

تواصل



مدارس الظهران الأهلية
Dhahran Ahliyya Schools

مجتمع تعلّم غير ربحي
A not-for-profit learning community

نشرة إخبارية تصدر من قسم البنين

المعرض الدولي للجامعات

بمشاركة عدد 34 جامعة ووجهة تعليمية ، نظمت المدارس معرض الجامعات السنوي

الرابع والعشرون على مدى يومين متتالين 25-26 أكتوبر 2023 .

وقد افتتح المعرض مدير مكتب التعليم الأجنبي بالمنطقة الشرقية أ. فاطمة الناصر وزار

المعرض مدير مكتب التعليم الأهلي الأستاذ عوض المالكي والأستاذ عبدالرحمن العرفج

مشرف مكتب التعليم العالمي والأجنبي .

تبادل ممثلو الجامعات والمؤسسات التعليمية مع الزوار من الطلاب عروضاً مختصرة

تقدم تعريفاً بالخدمات المتوفرة والتخصصات المتاحة ومتطلبات التقديم لكل جهة .

السنة السابعة والثلاثون

العدد (4)

الأربعاء 17 ربيع 2 1445 هـ

1 نوفمبر 2023 م

"رسالة مدارسنا"

انطلاقاً من مبادئ ديننا

الإسلامي، فإن رسالة مدارس

الظهران الأهلية هي:

تمكين كل طالب ليكون مفكراً

ومتعلماً مدى الحياة، ثنائياً

اللغة، متفاعلاً ويُحدث فرقاً

إيجابياً محلياً وعالمياً.

"رؤيتنا"

هي أن نقدم تعليماً عالمي

المستوى وهوية عربية وإسلامية

من خلال مجتمع تعلّمي رائد

يتصف بالاستدامة والمسؤولية

الاجتماعية.

مدارسنا تحت إشراف وزارة

التعليم ومعتمدة من هيئة

الاعتماد الدولية



رقم الهاتف

+966-13-8198700

فاكس

+966-13-8915252

E-Mail:

Boys@das.sch.sa

موقعنا على الانترنت

www.das.sch.sa





وتتميز المعرض لهذا العام بتحقيق أرقام قياسية في عدد الجهات المشاركة وعدد الزوار .
حيث بلغ عدد الزوار 2320 زائر.

وتتقدم إدارة المدارس بالشكر والتقدير للجهات المشاركة

كما تتقدم بالشكر والتقدير للجان المنظمة وهي :

- قسم الإرشاد الجامعي
- قسم النشاط الطلابي
- الإسناد الإداري
- مكتب الأعمال
- الإسناد الأكاديمي
- قسم الخدمات والمشتريات
- قسم التكنولوجيا
- الطلاب المتطوعون

كل الشكر والتقدير لمن دعم وتواصل وساند في إقامة هذا المعرض المتميز هذا العام





الجهات المشاركة بالمعرض :

1. IDP
2. King Fahd University of Petroleum and Minerals
3. Scoreplus Educational Center - Bahrain
4. Arabian Culture & Training
5. Imam Abdulrahman Bin Faisal University
6. ZADK Culinary Academy
7. British Council - Dammam
8. UKUNI
9. EF Education
10. Arab Open University - KSA
11. Alasala Colleges
12. Al Faisal University
13. Prince Mohammed Bin Fahad University
14. Saudi Aramco - Training & Development
15. Al Yamamah University
16. Education USA
17. University College of Bahrain
18. Swansea University
19. University of Wolverhampton
20. Ulster University
21. Cardiff University
22. University of Leeds
23. King's College London
24. Kaplan International Pathways
25. Cambridge Education Group
26. St. George University
27. Manchester Metropolitan University
28. University of Central Lancashire
29. UWE Bristol
30. Newcastle University
31. Brunel University London
32. Lancaster University
33. Navitas UK Pathways
34. Queen Mary University of London



أسبوع الكيمياء العربي

يصادف أسبوع الكيمياء العربي 22 أكتوبر من كل عام ويستمر لمدة أسبوع كامل ، ويعتبر أسبوع الكيمياء العربي أحد البرامج الهامة والتي تلعب دورًا كبيرًا في التعريف بعلم الكيمياء ورفع مستوى الوعي والثقافة بهذا العلم، إلى جانب توضيح دور الكيمياء ومدى أهميتها في الحياة بصورة عامة، ومدى تأثيرها على كثير من جوانب حياتنا بصورة عامة.

