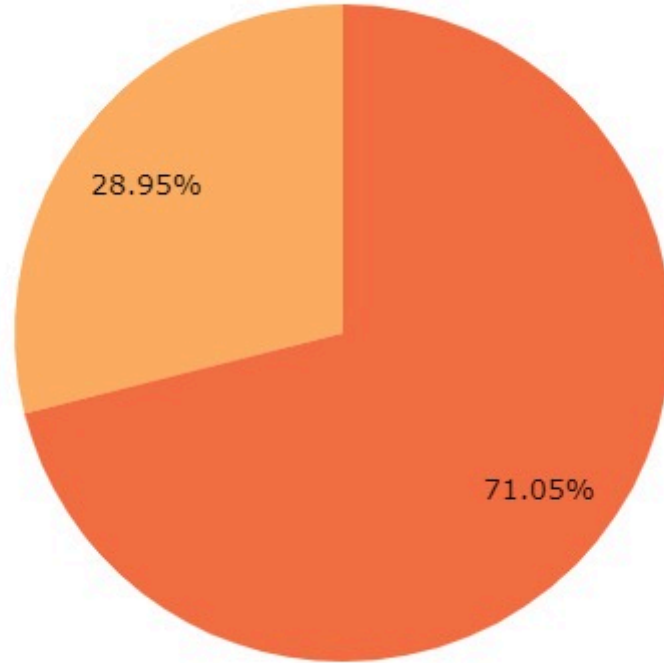


هل أنت على علم بأن الاشخاص المصابين بالسمنة والأمراض المزمنة هم الأكثر عرضة Q.1 للإصابة بفيروس كوفيد -19 ؟

Total responses 38

Total skipped 1

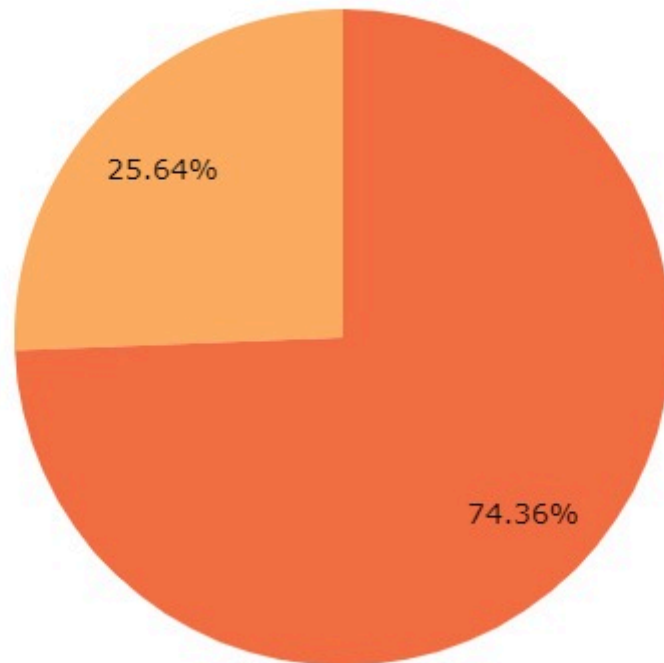


نعم	71.05 %
لا	28.95 %

هل قمت بتطبيق أي ممارسات صحية للوقاية من السمنة والأمراض المزمنة خلال Q.2 الجائحة ؟

Total responses 39

Total skipped 0



نعم	74.36 %
لا	25.64 %

---

في رأيك ما هي المعوقات والتحديات التي تواجهك لتبني نمط حياة صحي ؟ Q.3

Total responses 33

Total skipped 6

1. الوقت - المكان - الجو
2. الوقت والعزيمة
3. تكاليف جيم و قلة الوقت بسبب الاطفال و عدم المقدرة على ممارسه التمارين فالخارج بسبب الدوج
4. حرارة الجو في الصيف

