



جامعة فلسطين الأهلية
Palestine Ahliya University

كانون الثاني
(2026)

مجلة فصلية تصدر عن
عمادة شؤون الطلبة



www.paluniv.edu.ps



facebook.com/StudentAffairs.PAU



+970 2 275 1566



الدكتور إيهاب خلايلة

عميد شؤون الطلبة

كلمة عميد شؤون الطلبة

الطلبة الأعزاء،

يسعدنا في عمادة شؤون الطلبة في جامعة فلسطين الأهلية، أن نعلن عن إصدار العدد الرابع من مجلة الأنشطة الطلابية، وهي مجلة فصلية، تصدر مرتين في السنة، تعكس لكم روح الإبداع والتميز وتسلط الضوء على الأنشطة والمبادرات التي ينظمها طلبة جامعة فلسطين الأهلية، كما وأنها وجدت لتعبر عنكم وتعبروا من خلالها، فهي منبركم وتعبر عن أصواتكم وأفكاركم وشغفكم، وستتناول أفضل القصص والمشاريع التي ينفذها الطلبة في المجتمع الجامعي أو على مستوى المجتمع المحلي، فعمادة شؤون الطلبة دوماً ترحب بالمبادرات والأنشطة الطلابية الخلاقة، في جوٍ تسود فيه روح الديمقراطية حيث يُحترم الجميع، إن الأنشطة الطلابية ليست مجرد فعاليات، بل هي تجارب تسهم في بناء الشخصية وتطوير المهارات، وتعزيز روح التعاون والانتماء، وتثري الحياة الجامعية.

نتطلع إلى مشاركتكم أفكاركم ومشاريعكم في الأعداد القادمة، ونشجعكم على الاستمرار في الإبداع والابتكار، معاً نستطيع أن نجعل هذه المجلة مرآة تعكس نجاحاتنا واهتماماتنا.

طاقم العمادة

د. إيهاب خلايلة
عميد شؤون الطلبة



م. علا دخل الله
موظفة عمادة شؤون الطلبة



أ. بهاء عرمان
رئيس قسم الأنشطة الطلابية



أ. يعقوب العيسة
رئيس قسم عمادة شؤون الطلبة / الحرم الجديد



أ. أميرة دنون
إخصائية نفسية و اجتماعية



أ. هبة الشطريط
موظفة عمادة شؤون الطلبة



عن المجلة:

مجلة الأنشطة الطلابية هي مجلة تصدر عن عمادة شؤون الطلبة في جامعة فلسطين الأهلية، وهي مجلة فصلية تصدر مرتين بالعام الدراسي، خلال الفصل الدراسي الأول و الفصل الدراسي الثاني، لتعبر في سطورها عن طلبة الجامعة وليعبروا فيها.

رؤية المجلة:

تكون منصة رائدة تعمل بروح الفريق الواحد لإبراز إبداعات الطلبة و مواهبهم و مهاراتهم.

رسالة المجلة:

تعزير الإبداع بين الطلبة من خلال تسليط الضوء على الأنشطة الطلابية المتميزة، وتقديم منصة تفاعلية تتيح التعبير عن مواهبهم وأفكارهم. من أجل بناء مجتمع طلابي نشط ومتعاون يدعم الابتكار، ويعزز القيم الأكاديمية والاجتماعية، ويشجع المشاركة الفعّالة في الأنشطة التي تسهم في تنمية المهارات الشخصية والقيادية.

أهداف المجلة:

- إبراز وصقل مواهب الطلبة وانجازاتهم وتشجيع الابتكار لديهم: توفير منصة لتسلط الضوء على ابداعات الطلبة وانجازاتهم الثقافية والفنية والرياضية وتعرض أفكارهم ومشاريعهم الإبداعية.
- تعزيز مشاركة الطلبة: تشجع الطلبة في الجامعة بكافة الفئات على المشاركة الفعالة في الأنشطة الطلابية المتنوعة لزيادة التواصل بينهم وبين المجتمع الأكاديمي والمحلي.
- تنمية المهارات القيادية لدى الطلبة: دعم الأنشطة التي تسهم في تطوير مهارات القيادة التفكير النقدي، والعمل الجماعي.
- تعزيز العلاقات بين الطلبة: خلق بيئة تفاعلية تدعم التواصل بين الطلبة من مختلف التخصصات والمراحل الدراسية، وتشجيع تبادل الأفكار والخبرات.
- تعزيز القيم الأخلاقية: ترسيخ قيم مثل الاحترام، التعاون، والمسؤولية الاجتماعية من خلال الأنشطة والفعاليات المقدمة في المجلة.
- نشر الوعي الثقافي والإجتماعي: رفع مستوى الوعي بين الطلبة بالقضايا الثقافية والاجتماعية المهمة من خال مقالات وفعاليات توعوية.

