

(الأداة الثانية)

سلوكيات تعزيز الصحة

م	سلوكيات تعزيز الصحة	ابدا (١)	أحيانا (٢)	كثيرا (٣)	دائما (٤)
١	أناقش مشكلاتي واهتماماتي مع الأشخاص المقربين لي.				
٢	اختار الأغذية قليلة الدهون وخاصة الدهون المشبعة والكوليسترول.				
٣	ابلق الطبيب أو الفريق الصحي بأي اعراض غير طبيعية .				
٤	اتبع برنامجا رياضيا منتظما.				
٥	أخذ قسطا كافيا من النوم.				
٦	اشعر اننى انمو واتطور بشكل ايجابي.				
٧	امدح الآخرين بسهولة على انجازاتهم.				
٨	اقلل من تناول السكر والأغذية التي تحتوى عليه كالحلويات.				
٩	اقرأ أو اشاهد برامج التلفزيون التي تهتم بتحسين الصحة.				
١٠	اقوم بتمارين عنيفة لمدة عشرين دقيقة او اكثر ثلاث مرات فى الاسبوع على الاقل (مثل المشى السريع- ركوب الدراجة- صعود السلالم).				
١١	أخذ بعض الوقت للاسترخاء كل يوم.				
١٢	اعتقد أن حياتي لها هدف.				
١٣	أحافظ على علاقاتي الهادفة مع الآخرين.				
١٤	اتناول من ٦ إلى ١١ كبشة من الرز أو المكرونة أو البقول أو ٦ إلى ١١ شريحة من الخبز يوميا .				
١٥	اشارك فى عمل تمارين خفيفة أو متوسطة مثل (المشى المتواصل لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة خمس مرات أو أكثر فى الأسبوع).				
١٦	اتقبل الاشياء التى لا أستطيع تغييرها فى حياتى.				
١٧	أتطلع بتفاؤل إلى المستقبل.				
١٨	أقضى وقتا مع الأصدقاء المقربين لي.				
١٩	أتناول من ٢ إلى ٤ ثمرة من الفواكه يوميا.				
٢٠	أخذ رأى آخر عند مناقشة نصيحة طبيبى.				
٢١	أشارك أثناء وقت الفراغ فى الأنشطة الترفيهية والجسمانية مثل (السباحة-				

م	سلوكيات تعزيز الصحة	ابدا (١)	أحيانا (٢)	كثيرا (٣)	دائما (٤)
	ركوب الدراجة).				
٢٢	أركز على الأفكار السعيدة وقت النوم.				
٢٣	أشعر بالقتاعة وأعيش مع نفسي بسلام.				
٢٤	اجد سهولة في اظهار اهتماماتي وحبى وعواطفى تجاه الاخرين.				
٢٥	أتناول ٣ إلى ٥ كوب من الخضروات يوميا.				
٢٦	أقوم بعمل تمارين استطالة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.				
٢٧	أستخدم طرق معينة للتحكم فى الضغوط النفسية.				
٢٨	أعمل لتحقيق اهداف مستقبلية فى حياتى.				
٢٩	أشعر بمن اهتم بهم كما يشعرون بى.				
٣٠	أتناول من ٢ إلى ٣ كوب من الحليب أو الزبادي أو ٢-٣ قطعة جبنه يوميا.				
٣١	أفحص جسمى على الأقل مرة في الشهر لاكتشاف التغيرات والأعراض الخطيرة.				
٣٢	أقوم بعمل تمارين أثناء الأنشطة اليومية العادية مثل (المشي أثناء وجبة الغداء- استعمال السلالم بدلا من المصعد - ركن السيارة بعيدا عن المكان المقصود و امشى)				
٣٣	أوازن فى وقتى بين العمل والترفيه.				
٣٤	أجد طرقا استطيع من خلالها تلبية احتياجاتى للمودة والالفة.				
٣٥	اتناول من ٢ الى ٣ شريحة من اللحم والفراخ والسمك أو ٢-٣ بيضه أو ١ - ١,٥ كوب من الحبوب المجففة أو المكسرات.				
٣٦	أقوم بقياس نبضى أثناء ممارسة الرياضة.				
٣٧	أمارس الاسترخاء والتأمل لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة يوميا.				
٣٨	أتلقى الدعم من مجموعة من الأشخاص المعتنين بى.				
٣٩	أقرأ الملصقات على الأغذية المعلبة للتعرف على محتوى الأغذية ونسبة الدهون والملح فيها.				
٤٠	أحضر برامج تعليمية عن العناية الصحية الذاتية.				
٤١	أصل الى الحد المسموح به من ضربات القلب عند ممارسة الرياضة.				

م	سلوكيات تعزيز الصحة	ابدا (١)	أحيانا (٢)	كثيرا (٣)	دائما (٤)
٤٢	أهدئ نفسي لأمنع الإرهاق.				
٤٣	عندي إيمان كبير بالله.				
٤٤	أسوى خلافاتي مع الآخرين من خلال النقاش والتفاوض.				
٤٥	أتناول وجبة الإفطار يوميا.				
٤٦	أطلب المشورة والتوجيه عند الحاجة.				