

إنشاء أساليب حياة صحية ونشطة للأطفال: دليل لتحسين الصحة واللياقة

المدة: 5 يوم

اللغة: ar

كود الكورس: IND15 - 118

هدف الكورس

عند إتمام هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم العوامل التي تسهم في السمنة والخمول لدى الأطفال.
- تعلم استراتيجيات لتعزيز النشاط البدني والتغذية الصحية بين الأطفال.
- تطوير مهارات تصميم وتنفيذ برامج صحية مجتمعية.
- استكشاف تقنيات التواصل الفعالة للتفاعل مع الأطفال والأسر.
- تعزيز قدرتهم على الدعوة لسياسات تدعم صحة ونشاط الأطفال.

الجمهور

هذه الدورة موجهة إلى:

- أطباء الأطفال والمهنيين الصحيين
- المعلمين ومديري المدارس
- العاملين في مجال الصحة المجتمعية
- المتخصصين في الصحة العامة
- خبراء اللياقة والتغذية
- طلاب الدراسات العليا في مجالات الصحة والتعليم

منهجية التدريب

تعتمد الدورة على مزيج من الأساليب التعليمية، بما في ذلك:

- محاضرات تفاعلية
- ورش عمل وأنشطة تطبيقية
- مناقشات جماعية وتحليل دراسات حالة
- جلسات أسئلة وأجوبة بإشراف خبراء
- مواد ومصادر شاملة للدورة

الملخص

يركز هذا الدورة الشاملة على تعزيز أنماط الحياة الصحية والنشطة بين الأطفال. سيستكشف المشاركون استراتيجيات لمعالجة السمنة لدى الأطفال، وتشجيع النشاط البدني، وتعزيز عادات الأكل الصحية. تجمع الدورة بين الممارسات المستندة إلى الأدلة والتطبيقات العملية، مما يزوّد المتخصصين في الرعاية الصحية والمعلمين وقادة المجتمع بالأدوات اللازمة لخلق بيئات داعمة لصحة ورفاهية الأطفال.

محتوى الكورس والمخطط الزمني

Section 1: Understanding Childhood Health

- Overview of childhood obesity and its health impacts
- Epidemiology and risk factors for unhealthy weight
- Psychological and social aspects of childhood health

Section 2: Promoting Physical Activity

- Benefits of physical activity for children
- Designing age-appropriate exercise programs
- Strategies for increasing physical activity in schools and communities

Section 3: Encouraging Healthy Eating

- Nutritional needs of children
- Developing healthy eating habits from a young age
- Addressing barriers to healthy eating in different environments

Section 4: Community and School-Based Interventions

- Designing effective health promotion programs
- Implementing school-based health initiatives
- Engaging community stakeholders in child health projects

Section 5: Practical Applications and Case Studies

- Hands-on activities for promoting active lifestyles
- Creating personalised health plans for children
- Case studies and collaborative problem-solving
- Course review and expert Q&A

تفاصيل الشهادة

عند إتمام هذه الدورة التدريبية بنجاح، سيحصل المشاركون على شهادة إتمام التدريب من Holistique Training. (e-Certificate) وبالنسبة للذين يحضرون ويكملون الدورة التدريبية عبر الإنترنت، سيتم تزويدهم بشهادة إلكترونية من Holistique Training.

وخدمة اعتماد التطوير المهني (BAC) معتمدة من المجلس البريطاني للتقييم Holistique Training شهادات ISO 29993.و ISO 21001و ISO 9001 كما أنها معتمدة وفق معايير ،(CPD) المستمر

لهذه الدورة من خلال شهاداتنا، وستظهر هذه النقاط على شهادة إتمام (CPD) يتم منح نقاط التطوير المهني المستمر واحدة عن كل ساعة CPD يتم منح نقطة ،CPD ووفقًا لمعايير خدمة اعتماد .Holistique Training التدريب من .لأي دورة واحدة نقدمها حاليًا CPD حضور في الدورة. ويمكن المطالبة بحد أقصى قدره 50 نقطة

التصنيفات

الترفيه والضيافة والرياضة, الصحة والسلامة والبيئة, الرعاية الصحية والصيدلانية

مقالات ذات صلة



Health Education for Children: Building a Strong Foundation for a Healthy Future

Health education equips children with essential knowledge about nutrition, hygiene, mental health, and safety, shaping lifelong healthy habits. A well-structured curriculum, engaging teaching methods, and educator training are crucial for success. This post examines the importance of health education, its key components, and effective strategies for

.implementation