

الطالب: معمر شاوش محمد

الفوج: 02

## شرح تطبيق Samsung health

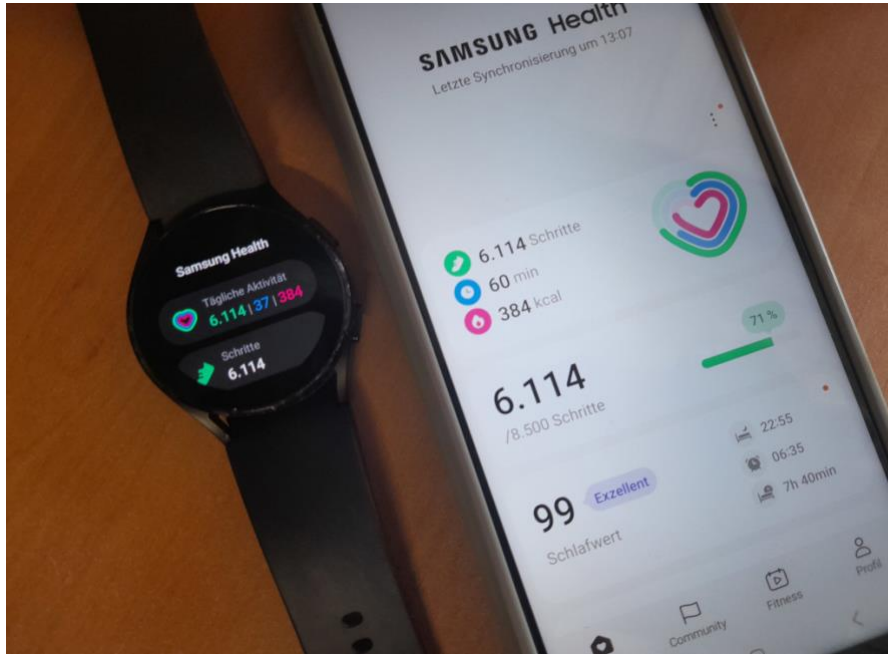
### ● شرح تطبيق Samsung Health:

هو تطبيق صحي و شامل من شركة سامسونج يهدف الى تحسين نمط الحياة و مصمم لمساعدة المستخدمين من تتبع النشاط البدني و التغذية و النوم و عوامل صحية آخرة كما يتعامل مع ساعات سامسونج الذكية و galaxy watch.



● أهداف التطبيق و طريقة استخدامه: ☐ يهدف التطبيق إلى عدة أهداف رئيسية منها: 1: متابعة النشاط البدني (تسجيل الخطوات، حساب سعرات المحروقة و إضافة إلى تمارين الجري و المشي). 2: إدارة النظام الغذائي: (تسجيل الاطعمة و المشروبات المستهلكة، و كمية الماء اللازمة شربها خلال اليوم. 3 تحسين جودة النوم: تحليل انماط النوم للمساعدة في

تحسين مدته و جودته و يمكنك إعداد توقيت النوم الخاص بك  
و ستجد أنه يحتسب اوتوماتيكيا عندما تنام. 4: تحفيز نمط  
حياة صحي: تقديم تحديات رياضية فردية أو جماعية و نصائح  
مخصصة للتحفيز. 5: تكامل مع الأجهزة الذكية : يدعم  
مزامنة البيانات مع Samsung galaxy watch و  
ساعات الذكية



● طريقة إستخدام التطبيق: أولا نقوم ب تحميل التطبيق على  
المتاجر app store / play store و التطبيق مجاني تماما.

✓ ثانيا: ندخل على التطبيق تقابلنا الواجهة الاولى الخاصة ب  
تعديل الملف الشخصي نقوم ب إدخال طولك ، الوزن، تاريخ  
الميلاد و أيضا مستوى اللياقة البدنية الخاص بك

