

## الجامعة تكشف أسرار اللياقة البدنية

الثلاثاء 17/6/1441 هـ - الموافق 11/2/2020 م

### كتبت - هناء صالح الترك:

نظم قسم التربية البدنية بكلية التربية في جامعة قطر أمس، حملة توعوية بمناسبة اليوم الرياضي في مبنى الكلية، تم خلالها تعريف الجمهور بكافة الشؤون المتعلقة بالرياضة والصحة والتغذية، فضلاً عن تقديم أعضاء هيئة التدريس بالقسم محاضرتين حول أسرار اللياقة البدنية، وأهمية الرياضة للأطفال بالجامعة.



وقال الدكتور خالد وليد البيبي رئيس قسم التربية البدنية بكلية التربية، إنه على هامش اليوم الرياضي قام القسم بحملة توعوية عن التربية البدنية والصحة، وذلك بإقامة محطات في مبنى الكلية، جرى فيها عرض كافة الأمور المتعلقة بالرياضة والصحة والتغذية بإشراف طالبات القسم وإدارة كلية التربية، مشيراً إلى مشاركة القسم بالفعاليات الرياضية والتوعوية على مستوى جامعة قطر اليوم في مجمع الرياضات والفعاليات بالتعاون مع إدارة الأنشطة الرياضية، والدعوة موجهة للجميع.

وأوضح د. البيبي: سيقوم أعضاء هيئة التدريس بقسم التربية البدنية بإلقاء محاضرتين، واحدة تحت اسم أسرار اللياقة البدنية والثانية الرياضة للأطفال بالجامعة، منوهاً بأن اليوم الرياضي يميّز الدولة على مستوى العالم فهو يوم رياضي وطني بامتياز له أبعاد ورؤية استراتيجية تتلخص بسببين: السبب الأول هو جزء مهم في بناء سياسة البلاد فقطر تجري بمعدل مباراة عالمية في الأسبوع، وهذا مؤشر مهم للدولة من الناحية الاقتصادية والسياسية، والسبب الثاني الأبعاد

الاجتماعية والصحية، حيث تأتي صحة أفراد المجتمع على رأس أولويات الدولة، وذلك بسبب التغيرات الهائلة في المجتمع والتي أثمرته بطريقة جيدة فقللت من حركة التكنولوجيا في المجتمع، والعلم يؤكد أن هناك علاقة بين الحركة والمرض إضافة إلى تغير نمط الحياة، ونحن كقسم تربية بدنية نركز على شريحة هامة من المجتمع القطري وهي طلاب المدارس فمنتج القسم تخريج مدرسين مؤهلين للعمل في مهنة التدريس.

من جهته ، قال الدكتور حسين زايد المكيمي أستاذ زائر في كلية التربية تخصص إدارة رياضية وترويح، الثقافة الرياضية لها شقان: حركية ونظرية ونحن نمارس الرياضة الحركية خاصة أن الدولة مهتمة بهذه الثقافة من خلال وجود الكثير من الأماكن لممارسة الرياضة في الحدائق والساحات، وكلها ثقافات بالإمكان ربطها مع التربية البدنية بشكل عام، فضلاً عن ذلك فإن ثقافة المعلومات مهمة بالنسبة للمجتمع نفسه في كل مناحي الحياة ولكل الفئات العمرية، لافتاً إلى أن ورشة الأكاديمية الأولمبية القطرية هي ورشة تناولت التاريخ الأولمبي بطريقة سهلة لتعريف الجمهور ببدء الحركة الأولمبية لأنها أم الألعاب، لافتاً أن الرياضة تجمع ولا تفرق لذلك هم حلقات متصلة مع بعضها البعض تجمعهم الألعاب والمناسبات، مبيناً أن قطر سباق في هذا المجال بما أنها عاصمة الرياضة العالمية. بدوره قال الدكتور منعم حداد مشرف الدراسات العليا، ودكتور في فيزيولوجيا التمرين الرياضي بقسم التربية البدنية، اليوم الرياضي هو يوم توعوي بالرياضة في دولة قطر وقسم التربية البدنية يلعب دوراً مهماً وريادياً لتحقيق الأهداف وأهمها تعزيز الجانب البدني والنفسي والاجتماعي باستعمال التمارين الرياضية والثقافة الصحية وتعزيز اللياقة البدنية لمجتمع صحي رياضي، لافتاً إلى أنه من الأولويات لدولة قطر في كل المنافسات والتظاهرات الرياضية الوطنية والدولية ترسيخ هذه الثقافة ودعم مكانة دولة قطر بين أشقائها في الشرق الأوسط ومكانتها الدولية بين البلدان المتقدمة، لافتاً أن طلاب القسم هم العنصر الفعال والداعم لاستراتيجية قسم التربية البدنية ومشاركتهم في اليوم الرياضي لتعزيز الثقافة الرياضية والبدنية والتقليل من الميزانية المصروفة على علاج الأمراض المتسببة من قلة الحركة.



إلى ذلك قالت د. عائشة الكعبي مساعد العميد لشؤون الطلاب في كلية التربية: شاركت طالبات كلية التربية قسم التربية البدنية بتنظيم بعض الأنشطة الرياضية في مبنى الكلية للطالبات وأعضاء هيئة التدريس وتم توزيع الوجبات الصحية عليهم ودعت جميع الشباب إلى تحقيق رؤية قطر 2030، عبر التمتع بالصحة الجيدة واتباع العادات السلوكية السليمة التي تعين الشاب على تأدية مهامه المستقبلية وتبعد الأمراض المزمنة عنه مثل أمراض السكري والضغط والقلب مبينة أن الصحة مهمة لجميع فئات المجتمع، خاصة في الأعمار المتقدمة ولذا علينا نشر ثقافة الرياضة والوعي بأهمية الصحة في تغير أسلوب الحياة واستمرار العطاء في العمل.

## الرعاية الأولية تقدم فحوصات حيوية باليوم الرياضي

الدوحة - الراية :

تشارك مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في اليوم الرياضي لدولة قطر ضمن العديد من الفعاليات الصحية والرياضية في الحديقة العامة المجاورة لمركز لعبيب الصحي بمشاركة قيادات المؤسسة والموظفين والكادرين الطبي والتمريضي وعائلاتهم.

وأكدت هدى محسن الواحدي المدير التنفيذي لإدارة الاتصال المؤسسي بالرعاية الصحية الأولية أن هناك العديد من الفعاليات ستقام هذا العام في حديقة لعبيب من الساعة 9 صباحاً وحتى 12 ظهراً تتنوع ما بين المباريات الرياضية والرسائل الصحية الخاصة بالتغذية السليمة، وسيكون هناك ركن توعوي صحي بمشاركة كادر من أخصائي التغذية للتعريف بأنماط الحياة الصحية وتقديم النصائح الطبية، ومناقشة أهمية البرامج الغذائية الصحية والنشاط البدني، كما سيتم تقديم الفحوصات الحيوية المختلفة من قبل الكادر التمريضي، وتأتي هذه الجهود لوجود ارتباط وثيق بين ممارسة الرياضة بانتظام والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، ويليها هناك نشاط بدني ورياضي وألعاب ومسابقات كلها تندرج تحت مسمى ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى تقديم محاضرات توعوية للموظفين بالمبنى الرئيسي للمؤسسة عن النشاط الرياضي والصحي والبدني باللغتين العربية والإنجليزية.

<https://www.raya.com/Home/GetPage/f6451603-4dff-4ca1-9c10-122741d17432/d5551d20-c022-4e0b-bd40-d45855eb5ade>