

המשך קריאה – מכללה מקדמת בריאות

מאת: ד"ר סיגל אילת אדר – רכזת קידום בריאות מכללתית, ושי וייס- דיאטן קליני וסטודנט לתואר שני במכללה – אחראי קידום בריאות מכללתי

כחלק מהרצון ליצירת סביבה בריאה ככל הניתן עבור הסטודנטים במכללה, הגישה המכללה האקדמית בוינגייט בקשה לקבלת הכרה כ"מכללה מקדמת בריאות". המכללה היא בין המוסדות הראשונים, שענו בחיוב לקול הקורא, וזאת מתוך הבנה עמוקה כי נושא הבריאות הינו בעל חשיבות עליונה עבור עובדי המכללה והלומדים בה יחד.

כמוסד מקדם בריאות נשים דגש רב על הפצת מידע בריאותי ברחבי המכללה, שמירה על היגיינה, סביבה נטולת עישון (מלבד אזורים מסומנים), מכירת מזון ומשקאות בריאותיים וקיום אירועים שונים בנושאי בריאות.

על מנת לספק מידע איכותי החלטנו להוסיף "פינת בריאות" בספורטון. בכתבות עתידיות נדון בנושאים, כגון: תזונה נכונה ומרכיביה, תזונה מסביב לאימון גופני, נזקי העישון וצריכה מופרזת של אלכוהול, יתרונותיה של פעילות גופנית, היגיינה נכונה, הפגת לחצים וכדומה.

מומלץ בחום להישאר מעודכנים!

צוות קידום בריאות