



مجلة فصلية تصدر عن
عمادة شؤون الطلبة
(آب 2026)



مجلة
عمادة شؤون الطلبة



www.paluniv.edu.ps



facebook.com/StudentAffairs.PAU



+970 2 275 1 566

كلمة عميد شؤون الطلبة:

الطلبة الأعزاء ،،



الدكتور إيهاب خلايلة
عميد شؤون الطلبة

يسعدنا في عمادة شؤون الطلبة جامعة فلسطين الأهلية، أن نعلن عن إصدار العدد الخامس 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 جو تسوده روح الديمقراطية حيث يُحترم الجميع، إن الأنشطة الطلابية ليست مجرد فعاليات، بل هي تجارب تُسهم 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:



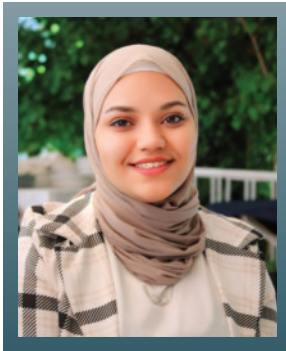
أ. بهاء عرمان
رئيس قسم الأنشطة الطلابية



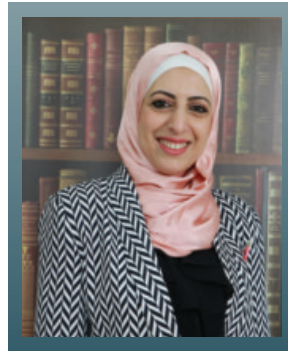
م. علا دخل الله
موظفة شؤون طلبة



د. إيهاب خلايلة
عميد شؤون الطلبة



أ. هبة الشريط
موظفة عمادة شؤون الطلبة



أ. أميره دنون
أخصائية نفسية واجتماعية



أ. يعقوب العيسه
رئيس قسم عمادة شؤون الطلبة
الحرم الجديد

عن المجلة:

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

رؤية المجلة:

أن نكون منصة رائدة تعمل بروح الفريق الواحد لإبراز إبداعات الطلبة.

رسالة المجلة:

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

أهداف المجلة:

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

منح عمادة شؤون الطلبة



خدمات العمادة

التوجيه والمساعدة في توفير المواصلات و السكنات الطلابية.

تقديم الاستشارات النفسية والاجتماعية للطلبة.

أنشطة عمادة شؤون الطلبة

التشبيك

المشاركة في المؤتمر الطلابي السنوي وإجتماع جمعية إدارات عمادات شؤون الطلبة في جامعة العين.



المشاركة في المؤتمر الطلابي السنوي ضمن أنشطة جمعية إدارات عمادات شؤون الطلبة في الجامعات العربية، تحت شعار "الذكاء الاصطناعي بلا حدود: رحلة الطلبة نحو المستقبل"، في جامعة العين في دولة الإمارات العربية المتحدة، عبر منصة زوم الإلكترونية.



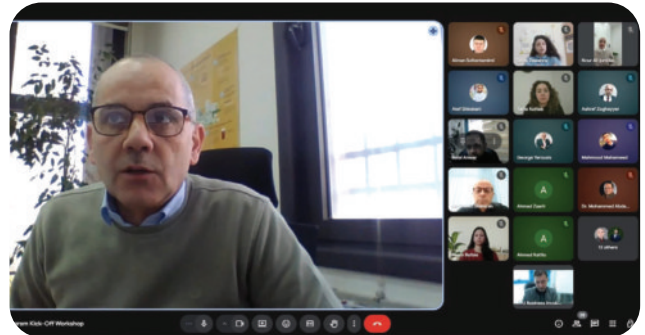
المشاركة في الأيام الإرشادية وزيارات المدارس لطلبة الثانوية العامة في محافظات الوطن.



لقاءً تشاورياً، لتنظيم أنشطة طلابية من خلال منتدى فلسطين للنشاط الرقمي 2026.



المشاركة في إطلاق مشروع MUNIVERSE.



برنامج تدريب مدربين (Training of Trainers) في مجال التفكير المتمحور حول الإنسان.



استقبال وفد من قوات الامن الوطني الفلسطيني لبحث التعاون الأكاديمي والتدريبي.



