



جامعة أسيوط – كلية التربية أوباري
مكتب الدراسات العليا والتدريب

**التقرير الفصلي الأول عن نشاط مكتب الدراسات العليا والتدريب بكلية
التربية أوباري**

للفصل الدراسي
ربيع: 2019م

معد التقرير: أ. عائشة عبد النبي يوسف السلها ب
مديرة مكتب الدراسات والتدريب بالكلية

العام الجامعي: 2019/2018م



جامعة سبها – كلية التربية أوباري
مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية
الموضوع: التقرير الأول عن نشاط المكتب (ربيع 2019م)

البرنامج العملي لمكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية.

في يوم الثلاثاء الموافق 2019/ 4/3 م، بدأت أول جلسة للمعيدين بالمبنى رقم (2)، على تمام الساعة العاشرة صباحاً، والتي افتتحت بكلمة ترحيب من مديرة المكتب، تم الترحيب فيها بالحاضرين من أعضاء هيئة التدريس والمعيدين، وتم الاستفتاح بآيات من الذكر الحكيم تلتها إحدى المعيدات وهي (المعيدة سناء). وكان للسيد عميد الكلية، والسيد وكيل الكلية للشؤون العلمية حضورهما المميز في هذا اليوم. فكانت العروض على النحو التالي.

أولاً: عرض الأسبوع الأول، يوم الثلاثاء: 2019 /4/2م، على النحو التالي.

• العرض الأول: بعنوان هشاشة العظام.

للمعيدة: أحلام صالح يوسف.

قسم التاريخ الطبيعي.

• العرض الثاني: بعنوان لغة الجسد. **BODY LANGUAGE**

للمعيدة منى الصالحين محمد.

قسم اللغة الإنجليزية.

• العرض الثالث: بعنوان ارتفاع ضغط الدم.

للمعيدة: سناء أبوبكر الصادق.

قسم التاريخ الطبيعي.

ثانياً: عرض الأسبوع الثاني، يوم الثلاثاء: 2019/4/9م، على النحو التالي.

• العرض الأول: بعنوان تحسين مهارات الكتابة في اللغة الإنجليزية في المدارس الثانوية

Improving writing skills in secondary school in wadi alhayah.

• العرض الثاني: بعنوان الكيمياء في حياتنا.

للمعيدة: فوزية محمد أحمد هويدي.

قسم الكيمياء.

ثالثاً الأسبوع الثالث، يوم الثلاثاء: 2019/4/16م، على النحو التالي.

• العرض الأول: بعنوان مثلث برمودا.

للمعيدة: عيدة إسماعيل محمد.

قسم الجغرافيا.

• العرض الثاني: بعنوان السلاسل الزمنية وتطبيقاتها.

للمعيدة: خيرة عبد الحميد تاج الدين.

- قسم الرياضيات.
- العرض الثالث: بعنوان التصحر في ليبيا. للمعيدة: مبروكة محمد صالح سليمان. قسم الجغرافيا. رابعاً: الأسبوع الرابع، يوم الثلاثاء: 2019/4/23م.
 - العرض الأول: بعنوان معجزات الصيام. للمعيد: محمد أحمد محمد أعظم. قسم الدراسات الإسلامية.
 - العرض الثاني: بعنوان علم العروض وأهميته. للمعيدة: هند محمد العز. قسم: اللغة العربية.
 - خامساً: الأسبوع الخامس، يوم الثلاثاء: 2019/4/30م العرض الأول: بعنوان الطاقة أنواعها ومصادرها. للمعيدة: عائشة عبد السلام محمد علي. قسم الفيزياء.
 - العرض الثاني: بعنوان العصبية عند الأطفال. للمعيدة: زينب عبد الباقي محمد. قسم التربية وعلم النفس.

وفي ختام هذه العروض وجهت مديرة المكتب كلمة شكر لكل الحاضرين من أعضاء هيئة التدريس والمعيدين، وأتنت عل مقدمي العروض من المعيدين، وأكدت على ضرورة الحضور لكل المعيدين والمشاركة الجادة. ثم تم وضع برنامج لكيفية تفعيل المجلة، وتسليم العروض لمكتب الدراسات والتدريب بالكلية لغرض حفظها وتوثيقها.

تخلل برنامج هذه العروض ورشة عمل شملت أعداداً محددة من أعضاء هيئة التدريس، والمعيدين والموظفين كانت بتاريخ: 17-18/4/2019 م، بعنوان:

مهارات العرض والتقديم،

قدمها : الدكتور: عبد القادر عبدالسلام أبو غرارة (عميد الكلية).

وذلك في إطار الرفع من كفاءة المتدربين، وغطت هذه الورشة الجوانب النظرية والتطبيقية التي ينبغي مراعاتها عند تقديم العروض للجمهور، وختمت هذه الورشة ببرنامج تطبيقي للمتدربين، قدم بعدها الدكتور ملاحظاته للمتدربين، وكان برنامج عروض المتدربين يوم الاربعاء الموافق: 2019/4/24م على النحو التالي:

العرض الأول: بعنوان / النسيان. شارك في تقديمه كل من:

- 1- خديجة إدريس بكه: معيدة بقسم اللغة الإنجليزية.
- 2- أحلام صالح يوسف: معيدة لقسم التاريخ الطبيعي.
- 3- خيرة عبد الحميد تاج الدين: معيدة بقسم الرياضيات.
- 4- مريم فنطازي: موظفة.

العرض الثاني: بعنوان/ العمل التطوعي. شارك في تقديمه كل من:

- 1- زهرة عبد الهادي يوسف: معيدة بقسم الجغرافيا.
- 2- مكية خير الله: معيدة بقسم الرياضيات.

3- جميلة صالح اقديح: موظفة.

العرض الثالث: بعنوان/ الأدوار الحديثة للمعلم. شارك في تقديمه كل من:

- 1- الدكتور موسى عبد الرحمن بكده: عضو هيئة التدريس بالكلية ووكيل الشؤون العلمية بها.
- 2- الدكتور إبراهيم سعود حمتون: عضو هيئة التدريس بقسم التربية وعلم النفس.
- 3- الأستاذ شعبان محمد: عضو هيئة التدريس بقسم علم الاجتماع.
- 4- الأستاذة عائشة عبد النبي يوسف السلهاج: عضو هيئة التدريس بقسم الدراسات الإسلامية، ومديرة مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية.

وتقبلوا منا فائق الاحترام
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ا. عائشة عبد النبي يوسف السلهاج
مديرة / مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية.

حررت: بتاريخ/الأحد:2019/9/15م

ملاحظة:

هذا التقرير عن نشاط المكتب من 2019/6/13م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأدوار الحديثة للمعلم

إعداد / مجموعة التفاؤل
من أعضاء هيئة التدريس
بكلية التربية أوباري

الأدوار الحديثة للمعلم.

- ويقصد بها الأدوار الحديثة والجديدة المطلوب أدائها من قبل المعلم حتى يواكب متطلبات العصر الذي يعيشه، وهي عديدة منها:

الأدوار الحديثة للمعلم

تحقيق مبدأ
التعلم
الذاتي

تنمية قدرات
الإبداع عند
الطلاب

المعلم رائد
اجتماعي



ترغيب الطلاب في
التعليم والتعلم

ترسيخ
أساسيات
التربية البيئية
لدى الطلبة

تحقيق مبدأ التعلم الذاتي.



يمثل هذا المجال حث الطلبة على اكتشاف المعلومات بأنفسهم من الكتب المتنوعة، والقدرة على التعامل مع التكنولوجيا الحديثة.

تّمية قدرات الإبداع عند الطلبة.



على المعلم توظيف
التقنيات التربوية
الحديثة في بناء
الشخصية المبدعة،
وحثهم على متابعة
الجديد في مجالات
العلوم.

ترسيخ أساسيات التربية البيئية لدى الطلبة.



وفي هذا الجانب على المعلم تحفيز الطلبة على دراسة البيئة، والاهتمام بها وتعزيز الوعي والإدراك لديهم لحماية البيئة ، والمشاركة في تقديم الحلول لها.

ترغيب الطلاب في العلم والتعليم



ترغيب الطلاب
في العلم النافع
بصفة عامة
لدينهم ودنياهم
،، وأن يكون
ذلك ملازماً لهم
طوال حياتهم.

المعلم رائد اجتماعي



على المعلم أن يسهم في تقديم ثقافة المجتمع لطلابه ، من عادات وقيم ومعتقدات، وتنقيتها من السيئ والردئ ، ويسهم في تطوير مجتمعه بقدر استطاعته.



تحية إلى كل من تعلمنا منهم كيف نخط أول الحروف
والكلمات، وأن نحفظ الدين وسيرة الرسول الكريم، وأن
نعرف حدود الوطن وحق الأمة، وأن نحسب الخطوات
والإنجازات، ونصل إلى النتائج الباهرة، حاملين الرسالة
، وسائلين الله تعالى الإعانة على آدائها..

شاكرين للدكتور الفاضل عبدالقادر
أبو غرارة عبدالسلام على ماأفادنا به
من معلومات قيمة وشاكرين لكم
حضوركم وحسن استماعكم.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

جامعة سبها
كلية التربية أوباري
ورشة عمل بعنوان

التصحّر

مقدمة من المعيدة
مبروكة محمد صالح شعبان

قسم الجغرافيا

الإشراف العام

مكتب الدراسات العليا والتدريب
بالكلية

*التصحّر

مفهوم التصحر

حالات التصحر

أسباب التصحر

نتائج التصحر

طرق مكافحة التصحر

مفهوم التصحر

التصحر يعني تدهور الارض في المناطق القاحلة وشبه القاحلة وفي المناطق الجافة وشبه الرطبة الذي ينتج من عوامل مختلفة .

أغلب المناطق المتعرضة للتصحر تقع في الدول النامية حيث يؤثر التصحر علي القارة الأفريقية بشكل خاص حيث تمتد الصحاري علي طول شمال أفريقيا تقريبا كما أنها أصبحت تمتد جنوبا فان ظاهرة التصحر يطلق عليها حدوث عملية هدم أو تدمير للطاقة الحيوية للأرض (التربة والنبات الطبيعي و الموارد المائية)

حالات التصحر

1. تصحر خفيف:- وهو حدوث تلف أو تدمير طفيف أو خفيف جدا في الغطاء النباتي أو التربة كما هو الحال في الصحراء الكبرى.

2. تصحر معتدل:- هو تلف بدرجة متوسطة للغطاء النباتي وتكوين كثبان رملية صغيرة في التربة وكذلك تملح للتربة .

3. تصحر شديد:- وهو أنتشار الحشائش والشجيرات غير المرغوبة في المرعي علي حساب الأنواع المرغوبة والمستحبة .

4. تصحر شديد جدا:- هو تكوين كثبان رملية كبيرة عارية ونشطة وتملح التربة يؤدي الي تدهور التربة وهو أخطر أنواع التصحر.

أسباب التصحر

أولاً: أسباب طبيعية



- (1) تغيرات المناخية.
- (2) المياه.



3-الرياح 4-انجراف التربة



ثانيا : أسباب بشرية

- 1) الاستغلال المفرط للأراضي الخصبة.
- 2) قطع الأشجار وازالة الغابات.
- 3) الرعي الجائر.



4) حرث التربة في
أوقات الجفاف وقلة
الأمطار.

5) أساليب الري
السيئة.

6) الاعتماد على مياه
الآبار الجوفية في
الري



نتائج التصحر:-

تتمثل نتائج التصحر الاجتماعية والاقتصادية والبيئية وهي:

(1) تدهور التربة وتقلص الأراضي الزراعية والمرعي والغابات.

(2) تدهور الحياة النباتية والحيوانية.

(3) ارتفاع نسبة ملوحة المياه ونقص عام في المياه.



4) زيادة انتشار
الكثبان الرملية
التي تحركها
الرياح.

5) عدم الدول على
قدرة انتاج الغذاء.

6) ارتفاع نسبة
هجرة سكان من
الريف الى المدن.

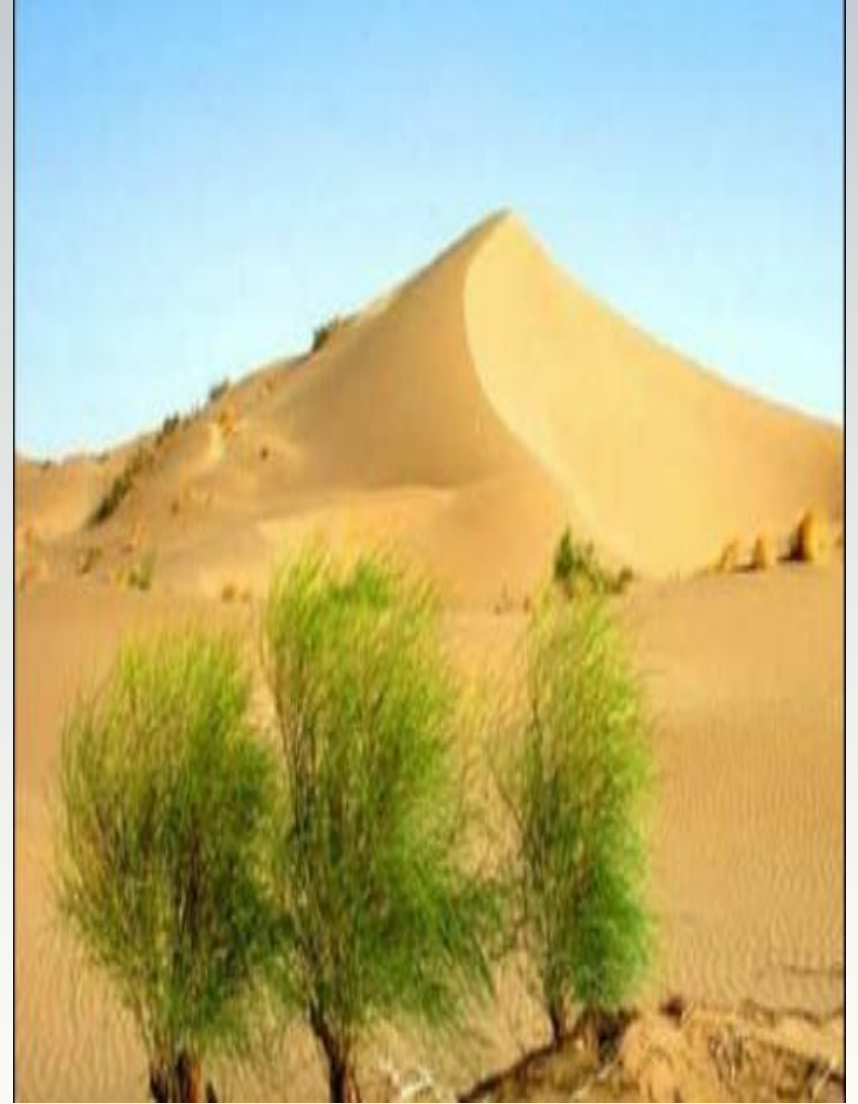


طرق مكافحة التصحر

(1) عمل مصدات الرياح.

(2) زيادة القدرة الانتاجية
للترربة من خلال صيانة
خصوبتها.

(3) استخدام الموارد المائية
بطريقة تحافظ على كميتها
وحمايتها من التلوث.

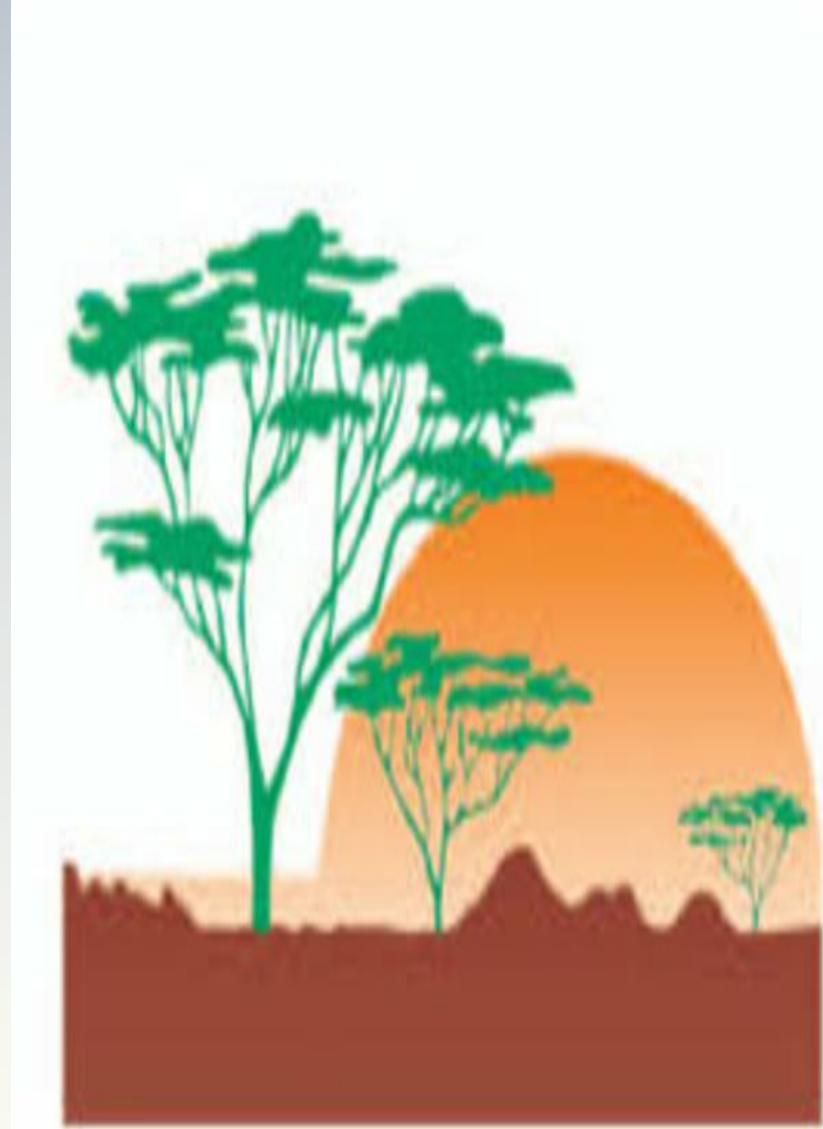


4) استخدام مصادر الطاقة المتجددة.

5) اصدار القوانين و التشريعات التي تحد من ظاهرة التصحر.

6) حماية الغابات بتنظيم عمليات قطع الاشجار منها.

7) القيام بتخفيف عمليات الرعي الجائر.



كلمة شكر

نشكر الجميع على حضوركم وحسن
الاستماع ونتمنى من الله أن يكون قد
نال رضاكم واعجابكم

جامعة سبها / كلية التربية أوباري

قسم الرياضيات

عرض بعنوان:

السلاسل الزمنية وتطبيقاتها

إعداد المعيدة

خيرة عبدالحميد تاج الدين

الإشراف العام: مكتب الدراسات والتدريب بالكلية

- ▶ المقدمة
- ▶ تعريف السلاسل الزمنية
- ▶ أقسام السلاسل الزمنية
- ▶ أنواع السلاسل الزمنية
- ▶ عناصر ومكونات السلاسل الزمنية
- ▶ أهداف تحليل السلسلة الزمنية
- ▶ رسم توضيحي لسلسلة زمنية

المقدمة

► في كثير من الدراسات قد نضطر إلى دراسة سلوك الظاهرة من واقع البيانات التاريخية أو دراستها تبعا لزمان حدوثها وباستخدام هذة البيانات يتم بناء نموذج إحصائي يعطي العلاقة بين الزمن والظاهرة محل الدراسة وهو ما يطلق عليه بالسلسلة الزمنية. ويعتبر تحليل السلاسل الزمنية من الأساليب الإحصائية الهامة التي تستخدم في التنبؤ بقيم الظواهر العشوائية في المستقبل، وتتطلب الجوانب النظرية في أساليب التحليل السلاسل الزمنية الفهم العميق والإلمام الواعي لها مستوي رفيعا من الرياضيات والإحصاء.

تعريف السلسلة الزمنية

- ▶ توجد العديد من التعريفات للسلسلة الزمنية التي توضح بان لها علاقة بين الزمن وقيمه الظاهرة عند تلك الزمن. فمن هذه التعاريف سندرج الأكثر وضوحا في التعبير ومن أهمها ما يلي :
- ▶ **التعريف I:** هي مجموعة من المشاهدات والبيانات المقاسة بالطريقة نفسها دون تغير كبير في الصفات في فترات زمنية متعاقبة قد تكون أياما أو أسابيعا أو أشهرا أو سنينا وذلك طبقا لأزمة حدوثها
- ▶ **التعريف II:** هي مجموعة القياسات المسجلة لمتغير واحد أو أكثر مرتبة حسب زمن وقوعها.
- ▶ رياضيا: نقول أن الزمن متغير مستقل (t) والقيم المناظرة له بالمتغير التابع (y) وان كل قيمه في الزمن t يقابلها قيم للمتغير التابع y فان y داله فالزمن أي :
 $y=f(t)$

أقسام السلسلة الزمنية

▶ 1. سلاسل متذبذبة (قصيرة الأجل)

▶ 2. سلاسل ممهدة (طويلة الأجل)

انواع السلاسل الزمنية

- ▶ **Inhabitants Series** (أ) السلاسل السكانية:
هي السلاسل التي تعتمد علي السكان مثل سلاسل عدد المواليد والوفيات اليومية خلال شهر من أشهر السنة, عدد حالات الطلاق اليومية خلال شهر معين من أشهر السنة
- ▶ **Economical Series** (ب) السلاسل الاقتصادية:
هي السلاسل التي لها علاقة بالاقتصاد مثل أرباح الشركات خلال أشهر السنة, الصادرات والواردات خلال الأعوام السابقة, أسعار الأسهم خلال شهر من أشهر السنة.

▶ Physicai Series (ج) السلاسل الفيزيائية:

- ▶ هي السلاسل التي لها علاقة بالطبيعة مثل السلاسل التي لها علاقة بالمناخ (كمية الأمطار اليومية خلال شهر من أشهر فصل الشتاء, ودرجات الحرارة اليومية خلال شهر من أشهر فصل الصيف, ودرجات الرطوبة اليومية في مدينة ساحلية) وتتابع الهزات الأرضية والبراكين.

▶ Marketing Series (د) السلاسل التسويق:

- ▶ هي السلاسل التي تعتمد علي تسويق المنتجات الزراعية والتجارية ونعتبرها أحيانا نوع من أنواع السلاسل الاقتصادية, لكن لأهميتها فصلت في بند خاص بها مثل بيانات التسويق اليومية خلال شهر من أشهر السنة.

