



جائزة واعي WA'AI AWARD 2020

المواضيع المقترحة

من إبداعك : يمكنك المشاركة في المواضيع المقترحة أو بموضوع توعوي صحي آخر يثير اهتمامك:

الغذاء الصحي :

- التغذية للصحة
- الاحتياج اليومي من مختلف المجموعات الغذائية
- الطبخ الصحي
- التخطيط للوجبات اليومية
- قراءة المعلومات الغذائية على المنتجات واتخاذ قرارات صحية
- الأثار الصحية للأنظمة الغذائية المحدودة (الفقر للعناصر الغذائية المهمة مثل نقص فيتامين د)
- الأثار الصحية للتغيير المتكرر للأنظمة الغذائية (Yo-Yo)
- الأمراض المرتبطة بالتغذية (فقدان الشهية العصبي، النهام العصبي، اضطراب نهم الطعام)
- الأثار الصحية للأطعمة الغنية بالسكر
- الأثار الصحية للأطعمة الغنية بالسعرات الغذائية
- الأثار الصحية للأطعمة الغنية بالصوديوم
- الأثار الصحية للأطعمة الغنية بالدهون
- كيفية استبدال عادات غذائية غير صحية بصحية
- الجفاف وقلة شرب الماء
- الكافيين المعدل المطلوب و الأثار الصحية للاستهلاك المفرط
- مضادات الأكسدة في الأطعمة
- السلامة الغذائية
- الإضافات الغذائية
- مشاكل الجهاز الهضمي (السيلياك - قرحة المعدة - القولون العصبي - الإرتجاع المريئي)
- المفاهيم التغذوية الخاطئة





جائزة واعي WA'AI AWARD 2020

المواضيع المقترحة

النشاط البدني :

- النشاط البدني للصحة
- الاحتياج اليومي للنشاط البدني
- قلة النشاط البدني
- كيف تضمن النشاط البدني في يومك
- أنواع النشاطات الرياضية
- كيف تزيد من فعالية النشاط البدني
- التخطيط للنشاط البدني
- النشاط البدني للأطفال
- النشاط البدني لكبار السن
- النشاط البدني و الإعاقة
- النشاط البدني و الأمراض المزمنة
- الرياضات الهوائية
- مكملات البروتين
- الحامل والرياضة

التدخين :

- أثار التدخين على الصحة
- التدخين و الإدمان
- الإقلاع عن التدخين
- الدخان الخالي من النيكوتين
- مساعدات الإقلاع عن التدخين
- السيجارة الإلكترونية
- الشيشة

النوم والأرق :

- النوم للصحة
- عدد ساعات النوم على حسب العمر
- اضطرابات النوم
- روتين النوم اليومي
- نصائح لنوم عميق
- تحسين جودة النوم
- الكافيين و النوم
- الأدوية و النوم
- الأمراض والنوم





جائزة واعي WA'AI AWARD 2020

المواضيع المقترحة

الأمراض المعدية :

- نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
- السل
- الملاريا
- شلل الأطفال

الإسعافات الأولية :

- الأزمة القلبية
- جلطة الدماغ
- التشنجات
- الكسور
- الضربات الحرارية
- الحوادث المنزلية
- حساسية الطعام
- الاختناق
- الإنعاش القلبي الرئوي
- الفصم
- الحروق
- الغرق
- اللدغات
- النزيف

أمراض غير معدية :

- أمراض القلب و الأوعية الدموية
- السمنة
- ارتفاع ضغط الدم
- السرطان
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
- الربو
- أمراض الكبد المزمنة
- تليف الكبد
- مرض الرئة الانسدادي المزمن
- الأمراض النفسية:
- الاكتئاب
- القلق
- ثنائي القطب
- الفصام

السلامة المرورية :

- حزام الأمان
- الالتزام بمعدلات السرعة
- مقاعد الأطفال





جائزة واعي WA'AI AWARD 2020

المواضيع المقترحة

مواضيع التأمين الصحي

1 منافع الوثيقة الموحدة لمجلس الضمان الصحي التعاوني

الوثيقة الموحدة الجديدة لنظام الضمان الصحي التعاوني والتي تم تطبيقها اعتباراً من تاريخ 1/7/2018م

2 نموذج الإفصاح الطبي الموحد

قيامك بتعبئة نموذج الإفصاح خلال طلب التأمين الصحي الخاص بالشكل الصحيح هو لغرض التسعير ، و لضمان حصولك وأفراد أسرتك على خدمات الرعاية الصحية بالشكل المطلوب حسب منافع الوثيقة .

3 الاحتيال على نظام التأمين الصحي الخاص

هو قيام أي طرف من أطراف العلاقة التأمينية (مؤمن له - صاحب عمل - شركة تأمين صحي - مقدم خدمة صحية) بالخداع المعتمد الذي ينتج عنه الحصول على منافع أو أموال أو تقديم مزايا مستثناة أو تتجاوز الحدود المسموح بها إلى الفرد أو الجهة.

4 إلزامية التأمين الصحي على العاملين في القطاع الخاص

منذ عام 1430 تم إلزام صاحب العمل بالتأمين الصحي على جميع الموظفين وأفراد أسرته المشمولين بالنظام بغض النظر عن العمر والجنسية والجنس. ويشمل التأمين الصحي في القطاع الخاص العاملين (سعوديين وغير سعوديين) في القطاع الخاص وأفراد أسرهم ويشمل كل من (الزوجة / الزوجات والأبناء / الذكور إلى سن 25 سنة والإناث غير المتزوجات والأرامل والمطلقات غير العاملات).