جانب من مشاركة عمادة شؤون الطلبة في يوم التوظيف السنوي 2026



أنشطة ثقافية وعلمية وتوعوية

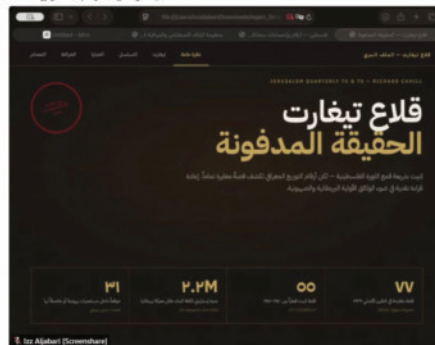
مبادرة بعنوان "نحو بيئة جامعية نقية" تضمنت زراعة عدد من الأشجار في مرافق الجامعة.



ندوة علمية "من قلاع تيغارت إلى الخوارزمية".

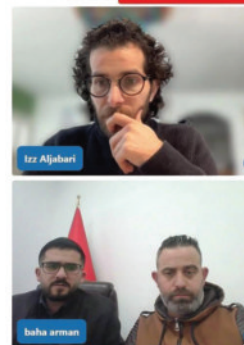
PDFA 2026 - منتدى فلسطين للندوة Tamlah - The Arab Center for the Advancement of Social Media

من قلاع تيغارت إلى الخوارزمية: الحلقة 1



جدول العمل - Schedule

Recording Stop sharing Audio and Video



بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة، ورشة العمل المتخصصة بعنوان: ”أصوات تحت التهديد: شهادات حية حول انتهاكات حرية الصحافة“.



دعماً للمواهب الطلابية، تستمر عروض فيلم مين قال؟ من انتاج طلبة جامعة فلسطين الأهلية بالشراكة مع مؤسسات المجتمع الفلسطيني



ورشة عمل بعنوان " ، من الفوضى إلى الإتزان - ماندالا



ورشة عمل متخصصة بعنوان "نحو توازن أكاديمي ومهني" بهدف تعزيز الوعي بألية التفوق الأكاديمي.



عرضاً مسرحياً، تحضيراً للمشاركة في المسرح الجامعي الثالث، من خلال مسرح القصة وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم العالي.



توزيع هدايا رمزيه على الطلبة من قبل متطوعين العمادة والمركز في حرم كلية العلوم الطبية المساندة، وذلك دعماً لهم وتشجيعاً خلال فترة الامتحانات

ضمن الشراكة مع جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية و UNFPA



ضمن برنامج إعداد المدربين (era Training of Train) في مجال التفكير المتمحور حول الإنسان (Human-Centered Design – HCD)، والذي نُفذ من خلال مشروع MUNIVERSE، إلى جانب مجموعة من الجامعات الفلسطينية وهيئات الحكم المحلي.



تكريم الطلبة المتفوقين في الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2025/2026



أنشطة صحية ونفسية

دورة الإنعاش القلبي الرئوي والإسعاف الأولي الأساسي (BLS).



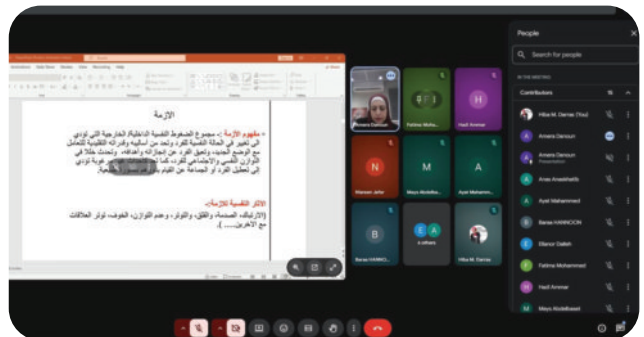
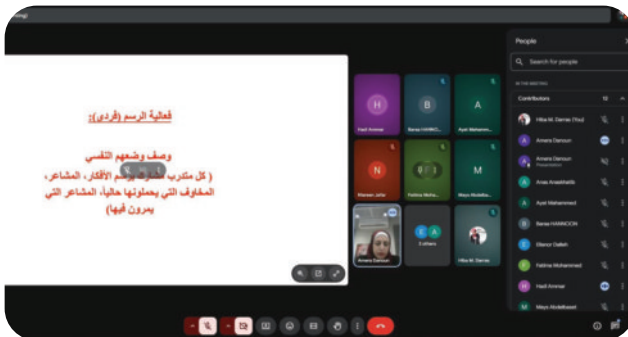
البرنامج التدريبي المكثف في الإسعافات الأولية.



العرض الثاني للفيلم القصير "مين قال؟" لتعزيز الوعي بالصحة النفسية.



ورشة عمل في مجال الاسعاف النفسي الأولي



”اليوم الصحي للمرأة“ ، شمل فحوصات Ultra Sound ، بالإضافة إلى زوايا توعوية عن صحة المرأة.



