



Nov 29, 2023

يوم اللياقة المفتوح تحت شعار لياقتك استدامة

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة العين (مقر أبوظبي) بالتعاون مع كلية التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية يوم اللياقة المفتوح تحت شعار "لياقتك استدامة"، والذي شكل فعالية هامة لتشجيع الطلبة على ممارسة النشاط الرياضي وتبني عادات صحية.

تضمنت الفعاليات مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية مثل تمارين المقاومة، والتمارين الرياضية الجماعية. كما توفرت محطات لقياس مستوى اللياقة البدنية والوزن، وكان هناك فرصة لمقابلة بعض خبراء التغذية والمدرسين للحصول على نصائح حول الحماية الغذائية السليمة والتمارين الرياضية المناسبة لكل فرد.

تمتع الطلبة في مادة اللياقة البدنية والصحة بفرصة التفاعل مع طلبة آخرين وتبادل الخبرات حول كيفية تحسين اللياقة البدنية وتبني أسلوب حياة صحي، وتشجيع الطلبة على المشاركة الفعالة في الفعاليات الرياضية مما يساهم في تعزيز روح الفريق وتعزيز الصحة العامة.

كانت هذه التجربة إضافة قيية للحياة الطلابية، وأظهرت استجابة إيجابية من قبل الطلبة الذين عبروا عن اهتمامهم لتنظيم مثل هذه الفعاليات التي تعزز الصحة واللياقة لديهم.

[رابط الخبر](#)