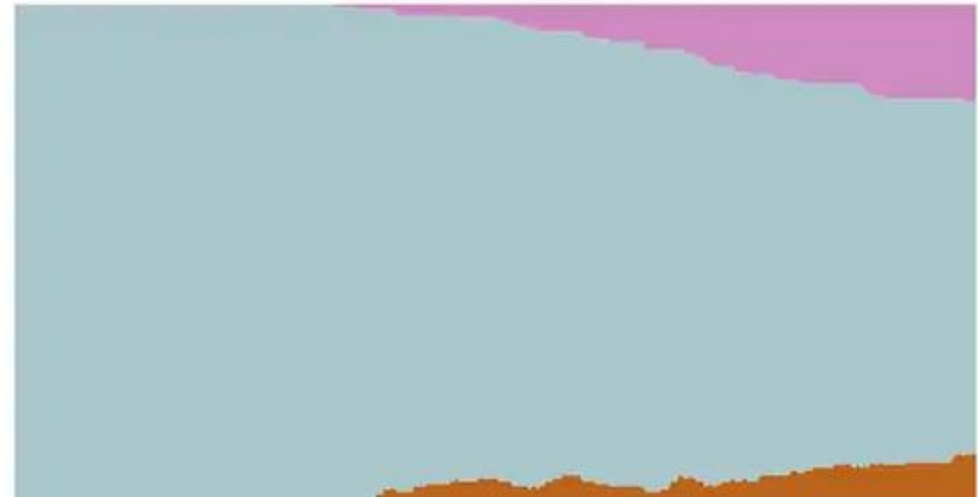
الحجر الصحي



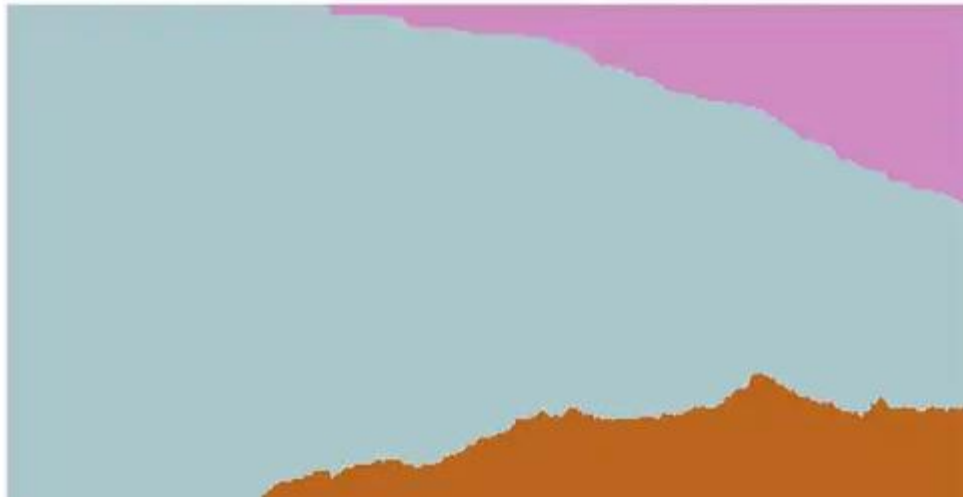
التنقل الحر بدون قواعد



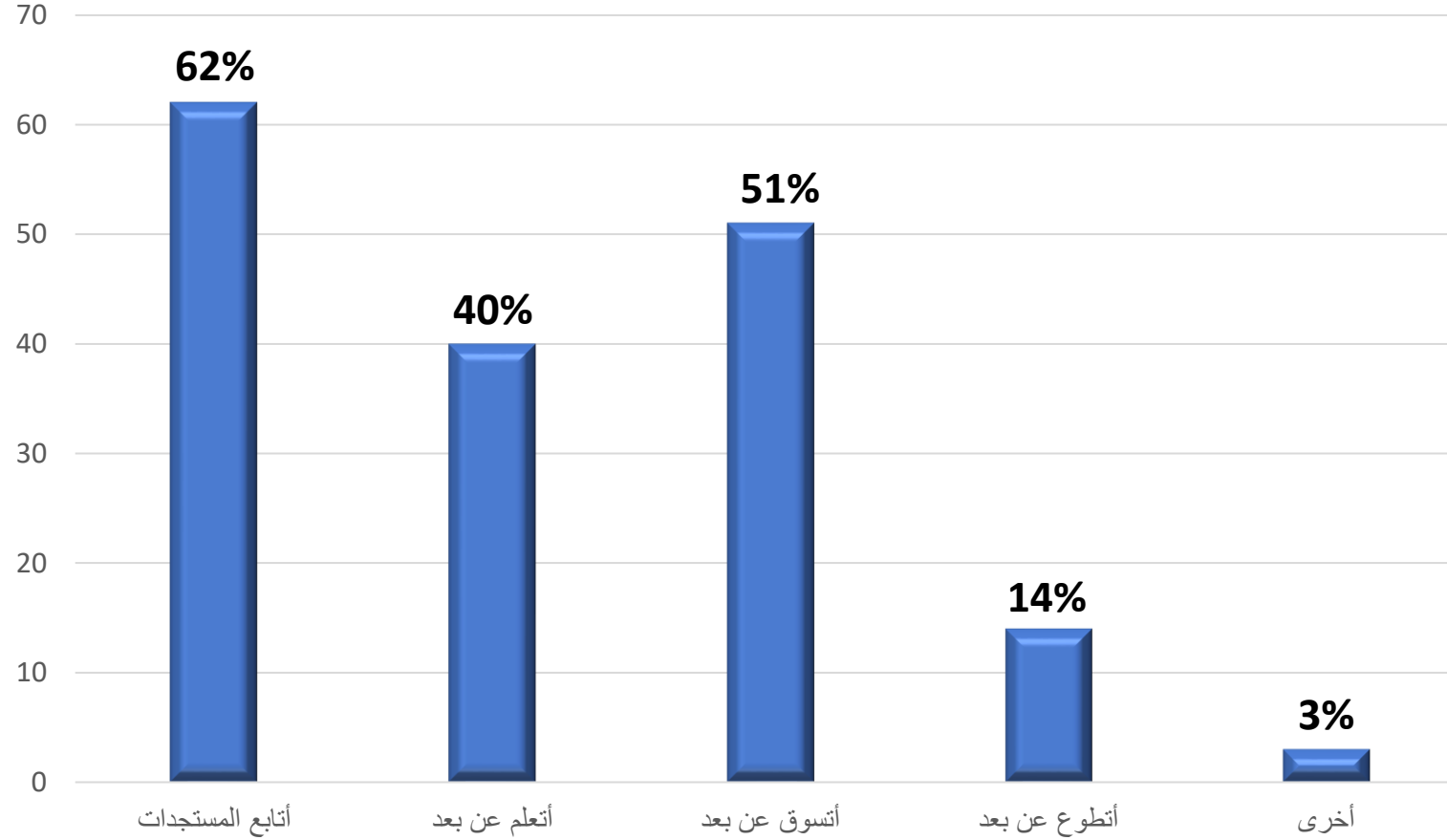
التباعد الاجتماعي الكلي



التباعد الاجتماعي الجزئي



ماذا تفعل أثناء الحجر المنزلي



الدعوة للإيجابية والتفاؤل

حقيقة التوكل عند المسلم

الأخذ بأسباب الوقاية والعلاج

حسن الظن بالله

قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا

ما أنزل الله من داء إلا وأنزل له دواء

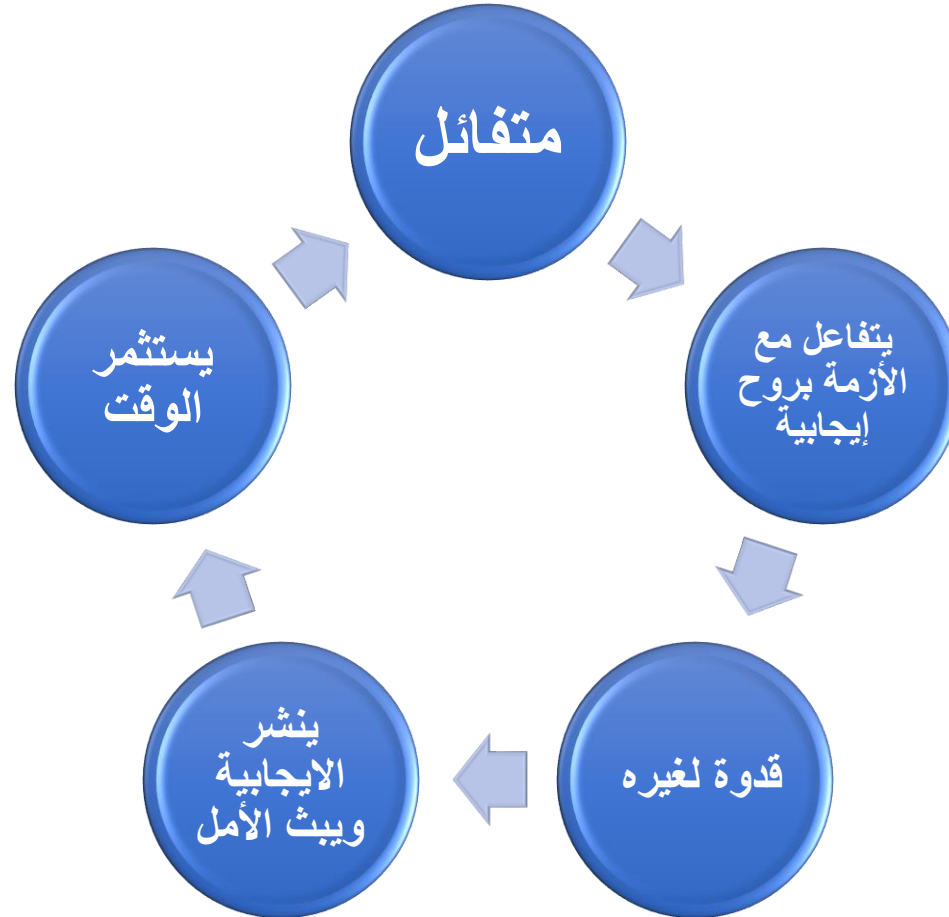
الإيمان بالقدر خيره وشره

لا تحسبوه شراً لكم بل هو خير لكم

الاستثمار الأمثل للوقت بما يفيد

استشعار نعم الله علينا وشكره عليها

أمثلة للشخص الإيجابي



قياس وعي المجتمع للوقاية من كورونا المستجد

<https://www.surveymonkey.com/r/DM7LWWD>





النظافة الشخصية

ماذا نقصد بالنظافة الشخصية

هي مجموعة العادات و
الممارسات التي يفعلها الإنسان
للحفاظ على صحته و رائحته



الطريقة الصحيحة لغسل اليدين بالماء والصابون


وزارة الصحة
Ministry of Health

الطريقة الأصح لغسل اليدين

- 
1 وزع الصابون على يديك
- 