Binay Series

• (ه) السلاسل الثنائية:

• هي السلاسل التي تحدث مع الزمن ونأخذ إحدى القيمتين صفراً أو واحداً ، نأخذ قيمة صفراً إذا كانت النتيجة فشلاً ، ونأخذ قيمة واحداً إذا كانت النتيجة نجاحاً.

عناصر ومكونات السلسلة الزمنية

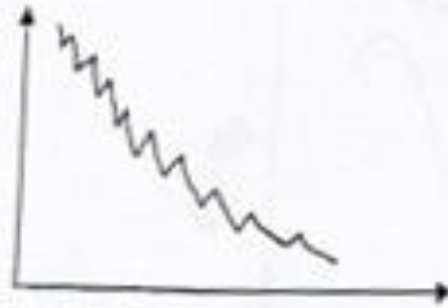
إن التغيرات التي تطرأ على ظاهرة ما خلال فترة من الزمن هي محصلة لعدة عوامل ولا يمكننا أن نخصصها لأحد العوامل ونهمل العوامل الأخرى ، وإنما يكون نتيجة هذه العوامل متجمعة وبتحليلنا للسلسلة الزمنية نتعرف على مقدار هذه التغيرات و إدراك طبيعتها واتجاهها ويصبح في الإمكان القيام بالتقديرات والتنبؤات المستقبلية الضرورية ، وهذه العوامل أو العناصر أو مكونات التغير هي الأربعة عوامل التالية :

سكبيول
رقم ١٩

Secular Trend

1-2-1 الاتجاه العام:

وهو يعكس حصيلة تأثير العوامل المختلفة على السلسلة والتي ينتج عنها زيادة أو نقص في قيم الظاهرة المدروسة في المدى البعيد وترجع أهمية قياس هذا الاتجاه إلى ضرورة معرفة نمط تغير الظاهرة عبر الزمن من أجل الاستخدام وذلك التنبؤ بقيمتها مستقبلا.



الاتجاه العام للسلسلة متناقص

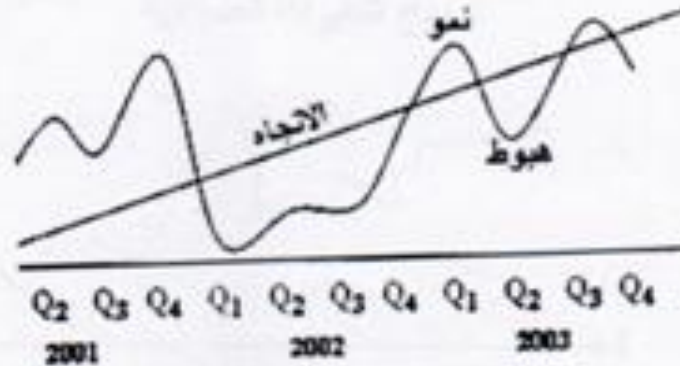


الاتجاه العام للسلسلة متزايد

Secular Variation

وهي تغيرات منتظمة تطرأ على الظاهرة المدروسة بحيث تحدث في مواسم ثابتة تؤثر على سير السلسلة بالزيادة أو النقص فقد تكون يومية أو أسبوعية أو شهرية هذه التغيرات تتكرر بانتظام فقد تكون الفترة الزمنية أقل من سنة.

الاتجاه والتغير الموسمي / اتجاه تصاعدي



حاي بيگل

Cyclical Variation

1-2-3 التغيرات الدورية:

وهي تغيرات في فترات زمنية دورية لا تقل عن سنة وهي غير منتظمة حيث قد تختلف طول الدورة وقوة تأثيرها على الظاهرة من دوره إلى أخرى. ولذا هناك صعوبة في تحديدها أو التنبؤ بها.



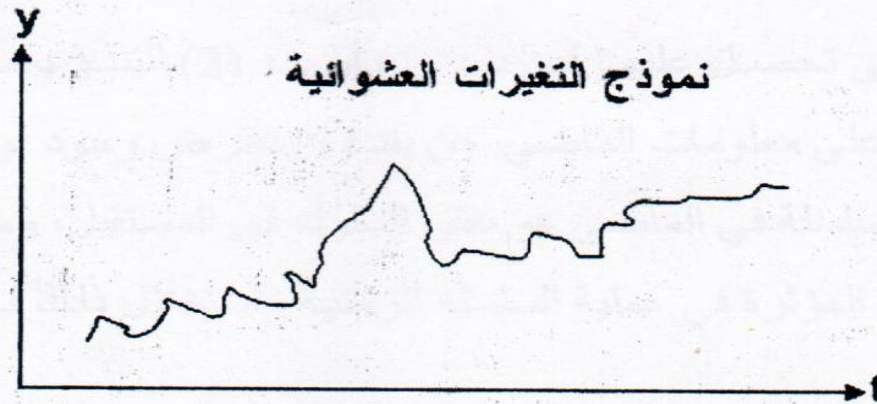
ار قبولر

Irregular Variation

4-2-1 التغيرات العشوائية:

وهي تغيرات تحدث نتيجة لأسباب فجائية غير متوقعة الحدوث مثل: الحروب والكوارث

الطبيعية... إلخ. (1)



أهداف تحليل السلسلة الزمنية

- التعرف على طبيعة التغيرات التي تطرأ على قيم الظاهرة خلال فترة زمنية محددة .
- تشخيص الأسباب التي أدت إلى حدوث التغير في الظاهرة وتفسيرها .
- اتخاذ القرارات المناسبة في حالات عدم التأكد لتحاكي الوقوع بالأخطاء .
- التنبؤ بما سيحدث من تغيرات في قيم الظاهرة مستقبلاً ، في ضوء ما حدث في الماضي .

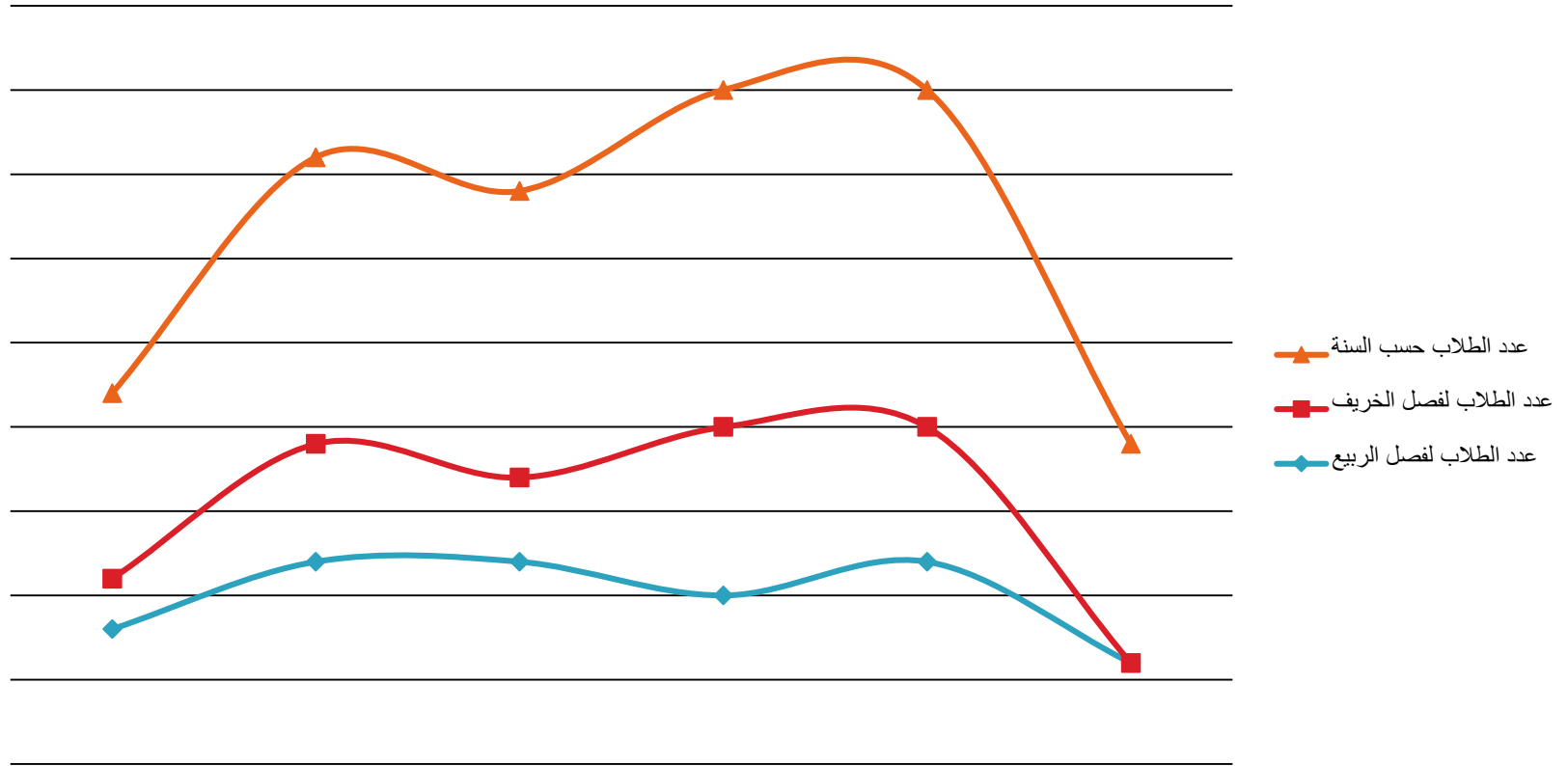
الجانب التطبيقي والتحليل الاحصائي

سوف نتناول تحليل البيانات الخاصة بالدراسة والتي تحصلنا عليها من مكتب شئون الخريجين بكلية التربية أوباري ومن شئون الخريجين بجامعة سبها وهي تضم دفعات طلاب التخرج من الرياضيات من أول سنة تخرج إلى آخر دفعة تخرجت والجدول التالي يوضح ذلك:

عدد طلاب قسم الرياضيات من سنة 2004 إلى سنة 2009

عدد الطلاب حسب السنة	عدد الطلاب لفصل الخريف	عدد الطلاب لفصل الربيع	السنة
11	3	8	2004
17	7	12	2005
17	5	12	2006
20	10	10	2007
20	8	12	2008
13	7	6	2009

السلسلة الزمنية لعدد الطلبة الخريجين في كل سنة



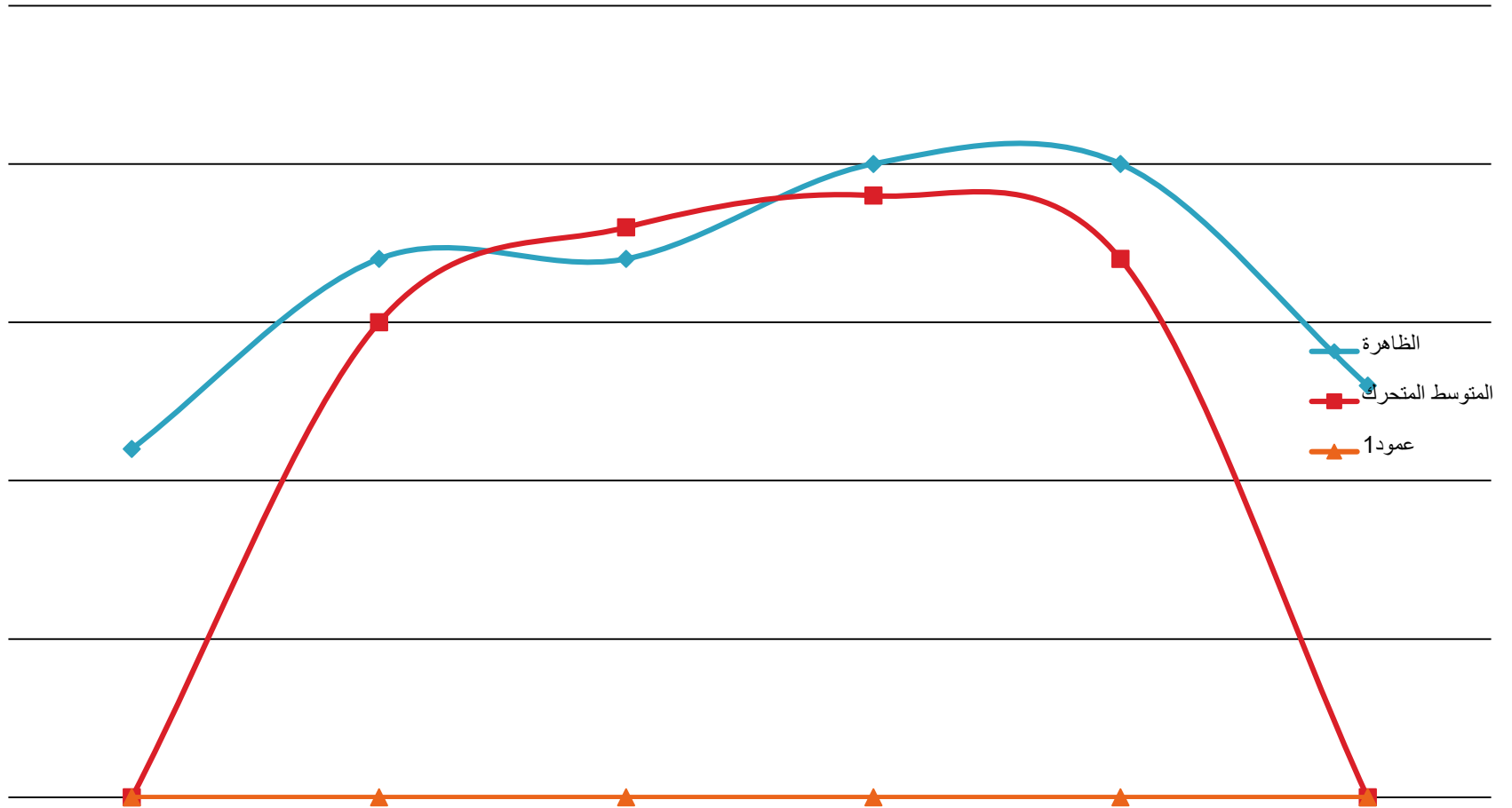
جدول تقدير الإتجاه العام بطريقة المتوسطات المتحرك

المتوسط المتحرك	الظاهرة	السنوات	الزمن
-	11	2004	1
15	17	2005	2
18	17	2006	3
19	20	2007	4
17	20	2008	5
-	13	2009	6

جدول تقدير الإتجاه العام بطريقة المربعات الصغرى

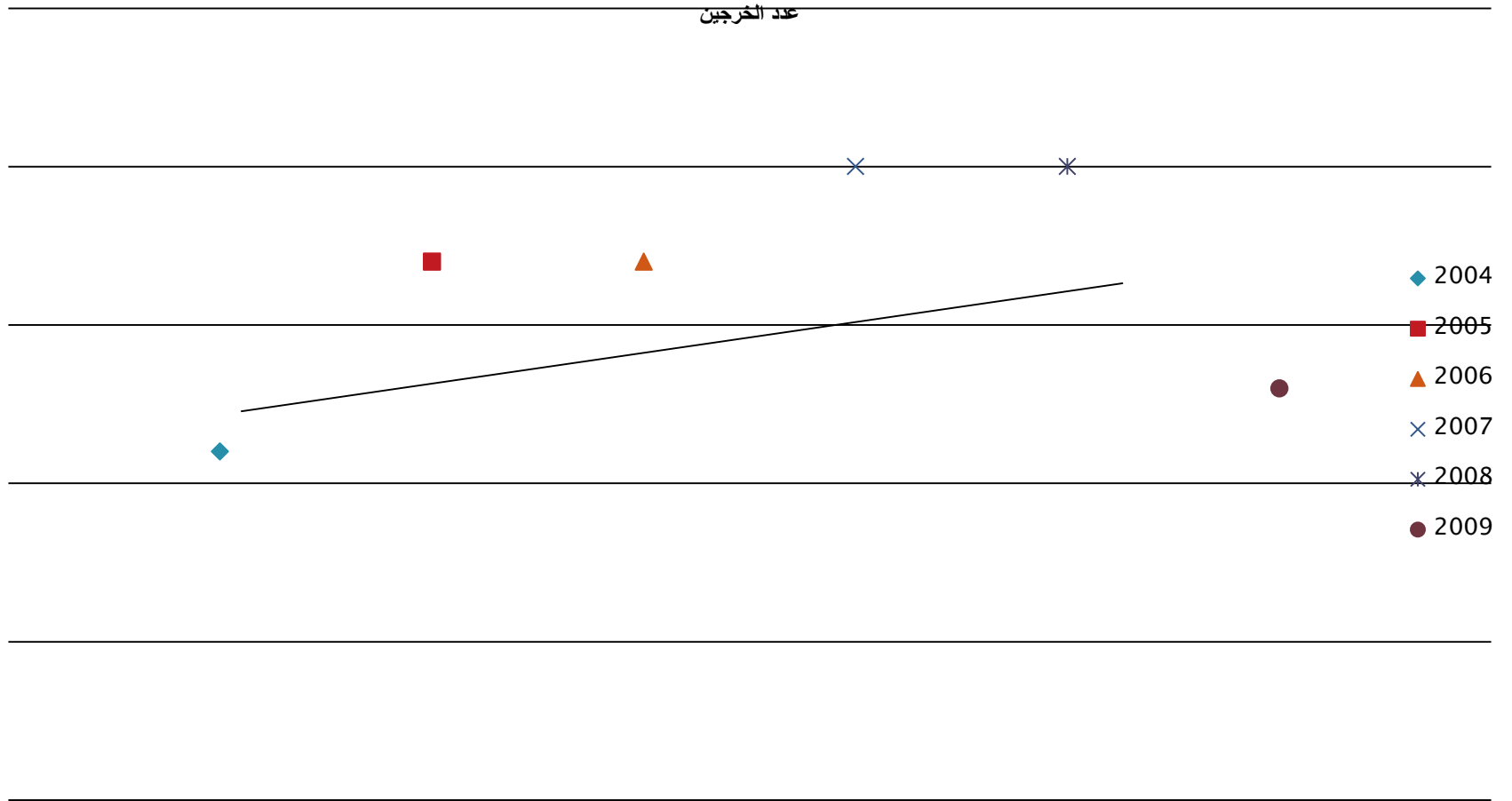
2009	2008	2007	2006	2005	2004	السنة
13	20	20	17	17	11	عدد الخريجين

السلسلة الزمنية والمتوسطات المتحركة



خط توافق البيانات بافتراض علاقة خطية

عدد الخرجين



شكرا لحسن استماعكم

والسلام عليكم ورحمة الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

جامعة سبها - كلية التربية-أوباري

قسم:- الفيزياء

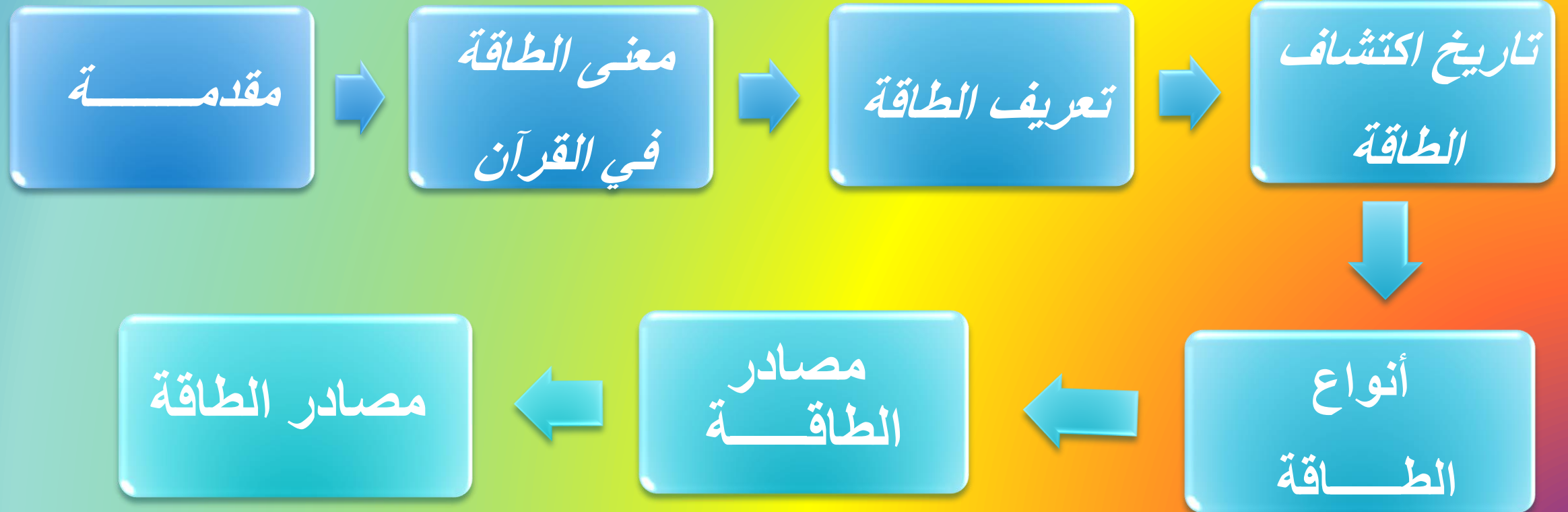
عرض بعنوان:- الطاقة أنواعها ومصادرها

المعيدة:- عائشة عبد السلام محمد علي عبد الجليل

الإشراف العام:- دراسات العليا والتدريب

❖ محتوى العرض :

3



مقدمة:-

فقد عرف الإنسان قديماً الطاقة وكيف يتحكم بالماء والرياح والشمس وغيرها في استخدامها في مجال الطاقة والمجالات أخرى كالصناعة والزراعة وتم اكتشاف مصدراً هائلاً من النفط حيث نجد الطاقة في أنواعها المختلفة سواء أن كانت فحماً أو غازاً أو نفطاً وغيرها، وأصبحت بعد ذلك المصدر الرئيسي للطاقة، ولكن نجد مصدر هذه الطاقة ناضبة لذلك بحث العلماء عن مصادر أخرى للطاقة تسمى بالطاقة المتجددة.

❖ معنى الطاقة في القرآن:

الطاقة جاء ذكرها في القرآن في قوله تعالى {وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامَ مَسَكِينَ} (184) سورة البقرة، وكذلك قال تعالى {قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ} (249) سورة البقرة، وكذلك قال تعالى { رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَالًا طَاقَةَ لَنَا بِهِ} (286) سورة البقرة .



الشكل (1) يوضح الطاقة في القرآن

❖ تعريف الطاقة:



الشكل (2) يوضح الطاقة

بأنها القدرة علي القيام بعمل ما .
وحدة قياس الطاقة هي الجول ،
قانون حفظ الطاقة ينص علي : ((أنه
في أي نظام معزول ، الطاقة لا تفنى
ولا تستحدث من العدم ولكن يمكن
تحويلها من صورة إلى أخرى)).

