

# تواصل

نشرة إخبارية تصدر من قسم البنات



مدارس الظهران الأهلية  
Dahrhan Ahliyya Schools

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

## الطالبات المجتزات في مسابقة موهوب ١

مسابقة (موهوب) هي : مسابقة علمية سنوية تستهدف الطلبة من الصف السادس الابتدائي إلى الصف الثالث المتوسط؛ وتهدف إلى اكتشاف الطلبة المتميزين في المواد العلمية، بهدف إلحاقهم بالبرامج التدريبية المتخصصة؛ لتدريبهم وتأهيلهم للمشاركة في مسابقات الأولمبياد الدولية. شاركت مجموعة من طالبات المرحلة المتوسطة في الاختبار الإلكتروني لمسابقة (موهوب ١) للعلوم والذي أقيم يوم الجمعة والسبت بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٦ و ٢٠٢٣/١٠/٧ م والله الحمد اجتازت طالبتان منهن وتأهلت لاختبار (موهوب ٢)

المرحلة	المادة	اسم الطالبة
الصف الثامن	أحياء	في علي البنعلي
الصف السابع	الرياضيات	ياسمين ماجد ال هاشم

نبارك للطالبتين وذويهما هذا الإنجاز؛ ونتمنى لهما التأهل للمنافسات القادمة

## أحمد بحيري وسليمان آل حبيب بالمركز الثاني والثالث في بطولة السباحة



اشترك الطالبان: أحمد بحيري ، و سليمان آل حبيب من الصف الأول الابتدائي في بطولة السباحة في الاتحاد السعودي لأندية الدمام و الهيئات و مركز الاتحاد الأولي التي أقيمت في الصالة الرياضية الخضراء بالدمام يومي ٢٩-٣٠ سبتمبر ٢٠٢٣.

وقد حاز أحمد بحيري على المركز الثاني في السباحة الحرة ٥٠ م للفئة العمرية ٧-٨ سنوات، و في المرتبة الثالثة سليمان آل حبيب، و تأهل كلاهما إلى البطولات بين المناطق؛ والتي ستقام في الرياض ٢٠-٢١ أكتوبر ٢٠٢٣. نبارك للطالبتين وذويهما هذا الإنجاز ونتمنى لهما التأهل في البطولات الأخرى.

السنة السادسة والثلاثون  
العدد (٥)  
الأحد ٣٠ ربيع الأول ١٤٤٥ هـ  
١٥ أكتوبر ٢٠٢٣ م

"رسالة مدارسنا"

انطلاقاً من مبادئ ديننا الإسلامي، فإن رسالة مدارس الظهران الأهلية هي: تمكين كل طالب ليكون مفكراً ومتعلماً مدى الحياة، ثنائياً للغة، مُتفاعلاً ويُحدث فرقاً إيجابياً محلياً وعالمياً.

"رؤيتنا"

هي أن نقدم تعليماً عالمي المستوى وبهوية 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:

girls@das.sch.sa

موقعنا على الانترنت

www.das.sch.sa



## مواعيد اختبارات القبول والمقابلات للمتقدمين للمدارس

نود التنويه بأنه تم إعلان مواعيد الاختبارات و المقابلات للتسجيل للعام القادم ٢٠٢٤-٢٠٢٥ على موقع المدارس، ولمزيد من المعلومات يمكنكم الدخول على الرابط المرفق:

<https://www.das.sch.sa/index.php/ar/dates-for-procedures-of-students-registration-of-das-2>

كما تم الإعلان عن الشواغر المتاحة للعام القادم ٢٠٢٤-٢٠٢٥ حتى تاريخه على الموقع، ولمزيد من المعلومات يمكنكم الدخول على الرابط المرفق:

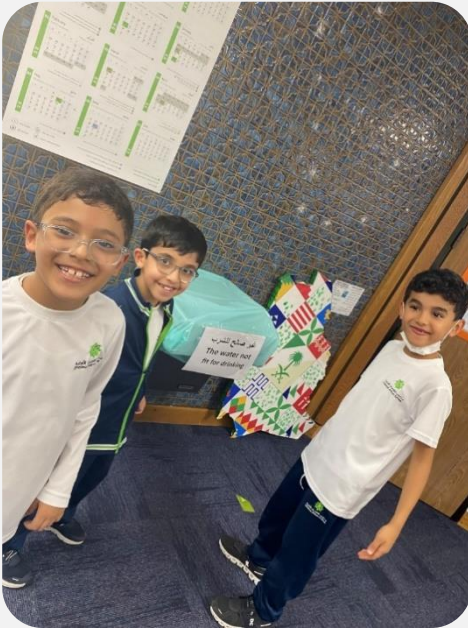
<https://www.das.sch.sa/index.php/ar/school-uniform-3>

