

# تواصل



مدارس الظهران الأهلية  
Dhahran Ahliyya Schools

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

نشرة إخبارية تصدر من قسم البنين

## اليوم العالمي لذوي الإعاقة

يوافق اليوم العالمي للإعاقة الثالث من ديسمبر من كل عام، حيث قامت الأمم المتحدة بتخصيص

هذا اليوم في عام 1992 لدعم ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يعانون من أي شكل من أشكال

الإعاقة، وقد حرصت على أن يتم في هذا اليوم العديد من النشاطات والممارسات على مستوى عالمي

ودولي من شأنه زيادة الوعي لدى الأفراد باحتياجات ذوي الإعاقة، كما يهدف إلى فهم أعمق

لقضاياهم حيث نستطيع من خلال هذا الفهم أن نصل لنتائج وحلول من شأنها أن تساعد وتوفر

لهم احتياجاتهم وحقوقهم .

وبمناسبة هذا اليوم نظم قسم النشاط الطلابي بالتعاون مع معلمي التربية الرياضية استضافة

لجمعية إيفاء مع مجموعة من طلاب ذوي الإعاقة ، حيث بلغ عدد الطلاب 17 طالبًا .

حيث قاموا بألعاب حركية وانخرطوا مع طلاب مدارسنا

كل الشكر والتقدير لقسم النشاط الطلابي لتنظيم هذه الاستضافة والشكر موصول لمعلمي التربية

الرياضية .

والشكر أيضًا موصول لكل من دعم هذا النشاط ودعم هذه الفئة الغالية على قلوبنا



السنة السابعة والثلاثون

العدد (5)

الأربعاء 29 جمادى 1445 هـ

13 ديسمبر 2023 م

"رسالة مدارسنا"

انطلاقًا من مبادئ ديننا

الإسلامي، فإن رسالة مدارس

الظهران الأهلية هي:

تمكين كل طالب ليكون مفكرًا

ومتعلّمًا مدى الحياة، ثنائيًا

اللغة، مُتفاعلاً ويُحدّث فرقًا

إيجابيًا محليًا وعالميًا.

"رؤيتنا"

هي أن نقدم تعليمًا عالمي

المستوى وبهوية عربية وإسلامية

من خلال مجتمع تعلّم 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](mailto:Boys@das.sch.sa)

موقعنا على الانترنت

[www.das.sch.sa](http://www.das.sch.sa)



## عمل مستمر ... وإنجازات تتوالى

ضمن مسابقة waicy العالمية لاستخدامات الذكاء الصناعي Ai التي استضافتها جامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية ( KAUST ) حقق طلابنا 8 إنجازات محلية وعالمية . تتمثل في التالي :

\* المجال الرئيسي Ai showcase

حقق فريق ( CoralGuard AI )

المركز الأول على مستوى المملكة

والمركز الثاني عالمياً

كما حصلوا على جائزتين خاصتين محليتين

عنوان المشروع :

Using AI image detection to identify coral diseases and provide treatment plans

طلاب الفريق

(حاتم الكاكا - سعود الزراج - إبراهيم السقاف)

\* كما حقق فريق ( Syntacto )

المركز الثاني على مستوى المملكة

المركز الرابع على مستوى العالم

عنوان المشروع Gamified Grammar Education

طلاب الفريق

(يوسف طلبة - رباح الحربي - أمير الجحدي)



## \*مجال Large Language Model (LLM)

حقق فريق AIXL

المركز الأول على مستوى المملكة

المركز الأول على مستوى العالم

عنوان المشروع:

**AI financial manager to assist startups & serial entrepreneurs**

طلاب الفريق

( خالد لبان - ياسر السيف - عبدالإله الحمام - رائد طلبية )

ألف مبروووك للطلاب الذين حققوا إنجازاتٍ رائعةً تُحسب لهم ولأهاليهم ومدارسنا ..

كل الشكر والتقدير للأستاذ علي آل عيد على جهوده الكبيرة في تجهيز وتدريب الطلاب والتنسيق مع KAUST

Academy والشكر موصول للأستاذ أمين الطويل مشرف العلوم والرياضيات

والشكر كذلك للأستاذ بلال للتمكين والدعم والتحفيز للمشاركة في هذه المسابقة التي نافس فيها 18 ألف طالب وطالبة من داخل المملكة وخارجها .