❖ تاريخ اكتشاف الطاقة :

استعمل الإنسان في بادئ الأمر الشمس كمصدر طاقة واستخدمها في التدفئة وتجفيف الغداء وتجفيف الملابس ، ثم النار اكتشف كيفية استخدامها في الطهي، ثم استخدم طاقته العضليه والحيوانات في الزراعة للحصول على كميات كبيرة من الغداء، ثم اكتشف الرياح واستخدمها في التجارة في تيسير السفن في البحر، ثم استخدم الهواء والماء في كل من الطواحين الهوائية والنواعير المائية حيث الطواحين لطحن الحبوب والنواعير لسقاية لري الزراعي .

❖ أنواع الطاقة :





1 مصادر الطاقة المتجددة:-

هي الطاقة التي لا تنفذ مع الوقت وتمتاز بوفرتها وعدم تلوثها للبيئة ويمكن استغلالها بعدة أشكال منها (الطاقة الشمسية - الطاقة الرياح - الطاقة المائية) .

الشكل (3) يوضح مصادر الطاقة المتجددة

2-مصادر الطاقة الغير المتجددة:-

هي الطاقة التي تنفذ مع الوقت وتعتبر بشكل عام ملوثة للبيئة وينتج من استخدامها عدة مخلفات تعتبر ضارة للإنسان منها (النفط -الغاز الطبيعي- الفحم الحجري) .



الشكل(4) يوضح مصادر الطاقة الغير المتجددة

الخلاصة:-

اهتمامنا بالبيئة النظيفة تدفعنا للبحث عن مصادر أخرى بديلة للطاقة أقل تلوثا للبيئة، لحل مشكلة الطاقة لدينا يكمن في تعدد مصادر الطاقة وتمويلها، لذا يجدر بنا أن ننشر محطات الطاقة الشمسية بقدر ما تنتشر محطات البيّنزين .

لكم فاضل
الشكر
والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

العصبية عند الاطفال

اعداد : زينب عبدالباقي محمد

المؤهل العلمي : حاصلة على درجة الليسانس ، معيدة في
قسم التربية و علم النفس

الفهرس

- مشكلة وأهمية الموضوع.
- أسبابها
- أعراضها
- علاج عصبية الأطفال
- طريقة معاملة الطفل العصبي

تعريف العصبية عند الأطفال :- هي حالة جدية و خطيرة بحاجة الى حلول وعلاج حتى لا تتفاقم المشكلة فهي تهدد صحة الطفل وتؤثر بشكل كبير وسلبى على تفاعله الاجتماعى.

مشكلة و أهمية الموضوع :- يعاني العديد من الامهات والآباء من عصبية أبنائهم وكثرة بكائه مما يزيد من عصبية الام والاب والتوتر لديهم ، وتتنوع هذه العصبية لتشمل الأطفال الرضع وبعد السنتين والأصعب العصبية عندما تكون مع العناد . وهذا سنتحدث عن هذه العصبية من حيث الأسباب والاعراض وسنعرض بعض الحلول.

نوفمبر ٢٠١٨



أسباب عصبية الطفل :-

- 1- الشعور بعدم الحب والقبول من الاهد والأخرين والمعلمين.
- 2- المعاناة من المغص والاسهال.
- 3- صعوبة النطق والكلام وعدم القدرة على التعبير عن النفس.
- 4- كثرة المشاكل والخلافات في المنزل وارتفاع أصوات الاب والام طوال الوقت ، وارهاق الطفل والخروج به لساعات طويلة خارج المنزل
- 5- عدم وجود الحنان والعاطفة وفقدانها.
- 6- اضطرابات الغدد من خلال زيادة افرازات الغدة الدرقية مما يزيد عصبية الطفل
- 7- القسوة الزائدة في تعامل الاب والام مع الطفل من خلال الضرب والصراخ العنيف.
- 8- المبالغة في دلال الأطفال.
- 9- التمييز في المعاملة في الاسرة الواحدة بين الابناء.
- 10- عدم وجود ثقافة الحوار والتفاهم والنقاش بين الطفل ووالديه.
- 11- مشاهدة الافلام العنيفة والمشاهد القاسية التي تؤثر على شخصية وطباع

الطفل



أعراض عصبية الأطفال:-

- 1- الغضب العارم والضجر من اقل الأمور و أتفها .
- 2- عدم طاعة أوامر الأهل
- 3- الصراخ من أجل تحقيق المطالب المختلفة.
- 4- الشجار والضرب والركل.
- 5- تخريب البيت وممتلكاته.
- 6- تعنيف الآخرين
- 7- قضم الاظافر أو عض الأقلام و الأشخاص.
- 8- ضرب الاخوة والزملاء والاصدقاء.



علاج عصبية الاطفال :-

- 1- توفير الألعاب التي تحتاج التفكير والتركيز وهو الامر الذي يشغل تفكير الطفل و ينمي مهاراته ويصرف طاقاته في المفيد والنافع.
- 2- التوقف عن العصبية من ناحية الام والاب وابعاد الطفل عن المشاكل التي تحدث بينهما و تؤثر فيه بشكل كبير و عميق.
- 3- تشجيع الطفل و اعطائه الجوائز والمكافآت عندما يفلح في أمر ما .
- 4- الحرص على كفاية ساعات النوم بالنسبة الى الطفل.
- 5- جعل الطفل يشعر بانه محبوب من قبل الجميع سواء الاهل او الاصدقاء او الجيران ، فيحس الطفل بالثقة بنفسه و لأهميته فيشعر بالسعادة والراحة.



كيفية التعامل مع الطفل العصبي :-

هناك علاج فني يعمل على تهدئة الطفل العصبي من خلال زيادة تركيزه في العمل الفني بدلا من العصبية و خاصة في حالات الاطفال العصبيين اللذين لا يميلون لتعبير عن مشاعرهم بصورة لفظية ، كما ان ذلك يساعد على اشغال الطفل في اللحظة التي يتواجد فيها و ذلك وفقا للمعالجة النفسية.

طريقة معاملة الطفل العصبي :-

- 1- الابتعاد عن البرامج التلفزيونية العنيفة
- 2- التعامل مع الطفل بهدوء .
- 3- مدح السلوك الجيد للطفل.

أتمنى أن نرى دائما الابتسامة و الرضى من جميع الأطفال



محاضرة بعنوان

العمل التطوعي



اترك بصمة

لمن تبقى أثر على هذا

إعداد: مجموعة يناير الأمل

المقدمة

1. أولاً: مفهوم التطوع.
2. ثانياً: دوافع العمل التطوعي.
3. ثالثاً: انواع العمل التطوعي.
4. رابعاً: فوائد العمل التطوعي.
5. خامساً: مجالات العمل التطوعي.

(فمن تطوع خيراً
فهو خير له)



اولاً: مفهوم العمل التطوعي

هو نشاط انساني طوعي غير ربحي جماعي او فردي تكون غايته لتحقيق منفعة عامة للناس, وهو رسالة سامية لإنجاز المهام بكل إخلاص وأمانة ونزاهة.



ثانياً: دوافع العمل التطوعي

- 1-دوافع دينية.
- 2- دوافع نفسية.
- 3- دوافع اجتماعية.
- 4- دوافع شخصية.
- 5-دوافع قيمية.

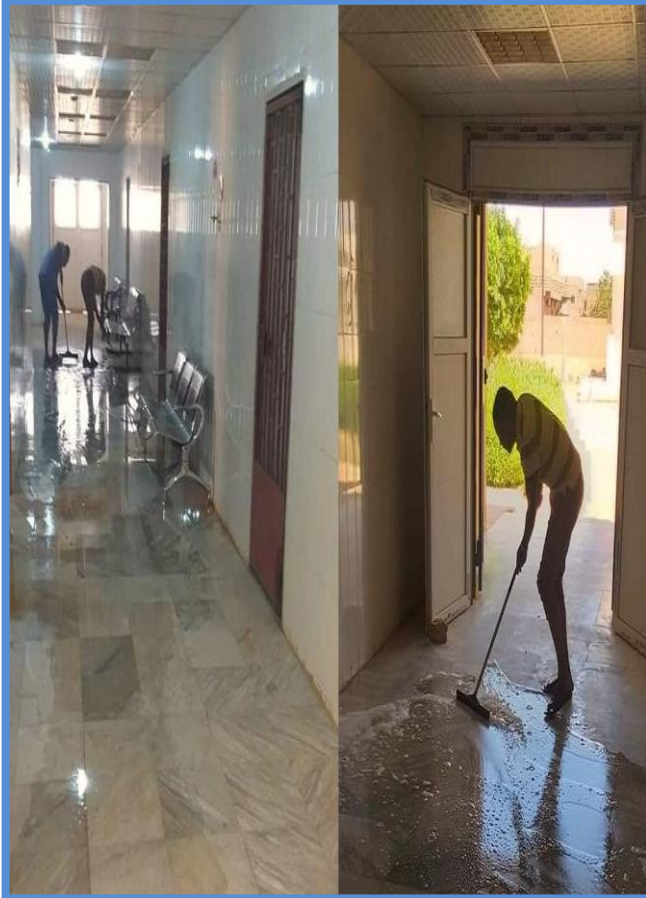
ازرع أملاً

واحصد خيراً



ثالثاً: انواع العمل التطوعي

ب- العمل التطوعي الجماعي (المؤسسي)



أ- العمل التطوعي الفردي



رابعاً: اهداف العمل التطوعي

أ- فوائد العمل التطوعي على الفرد

- اكتساب خبرات.
- الشعور بالسعادة.
- تحمل المسؤولية.
- يفتح للفرد ابواباً كثيرةً من التفاعل والمشاركة في نشاطات المجتمع.
- تعزيز الثقة بالنفس.



اهداف العمل التطوعي

ب- فوائد العمل التطوعي على المجتمع

- تنمية المجتمعات.
- يساعد على تخفيف العبء علي الدولة.
- زيادة جودة الخدمات في المجتمع.
- يسد تغرث العجز في احتياجات المجتمع لبعض المهارات.
- زيادة أماكن تقديم الخدمات.



خامساً: مجالات العمل التطوعي

مساعدة الفقراء والمساكين

الأماكن العامة



مجالات العمل التطوعي

مجال حماية البيئة

زيارة المرضى

زيارة المسنين



الخاتمة

العمل التطوعي عامل أساسي في بناء المجتمع ونشر التماسك الاجتماعي بين المواطنين لأي مجتمع، فهو ممارسة إنسانية ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بكل معاني الخير والعمل الصالح عند كل الناس، إذ يُحبّ الناس جميعهم الإحسان ولا بمختلف دياناتهم وبلدانهم يفتخرون على فضله وفضل أصحابه



شكراً لحسن متابعتكم

الزهرة عبدالهادي يوسف
جميلة صالح أقديح
مكية خير الله الزين



دولة ليبيا
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة سبها

كلية التربية - أوباري
مركز الأبحاث - أوباري

جامعة سبها
كلية التربية - أوباري

قسم :- التاريخ الطبيعي

عنوان العرض :- ارتفاع ضغط الدم

إعداد / المعيدة: سناء أبوبكر الصادق خميني

الفصل الدراسي / ربيع 2019 ف

الإشراف العام :مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نقدم لكم في هذا العرض مرض من أمراض القلب الشائعة في وقتنا

هذا والذي انتشر بسرعة ملحوظة وارتفعت نسبة الانتشار على

المدى الإقليمي والدولي والمحلي حتى ان الإحصائيات هذا المرض

مرتفعة بشكل واضح أملين من المولى عزوجل الإستفادة من هذه

الخلاصة في هذا العرض

وأن يساهم العرض مساهمة فعالة في رفع مستوى الوعي ويكون

مفيد للباحثين من بعدي .

المحتويات	رقم الشريحة
ارتفاع ضغط الدم	5
القلب	6
الدورة الدموية	7
رسم للقلب	8
كيف نتحكم في ضغط	9
تحذير طبي	11
مخطط يوضح ارتفاع نسب بين الجنسين	12
مخطط يوضح حسب العمر	13
مراجع	14

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم، ببساطة، عبارة عن حالة يقوم فيها القلب بمجهود زائد عن المجهود الطبيعي. وهي حالة يكون فيها الضغط الانقباضي مرتفعا جدا وبالتالي يزيد الضغط الانبساطي. وفي معظم الحالات ارتفاع ضغط الدم، يكون المقياسان مرتفعين؛ الانقباضي والانبساطي.

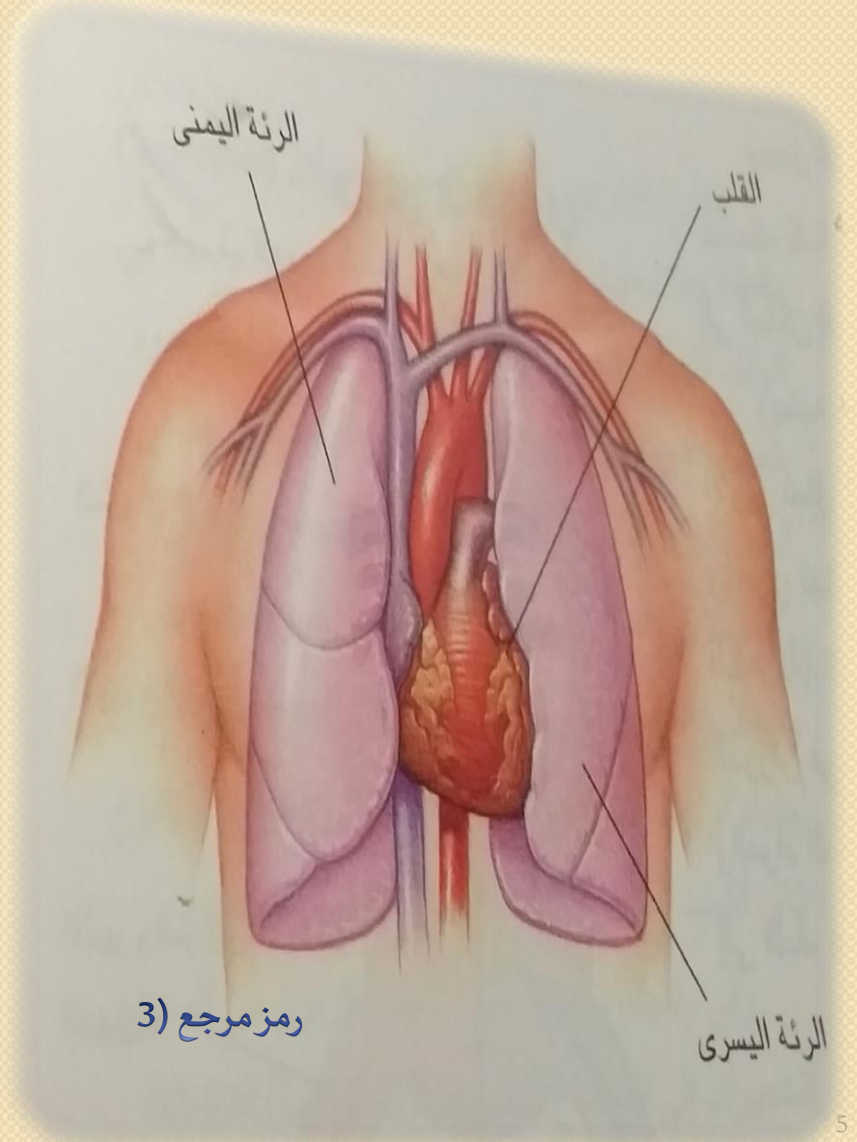
فان مقياس الضغط الطبيعي للإنسان يكون الضغط الانقباضي 120 مم/زئبق والضغط الانبساطي 80 مم/زئبق، ويعد مرض ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض انتشارا في العالم. ولكن الاله من ذلك هو ما تنذر به الإحصاءات وخاصة لكبار السن، فارتفاع الضغط أهم عامل يمكن عن طريقه التنبؤ بالأشخاص المحتمل اصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية بعد السن الخامسة والستين

رمز المرجع 1

القلب

يتكون جهازك القلبي الوعائي من القلب (Heart)، وهو بنية عضلية بحجم قبضة اليد تقريبا ولقد شبه بالشكل المخروطي بحيث تكون قمته في الأسفل وقاعدته في الأعلى ويعد القلب نقطة محورية لأنه يقوم بالوظائف الرئيسية لجهازك القلبي الوعائي فهو يوضح الدم إلى كافة جسمك؛ أن كل نسيج في جسمك يعتمد على قلبك، غير أنك تدين بالفضل للضربات القلبية المخلصة التي تحافظ على بقائك حيا منذ لحظة الولادة وحتى ساعة موتك؛ ولكن كيف تقوم هذه المضخة البسيطة بمثل هذه المهمة الرائعة؟

رمز المرجع (2)

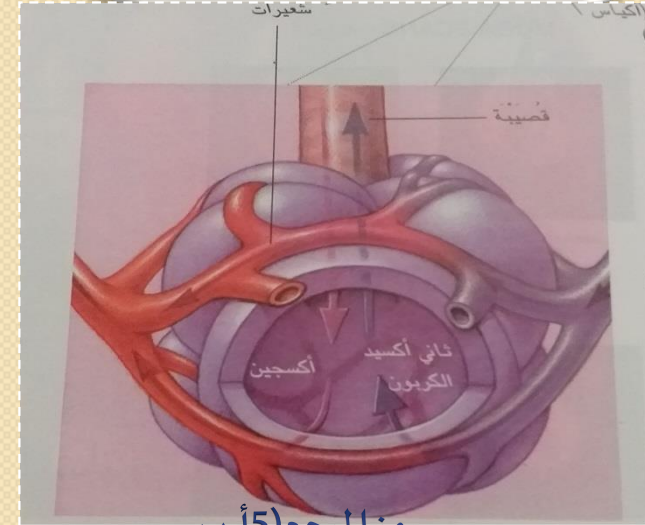


الدورة الدموية القلبية

الدورة القلبية (الدورة الدموية)

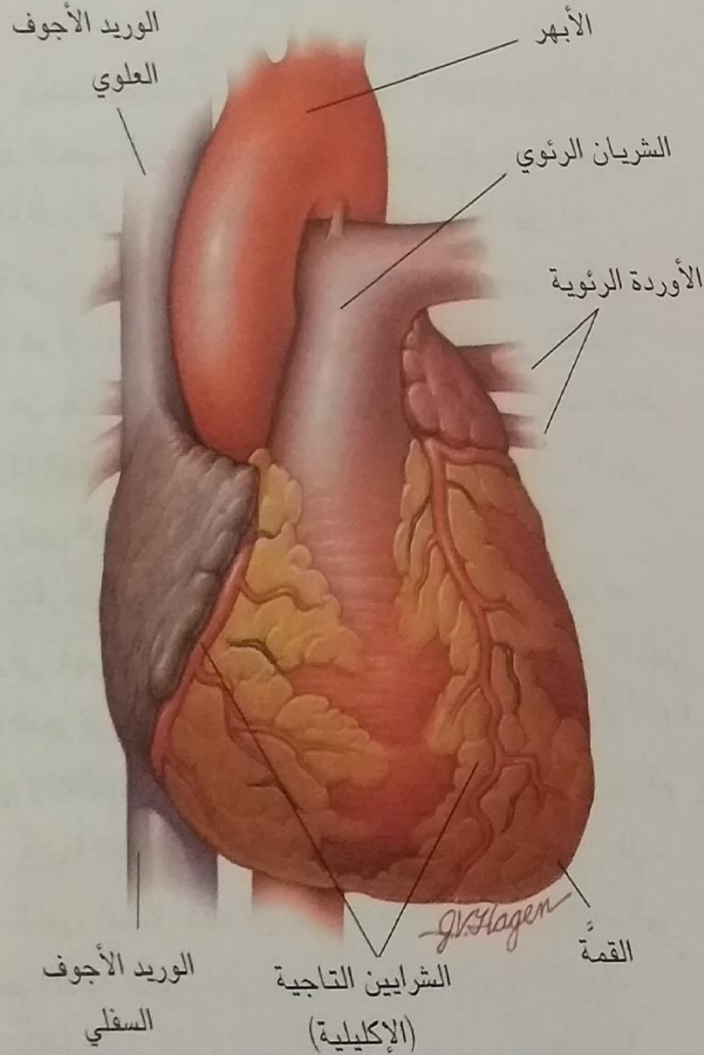
يضخ القلب الدم المؤكسج الى جميع أجزاء الجسم عن طريق الشريان الأبهري (الأورطي) من البطين الأيسر, ويرجع الدم الغير مؤكسج إلى القلب عن طريق الوريد الأجوف السفلي ويصب في الأذين الأيمن ثم ينتقل الى البطين الأيمن ليضخ بعد ذلك الى الرئتين عن طريق الشريان الرئوي لتتم اكسجته , ويرجع الدم المؤكسج الى القلب عن طريق الأوردة الرئوية الأربعة والتي تصب في الأذين الأيسر ثم ينزل الدم الى البطين الأيسر ليضخ الى الجسم عبر الأورطي وهكذا تعاد الدورة من جديد وهي مغلقة على شكل 8

رمز المرجع (4)

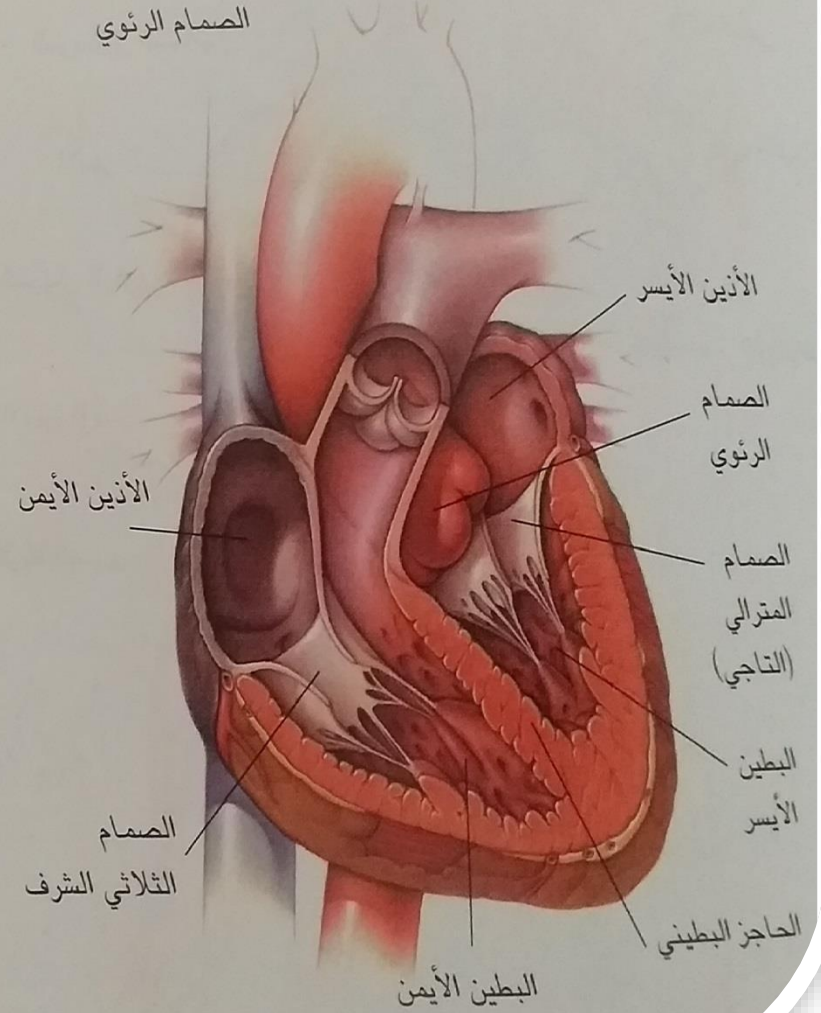


رمز المرجع (5أ-ب)

الشرايين والأوردة الرئيسية



الحجرات والصمامات



كيف نتحكم فيه

حتمًا يبحرنا وتة

- 1- مراقبة الوزن/وقد اوضحت احدى الدراسات ان الشخص السمين المصاب بارتفاع ضغط الدم يستطيع ان يصل بضغطه الى المعدلات العادية بالتخلص فقط من وزنه الزائد
- 2-الملح واضراره /محاولة خفض نسبة الصوديوم في الوجبات ,فان جميع الاطباء عادة ينصحون مرضى ارتفاع ضغط الدم بخفض كمية الملح
- 3-تجنب تناول الكحوليات/أوضحت جميع الدراسات العلاقة القوية بين تناول الكحوليات وارتفاع ضغط الدم
- 4-تناول البوتاسيوم/ففي احدى الدراسات التي استمرت لمدة اسبوعين ,اتضح أن 30% من مرضى الذين تناولو البوتاسيوم انخفض ضغط الدم لديهم .
- 5-فوائد الكالسيوم/فالتجربة تؤكد ,اذا كان الملح ضارا لشخص ,فان الكالسيوم يصبح أكثر فائدة
- 6-تجنب الرياضات العنيفة/كثيرا ما ينصح الاطباء مرضى ارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة. ولكن يجب الابتعاد عن ممارسة الرياضات العنيفة مثل حمل الاثقال ,لان مثل هذه الالعاب قد ترفع الضغط مؤقتا الى معدلات شديدة الارتفاع

7- ممارسة الرياضة الخفيفة/يرجع السبب في التأثير الايجابي للتمارين الرياضية الى ان هذه التدريبات تؤدي الى فتح الأوعية الدموية والذي يطلق عليه تمدد الاوعية الدموية مما يؤدي بالتالي انخفاض ضغط الدم ,بالرغم من ارتفاعه اثناء ممارسة التمرينات ولكنه ينخفض بعد الانتهاء منها .وعند ارتفاع ضغط الدم ,فعادة لا يرتفع كثيرا.