2 أدمك الراحيتين
- 
3 افرك راحة اليدين مع تشبيك الاصابع
- 
4 ضع أصابع اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وافرك ظهر الأصابع
- 
5 افرك الإبهام براحة اليد
- 
6 افرك اليد اليمنى بحركة دائرية بحيث تتشبيك أصابعها براحة اليد اليسرى
- 
7 جفف اليدين

إحدى مبادرات وزارة الصحة


عش بصحة
Live Well

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

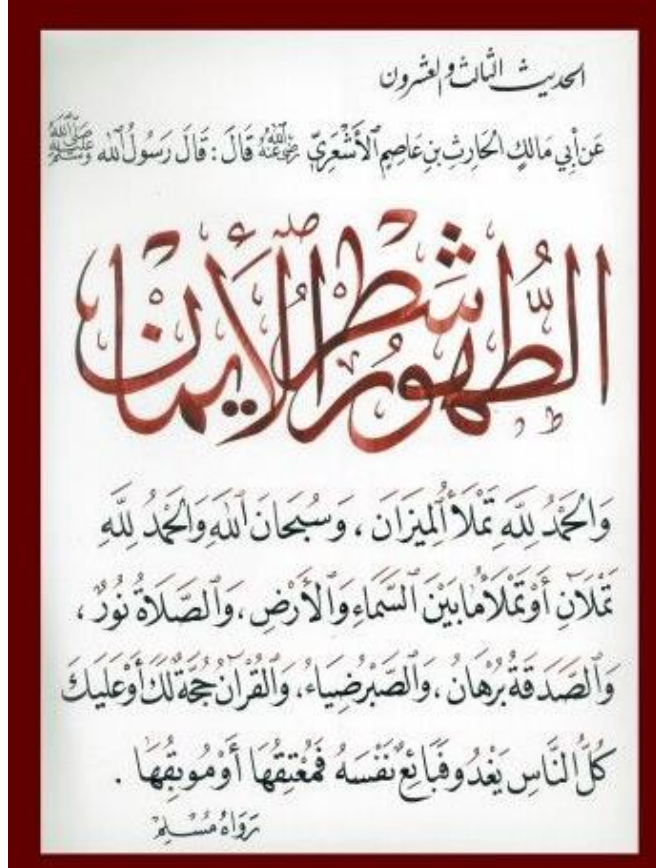
الممارسات الخاطئة في غسل اليدين والنظافة عموماً



النتائج المترتبة على الالتزام بالنظافة الشخصية

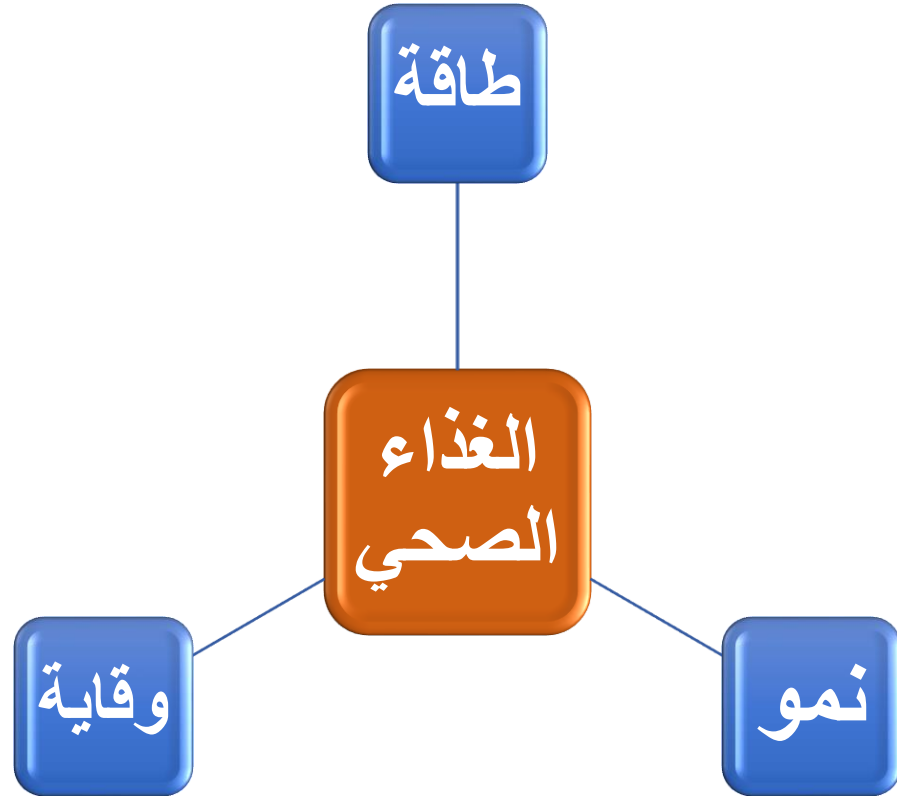


الخاتمة





التغذية الصحية



طبق الأكل الصحي

تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.



كلما زاد أكل الخضروات و تعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضروات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.



مارس الرياضة

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع قليل من السكر أو من دونه) قلل الحليب ومنتجات الألبان (إلى 1 - 2 حصة يوميا) وقلل العصائر (إلى كوب صغير يوميا). تجنب المشروبات السكرية.