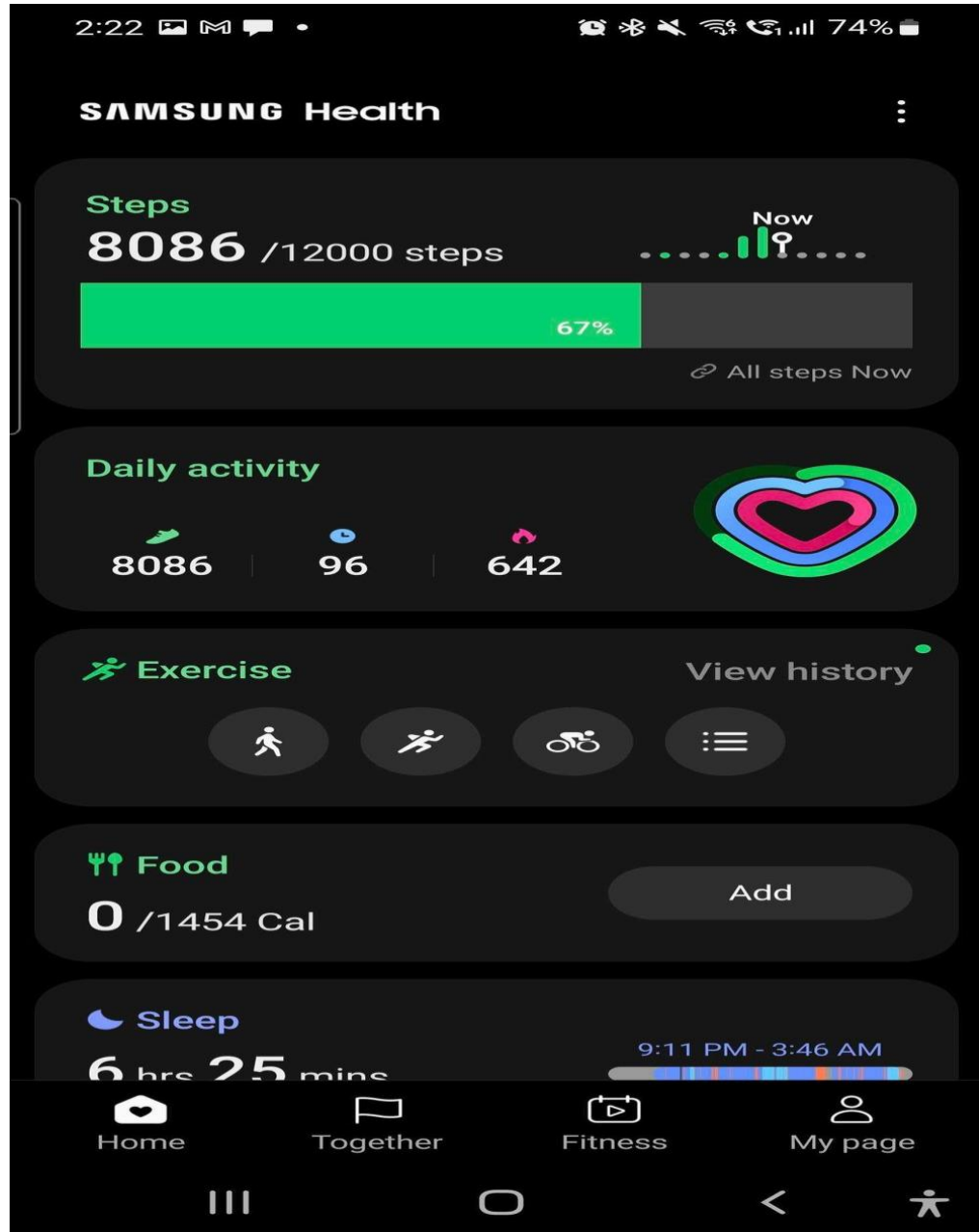
✓ ثالثا: يقابلك في الصفحة ثانية بعد تعديل الملف الشخصي

بعض التمارين الرياضية: مثل الجري  ،  الدراجة و العديد من التمارين الرياضية..

✓ رابعا: إعداد توقيت النوم الخاص بك و ستجد أنه يحتسب لك وقت نومك اوتوماتيكيا .

✓ خامسا: معرفة كمية الماء اللازمة التي يمكنك أن تأخذها خلال اليوم او كل تمرين رياضي، و أيضا إدخال الوزن الخاص بك و تكتب الهدف الخاص بك مثل الزيادة أو النقصان...الخ

ستجد أن التطبيق يحتسب اوتوماتيكيا  
الخطوات التي تقوم بها خلال اليوم مع  
المتابعة شهريا



و اخيرا في الواجهة الاخيرة اللياقة البدنية ستجد مجموعة من  
برامج تدريبية و تحديات

