

عمادة شؤون الطلبة

نموذج معلومات النوادي الطلابية 2023 - 2024

<p>Club Name: Nutritional Health Club</p>	<p>اسم النادي: نادي الصحة الغذائية</p>
<p>A brief Overview of the club: The nutritional Health Club of Al-Ain University is typically a student-led initiative focused on promoting and fostering a healthy lifestyle through education, support, and community engagement. The primary goal is to raise awareness about nutrition, encourage healthy eating habits, and provide resources to help students make informed choices about their diet and overall well-being.</p>	<p>نبذة مختصرة عن النادي: يعد نادي الصحة الغذائية بجامعة العين مبادرة يقودها الطلاب وتركز على تعزيز نمط حياة صحي من خلال التعليم والدعم والمشاركة المجتمعية. الهدف الأساسي هو رفع مستوى الوعي حول التغذية، وتشجيع عادات الأكل الصحية، وتوفير الموارد لمساعدة الطلاب على اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن نظامهم الغذائي والرفاهية العامة</p>
<p>Club Goals:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Increase awareness among undergraduate students about the importance of nutrition and its impact on overall health. 2. Foster a culture of healthy eating by providing information, resources, and practical tips on making nutritious food choices. 3. Offer workshops, seminars, and cooking classes to equip students with practical knowledge and skills for maintaining a balanced and healthy diet. 4. Establish a supportive community where students can share experiences, challenges, and successes related to nutrition, creating a network that encourages healthy habits. 5. Inspire and support students in making positive lifestyle changes, emphasizing the integration of nutrition, physical activity, and overall well-being. 6. Bring in nutritionists, dietitians, and other health professionals to provide expert advice, guidance, and insights to club members. 7. Plan and execute events, challenges, and activities that promote health and wellness, creating a dynamic and engaging environment. 	<p>أهداف النادي (3-5):</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) زيادة الوعي لدى طلبة المرحلة الجامعية بأهمية التغذية وأثرها على الصحة العامة. (2) تعزيز ثقافة الأكل الصحي من خلال توفير المعلومات والموارد والنصائح العملية حول اتخاذ خيارات غذائية مغذية. (3) تقديم ورش العمل والندوات ودروس الطبخ لتزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات العملية للحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحي. (4) إنشاء مجتمع داعم حيث يمكن للطلاب تبادل الخبرات والتحديات والنجاحات المتعلقة بالتغذية، وإنشاء شبكة تشجع العادات الصحية. (5) إلهام الطلاب ودعمهم في إجراء تغييرات إيجابية في نمط الحياة، مع التركيز على دمج التغذية والنشاط البدني والرفاهية العامة. (6) إحضار خبراء التغذية وأخصائيي التغذية وغيرهم من المتخصصين في مجال الصحة لتقديم مشورة الخبراء والتوجيه والرؤى لأعضاء النادي (7) تخطيط وتنفيذ الأحداث والتحديات والأنشطة التي تعزز الصحة والعافية، مما يخلق بيئة ديناميكية وجذابة.