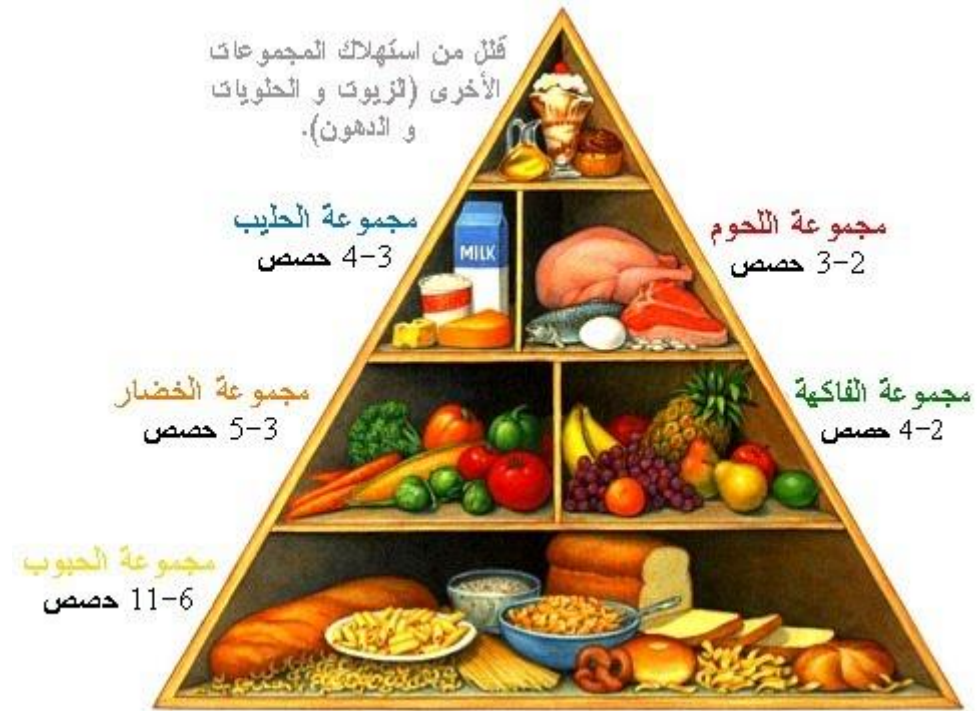
تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز الأسمر والمعكرونة من الحبوب الكاملة) قلل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات. قلل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب تناول شرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعيا.

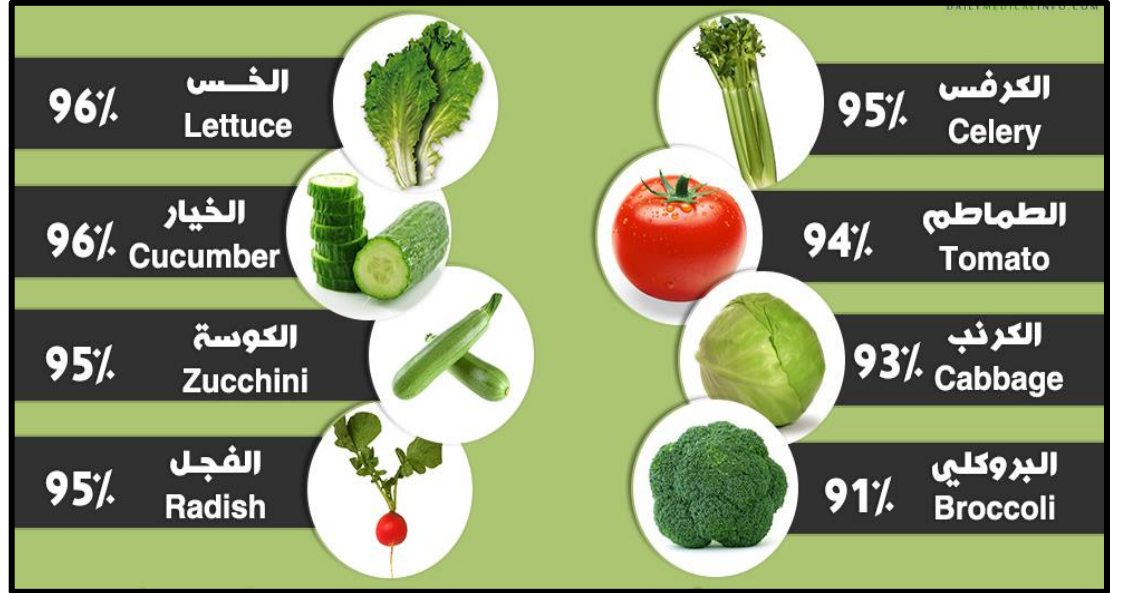
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



الغذاء الصحي المتوازن



الخضروات



الفواكه



الحبوب الغنية بالألياف



البروتينات الصحية

أفضل 10 مصادر للبروتين النباتي

من أين تحصل على البروتين الكافي؟

السبانخ
49% بروتين

اللفت
45% بروتين

البروكلي
45% بروتين

القرنبيط
40% بروتين

المشروم
38% بروتين

البقدونس
34% بروتين

الخيار
24% بروتين

الفلفل الأخضر
20% بروتين

القرنبيط
40% بروتين

الطماطم
18% بروتين

اللحوم
25.8% بروتين

الدجاج
23% بروتين

البيض
12% بروتين

بروتين غير نباتي



الدهون الصحية والضارة



الكاربو هيدرات

**الكربوهيدرات الجيدة
في مقابل السيئة**

جرب **بدلا من**

- الحبوب الكاملة مثل الأرز البني، أو الشعير، أو حبوب الكينوا، أو القمح الأسود، أو جنين القمح
- المكرونة المصنوعة من القمح الكامل، والكسكس المصنوع من القمح الكامل
- الفواكه (طازجة، أو مجمدة، أو مجففة)، الزبادي الطبيعي المضاف إليه فواكه (طازجة أو مجمدة)
- الشوفان المطهي باللبن، أو لبن الصويا، مع التفاح المشور، أو التمر المقطع
- الماء، واللبن منخفض الدهون، والشاي أو القهوة غير المضاف إليهما سكر أو المضاف إليهما مقدار ضئيل من السكر، والماء المعدني الفوار مع القليل من العصير المعد من الفاكهة بشكل كامل.
- البطاطا الحلوة الصغيرة المخبوزة بقشرها
- الخبز المعد من الحبوب الكاملة، أو القمح الكامل
- موز مجمد مهروس مع مسحوق الكاكاو

الأرز الأبيض

المكرونة المصنوعة من الدقيق المكرر

الكعك، والبسكويت، والفطائر، والحلوى الأخرى التي تحتوي على مقدار ضئيل من المواد المغذية، والزبادي المضاف إليه نكهة

حبوب الإفطار المحلاة

المشروبات المحلاة (المشروبات الغازية، ومشروبات الفاكهة، والكوكتيل، والشاي المنج، وعصير الليمون)

البطاطا المقلية

الخبز الأبيض

ايس كريم

المصدر: جامعة ماريلاند

«الشرق الأوسط»

الحليب ومشتقاته



شرب الماء يوميا



نموذج لثلاث وجبات صحية



وجبة العشاء



وجبة الغداء



وجبة الفطور

شائعات حول الغذاء وعلاقته بكورونا



الخاتمة





التّمارين البدنية المنزلية

لماذا التمارين البدنية في المنزل؟



كيفية حساب نطاق حرق الدهون

ضرب 0.85	ضرب 0.65	النتاج	العمر	ناقص	220
149	114	175 =	45	-	220

يعني أن تقوم بتمارين رياضية ترفع ضربات القلب للمعدل المستهدف وهو = 149 - 114 نبضة / دقيقة

أنواع التمارين البدنية في المنزل

1&1 WORKOUT
1 minute each exercise / 1 minute rest after each exercise

1. high knees 2. jumping jacks 3. squats

4. lunges 5. plank leg raises 6. climbers 7. bicycle crunches

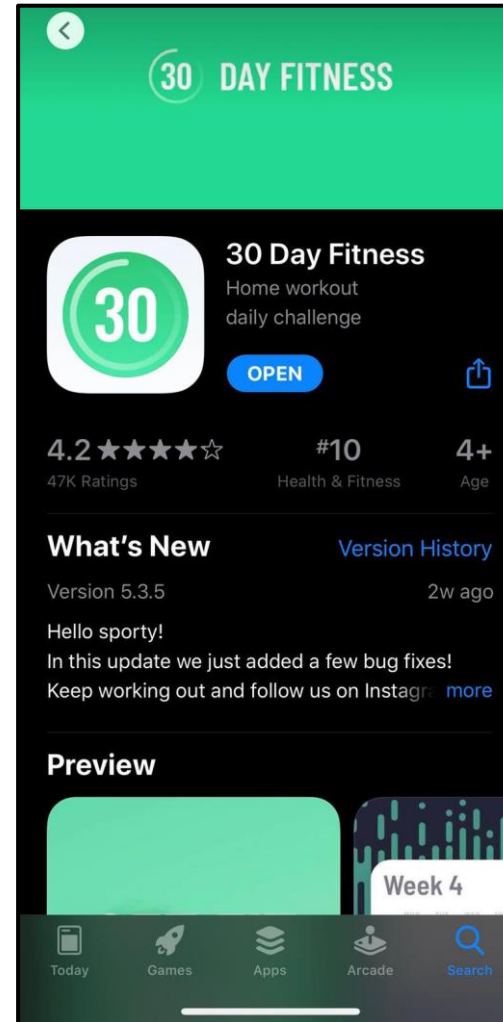
8. leg raises 9. knee pull-ins 10. push-ups

sets level I 3 sets level II 4 sets level III 6 sets rest between sets up to 3 minutes

