

المدرّب الصّحي

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني من هو المدرب الصحي؟

المدرب الصحي هو شخص يساعد الناس على اتباع أسلوب حياة صحي، ويشجعهم على الاهتمام بأجسامهم وعقولهم من خلال العادات الجيدة. فهو يعلمهم أهمية تناول الطعام المتوازن، وشرب كمية كافية من الماء، وممارسة النشاط البدني، والنوم الجيد، والمحافظة على النظافة، والابتعاد عن العادات غير الصحية. هدفه هو أن يشعر الناس بالنشاط والقوة وأن يعيشوا حياة مليئة بالصحة والحيوية.

يعمل المدرب الصحي في أماكن متعددة مثل المدارس، والمراكز الرياضية، والمراكز الصحية، والشركات، والنوادي، وأحياناً يقدم نصائحه عبر الإنترنت أو في الندوات والورش التعليمية. ويتعاون مع مختصين آخرين مثل الأطباء وأخصائيي التغذية ومدربي اللياقة البدنية عندما يحتاج الأمر إلى ذلك.

يرتدي المدرب الصحي ملابس مريحة وأنيقة تناسب طبيعة عمله، وغالبًا تكون ملابس رياضية أو زياً عملياً يسمح له بالحركة بسهولة. وقد يحمل حقيبة تحتوي على أدوات بسيطة مثل زجاجة ماء، أو مجسمات توضح أجزاء الجسم، أو بطاقات تعليمية، أو أجهزة لقياس بعض المؤشرات الصحية، أو وسائل تساعد في شرح المعلومات بطريقة سهلة وممتعة.

يقضي المدرب الصحي وقتاً في التعرف على الأشخاص الذين يساعدهم، فيستمع إليهم ويعرف عاداتهم اليومية، ثم يقدم لهم نصائح تناسب أعمارهم واحتياجاتهم. وقد يضع لهم أهدافاً بسيطة مثل تناول المزيد من الفواكه والخضروات، أو المشي يومياً، أو تقليل الوقت الذي يقضونه أمام الشاشات، أو تنظيم أوقات النوم.

يستخدم المدرب الصحي وسائل ممتعة لتشجيع الأطفال، مثل الألعاب التعليمية، والقصص، والرسومات، والمسابقات،

والأنشطة الجماعية، حتى يتعلموا العادات الصحية وهم يستمتعون. ويشرح لهم كيف يحافظون على نظافة أيديهم وأسنانهم، ولماذا يحتاج الجسم إلى الغذاء المتنوع، وكيف تساعد الرياضة القلب والعضلات والعظام على أن تبقى قوية.

يحتاج المدرب الصحي إلى الصبر، وحسن الاستماع، والقدرة على الشرح بأسلوب بسيط، وأن يكون قدوة حسنة في اهتمامه بصحته. كما يحتاج إلى حب مساعدة الآخرين وتشجيعهم بلطف، لأن تغيير العادات يحتاج إلى وقت واستمرار.

من أهم ما يعلمه المدرب الصحي للأطفال أن الصحة ليست مجرد عدم المرض، بل هي الاهتمام بالجسم والعقل والمشاعر أيضاً. لذلك يشجعهم على اللعب، والحركة، والراحة، والتعاون مع الآخرين، والتعبير عن مشاعرهم بطريقة جيدة، واحترام أجسامهم والعناية بها.