نظم قسم العلوم والرياضيات بالتعاون مع قسم النشاط الطلابي وبمشاركة 24 طالبًا معرضًا بهذه المناسبة متضمنًا 20 ركنًا يحتوي على 14 ركنًا للتجارب العلمية و6 أركان للمشاريع العلمية ، نُقِّد خلاله بعض التجارب العلمية حيث استهدفت طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية وبتشريف من الأستاذ عبدالله الوليدي المشرف العلمي بمكتب التعليم بالخبر وبحضور لجنة قادة المدارس .

كل الشكر والتقدير لقسم العلوم والرياضيات ولمن داعم وساند في إقامة هذا المعرض المتميز .





الإجتماعات الفردية للأهالي مع المعلمين

ضمن برامج التواصل الفعال مع الأهالي وكتطبيق عملي لمبدأ الشراكة الحقيقية مع أولياء الأمور قامت إدارة المدارس بتنفيذ برنامج منظم لعقد لقاء فردي للأهالي مع معلمي أبنائهم وذلك على مدى يومين .

هذا وقد عقد اللقاء الأول يوم الثلاثاء الموافق 17 أكتوبر 2023 (عن بعد) ولضمان نجاح اللقاءات والحصول على التغذية الراجعة لأبنائهم من معلمهم، وكذلك للإجابة على أية استفسارات تخص برامج الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية أو الأمور الإدارية.

تم تخصيص حجوزات ومواعيد مسبقة بإشراف قسم التكنولوجيا بالمدارس .

ثم تم عقد اللقاء الفردي الثاني يوم الثلاثاء 24 أكتوبر 2023 م وقد كان في استقبالهم مجموعة من المتطوعين من أبنائنا الطلاب وقد تفاعل أولياء الأمور وقاموا بشكل كبير بالتواصل الإيجابي على مدى اليومين مما سينعكس إيجابيا على تحسين تعلم طلابنا ، بدأ اللقاء عن بعد من الساعة 7:30 صباحا حتى 3 مساءً وحضورياً من الساعة 1:15 حتى الساعة 3 مساءً.

نتمنى أن تكون اللقاءات مثمرة وأن تعود بالنفع والفائدة المرجوة في تحسين تعلم طلابنا الأعزاء .





الوقاية من أمراض القلب (الجزء الأول)

أمراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة. ولا يمكنك تغيير بعض عوامل الخطورة، مثل السيرة المرضية للعائلة أو نوع الجنس عند الولادة أو العمر. لكن هناك العديد من الخطوات الأخرى التي يمكنك من خلالها تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

يمكنك الوقاية من أمراض القلب عن طريق اتباع نمط حياة مفيد لصحة القلب. إليك استراتيجيات تساعدك على حماية قلبك.

ابدأ بهذه النصائح لتعزيز صحة قلبك:

1. لا ينبغي التدخين أو استخدام منتجات التبغ
أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها من أجل قلبك هو التوقف عن التدخين أو استخدام تبغ بدون دخان. حتى لو لم تكن مدخنًا، فاحرص على تجنب التدخين السلبي.

2. تحرك: فليكن هدفك هو ممارسة النشاط لمدة 30 إلى 60 دقيقة على الأقل يوميًا
يمكن أن تقلل الأنشطة البدنية اليومية المنتظمة من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما تساعد الأنشطة البدنية في التحكم في الوزن. وتقلل أيضًا من احتمالات الإصابة بحالات مرضية أخرى قد تسبب إجهادًا للقلب، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

3. اتبع نظام غذائي مفيد لصحة القلب
يمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي صحي في حماية القلب وتحسين ضغط الدم ومعدل الكوليسترول والحد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. تشمل خطة النمط الغذائي الصحي المفيد لصحة القلب ما يلي:

- الخضروات والفواكه.
- الفول أو البقوليات الأخرى.
- اللحوم والأسماك خفيفة الدهن.
- مشتقات الحليب قليلة الدسم أو منزوعة الدسم.
- الحبوب الكاملة.
- الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو.

4. الحفاظ على وزن صحي
مع زيادة الوزن -خاصة حول الخصر- يرتفع خطر الإصابة بأمراض القلب. ويمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى حالات مرضية تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب. وتشمل هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم وداء السكري من النوع الثاني.