



# اهداف التنمية المستدامة



## الصحة الجيدة والرفاه

تأتي الصحة الجيدة بالتغذية وبدون طعام منتظم ومغذٍ، لا يستطيع البشر العيش أو التعلم أو درء الأمراض، ولا أن يعيشوا حياة منتجة ومن اهم الغايات في هذا المجال هي : تخفيض معدل الوفيات النفسية ووضع نهاية لوفيات المواليد والأطفال ومكافحة الأمراض المعدية ومنع تعاطي المخدرات وعلاجه وتحقيق التغطية الصحية الشاملة للأسرة.

3 الصحة  
الجيدة والرفاه



### كلية التربية

بحضور الاستاذ الدكتور ياسين طه الحجار رئيس جامعة النور والاستاذ الدكتور خزعل فتحي زيدان عميد كلية التربية أقام قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية بجامعة النور سيميناراً في مجال نشر الثقافة الصحية وارتباطها بالتمارين الرياضية ألقاه الاستاذ المساعد الدكتور كسرى أحمد فتحي تحت عنوان (الوزن والسعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم وطريقة حسابها).



طريقة حساب السعرات الحرارية

ري .. هي العملة التي يتعامل بها الجسم .  
م يدخل الجسم يتم تمثيله غذائياً لإنتاج الطاقة (ATP) التي تعطي السعرات  
المستخدمة لإنجاز الفعاليات الحيوية والوظيفية للجسم .  
إذا بذلت أي جهد بدني , يستهلك الجسم كمية من هذه السعرات (الكالوري) .  
شكل بسيط لو أنك أكلت أربعة ملاعق رز تتحول إلى 100 سعرة حرارية .  
و فرضنا أنك حركت ذراعك بثنى الساعد على العضد تحتاج في المرة الواحدة  
10 سعرات حرارية .. وإذا حركتها 10 تكرارات فأنك قد استهلكت 100 سعرة  
حرارية , إذن أنت ادخلت 100 سعرة حرارية واستهلكت 100 سعرة حرارية ,  
فالوزن يبقى كما هو (الميزان الطاقوي) .. إذا اردت ان تزيد من وزنك تأخذ  
سعرات أكثر من الاستهلاك والعكس صحيح ..

www.alnoor.edu.iq

العنوان: موصول طريق الشلالات 6267