****

**جامعة المجمعة**

**عمادة شؤون الطلاب**

**‏1436هـ**

**تقرير فعاليات برنامج صحتنا والــغذاء**



**تقرير فعاليات برنامج (صحتنا والغذاء)**

**( يوم : الأربعاء – الموافق: 20/5/1436هـ )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **الفعاليات** | **الأهداف** | **طريقة التنفيذ** | **المكان** |
| **1.** | **مقدمة في التغذية والغذاء .** | 1. **الغذاء والتغذية في الإسلام .** 2. **أهمية الغذاء لجسم الإنسان وحاجته إليه .** 3. **العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لضمان بقائه صحيحا خاليا من الأمراض .** 4. **تجنب الأغذية الضارة التي تسبب المشاكل الصحية والأمراض للجسم.** 5. **أثر الإسراف والتبذير في الطعام .** | 1. **ورقة عمل تتضمن بعض آيات القرآن الكريم أو حديثا نبويا عن التغذية .** 2. **عرض بور بوينت .** 3. **فيديو يوضح عواقب تناول الغذاء الضار .** 4. **تقديم رؤى ووجهات النظر حول الإفراط في تناول الأطعمة .** | * **مسرح الكلية** |
| **2.** | **السمنة والنحـــــــــــــافة .** | 1. **السمنة معامل خطر على صحة الإنسان .** 2. **تفهم أسباب السمنة .** 3. **الأخطار الحقيقية للسمنة .** 4. **متى تصبح النحافة مرضا على الإنسان .** 5. **العوامل المؤثرة في حدوث السمنة أو النحافة .** 6. **الوزن المناسب للجسم العادي .** 7. **الاضطرابات النفسية وعلاقتها بالسمنة أو النحافة .** | 1. **حوار ومناقشة حول خطر السمنة .** 2. **تجربة إحدى الفتيات مع السمنة .** 3. **تقديم رؤى حول أخطار السمنة والنحافة .** 4. **تمثيل أدوار بين شخصيتين أحدهما تمثل السمنة والآخرى النحافة .** 5. **عرض بوربوينت عن بعض الاضرابات النفسية .** | * **مسرح الكلية** |
| **3.** | **أسس الرشاقة بين النمط المعيشي والرجيـــــم .** | 1. **احتراق الدهون أساس للرشاقة .** 2. **نوعية الطعام ووقت تناوله أساس لحدوث الرشاقة .** 3. **التمارين الرياضية وعلاقتها بالرشاقة .** 4. **أنواع الرياضة المناسبة للحصول على جسم رشيق .** 5. **كيف تغيرين نمط الحياة بجدوى الرشاقة .** 6. **الرشاقة تجنبنا الأمراض .** | 1. **تقديم بعض التمارين لحرق الدهون من خلال فيديو تعليمي .** 2. **وصفة أطعمة من خلال تجربة إحدى الطالبات مع الطبيب .** 3. **فيديو رياضي .** 4. **اقتراحات حول تغيير نمط الحياة .** 5. **ورقة عمل حول أمراض قد تسببها الرشاقة .** | * **مسرح الكلية** |
| **4.** | **التغذية والنشاط البدني** | 1. **التغذية والرياضة وجهان لعملة واحدة.** 2. **العلاقة بين معدل كمية الطعام والطاقة التي تبذلينها .** 3. **تناسب نوعية الطعام والمشروبات والتمارين .** 4. **تناول الكربوهيدرات أثناء ممارسة الأنشطة .** 5. **التغذية والنشاط البدني مهمان لتخفيض الوزن والصحة العامة على حد سواء .** | 1. **ورقة عمل عن أطعمة يفضلها الرياضيون .** 2. **ورقة عمل عن فوائد تناول الكربوهيدرات .** 3. **تجربة شخص .** | * **مسرح الكلية** |
| **5.** | **التغذية والإعـــــــــــــــلام** | 1. **مدى اهتمام وزارة الإعلام ببرامج التغذية .** 2. **أثر العادات الغذائية التي يقدمها الإعلام على الفرد والمجتمع .** 3. **تقديم الإعلام برامج توعوية للأسر .** | * **فيديو مقدم من اليوتيوب لحلقة من أحد البرامج المتعلقة بالتغذية .** * **خبرة الحاضرات اللائي يكتسبن عاداتهن من التلفاز ووسائل الإعلام .** * **سؤال مقترح : كم برنامجا تتابعين عن التغذية الصحية .** | * **مسرح الكلية** |