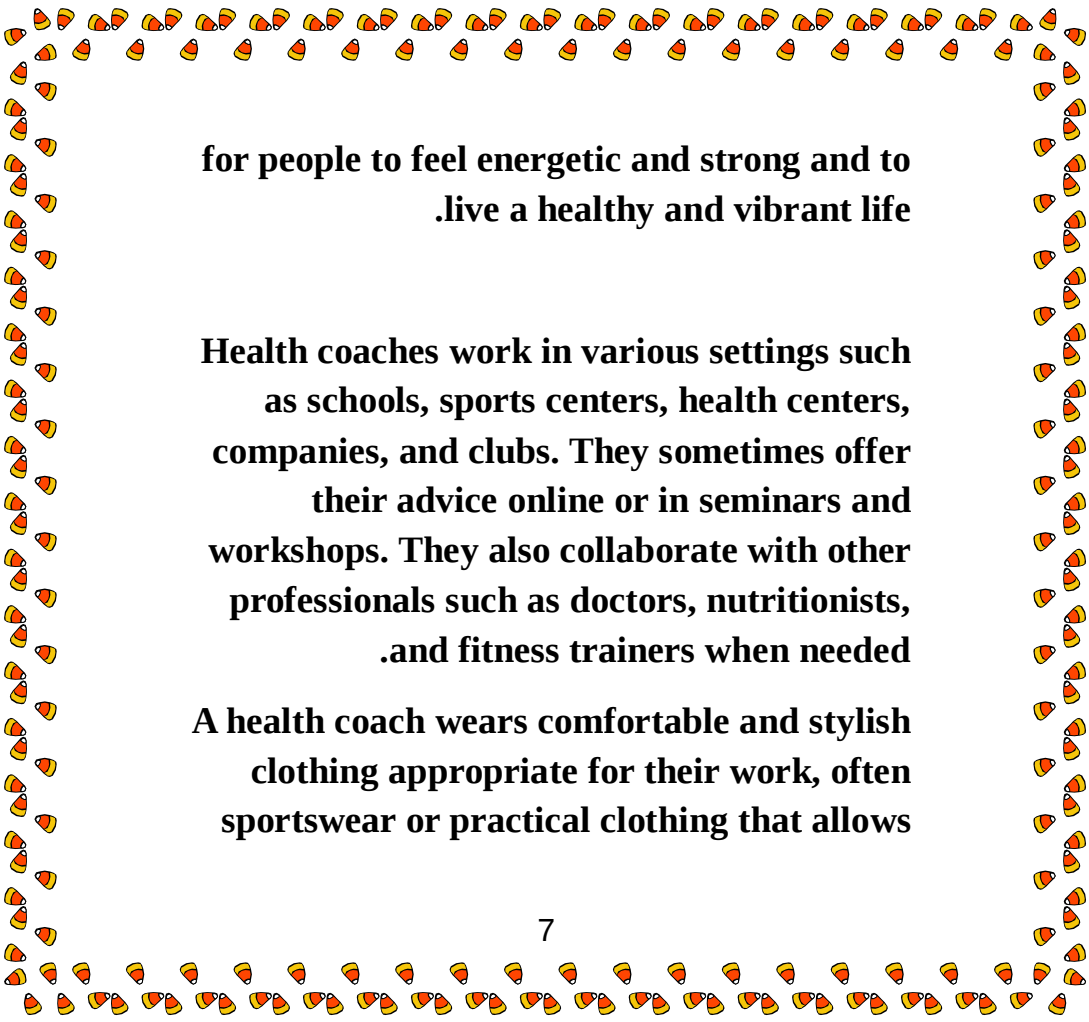
يساعد المدرب الصحي الناس على اكتساب عادات مفيدة
تستمر معهم سنوات طويلة، مثل تناول وجبة الإفطار، وشرب
الماء بانتظام، وغسل اليدين قبل الطعام وبعده، وممارسة
الرياضة، والنوم في وقت مناسب. وعندما يلتزم الأطفال بهذه
العادات، يصبحون أكثر نشاطاً وتركيزاً واستعداداً للتعلم
واللعب.

تعد مهنة المدرب الصحي من المهن المهمة لأنها تنشر الوعي
الصحي في المجتمع، وتشجع الجميع على الوقاية من
الأمراض من خلال العادات اليومية السليمة. وبفضل جهوده
يتعلم الأطفال والكبار كيف يعتنون بصحتهم، ويعيشون حياة
أكثر نشاطاً وسعادة، ويكبرون وهم يدركون أن الاهتمام
بالصحة هو استثمار جميل يدوم طوال العمر.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

