

المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي – سكيكدة-



بإشراف السيد مدير المدرسة

تنظم

عيادة المدرسة

الأسبوع المغربي للصحة المدرسية
والجامعية من 18 إلى 22 فيفري 2024

تحت شعار معا لمحاربة السمنة وزيادة
الوزن لدى الطلاب الجامعيين



فوائد إنقاص الوزن :

- ❖ **التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب :** إذ يساعد فقدان الوزن على خفض نسبة الكوليسترول في الدم والسكري.
- ❖ **التخلص من حموضة المعدة :** تضغط الدهون على البطن مما يسبب إرتداد حمض المعدة.



كيفية الوقاية من السمنة:

- الابتعاد عن الوجبات السريعة.
- إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- الابتعاد عن الضغوطات النفسية.
- النوم بكفاية.



المشاكل الصحية بسبب فرط الوزن:

- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- داء السكري.
- هشاشة العظام.
- بعض السرطانات.
- توقف التنفس أثناء النوم.

الكآبة.

ارتفاع الضغط .

ثقل على العمود الفقري.

مشاكل صحية
بسبب فرط الوزن:

- أمراض القلب والأوعية الدموية
- داء السكري
- الاضطرابات العضلية الهيكلية، خاصة هشاشة العظام
- أنواع معينة من السرطان



تعريف السمنة :

يعرف الوزن الزائد والسمنة بأنهما تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة العامة للجسم.

أسباب السمنة :

- ✓ تناول أطعمة عالية السعرات.
- ✓ الإكثار من الحلويات.
- ✓ عدم ممارسة الرياضة.
- ✓ النوم بعد الأكل مباشرة.