منح عمادة شؤون الطلبة



خدمات العمادة:

تقديم استشارات نفسية
و إجتماعية للطلبة

التوجيه و المساعدة في
توفير المواصلات
و السكنات الطلابية

التشبيك



المشاركة في لقاء تعزيز انتشار الحركة الكشفية في الجامعات الفلسطينية



المشاركة في زيارة علمية وثقافية لتعزيز تبادل الخبرات مع الجامعات والمؤسسات الأردنية على المستوى الإقليمي



زيارة للاطلاع على الخدمات الصحية والنفسية والأنشطة الشبابية في المركز الصحي صديق الشباب



جامعة فلسطين الأهلية تعزز دمج طلبتها في مجال التأهيل المجتمعي



توقيع اتفاقية منح دراسية لدعم الطلبة وتعزيز فرصهم التعليمية



المشاركة في ورشة عمل متخصصة حول الفعاليات الإرشادية لطلبة الثانوية العامة



لقاء لجنة الأنشطة الطلابية لتعزيز العمل الطلابي المشترك في الجامعات الفلسطينية



جلسة حوارية متخصصة حول الخدمات الصحية الصديقة للشباب في الجامعات الفلسطينية



ضمن أنشطة مشروع
"الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني"
الممول من الاتحاد الأوروبي.



كلية الحقوق تعزز الشراكات
الوطنية للتعليم القانوني التطبيقي.

أنشطة ثقافية وعلمية وتوعوية



مسار ثقافي توعوي إلى قرية بتير

تحقيق المركز الأول في مسابقة
الفيلم القصير على مستوى
الجامعات الفلسطينية





ندوة دولية فكرية بمناسبة اليوم العالمي للشباب

"من التمكين إلى التأثير
مهارات الشباب في عالم متغير"

العرض المسرحي الثاني
"طوشة" ضمن مشروع
(معًا ننهض) وتعزيز دور
الشباب في الحفاظ على
السلم الأهلي المجتمعي.





إطلاق لقاء تعريفى لتمكين الطلبة في فنون المناظرات

تنفيذ تدريب في فنون العمل الدرامي على مسرح القصة برام الله





عرض مسرحية «التفأول VS الحياه» لنادي الدراما الجامعي
في المهرجان المسرحي الجامعي الفلسطيني الثاني



البرنامج التدريبي التمهيدي في فنون المناظرات لطلبة الجامعة ضمن برنامج مناظرات فلسطين



برنامج بناء القدرات في فنون المناظرات





ندوة حول ثقافة انتخاب المجالس الطلابية ودورها في تعزيز الديمقراطية



نادي المناظرات في المعسكر التدريبي لفنون المناظرات ضمن مشروع Engage الذي تنفذه مؤسسة فلسطينيات



تنظيم الندوة العلمية (واقع وتحديات المياه في محافظة بيت لحم)



جامعة فلسطين الأهلية تتأهل للمرحلة الثانية في دوري مناظرات فلسطين 2025



فريق مناظرات الجامعة في المرحلة الثانية في دوري مناظرات فلسطين 2025



ورشة بعنوان التشكيل الداخلي "صلصال وتعبير فني".





حفل تكريم الطلبة المشاركين في برنامج مناظرات فلسطين 2025



مبادرة "الصالون الثقافي - حراك شبابي ومناظرات مصوّرة"



برنامج بناء القدرات في مجال "فنون الدراما" مع نادي الدراما الجامعي



تكريم الطلاب المتفوقين من درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط



ندوة قانونية علمية حول القرار بقانون بشأن انتخابات الهيئات المحلية رقم 23 لسنة 2025.



ندوة علمية " الوعي الرقمي - أمان ومسؤولية مشتركة " مع بلدية حلحول



لقاء توعوي بعنوان " التعامل مع حرائق الأعشاب والأشجار المثمرة والإجراءات التخفيفية لمنع وقوعها أو امتدادها"



مشاركة طلابية تطوعية في الإسعافات الأولية بأحتفالات الميلاد



ورشة عمل " المشورة ما قبل الزواج "

طلبة جامعة فلسطين الاهلية في
الزيارة الميدانية الثانية إلى لجنة
الانتخابات المركزية ضمن مشروع
"ناشط"
لتعزيز الوعي
والمشاركة السياسية الفاعلة.



