

## مجالات الأنشطة الطلابية

أولاً :- النشاط الرياضي

### \* الأنشطة الرياضية التي تنظمها الجامعة :-

- 1- النشاط الداخلي :- أنشطة ومسابقات على مستوى الكليات.  
سباق الطريق - اللياقة البدنية - دورات رمضانية - دورات تنشيطية - دوري بطولات الجامعة - مراكز تدريب الفرق الرياضية.
- 2- النشاط الخارجي :- أنشطة ومسابقات وبطولات على مستوى الجامعات.
- 3- الألعاب الجماعية والفردية: كرة القدم - خماسي كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - السباحة والغطس - كرة الماء - كمال الأجسام - المصارعة - الملاكمة - الكاراتيه - تنس الطاولة - التنس الأرضي- الإسكواش - رفع الأثقال - الجودو - ألعاب القوى - التايكوندو - التجديف - سباق الدراجات - كونغ فو.

### \* أهداف النشاط الرياضي :-

- 1- توسيع القاعدة للممارسين للنشاط.
- 2- تشجيع المواهب الرياضية والعمل على تنميتها على مستوى الجامعة من خلال مشاركتهم للأنشطة الرياضية لاشباع ميولهم ورغبتهم وتنميتهم جسماً وعقلياً.
- 3- تنظيم المباريات للجامعات والمهرجانات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية وبث روح الفريق بين الطلاب.

### \* أهمية ممارسة النشاط الرياضي :-

هل تعلم أن عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى جعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء دائم وضعف قد يؤدي إلى ضمور في تلك العضلات كذلك يصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة كذلك قد تصاب المفاصل بضعف ، لذا فإن قلة ممارسة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين ونوضح مدى تأثير عدم ممارسة الأنشطة الرياضية على الجسم وفقاً للأبحاث العلمية.

#### 1- تحمي من الأمراض المزمنة :-

الجسم دائماً يحتاج إلى الحركة والنشاط والتمرين لذلك كان للتمارين اليومية دور هام جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة والرشاقة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض عديدة مثل أمراض القلب - ارتفاع ضغط الدم - السرطان- أمراض السكر وأمراض أخرى والرياضة أيضاً تساعد على الأداء بالصورة الصحيحة عند الممارسة الفعلية والظهور بالمظهر الحسن والقوام الجيد وعدم ظهور التجاعيد على الوجه مبكراً.

#### 2- تساعد علي الصبر والتحمل :-

عند ممارسة الأنشطة الرياضية يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به وأداء التمارين الرياضية تساعد علي التحمل والصبر ، وذلك عن طريق تدريب الجسم علي أن يكون أكثر رشاقة ومرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل في الأداء.

#### 3- تساعد علي تقوية العضلات :-

يؤدي ممارسة التمارين الرياضية بصفة خاصة إلى تكوين العضلات وتشكيلها وفقاً للنشاط الممارس كما تقوم بتقوية الأربطة لتحمل المزيد من القوة والمرونة والدقة كما أنه مع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجسم الصحي والقوام الجيد ولكن تشعر بالشكل الأفضل لمظهر الجسم.

#### 4 - تساعد علي زيادة مرونة الجسم :-

تؤدي التمارين الرياضية إلى القوام الجيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل حركات الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة وزيادة مرونة الجسم وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم إذا كنت تشعر بالآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر أو تشعر بالتوتر والشد العصبي فالقيام بالتمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء والشعور بالراحة.

#### 5- تساعد علي التحكم في وزن الجسم :-

الرياضة تساعد علي حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

#### 6- تقلل من خطر فقدان البصر :-

أشار بعض الباحثون الأمريكيون إن ممارسة التمارين الرياضية قد تخفض خطر إصابة الشبكية أو عتامة عدسة العين وأضافوا في دراسة أعدوها في مختبر لورانس بيركلي الوطني للطاقة في أمريكا أن الرياضة القوية قد تقلل أيضاً من مستوى الاضطراب الذي يؤثر على البقع الداكنة في العين. وتبين حسب الدراسة التي نشرت في مجلة "العلوم البصرية وطب العيون الاستقصائي" أن الرجال الذين كانوا يقومون بالجري لمسافة أكثر من 9 كيلومترات يومياً انخفض لديهم خطر الإصابة بمرض الكاتاركت بنسبة 35% مقارنة بنظرانهم الذين أدوا الجري أقل من كيلو مترين.

#### 7- تزيد نسبة الذكاء :-

ممارسة الرياضة من الأشياء الهامة التي يجب أن نحرص عليها في برنامج حياتنا اليومي ، فقد أكدت الأبحاث أن فوائدها المتعددة لا تقتصر على لياقة الجسم وحميئته من الكثير من الأمراض بل أنها تزيد من نسبة الذكاء وتقوي القدرات الذهنية.

## ثانياً :- النشاط الثقافي

### \* أهداف النشاط الثقافي :-

- 1- تنمية المواهب الثقافية والهوايات الأدبية للطلاب.
- 2- عقد الندوات والمؤتمرات وورش العمل والتي يحضرها رجال الثقافة والفكر والأدب والدين.
- 3- تعمل على التوعية والتدريب على كافة الأنشطة الثقافية.
- 4- توسيع القاعدة للاستفادة من الأنشطة الثقافية وذلك من خلال البرامج الثقافية والتي تتمثل في (تنظيم المسابقات في المعلومات العامة والدينية والشعر والقصة).

