

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الشريف مساعديّة سوق اهراس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



ينظم يوم دراسي بعنوان:

## رياضة المشي والصحة

### يوم 15 مارس 2023

الرئيس الشرفي: أ.د. بوفيضة محمود- مدير جامعة سوق أهراس

المشرف العام: د. العيداني فؤاد- مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية سوق أهراس

رئيس اليوم الدراسي: د. غالي ايمان

رئيس اللجنة العلمية: د. ضياء ياسين- جامعة سوق اهراس

رئيسة اللجنة التنظيمية: د يعقوبي ادما جامعة سوق اهراس

أعضاء اللجنة العلمية لليوم الدراسي:

د. غالي إيمان- جامعة سوق اهراس

د. شرايشة رفيقة - جامعة سوق اهراس

د. لعبار رياض جامعة سوق اهراس

د لعيداني فؤاد جامعة سوق اهراس

د ضياء ياسين جامعة سوق اهراس

د حجاب عصام جامعة سوق اهراس

أعضاء اللجنة التنظيمية:

د. ناجم نبيل-جامعة تبسة

د غالي ايمان جامعة سوق اهراس.

د شرايشة رفيقة جامعة سوق اهراس

د. رياض لعبار جامعة سوق اهراس

د. راشف عبد المؤمن جامعة سوق اهراس

د. ضياء ياسين- جامعة سوق اهراس

د حجاب عصام جامعة سوق اهراس

د عزازية نسيمه جامعة سوق اهراس

معاور اليوم الدراسي:

المحور الاول: رياضة المشي عند مرضى الربو، السكري، ضغط الدم، الامراض النفسية.....الخ

المحور الثاني: رياضة المشي عند كبار السن

المحور الثالث: رياضة المشي ومكافحة السمنة

المحور الرابع: رياضة المشي لدى المرأة

أهداف اليوم الدراسي:

تسليط الضوء على فوائد رياضة المشي لدى جميع الفئات.

التعرف على المخاطر الصحية التي تواجه الانسان المعاصر

بجميع شرائحه ودور رياضة المشي في تفاديها عليها.

ايجاد حلول مستقبلية واقتراح توصيات من أجل المساهمة في

تجسيد وتطوير ثقافة رياضة المشي من أجل الصحة.

الاهتمام بممارسة المرأة لرياضة المشي لما لها من فوائد

برنامج اليوم الدراسي :

1- د بوعزيز علي محاضر أ سوق اهراس

تأثير رياضة المشي على بعض المؤشرات الفيزيولوجية.

2- د لعبار رياض محاضر أ سوق اهراس

فوائد رياضة المشي على الصحة النفسية.

3- د احمد بن محمد محاضر أ سوق اهراس

رياضة المشي في الفكر الاسلامي دراسة حول الدلالات

وضوابط الممارسة.

4- د يعقوبي ادما محاضر أ سوق اهراس

د باقة عبد الله محاضر أ الاغواط .

تأثير المشي الرياضي على سلامة وتقوية الجسم

5- د عزازية نسيمه محاضر أ سوق اهراس

الممارسة الرياضية ودورها في مكافحة السمنة .

6- د العيداني فؤاد محاضر أ سوق اهراس

مصوبر مني ط دكتوراه سوق اهراس

فوائد رياضة المشي لمسافات طويلة على الصحة النفسية

7- د غالي ايمان محاضر أ سوق اهراس

د ناجم نبيل محاضر ب تبسة .

فوائد رياضة المشي لدى المرأة

8- د راشف عبد المؤمن محاضر أ سوق اهراس

د ضياء ياسين محاضر أ سوق اهراس

الرياضات المفضلة لدى كبار السن.

9- شرايشة رفيقة محاضر أ سوق اهراس

رياضة المشي ودورها في انقاص الوزن

10- بوفريده عبد المالك محاضر أ سوق اهراس

واقع رياضة المشي وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم لدى

النساء المستنات 60-65 سنة

11- سرايعية جمال محاضر أ سوق اهراس

فوائد رياضة المشي في الصباح

i.ghalmi@univ-soukahrass.dz