بناء على الرغبة الكبيرة من الطالبات و الأهالي بالالتحاق ببرنامج الدبلوما يسرنا ابلاغكم أنه، تم افتتاح صف جديد للمرحلة الثانوية (عاشر دبلوما) حيث ستحظى هذه الدفعة بفرصة الانضمام لبرامج الدبلوما للبيكالوريا الدولية IBCP / IBDP في العام ٢٠٢٥-٢٠٢٦ وعليه يسعدنا استقبال طلبات الالتحاق للصف العاشر للعام القادم ٢٠٢٤-٢٠٢٥ عبر الموقع:

<https://admission.das.sch.sa/en-us/>

وتفضلو بقبول فائق التقدير والاحترام.

## افتتاحية وحدة نتشارك الكوكب للصف الثاني الابتدائي



نركز في وحدة نتشارك الكوكب على فكرة تقاسم موارد الأرض (الشمس والماء) مع جميع الكائنات الحية. فكرتنا المركزية لهذه الوحدة هي "الشمس والماء موردان مهمان للحياة على الأرض". أما خطوط البحث فهي: أنواع الموارد الطبيعية، أثر الشمس والماء على النبات، مسئوليتنا تجاه الموارد المحدودة. تعلم الطلاب في هذه الوحدة سيكون مبنياً على المفاهيم الرئيسية التالية: (الشكل- الارتباط- السببية) وسنركز على تدعيم ملامح المتعلم: متأمليين، متوازنين، متواصلين، وبذلك افتتح طلاب الصف الثاني وحدة نتشارك الكوكب بنشاط أثار فضولهم حيث أخفت المعلمات قوارير الماء بعد الفسحة. تساءل الطلاب عن المشكلة، وأسبابها، واقترحوا حلولاً لها للوصول إلى استنتاج أهمية الماء كمورد طبيعي تتشاركه جميع الكائنات الحية. نتمنى لجميع طلابنا وطالباتنا تعلماً مليء بالمتعة والإثارة.



## افتتاح المكتبات للصفين الأول والثاني الابتدائي

قام طلاب وطالبات الصفين الأول والثاني بافتتاح مكتباتهم الصفية بأنشطة ممتعة أثارت فضولهم، وحماسهم للقراءة والاطلاع. تضم المكتبات الصفية كتب متنوعة الأشكال الأدبية باللغتين العربية والإنجليزية حيث تجاوز عدد الكتب ٨٠٠ كتاب في كل مكتبة. تم اشراك الطلاب والطالبات في تنظيم تلك المكتبات، ومن خلال عمل اتفاقات الدخول إلى المكتبة الصفية، كما تعلموا إستراتيجيات تساعد على اختيار الكتاب المناسب لهم (إستراتيجية الأصابع الخمسة). نأمل من الأهالي تفعيل هذه التجربة في المكتبات المنزلية.





## افتتاحية وحدة نتشارك الكوكب للصف الأول الابتدائي

نركز في وحدة نتشارك الكوكب على الكائنات الحية (الحيوانات والنباتات) كموارد طبيعية، ونتقصى حول المشاكل التي حلها الإنسان من خلال محاكاة التركيب عند الحيوان أو النبات. فكرتنا المركزية لهذه الوحدة هي "فهمنا لوظائف أجزاء النبات والحيوان يساعدنا على حل المشكلات". أما خطوط البحث فهي: التركيب والوظيفة في الكائنات الحية، مسئوليتنا تجاه الموارد المحدودة، اختلاف طرق حل المشكلات.

