



Jul 01, 2021

جامعة العين تشجع الطلبة على ممارسة الرياضة من خلال "تحدي العيدية"

نظمت عهدة شؤون الطلبة، مقر العين، فعالية رياضية افتراضية للطلبة بعنوان "تحدي العيدية"، وذلك تزامناً مع اقتراب عيد الأضحى المبارك، والتي يختار من خلالها المتشارك ممارسة أحد الأنشطة البدنية (الهشي أو الجري أو ركوب الدراجة الهوائية) وتسجيل أكبر عدد من الكيلومترات وتسجيل النتيجة عبر التطبيقات الذكية، بحيث يحصل صاحب الرقم الأعلى على جائزة هالية.

وقد حقق الفوز الطالب مهدي علاء الدين حسن من كلية الصيدلة والذي اجتاز 47.92 كيلومتر في رياضة ركوب الدراجة الهوائية.

يهدف النشاط إلى تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة والاهتمام بصحتهم البدنية، وتقوية كل من الجسد والروح وتعزيز قدرة احتمال القلب والرئة، إضافة إلى مشاركتهم أجواء الاحتفال بعيد الأضحى المبارك.

وفي نفس الإطار، وضعت حرسها على إقامة مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية للطلبة، نظمت العهدة فعالية الهدف إلى والوصول الوزن وخسارة البدنية اللياقة مستوى رفع في الطلبة مساعدة إلى تهدف والتي GET FIT الصحي المطلوب خلال فترة العطلة الصيفية. حيث يقوم المدربون الرياضيين في الجامعة باختيار عدد من الطلبة وإجراء

متابعة صحية شاملة من خلال إرسال برنامج مخصص للتغذية يراعي احتياجاتهم الجسدية والصحية وتزويدهم بمقاطع فيديو لتمارين رياضية تناسب قدراتهم وذلك على مدار ثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة شهر.

[رابط الخبر](#)