



عمادة السنة التحضيرية

القسم النسائي



تقرير فعالية " صحتك بين يديك "

الخميس ١٤/٢/١٤٤٠ هـ

إعداد : مشرفة وحدة الأنشطة الطلابية

أ – نجوى مصطفى راشد

وكيلة السنة التحضيرية

د. فاطمة عسيري

موضوع التقرير: فعالية " صحتك بين يديك "

مكان الفعالية: فعالية توعوية مفتوحة (بالساحة مقابل القاعات الدراسية ومكاتب أعضاء هيئة التدريس بالطابق الثالث) مبنى كلية المجتمع.

فقرات الفعالية:

برعاية سعادة الدكتورة فاطمة عسيري ، وكيلة عمادة السنة التحضيرية ، تم بحمد الله وتوفيقه

يوم الأحد الموافق ١٤٣٩/٧/٨ هـ ، تنفيذ فعالية " صحتك بين يديك "

وقد بدأت الفعالية بالتعاون مع طالبات وعضوات لجنة النشاط الصحي والاجتماعي وقد تضمنت الفعالية عدة أركان:

- ١- ركن الغذاء الصحي واشتمل على طاولتين: (فواكه- خضروات-البان وزبادي - عصائر طبيعية - ومشروبات صحية كالزنجبيل والليمون والنعناع - المياه)
 - ٢- مطويات وبروشورات بالتعاون مع وزارة الصحة عن الوزن المثالي وكيفية تنظيم السكر والضغط)
 - ٣- ركن أسناني سر ابتسامتي وتم توزيع قرنفل وثوم وبعبارات توعوية توضح أهميه في تسكين الألم ، وكذا ملح وفحم بعبارات توعوية وفائدته في تبييض الأسنان ، وكذا بروشورات من كلية طب الأسنان تعبر عن أهمية الحفاظ على الأسنان وأن صحة الإنسان من صحة الأسنان) .
 - ٤- مجسم وبروشورات توضح أضرار التدخين عن صحة الأسنان وتم توزيع السواك على الطالبات إحياءاً لسنة نبينا ﷺ.
 - ٥- ركن مطويات تعبر عن الإيجابية وصحة الاسنان مع وقوف المسئولة للرد على استفسارات الطالبات وتزويدهم بالنصائح الصحية.
 - ٦- ركن اسعافات أولية وماسكات وجوانتيات طبية.
- وتم توزيع وجبات تشتمل على الفواكه والألبان والزبادي والعصائر والمشروبات على الطالبات.

وكان هدف الفعالية:

- ١- توعية الطالبات بأهمية الغذاء الصحي وفوائده للعقل والجسم
- ٢- التركيز على تنوع الغذاء على وجبة الإفطار التي تعتبر العنصر الأساسي والهام في حيوية ونشاط الجسم طوال اليوم وأهمية تناول كمية كافية من الماء .
- ٣- وقد تم تفعيل البرنامج من خلال الفيديوها المعروضة واعطاء ندوة عن ذلك ووسائل وصور وبروشورات توضح ضرر الغذاء الغير صحي (الأندومي- البرجر -الوجبات السريعة-المشروبات

الغازية مع تقديم عروض حية لأنواع الأطعمة الصحية وكيف يتم اختيارها حسب تصنيف الهرم الغذائي .

٤- توزيع وجبات صحية على الطالبات ، ثم تم توزيع منشورات بين الطالبات تحوي على عدد من النصائح عن الغذاء الصحي وأهميته وعدم الإسراف في الطعام بشكل عام .

ملف مصور لفعالية الحملة







إنتهى التقرير