

# تقرير البرامج التدريبية (ورش عمل وندوات صحية) بقسم الصحة العامة بكلية العلوم التطبيقية بخميس مشيط

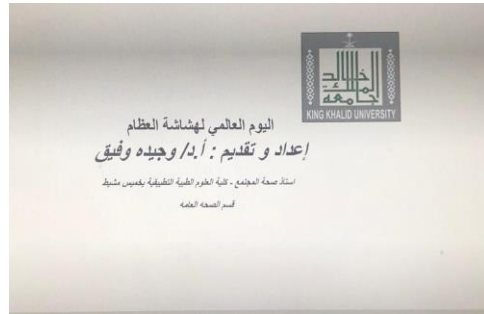
للفصل الدراسي الأول والثاني للعام ١٤٤٢ هـ


اسم الجهة :		١
كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		عنوان البرنامج التدريبي
تطبيق الاجراءات الاحترازية للحد من فايروس كورونا		٢ أهداف البرنامج التدريبي
الحد من انتشار كورونا		٣ تاريخ التنفيذ
1442/2/27 هـ		٤ مقر التنفيذ
منصة الزووم		٥ جهة التعاون
<a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1316370688643661824?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1316370688643661824?s=12</a>		٦ اسم المقدم/ة
كلية العلوم والآداب بخميس مشيط		٧ عدد الساعات
د/ منال هواش		٨ الفئة المستهدفة
ساعتين		٩ أعداد المستفيدين
منسوبات وطالبات الكلية		
الإناث 150	الذكور 150	
هنا توضع الصور		١٠ صور من البرنامج التدريبي
 		

اسم الجهة:		1
كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)	عنوان البرنامج التدريبي	1
أهميه غسل الأيدي في الوقاية من الأمراض	أهداف البرنامج التدريبي	2
الحد من انتشار الأمراض بمناسبة اليوم العالمي لغسيل الأيدي	تاريخ التنفيذ	3
1442/2/28 هـ	مقر التنفيذ	4
عبر الواتساب	جهة التعاون	5
<a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1317080476687998979?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1317080476687998979?s=12</a>	اسم المقدم/ة	6
جمعية مطمئنة	عدد الساعات	7
د/ مظاهر الهادي	الفئة المستهدفة	8
ساعة واحدة	أعداد المستفيدين	9
الأطفال من 8-12 سنة والأمهات		
الإناث 100	الذكور 0	
هنا توضع الصور		10
		

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
كيفية الوقاية من الأمراض المعدية		عنوان البرنامج التدريبي	١
الوقاية من الامراض ضمن اليوم العالمي لمكافحة العدوى		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1442/3/1هـ		تاريخ التنفيذ	٣
برنامج زووم <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1318439467489918976?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1318439467489918976?s=12</a>		مقر التنفيذ	٤
اداره الشئون الصحية المدرسية بتعليم عسير		جهة التعاون	٥
د/ منال هواش		اسم المقدم/ة	٦
2		عدد الساعات	٧
المرشادات الصحيات والمعلمات		الفئة المستهدفة	٨
100 الإناث	100 الذكور	أعداد المستفيدين	٩
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠
			

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
هشاشة العظام		عنوان البرنامج التدريبي	١
توعية المعارف للوقاية من هشاشة العظام		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1442/3/3 هـ		تاريخ التنفيذ	٣
برنامج الزووم <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1318440838813437952?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1318440838813437952?s=12</a>		مقر التنفيذ	٤
ادارة الشؤون الصحية المدرسية بتعليم عسير		جهة التعاون	٥
د/ وجيده وفيق		اسم المقدم/ة	٦
2		عدد الساعات	٧
المعلمين والمعلمات والمرشدين والمرشدات الصحيين		الفئة المستهدفة	٨
الإناث 100	الذكور 100	أعداد المستفيدين	٩
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠




كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
كيفية الوقاية من سرطان الثدي		عنوان البرنامج التدريبي	١
لوقاية من سرطان الثدي ضمن اليوم العالمي لسرطان الثدي		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1442/3/9		تاريخ التنفيذ	٣
برنامج زووم		مقر التنفيذ	٤
<a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1320784169094516736?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1320784169094516736?s=12</a>		جهة التعاون	٥
جميعه مطمئنه بأبها		اسم المقدم/ة	٦
د/ هاله عوض		عدد الساعات	٧
2		الفئة المستهدفة	٨
أعضاء الجمعية		أعداد المستفيدين	٩
الإناث 20	الذكور	صور من البرنامج التدريبي	١٠
<p>هنا توضع الصور</p> 			