8-تناول الخضروات/اثبتت الدراسات ان النباتيين عادة ما يتمتعون بضغط منخفض عن باقي الأشخاص ولكن من المستغرب أن السبب غير معروف .وقد يكون السبب أن النباتيين عادة لا يدخنون ,ولا يشربون الكحوليات ,ولا يبالغون أيضا في أكلهم.

9- حاول أن تكون سعيدا/ إكتشفوا الباحثون ان تغيرات ضغط الدم ترتبط مباشرة بحدة المشاعر.

10-محاولة التقليل من الكلام

11-فحص ضغط دم شريك حياتك/فاذا كنت في الستينات من العمر,فان الدراسة تتنبأ لك بأن ضغط دمك سوف يختلف درجة واحدة فقط مع شريك حياتك.

12-قياس الضغط بالمنزل /فائدته بجانب متابعة الحالة يساعد في معرفة تأثير نوع الاكل ,والرياضة ,والادوية على الضغط . كما يساعد أيضا في التغلب على رد الفعل (للمعطف الأبيض

(white coat - oction

تحذير طبي

ارتفاع ضغط الدم الخبيث: الضغط القاتل

بحيث يصل ارتفاع الضغط الأنبساطي إلى 130 مم/زئبق, ويستمر

لساعات أو أيام أحيانا. وقد يصل الضغط الانقباضي إلى

250 مم/زئبق. أو أكثر. قد يشير هذا الارتفاع الحاد إلى الإصابة بارتفاع

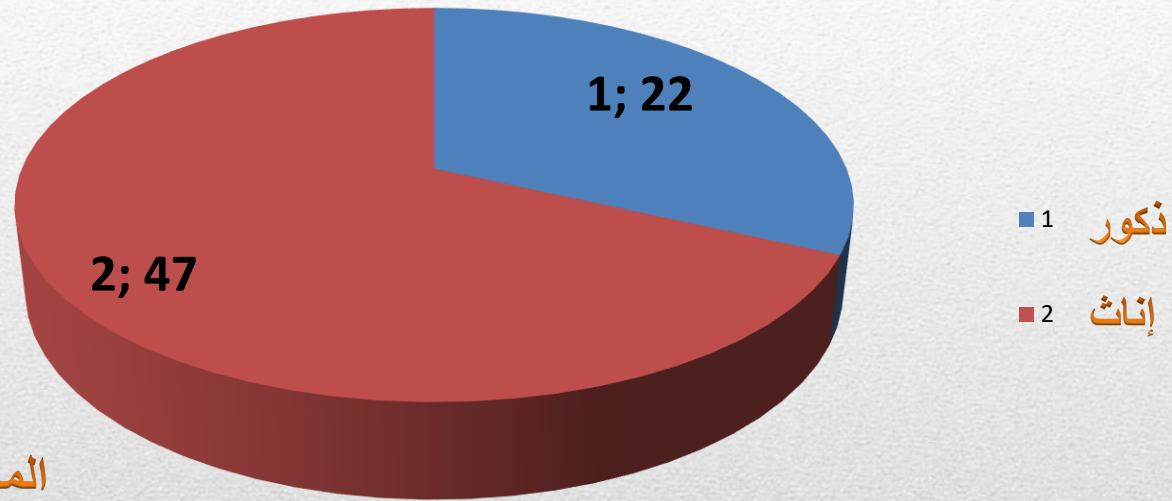
الدم الخبيث. إن ارتفاع ضغط الدم الخبيث يمكن أن يؤدي إلى تدمير

الأوعية الدموية في الكلى, أو في العيون أو في المخ. اما في حالة تركه بدون

علاج, فقد يؤدي إلى الوفاة خلال ستة أشهر. يمكن السيطرة عليه

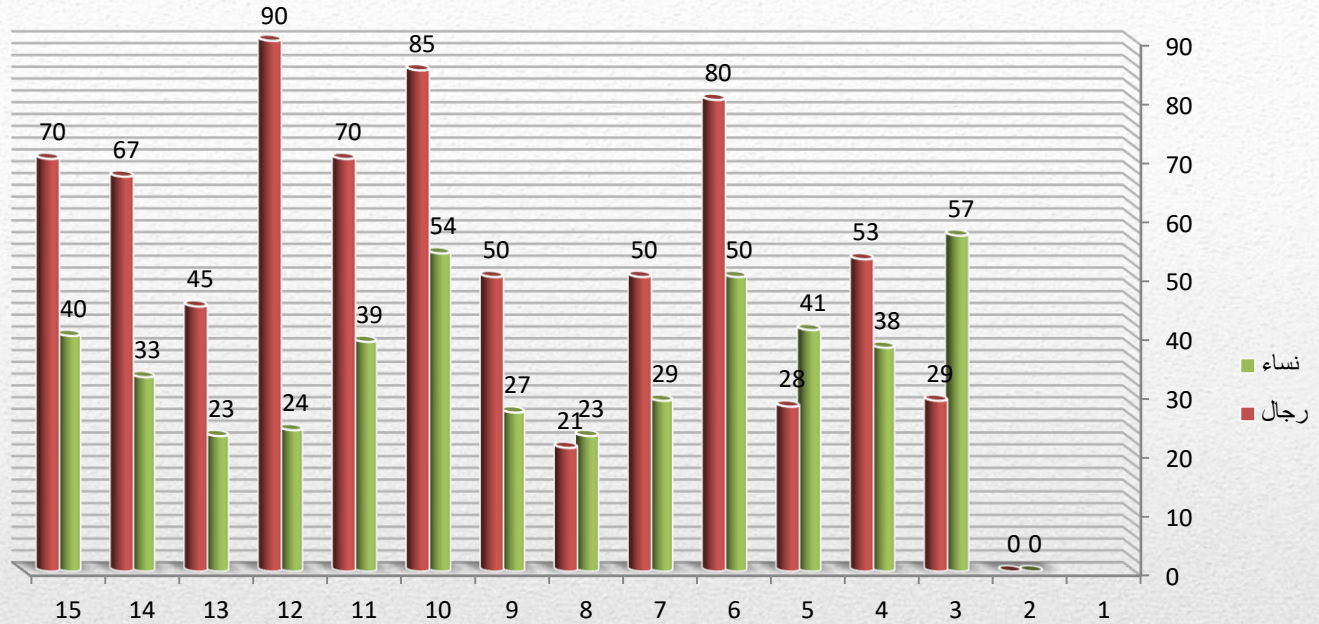
بسرعة عن طريق الحقن في الوريد بالأدوية المناسبة

توزيع نسب البيانات بين الذكور و الإناث بمستشفى أوباري العام



المجموع الكلي:-69

من شهر (2) إلى (3) 2019 موثقه
من قسم الطوارئ



توضيح نسب الأعلى و الأدنى بين الذكور و الإناث حسب العمر
FROM MONTH 2 TO 3/2019

Lower	Maximum	gender
21	90	Male
23	57	Female

رقم الشريحة	رمز	مصدر المعلومة	المؤلف	تاريخ النشر
5	1	من كتاب الازمات القلبي كيفية منعه والتعيش معها	د-توم اسميث	2004
6	2	كتاب القب والشرين	نخبة من الاطباء الاختصاصيين	1999
6	3	مايوكلينك كتاب القلب		2004م-1425هـ
7	4			
7	5أ-ب	مايوكلينك كتاب القلب		2004م-1425هـ
8	6	مايوكلينك كتاب القلب		2004م-1425هـ

جامعة سبها - كلية التربية أوباري
الكيمياء في حياتنا

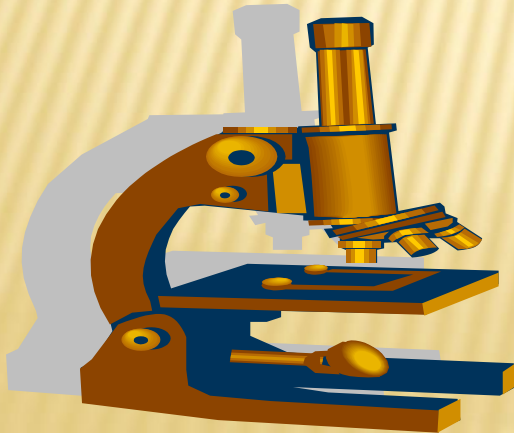
المعيدة / فوزية أحمد محمد هويدي

قسم الكيمياء

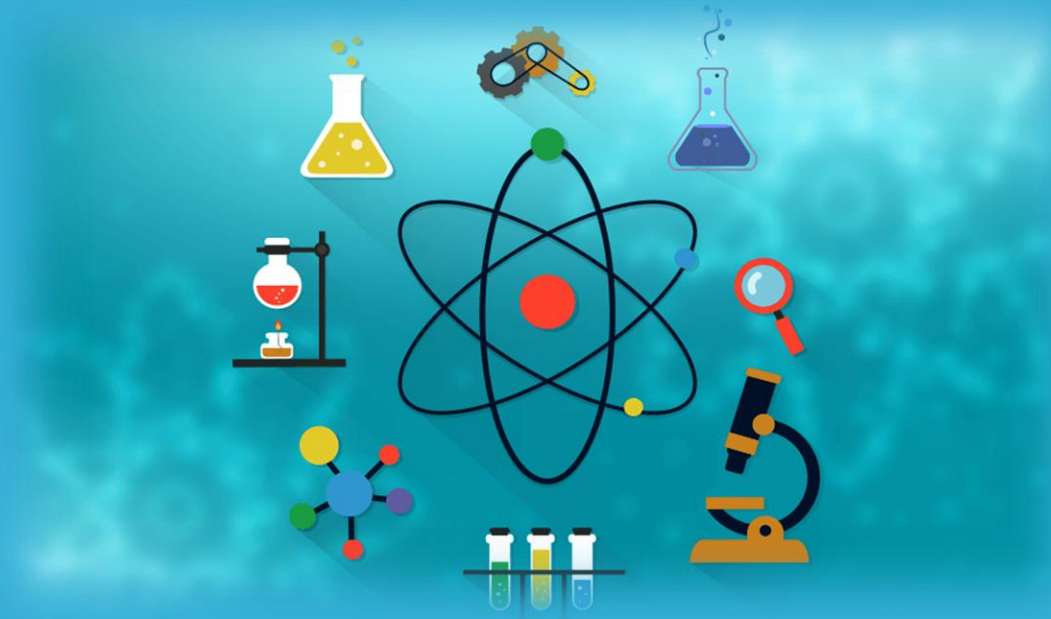
الإشراف العام / مكتب الدراسات العليا والتدريب

المقدمة

- هناك من يرى أن الكيمياء معقدة ومملة ويصعب فهمها و الإنسجام معها... فلا تتركز في أذهان الكثيرين سوى تلك النظرة السلبية عن هذا المجال.
- إلا أن الجانب المشرق والمذهل لعلم الكيمياء .. يجعلها أكثر إمتاعا عند البعض الآخر .



واليوم لن نتحدث عن الكيمياء كدراسة علمية
نظرية ، بل سنتحدث عن إرتباطها بنا وسر
تواجدها في كل الاشياء من حولنا .



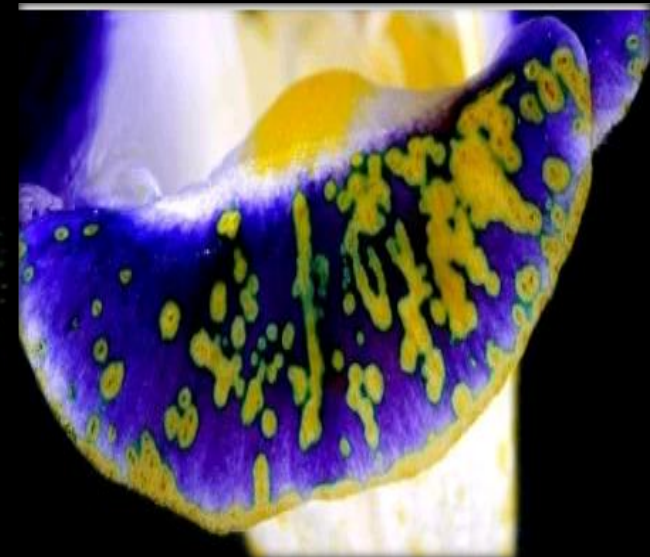
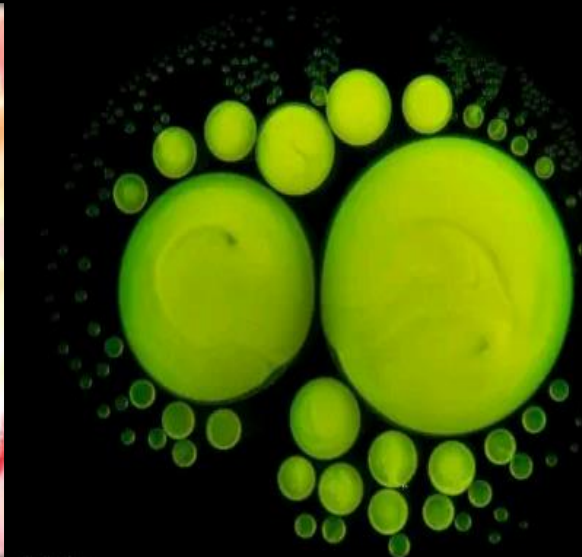
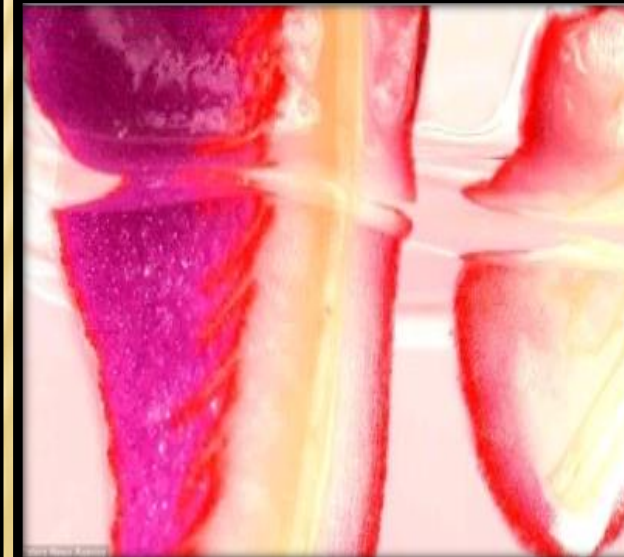
سنناول في هذا العرض إن شاء الله تعالى العناصر التالية:

- التعريف بعلم الكيمياء .
- علاقة الكيمياء بنا.
- تأثير الكيمياء في غذائنا.
- الكيمياء والزراعة.
- الكيمياء والصناعة والإقتصاد.



التعريف بعلم الكيمياء

المفهوم العلمي لعلم الكيمياء: هو العلم الذي يقوم بدراسة المادة وتفاعلاتها مع المواد الأخرى لينتج مكون جديد .



الكيمياء وعلاقتها بنا .

■ تلعب الكيمياء دوراً حيوياً هاماً في حياة كل منا ،
دوراً لا يمكن الاستغناء عنه في تطور حياتنا وحل
الكثير من المشكلات.

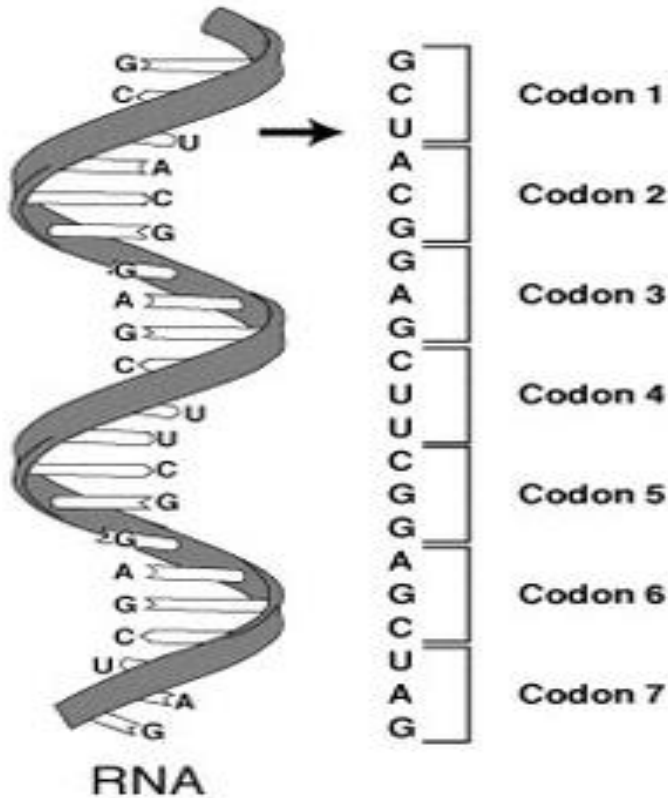
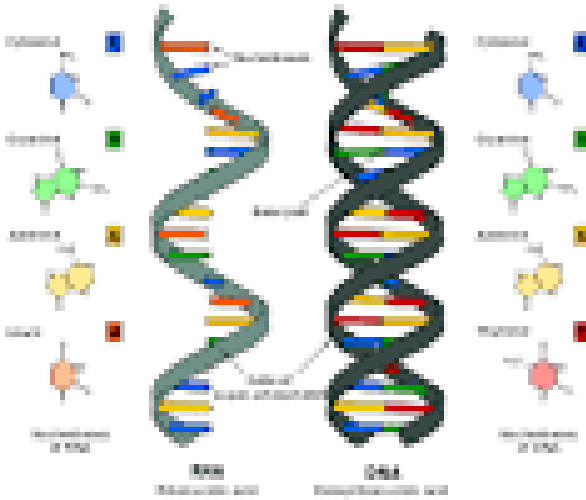
■ بدأ بأجسادنا فكل أشكالنا وألواننا وسلوكياتنا
وردود أفعالنا ، والمشاعر التي تنتاب كلاً منا
والأمراض التي تصيبنا وعلاجها ، تعد أكبر الدلائل
للدور الذي تلعبه الكيمياء بحياتنا.

الهرمونات

والهرمونات هي مواد كيميائية تنتجها الغدد الصماء وهي التي تتحكم في جميع الوظائف الحيوية في الجسم مثل الجوع إلى الأنظمة المعقدة كالتكاثر وحتى العواطف والمزاج.

أمثلة للهرمونات

- ✘ هرمون الأدرينالين
- ✘ هرمون الأنسولين
- ✘ هرمون السيروتينين
- ✘ هرمون النوم



Ribonucleic acid

■ إضافة إلى ذلك
 ■ بخصوص مايتعلق
 بنا تلعب الوراثة أيضا
 دورا بارزا في ذلك.

■ ومن خلال الوراثة
 يبرز الدور الأساسي
 المؤثر متمثلا في
 الكروموسومات
 والأحماض النووية

الكيمياء والغذاء

- الكيمياء تتمثل في الفيتامينات والمعادن والألياف المتحصل عليها من كل الأصناف الغذائية .
- تتمثل كذلك في ألوان وطعم ونكهات وروائح الغذاء المتميزة .