?Do you know, my son, who a health coach is

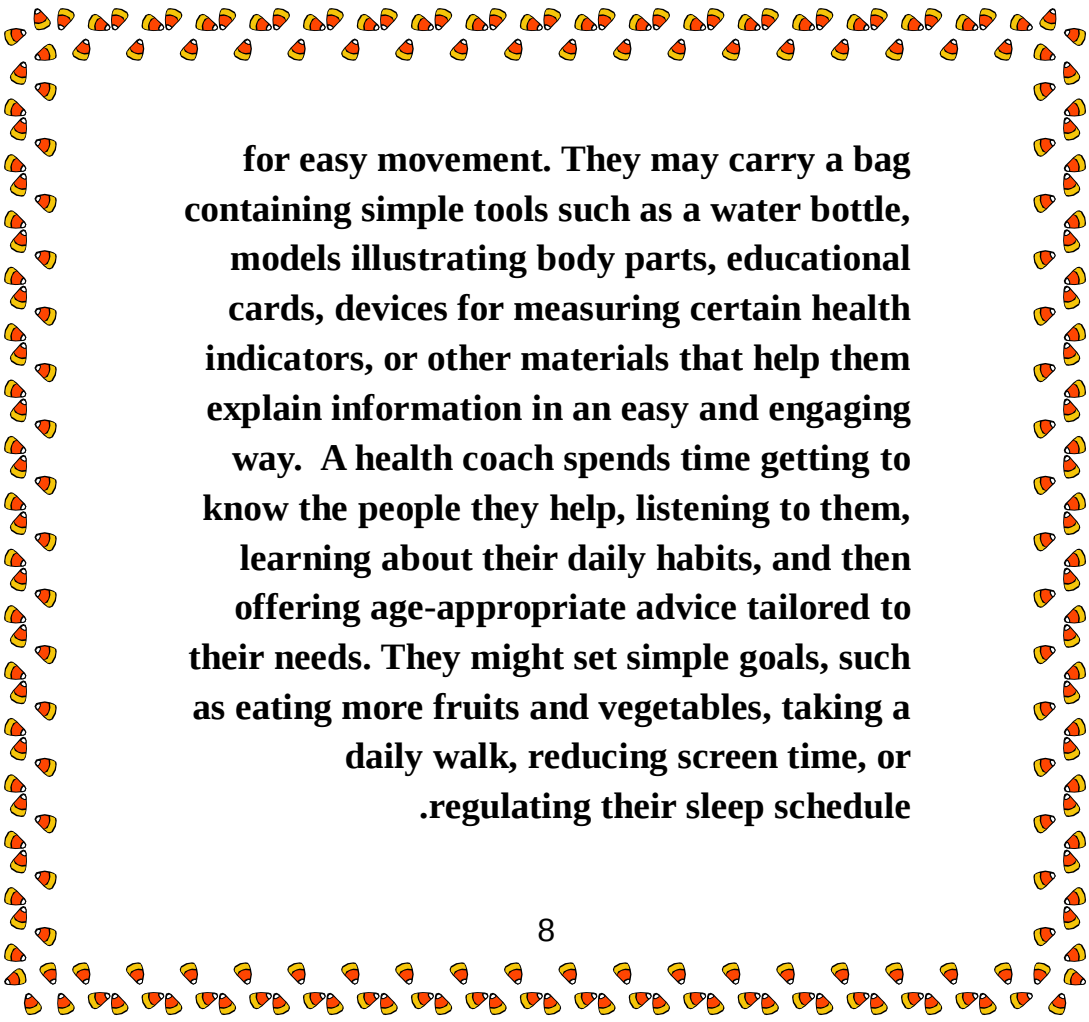
**A health coach is someone who helps people
adopt a healthy lifestyle and encourages them
to take care of their bodies and minds
through good habits. They teach them the
importance of eating a balanced diet,
drinking enough water, exercising regularly,
getting enough sleep, maintaining hygiene,
and avoiding unhealthy habits. Their goal is**