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :
كيفية الوقاية من سرطان الثدي		عنوان البرنامج التدريبي
الوقاية من سرطان الثدي ضمن فعاليات اليوم العالمي لسرطان الثدي		أهداف البرنامج التدريبي
1442/3/9 هـ		تاريخ التنفيذ
برنامج الزووم <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1320784707144089600?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1320784707144089600?s=12</a>		مقر التنفيذ
اداره الشؤون الصحية المدرسية بتعليم عسير		جهة التعاون
د/ مها حمد		اسم المقدم/ة
2		عدد الساعات
المعلمات والمرشدات الصحيات		الفئة المستهدفة
الإناث 25	الذكور	أعداد المستفيدين
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي
		10

اسم الجهة :		كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)
١	عنوان البرنامج التدريبي	تعزيز الصحة وجودة الحياة
٢	أهداف البرنامج التدريبي	لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية ولتحسين جودة الحياة
٣	تاريخ التنفيذ	1442/4/14 هـ
٤	مقر التنفيذ	برنامج زووم <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1332752838871691266?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1332752838871691266?s=12</a>
٥	جهة التعاون	وحدة التطوير والجودة
٦	اسم المقدم/ة	د/وجيده وفيق د/ منال هواش د/ مها حمد د/ مظاهر الهادي
٧	عدد الساعات	2
٨	الفئة المستهدفة	منسوبات وطالبات الكلية
٩	أعداد المستفيدين	الذكور الإناث 30
١٠	صور من البرنامج التدريبي	<p>هنا توضع الصور</p>

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :
مفهوم الجودة الشاملة في التعليم العالي		عنوان البرنامج التدريبي
لنشر ثقافة الجودة ضمن اليوم العالمي للجودة		أهداف البرنامج التدريبي
1442/4/15هـ		تاريخ التنفيذ
برنامج زووم		مقر التنفيذ
وحدة التطوير والجودة		جهة التعاون
د/ مي الدسوقي		اسم المقدم/ة
2		عدد الساعات
منسوبات وطالبات الكلية		الفئة المستهدفة
الإناث 30	الذكور	أعداد المستفيدين
<p>هنا توضع الصور</p> 		صور من البرنامج التدريبي
		١٠



كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
كيفية الوقاية من السرطان		عنوان البرنامج التدريبي	١
توعية الأمهات للوقاية من كافة أنواع السرطان		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1442/7/16 هـ		تاريخ التنفيذ	٣
برنامج زووم <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1366292609493262336?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1366292609493262336?s=12</a>		مقر التنفيذ	٤
جمعية مطمئنة بأبها		جهة التعاون	٥
د/ مها حمد		اسم المقدم/ة	٦
ساعتين		عدد الساعات	٧
الأمهات والسيدات		الفئة المستهدفة	٨
الإناث 100	الذكور 0	أعداد المستفيدين	٩
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red;">الوقاية من السرطان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ليست نمة طريقة مؤكدة لتجنب الإصابة بمرض السرطان. لكن الأطباء أفلحوا في تحديد بعض الطرق التي يمكن أن تساعد على خفض عوامل الخطر للإصابة بمرض السرطان، بما في ذلك:</li> <li>• الإقلاع عن التدخين</li> <li>• تجنب التعرض الزائد لأشعة الشمس</li> <li>• المحافظة على نظام غذائي متوازن وصحي</li> <li>• ممارسة النشاطات الجسدية في معظم أيام الأسبوع</li> <li>• المحافظة على وزن طبيعي وصحي</li> <li>• الحرص على إجراء فحوصات الكشف المبكر بانتظام</li> <li>• استشارة الطبيب بشأن اللقاحات المتوفرة</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">تعريف السرطان:</p>  <p>هو لفظ شائع يطلق على الأورام التي تصيب أعضاء الجسم وهي نوعان الأورام الحميدة والأورام الخبيثة (وهي ما نعرف بالأورام السرطانية). ويتم التمييز بينهما بفحص الأنسجة (أخذ لسرطان) هو مصطلح طبيّ يشمل مجموعة واسعة من الأمراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا التي تنقسم بدون رقابة ولديها القدرة على اختراق الأنسجة وتدمير أنسجة سليمة في الجسم، وهو قادر على الانتشار في جميع أنحاء عينة).</p> </div> </div>			