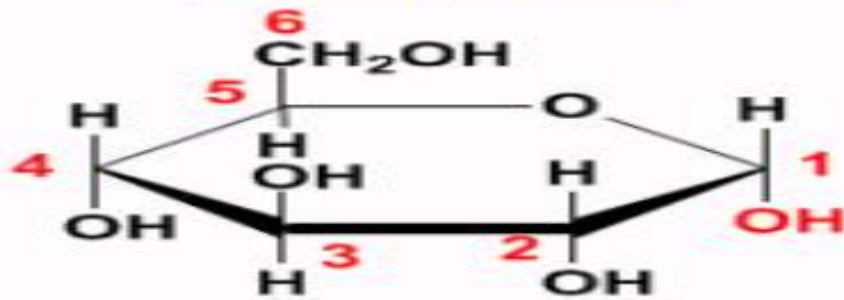


**فنحن نأكل الخضروات
والفواكه بينما نرمي
قشورها وثمارها فلما
كما أننا نأكل سنابل
القمح والشعير والأرز
والذرة والقصب بينما
عيدانها فلا ؟
وهناك الكثير والكثير**

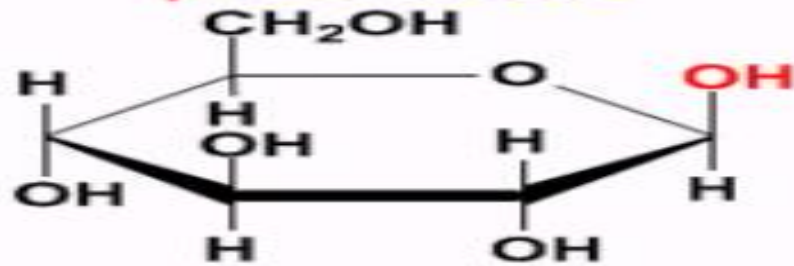
**الجواب هو ان برمجتنا الكيميائية
هي من تحدد ذلك .**



α -D-Glucose



β -D-Glucose



كما ان الكيمياء تخدم الإنسان في جعله
يستفيد من المواد لأطول فترة ممكنة
حيث تمكن الإنسان من إنتاج عدة طرق
لحفظ الطعام وتغليفه حتى لا يفسد.



الكيمياء والزراعة



كانت الإستفادة كبيرة
زراعيًا حيث تمكنا من
توفير الأسمدة التي
بدورها ساهمت في
تحسين المردود الزراعي
من خلال الحصول على
المحصول الجيد وبكميات
مناسبة إضافة إلى
الحصول على العديد من
المحاصيل في غير أوقات
مواسمها الزراعية.

كما أن المبيدات الحشرية ساعدت في
قتل الآفات والحشرات التي تقضي
على المحاصيل

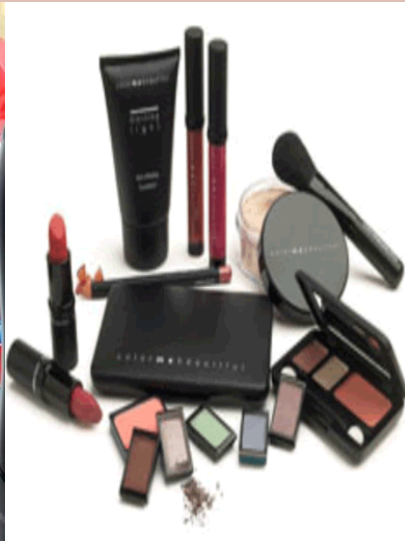


الكيمياء والصناعة والإقتصاد..

- عندما نتحدث عن الإقتصاد فإننا نتحدث عن الصناعة ايضا .
- اليوم العالم حولنا يشهد ثورة صناعية كبيرة كل لحظة
- صناعات مختلفة أهمها النفط عصب الحياة اليوم مستحوذا بمسمى صناعة النفط .



إضافة إلى الملابس ومواد التجميل والمنظفات والصناعات
الغذائية والدوائية والبلاستيك ومواد البناء وغيرها



فمثلا الصناعات البلاستيكية تشهد تطورا وإنتشارا
واسعا جدا فجميع الأشياء حولنا اليوم أغلبها من
اللدائن ابواب نوافذ مقاعد طاولات بطاقات هاتف
بطاقات الإتمان ووو .. فنحن نعيش عصر اللدائن

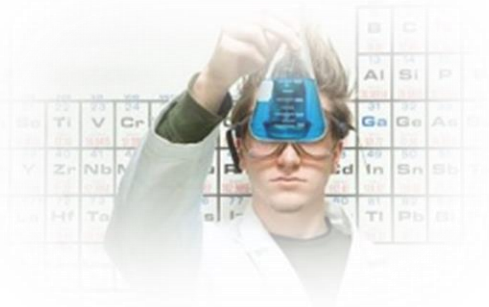


كل هذه الصناعات قدمت لنا عالم افضل وكانت لها مردود إقتصادي كبير على الأفراد والمجتمعات وعملت على خلق الملايين من فرص العمل للأفراد وإنتعاش إقتصاد العديد من الدول.

فعندما نتحدث عن الكيمياء نتحدث عن دول تتنافس على صدارة قوائم الإقتصاد والتقدم والإزهار

الخاتمة

- الكيمياء ساعدتنا في فهم أنفسنا وما يحيط بنا ومعالجة المشكلات .
- مكنت الإنسان من إستغلال ما يحيط به من مواد وتحويلها إلى مواد ذات فائدة.
- تساعدنا في تطوير الحياة من حولنا وجعلها أكثر رفاهية وراحة .



جامعة سيها / كلية التربية أوباري

قسم اللغة الإنجليزية

عرض بعنوان:

تحسين مهارات الكتابة في اللغة الإنجليزية في المدارس الثانوية

Improving writing skills in secondary school inwadi
alhayah.

إعداد المعيدة: أسماء محمد علي

الإشراف العام / مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية

Sebha University
Faculty of Education/Ubari
Graduation Research Paper

Improved Writing Skills

Prepared by

Asma Mohammed Ali Abdussalam

Introduction

Writing in English is considered as the most difficult skill to be learned ,and many students fail to write good compositions or even a good piece of writing .

This project shed some light on some aspects ,these aspects are :

1- Definition of writing :

Writing defined as an activity means of communication ideas, its functional role is equated with speech since both are conveying information .

In addition it is a major classroom procedure ,an important language activity consists : dictation , composition, written exercises , tests ,...etc .

2- The aims of teaching writing

writing is taught at schools for different objectives such as:

- It reinforce speaking and reading skills.
- It broadens the variety of activities in the class.
- It is useful for testing assessments and evaluation .
- It is useful as a tool for student self- evaluation and self-expression.

- It is useful as a mean for recording information in the class for study at home.
- It widen student exposure to the foreign language which may enhance learning.
- It reinforce speaking and reading skills .
- It broads the variety of activities.
- It is useful for testing assessment and evaluation.
- It is useful as a tool for students self-evaluation and self-expressions.

The purposes of writing:

People write either for communications that is to be read by others like : letters, messages ,reports, post cards, telegrams,... etc. Or for their own use, people write study notes , diary, records, summaries lists, address books,..etc.

And for both communication and personal use people write novels, stories, poems, essays,..etc.

Effects of the invention of writing :

Writing has a great effect on people's life, because what we are hearing now would be impossible, the cassettes and most other machines would not have been invented .it is only through writing people have been able to spread their ideas around the world rather than to be in a very limited circle. Without writing there would be no books and without books there would have been no scientific development. It is true that a sort of literature would still be possible .

Requirements of writing

1. A knowledge of English alphabet .
 2. An understanding of the orthographic system.
 3. A knowledge of mechanics of writing .
 4. A knowledge of possible sentence structure in English.
 5. Familiarity with lexical connectors .
-
1. Familiarity with traditional words or phrases .
 2. Adequate control of syntax and vocabulary.
 3. Some experience of listening, speaking and reading .

Writing process

Writing is a complex process, begins with writing letters and then learn how to compound these letters to form words , after that they learn how to collect these words to form sentences. Later, they collect the sentences together to become a whole paragraph. And finally a number of paragraphs make an essay.

Also learning how to write is a gradual process begins with simple copying and ends with free expression.

STAGES OF TEACHING WRITING :

There are a number of stages that the teacher must follow while teaching writing skills .

These stages are :

Hand writing, copying, dictation, controlled or guided writing, and free writing .

Writing problems :

There are many types of problems which face the students throughout their stages of learning writing skills .these problems are mostly connected with grammar such as :preposition ,tenses, ..etc .

Here are some problems:

- The meaning of the words .
- Hand writing.
- Spelling .
- punctuation .
- Sentence construction .
- Organizing and paragraphing .
- Text cohesion .
- Register/style .

This research used descriptive methods ,and two data collection were employed ,namely: **questionnaire** and **interview** .

The most important problems that have found while conducting the study are:

1. Some teachers do not ask their students to correct their own exercises .
2. There are some teachers do not use dictation.

3. Some teachers do not ask their students to correct their wrong spelling words three to five times .

4. Some students have some problems such as:

lack of back ground, poor vocabulary, lack of writing principles, and lack of reading correctly.

5. Some students have common mistakes like: spelling mistakes, punctuation mistakes, and joining sentences in illogical order.

6. Some students do not like writing in English.

7. The weakness behind students writing and the difficulty of writing skills from some students point of view are:

- A. few activities introduced by teachers .
- Lack of vocabulary .
- Time is limited and short.
- Poor pronunciation by teachers .
- Some teachers do not give training in writing .

Recommendations

1. Recommendations for teachers:

- Have a positive and cooperative attitude towards writing
- Encourage the students to show each other their writing and ask each other for advice.

- Encourage a real practice in class room .
- Try to ask the students to write in pairs or groups .
- Prepare students for writing by helping them to gather information or ideas from reading and listening to one another .
- Activities should be prepared carefully .
- Make it clear when they want students to copy from the board.
- Give them sufficient time .
- Use dictation as much as possible.

2- Recommendations for schools :

- Provide a qualified teachers
- Have a censorship to observe these teachers, if they really teach in a correct way, and if they finish the curriculum or not.
- provide teaching aids .

3. Recommendations for the General Committee for Planning of Education :

- Any curriculum to be set for students should always correspond with the intellectual abilities .
- Set the curriculum in a way that makes it interesting relevant and attractive for the students .



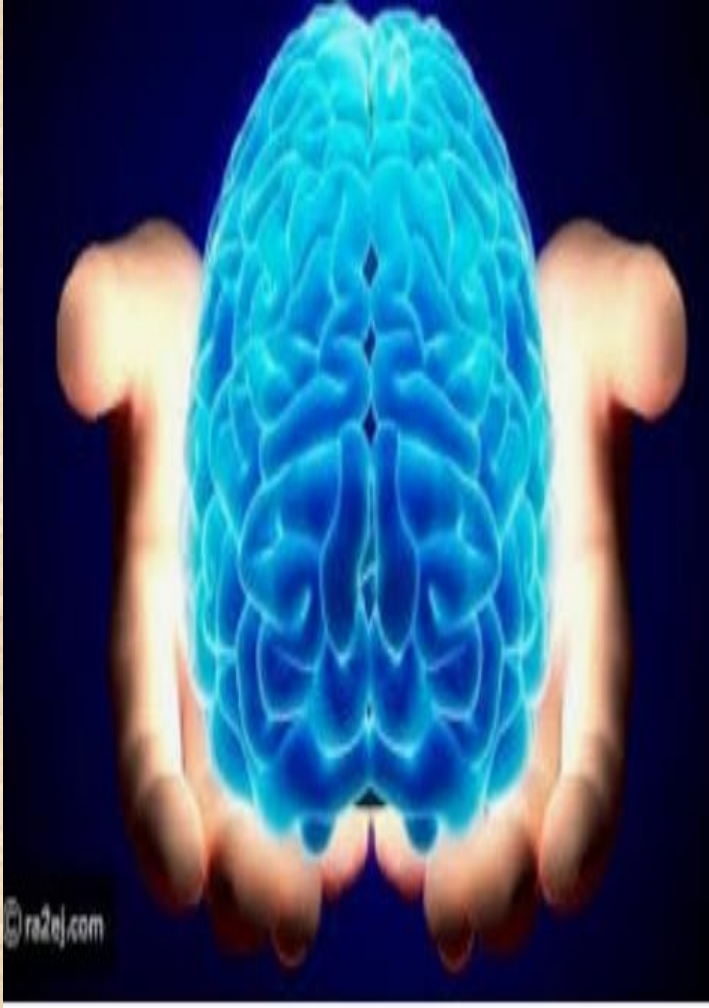
Thank you

النسيان

- اعداد مجموعة الأمل
- بإشراف الدكتور عبدالقادر أبوغرارة



عناصر الموضوع



- ما النسيان؟؟؟؟؟
- أنواع الذاكرة.
- أسباب كثرة النسيان.
- طرق تحسين الذاكرة.
- نصائح لتغلب على النسيان.
- أغذية تحسن صحة الدماغ.
- الخاتمة.



النسيان شيء جميل 👍

لكن إذا نسيت مكان الجوال وهو صامت

خل جميل يدور معاك



👉 لف يمين

لدي خمسة عادات سيئة

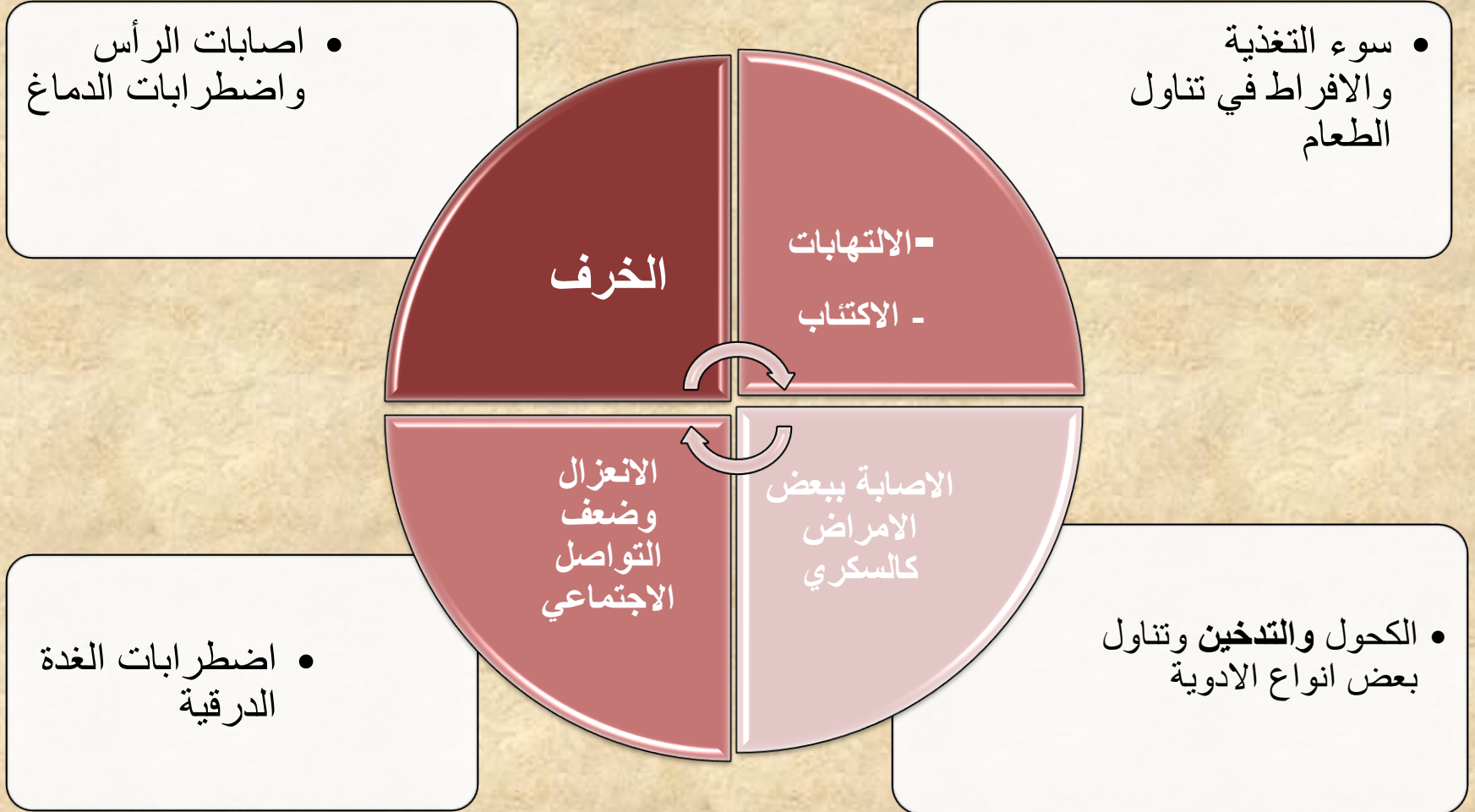
أولهن النسيان .. والباقي نسيتهن 😂😞



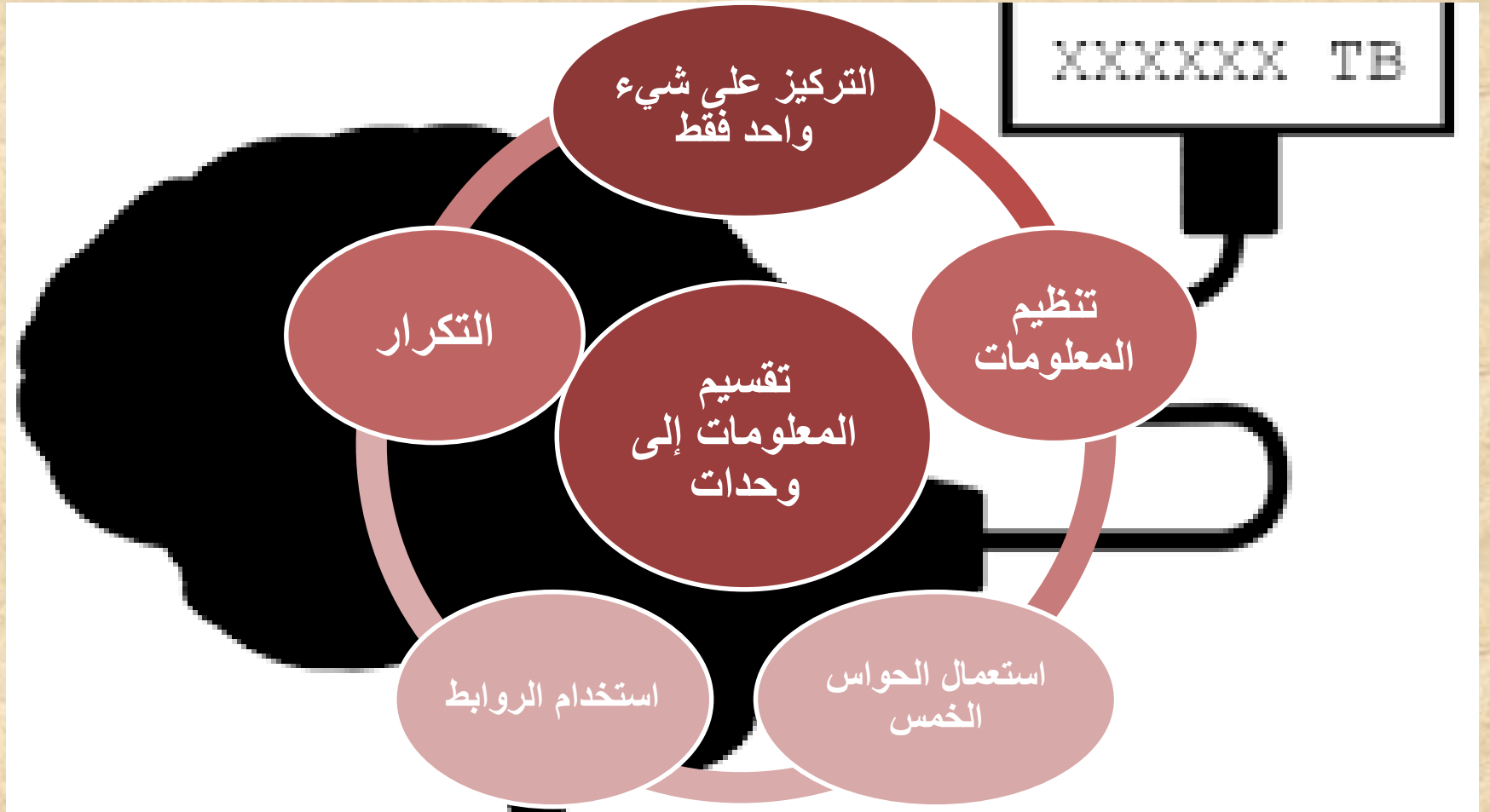
أنواع الذاكرة



اسباب كثرة النسيان



طرق تحسين الذاكرة



نصائح لتغلب على النسيان



أغذية تحسن صحة الدماغ



الخاتمة

فقرة الاسئلة



جامعة سبها

قسم اللغة العربية

كلية التربية / أوباري

علم العروض وأهميته

إعداد المعيدة: هند محمد العز أبوسيف

الإشراف العام: مكتب الدراسات العليا والتدريب

علم العروض وأهميته ووضعه

التعريف بعلم العروض وأهميته

* علم العروض : هو ميزان الشعر يعرف به صحيح الأوزان من فاسدها وهو علم يبحث فيه عن أحوال الأوزان المعتبرة.

* أهمية علم العروض :

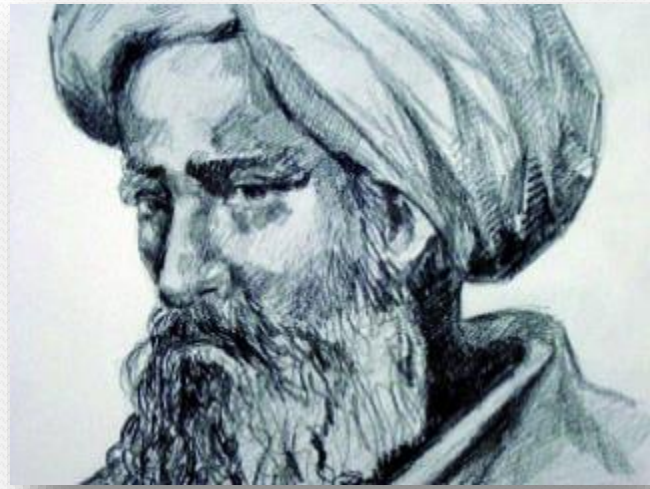
- (1) تمييز الشعر عن غيره كالنثر .
- (2) يساعدنا على كشف النواحي الجمالية للقصيدة العربية من خلال موسيقاها.
- (3) به يأمن القارئ أو الدارس من اختلاط البحور ، ويسهل على الباحثين والمحققين اكتشاف أخطاء الناسخين للمخطوطات القديمة .
- (4) تقويم اللسان في تعامله مع الشعر وتنمية الحاسة الموسيقية لدى القارئ .