المتطوعون ينظمون زاوية تعريفية
بخدمات العمادة والمركز الصحي
صديق الشباب للطلبة



أجواء مشاريع التخرج لطلاب الجامعة وتعزيز المخرجات الأكاديمية للطلبة

أنشطة صحية ونفسية



تعزيز السلامة عبر تزويد مرافق
الجامعة بالإسعافات الأولية



تعزيز الوعي بمفهوم تنظيم الأسرة لدى الطلبة



تعزيز قدرات الشباب في التثقيف الصحي والطوارئ عبر مخيم مثقفي الأقران
(من الشباب إلى الشباب)



اختتام تدريب الإسعاف الأولي النفسي وتوزيع الشهادات على المشاركين



تنفيذ برنامج متقدم لبناء قدرات طلبة
الجامعة في الإسعافات الأولية على مدار
شهرين



حققت جامعة فلسطين الأهلية المركز الأول في دوري " المناظرات الصحية "





جامعة فلسطين الأهلية تحصد المركز الثالث في هاكاثون الصحة الرقمية





نظمت فعالية "إفحصي واطمئني"، يهدف إلى رفع الوعي بأهمية الفحص المبكر لسرطان الثدي وتعزيز الصحة النفسية والجسدية للنساء





تكريم الفائزين في مسابقة الهاكاثون الصحي الرقمي



مبادرة «حكايات وصمود» لدعم الطلبة نفسيًا



ورشة عمل تدريبية بعنوان " التهرج الصحي "



تعزيز الممارسات المهنية لطلبة الخدمة الاجتماعية داخل مؤسسات التعليم العالي



فريق الدعم النفسي ينفذ فعالية تفاعلية
"الرعاية الذاتية - رعايتك لنفسك مفتاح نجاحك الأكاديمي"



فريق الدعم النفسي يقوم بتوزيع نشرة توعوية للطلاب في الإمتحانات



ورشة يوغا وفن: تنفس وتوازن



ورشة عمل "صحة اليافعين / فهم الذات والتفريغ النفسي"



فعالية "قصة سكر"، ضمن فعاليات اليوم العالمي للسكري



حملة التبرع بالدم في الحرم الجديد في كلية العلوم الطبية المساندة



لقاء إرشادي لطلبة الدبلوم الجدد في قسم التمريض واستعراض أبرز التحديات التي تواجه الطلبة، و مناقشة مقترحات تطويرية تُسهم في تحسين البيئة التعليمية



عرض الفيلم القصير "مين قال؟" لتعزيز الوعي بالصحة النفسية.



مبادرة تحسين البيئة الصحية من خلال تركيب علبات وكتابة عبارات صحية



محاضرة بعنوان " تنظيم الاسرة "، استهدفت طلبة مساق MATERNITY

أنشطة رياضية



مباراة كرة قدم ودية بين فريق مجلس اتحاد الطلبة
وفريق من طلبة الجامعة



سلسلة أنشطة توعوية وصحية لمساق التربية الرياضية



أسبوع الأنشطة الرياضية الشبابية ضمن حملة 16 يوم لمناهضة العنف القائم على النوع الاجتماعي

أنشطة مجلس اتحاد الطلبة



الإرشاد الأكاديمي للطلبة الجدد



استقبال الطلبة الجدد مع انطلاق جلسات امتحانات المستوى



حملة توزيع الكتب الجامعية للطلبة الجدد



" دوري كرة القدم الخماسي للكليات "
دوري الشهيد ياسر عرفات



فعالية "وفاء للتراث.. وعهداً للاستقلال.. وذكراً للرمز"

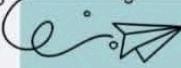


مبادرة تحفيزية لمساندة الطلبة
في فترة الامتحانات النهائية



لقاء سعادة الاستاذ الدكتور
عماد الزير رئيس جامعة فلسطين
الاهلية بمجلس اتحاد الطلبة

الحملة الإلكترونية



قد تظهر بعض الأعراض النفسية :

1. التوتر الشديد
2. صعوبة في التركيز أثناء الدراسة
3. الغضب
4. الإرهاق واستنزاف طاقة الجسم
5. اضطرابات النوم

صحتك النفسية اولوية نجاحك :

- 1 الشعور بالتوتر طبيعي، والسيطرة عليه مهارة.
- 2 صعوبة في التركيز ، لذلك خذ فواصل للاسترخاء والتنفس العميق.
- 3 ابتعد عن القلق الزائد والمقارنات.
- 4 التنظيم يقلل القلق ويزيد الثقة بالنفس .
- 5 النسيان سببه التوتر وليس ضعف في قدراتك .