المشاريع الفائزة في تحدي المسابقة العالمية في الذكاء الاصطناعي للشباب

## WAICY 2023

"على مستوى العالم المرحلة الثانوية العامة"

### مسار AI SHOWCASE

**الجائزة البرونزية**  
VexID  
الولايات المتحدة الأمريكية



**الجائزة الفضية**  
CoralGuard AI  
المملكة العربية السعودية  
استخدام كشف الصور بالذكاء الاصطناعي  
لتحديد أمراض المرجان وتقديم خطط العلاج  
مدارس الظهران الأهلية



**الجائزة الذهبية**  
Scribe AI  
الولايات المتحدة الأمريكية



### المركز الرابع

في الفئة الخاصة للنسخة السادسة لـ WAICY

مدارس الظهران  
الأهلية



A Gamified Grammar  
Education Experience  
التجربة التعليمية للقواعد النحوية

### مسار AI-GENERATED ART

**الجائزة البرونزية**  
I've Come Very Far  
الولايات المتحدة الأمريكية



**الجائزة الفضية**  
The Joys of Family  
المملكة العربية السعودية  
مدرسة نيوم المجتمعية



**الجائزة الذهبية**  
Grand Canyon Family Trip  
الولايات المتحدة الأمريكية



### مسار AI LARGE LANGUAGE MODEL

**الجائزة البرونزية**  
BiteBuddy AI  
اليونان



**الجائزة الفضية**  
AIRanger  
الولايات المتحدة الأمريكية



**الجائزة الذهبية**  
AIDL  
المدير المالي بالذكاء الاصطناعي لمساعدة  
رواد الأعمال المبتدئين ورجال الأعمال  
المملكة العربية السعودية  
مدارس الظهران الأهلية



### المركز الرابع

في الفئة الخاصة للنسخة السادسة لـ WAICY

مدارس الظهران  
الأهلية



Saudi Travel Guide



## معرض المشاريع الشخصية النصف فصلي الخامس

شارك طلاب الصف العاشر دبلوما في معرض المشاريع الشخصية النصف فصلي الذي أقيم يوم الثلاثاء 5 ديسمبر 2023. من الساعة 1:15 – 2:15 ظهراً بمشاركة 52 طالباً و 55 معلماً

كما حظي المعرض بزيارات من فريق القيادة بالمدارس للاطلاع على نماذج من عروض الطلاب. قدم الطلاب مشاريعهم للمجتمع المدرسي للحصول على التغذية الراجعة للعمل الذي تم إنجازه ، بالإضافة إلى الحصول على التوجيه لما تبقى من مراحل المشروع .

والجدير بالذكر فإن المشاريع الشخصية هي مادة مقيّمة ضمن برنامج السنوات المتوسطة التي تقدمه المدارس لطلابها كمدرسة معتمدة من قبل البكالوريا الدولية .

تركز مادة المشاريع الشخصية على التقصي والبحث في موضوع شيق ومحل شغف بالنسبة للطلاب و تساعدهم على تطوير ثقتهم بأنفسهم كمتعلمون لمدى الحياة

وبهذه المناسبة نتقدم بالشكر لمنسوبي المدارس وطلاب المشاريع الشخصية لمشاركتهم الفاعلة في إنجاح هذا المعرض





## الوقاية من أمراض القلب ( الجزء الثاني )

5. الحصول على نوعية نوم جيدة  
تزداد خطورة الإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكري والاكتهاب لدى الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم.  
يحتاج معظم البالغين سبع ساعات من النوم على الأقل كل ليلة. أما الأطفال فهم بحاجة إلى المزيد. لذا احرص على نيل ما يكفيك من الراحة. حدد لنفسك خطة للنوم والتزم بها. وذلك بأن تأوي إلى الفراش وتستيقظ في الموعد نفسه كل يوم. وحافظ على غرفة نومك مظلمة وهادئة أيضًا، فيصبح الاستغراق في النوم أسهل.
6. التعامل مع التوتر  
قد يكون للتوتر المستمر دور في ارتفاع ضغط الدم وغيره من عوامل الخطورة المرتبطة بأمراض القلب. يواجه بعض الأشخاص أيضًا التوتر بطرق غير صحية، مثل الإفراط في تناول الطعام أو شرب الكحول أو التدخين. لذا يمكنك تعزيز صحتك من خلال إيجاد طرق أخرى للتغلب على التوتر. ومن الأساليب الصحية ممارسة الأنشطة البدنية وتمارين الاسترخاء والتركيز الذهني واليوغا والتأمل.
7. إجراء اختبارات مسحية على الصحة بانتظام  
يمكن لارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول أن يؤديا إلى تضرر القلب والأوعية الدموية. ولكن إذا لم تخضع لفحوصات لهذه الحالات المرضية، فمن المرجح ألا تعرف ما إذا كنت مصابًا بها أم لا. فالاختبارات المسحية المنتظمة يمكن أن تُعلمك بالنتائج وما إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء أو لا.
8. اتخاذ خطوات للوقاية من العدوى  
قد تؤدي حالات معينة من العدوى إلى مشكلات في القلب. على سبيل المثال، قد تشكل أمراض اللثة عوامل خطورة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ لذا عليك أن تغسل أسنانك بالفرشاة وتخللها بخيط التنظيف يوميًا. وحرص كذلك على إجراء فحوص الأسنان بانتظام.
- المصدر: فريق مستشفى مايوكلينك – الولايات المتحدة الأمريكية.