واضعه وسبب وضعه

الفراهيدي :

- (1) أنه وجد نفسه في بيئة يشبع فيها الغناء فدفعه إلى التفكير في الوزن الشعري وما يمكن أن يخضع له من قواعد وأصول .
- (2) دعا الله أن يرزقه علماً لم يسبقه إليه أحد ولا يؤخذ إلا عنه ففتح الله عليه بعلم العروض .



التقطيع والكتابة العروضية

* التقطيع : يقصد به في علم العروض وزن كلمات البيت من الشعر بما يقابله من تفعيلات لمعرفة البحر الذي ينتمي إليه البيت الذي نود معرفة وزنه .

* الكتابة العروضية :

عند كتابة البيت الشعري كتابة عروضية لابد من مراعاة اساسين وهما:-

(1) كل ما ينطق يكتب .

(2) ما لا ينطق لا يكتب .

مثال على الكتابة العروضية

الموشحة الأندلسية (جاءك الغيث) لسان الدين الخطيب

الموشحة وتقطيعها

يَا زَمَانَ الْوَصْلِ بِالْأَنْدَلُسِ

فِي الْكُرَى أَوْ خِلْسَةِ الْمُخْتَلِسِ

يَنْطَلِ الْخَطْوَعَالَى مَا يَرِسْمُ

مِثْلَمَا يَدْعُو الْوَفُودَ الْمَوْسِمُ

فَتَغُورُ الزَّهْرُ مِنْهُ تَبْسِمُ

كَيْفَ يَرَوِي مَالِكٌ عَنْ أَنَسِ

يَزْدَهِي مِنْهُ بِأَبِي مَلْبَسِ

1- جَاءَكَ الْغَيْثُ إِذَا الْغَيْثُ هَمَى

2- لَمْ يَكُنْ وَصْلُكَ إِلَّا حُلْمًا

3- إِذِ يَقُودُ الدَّهْرُ أَشْتَاتَ الْمُنَى

4- زُمْرًا بَيْنَ فِرَادَى وَثُنَى

5- وَالْحَيَا قَدْ جَلَلَ الرِّوَضَ سَنَا

6- وَرَوَى النُّعْمَانُ عَنْ مَاءِ السَّمَا

7- فَكَسَاهُ الْحُسْنَ تَوْبًا مُعَلَّمًا



تقطيع الموشحة

يَا زَمَانَ الْوَصْلِ بِالْأَنْدَلُسِ

يا زمان ل ، وصل بلأند ، دلسي

0/// ، 0/0//0/ ، 0/0//0/

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فعلن

1. جَاءَكَ الْغَيْثُ إِذَا الْغَيْثُ هِيَ

جاءك لغيد ، ث إذ لغيد ، ث هي

0 /// ، 0/0 /// ، 0/0 / 0 /

فاعلاتن ، فعلاتن ، فعلن

فِي الْكُرَى أَوْ خِلْسَةِ الْمُخْتَلِسِ

فلكري أو ، خلسة لمخ ، تلسي

0 /// ، 0/0//0/ ، 0/0//0/

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فعلن

2. لَمْ يَكُنْ وَصْلُكَ إِلَّا حُلْمًا

لم يكن وصلك إلا، حلما

0 /// ، 0/0 /// ، 0/0 // 0 /

فاعلاتن ، فعلاتن ، فعلن

يَنْقُلُ الْخَطُوعَ عَلَى مَا يَرِسُّمُ

ينقل لخط، و على ما ، يرسمو

0//0/ ، 0 / 0 /// ، 0//0/0/

فاعلاتن ، فعلاتن ، فاعلن

3. إِذْ يَقُودُ الدَّهْرُ أَشْتَاتَ الْمُنَى

إذ يقود د ، دهر أشتات منى

0//0/ ، 0/0//0/ ، 0/0//0/

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فاعلن

مِثْلَمَا يَدْعُو الْوُفُودَ الْمَوْسِمُ

مثلما يد ، ع لوفود ل ، موسم

0//0/ ، 0/0//0/ ، 0//0/0/

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فاعلن

4. زُمْرًا بَيْنَ فُرَادَى وَثْنَى

زمرن بين ، فرادى ، وثنى

0//// ، 0/0//// ، 0/0////

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فعلن

فَتَغُورُ الزَّهْرِ مِنْهُ تَبَسُّمُ

فتغور ز ، زهر منه ، تبسمو

0//0/ ، 0/0//0/ ، 0/0////

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فاعلن

5. وَالْحَيَا قَدَ جَلَّلَ الرَّوْضَ سَنَا

ولحيا قد ، جلال ررو ، ض سنا

0//// ، 0/0//0/ ، 0//0/0/

فاعلاتن ، فاعلاتن ، فعلن

الخلاصة

- 1- علم العروض علم يشبه الرياضيات إلى حد ما ، لأنه يخضع لقواعد وقوانين تضبطه .
- 2- جاءت الموشحة على وزن بحر الرمل لأن الرمل نوع من الغناء والموشحة كذلك .
- 3- تنوع حرف الروي في الموشحة يعد ميزة لها لا عيب بعكس القصيدة العمودية .

وفي الختام

أشكركم على حسن
استماعكم وأتمنى أن تكونوا
قد استفدتم من هذا العرض



BODY LANGUAGE















BODY LANGUAGE

Presented by.....

Mona Alssalheen Mohammed

BODY LANGUAGE

**What is body language?*

**Why we need it?*

**How it effect in our
understanding?*

Body language

- *Body movements, facial expression and the tone of voice
- *Non-verbal communication.
- *The understanding of body language.



Ways of communicating

Spoken
language



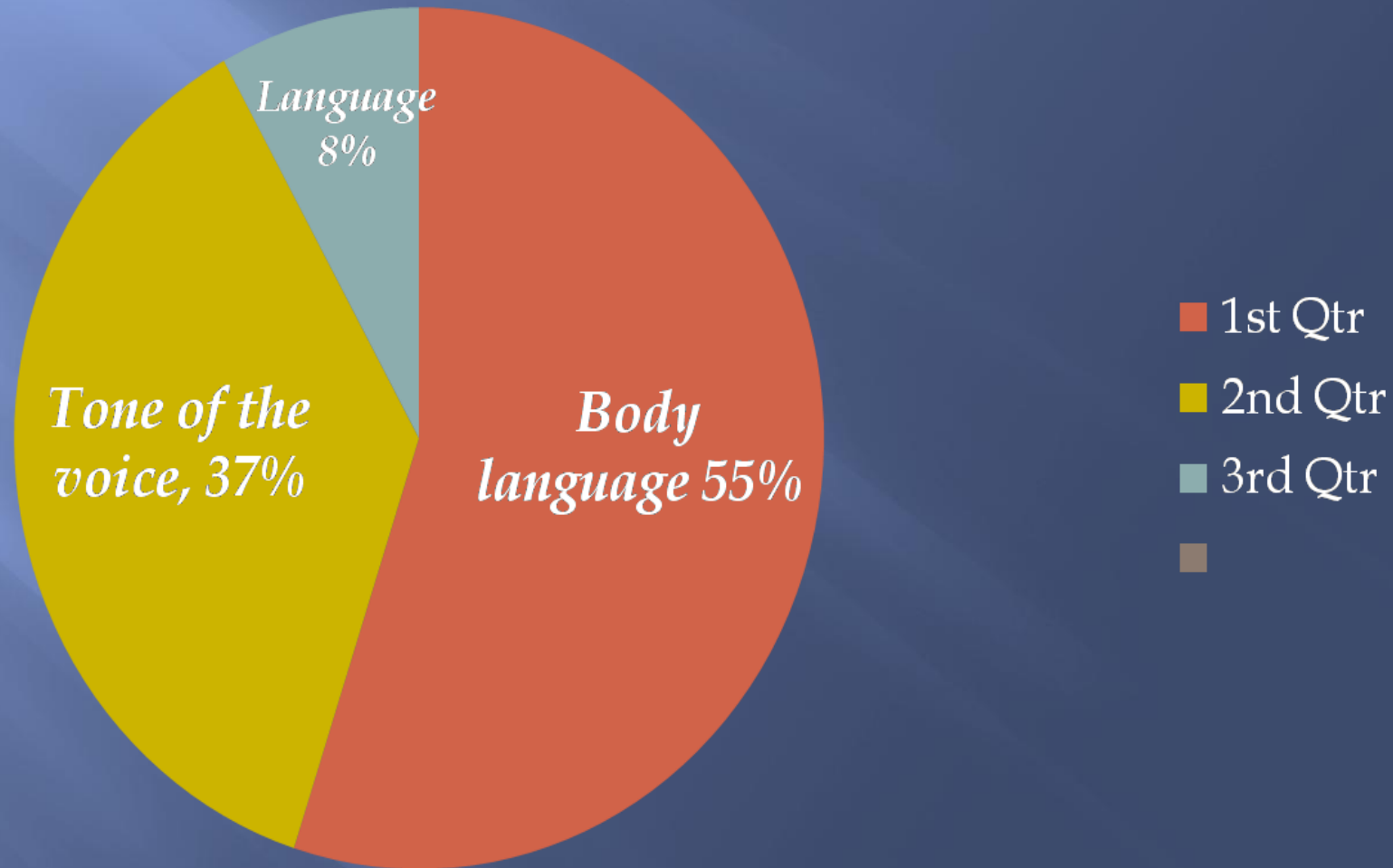
Written
language



Body
Language(gestures)



Pie chart showing the ratio of the factors those contribute to the effective communication



How are they feeling?



happy



sad



angry



naughty



excited

depressed





confused

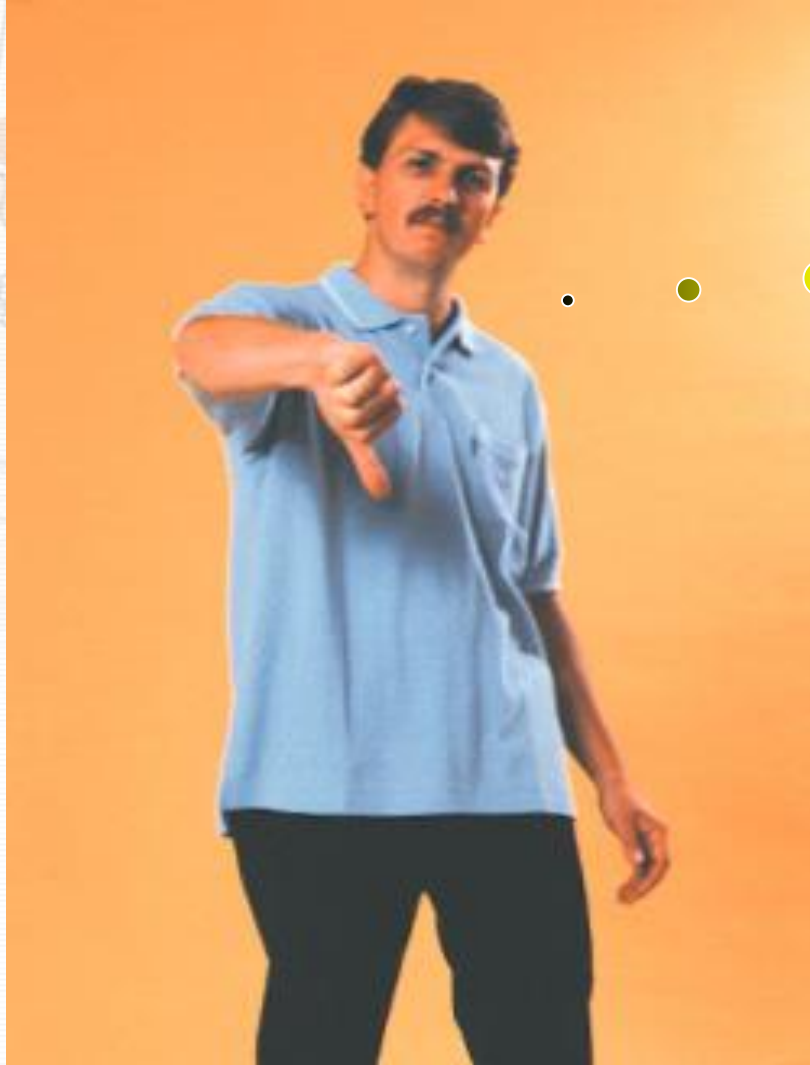


Guess

Gestures



Gesture



Bad!



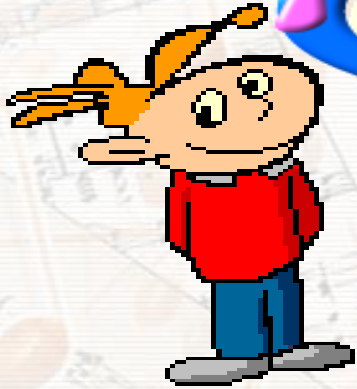
Gesture



Come here!



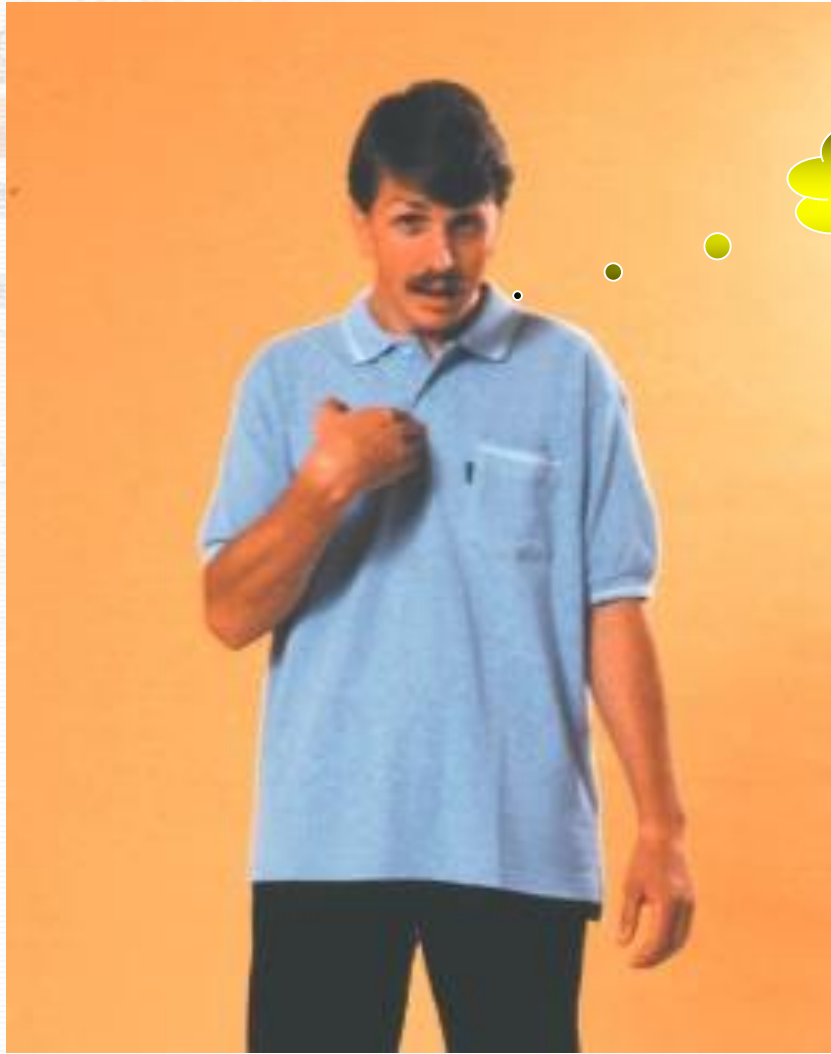
Gesture



Good luck!



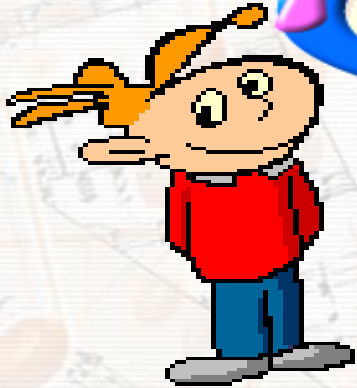
Gesture



Me?



Gesture



I don't know!





The End



Thank you,,,

Any Q ?



جامعة سبها
كلية التربية اوباري
ورشة عمل بعنوان :

مثلث برمودا

مقدمة من المعيدة/عيدة اسماعيل علي

قسم الجغرافيا

الإشراف العام/

مكتب الدراسات العليا والتدريب بالكلية

مثلت برمودا

ربما الكثير منكم سمع عن هذا المثلث
المرعب والذي دارت حوله الكثير من
القصص الغريبة .

تعريف مثلث برمودا (Bermuda triangle)

- هو عبارة عن مثلث وهمي يمتد غرب المحيط الأطلسي تجاه الساحل الجنوبي الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية وتبلغ مساحته نحو 770000 كيلو متر مربع.
- 2 هو منطقة جغرافية علي شكل مثلث متساوي الأضلاع (نحو 1500 كيلومتر مربع في كل ضلع).

الموقع الجغرافي

- تقع منطقة برمودا في الجزء الغربي من المحيط الأطلنطي مجاورة للساحل الجنوبي الشرقي لولاية فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية ويشمل المثلث فلوريدا وجزر برمودا (تابعة لبريطانيا) وجزر البهاما. وتعتبر النقطة الأعمق في المحيط الأطلسي خندق بورتوريكو بعمق 30'100 قدم يقع ضمن إحدائيات مثلث برمودا.

مثلث برمودا



لماذا سمي بهذا الاسم؟

وذلك بسبب شكله الجغرافي الذي يشبه المثلث ،ولكن في الواقع أن سبب التسمية يرجع إلي حادث اختفاء مجموعة من الطائرات الأمريكية الحربية التي كانت تحلق فوقه في أحد الأيام ، سنة 1945 وكانت تحلق على شكل مثلث. أول من اجتاز هذه المنطقة هو الرحالة المشهور (كريستوفر كولومبس).

أول من اكتشف مثلث برمودا

كريستوفر كولومبوس أول من اكتشف سر هذا المثلث عام (1481).

انطلق مثلث برمودا للمرة الأولى عبر السطور في مقالة (فنسيت حاديز) بمجلة المركب التجاري عام 1964.

طائرات السرب 19

- السرب 19 هو الذي سمي المثلث علي اسمه ويعتبر هو اول طائرات تختفي في هذا المثلث الغامض ولكن حدث الكثير من الاختفاء من قبل ولكن كانت لسفن تجارية العسكرية ويوم 9ديسمبر عام 1945 طارت خمسة طائرات حربية من أحد قواعد مدينة فلوريدا وعدد طاقماه 5 وطيارين و8 مساعدين أقلعت هذه الطائرة عند الساعة الثانية بعد الظهر وبعد عشر دقائق كانت كلها في الجو علي شكل مثلث.



وقع أشهر حادث اختفاء في الخامس من
ديسمبر عام 1945. القصة حسب ما
برويها فلم مثلت برمودا إن خمسة قاذفات
قنابل للبحرية الأمريكية اختلفت بشكل
غامض بينما كانت هذه الطائرات في مهمة
تدريبية روتينية. كما اختلفت طائرة القاذف
أرسلت للبحث عنهم ولم ترجع أبدا،
بإجمالي ستة طائرات و27 رجل. ذهبوا
دون أي أثر. تعد هذه الحادثة من أول
وأشهر حوادث الاختفاء التي سجلت في
منطقة برمودا حتى الآن

سفن الأشباح

• 1- سفينة لادهاما عام 1935:-



في كانون الأول من عام 1872م وجدت
الباخرة ماري سيلست بحالة جيدة بعد أن
قضت منذ مدة عند مرورها بمنطقة مثلت
برمودا . كان كل شيء على ما يرام إلا
أنها كانت مهجورة تماماً. في درج مكتب
القبطان كانت هناك نقود و مجوهرات كما
كان هناك قميص لطفل لم تكتمل خياطته
بعد في ماكينة الخياطة. أما أسرة البحارة
فقد كانت مرتبة و كانت الطائر مليئة
بمواد غذائية و مياه شرب و براميل شراب
تكفي لعدة ستة أشهر. بدأ كل شيء في
مكاته، إلا أنه لوحظ اختفاء شينين هما
الوثائق الخاصة بالباخرة و الآلة السادسة
و لم تصل جميع التحريات التي أجريت
للكشف عن سر هذه الحادثة إلى نتيجة، و
أطلق سجل التحقيق واختفى سر (ماري
سيلست) مع بحارتها الذين اختفوا و لم
يتركوا أي أثر

2- سفينة يا تروت 30 ديسمبر 1812



كانت ثيودوسيا ابنة نائب رئيس الولايات المتحدة السابق أرون بور. اختفت السفينة التي كانت على متنها ضمن إحصائيات المثلث، إذ كانت مسافرة على متن سفينة باتريوت، والتي أبحرت من شارلستون بجنوب كارولينا إلى نيويورك في 30 ديسمبر 1812، ولم يسمع عنها أبداً منذ ذلك الحين.