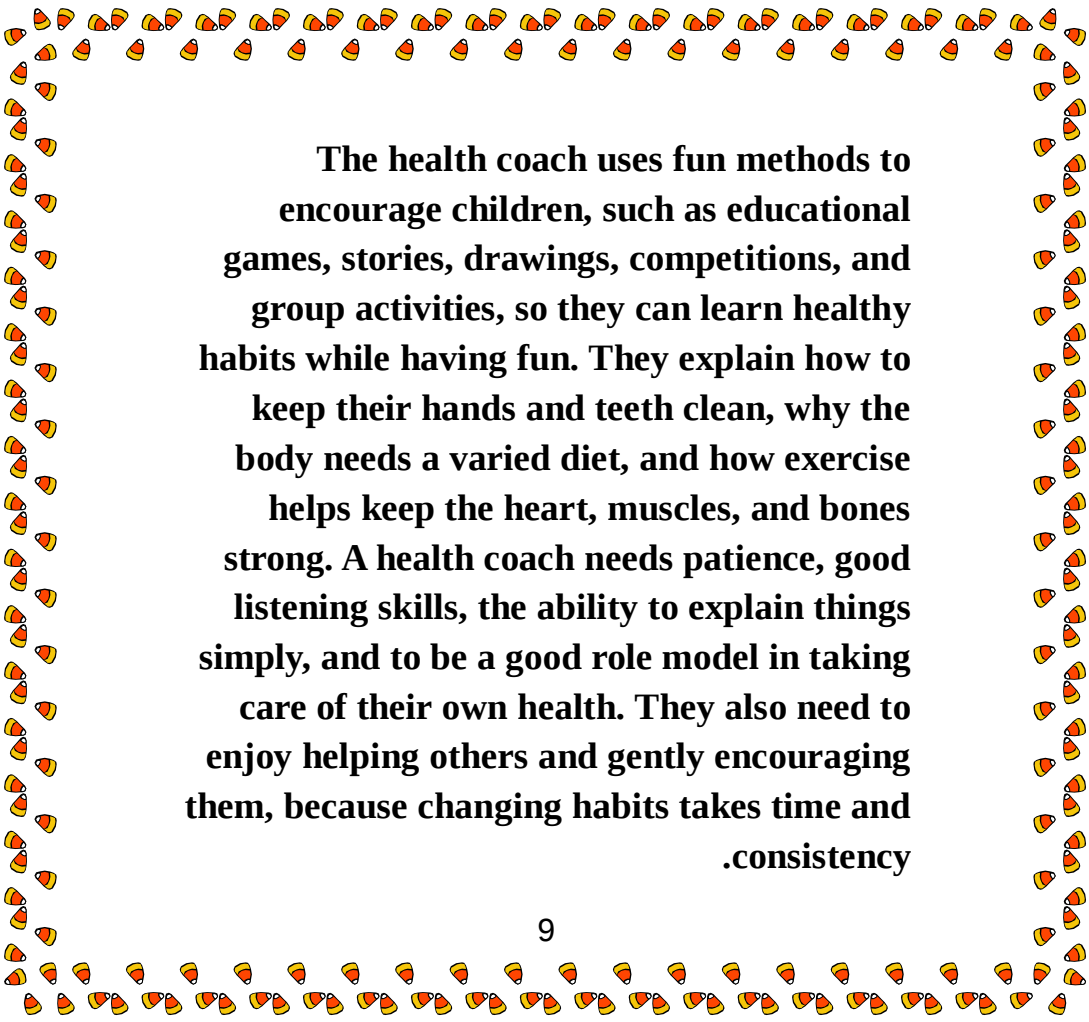
**for people to feel energetic and strong and to
.live a healthy and vibrant life**

**Health coaches work in various settings such
as schools, sports centers, health centers,
companies, and clubs. They sometimes offer
their advice online or in seminars and
workshops. They also collaborate with other
professionals such as doctors, nutritionists,
.and fitness trainers when needed**

