**"صحتي هي حياتي "**

صحتك شيء يمكنك أن يؤثر فيك - سلبا أو إيجابا - من خلال نمط الحياة الذي تتبعه كل يوم, ويمكن لبعض التغيرات البسيطة التي تستطيع أن تدخلها على ‏طريقة حياتك أن توفر لك صحة أفضل وحياة أفضل, ولزيادة الوعي حول هذا الموضوع أقامت وحدة النشاط الطلابي - قسم الطالبات- في كلية العلوم والدراسات الانسانية بالغاط يوم الثلاثاء الموافق :28/1/1437هـ , وتحت رعاية وكيلة الكلية الأستاذة : سمية الزهراني , وبالتعاون مع وحدة الخدمات الطبية الدكتورة : زهرة عبدالملك , حملة صحية توعوية بعنوان " صحتي هي حياتي " لبداية حياة صحية منعشة ومملوءة بالطاقة الإيجابية لبدء نمط حياة جديد مع الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة والبعد عن التوتر والضغط والنوم الصحي, وركزت الحملة على أهمية انتشار ثقافة الغذاء الصحي والرياضة رغم قلت وعي المجتمع بأهمية الرياضة ودورها في تحقيق مقولة "العقل السليم في الجسم السليم"، كان لابد من ترسيخ الرياضة كثقافة يومية لدى الطالبات ، ولا سيما في ظل ارتفاع معدلات السمنة وزيادة الوزن جراء أسلوب المعيشة الذي يعتمد في معظمه على تناول الأغذية غير الصحية, وتم التطرق الى أن الضغوطات النفسية لها تأثير واضح على البنية الجسدية والصحية لذلك يجب محاولة التخفيف من هذة الضغوطات بممارسة الرياضة مثلاً , وشملت الحملة على تقديم إرشادات عن أسلوب الحياة الصحي، وهو ما قوبل بترحيب واسع من الحضور الذين طالبوا بزيادة هذا النوع من الحملات , وقد فتح باب للاستفسار والمناقشة بنهاية الحملة وتم توزيع بعض المنشورات .

هذا وقد شكر عميد الكلية الدكتور خالد بن عبدالله الشافي القائمين والمشاركين في الحملة على هذه الجهود المتميزة وعلى رأسهم وكيلة الكلية الاستاذة سمية الزهراني ، وتأتي هذه الحملة ضمن سلسلة من البرامج والندوات والفعاليات التي تنظمها الكلية .