3- سفينة أمازون (لاحقاً ماري سيلست) عام 1861



في كانون الأول من عام 1872م وجدت
الباخرة ماري سيلست بحالة جيدة بعد أن
قضت منذ مدة عند مرورها بمنطقة منكت
برمودا . كان كل شيء على ما يرام إلا
أنها كانت مهجورة تماماً. في درج مكتب
القيطان كانت هناك نقود و مجوهرات كما
كان هناك قميص لطفل لم تكتمل خياطته
بعد في مكنية الخياطة. أما أسرة البحارة
فقد كانت مرتبة و كانت العنابر مليئة
بمواد غذائية و مياه شرب و براميل شراب
تكفي لمدة ستة أشهر. بدأ كل شيء في
مكاته، إلا أنه لوحظ اختفاء شينين هما
الوثائق الخاصة بالباخرة و الآلة السادسة
و لم تصل جميع التحريات التي أجريت
للكشف عن سر هذه الحادثة إلى نتيجة، و
أطلق سجل التحقيق واختفى سر (ماري
سيلست) مع بحارتها الذين اختفوا و لم
يتركوا أي أثر

4- سفينة إين أوستين عام 1881:-

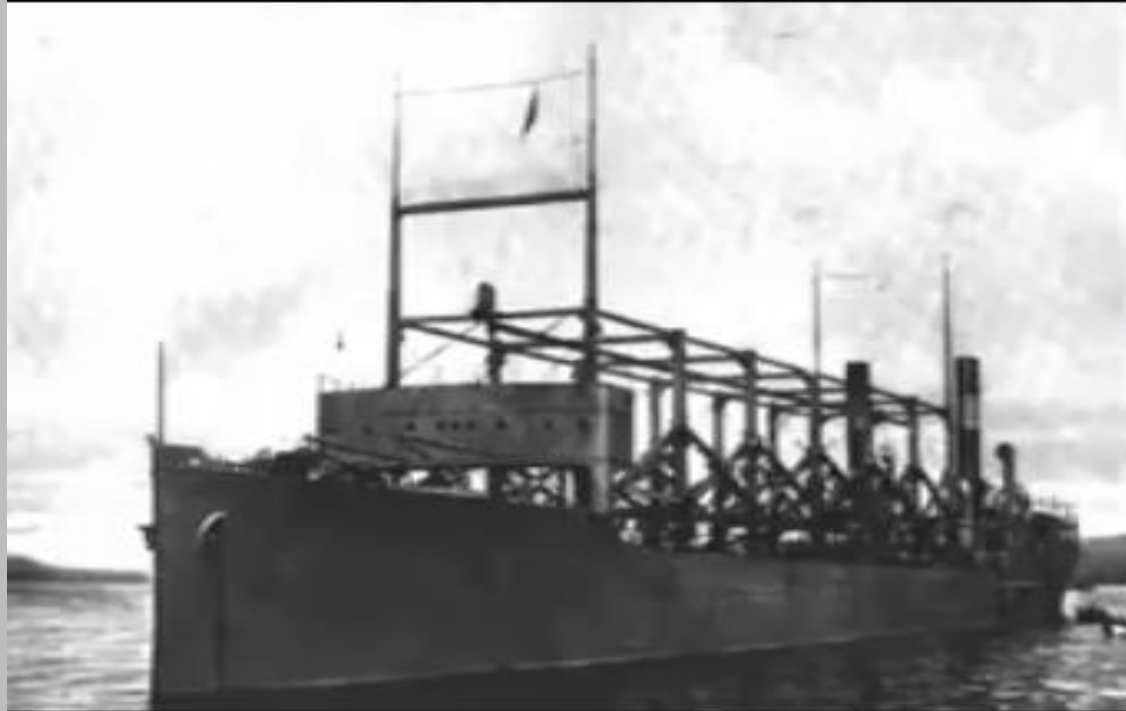


Photo #: NH 101063 USS Cyclops, photo by Sargent

في عام 1881 حصل شيء غريب
للسفينة إين أوستن وهي ناقلة بضائع
أمريكية، بينما كانت تبحر غرب جزر
الزور صادفت سفينة أخرى مهجورة ولا
يوجد على متنها أحد ، فعرض القبطان
جانزة لعن يصل إليها، وعلى الفور تشكل
طاقم للقيام بالمهمة، وبعد وصولهم إليها
انقطع الاتصال معهم ، وعندما تشكل فريق
آخر لتنقذ المهمة اختفى بدوره ، وبعد
مرور يومين وجدت السفينة خالية دون
وجود أي أثر يعثل اختفاء من كان عليها
ولم يشاهدهم أحد بعد ذلك

يو إس إس سيكلوبس (uss cyclops) عام 1918.

خلال فترة الحرب العالمية الأولى حدثت حادثة تعتبر أكبر الحوادث ضياعاً للأرواح في تاريخ الولايات المتحدة البحري عندما فقدت يو إس إس والتي كانت بقيادة قائد ملازم جورج ورلي. وكان على متنها طاقم من 309 شخص واختفت كذلك.



خلال الحرب العالمية الأولى فقدت يو إس إس سيكلويس بمنظمة مثلث برمودة ، والتي كانت بقيادة قائد ملازم جورج ورتي، وكان على متنها طاقم من 309 شخص بعد أن غادرت جزيرة بيربانوس في 4 مارس 1918. على الرغم من عدم وجود أي دليل قوي على السبب الرئيسي للاختفاء، لكن كان هناك العديد من النظريات، بعض الناس اعتقد السبب هو عاصفة قوية، البعض اعتقد أنها غرقت، والبعض الآخر اعتقد ان نشاط الأعداء أثناء الحرب كان السبب في خسارتها

أخطاء بشرية

- تعتبر الأخطاء البشرية واحدة من أكثر التفسيرات المذكورة في التحقيقات الرسمية لفقدان أي طائرة أو سفينة ومثال علي ذلك خفر السواحل لدي الولايات المتحدة الأمريكية. أن السبب في فقدان الناقله اس اس في أي فوج (ss v a fogg) هونقص التدريب المناسب للتخلص من مخلفات البنزين .

2-وجود كميات كبيرة من انبعاث لغاز هيدرات الميثان (إحدى أشكال الغاز الطبيعي) علي منحدرات القارات .ان فقعات الميثان يمكنها إغراق سفينة كاملة من عملية خفض كثافة المياه. علي فرض أن انفجارات غاز الميثان الدورية وتسمي أحيانا (البراكين الطينية) تنتج كميات كبيرة من المياه الرغوية ذات الكثافة المنخفضة والتي ليس بوسعها حمل وتوفير الطفو المناسب للسفن وبهذه الخالة ستؤدي تلك المنطقة الي غرق السفينة بسرعة كبيرة بدون سابق إنذار .

هيدرات الميثان



المناطق التي تتواجد فيها هيدرات الميثان طبقاً
لخبر سواحل الولايات المتحدة.

اكتشافات السنوات الاخيرة

- اكتشف مجموعة من العلماء ان الانفجارات الناجمة عن هيدرات الغاز يمكن ان تكون الحل للغز مثلث برمودا.
1-أكد العالم الروسي ونائب رئيس معهد تروفيمك «إيغور يالتسوف» العام الماضي الي ان مثلث برمودا هو نتيجة لردود فعل هيدرات الغاز أي تتحل بشكل فعال مع جليد الميثان لتتحول الي غاز. ويحدث ذلك بطريقة تشبه الانهيار أو الانفجار مثل النووي وإنتاج كميات هائلة من الغاز. وهذا ما يرفع من حرارة المحيط ويؤدي الي غرق السفن في مياهه مختلطة مع نسبة هائلة من الغاز.



صورة تبين طريقة ابتلاع أحد السفن في المثلث

THE BERMUDA TRIANGLE

Miami, Florida

Bermuda

San Juan, Puerto Rico

شكراً

لحضوركم وحسن استماعكم
وشكراً للأستاذة عائشة عبدالنبي يوسف

مديرة مكتب الدراسات العليا والتدريب
بالكلية. على اتاحتها لهذه الفرصة.

والسلام عليكم ورحمة الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ



جامعة سبها

كلية: التربية/ اوباري

قسم: الدراسات الإسلامية

معجزات الصيام

اعداد: محمد أحمد محمد أعظم

إشراف عام: الدراسات العليا

عناصر الموضوع :

- المعجزة الأولى : فوائد الصيام صحيا.
- المعجزة الثانية : فوائد الصيام نفسيا
- المعجزة الثالثة : أهمية وجبتي الافطار و السحور للصائم
- المعجزة الرابعة : الافطار على التمر
- المعجزة الخامسة : عدم الشرب أثناء الصيام

تعريف الصيام في اللغة :

هو الإمساك و الكف ، لقول تعالى : (إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا) سورة مريم 26

شرعا : هو الإمساك عن شهوتي البطن و الفرج من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس بنية .
دليلها :

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ

لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) سورة البقرة 183

[عن أبي عبد الرحمن عبد الله بن عمر بن الخطاب رضي الله تعالى عنهما قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : بني الإسلام على خمس : شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة وحج البيت وصوم رمضان] رواه البخاري ومسلم

المعجزة الأولى : فوائد الصيام صحيا :

□ يقلل من مستوى السكر في الدم : ينظم الصوم إفراز هرمون الانسولين الذي تنتجه غدة البنكرياس ، و هذا له أثره الإيجابي على مستوى السكر .

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *



العين
الدماغ
الجلد
القلب
الدم
الجهاز العضلي
البنكرياس
الكبد
الكلية
الخلايا
المفاصل

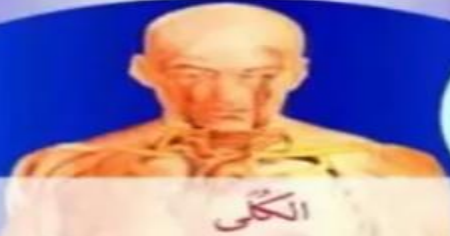
البنكرياس

الصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة يصاب البنكرياس بالإرهاق والإعياء ، ثم أخيرًا يعجز عن القيام بوظيفته ، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر.

المعجزة الأولى : فوائد الصيام صحيا :

يؤدي الصوم إلى تنقية الكلى و المسالك البولية .

"وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ" *



عدم تناول الماء لحوالي ١٠ إلى ١٢ ساعة يوميًا يفيد الكلى في كثير من الأحيان، حيث يزيد تركيز سوائل الجسم محدثة جفافاً بسيطاً يحتمله الجسم لوجود مخزون كاف؛ فيعطي بذلك الكلى استراحة مؤقتة للتخلص من الفضلات. هذا بدوره يؤدي إلى انخفاض بسيط في ضغط الدم يحتمله الشخص العادي، ومفيد لمرضى ارتفاع ضغط الدم. كما أنه أثناء الصوم يزيد تركيز أملاح مثل الصوديوم، والبوتاسيوم، وينقص الكالسيوم مع استهلاك الشحوم، فيمنع الترسبات الكلسية المسببة للحصى، والأكياس الدهنية والأورام في بدايتها.

العين

الدماغ

الجلد

القلب

الدم

الجهاز العضوي

البنكرياس

الكبد

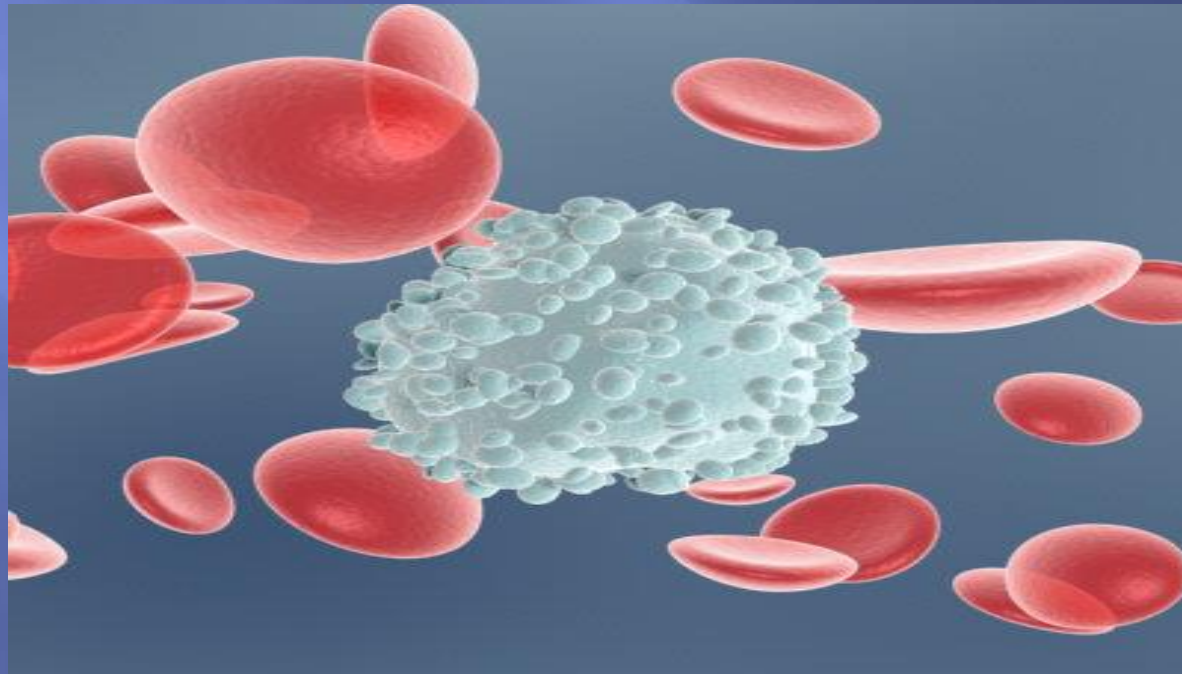
الكلى

الخلايا

المفاصل

المعجزة الأولى : فوائد الصيام صحيا :

□ يُنقي السموم و يقتل الفيروسات ، يقول العلماء إن الامتناع عن الطعام و الشراب لفترات محدودة يعطي للنظام المناعي ممارسة مهامه بشكل أقوى .



المعجزة الأولى : فوائد الصيام صحيا :

□ يخفف الصيام و يهدئ الثورة الغريزة الجنسية ، قال النبي صلى الله عليه و سلم : (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، و من لم يستطع فعليه بالصوم فإن له وجاء) . رواه البخاري

المعجزة الثانية : فوائد الصيام نفسيا :



المعجزة الثانية : فوائد الصيام نفسيا :

- يحسن من النفسية ، و يحد من الشعور بالقلق و الاكتئاب و الغضب .
- يساعد على التخلص من الأرق ، والانتظام في النوم .
- يهذب النفس و يرتقي بطريقة تفكير الشخص و يزيد قوة إرادته .
- يساعد الصيام على تعلم الصبر .
- يعالج الإدمان على التدخين .
- يقوي من الروابط الاجتماعية .
- ينتج عنه الشعور بالفقراء الذي لا يملكون قوت يومهم .

المعجزة الثالثة : أهمية وجبتي الإفطار و السحور للصائم :

□ فقد أثبت البحث العلمي أهمية وجبتي الإفطار و السحور في إمداد الجسم بالأحماض الدهنية و الأمينية ، و بدونهما يتحلل الدهن في جسم الإنسان بكميات كبيرة ، مما يؤدي إلى تشمع الكبد و إلحاق الضرر بحسم الإنسان ، عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه و سلم : (تسحروا فإن في السحور بركة) [البخاري :1823]

المعجزة الرابعة : الإفطار على التمر :



المعجزة الرابعة : الإفطار على التمر :

□ يعتبر التمر من أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز ، و بالتالي فهو أفضل غذاء يقدم للجسم حينئذ ، إذ يحتوي على نسبة عالية من السكريات تتراوح بين 75- 87 % ، و يشكل الجلوكوز 55 % منها ، و الفركتوز 45 % ، و علاوة على نسبة من البروتينات و الدهون .

□ و أثبتت الدراسات أن مادة الفركتوز يتحول إلى جلوكوز بسرعة فائقة ، و يمتص مباشرة من الجهاز الهضمي ليروي ظمأ الجسم من الطاقة ، عن أنس بن مالك رضي الله عنه ، قال : (كان النبي الله عليه و سلم يفطر على رطبات ، فإن لم تكن رطبات تميرات ، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء) [رواه الترميذي] .

المعجزة الخامسة : عدم شرب الماء أثناء الصيام :

- له دور في حيوية و نشاط خلايا الدم الحمراء .
- له دور في تقليل حموضة المعدة ، و تثبيت تكون القرحة المعدية .
- يسبب زيادة كبيرة في ، آليات تركيز البول في الكلى ، مع ارتفاع في قوة الأزموزية البولية ، بدوره يؤدي إلى تنشيط الآليات الهامة لسلامة وظائف الكلى .

الخاتمة

- تم بحمد الله تعالى ، و من خلالها أدركنا أن للصوم إعجاز علمي و ليس تشريعي فقط ، و الخلاصة على النحو الآتي :
- أن الصيام يقي الجسم من أمراض كثيرة ، قال النبي صلى الله عليه و سلم : (الصيام جنة) رواه مسلم .
- إن هذا التشريع المحكم الذي يتضمن أسرار لأدق الاكتشافات الطبية و الذي نزل به القرآن في زمن يستحيل على البشر معرفته ، قال تعالى : (سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ) .
- أن الصيام يعالج الكثيرة من الأمراض ، قال النبي صلى الله عليه و سلم : (صوموا تصحوا) رواه الطبري .

≈] < iǎ \ : â : ô : ' < 10 ă _____

Â ñ " ö á \ : ó ñ á ' í : fi ' â : á _____



جامعة سيها
كلية التربية / أوباري

هشاشة العظام

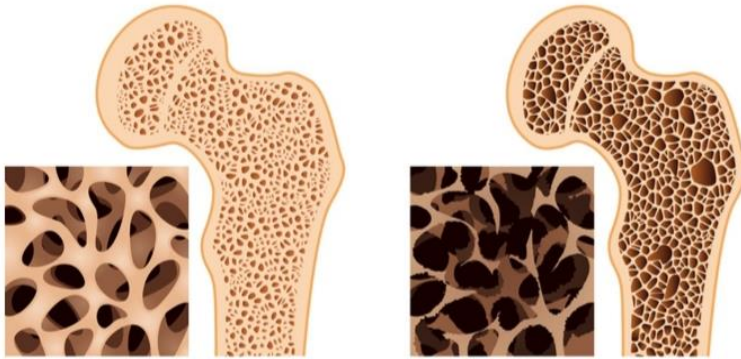
المعيدة / أحلام صالح يوسف

عناصر الموضوع

- * سنتناول بإذن الله في هذا الموضوع:
- * تعريف هشاشة العظام.
- * أسباب المرض.
- * الأعراض المرضية.
- * آلية حدوث المرض.
- * تشخيص المرض.
- * العلاج.

ما هي هشاشة العظام ???

Osteoporosis



Healthy bone

Osteoporosis

NORMAL BONE



OSTEOPOROSIS



تعريف هشاشة العظام

osteoporosis

هي الفقد التدريجي لكتلة العظام، بمعنى النقص في كثافة وكتلة المكونات العضوية والغير عضوية وبالتالي قوة العظام مما ينتج عنه تغير في كمية ونوعية العظام رغم بقاء الحجم الخارجي للعظم طبيعي الذي يؤدي بدوره إلى ضعف وترقق العظام ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بالكسور، ولأنه يتطور بشكل بطيء وتدرجي ولا تظهر له أعراض واضحة فيطلق عليه المرض الصامت.

أسباب وعوامل المرض

- أولاً: عوامل متعلقة بالمريض:
- ثانياً: عوامل متعلقة بنمط الحياة:
- ثالثاً: عوامل متعلقة بالإصابة ببعض الأمراض وتناول الأدوية والعقاقير.
- رابعاً: عوامل وتأثيرات هرمونية.

العوامل المتعلقة بالمرضى

- التقدم في العمر
- العرق أو السلالة
- الاستعداد الوراثي
- النحافة والبنية الرقيقة
- انقطاع الطمث

العوامل المتعلقة بنمط الحياة

- نقص المعادن والفيتامينات في الغذاء اليومي
- عدم ممارسة الرياضة
- تناول القهوة وشرب المشروبات الكحولية والغازية بكثرة
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكميات كبيرة
- قلة التعرض لأشعة الشمس
- التدخين



مصادر الحصول على عنصر الكالسيوم من
الغذاء اليومي

العوامل المتعلقة بالإصابة ببعض الأمراض وتناول بعض الأدوية والعقاقير

- أمراض تؤثر على الهرمونات التي تساعد في بناء وتقوية العظام
- أمراض الكلى وخاصة الفشل الكلوي
- أمراض الجهاز الهضمي
- تناول الكورتيزون والهيبارين وأدوية الصرع لمدة طويلة

العوامل والمؤثرات الهرمونية

- هرمون الباراثرمون.
- هرمون الكالسيتونين.
- فيتامين د.
- هرمون الإستروجين.
- الكورتيزول.

1- هرمون الباراثرمون **:PARATHORMONE**

هو هرمون تفرزه الغده الجار درقيه يعمل على تنظيم أو ثبات معدل الكالسيوم و الفسفور في الدم على حساب مستواه في العظام حيث ينشط الخلايا الناحته لتقوم بتحرير ال CA^{+} من العظام عند نقصه في مصل الدم، وكذلك يتفاعل مع فيتامين D لتنظيم امتصاص ال CA^{+} من الأمعاء في حالة نقصه في مصل الدم بمعنى أن العلاقة بين هرمون PTH و مستوى ال CA^{+} في الدم هي علاقة عكسية، فكلما انخفض مستوى الكالسيوم في الدم زاد إفراز هرمون الباراثرمون.

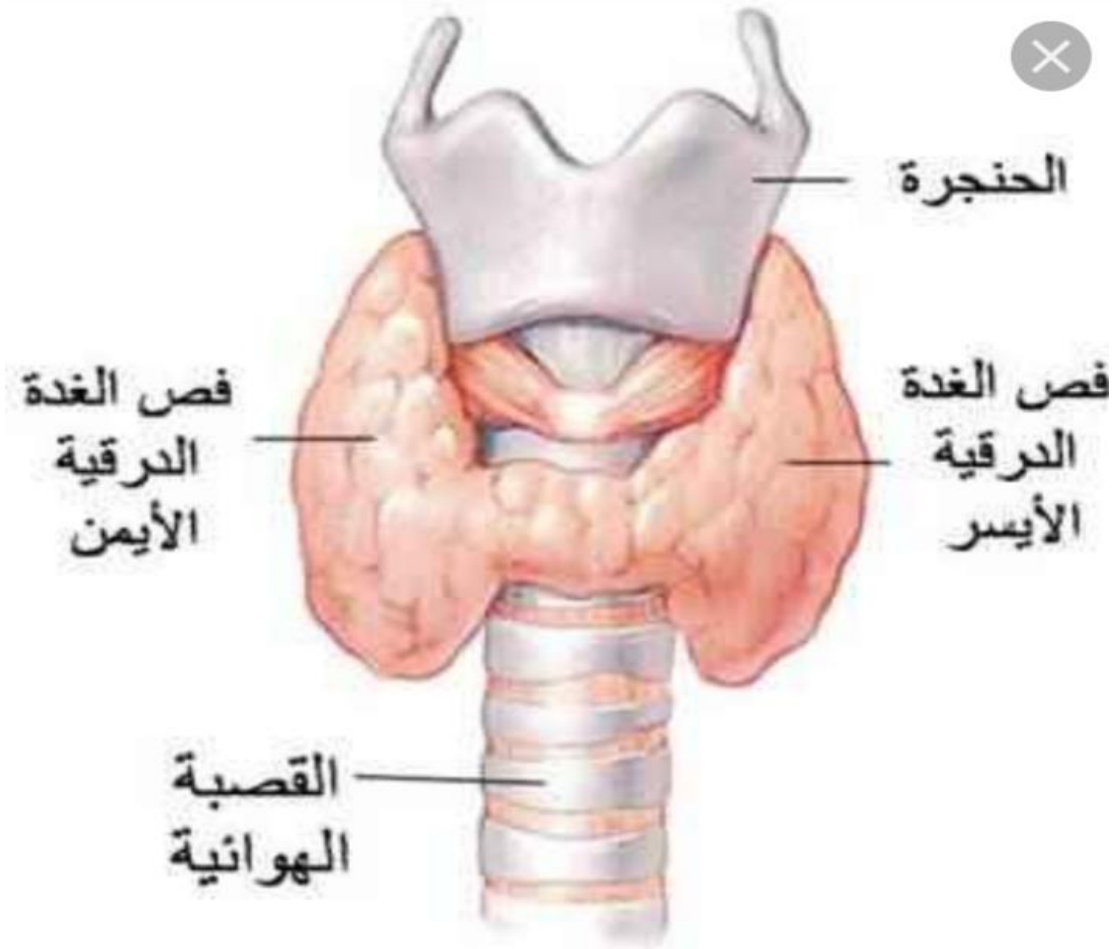
Parathyroid gland



2- هرمون الكالسيتونين **CALCITONIN**:

تفرزه الغدة الدرقية ويعمل على منع تحلل العظام وذلك من خلال الحفاظ على مستوى الكالسيوم في العظام وبذلك يصاد **ANTAGONISM** عمل هرمون PTH حيث أنه ينشط الخلايا البانية للعظم وسحب ال Ca^{+} من الدم الأمر الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض مستواه بالدم، وبالتالي تحفيز الغدة الجار درقية لإفراز هرمونها وتحرير الكالسيوم من العظام وحدوث الهشاشة.