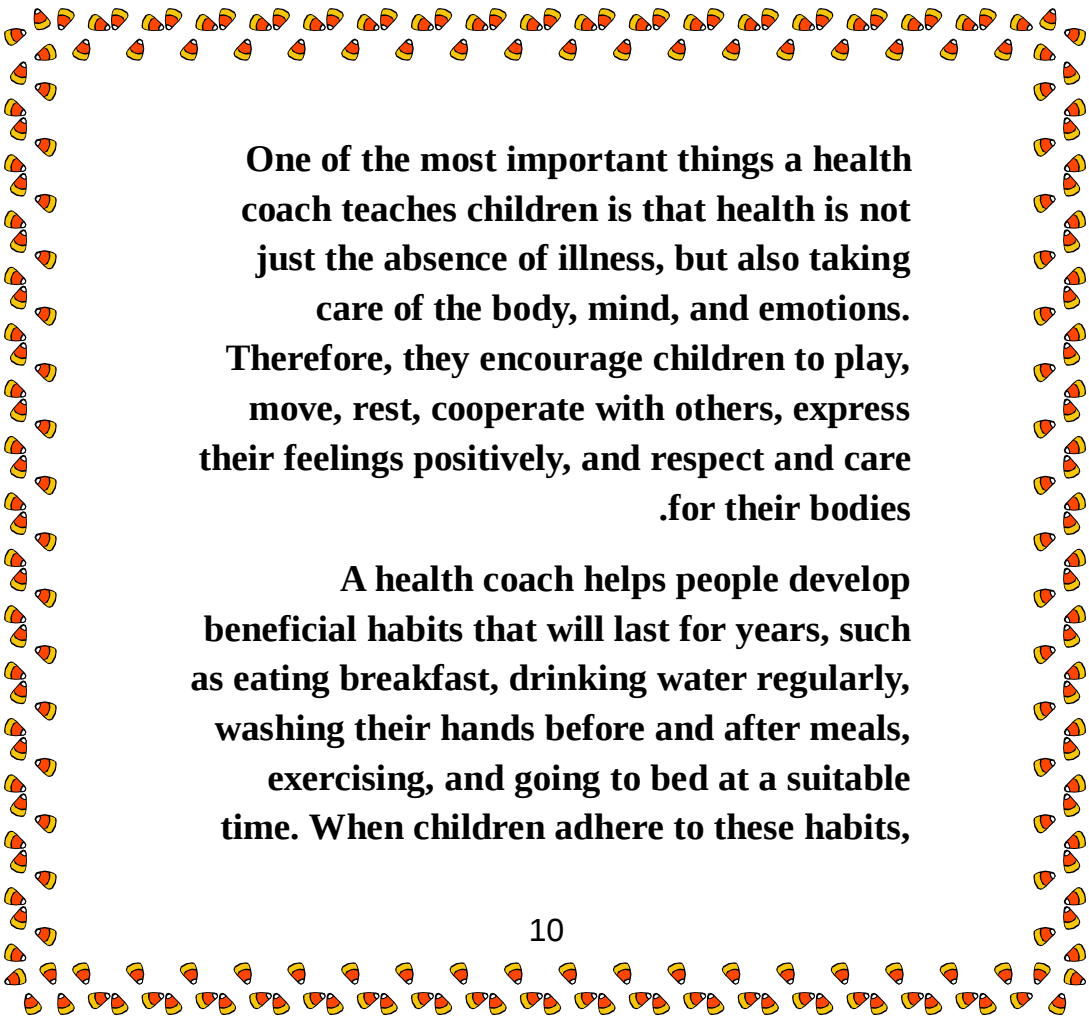
**A health coach wears comfortable and stylish
clothing appropriate for their work, often
sportswear or practical clothing that allows**



for easy movement. They may carry a bag containing simple tools such as a water bottle, models illustrating body parts, educational cards, devices for measuring certain health indicators, or other materials that help them explain information in an easy and engaging way. A health coach spends time getting to know the people they help, listening to them, learning about their daily habits, and then offering age-appropriate advice tailored to their needs. They might set simple goals, such as eating more fruits and vegetables, taking a daily walk, reducing screen time, or .regulating their sleep schedule