© Neila Rey neilarey.com



Hiit workouts at home



الخاتمة



التدرج
والمرونة

+



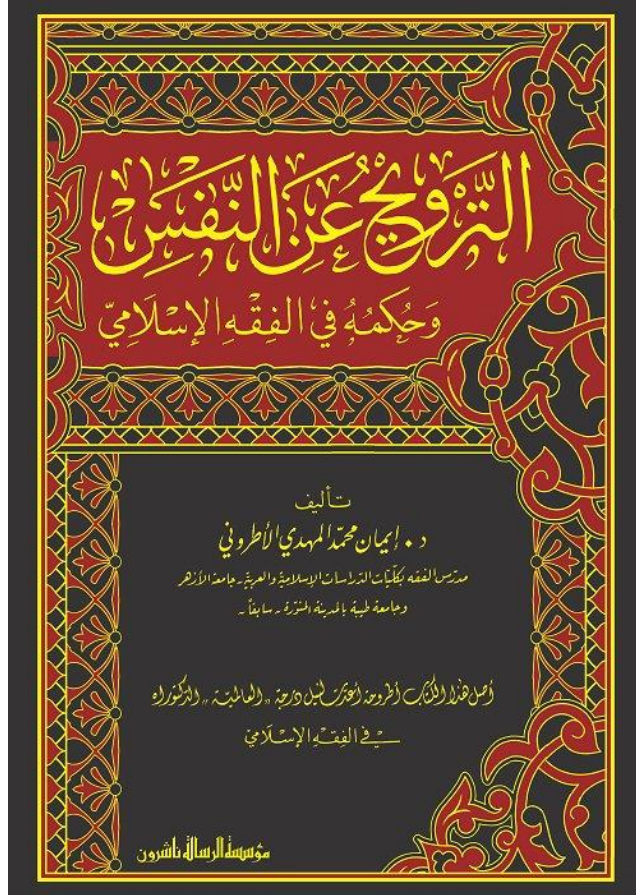
المداومة
+
التشجيع

متعة
و نتائج
مشجعة



الترفيه المنزلي الممتع

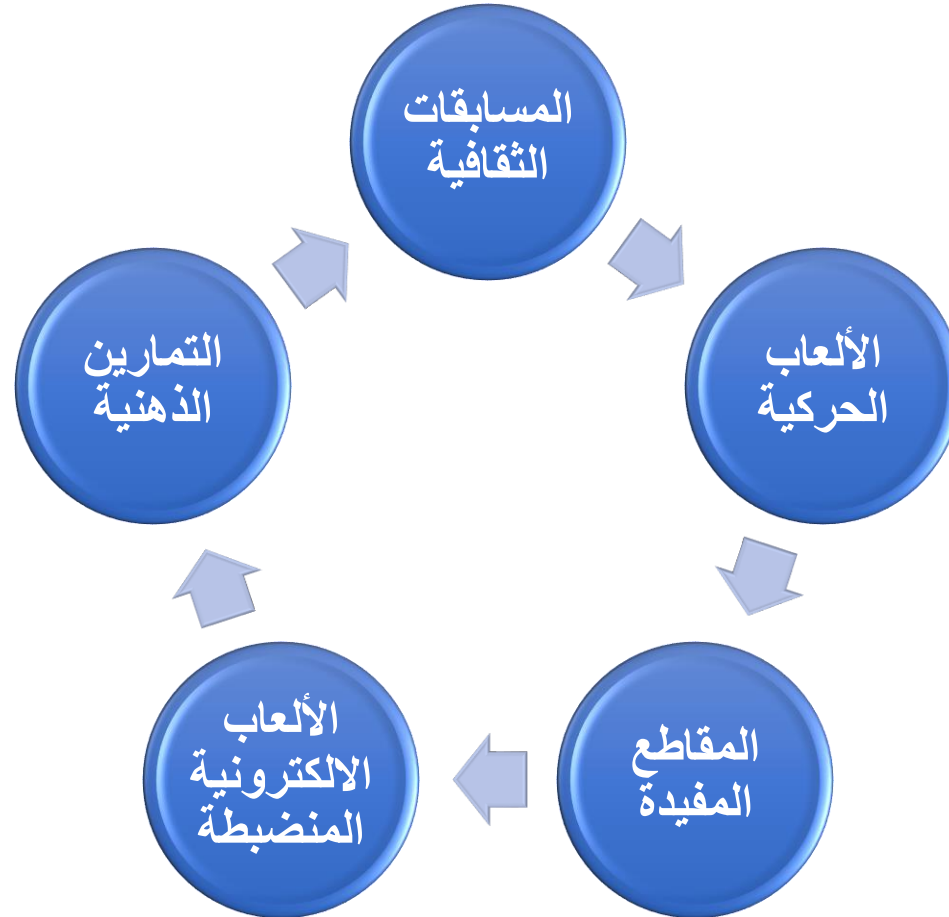
لماذا الترفيه في المنزل؟



ساعة
وساعة



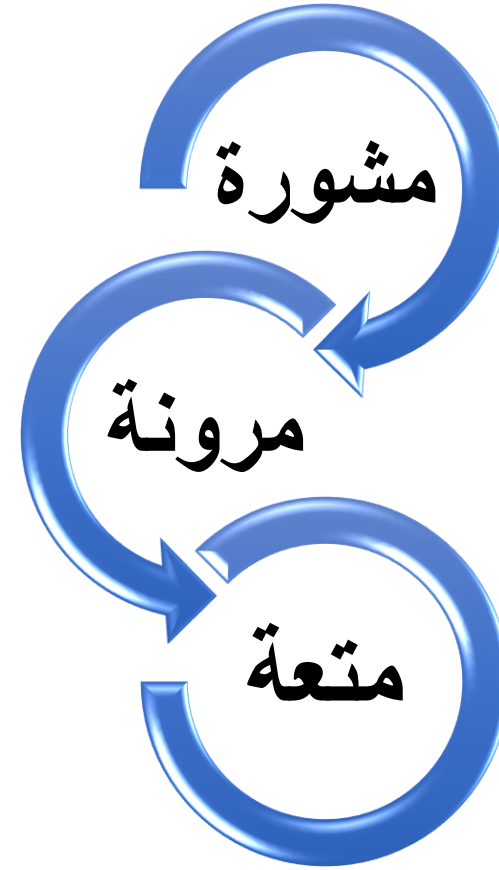
أنواع الترفيه في المنزل



برنامج اسبوعي مقترح

اليوم	البرنامج	المنسق	الوقت	مدة الفقرة
السبت	مسابقة قدرات ذهنية	أحمد	5 عصراً	30 دقيقة
الأحد	مسابقة ثقافية عامة	علي	9 مساءً	30 دقيقة
الاثنين	قصة وعبرة	ماجد	5 عصراً	30 دقيقة
الثلاثاء	مقطع وتعليق	عبدالله	9 مساءً	45 دقيقة
الأربعاء	ألعاب حركية	محمد	5 عصراً	45 دقيقة