تعلم الطلاب في هذه الوحدة سيكون مبنياً على المفاهيم الرئيسية التالية (الوظيفة – المسئولية – المنظور) وسنركز على تدعيم ملامح المتعلم: (متوازنين ومفكرين)، ولتحقيق الهدف من هذه الوحدة بدأنا بنشاط افتتاحي من خلال عمل معرض للكائنات الحية (الحيوان – النبات). وضعنا بجانب بعض الكائنات الحية، أدوات تحاكي أجزاءها. تجول الطلاب في المعرض، وسجلوا ملاحظاتهم من خلال روتين التفكير "أرى، أفكر، أتساءل". استمتع الطلاب أثناء التجول في المعرض، وتسجيل ملاحظاتهم وتوقعاتهم، وحاولوا إيجاد العلاقة فيما بين الحيوانات والأدوات تمهيداً؛ لاستنتاج الفكرة المركزية لوحدة البحث والتقصي الجديدة. نشكر الطلاب والأهل على المساهمة في إنجاح المعرض من خلال إحصار الحيوانات والنباتات المختلفة.





## اكتشفهم ... لزعاهم

### المشروع الوطني للكشف عن الموهبين في عامه ( ١٤ )

انطلاقاً من حرص خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبد العزيز -رحمه الله- وما توليه القيادة الرشيدة في المملكة العربية السعودية من اهتمام ودعم غير محدود في جميع مايتعلق بمجال التعرف على الموهوبين ورعايتهم، والحاجة إلى توحيد وتطوير الجهود المبذولة في الوقت الحاضر للكشف عن الموهوبين والمبتكرين، أتت فكرة تبني برنامج وطني مشترك ينفذ من قبل أهم الجهات الوطنية ذات الخبرة الطويلة، والكوادر المؤهلة في هذا المجال، مما يرسخ الإيمان العميق بأهمية اكتشاف هذه الفئة الهامة والخاصة في دعم تحول مجتمع المملكة إلى مجتمع معرفي تحقق فيه التنمية المستدامة.

#### شروط الترشيح/التسجيل

أن يكون الطالب/ة من الفئات المستهدفة (الصف الثالث الابتدائي وحتى الأول الثانوي).  
الالتزام بإرشادات وسياسات البرنامج

التسجيل في مقياس موهبة للقدرات العقلية المتعددة من خلال موقع قياس.

تأكيد الحضور للمقياس ودفع الرسوم (الترشيح الذاتي).

يحق الطالب/ة الدخول لمقياس مرة واحدة في كل مستوى:

#### المستويات

المستوى الأول:(الصفوف الثالث والرابع والخامس الابتدائي).

المستوى الثاني:(الصف السادس الابتدائي والصفين الأول والثاني المتوسط).

المستوى الثالث:(الصف الثالث المتوسط والصف الأول الثانوي).

#### المستهدفون

يستهدف المقياس طلبة المدارس الحكومية، والأهلية، والأجنبية وطلبة المدارس السعودية في الخارج

بداية التسجيل ١٦ أكتوبر ٢٠٢٣

إغلاق التسجيل ١٥ يناير ٢٠٢٤

لمزيد من التفاصيل بالرابط ادناه

<https://www.mawhiba.org/Ar/programs/selection/Pages/Process.aspx>

هيئة تقويم التعليم والتدريب  
وزارة التعليم  
مؤسسة الملك عبدالعزيز وبناته العالمية  
مؤسسة الملك عبدالعزيز وبناته العالمية  
مؤسسة الملك عبدالعزيز وبناته العالمية

### الجدول الزمني للبرنامج الوطني للكشف عن الموهوبين في عامه الرابع عشر

البرنامج الوطني للكشف عن الموهوبين  
The National Program For Gifted Identification

التاريخ الميلادي	التاريخ الهجري	الحدث
16 أكتوبر م2023	1 ربيع الآخر 1445هـ	فتح التسجيل
15 يناير م2024	3 رجب 1445هـ	إغلاق التسجيل
3 ديسمبر م2023 - 18 يناير م2024	19 جمادى الأولى 1445 هـ - 6 رجب 1445هـ	تطبيق مقياس موهبة للقدرات العقلية المتعددة
13 مارس م2024	3 رمضان 1445هـ	إعلان النتائج



