

الأسبوع															جلسات المقرر	
الخامس عشر	الرابع عشر	الثالث عشر	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول		
																الجلسة التمهيديّة الجلسة الأولى: الممارسات الصحية الشخصية
																الجلسة الثانية: - ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة
																الجلسة الثالثة: الغذاء والصحة
																الجلسة الرابعة: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
																الجلسة الخامسة: الضغوط النفسية وآلية التعامل معها
																الجلسة السادسة: النوم الصحي
																الجلسة السابعة: الوقاية من الأمراض المزمنة (أمراض قلة الحركة)
																الجلسة الثامنة: الوقاية من مدمرات الصحة(1) (الوقاية من التدخين والمسكرات «الكحول»)
																الجلسة التاسعة: الوقاية من مدمرات الصحة(2) (الوقاية من المخدرات)
																الجلسة العاشرة: الصحة الإنجابية
																الجلسة الحادية عشرة: صحة المستهلك
																الجلسة الثانية عشرة: مبادئ الإسعافات الأولية 1
																الجلسة الثالثة عشرة: مبادئ الإسعافات الأولية 2
															الجلسة الرابعة عشرة: الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)	
															مراجعة	
															تعريف بالمقرر	
															رفع المشروع إلكترونياً	
حسب الجدول الرسمي المعتمد من عمادة السنة الأولى المشتركة															أختبار المنتصف	
حسب الجدول الرسمي المعتمد من عمادة السنة الأولى المشتركة															الأختبار النهائي	