5. الوقت الغير المنتظم
6. الكسل و عدم وجود نظام صحر
7. محلات الاكل و الحلويات لا يقدمون الاكل الصحي والمحسوب السعرات الحرارية
8. الضغوط النفسية والالم الجسدي
9. لا يوجد
10. ساعات العمل
11. لا توجد
12. طهي الطعام الصحي
13. لا يوجد معوقات
14. اوقات العمل وتنظيم مواعيد الطعام و اعداد الطعام الصحي وقلة خبرة بالتدريبات الرياضية
15. لا يوجد ، نمط حياتي صحي
16. الوقت
17. إعاقة جسدية بسبب حادث سير
18. زياده المساحات الرياضه في المناطق البيعه
19. الاكل السريع
20. الوعي الكافي لتقنع اسرتك بالبتعاد او عن الاكل السريع المشبع بالدهون وبالتالي ب وبالتالي اضعف المناعة عندهم
21. الشهوة والعادات السيئة
22. Willpower and also cafes in UAE automatically put sugar in drinks which is terrible
23. give good salary because the helthe food expensive
24. طبيعة العمل التي تشمل مناوبات ليلية ونهارية
25. توفر اماكن آمنه لممارسة رياضة المشي
26. الوقاية والتوعية لابد منها
27. عدم توفر الأماكن المغلقة لممارسة الرياضة في ظل الجائحة مع الإجراءات الصحيحة للحد من الإصابة بكوفيد ١٩
28. تسمح الحكومة لشركات التسويق بفرض إعلانات الوجبات السريعة في الشوارع وجميع المنصات الإعلامية لإبقاء الناس جائعين للطعام الواعد بالأمراض
29. تحديد مواعيد للمرضى
30. لا توجد
31. عدم وجود وقت كافي
32. العمل المكتبي وفترة الراحة والقبولة

ما هي مقترحاتك لتعزيز وعي المجتمع بمخاطر السمنة والأمراض المزمنة وضرورة إتباع Q.4 أسلوب حياة صحي ؟

Total responses 33

Total skipped 6

1. التحفيز والاعلان المستمر عن فعاليات خاصه بالرياضه.
2. تيسير وقت اثناء ساعات الشغل للقيام برياضة.
3. عمل ممشى بين المدن والشعبيات.
4. اهم شيء تنظيم الوقت والتوكل على الله.
5. من خلال فيديوهات تعزيزيه.
6. عن طريق المدارس والجامعات وايضا البرامج التليفزيونية.
7. الغذاء الجيد وتجنب الضغوطات النفسية وممارسة الرياضة.
8. نشر الوعي.
9. منشورات في التواصل الاجتماعي.
10. إغلاق مطاعم الوجبات السريعة.
11. ممارسة الرياضة ، و عدم تناول المأكولات السريعة و تنظيم السعرات الحرارية للوجبات.
12. الاهتمام بالرياضة.
13. توضيح خطورة السمنة بشكل واضح وصريح من خلال حملات مكثفة و نشر التوعية لنمط حياة صحي.
14. تخفيض ثمن الأطعمة الصحية و فرض ضرائب على الأطعمة غير الصحية.
15. الحملات الاعلامية وتفعيل دور المدارس للطلاب.
16. لا شيء.
17. اتباع اسلوب صحي جيد وممارسه الرياضة وديانة الوعي الاعلامي.
18. نشر علمي الخاطر السمنه.
19. اولاً نشجعهم على المشي من اهم التحديات التي يحب عدى الاهل ان يدفعوا اولادهم على المشي المتواصل يوميا وفي الهواء الطلق ران تعذر ممكن داخل النوادي الابتعاد قدر الامكان بالابتعاد عن الهواتف الذكية وايضا

20. نشر حملات توعية في التلفاز وفي وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع عاالحد من اسمنت.
21. الرياضة
22. limit the sugar in items, some of the cafes do ridiculous milkshakes for kids where the amount of sugar is awful
23. close fast food
24. نشرات توعية مع صور رسومية توضح تأثير زيادة الوزن والامراض المزمنة والتدخين وعدمه ممارسة النشاط الرياضي في التعافي السريع من كوفيد وكذلك تأثير التدخين
25. توفير خيارات وجبات صحية في بيئة العمل وكذلك اماكن لممارسة الرياضة في اوقات الاستراحة او قبل بداية المناوبه او في نهاية المناوبه
26. التخفيف من الاكلات السمينه
27. زيادة حصص التربية البدنية للأطفال والمراحل الدراسية وتوفير اماكن ممارسة النشاط البدني في دوائر العمل
28. اعتماد الصيام الإسلامي باعتباره أفضل ممارسة يمكن لأي شخص القيام بها من أجل نمط حياة صحي. تجنب كل الممارسات الغذائية التقييدية. ابتعد قدر الإمكان عن السكر المثير للأمراض وجميع المنتجات المليئة بالسكر. الحد من انتشار إعلانات الوجبات السريعة في حياتنا اليومي
29. لا يوجد
30. حث افراد المجتمع على التقليل من اكل الوجبات السريعه قدر المستطاع
31. المزيد من حملات التوعية حول أهم الأساليب التي تعزز الصحة البدنية
32. تكثيف الحملات الإعلانية بمخاطر السمنة والأمراض المزمنة
33. توفير وجبات صحية في مقار العمل