## معرض تثقيفي بالأسبوع العالمي للفضاء فخر بحاضرنا، ونتطلع لمستقبلنا نحو الفضاء

نظراً للأهمية المتزايدة لصناعة الفضاء التجارية، والفرص المتزايدة لريادة الأعمال في مجال الفضاء، وعلومه، وكذلك الفرص الجديدة التي طوّرها رواد الفضاء نظمت وحدة نشاط الطالبات يوم الثلاثاء ١٤٤٥/٣/٢٥ هـ معرضاً تثقيفياً بمناسبة أسبوع الفضاء العالمي تحت شعار (الفضاء وريادة الأعمال ٢٠٢٣) في المتوسطة الثالثة بالظهران تعرفت الطالبات من خلاله على عالم الفضاء والمهارات، والمعلومات الثرية، والدعم العام لبرامج الفضاء، والنهضة العلمية في بلادنا وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠، إضافة إلى زيارة معرض أسبوع الفضاء العالمي من مدير المكتب يرافقه المساعد للشؤون التعليمية- (بنين) حيث شجّع الطلاب والطالبات على خوض تجارب علمية لمستقبل واعد.. في أسبوع عالمي شيق يجمع بين صناعة الفضاء، وريادة الأعمال، ويشتمل المعرض على:

- عرض مرئي عن (رحلة هاشم العلوي نحو الفضاء)
  - عرض مرئي عن (رحلة إلى الفضاء).
  - أنشودة عن الفضاء.
  - مشاركة عدد من الطالبات بتجاربهن بمسابقة رواد الفضاء. شاركت الطالبة/ تلين القضماني بتجربتها بمعسكر الفضاء بمدينة الملك عبد الله للعلوم والتقنية (كاوست)
  - أركان متنوعة لعدد من مدارس الخبر والظهران.
- شارك طلاب وطالبات بأعمال، ومجسمات، ومشاريع بالركن الخاص بمدارس الظهران الأهلية: حيث شاركت الطالبتان: الغالية العصيمي، وتلين القضماني متحدثتان عن مشاريعهما
- كما فعلت المدارس الأسبوع العالمي للفضاء بركن اشتمل على أعمال الطالبات والطلاب: (مقطع مرئي، ملصقات، مجسمات، فواصل، تصميم قاعدة مضيئة) يهدف إلى تثقيف الطلاب والطالبات حول الفضاء بمجالاته العدة، واستكشاف أسرار الفضاء في أسبوعه العالمي والذي يقام خلال الفترة من ٤ حتى ١٠ أكتوبر من كل عام، وهو برنامج احتفال دولي بالعلوم والتكنولوجيا؛ لتحسين جودة الحياة.
- من المرحلة الابتدائية: (ماريا الليث، محمد الليث، عبد الله الخلوي، يوسف العبد الوهاب، ايلاء الشدوي، ليلى الشدوي، الغالية العصيمي، شهد العرفج، هاشم العلوي، ماجد العلوي، دانة الهلال، سارة الحلبي، نور العتيبي، ليان الحربي، جنى النتيقي، هيا الحسيني من المرحلة المتوسطة: (سارة الخضري، صبا المنصور، نورة السعدون، تاليا الابراهيم، تاليا كتي، سيلين عجينة، حنان الكحيمي، سارة المهنا، نجلاء المنقور، لين أبو السعود تحت اشراف المعلمة/ هاجر صبري.
- من المرحلة الثانوية: (سارة الصراف، لولو الثميري، حلا العتيبي، الجوري الرزيقا، نوف المبارك، لطيفة الفايز تحت إشراف المعلمة/ إيمان الزاهر.
- نشكر طلابنا وطالباتنا لتفعيل الأسبوع العالمي للفضاء بعنوان: (الفضاء وريادة الأعمال) ونخص بالشكر الأستاذة: هاجر سامح صبري للعمل على تفعيل الركن. كما نشكر الأهالي على تشجيع أبنائهم للتفاعل مع هذا الحدث.







## التغير الموسمي

لا يقتصر أثر التغير الموسمي على حياتنا اليومية، وطريقة ارتدائنا للملابس فحسب، بل يؤثر أيضاً على صحتنا بشكل كبير؛ حيث ترافق هذا الموسم التهابات عديدة تصيب الانسان، وتزيد من فرص اصابته بالعدوى البكتيرية، وبالتالي قد تؤدي التغيرات في درجات الحرارة إلى حالات حادة، أو مزمنة لدى الناس وبالأخص كبار السن والأطفال.

هذه التغيرات يصحبها تغييرات هرمونية أيضاً؛ لذلك يجب بذل المزيد من الاهتمام مع تغير الموسم، وأن نكون على دراية بما يطرأ على أجسامنا؛ بسبب تفاوت درجات الحرارة؛ حيث قد يؤدي ذلك إلى المرض؛ لذلك قد تساعد هذه المعرفة على الحفاظ على الصحة طوال العام.