### \* الأنشطة الثقافية :-

الشعر- الزجل - القصة القصيرة - القرآن الكريم - المعلومات العامة - البحث الثقافي - مجلات الحائط - المقال  
- الخط العربي - النقد الأدبي - ندوات دينية.

---

### ثالثاً :- النشاط الفني

#### \* أهداف النشاط الفني :-

- 1- تنظيم المسابقات والحفلات والمعارض الفنية.
- 2- تنمية المواهب الفنية والارتقاء بالمستوي الفني وإظهار المواهب في شتى الفنون المختلفة للطلاب.
- 3- تشجيع الأنشطة الفنية والهوايات للطلاب ودعمها.
- 4- اكتشاف المواهب والقدرات ووضعها في المسارات الصحيحة.
- 5- تتيح فرصة للطلاب لاكتساب مهارات جديدة والتعرف على شخصيات جديدة تعزز روح التفاؤل وتحفزه.

#### \* الأنشطة الفنية :-

العزف - الغناء - النحت - التواشيح الدينية - الكورال- الموسيقى - المسرح - الماكنيت - الفنون التشكيلية والنسوية - التقليد- الأشغال اليدوية - التصوير الفوتوغرافي - التصميم - الفن التشكيلي " الأركيت- المشغولات اليدوية - الشخبة علي الأسفلت - الحياكة والتطريز - الفن الشعبي - الكاريكاتير - الرسم علي " الزجاج - الهواء " رسم الأشخاص - اللوحات الفنية.

---

### رابعاً :- النشاط الاجتماعي

#### \* أهداف النشاط الاجتماعي :-

- 1- تنمية وتقوية الروابط الاجتماعية بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والعاملين.
- 2- بث روح التعاون والإخاء والصداقة والعمل في فريق واحد باللجنة الاجتماعية.
- 3- تنظيم الرحلات والمعسكرات الاجتماعية والترويحية والثقافية.

#### \* الأنشطة الاجتماعية :-

الطالبة والطالب المثالي - الشطرنج - البحث الاجتماعي - التبرع بالدم - القوافل الطبية - دورات الإسعافات الأولية والتحاليل الطبية والتنمية البشرية - دورات في قوة الذاكرة- زيارات ميدانية "معهد الأورام - ملجأ الأيتام- المستشفيات " - يوم اليتيم- المعسكرات والرحلات.

---

### خامساً:- النشاط العلمي

#### \* أهداف النشاط العلمي :-

- 1- تنظيم اللقاءات والبرامج التنافسية في مختلف المجالات لإبراز المواهب.
- 2- إتاحة الفرصة لاكتساب خبرات جديدة من خلال اللقاءات.
- 3- توسيع دائرة المعارف والخبرات للطلاب عن طريق تنظيم المسابقات.

4- تنمية مواهب وقدرات الطلاب من خلال الأبحاث العلمية والتكنولوجية بحيث يشارك فيها أكبر عدد ممكن من الطلبة.

#### **\* الأنشطة العلمية :-**

(المعلومات العلمية – أفضل قصة خيال علمي- أفضل CD – أفضل بحث علمي - ندوات علمية – أفضل فكرة مشروع إلكتروني – مجال الطيران وعلوم الفضاء – الميكاترونيات – الإلكترونيات).

سادساً :- نشاط الجواله وخدمة العامة

#### **\* أهداف نشاط الجواله وخدمة العامة :**

- 1- إعداد قيادة ذاتية وشباب قادر على خدمة المجتمع يعتمد على نفسه.
- 2- القدرة علي تحمل المسؤولية.
- 3- التوجيه نحو الالتزام وسرعة التلبية للواجب الوطني والاجتماعي والخدمة العامة.
- 4- تنمية مهارات القيادة لدى الطلاب.
- 5- بث روح الجماعة واحترام الآخرين.

#### **\* أنشطة الجواله وخدمة العامة :-**

(الخدمة العامة – النشاط الكشفي والثقافي والفني والديني والقيم - المعلومات الكشفية – الرحلات الخلوية – السمر).

سابعاً :- نشاط الأسر

#### **\* أهداف نشاط الأسر :-**

- 1- بث روح التعاون والإخاء والصدقة بين طلاب الكلية.
- 2- إبراز مواهب الطلاب وتنميتها ومعاونة الأسر على إقامة أنشطتها المختلفة.
- 3- خلق جو من المنافسة الشريفة بين الطلاب وتشجيع الفكر السليم من خلال المسابقات التي تتم بين الأسر الطلابية بعضها البعض.
- 4- تكوين الجماعات المتعاونة.
- 5- تتيح فرص متعددة لاختبار الطالب والطالبة للمهارة واكتشاف المواهب وبالتالي تطويرها ووضعها في مسارها الصحيح.

#### **\* أنشطة الأسر :-**

الأنشطة الرياضية – الثقافية – اجتماعية - الفنية – العلمية - حفلات التعارف لطلاب الأسرة الواحدة وبين الأسر وبعضها.