الخاتمة



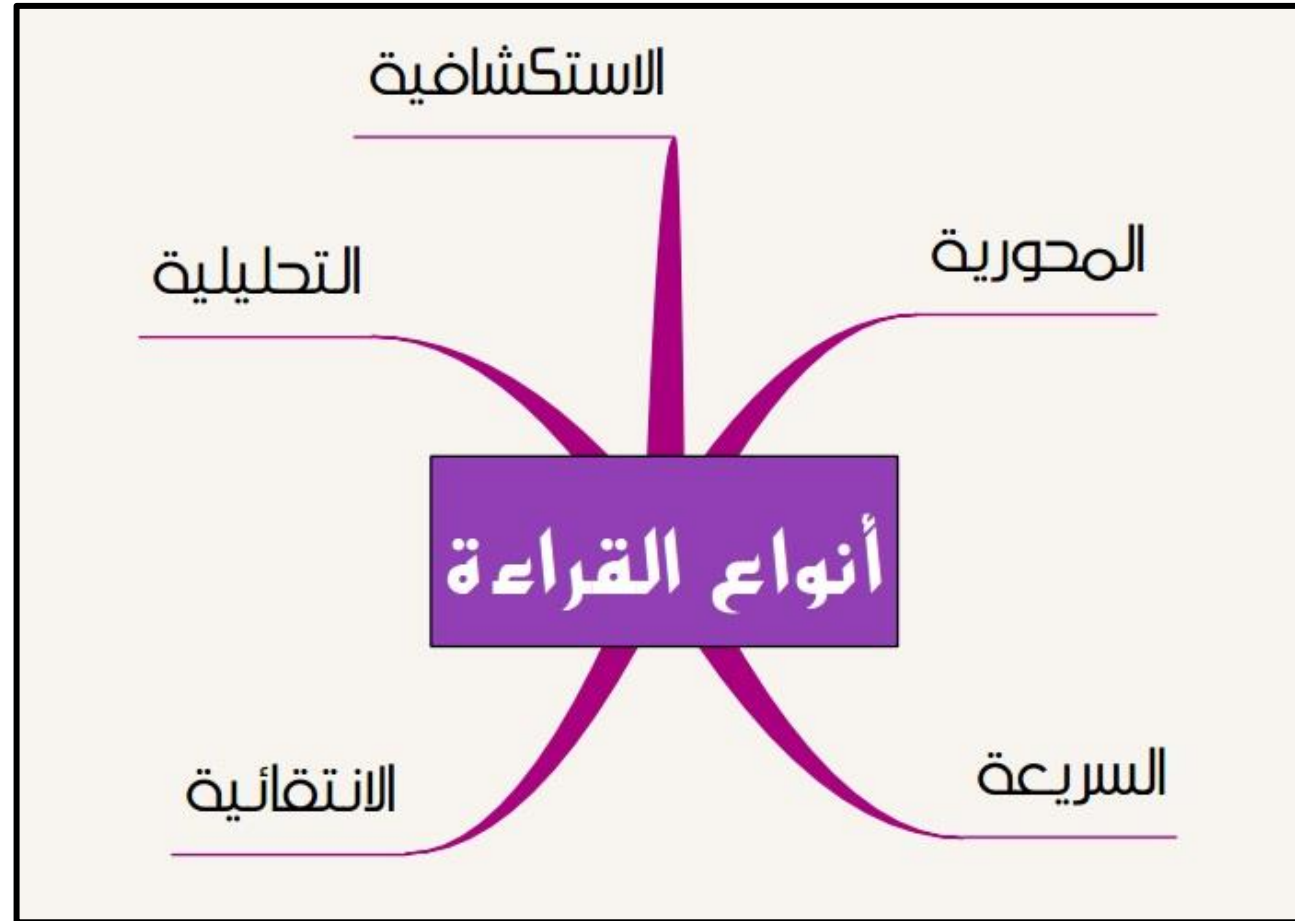


القراءة والتحصيل الثقافي

لماذا القراءة



أنواع القراءة في المنزل



أمثلة عملية للقراءة الممتعة والمفيدة



الخاتمة



قيل عن القراءة

“واني أخبر عن حالي
ما أشبع من مطالعة الكتب وإذا رأيت كتابا
لم أره فكأنني وقعت على كنزٍ”
ابن الجوزي



الغذاء الروحي – التربية الإيمانية

لماذا الغذاء الوحي؟



قال رسول الله ﷺ :

«الظهور شطر الإيمان، والحمد لله تملأ الميزان،
وسبحان الله والحمد لله
تملآن - أو تملأ - ما بين السماء والأرض
والصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء،
والقرآن حجة لك أو عليك،
كل الناس يغدو، فباغ نفسه،
فمعتقها أو موبقها».

رواه مسلم

أنواع الغذاء الروحي في المنزل



اسْتَغْفِرُكَ يَا رَبِّ



كلمة مسؤولة

كيفية صلاة الجماعة في البيت

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:
(صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ تَفْضُلُ صَلَاةَ الْقَدِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً)
[رواه البخاري]

- 1 الأب مع الابن
- 2 الأب مع أبنائه
- 3 الزوج مع زوجته
- 4 الأب والابن والأم
- 5 الأب وأبنائه الذكور والأم
- 6 الأب وأبنائه الذكور والإناث والأم

www.rosanaharain.com
وكالة الشؤون التوجيهية والإرشادية
هيئة المسجد الحرام

برنامج عملي للتربية الإيمانية في المنزل

البرنامج	المنسق	التاريخ والوقت
الصلاة جماعة في وقتها	رب الأسرة	حسب توقيت الصلوات
أذكار الصباح والمساء	رب الأسرة	بعد صلاة الفجر و بعد صلاة العصر
الاستغفار	تذكير في قروب الأسرة	مفتوح لا يقل عن 100 مرة في اليوم
الدعاء	تذكير في قروب الأسرة	في السجود وفي الوتر وآخر ساعة من يوم الجمعة
الصدقة	رب الأسرة	صندوق الصدقات يتم تحويل ما فيه للجمعيات الخيرية و المحتاجين
تفسير قصار السور من التفسير الميسر أو تفسير السعدي	رب الأسرة أو الزوجة أو أحد الأبناء	يوم الاثنين والخميس بعد صلاة العشاء
دروس من السيرة النبوية	بالتناوب	يوم الجمعة بعد صلاة العصر
قراءة سورة الكهف	جميع أفراد الأسرة	يوم الجمعة - وقت مفتوح - من بعد صلاة الفجر إلى قبل أذان المغرب
صيام الاثنين والخميس	رب الأسرة والزوجة	سحور و افطار أسري

الخاتمة





النوم بين الصحة والمرض

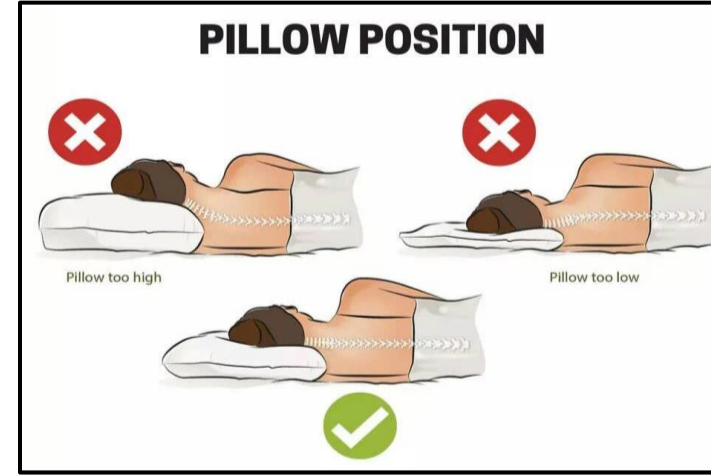


أهمية النوم وفوائده

15 فائدة للنوم

1 يطيل العمر	6 يقلل فرص الإصابة بأمراض القلب	11 يزيد التفكير الإبداعي
2 يقوي الذاكرة	7 يسهل عملية بناء العضلات حيث يتم بناء الخلايا ليلاً أثناء النوم	12 يقوي مناعة الجسم
3 يقوي التركيز ويزيد الإنتاجية	8 يحسن عملية التعلم والأداء في الاختبارات	13 يساعد في إنقاص الوزن
4 يبعد الاكتئاب ويحسن المزاج	9 يساعدك للحصول على بشرة صحية أكثر	14 يجنبك الصداع
5 يقلل من القلق والتوتر	10 يقلل فرص الإصابة بمرض السكري	15 يجعلك أكثر تحكماً بانفعالاتك

النوم الصحي و غير الصحي



نصائح عملية للنوم الصحي



الخاتمة



قال الله تعالى :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ
لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

(الفرقان : ٤٧)

أي والله تعالى هو الذي جعل لكم الليل ساترًا لكم بظلامه كما يستركم
اللباس، وجعل النوم راحة لأبدانكم، وجعل لكم النهار؛ لتنتشروا في
الأرض، وتطلبوا معاشكم.