عمادة شؤون الطلبة


نموذج معلومات النوادي الطلابية 2023-2024

<p>8. Compile and share reliable resources on nutrition, healthy recipes, and wellness tips to ensure that information is easily accessible to all members.</p>	<p>8) تجميع ومشاركة موارد موثوقة حول التغذية والوصفات الصحية والنصائح الصحية لضمان سهولة الوصول إلى المعلومات لجميع الأعضاء.</p>
<p>Main task of the club:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plan and conduct workshops to educate members on the basics of nutrition, the importance of different nutrients, and how to make informed food choices. 2. Arrange cooking classes to teach practical skills such as meal preparation, cooking techniques, and creating healthy, balanced recipes. 3. Invite nutritionists, dietitians, and other health professionals to speak and provide expert insights on various aspects of nutrition and wellness. 4. Develop and manage challenges or programs that encourage members to adopt and maintain healthy eating habits, such as tracking food intake or trying new recipes. 5. Organize events that focus on overall wellness, including physical fitness activities, mental health discussions, and stress management workshops. 	<p>المهام الرئيسية للنادي (3-5):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تخطيط وإجراء ورش عمل لتثقيف الأعضاء حول أساسيات التغذية، وأهمية العناصر الغذائية المختلفة، وكيفية اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة. 2. ترتيب دروس الطبخ لتعليم المهارات العملية مثل إعداد الوجبات، وتقنيات الطبخ، وإنشاء وصفات صحية ومتوازنة. 3. دعوة خبراء التغذية وأخصائيي التغذية وغيرهم من المتخصصين في مجال الصحة للتحدث وتقديم رؤى الخبراء حول الجوانب المختلفة للتغذية والعافية. 4. تطوير وإدارة التحديات أو البرامج التي تشجع الأعضاء على تبني عادات الأكل الصحية والحفاظ عليها، مثل تتبع تناول الطعام أو تجربة وصفات جديدة. 5. تنظيم الأحداث التي تركز على الصحة العامة، بما في ذلك أنشطة اللياقة البدنية، ومناقشات الصحة العقلية، وورش عمل إدارة التوتر.
<p>Suggested Activities related to the nature of the club:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DIY Salad: <ul style="list-style-type: none"> • Set up a DIY salad bar with various greens, toppings, and dressings. • Teach members about balanced and nutritious salad options. • Allow participants to create their own customized salads. 2. Nutrition Myths vs. Facts Session: <ul style="list-style-type: none"> • Bust common nutrition myths through a presentation. • Engage participants with interactive quizzes and discussions. • Provide evidence-based information to promote accurate understanding. 	<p>أنشطة مقترحة من النادي بحسب طبيعته (3-5):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. سلطة DIY <ul style="list-style-type: none"> • إعداد سلطة بنفسك مع العديد من الخضروات والطبقة والصلصات. • تعليم الأعضاء خيارات السلطة المتوازنة والمغذية. • السماح للمشاركين بإنشاء سلطاتهم المخصصة. 2. جلسة الأساطير الغذائية مقابل الحقائق <ul style="list-style-type: none"> • التغلب على الخرافات الغذائية الشائعة من خلال العرض التثقيفي. • إشراك المشاركين من خلال الاختبارات والمناقشات التفاعلية. • توفير المعلومات القائمة على الأدلة لتعزيز الفهم الدقيق. 3. تحدي الطهي: <ul style="list-style-type: none"> • تنظيم مسابقة الطبخ الصحي بين الأعضاء.



عمادة شؤون الطلبة

نموذج معلومات النوادي الطلابية 2023-2024

<p>3. Cook-Off Challenge:</p> <ul style="list-style-type: none">Organize a healthy cooking competition among members.Provide a list of ingredients and basic cooking equipment.Have a panel of judges or let members vote for their favorite dishes. <p>4. Smoothie Making Workshop:</p> <ul style="list-style-type: none">Provide ingredients for simple and nutritious smoothies.Demonstrate how to make different variations.Allow participants to create and taste their own smoothie combinations.	<ul style="list-style-type: none">تقديم قائمة بالمكونات ومعدات الطبخ الأساسية.تشكيل لجنة من الحكام أو السماح للأعضاء بالتصويت لأطباقهم المفضلة.ورشة عمل صنع العصيرتوفير المكونات للعصائر البسيطة والمغذية.إظهار كيفية عمل أشكال مختلفة.السماح للمشاركين بإنشاء وتذوق مجموعات العصائر
<p>Comments or notes:</p>	<p>آية ملاحظات إضافية (إن وجدت)</p>
<p>Faculty member</p> <p>Al Ain:</p> <p>Name and signature: Dr.Yazan Ranneh</p>  <p>Abu Dhabi:</p> <p>Name and signature: Taima Alqudah</p> <p>Signature: Taima</p>	<p>عضو هيئة التدريس (ممثل النادي)</p> <p>مقر العين:</p> <p>الاسم والتوقيع:</p> <p>مقر أبوظبي:</p> <p>الاسم والتوقيع: الدكتورة تيماء القضاة</p> <p>تيماء</p>
<p>Student Affairs in charge</p> <p>Al Ain:</p> <p>Name and signature: Wafiq Mohd Taisir</p>  <p>Abu Dhabi:</p> <p>Name and signature : Wesam Suliman</p> <p>Wesam</p>	<p>الموظف المسؤول من عمادة شؤون الطلبة</p> <p>مقر العين:</p> <p>الاسم والتوقيع: وفاق محمد تيسير داود</p>  <p>مقر أبوظبي:</p> <p>الاسم والتوقيع: وسام سليمان</p> <p>Wesam</p>