

تلخيص المحاضرة المباشرة الأولى

مقرر الصحة واللياقة

- وضع الدكتور أن المنهج هذه السنة هو مختلف قليلا عن السنوات السابقة ، لأن الأعوام السابقة كان يوجد مذكرة لكن **تم إلغاؤها** لأنها دسمة.
- أصبح المنهج محصور بين المحاضرات المسجلة والمحتوى والمحاضرات المباشرة.
- كل ما نرى ونسمعه في المحاضرة هو مطلوب في الاختبار النهائي.
- المقرر ثقافة عامة أكثر من انه اختبار.
- المقرر فيه معلومات كثيرة والدكتور قال بأنه سوف يخفف علينا .
- أطلق على هذه المحاضرة (**محاضرة التخفيضات**).لأنه سوف يخفض من المنهج.
- محاضرة القوام ومحاضرة الضغوط النفسية للإطلاع فقط.
- المصطلحات الانجليزية والأسماء **غير مطلوبة** بتاتا.
- التواريخ أيضا **غير مطلوبة**.
- الجداول للإطلاع فقط لا غير (جدول الاملاح المعدني - الوزن المثالي - التدخين - الفيتامينات الخ)
- الرسوم البيانية ما نحفظها لكن ضروري نفهم المقصود منها.
- الأسئلة من المنهج فقط لا توجد أسئلة خارجية.
- هناك ثلاث انواع من الأسئلة
 - الدرجة الأولى سهلة جدا و واضحة جدا (بتقولك الإجابة هذي أنا).
 - الدرجة الثانية شبه واضحة.
 - الدرجة الثالثة تطبيقية وهي ليست كثيرة ، وهي عبارة عن معلومة في المحاضرة يكون عليها سؤال تطبيق من الواقع
- مثال /س _ طول وحدة (١٥٠) سم فما هو وزنها المثالي :
١٠٠ كيلو - ٥٥ كيلو - ٤٨ كيلو - ٣٠ كيلو
- تشيل (١٠٠) من الطول وليكن الوزن الأقرب هو الأقل
- مثلا لو من الخيارات (٥٥) سم و (٤٥) سم نختار (٤٥) لأنه هو الأقل.