

الخطة الدراسية لمقرر 101 فجب الفصل الدراسي الثاني 1445هـ

الفصول الافتراضية (■ المحاضرات التزامية ■ المحاضرات غير التزامية ■ الأسابيع غير التزامية)																			
الأسبوع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	الخامس عشر			
وقت المحاضرة (الساعة)		2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		
جلسات المقرر	الجلسة التمهيدية																■	■	
	الجلسة الأولى: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة																	■	■
	الجلسة الثانية: - الممارسات الصحية الشخصية																		■
	الجلسة الثالثة: ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة																	■	■
	الجلسة الرابعة: الغذاء والصحة																	■	■
	الجلسة الخامسة: الضغوط النفسية وآلية التعامل معها																		■
	الجلسة السادسة: النوم الصحي																	■	■
	الجلسة السابعة: الوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض قلة الحركة)																	■	■
	الجلسة الثامنة: الوقاية من مدمرات الصحة(1) (الوقاية من التدخين والمسكرات «الكحول»)																	■	■
	الجلسة التاسعة: الوقاية من مدمرات الصحة(2) (الوقاية من المخدرات)																	■	■
	الجلسة العاشرة: الصحة الإيجابية																		■
	الجلسة الحادية عشرة: صحة المستهلك																	■	■
	الجلسة الثانية عشرة: مبادئ الإسعافات الأولية 1																		■
	الجلسة الثالثة عشرة: مبادئ الإسعافات الأولية 2																	■	■
	الجلسة الرابعة عشرة: الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)																		■
رفع الأعمال الفصلية إلكترونياً																			
اختبار المنتصف والنهائي																			
حسب الجدول الرسمي المعتمد من عمادة السنة الأولى المشتركة																			