

## الثقافة الصحية

### Health Education

#### توصيف المقرر

يهدف مقرر "الثقافة الصحية" إلى تزويد الطلاب بالمعلومات الأساسية حول الصحة العامة، وأساليب الوقاية من الأمراض، وأهمية التغذية السليمة والنشاط البدني. كما يركز على العادات الصحية السليمة وتأثيرها على جودة الحياة، بالإضافة إلى دور الرعاية الصحية في المجتمع.

#### أهداف المقرر

1. فهم المبادئ الأساسية للصحة العامة وأهميتها في الحياة اليومية.
2. التعرف على أساليب الوقاية من الأمراض والعادات الصحية السليمة.
3. توعية الطلاب بأهمية التغذية السليمة ودورها في تعزيز الصحة.
4. تعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني والصحة النفسية في تحقيق نمط حياة صحي.

#### المخرجات المتوقعة

بعد إتمام هذا المقرر، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على:

1. تطبيق العادات الصحية السليمة للوقاية من الأمراض.
2. تقييم الأنظمة الغذائية المختلفة وتأثيرها على الصحة.
3. ممارسة النشاط البدني كأسلوب لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية.
4. فهم أهمية الرعاية الصحية ودورها في تحسين جودة الحياة.