**نادي الصحة والرشاقة**

**هو نادي يهتم بتنفيذ أنشطة تثقيفية في المجال الصحي والبدني لتهيئة طالبة جامعية مثقفة صحياً وبدنياً تفيد مجتمعها .**

**أهداف النادي :**

1. **التوجيه والإرشاد بما يخص صحة الإنسان والتعريف بالعادات التي من شأنها أن تحافظ على الصحة .**
2. **التثقيف الصحي بين طالبات الجامعة لتغيير سلوكيات خاطئة إلى سلوكيات صحية حضارية.**
3. **تعزيز الدور المهم الذي تلعبه كل من الصحة والرياضة والتغذية في المجتمع.**
4. **التعريف بالأمراض المنتشرة في المجتمع الداخلي وطرق الوقاية منها .**
5. **شغل أوقات فراغ الطالبة بما يعود عليها بالنفع .**

**ويشتمل النادي الصحي على البرامج التالية :-**

**أولاً: برنامج المحاضرات وورش العمل في المجال الصحي :**

**أ ـ أهداف البرنامج :**

1. **تعريف الطالبة ومنسوبي الجامعة بالأمراض المنتشرة في المجتمع وتقديم بعض الإرشادات لها .**
2. **التثقيف بالعادات الصحية السيئة المنتشرة في المجتمع وأثرها على صحة الإنسان وكيفية التخلص منها .**
3. **تدريب الطالبة وإكسابها مهارات متنوعة في المجال الصحي .**

**ب ــ الفئة المستهدفة : طالبات الجامعة ومنسوباتها.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الإجراء** | **المكان** | **الأسلوب التنفيذي** | **فترة التنفيذ** | **معيار الإنجاز** |
| **المشارك** | **الدور** |
| **1** | **محاضرات في المجال الطبي مثل :-****أنت تملك العلاج ....** | **ــ داخل الجامعة****أقسام الطالبات** | **مشرفة النادي**  | **التنسيق والمتابعة والإشراف العام** | **الفصل الدراسي الأول والثاني** | **تقديم محاضرة** **تقديم ورشة عمل** |
| **مشرفة الأنشطة** | **القيام بالمعاملات الإدارية** |
| **رئيسة النادي + أعضاء النادي** | **الاجتماع وتقسيم العمل** |
| **ــ مجمع العيادات الطبية الجامعي** **ــ المؤسسات الخارجية ذات العلاقة** | **تقديم المادة العلمية** |
| **2** | **ورشة عمل لتعليم قياس الضغط والسكر**  |

***ثانياً : برنامج نشر الوعي وخدمة المجتمع :***

**أ ـ أهداف البرنامج :**

1. **نشر ثقافة الوعي الصحي وخدمة المجتمع الداخلي والخارجي .**
2. **التوعية والإرشاد لبعض الأمراض الشائعة .**
3. **تفعيل أيام الصحة العالمية .**

**ب ــ الفئة المستهدفة : طالبات الجامعة ومنسوباتها .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الإجراء** | **المكان** | **الأسلوب التنفيذي** | **فترة التنفيذ** | **معيار الإنجاز** |
| **المشارك** | **الدور** |
| **1** |  **حملات طبية متنوعة مثل:-****ـ حملة توعوية بالأمراض المزمنة** **ـ حملة توعوية لطالبات المدارس** | **ــ داخل الجامعة****أقسام الطالبات** | **ــ مشرفة النادي**  | **ــ التنسيق والمتابعة والإشراف العام**  | **الفصل الدراسي الأول والثاني** | **إقامة حملة على مدى يومين** **إقامة معرض وعروض تقديمية** **لأيام الصحة العالمية** **إقامة معارض****مختلفة****إقامة مسابقة**  |
| **ــ مشرفة الأنشطة**  | **ــ القيام بالمعاملات الإدارية** |
| **2** | **معارض متنوعة في مجال النادي مثل :-**  **ــ معاً نحو صحة أفضل** **ــ كيف أعتني بطفلي ؟** **ــ معرض تعرف على أسرار جسدك** | **ــ رئيسة النادي + أعضاء النادي** | **ــ الاجتماع وتقسيم العمل**  |
| **3** | **تفعيل أيام الصحة العالمية** |
| **ــ مجمع العيادات الطبية الجامعي** **ــ المؤسسات الخارجية ذات العلاقة مثل مستشفى الملك فهد**  | **ــ تقديم المادة العلمية** |
| **4** | **حملات توعوية مثل :-** **ــ حملة التبرع بالدم** **ــ حملة التقنية الغذائية**  | **داخل وخارج الجامعة** | **القيام بزيارة** |
| **ــ مشرفة النادي**  | **ــ التنسيق والمتابعة والإشراف العام** |
| **5** | **مسابقة البحوث الطبية في إحدى المجالات الطبية العلمية** | **ــ مشرفة الأنشطة**  | **ــ القيام بالمعاملات الإدارية** |

 ***ثالثاً : برنامج الحفلات والاستقبال وتلبية الدعوات والمشاركات الخارجية .***

**أ ــــ أهداف البرنامج :**

1. **التعريف بالنادي للطلاب الجدد بالنادي .**
2. **عرض مشاركة أنشطة العمادة**
3. **حفل ختام الانشطة الطلابية.**

**ب ــــ الفئة المستهدفة : الطالبات المستجدات .**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **الإجراء** | **المكان** | **الأسلوب التنفيذي** | **فترة التنفيذ** | **معيار الإنجاز** |
| **المشارك** | **الدور** |
| **1** | **إقامة حفل استقبال للطالبات المستجدات**  | **عمادة شؤون الطلاب**  | **منسقة الأنشطة ومشرفات الأنشطة بالعمادة**  | **التنسيق العام**  | **الفصل الدراسي الأول والثاني** | **إقامة حفلين** |
| **أعضاء النادي****من الطالبات**  | **تقديم المسابقات والبرامج الرياضية والثقافية** |
| **2** | **حفل ختام الانشطة الطلابية** |
| **3** | **تلبية الدعوات والمشاركات داخل الجامعة وخارجها**  | **داخل الجامعة**  | **مشرفات الأنشطة** | **التنسيق العام لاستقبال الوفود** | **زيارات ومشاركات خارجية**  |
| **أعضاء النادي****من الطالبات**  | **تقديم المسابقات والبرامج الثقافية والمشاركة في التنظيم والاستقبال** |
| **المنسق بالجهة المنظمة**  | **تقديم الدعوة**  |
| **4** | **المؤتمرات العلمية والمشاركة في المعارض مثل :** **ــ اللقاءات السنوية مع شخصيات بارزة في الجامعة .** **ـ معرض الجامعة والمجتمع**  | **مشرفات الأنشطة بالعمادة** | **التنسيق العام** | **مؤتمر علمي**  |