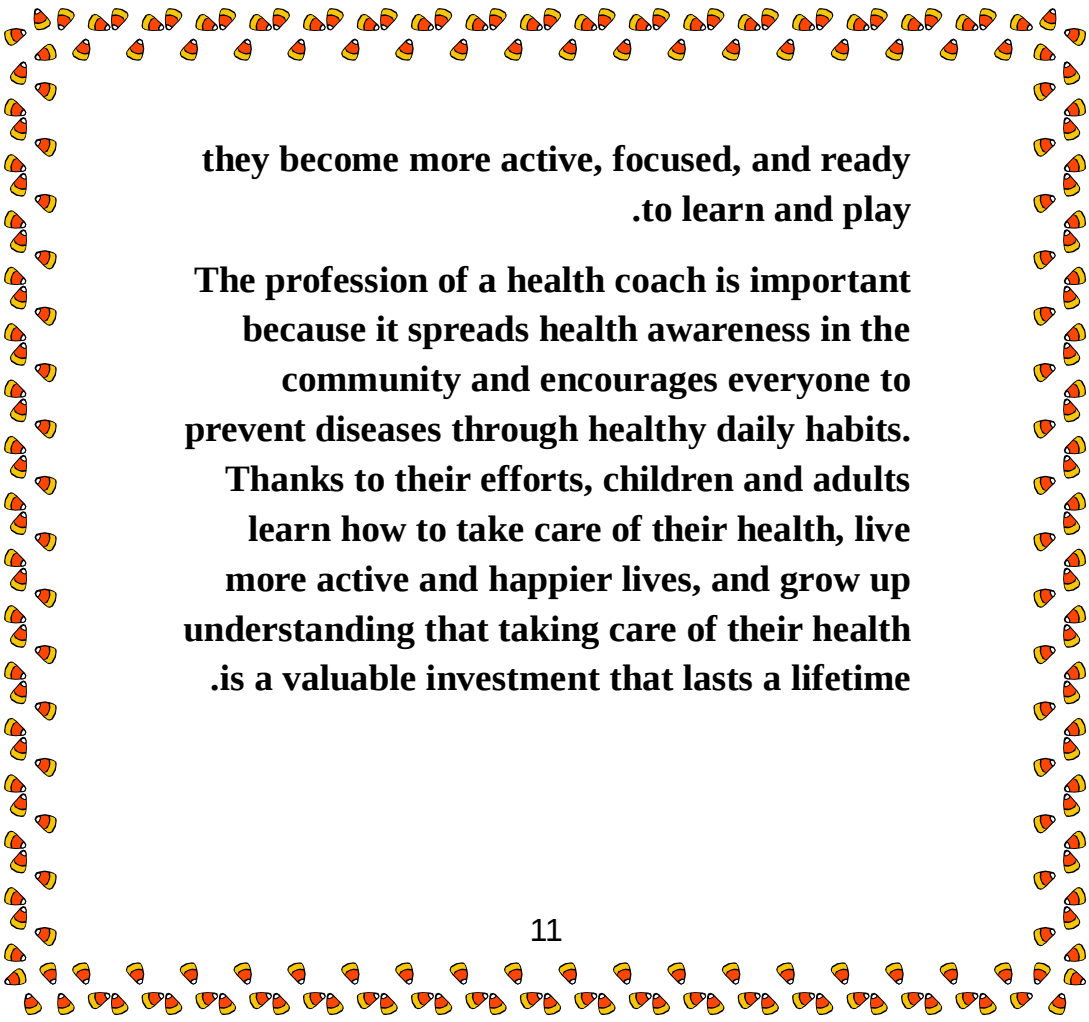


The health coach uses fun methods to encourage children, such as educational games, stories, drawings, competitions, and group activities, so they can learn healthy habits while having fun. They explain how to keep their hands and teeth clean, why the body needs a varied diet, and how exercise helps keep the heart, muscles, and bones strong. A health coach needs patience, good listening skills, the ability to explain things simply, and to be a good role model in taking care of their own health. They also need to enjoy helping others and gently encouraging them, because changing habits takes time and .consistency



One of the most important things a health coach teaches children is that health is not just the absence of illness, but also taking care of the body, mind, and emotions. Therefore, they encourage children to play, move, rest, cooperate with others, express their feelings positively, and respect and care .for their bodies

A health coach helps people develop beneficial habits that will last for years, such as eating breakfast, drinking water regularly, washing their hands before and after meals, exercising, and going to bed at a suitable time. When children adhere to these habits,



**they become more active, focused, and ready
.to learn and play**

**The profession of a health coach is important
because it spreads health awareness in the
community and encourages everyone to
prevent diseases through healthy daily habits.**

**Thanks to their efforts, children and adults
learn how to take care of their health, live
more active and happier lives, and grow up
understanding that taking care of their health
.is a valuable investment that lasts a lifetime**