بعض الطرق التي قد يؤثر التغير الموسمي فيها على الصحة

### ارتفاع في الحرارة:

ترتفع حالات الأنفلونزا والبرد بشكل مفاجئ مع تغير الموسم من الربيع إلى الشتاء؛ لأن الناس يبقون في منازلهم خلال فصل الشتاء ويعيشون في أماكن مغلقة؛ مما يزيد من فرص الإصابة بالعدوى الفيروسية نتيجة قلة الغسيل وبالتالي يتعرضون لخطر تكاثر العدوى في المنزل. كما يضعف جهاز المناعة في الجسم أثناء التغيرات الموسمية؛ بسبب تغير نمط النظام الغذائي وبسبب تغير درجات الحرارة أيضاً.

### الاختلاف في حرق الجسم للدهون:

يحتوي جسم الانسان على نوعين من الدهون: الدهون البيضاء، والدهون البنية. ترتفع نسبة الحساسية من حبوب اللقاح في فصل الصيف بينما ترتفع نسبة الحساسية من العفن والفطريات في فصل الشتاء. إن عدد البكتيريا الجيدة الموجودة في أمعائنا يفوق عدد البكتيريا السيئة الموجودة فيها، مما قد يجعلها تهاجم الجسم بدون سبب، وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى الحساسية، كما تلعب عاداتنا الغذائية أيضاً دوراً مهماً في تحديد حساسيتنا.

### عملية الأيض (التمثيل الغذائي):

من المحتمل أن تنخفض عملية الأيض خلال فصل الصيف؛ للحفاظ على الطاقة، بينما من المرجح أن ترتفع قليلاً عند التعرض للبرد. وقد تزداد عملية الأيض خلال فصل الشتاء؛ حيث يتناول الناس الأطعمة الغنية بالدهون والسكري؛ مما يؤدي إلى زيادة الوزن. لذلك، يحتاج الناس إلى التركيز على العادات الغذائية، وإضافة المزيد من الخضروات إلى النظام الغذائي على الرغم من أنها قد لا تبدو شهية للغاية، إلا أنها مفيدة للصحة.

نصائح لمساعدة الصحة على عدم التأثر بالتغيرات الموسمية:

### تغيير النظام الغذائي:

إن تناول نظام غذائي غني بالبروتين وغني بالفيتامينات أثناء تغير الموسم يساعد على تحسين المناعة، إضافة إلى تبني عادات مثل الحفاظ على النظافة المناسبة، وشرب المياه المفلترة. إن اختيار خيارات غذائية صحية وتناول الكثير من الخضروات والفاكهة، وتنظيم تناول السكر يمكن أن يؤثر بشكل كبير في الحفاظ على صحة جيدة. هناك عامل مهم آخر وهو الحفاظ على رطوبة الجسم خلال فصل الشتاء، من خلال شرب كمية كافية من الماء حتى لو لم تشعر بالعطش.

### الرياضة المنتظمة:

إن الرياضة وممارسة التمارين والحركة المستمرة تعد من أهم العوامل للمحافظة على قوام صحي في أي مرحلة عمرية. فالجري أو ممارسة اليوغا، أو ممارسة أي رياضة لها منافع على المدى البعيد. إن الرياضة أيضاً تساعد على إفراز هرمون السعادة المعروف بالاندروفين والذي يساعد على رفع مستوى الرضا والهناء.

### تقوية الجهاز المناعي:

من المهم جداً تقوية جهاز المناعة أثناء فترة التغيرات الموسمية، فمع تغير درجات الحرارة تكون الأجسام أكثر عرضة للإصابة بالعدوى بسبب الأماكن المغلقة. لذلك من الضروري تعزيز الجهاز المناعي من خلال تناول مكملات البروبيوتيك والمنتجات الغذائية الأخرى.

ختاماً، تحدث تغييرات متعددة في أجسامنا خلال التغيرات الموسمية سواء من نواحي غذائية، أو هرمونية ومن الضروري الوقاية من الحساسية الموسمية، وزيادة نسبة الإنفلونزا والبرد. الطريقة الوحيدة للحفاظ على صحة جسمك، واستمراره هي الحفاظ على نظام غذائي صحي والبقاء نشطاً. ومع ذلك، إذا واجهت بعض المشكلات الصحية نتيجة للتغيرات الموسمية، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. عند الإصابة بالأنفلونزا أو البرد، كما يجب عليك ارتداء قناع الوجه لمنع انتقال الجراثيم.