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :
كيفية التعامل مع المشكلات الصحية وتغير النمو في مرحلة المراهقة		عنوان البرنامج التدريبي
توعية الأمهات كيفية التعامل مع المشكلات الصحية وتغير النمو في مرحلة المراهقة		أهداف البرنامج التدريبي
1442/8/2 هـ		تاريخ التنفيذ
برنامج التليجرام <a href="https://t.co/7pqL28tFS6">https://t.co/7pqL28tFS6</a> <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1371389185865748486?s=12">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1371389185865748486?s=12</a>		مقر التنفيذ
جمعية مطمئنة بابها		جهة التعاون
د/ مي الدسوقي		اسم المقدم/ة
2		عدد الساعات
الأمهات والسيدات		الفئة المستهدفة
الإناث 200	الذكور	أعداد المستفيدين
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي
		١٠

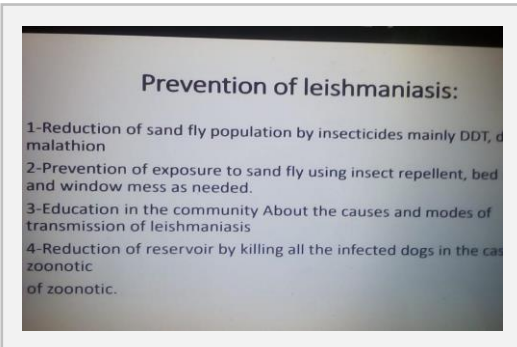
اسم الجهة :		كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)
١	عنوان البرنامج التدريبي	الوقاية من الامراض النفسية ضمن اليوم العالمي للصحة النفسية
٢	أهداف البرنامج التدريبي	توعية الأمهات عن الصحة النفسية للأسرة
٣	تاريخ التنفيذ	1442/8/15 هـ
٤	مقر التنفيذ	برنامج زووم <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1376469070082678786?s=21">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1376469070082678786?s=21</a>
٥	جهة التعاون	جمعية مطمئنة بأبها
٦	اسم المقدم/ة	د/ وجيدة وفيق
٧	عدد الساعات	ساعتين
٨	الفئة المستهدفة	الأمهات والسيدات

٩	أعداد المستفيدين	الذكور 0	الإناث 100
١٠	صور من البرنامج التدريبي	<p>هنا توضع الصور</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="241 815 719 1145"> </div> <div data-bbox="900 815 1377 1145"> </div> </div>	

**تقرير البرامج التدريبية (ورش عمل وندوات صحية)  
بقسم الصحة العامة بكلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط  
للفصل الدراسي الأول للعام ١٤٤٣ هـ**

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة) ندوه توعويه عن اليوم العالمي لغسل اليدين (كيفية تعقيم وغسل اليدين ) التوعية بضرورة غسل اليدين وتعقيمهما 1443/2/12 هـ مسرح الكلية <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1450561293744812037?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1450561293744812037?s=20</a> لجنة خدمة المجتمع بقسم الصحة العامة د/ هاله عوض 2 منسوبات وطالبات الكلية		اسم الجهة :	
		عنوان البرنامج التدريبي	١
		أهداف البرنامج التدريبي	٢
		تاريخ التنفيذ	٣
		مقر التنفيذ	٤
		جهة التعاون	٥
		اسم المقدم/ة	٦
		عدد الساعات	٧
		الفئة المستهدفة	٨
الإناث 100	الذكور 100	أعداد المستفيدين	٩
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠
			

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
ندوة بعنوان كيفية الوقاية من الامراض المعدية في اليوم العالمي لمكافحة العدوى		عنوان البرنامج التدريبي	١
للموقاية من العدوى وطرقها		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1443/3/13 هـ		تاريخ التنفيذ	٣
مسرح الكلية <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1450563375872815108?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1450563375872815108?s=20</a>		مقر التنفيذ	٤
لجنة خدمة المجتمع بقسم الصحة العامة		جهة التعاون	٥
د/ هاله عوض		اسم المقدم/ة	٦
2		عدد الساعات	٧
منسوبات وطالبات الكلية		الفئة المستهدفة	٨
الإناث 20	الذكور	أعداد المستفيدين	٩
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠



كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :
ندوة صحية بمكتب التعليم بأبها وعنوانها " التغذية السليمة للأطفال "		عنوان البرنامج التدريبي
لتوعية الأمهات بالتغذية السليمة		أهداف البرنامج التدريبي
1443/3/15 هـ		تاريخ التنفيذ
مكتب التعليم بأبها		مقر التنفيذ
<a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1451613503794683907?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1451613503794683907?s=20</a>		جهة التعاون
لجنة خدمة المجتمع		اسم المقدم/ة
د/ امني الحازمي		عدد الساعات
2		الفئة المستهدفة
منسوبات المكتب		أعداد المستفيدين
الإناث 25	الذكور	
هنا توضع الصور		
		صور من البرنامج التدريبي
		١٠

ندوة صحية لتفعيل اليوم العالمي لمكافحة العدوى بجمعية مطمئنة بالقسم النسائي بأبها	عنوان البرنامج التدريبي	١
للقاية من العدوى وطرقها	أهداف البرنامج التدريبي	٢
1443/3/15 هـ	تاريخ التنفيذ	٣
جمعية مطمئنة بالقسم النسائي بأبها <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1451613763111727108?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1451613763111727108?s=20</a>	مقر التنفيذ	٤
لجنة خدمة المجتمع	جهة التعاون	٥
د / مي الدسوقي	اسم المقدم/ة	٦
2	عدد الساعات	٧
منسوبات الجمعية	الفئة المستهدفة	٨
الذكور	أعداد المستفيدين	٩
الإناث 30		
هنا توضع الصور		
		صور من البرنامج التدريبي
		١٠

كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
تفعيل اليوم العالمي لسرطان الثدي بمحاضرة ( كيفية الوقاية من سرطان الثدي )		عنوان البرنامج التدريبي	١
لتوعيه الامهات بسرطان الثدي وطرق الوقاية		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1443/3/19 هـ		تاريخ التنفيذ	٣
مركز صحي المحالة		مقر التنفيذ	٤
<a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1452504086608220166?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1452504086608220166?s=20</a>		جهة التعاون	٥
لجنة خدمة المجتمع		اسم المقدم/ة	٦
د/ هالة عوض		عدد الساعات	٧
2		الفئة المستهدفة	٨
منسوبات المركز والامهات		أعداد المستفيدين	٩
الذكور	الإناث 50		
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠
			



كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط (قسم صحة عامة)		اسم الجهة :	
برنامج " هوس التجميل"2"		عنوان البرنامج التدريبي	١
توعوية		أهداف البرنامج التدريبي	٢
1443/3/20 هـ		تاريخ التنفيذ	٣
الكلية شطر الطالبات <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1453072096871993350?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1453072096871993350?s=20</a>		مقر التنفيذ	٤
نادي وقاية بالشاركة مع لجنة الخدمة المجتمعية بالكلية		جهة التعاون	٥
د. منال هواش		اسم المقدم/ة	٦
3		عدد الساعات	٧
منسوبات وطالبات الكلية		الفئة المستهدفة	٨
75 الإناث	الذكور	أعداد المستفيدين	٩
هنا توضع الصور		صور من البرنامج التدريبي	١٠



اسم الجهة :	
١	عنوان البرنامج التدريبي
٢	أهداف البرنامج التدريبي
٣	تاريخ التنفيذ
٤	مقر التنفيذ
٥	جهة التعاون
٦	اسم المقدم/ة
٧	عدد الساعات
٨	الفئة المستهدفة

أعداد المستفيدين	
٩	الذكور 0
	الإناث 50
١٠	صور من البرنامج التدريبي

هنا توضع الصور



اسم الجهة (كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط)		عنوان البرنامج التدريبي
دورة التغذية الصحية للأطفال		أهداف البرنامج التدريبي
التوعية بالغذاء الصحي		تاريخ التنفيذ
1443/3/27 هـ		مقر التنفيذ
عن بعد		جهة التعاون
<a href="https://twitter.com/dcsceku/status/1455801706151874562?s=20">https://twitter.com/dcsceku/status/1455801706151874562?s=20</a>		اسم المقدم/ة
عمادة خدمة المجتمع		عدد الساعات
د. علي محي الدين د. امانى الحازمي		الفئة المستهدفة
افراد المجتمع		أعداد المستفيدين
الإناث 100	الذكور 100	
		صور من البرنامج التدريبي

