

مرحبًا بكم في يوم الوقاية الثالث في إيسن  
أنت وعائلتك كلها محور هذا الحدث!  
يساعد الأكل الصحي وممارسة الرياضة جميع  
أفراد الأسرة على البقاء بصحة جيدة. بهذه  
الطريقة ، يمكن تجنب العديد من الأمراض  
المزمنة أو تأخيرها لك ولأطفالك.  
مع كتاب التمرين ، يمكنك أنت وأطفالك تعلم  
الأشياء المثيرة والصحية  
جرب الترقيات  
انضم إلينا! نتطلع للقاءكم!  
الدكتورة: آنا كاترين تروش



# اليوم

## الجدول الزمني

10:00

الافتتاح من قبل ماركوس لورنز

10:30

سكري الحمل - ماذا بعد؟

11:00

مرض السكري - مسألة عائلية؟

11:30

كيف حال طفلي؟ يكبر بصحة جيدة ونشاط!

12:30 كلمة ترحيب من مدينة إيسن

مرحبا بكم من قبل مدير المدينة بيتر رينزل

13:30

سكري الحمل - ماذا بعد؟

14:00

السكري - مسألة عائلية؟!

14:30

كيف حال طفلي؟ يكبر بصحة جيدة ونشاط!

يمكنكم زيارة جميع الفعاليات طوال فترة المعرض

سكري الحمل - ماذا بعد؟  
أهمية للأم والطفل

يتطور سكري الحمل أثناء الحمل ويختفي عادةً بعد الولادة. لماذا لا يزال مهمًا لصحة الأم والطفل على المدى الطويل؟ ما هي المخاطر المرتبطة بها؟ ما علاقة سكري الحمل بالوقاية وصحة الأسرة؟ ماذا يمكنني أن أفعل لنفسي ولعائلي

Seminarraum  
10:30 Uhr  
13:30 Uhr

السكري - مسألة عائلية؟!

يعاني والداي أو أجدادي من مرض السكري من النوع 2 . هل يؤثر ذلك عليّ أيضًا؟ هل أنا في خطر متزايد للإصابة بمرض السكري لهذا السبب وحده؟ كيف يمكنني حماية اطفالي من مرض السكري النوع الثاني؟ ماذا يمكنني أن أفعل على وجه التحديد؟ ما هي عروض الدعم المتوفرة؟

Seminarraum  
11:00 Uhr  
14:00 Uhr

كيف حال طفلي؟ يكبر بصحة جيدة ونشاط!

يعاني طفل من بين ست اطفال في ألمانيا من زيادة الوزن ، ومعظمهم في رياض الأطفال. أكثر من النصف يصلون مرحلة البلوغ وهم لديهم زيادة بالوزن. هل طفلي في خطر؟ ما هو الفطور الجيد والعطلة المدرسية الصحية؟ حدث للأطفال وأولياء الأمور.

Seminarraum

11:30 Uhr

14:30 Uhr

تعال وتحدث إلينا! اطرح الأسئلة وشارك خبرتك!

## ماء منقوع

قم بزيارتنا في عيادة-

أمراض السكري في مستشفى إليزابيث في إيسن

استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر (أي

من عصائر الفاكهة والعصائر والمشروبات الغازية ،

الشاي المثلج والمشروبات الغازية وما إلى ذلك) يزيد من المخاطر

لعلاج السمنة ومرض السكري من النوع الثاني

لذلك هناك حاجة إلى بدائل: مياه معدنية تبدو مغرية وطعمها جيد

وهل هي صحية؟ سنوضح لك كيف

الرياضة ممتعة وصحية للغاية.

كلما مارست الرياضة أكثر، أصبحت أكثر صحة، طفلاً أو بالغاً.

تحرك كثيرًا ، ابحث عن نادٍ رياضي أو مارس

الأنشطة الرياضية مع والديك أو أصدقائك.

يمكن أن تكون الرياضة بسيطة للغاية ما عليك سوى الخروج والركض واللعب

والتسلق. إذا لم تكن متعبًا ، فستجد بالتأكيد ناديًا رياضيًا رائعًا في بلدتك يمكنك لعب

كرة القدم أو كرة اليد مع الآخرين هناك ، أو الجري ، أو السباحة ، أو الففز ، أو

ركوب الدراجة

## دراجة العصير

الكشك الصحي هو نقطة الاتصال لجميع الأشخاص الذين يعيشون في المنطقة والذين يحتاجون إلى دعم في موضوع الصحة والوقاية.

بلغات مختلفة (مثل العربية والروسية والبولندية والتركية) يمكن للموظفين المساعدة في الأسئلة الصحية وتحديد المواعيد وتقديم المشورة بشأن النماذج والتطبيقات والطلبات ومرافقتك في طريق تغيير نمط حياتك.

تفضل الينا! واحصل على مشروبك من خلال تدوير دراجة العصير الخاصة بنا

## دولاب الحظ

مع الكثير من المعلومات حول الصحة: AOK Rhineland / Hamburg قم بزيارة جناح ما هي الخدمات الوقائية التي يمكنني الحصول عليها من شركة التأمين الصحي وكيف يمكن أن توفر لي الدعم المستهدف لمرضي؟

(DMP Diabetes) نحن نوفر لك المعلومات حول مرض السكري وننصحك بخيارات الرعاية )

دولاب الحظ ينتظر مع العديد من الجوائز الصغيرة الجذابة

## تنظيف الاسنان المتنقل

### تنظيف الاسنان المتنقل

أجيال من التلاميذ في سن المدرسة الابتدائية تعرفه:

تنظيف الاسنان المتنقل، منذ عام 1993 في شوارع إيسن في الطريق لتوعية أطفال المدارس الابتدائية في جميع أنحاء المدينة بموضوع تنظيف الأسنان والعناية بها.

يحتوي مركز الوقاية المتنقل على خمس مناطق غسل حيث يقوم المساعد الوقائي بتعليم أطفال المدارس الابتدائية كيفية القيام بذلك وتنظيف الأسطح الداخلية والخارجية للمضغ بشكل صحيح.

سوف ترحب ختمًا معنا إذا أجبت عن سؤالين بشكل صحيح في اختبار عجلة الأسنان.

## الهرم الغذائي

اختبر معلوماتك الغذائية:

صنف الطعام الخشبي حسب المستويات بألوان ورموز مختلفة:

يمكن أن تكون الأطعمة على المستوى الأخضر غنية ، في حين أن الأطعمة الموجودة على المستوى الأحمر يجب أن يتم تناولها نادرا. بطريقة واضحة تم إيصال المجموعات الغذائية وقيمتها في كيفية اتباع نظام غذائي صحي.

## لعب متحرك

بدأ "ربط الالعاب!" منذ أكثر من 25 عامًا كمشروع تعاون بين جمعية حماية الطفل ومدينة إيسن. الهدف: بمساعدة رعاة الملاعب المتطوعين واستخدام عربات اللعب ، لإعادة تأهيل ساحات اللعب للأطفال في إيسن.

قم بزيارة سيارة الإطفاء المليئة بخيارات اللعب واحصل على ختمك للكتيب!

"شكرا جزيلا"