****

**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**
 |