Thyroid Gland



3- فيتامين د **CALCIFEROL** :

يلعب هذا الفيتامين دورا في امتصاص الكالسيوم من الأمعاء والكلى وحمله بالدم ويمكن الحصول عليه من بعض الأغذية وكذلك يستطيع الجلد تصنيعه تحت تأثير أشعة الشمس وفي حالة نقص هذا الفيتامين يتعذر امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وتحويله إلى الدم للحفاظ على مستواه الطبيعي مما يضطر هرمون PTH لتنشيط الخلايا الناحية لتعويض النقص على حساب بنية العظام.

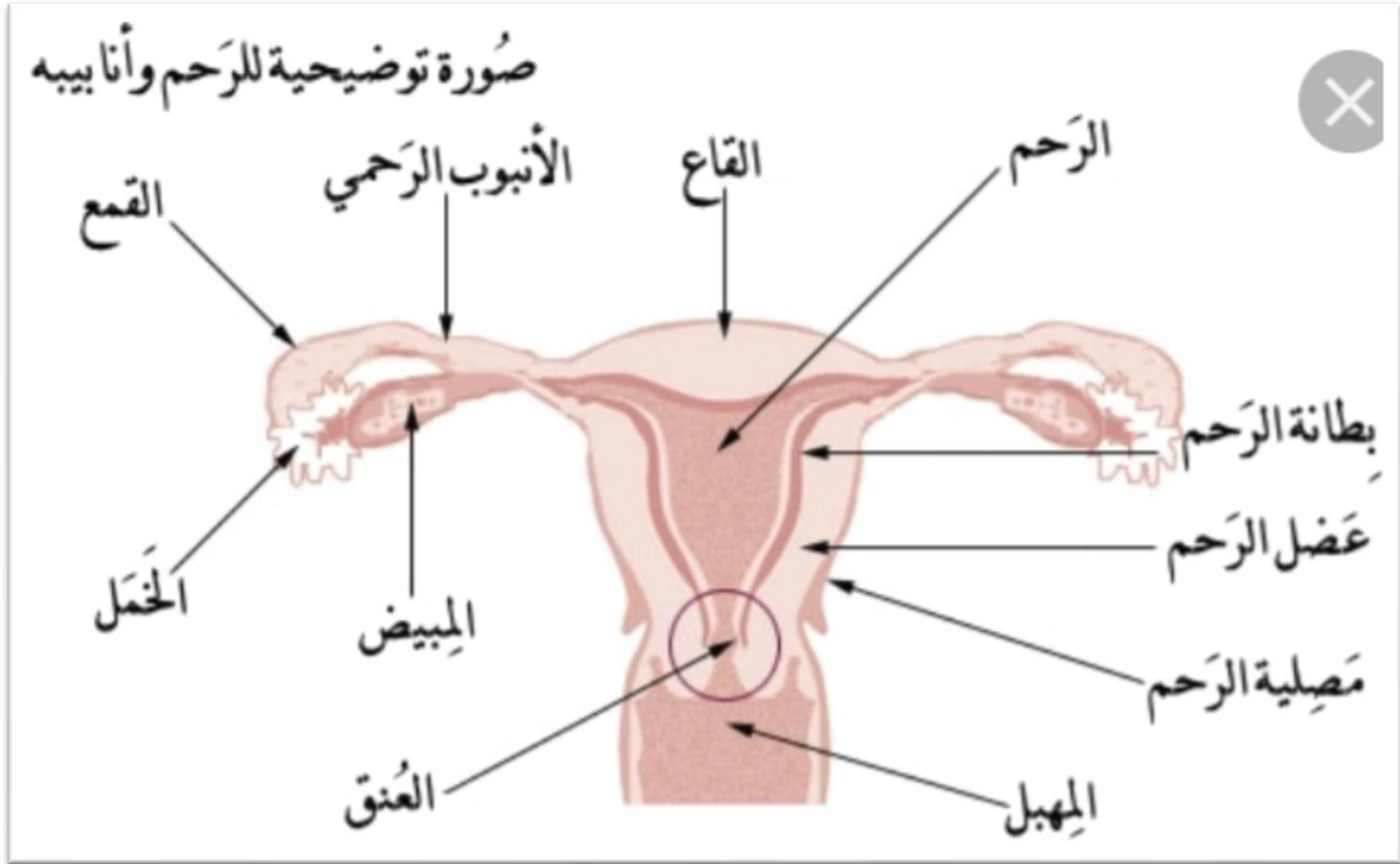
مصادر تواجد فيتامين د في الأغذية



4- هرمون الأستروجين **ESTROGEN**:

وهو هرمون جنسي يتم إنتاجه في المبايض ويعتبر عامل أساسي لحدوث الهشاشة لدى المرأة، حيث أنه في حال انقطاعه بسبب التقدم في العمر أو استئصال الرحم والمبايض فسيبدأ جسم المرأة بفقد المادة العظمية أسرع من ذي قبل، وإن قلة الاستروجين تؤدي إلى زيادة هرمون الكالسيتونين وهذا يؤدي إلى نقص ال CA^{+} في الدم وتحفيز PTH للعمل على استرجاع ما فقد من مستوى الكالسيوم في الدم على حساب كتلة العظم.

صورة توضيحية للمبيض في جسم الأنثى

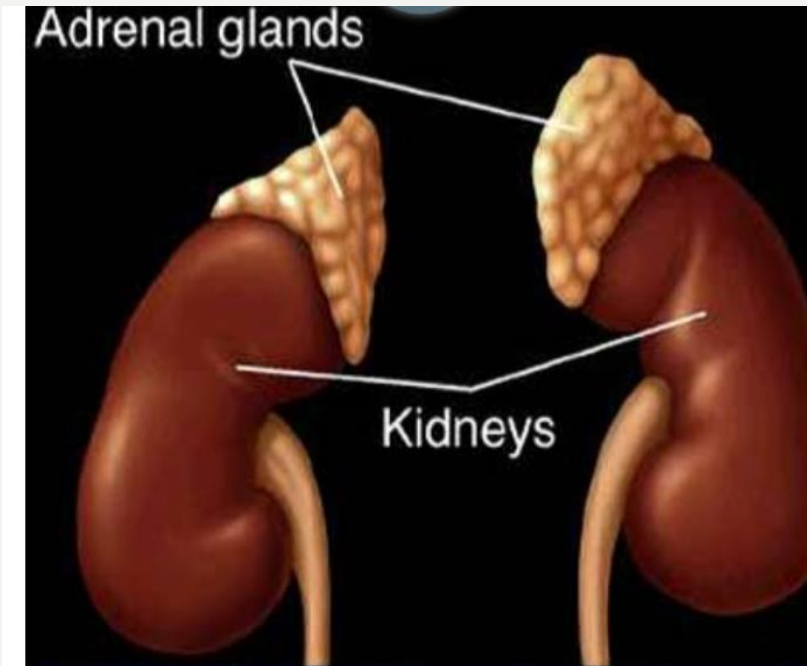


5- الكورتيزول **CORTISOL**:

هو هرمون استرويدي تفرزه قشرة الغدة الكظرية وتعمل الزيادة في هذا الهرمون على:-

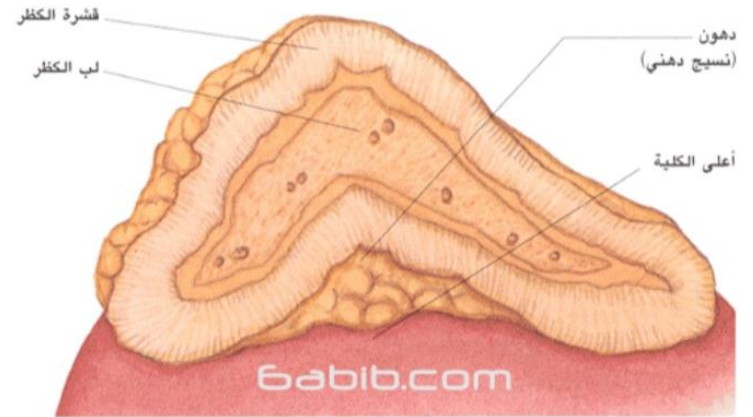
1. التثبيط المباشر لتشكيل العظام بإنقاص إنتاج الخلايا البانية للعظم.
2. يحرض الخلايا الناحية للعظم مؤدياً بذلك لحل العظم.
3. يخفض امتصاص الكالسيوم من الأمعاء.
4. يمكن أن يحرض بشكل مباشر PTH وحدوث فرط نشاط الجار درقية.
5. يزيد من طرح الـ CA^{+2} مع البول، وتؤدي الزيادة المفرطة من هذا الهرمون إلى حدوث مرض كوشنج (اضطراب الغدد الجنسية).

ADRENAL GLANDS



Adrenal Gland صورة توضيحية للغدة الكظرية

صورة توضيحية للغدة الكظرية



الأعراض المرضية

□ هذا المرض غالباً لا يسبب أي أعراض لذا يسمى بالمرض الصامت ولكن الأعراض قد تظهر كنتيجة للمضاعفات ومنها: وجود آلام مستمرة في العظام والمفاصل خصوصاً التي يقع عليها الحمل وحدوث خشونة في المفاصل وسهولة الكسر نتيجة لأي حركة بسيطة وكذلك تحذب العمود الفقري وانحناء الظهر

هشاشة العظام



آلية حدوث المرض:

يتكون النسيج العظمي من ثلاثة أنواع من الخلايا وهي:

▶ • خلايا بانية للعظم **osteoblast**

وهي المسؤولة عن إفراز المادة الخلائية او البينية وعندما تحاط بها تتحول إلى النوع الثاني من خلايا العظم.

▶ • خلايا عظمية **osteocytes**

▶ • خلايا ناحتة أو هادمة للعظم **osteoclasts**

وهي المسؤولة عن نحت العظام وتآكلها وإعادة امتصاصها.

كيف تحدث الهشاشة؟؟

في الحالة الطبيعية يوجد توازن بين أعداد خلايا النوع الأول والثالث من خلايا النسيج العظمي وبين عمل كل منهما فما تأكله الخلايا الناحية تعوضه الخلايا البانية، ولكن ما يحدث في حالة نخر العظام أن نشاط الخلايا الناحية يزيد وفي المقابل يقل نشاط الخلايا البانية مما يجعل سرعة تناقص كثافة العظام تفوق كثيراً سرعة الجسم في تعويضها وبالتالي حدوث الهشاشة.

نقص دخول Ca^{+}
للعظام لأحد الأسباب

نشاط وزيادة في عدد
الخلايا الناحية

تلتهم الناحية المادة
العضوية للعظم

سهولة تحرر Ca^{+} من
العظام

يصبح العظم أكثر مسامية
وهشاشة وعرضة للكسر

تشخيص المرض

هذا المرض لا يسبب آلام في مراحله المبكرة وبالتالي لا يعلم المصاب به حتى تنكسر إحدى عظامه، والتشخيص الدقيق يتطلب اختبار لقياس كثافة العظم والاختبار الأكثر شيوعاً يسمى مقياس كثافة العظم **Bone densitometry**



جهاز يستخدم لقياس كثافة العظام باستخدام
قياس امتصاص الأشعة السينية الثنائي

علاج هشاشة العظام

- ▶ العلاج الهرموني الاستبدالي: وهو أحد طرق تعويض الإستروجين الذي توقف الجسم عن إفرازه.
- ▶ البيسفوسفونات: وهو علاج غير هرموني يعمل على وقف مفعول الخلايا الناحية.
- ▶ فيتامين د النشط.
- ▶ الكالسيوم: يوصف للنساء اللواتي يعانين من الهشاشة ويتوفر في شكل أقراص للمص أو مشروبات فوارة.
- ▶ الكالسيتونين: يعطى عن طريق الحقن أو الرذاذ الأنفي ويعمل على منع فقدان المادة العظمية ويخفف الألم في حالة الكسر.

▶ **الستيرويدات البناءة: تعمل على تحفيز تكوين العظام.**

▶ **الفلوريد: يعمل على زيادة الكتلة العظمية في الهيكل العظمي.**

في الختام

• الشكر كل الشكر للحضور والزملاء من معيدين وأعضاء هيئة التدريس على حسن استماعكم ومشاركتكم .

وفي النهاية أرجو بأن أكون قد وفقت في توضيح الرؤية والهدف من طرح الموضوع، ألا وهو التوعية والتثقيف بسبل الوقاية من هذا المرض.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مع خالص تحياتي



جامعة سبها – كلية التربية أوباري
قسم اللغة العربية

همزة الوصل و همزة القطع

عمل المعيدة / وجيبه المهدي إِمحمد المهدي الزوين

الإشراف العام : مكتب الدراسات العليا والتدريب

الهدف الخاص :

* أن يميز المستمع بين همزة القطع

والوصل في الكلمات والجمل التي يقرأها.

* يدرك أن همزة القطع يجب أن تكتب دائماً مهما كان موقع الكلمة في الجملة.

يستتبط قواعد بسيطة تساعده في لفظ وكتابة همزة الوصل والقطع .

عناصر الموضوع

- تعريف الهمزة بشكل عام .
- تعريف همزة الوصل ، ولماذا سميت بـهمزة الوصل ؟
- تعريف همزة القطع ، ولماذا سميت بـهمزة القطع ؟
- مواضع همزة الوصل في الأفعال والأسماء والحروف .
- مواضع همزة القطع في الأفعال والأسماء والحروف .
- كيف نفرق بين همزة الوصل والقطع ؟
- تمرين .

العرض

_ تعريف الهمزة بشكل عام هي: أول حرف من حروف اللغة العربية ، والتي يطلق عليها ألف أيضاً ، تُنطق بصوت حنجري انفجاري مهموس مرقق ، وترسم منفصلة في بداية الكلام ، او متصلة في أوسطة ، وقد ترسم في نهاية الكلمة متصلة أو منفصلة حسب حالتها ، وتخضع لقواعد وقوانين معينة أثناء رسمها .

أما همزة الوصل وهمزة القطع فهما يُعبران عن حال الهمزة في بداية الكلمة ، والذي يتأثر بشكل مباشر بطريقة نطقها .

رسم الهمزة في الكلمة



الهمزة

ء ئ إ و أ

تعريف همزة الوصل ، ولماذا سميت بهذا الأسم ؟

أولاً : تعريفها .

هي الهمزة التي لا تظهر إلا على شكل حرف الألف ، فتكتب ولا تلفظ إذا جاءت في وسط الجملة مثل قولنا : (محمد اجتهد) ، فيوصل حرف الدال بحرف الجيم دونما وجود أي لفظٍ لهمزة الوصل ، أما إذا جاءت همزة الوصل في أول الجملة ، فتكتب وتلفظ ؛ كقولنا : (اجتهد محمد) .

ثانياً : لماذا سميت بهذا الأسم ؟

سميت بهمزة الوصل ((لاتصال ما قبلها بما بعدها في الكلام و سقوطها منه))

وأيضاً لأنها يتوصل بها إلى النطق بالساكن والأصل أنه لا يبدأ بساكن كما لا يوقف على متحرك بالحركة ، فإذا وقع ساكن ف أول الكلمة فلا بد من همزة الوصل التي يتوصل بها إلى النطق بالساكن .

_ تعريف همزة القطع، ولماذا سميت بهذا الأسم ؟

أولاً : تعريفها .

هي الهمزة التي تكتب وتلفظ دائماً ، أكانت في أول الجملة ، مثل : (أكتب على السبورة) ، أو في وسط الجملة ، مثل : (كنت أكتب على السبورة) .

ثانياً / لماذا سميت بهذا الأسم ؟

لأنها تقطع لفظ ما قبلها عما بعدها ، وتقع في أول الكلام ووسطه و
آخرة .

(فإذا وقعت وسطه سميت المتوسطة ، وإذا وقعت آخر الكلمة سميت المتطرفة) .

_ خصائص همزة القطع

أنها تقبل دخول الحركات الإعرابية عليها ، فتقبل الضمه (أ) كقولك : أُكْرِمُ ، أُسَاعِدُ .

كما تقبل الفتحة (أ) كقولك : أَكْرَمَ ، أَجْمَلَ .

تلاحظ أنه في حالتَي الضم والفتح تكتب همزة الألف (ء)

فوقها ، أما في حالة دخول الكسرة تكتب همزة الألف (ء)

تحتها (إ) كقولك : إِكْرَامٌ ، إِهَانَةٌ .



همزة الوصل وهمزة القطع

القاعدة



همزة القطع : هي التي
تكون في أول الكلمة
تُنطق في أول الكلام
وفي وسطه .
صورتها : تُرسم همزة
القطع هكذا
(أ ، إ ، أ) .



همزة الوصل : هي
التي في أول الكلمة ،
تنطق في أول الكلام
ولا تنطق عند وصلها
بما قبلها .
صورتها : تُرسم
همزة الوصل ألفا (ا) .

_ مواضع همزة الوصل في الأفعال والأسماء والحروف .

أولاً / في الأفعال :

الفاعل	مثال
أمر الثلاثي الذي يبدأ بهمزة	اضرب ، العب ، اكتب ، اجلس
ماضي وأمر ومصدر الفعل الخماسي	انطلق ، انطلق ، انطلق
ماضي وأمر ومصدر الفعل السداسي	استقبل ، استقبل ، استقبل

ثانياً / في الأسماء :

_ الأسماء السماعية :

وهي : ابن ، ابنة ، اثنان ، اثنتان ، امرؤ ، امرأة ، اسم ، است ، ايمن الله .

الأسماء القياسية :

وهي مصادر الأفعال الماضية الخماسية والسداسية ، مثل : اجتمع ، اجتماع _ ابتم ، ابتمام _ امتحن ، امتحان _ استخرج ، استخراج _ استقبل ، استقبال .

الأسماء المبدوءة ب ال التعريف :

مثل : القاضي ، المدرسة .

ثالثاً / في الحروف :

تقع همزة الوصل في (ال) التعريف الشمسية ، مثل : التكاثر _ الشمس .

وفي (ال) التعريف القمرية ، مثل : القمر _ البحر .

مواضع همزة القطع في الأفعال و الأسماء و الحروف .

أولاً / في الأفعال :

الأفعال	مثال
مصدر الفعل الثلاثي	أَخَذَ ، أَخَذَ _ أَكَلَ ، أَكَلَ
ماضي الفعل الرباعي و أمره و مصدره	أَسْرَعَ ، أَسْرَعُ ، إِسْرَاعُ _ أَهْمَلَ ، أَهْمَلَ ، إِهْمَالُ
كل فعل مضارع يبدأ بهمزة	أَكْتُبُ ، أَشْرَبُ ، أَسْتَعْمَلُ ، أَشْكُرُ

ثانياً / في الأسماء :

جميع الأسماء عدا ما تقدم ذكره في همزة الوصل مثل :
أحمد ، أشرف .

ثالثاً / في الحروف :

جميع الحروف همزتها قطع ، عدا (ال) الشمسية و
القمرية فهي همزة وصل .
مثل : أو ، إن ، أن ، إلى ، أم .

همزتي الوصل والقطع

الهمزات الواردة في القرآن الكريم لا تخرج عن كونها إما همزة قطع أو همزة وصل

(همزة القطع)

(هي التي تثبت في الحالين البدء والوصل)

(سبب التسمية)

لأنها تقطع بعض الحروف عن بعض عند النطق بها

(موضعها)

تقع في أول الكلام وفي وسطه وفي آخره وتكون في الاسم والفعل والحرف

(همزة الوصل)

(هي التي تثبت في الابتداء وتحذف في الوصل)

(لأنها حال الوصل يعتمد الحرف الساكن على ما قبله وعدم احتياجه للهمزة)

(سبب التسمية)

لأنه يتوصل بها إلى الساكن الواقع في ابتداء الكلام لأن الأصل في الابتداء أن يكون بحركة.

(موضعها)

تقع في أول الكلام ولا تكون إلا متحركة

كيف نفرق بين همزة الوصل و القطع ؟

من أبسط الطرق تمكن القارئ أو الكاتب من التمييز بين همزة الوصل و همزة القطع ، هي أن يقوم بإدخال حرف (الفاء أو الواو) قبل الهمزة ، فإذا نُطقت فإنها همزة قطع ، و إذا شعرت باختفاء نطق الهمزة فإنها همزة وصل .

ومن أمثلة على ذلك :

- . كلمة _ إذا _ نوع الهمزة هنا هي همزة قطع ، و ذلك لأنه بعد إدخال حرف الفاء عليها لم يَخْتَفِ لفظها .
- . فعل الأمر _ اعمل _ وهي همزة وصل ؛ و ذلك لأنه بعد إدخال حرف الواو عليها اختفى لفظ الهمزة من السياق .

ذهب أحمد مع والده إلى السوق
واشترى الوالد لأحمد أرنباً صغيراً
وقال الوالد: اعتن بهذا الأرنب الصغير يا بني
ثم اشترى الوالد إبريقاً لصنع الشاي فيه
وفي الطريق كان أحمد يشكو من ألم في أذنه
وعندما اشتد الألم ذهب به والده إلى الطبيب
وكشف الطبيب على أذن أحمد وسأله عن اسمه
ووصف له الدواء - شكر أحمد ووالده الطبيب -
وفي طريق العودة أخبره والده أن الصحة
والمرض من الله سبحانه وتعالى

قال تعالى ﴿ وَإِذَا مَرِضْتَ فَهُوَ يَشْفِيكَ ﴾ *



عودة

شكراً لكم على حسن الاستماع و المشاهدة
شكر خاص ل / إمي الغالية، أستاذة عبدالسلام
، وأستاذة مسعودة العزي، وأختي كوثر ، ورفيق
دربي فادي
وأستاذة عائشة عبدالنبي

