



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



اقامت شعبة شؤون المرأة في جامعة النور ضمن نشاطاتها المتنوعة والهادفة والتي تمس حياة المرأة ورشة تدريبية بعنوان مبادئ تعلم السباحة للفتيات وهي ضمن ركيزة الحماية والوقاية قام بإلقاء محاضراتها كل من الدكتورة صفاء ذنون اسماعيل والمدرسة المساعدة دعاء سبهان محمود وهما من جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكانت الورشة بإشراف د.ولاء عبد الواحد الجوادي كلية الصيدلة ومسؤولة شعبة شؤون المرأة في الجامعة وفي نهاية الورشة تم تكريم المحاضرتين بشهادتي شكر وتقدير.



مقدمة
جامعة النور

السباحة تعد من الرياضات الشاملة التي تُقدّم العديد من الفوائد الصحية والنفسية للمرأة. وإليك بعض الفوائد الرئيسية:

1. تحسين اللياقة البدنية
 - تعمل السباحة على تقوية العضلات في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الذراعين، الساقين، الظهر، والبطن.
 - تحسّن مرونة الجسم وتزيد من قوة التحمل.
2. حرق السعرات الحرارية
 - السباحة تساعد على حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، مما يساعد في الحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن الزائد.

www.alnoor.edu.iq 6267 العنوان:موصل طريق الشلالات