كن مستعداً... واثقاً... ناجحاً

عزيزي/تي الطالب/ة

هل تشعر بالقلق من الامتحان !!

يعد القلق أو الخوف من الامتحانات شعوراً طبيعياً يرافق معظم الطلبة، فهو ضمن المستوى الطبيعي يعتبر شعوراً صحياً، وهو يحفز على الإنجاز ويزيد من دافعية الطلبة، ويسهم في رفع الإنتاجية.

ولكن، عندما يتجاوز القلق مستواه الطبيعي ويصبح مفرطاً، فقد يتحول إلى عبء نفسي أو ضغط نفسي يؤثر سلباً على أداء الطالب/ة وتركيزه.

هذه النشرة صممت لتكون دليلك السريع لاجتياز الامتحانات بثقة وهده.

نظم وقتك بذكاء :

1. ضع خطة دراسة واضحة و مكتوبة وحدد أهدافك قبل أن تبدأ.
2. ابدأ بالمواد الأصعب ثم الأسهل.
3. قسم وقتك إلى جلسات قصيرة مع فواصل راحة.
4. لا تُوَجَل دراسة اليوم إلى الغد.
5. ابتعد عن الهاتف أثناء الدراسة .



إهتّم بجسدك

- نوم كاف = تركيز أفضل.
- غذاء متوازن وماء كاف خلال اليوم.
- اعتدل في المنبهات وتجنب السهر الطويل.

قبل الامتحان

- تأكد من مكان ووقت الامتحان.
- حضر أدواتك ميكرا.
- راجع العناوين الرئيسية فقط.

أثناء الامتحان

- اقرأ الأسئلة بهدوء.
- ابدأ بالأسهل.
- نظم وقتك ولا تسر المراجعة.

في حال شعرت بقلق أو خوف شديد،
توجه لطلب المساعدة من الأخصائية
النفسية أ. أميرة دنون

فريق الدعم النفسي - عمادة شؤون
الطلبة:
جامعة فلسطين الأهلية.



التوازن النفسي

1. تنظيم الوقت يخفف الضغط.
2. خذ فترات راحة قصيرة بين فترات التركيز.
3. لا تتردد في طلب المساعدة عند الشعور بالإجهاد.
4. الثقة بالنفس عامل أساسي للنجاح.
5. اطلب الدعم الأكاديمي أو النفسي عند الحاجة.

عبارات تحفيزية

- كل جهد تبذله اليوم يصنع فرقاً غداً.
- التعلم رحلة مستمرة.
- التقدم خطوة بخطوة أفضل من التوقف.
- النجاح لا يأتي دفعة واحدة.
- أنت تستطيع، فقط نظم طاقتك.

أساليب الدراسة الجيدة

- افهم قبل أن تحفظ.
- استخدم الأسئلة المتوقعة والتطبيق العملي.
- راجع مع زميل أو ناقش الأفكار بصوت عال.
- ابتعد عن المشتتات أثناء الدراسة.
- قسم المادة الى أجزاء و استخدم التلخيص.

طريقة التعامل مع القلق

- إن الامتحانات مرحلة مؤقتة وستمر.
- مارس رياضة خفيفة أو تمارين الاسترخاء والتأمل.
- لا تكثر من التفكير بالنتائج أثناء المذاكرة.

في حال شعرت بالإرهاق، خذ استراحة دون
تأنيب نفسك



عزيزي/تي الطالب/ة:

ما هي الصحة النفسية؟
ما أهمية التمتع بصحة نفسية جيدة؟
كيف نعتني بصحتك النفسية؟



أهمية التمتع بالصحة النفسية:

إن تعزيز الصحة النفسية والعناية بها له بقل أهمية عن العناية بالصحة الجسدية، بل يعتبر مكملاً لها. نحن كأفراد نمزّ بالحد من الضغوطات الحياتية والاجتماعية والبيئية والعاطفية التي تولد الإرهاق والتوتر والإكتئاب، والتي جميعها تلعب دوراً كبيراً في صحتنا النفسية، وتؤثر حالتنا النفسية على النشاط اليومية والتواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء والمجتمع. لذلك يجب المحافظة على التوازن والتعامل بشكل جيد مع الضغوط والقلق والمشاكل كي لا نتحول إلى أمراض أو إضطرابات نفسية.

كيف نعتني بصحتك النفسية:

يمكننا إجراء تغييرات صغيرة في حياتنا اليومية تحسّن نوعية حياتنا ولا تتطلب كثيراً من الوقت أو التكلفة.



شعارنا لليوم بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية
"لنجعل صحتنا النفسية أولوية في حياتنا اليومية"

ما هي الصحة النفسية:

الصحة النفسية هي حالة من الرّياح النفسية تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرّقاءه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه.



