

حملة توعوية بعنوان " Healthy Lifestyle "

صحتك شيء يمكنك أن تؤثر فيه - سلبيًا أو إيجابًا- من خلال نمط الحياة الذي تتبعه كل يوم, ويمكن لبعض التغييرات البسيطة التي تستطيع أن تدخلها على طريقة عيشك أن توفر لك صحة أفضل وحياة أطول, وتعتبر التغييرات البسيطة والقريبة من الواقع هي الأفضل لأن التدابير الجذرية عادة ما يكون من الصعب الالتزام بها لفترة طويلة والخيارات الصحية السليمة هي الخيارات التي يلتزم بها المرء طوال حياته.

لأهمية هذا الموضوع أقامت كلية العلوم والدراسات الانسانية بالعاظ وحدة النشاط الطلابي - قسم الطالبات- يوم الخميس الموافق: 1436/5/14 هـ , وتحت رعاية وكالة الكلية الأستاذة : جميلة بنت مفلح الحربي , حملة صحية توعوية لبداية حياة صحية منعشة ومملوءة بالطاقة الإيجابية لبدء نمط حياة جديد, وقد تحدثت الطالبة : غيداء العيسى عن واقع تجربتها الشخصية مع نمط الحياة الصحي وكيف أثر بها لحياة أفضل مع الغذاء المتوازن والمحافظة على الصحة وممارسة الرياضة والبعد عن التوتر والنوم الصحي وركزت على أهمية اتخاذ القرار والثقة بالنفس للسعي لخسارة الوزن المكتسب وبأن انتشار ثقافة الغذاء الصحي والرياضة وتصحيح العادات الغذائية ونمط الحياة هو الحل لمشاكل السمنة والكثير من الأمراض وبالتعاون أيضاً مع وحدة الخدمات الطبية الدكتوراة : زهرة عبدالملك لتؤكد على أهمية تغير أسلوب الحياة لاكتساب صحة أفضل للجسم وانعكاس ذلك على الروح وان بتغيير نمط الحياة قد تزول أمراض كان سببها الرئيسي السمنة , وركزت أيضاً على أهمية ممارسة الرياضة بانتظام وأتباع عادات الأكل الصحي , وقد فتح باب للاستفسار والمناقشة بنهاية الحملة وفرض مجموعة من التحديات للالتزام بها من قبل الحضور , وقد لاقى الحملة على استحسان الجميع ,,

كما أشاد سعادة عميد الكلية الدكتور خالد الشافي بهذه الحملة وبكافة الحملات والبرامج التي تقام بقسم الطالبات وقدم شكره وتقديره للقائمين عليها.





Healthy Lifestyle

نمط الحياة الصحي

