

" اللياقة البدنية للفتيات "

اسم نادي الكلية	نادي كلية طب الأسنان شطر الطالبات	العام الجامعي	١٤٤٦ هـ
الفصل الدراسي	الأول	عنوان المنشط	"اللياقة البدنية للفتيات"
تاريخ المنشط	١٤٤٦/٣/٣٠ هـ	المدة الزمنية للمنشط	٣ ساعات
عدد المستفيدين	٥٠	مكان إقامة المنشط	كلية طب الاسنان - الفرعاء
نوع النشاط	رياضي		

نص التقرير

أقام نادي كلية طب الأسنان شطر الطالبات بالتعاون مع وكالة عمادة شؤون الطلاب لشؤون الطالبات فعالية بعنوان "صحتك في جلستك" اللياقة البدنية للفتيات

يوم الخميس بتاريخ ١٤٤٦/٣/٣٠ هـ

الموافق ٢٠٢٤/١٠/٣ م

الساعة ١٠ صباحا - ١٢ ظهرا

كلية طب الاسنان - الفرعاء

فقد حضر هذا البرنامج العديد من الطالبات مايقارب ٥٠ طالبة وعددا من منسوبي الكلية .

تهدف الفعالية إلى تثقيف الطالبات حول أهمية ممارسة التمارين الرياضية و الأغذية المفيدة ومعرفة التمارين التي يحتاجها أطباء الأسنان تفاديا للمشاكل المتعلقة بالأم الظهر و العمودي الفقري مستقبلا .

تضمنت الفعالية جزئين :

King Khalid University

نادي كلية طب الأسنان

شطر الطالبات

*الجزء الأول

الجزء التوعوي حيث شمل هذا الجزء على ركن خاص من المنشورات والأدوات المهمة في الرياضة حيث شملت على أدوات تقوية اليد منها أدوات المقاومة ،أداة تمديد الأصابع ،قابض اليد وأدوات تمرين الأصابع،أثقال ،أحزمة المقاومة لتعزيز وبناء وتقوية العضلات .

وشمل أيضا توزيعات لتعزيز الصحة ومن ذلك توزيع قوارير مخصصة للماء للتحفيز لشرب الماء وغيرها من الأغذية الصحية وايضا توعية بالغذاء المتوازن .

*الجزء الثاني

التطبيق العملي بممارسة تمارين رياضية مختلفة ومتنوعة ذات أهمية لأطباء الأسنان للجلوس الصحيح واللياقة البدنية تحت يد مدربة متمرسه وذات خبره في هذا المجال وهي تمارين المقامة لكامل الجسم لتقوية العضلات .

ومن أهم هذه التمارين :

Warm up

Strength workout

Body Attack

Body combat Stretching Plank and squats challenge

حيث شارك في هذه التمارين العديد من الطالبات بالاضافة الى انه تم عرضها على الشاشة وتطبيقها واقامة تحديات بين الطالبات .

في هذه الفعالية كان هناك توافد كبير من الطالبات وتمت الاجابة على الاستفسارات بخصوص التمارين الرياضية من قبل المدربة ووضعت لوحة خشبية ليتمكن الطالبات من كتابة اراءهن بهذه الفعالية .

فقد كان لهذه الفعالية الرياضية فائدة كبيرة حيث تم تعريف الطالبات بأهمية التمارين الرياضية للياقة البدنية وكيفية تطبيقها وأهميتها لطبيب الأسنان للجلوس الصحيح للوقاية من آلام الظهر مستقبلا وهو الأكثر شيوعا بين أطباء الأسنان .

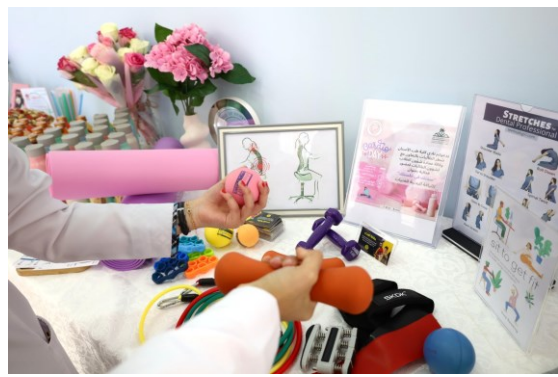
وفي الختام فقد أبدى الجميع إعجابهم بهذا البرنامج و تقديم الشكر لكل من ساهم وشارك في نجاح هذه المبادرة .

ارفاق صورة الإعلان



صور الفعالية





رابط تويتر او الصحف او مواقع ان وجد

رابط الفيديو

<https://drive.google.com/drive/folders/1--V52ahb-GnleIMN2GIB30k8Hq90VsAu>

King Khalid University
نادي كلية طب الأسنان
شطر الطالبات