التفسير الميسر

فائدال على الخير كفاعله
ALBETAQA.SITE



احرص على طباعة
ونشر هذه الورقة

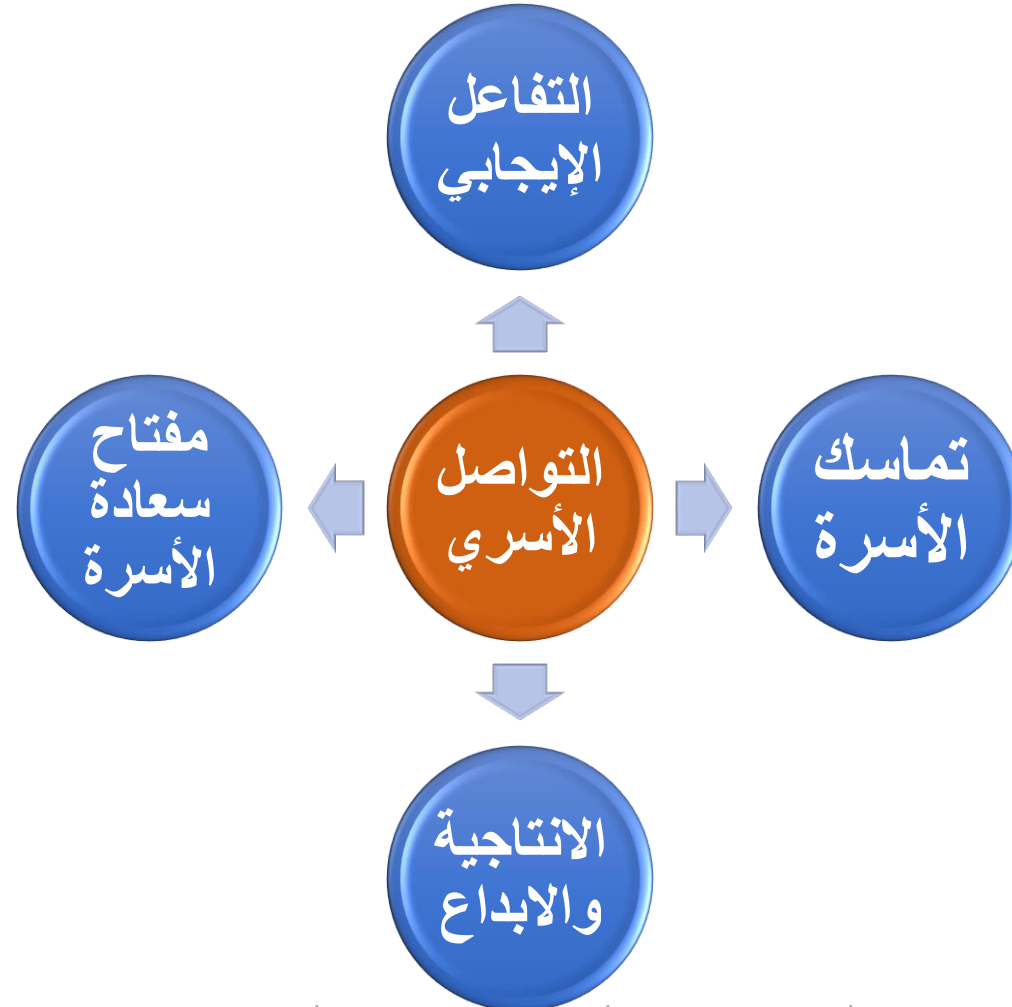


الاستثمار الأمل للحجر المنزلي أ.د خالد آل عبدالرحمن 14 أبريل 2020م

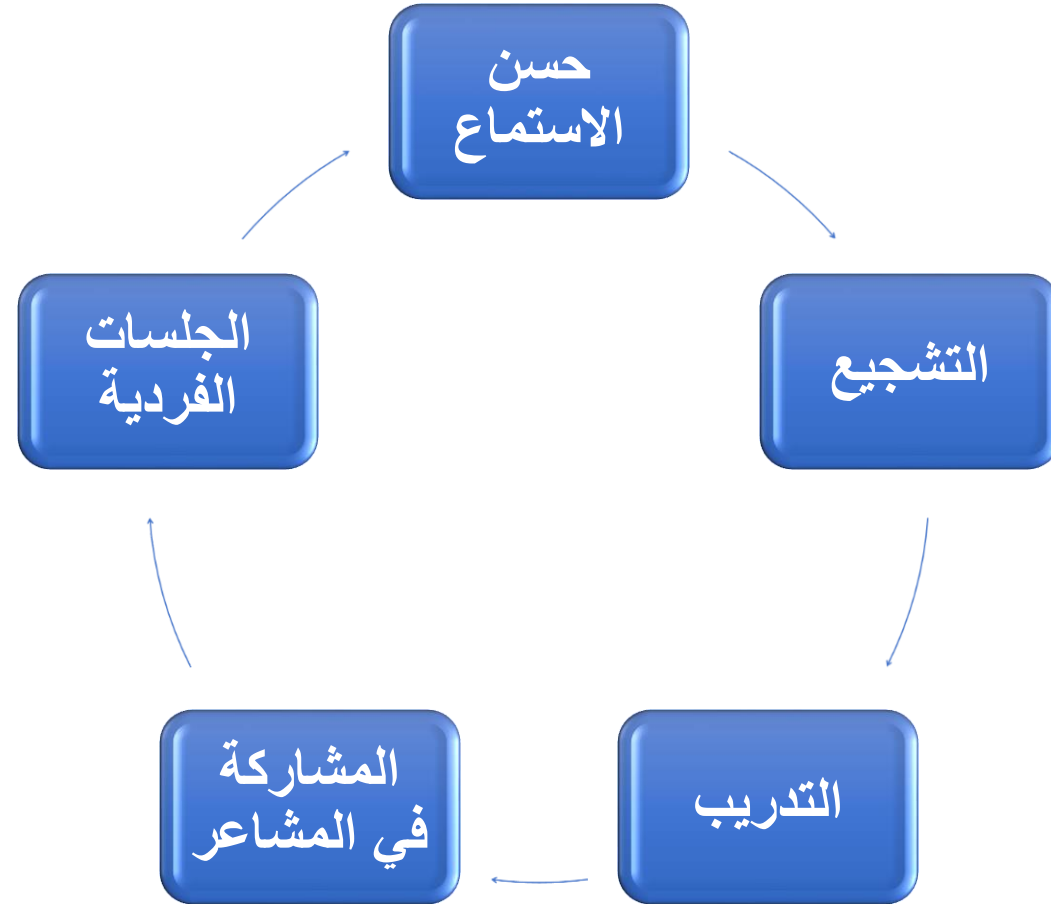
التواصل والتماسك الأسري



أهمية التواصل الأسري



مهارات التواصل الأسري



نصائح عملية لتقوية التواصل الأسري

مراعاة الفروقات

الجنس

العمرية

التمكين

الكيف قبل الكم

الاهتمام والميول

التقدير والتشجيع

عيني

معنوي

الخاتمة



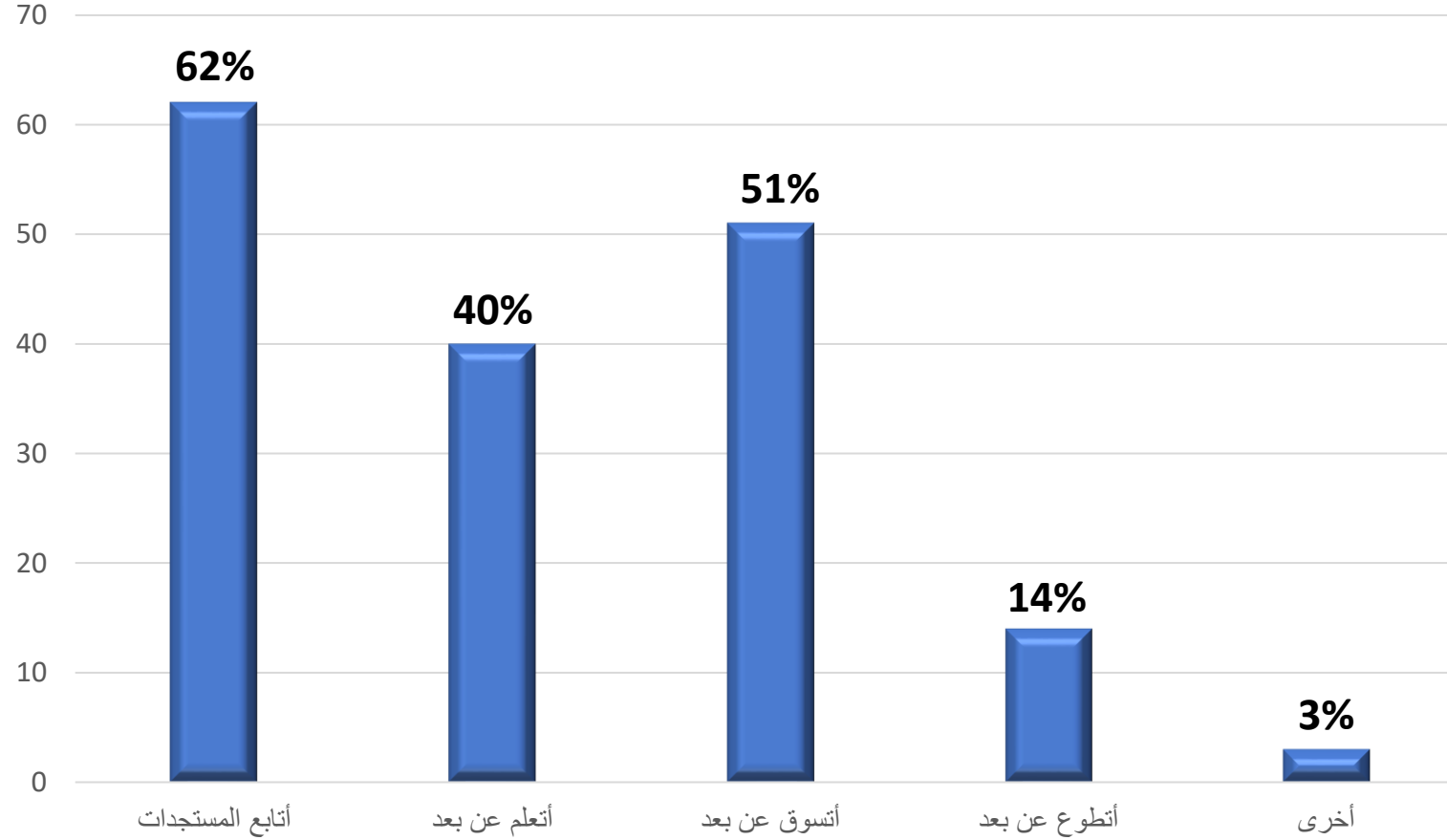


الاستثمار الأمل للحجر المنزلي أ.د خالد آل عبدالرحمن 14 أبريل 2020م

