

# اساسيات الصحة واللياقة

د/ منال جويده

# التوصيف والتقييم

١/. التفريق بين الممارسات الصحية وغير الصحية.  
٢/. التعرف على عوامل الخطر التي تؤثر على الصحة وتسبب الأمراض.

٣/. تحديد المفاهيم الرئيسية ذات الصلة بالصحة.

٤/ التفريق بين العناصر الغذائية والمجموعات الغذائية.  
٥/. التعرف على الآثار السلبية للوجبات السريعة على الصحة  
٦/ التعرف على أساسيات الإسعافات الأولية.

- ٩/ التعرف على محتوى صندوق الإسعافات الأولية.
- ١٠/ اكتساب المهارات اللازمة لكيفية إجراء الإسعافات الأولية في حالة وقوع الإصابات.
- ١١/ تتعرف الطالبة على مفهوم الضغوط الحياتية.
- ١٢/ أن تميز الطالبة بين أنواع الضغوط الحياتية.
- ١٣/ أن تبين الطالبة كيفية مواجهة الضغوط بصورة ايجابية.
- ١٤/ بيان الطرق اللازمة للوقاية من أمراض اللثة ومضاعفاتها.
- ١٥/ التعرف على عوامل الخطر الكامنة وراء الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ١٦/ التعرف على طرق الوقاية من أمراض العين. (الساد، الزرق، وأمراض شبكية العين، وكسل العين)

١٧/ تحديد الممارسات الصحية لنمط الحياة الصحي السليم.

١٨/ تحقيق النمو الشامل المتوازن للطالبة ( بدنيا – فسيولوجيا –  
نفسيا – معرفيا – سلوكيا )

١٩/. رفع كفاءة الأجهزة الحيوية لدى الطالبات .

٢٠/ التنمية الشاملة المتزنة لجميع عضلات الجسم مما يكون في  
النهاية الشكل المتناسق للقوام .

٢١/ الارتقاء بعمل الجهازين العضلي والعصبي ، وزيادة التوافق بينهم

٢٢/ إكساب الطالبات بعض المعلومات المعرفية عن ماهية اللياقة البدنية  
وأهدافها وتأثيرها على الصحة .

٢٣/. تنمية الوعي والاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني وإدراجه  
عادة يومية منتظمة .

التوزيع خلال اسابيع الدراسة

## الأسبوع الأول

- مفاهيم أساسية مرتبطة بالصحة

- التعريف بالأجهزة المتاحة وقياس عناصر اللياقة البدنية وتحديد مستويات

الطلاب

## الأسبوع الثاني

- المبادئ العامة في برامج التحكم بالأوزان

- تنمية عنصر المرونة والرشاقة والتحمل الدوري التنفسي

## الأسبوع الثالث

- القوام والتركيب الجسماني

تنمية عنصر المرونة والرشاقة والتوافق والتحمل الدوري التنفسي .

## الأسبوع الرابع

- مفاهيم أساسية عن التغذية الصحية

- تنمية عنصر المرونة و الرشاقة والتحمل الدوري التنفسي

## الأسبوع الخامس.

خطوط عامة توجيهية في النظام الغذائي الصحي المتوازن

- تنمية عنصر المرونة والتحمل الدوري التنفسي والقوة المميزة بالسرعة

والتوافق

## الأسبوع السادس

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

-تنمية عنصر المرونة والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة والتوافق

## الأسبوع السابع

- الآثار المترتبة على ممارسة الأنشطة الرياضية

- تنمية عنصر المرونة والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة

وتحمل القوة

## الأسبوع الثامن

- عوامل الخطر خلف الإصابة بالأمراض المزمنة والمعدية.

- قياس المرونة والتحمل والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل القوة

## الأسبوع التاسع

- الوقاية والحماية من الامراض بتنمية البنية الجسمية صحيا وغذائيا

للطالبة

- تنمية عنصر المرونة والتوافق وتحمل القوة

## الأسبوع العاشر

- الإسعافات الأولية.

- تنمية عنصر المرونة والرشاقة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة وتحمل

السرعة

## الأسبوع الحادي عشر

- مواجهة الضغوط الحياتية .

- تنمية عنصر المرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة

## الأسبوع الثاني عشر

- التعامل مع القلق .

- السعادة.

- تنمية عنصر المرونة والسرعة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة

## الأسبوع الثالث عشر

- الصحة البيئية .

- السلامة المهنية .

- تنمية عنصر المرونة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة .

## الأسبوع الرابع عشر

- إدارة الأزمات

- مهمات الوقاية الشخصية

- تنمية عنصر المرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل الدوري التنفسي

## الأسبوع الخامس عشر

- الصحة الإيجابية.

- قياس المرونة والتحمل والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وتحمل القوة



# جامعة المجمعة

الطالبات			
الغصير	الاسبوع	الدرجة	وصف الغصير
أنشطة و واجبات	١٢	٢٠	وتتم تقديم ثلاث أنشطة ذات صلة بموضوعات المقرر على مدار الفصل
اختبار تحصيل نصفى	٨	٢٠	يوضع من قبل القسم
اختبار تحصيل نهائى	١٥	٦٠	يوضع من قبل القسم
الحد الأدنى لأداء الطالب ٦٠ درجة.			

## تقييم المقرر للطالبات

[manal.samy86@yahoo.com](mailto:manal.samy86@yahoo.com)

0508247332

