

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



التاريخ /

اليوم /

عنوان المحاضرة / انواع الهوايات

الحاضرون / أعضاء النشاط الصيفي

ملخص المحاضرة

منذ بدأ الخليقة ونزول ادم الي الارض والانسان يكد ويعمل ويتعب ويجاهد في معترك الحياة ويواجه الصعاب والمشكلات من اجل العيش

ولكن ليست الحياة كلها تعب وعدم راحة ، هناك جانب اخر يعطي للانسان جزء من الرفاهية والسعادة التي تخفف عنه شقاء الحياة وروتينها وايقاعها الممل ومن هنا تأتي الهوايات

الهواية هي الاهتمام وميول الشخص الي نشاط معين يستمتع به ويقضي اسعد اوقاته من خلال ممارسة هذا النشاط المحبب للنفس ، ويستغل الفرد اوقات فراغه لممارسة هوايته ، وهذه الهوايات تستلزم مهارات مختلفة اما عقلية او بدنية.

انواع او اشكال الهوايات

القراءة ، الكتابة وتشمل الشعر والنثر والروايات والرسم ، وهناك السباحة ، وركوب الخيل ، الرحلات والسفر ، الخروج الي المتنزهات ، جمع العملات والطوابع ، ممارسة العاب الكرة المختلفة وايضا من يمارس العاب الجري والقفز والالعاب القوي ورفع الاثقال الي اخر الالعاب المشهورة ،ونجد بعض الهوايات الغريبة مثل تسلق الجبال ، وهناك هواية قيادة السيارات والدراجات النارية .. الخ

وتظهر فائدة ممارسة الهوايات كالتالي:

- الشعور بالسعادة اثناء ممارسة الهوايات.
- يستطيع الانسان قضاء وقت فراغه بصورة صحية وسليمة.
- تفريغ الشحنات السالبة الناتجة عن ضغط العمل وصعاب الحياة حتي يعود الانسان بعدها لممارسة عمله بنشاط وهمة.
- الابتعاد بصورة مؤقتة عن مشاكل الحياة لتجديد النشاط الذهني والبدني.

س : هل هناك انسان ليس لديه هوية ؟

س: هل من الممكن الجمع بين اكثر من هواية ؟

مدير المدرسة

أخصائي المكتبة

اليوم /

التاريخ /

عنوان المحاضرة / أهمية الوقت

الحاضرون / أعضاء النشاط الصيفي

ملخص المحاضرة

بدأ الاستاذ /

حديثه قانلا:

يُعتبر الوقت أهم ما في حياة الإنسان، حتى إنه أثنى وأعلى من المال وفي الحديث الشريف عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس، الصحة والفراغ)

اغتنم خمساً قبل خمسٍ: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك

ولابد من ملأ الوقت بالأعمال الجيدة والإيجابية والتي تعود على الفرد بالمنفعة والخير مثل: أداء العبادات، وممارسة الرياضة، والقراءة فيما ينفع الأمة، حيث إنه لا يوجد أخطر على الناس خاصة الشباب من الفراغ لأنه يؤدي إلى اتباع الطريق الخاطئة، ويستغل الشيطان هذا الفراغ ويجرّ الإنسان إلى طريق الفساد والمعاصي ويزينها في عينه، ويصغر من إثمها فيضيع الإنسان، وينغمس في الشهوات والضلالات.

يجب على الإنسان أن ينظم وقته ويستغله؛ وأولى الخطوات هي تحديد هدف للسعي من أجل تحقيقه، والخطوة الأخرى هي تنظيم الوقت واستغلاله في اتباع الأسباب المشروعة التي قد توصل الى الهدف، كما يجب الإبتعاد عن أصدقاء السوء اللذين يضيعون وقتهم في اللهو واللعب واتباع المفاسد ويجب أن لا ننسى أن الإنسان سوف يُحاسب على كل لحظة من عمره ماذا عمل بها؛ لذلك يجب المحافظة على هذا الوقت ولا ينفع الندم على ما فات من وقت

س : هل سوف يحاسب الانسان علي عمره فيما ضيعه ??

س : مادور الاسرة في تنظيم وقت الابناء ??

مدير المدرسة

أخصائي المكتبة

التاريخ /

اليوم /

محاضرة بعنوان الثقافة الصحية

الثقافة الصحية هي وسيلة تساعد الناس على العيش بحياة صحية، وتساهم في الوقاية من التعرض للأمراض بجميع أنواعها، فعندما يحافظ الأفراد على صحتهم، ينعكس ذلك على المجتمع كاملاً، ويقلل من انتشار الأمراض، وبالتالي يزداد الوعي نحو طبيعة الإصابة بمرض ما، وأسباب حدوثه، والأعراض التي تظهر على المصاب، والطرق المناسبة، والصحيحة لعلاجها.

أهداف الثقافة الصحية والتثقيف الصحي

تحسين الصحة على مستوى الأفراد والمجتمعات

نشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع .

خفض معدلات حدوث الأمراض

مساعدة الناس على التعرف على الأمراض

المساهمة في إيجاد علاج للمشاكل الصحية

تغيير الأفكار الصحية الخاطئة عند الأفراد

تقليل نسب الوفيات

قد يظن البعض أن التثقيف الصحي هو نشر المعلومات الصحية ؛ وذلك من خلال المنشورات ووسائل الإعلام ، إلا أن عملية التثقيف تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثير بها، إذ إنه ليس من الضروري أن يؤدي نشر المعلومات فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد، وخير مثال على ذلك أن الأطباء يعرفون حق المعرفة عن أضرار التدخين، ومع ذلك تبلغ نسبة المدخنين من الأطباء ما يقارب ٤٠% - ٦٠% لذلك يجب حث الناس على تبني أنماط الحياة الصحية، وتجنب الممارسات الخاطئة التي تدمر صحتهم و محاولة التقليل من انتشار الأمراض السارية، وتلافي الإصابة بالأمراض المزمنة، وتعريف الناس بالأعراض الأولية للأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً مثل الضغط، والسكري، والروماتيزم، لتلافي حدوث المضاعفات الخطيرة

أساسيات التثقيف الصحي

س : ماهي مسؤولية الدولة عن نشر الوعي الصحي؟

س : ما دور الاعلام في التثقيف الصحي ؟