التَّعَلُّمُ الذَّاتِيّ وَالتَّعَلُّمُ الْإِلِكْتُرُونِيّ



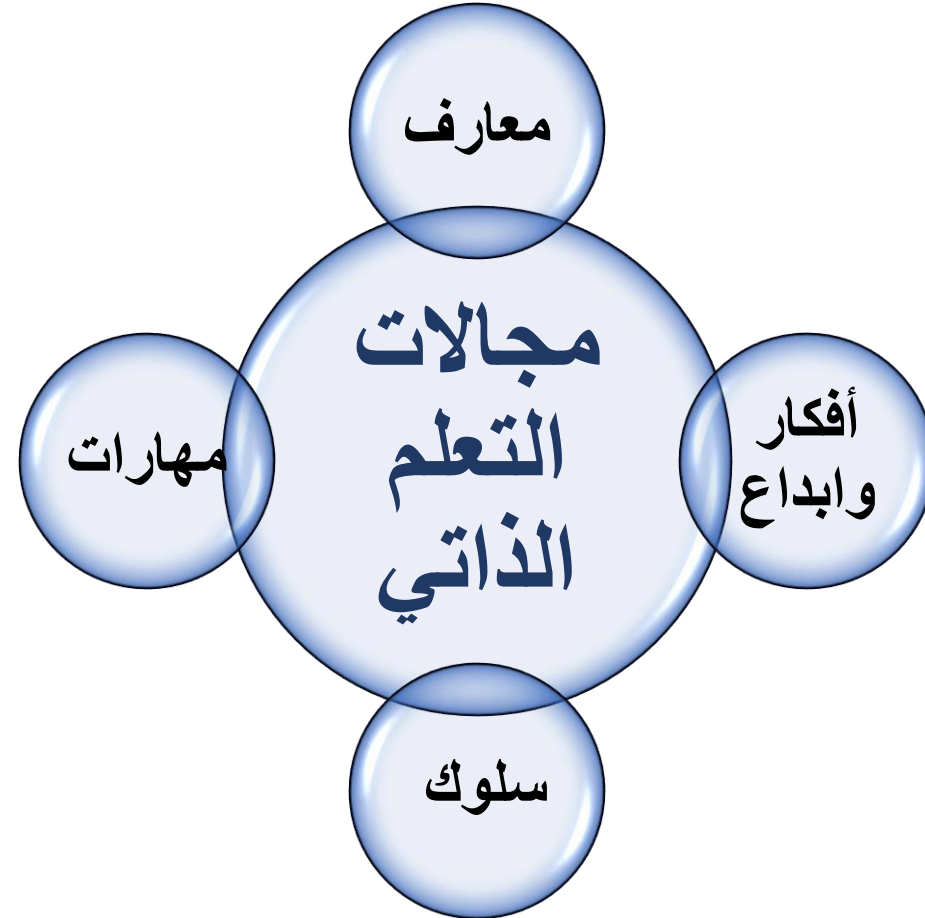
ماذا تفعل أثناء الحجر المنزلي



أهمية التعلم الذاتي والتعلم الإلكتروني



مجالات التعلم الذاتي والتعلم الإلكتروني



نصائح عملية للاستفادة من الدورات والمحاضرات واللقاءات عن طريق النت



مواقع للتعلم الإلكتروني



<https://www.coursera.org/>



<https://www.udemy.com/>

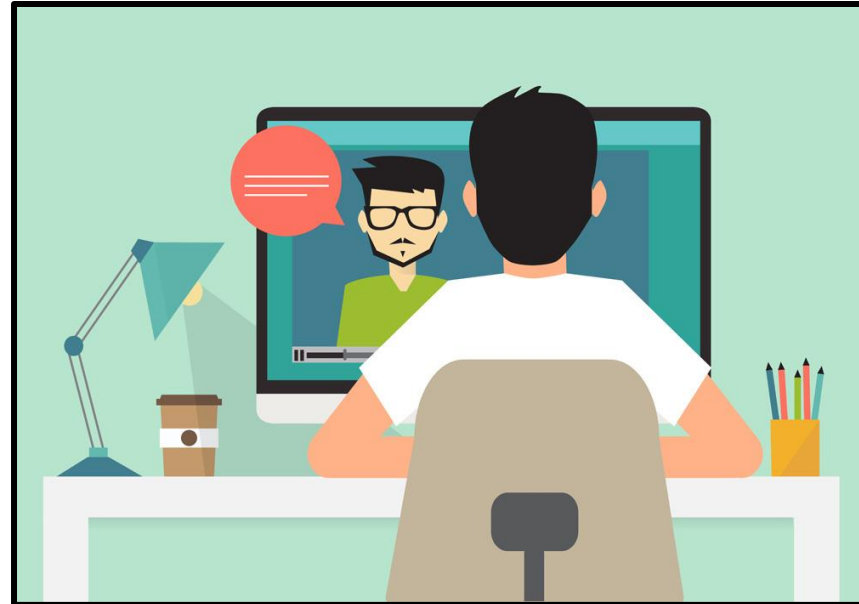
الخاتمة





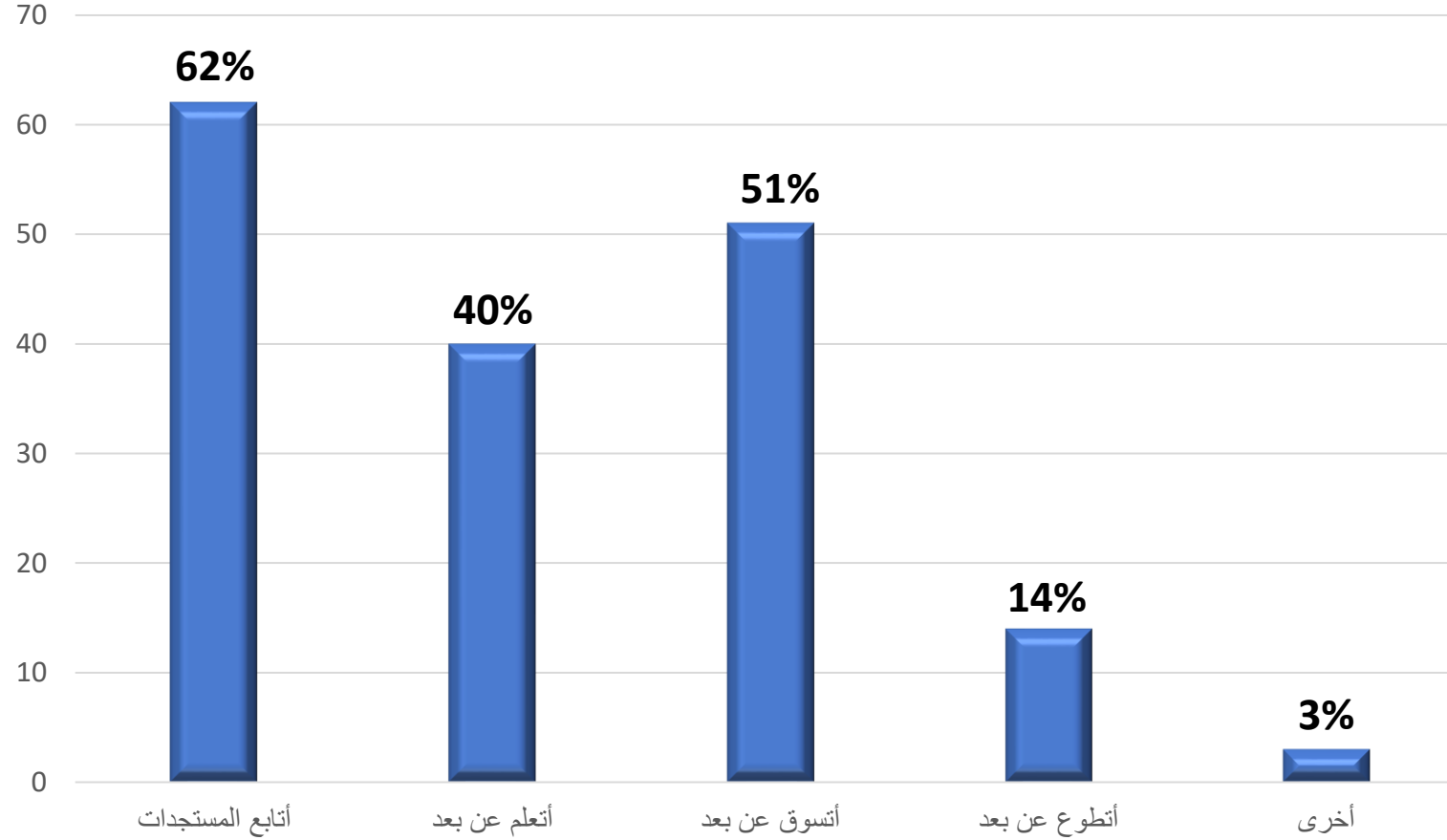
الاستثمار الأمل للحجر المنزلي أ.د خالد آل عبدالرحمن 14 أبريل 2020م