توقف لحظة... واسأل نفسك دائماً:

ماذا أشعر؟

حاول/ي أن تعبر/ي عن مشاعرك الحالية؛ واعطي اسماً لها - حزن، قلق، توتر، غضب، فرح

لماذا أشعر
بما أشعر به؟

حاول/ي أن تفهم/ي السبب وراء هذا الشعور؛ هل هو موقف، فكرة، أو شيء أثار في دون أن لاحظ!

لمن هذا
الشعور؟

هل هذا الشعور نابع من تجربة أعيشها الآن؟ أم متأثر بتجربة قديمة؟ أم أنني أحمل مشاعر انتقلت إلي من شخص آخر!؟

من المهم دائماً أن نسال أنفسنا عما يبدو بداخلنا، حتى نفهم ما يحدث مع ذاتنا. لأن الفهم الواعي لمشاعرنا وصراعاتنا يساعدنا على فهم أنفسنا بشكل أعمق، والاعتناء بذاتنا بطريقة صحية ومتوازنة.

ما أهمية الرعاية الذاتية للطالب الجامعي؟

* التخفيف من الضغوط الدراسية:

تساعد الرعاية الذاتية على إدارة التوتر الناتج عن المتطلبات الدراسية من خلال ممارسات بسيطة تعزز الاسترخاء، وتقلل الضغط النفسي، مما يحسن القدرة على التركيز وإنجاز المهام بشكل أفضل.



* تعزيز التركيز والتحصيل الأكاديمي:

ممارسة الرعاية الذاتية، مثل تنظيم الوقت والنوم الجيد، تعزز تركيز الطالب وتدعم تحصيله الأكاديمي، كما تساعد على الدراسة بفعالية أكبر والتعامل مع المهام بثقة وهدوء.



* الوقاية من الاحتراق:

ممارسة الرعاية الذاتية تقلل من مخاطر الاحتراق المهني والدراسي والتعب الشديد، من خلال تعزيز التوازن وتجديد الطاقة الجسدية والنفسية.



"صندوق أدوات الرعاية الذاتية"

يمكنك تخيل الرعاية الذاتية وكأنها صندوق يحتوي على أدوات تساعدك في تعزيز صحتك النفسية ودعم رفاهيتك.

تمارين ذهنية (لتهدئة التوتر وزيادة التركيز)

- تمارين التنفس:

اجلس بهدوء، خذ نفساً عميقاً، وركّز فقط على الشهيق والزفير لمدة 3 دقائق.

- تفريغ الأفكار:

اكتب كل ما يخطر في بالك على ورقة، دون ترتيب أو تصحيح أو حكم.

- تمارين التأمل:

اختر فكرة إيجابية أو محفزة (مثل: أنا استحق ...) وركّز/ي عليها لدقائق.

تمارين جسدية (لتحريك الجسم وتخفيف التوتر خلال يومك الدراسي)

- المشي القصير:

امش 5-10 دقائق في ساحة الجامعة أو بين المحاضرات.

التعبير عن المشاعر (يساعد على التفريغ وزيادة الوعي الذاتي)

- اكتب شعورك بكلمة:

ابدأ يومك بكتابة شعورك الحالي في كلمة واحدة فقط (مثل: قلق، فضول، حماس...)، ومعرفة سبب الشعور.

- شارك مشاعرك مع شخص تثق به:

التحدث مع صديق قريب، أو أخصائي نفسي يساعدك على التعبير عما بداخلك والتخفيف من الضغوط.

المنظومة القيمية: (تنمية الإيمان والروحانيات)

- كتابة معنى لتجربة شخصية تتسمج مع قيمك ومعتقداتك مما يعزز الصبر والتوازن النفسي (ما الذي تعلمته من التجربة؟ وما الذي تغير في؟)

- ممارسة الامتنان:

كتابة 3 نعم يوميًا...

و مع الاستمرار في ممارسة هذه الأدوات، ستتمكن من اكتشاف ما يناسبك منها وتستخدم الأداة المناسبة في الوقت المناسب لتخفيف التوتر والحفاظ على التوازن.



جامعة فلسطين الأهلية
Palestine Ahliya University

جامعة فلسطين الأهلية - جبل ظاهر - بيت لحم

☎ 02-2751566 🖨 02-2749652 📠 P.O Box:1041 📷 palestineahliya

📍 Bethlehem, Palestine ✉ pau@paluniv.edu.ps

📘 جامعة فلسطين الأهلية - palestine Ahliya University

🌐 www.paluniv.edu.ps