اسم الجهة (كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط)

معرض صحة الجسم والطفل	عنوان البرنامج التدريبي
توعية المجتمع بصحة الجسم والطفل	أهداف البرنامج التدريبي
1443/4/17 هـ	تاريخ التنفيذ
الراشد مول <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1462804255169994755?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1462804255169994755?s=20</a>	مقر التنفيذ
قسم الصحة العامة شطر الطلاب بالتعاون مع نادي ابدأ	جهة التعاون
أعضاء القسم والنادي	اسم المقدم/ة
5 ساعات	عدد الساعات
زوار المول	الفئة المستهدفة
الإناث 200	الذكور 200
أعداد المستفيدين	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="282 616 801 960"> </div> <div data-bbox="943 616 1462 960"> </div> </div>	
صور من البرنامج التدريبي	

اسم الجهة ( كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط)

عنوان البرنامج التدريبي	ندوه عن " التدخين ومرض السكري" بمناسبة اليوم العالمي لمرض السكري
أهداف البرنامج التدريبي	التوعية بأضرار التدخين وعلاقته بالسكري
تاريخ التنفيذ	1443/4/29 هـ
مقر التنفيذ	مدرسة متوسطة الابناء الأولى <a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1465369880983654400?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1465369880983654400?s=20</a>
جهة التعاون	لجنة خدمة المجتمع قسم الصحة العامة بكلية العلوم الطبية التطبيقية
اسم المقدم/ة	د. مها حمد بالاشتراك مع طالبات مقرر الصحة المدرسية
عدد الساعات	ساعتين
الفئة المستهدفة	منسوبات وطالبات المدرسة
أعداد المستفيدين	الذكور 0 الإناث 100

### علاقة التدخين بمرض السكري



فناك رابطاً واضحاً بين التدخين وبين خطر إصابتك بمرض النوع الثاني. وتعد مادة النيكوتين واحدة من بين المواد الكيميائية التي توجد في السجائر وتجعل التدخين مادة تغير مادة النيكوتين العمليات الكيميائية في دة في جسمك ولذلك، لا تستجيب للأنسولين. وهذا مقاومة الأنسولين.

الهرمون الذي يسمح للجسم باستغلال السكريات طعمه التي تتناولها للحصول على الطاقة ويمنع تميز في دمك من الارتفاع بشدة. وإذا بدأ جسمك في تميز، فسترتفع مستويات الجلوكوز في دمك وستكون متزايد للإصابة بالسكري من النوع الثاني

### مكونات التدخين

السجارة تحتوي على العديد من المكونات التي تدخل في تركيبها وصنعها والتي بدورها تتسبب في إحداث الإصابة بالسرطانات ومن هذه المكونات التبغ والذي يعد المكون الأساسي للسجارة فهو يتكون من عدة مركبات تتحدد نسبها حسب نوع السجارة. ومن هذه المركبات ما يسمى بالكربون الفحم العطرية والأكربولين والفار والقطران 8. و أول أكسيد الكربون و أكسيد النيتروجين و اسيتون و بلاستيك و بنزين ومبيدات حشرية سامة.



العلامات على الوجود لسحق  
العلامات على الوجود لسحق  
العلامات على الوجود لسحق

صور من البرنامج التدريبي

اسم الجهة (كلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط)		عنوان البرنامج التدريبي
ندوة صحية عن " هشاشة العظام والوقاية منها" بمناسبة اليوم العالمي لهشاشة العظام		أهداف البرنامج التدريبي
التوعية بهشاشة العظام وكيفية الوقاية منه		تاريخ التنفيذ
1443/4/30 هـ		مقر التنفيذ
مدرسة المتوسطة الابناء الأولى		جهة التعاون
<a href="https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1465371175257874435?s=20">https://twitter.com/coamskhamiskku/status/1465371175257874435?s=20</a>		اسم المقدم/ة
لجنة خدمة المجتمع بقسم الصحة العامة بكلية العلوم الطبية التطبيقية		عدد الساعات
د. مها حمد بالاشتراك مع طالبات مقرر الصحة المدرسية		الفئة المستهدفة
ساعتين		أعداد المستفيدين
منسوبات وطالبات المدرسة		
الذكور 0	الإناث 100	
		صور من البرنامج التدريبي