العمل والتسوق والتجارة الإلكترونية



الاستثمار الأمتل للحجر المنزلي أ.د خالد آل عبدالرحمن 14 أبريل 2020م

ماذا تفعل أثناء الحجر المنزلي



الفئات المستهدفة بالعمل والتسوق والتجارة الإلكترونية



مجالات العمل والتسوق والتجارة الإلكترونية



نصائح عملية لمن يريد أن يجرب العمل والتسوق والتجارة الإلكترونية



الخاتمة





التطوع والعطاء من المنزل



لماذا التطوع والعطاء؟



مجالات العمل التطوعي عن بعد



خطوات عملية للمشاركة في الأعمال التطوعية عن بعد

التسجيل في المنصات الرسمية

التطوع العام

التطوع الصحي

التسجيل في الجمعية الخيرية ذات العلاقة باهتماماتك وقدراتك

الميول والاهتمام

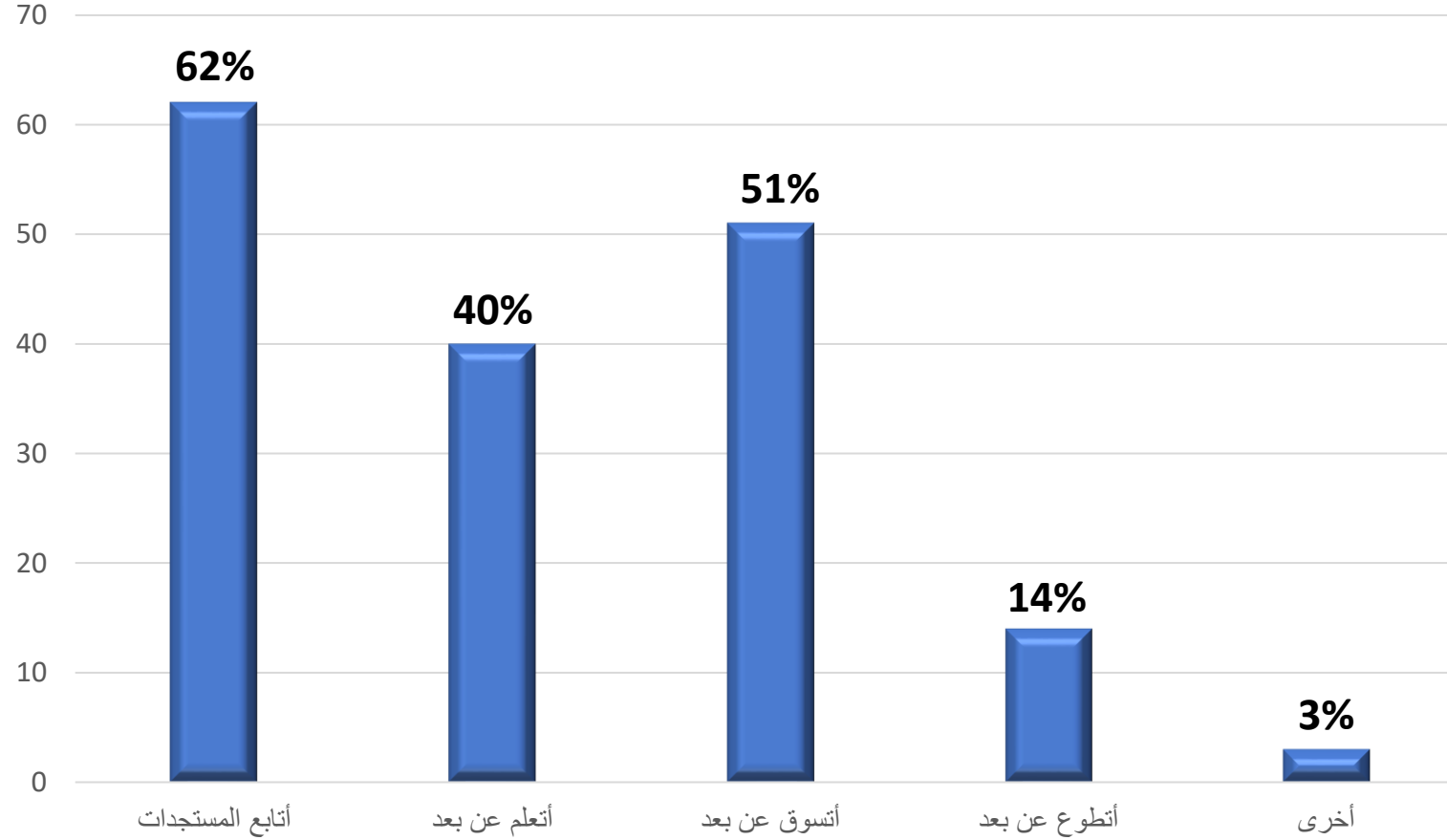
التخصص المناسب

الالمام بالأنظمة والنشاطات المتاحة

التدريب المناسب

تحديد مجال العطاء

ماذا تفعل أثناء الحجر المنزلي



برنامج أسبوعي مقترح للأسرة

اليوم	بعد العصر أذكار المساء	بعد المغرب	بعد العشاء	بعد الفجر أذكار الصباح
السبت	تمارين لياقة بدنية لمدة 30 دقيقة	جلسة عائلية مفتوحة	مسابقة قدرات ذهنية لمدة 30 دقيقة	قراءة ما تيسر من القرآن
الأحد	تمارين لياقة بدنية	جلسة حوار عائلية	مسابقة ثقافية عامة لمدة 30 دقيقة	
الاثنين	قصة وعبرة	افطار الصائمين	تمارين لياقة بدنية	
الثلاثاء	تمارين لياقة بدنية	جلسة حوار عائلية	مقطع وتعليق لمدة 45 دقيقة	
الأربعاء	تمارين لياقة بدنية	جلسة عائلية مفتوحة	ألعاب حركية لمدة 45 دقيقة	
الخميس	وقت للقراءة الحرة	افطار الصائمين	تمارين لياقة بدنية	
الجمعة	درس في السيرة النبوية لمدة 30 دقيقة	جلسة عائلية مفتوحة	يوم الأفكار والمشروعات الابداعية لمدة 30 دقيقة	

قائمة المهام اليومية

#	الفقرة	المدة	تم	لم يتم	لا تنطبق
1	الزاد الايماني (الصلاة - الدعاء - الذكر - الاستغفار - قراءة القرآن - الصدقة)	ساعة وربع	√		
2	اللياقة البدنية	نصف ساعة	√		
3	الغذاء الصحي	ساعة	√		
4	الجلسات الحوارية مع الأسرة	ساعة	√		
5	القراءة	ساعة	√		
6	العمل عن بعد	ساعة	√		
7	التعلم عن بعد	ساعة	√		
8	التطوع عن بعد	ساعة ونصف	√		
9	التسوق الالكتروني	نصف ساعة	√		
10	الترفيه المفيد والممتع	ساعة ونصف	√		
11	النظافة الشخصية	45 د	√		
12	النوم الصحي	8 ساعات	√		
	المجموع	19 ساعة			



kab@imamu.edu.sa

@ProfKhalid_ksa