المشاركة في التدريب المتخصص للقيادات الشابة في مجالات الصحة العامة والإسعاف الأولي والدعم النفسي، ضمن مشروع القيادات الصحية الشابة الممول من برنامج الأمم المتحدة للسكان (UNFPA)، والمنفذ من قبل مؤسسة أطلس للتعليم والتدريب.



ورشة عمل توعوية بعنوان "الصدمة النفسية والضغوط النفسية" في الحرم الجامعي الجديد.





لقاء بعنوان:

”الزواج عقد رباط وارتباط قضائي
وليس رباطاً جبرياً“.



دورة اسعاف أولي مكثفة، ضمن خطة الاستعداد لحالات الطوارئ وتعزيز جاهزية الطلبة للتعامل معها.



نشاط دعم نفسي بعنوان "مساحة تنفس"



تنفذ حملة التبرع بالدم في المركز الصحي صديق الشباب.



فعالية تفاعلية بعنوان "رحلة إلى الذات: مساحة لنفسك".



أنشطة رياضية

ماراثون فلسطين الدولي بنسخته العاشرة، الذي انطلق في محافظة بيت لحم.



دوري الشطرنج الداخلي، برعاية الاتحاد الفلسطيني للرياضة الجامعية، للفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2025-2026



منتخب الجامعة في كرة القدم يحقق المركز الثاني في بطولة جامعات بيت لحم





رئيس قسم عمادة شؤون الطلبة / الحرم الجديد في
جامعة فلسطين الأهلية الاستاذ يعقوب العيسة رئيساً
للاتحاد الفلسطيني للريشة الطائرة حتى عام 2028.

تكريم الطلبة الفائزين في دوري تنس الطاولة والشطرنج الداخلي



الحملات الإلكترونية



رمضان وإعادة البناء النفسي

رمضان ليس فقط تغييرا في النمط اليومي من الطعام والنوم، بل قد يكون ساحة لإعادة ترتيب علاقتنا بأنفسنا .
كل سنة نحاول أن نكون نسخة أفضل من أنفسنا: نصلح علاقة، نهديء انفعالاتنا، أو نحقق هدفا مؤجلا
رمضان يمكن أن يكون بداية لتغيير نفسي عميق ..
إذا تعاملنا معه كفرصة لإعادة الضبط النفسي والسلوكي

عمادة شؤون الطلبة
قسم الاستشارات و الصحة النفسية
أ. أميرة دنون



عمادة شؤون الطلبة - قسم الإستشارات والصحة النفسية

تقدم لكم سلسلة توعويه في شهر رمضان المبارك

رمضان وصحتنا النفسية



رمضان وإعادة البناء النفسي

رمضان ليس فقط تغييرا في النمط اليومي من الطعام والنوم، بل قد يكون ساحة لإعادة ترتيب علاقتنا بأنفسنا .
كل سنة نحاول أن نكون نسخة أفضل من أنفسنا: نصلح علاقة، نهديء انفعالاتنا، أو نحقق هدفا مؤجلا
رمضان يمكن أن يكون بداية لتغيير نفسي عميق ..
إذا تعاملنا معه كفرصة لإعادة الضبط النفسي والسلوكي

عمادة شؤون الطلبة
قسم الاستشارات و الصحة النفسية
أ. أميرة دنون



عمادة شؤون الطلبة - قسم الإستشارات والصحة النفسية

تقدم لكم سلسلة توعويه في شهر رمضان المبارك

رمضان وصحتنا النفسية

٥٠ رمضان فرصة لإعادة التوازن النفسي

- تقليل التوتر والقلق
- تعزيز الشعور بالرضا
- تقوية العلاقات الاجتماعية
- ضبط النفس

- تعب أو نكبات مزاج بالبدانة
- صداع أو عصبية بسبب تغير الروتين
- قلة نوم

وهذا طبيعي بسبب اختلاف اوقات النوم والاكل

- ✓ نظم نومك قدر الإمكان
- ✓ قل وجبات متوازنة واشرب سي كفاية
- ✓ خصص وقت للراحة
- ✓ مارس رياضة خفيفة بعد الإفطار

رمضان شهر رحمة، من شهر ضغط نفسي.
 ذا حسيت بإرهاق نفسي كبير أو حزن مستمر، طلب المساعدة من
 شخص موثوق أو مختص خطوة قوة من ضعف.

ريق الدعم النفسي

تنظيم وقت الدراسة في رمضان وأثره على الصحة النفسية

- ضع خطة يومية واقعية.
- وازن بين العبادة والدراسة والراحة.
- تجنب المثالية المفرطة.
- الإنجاز التدريجي أفضل من التراكم والضعف.

- إدارة الوقت ونقل الضغط الأكاديمي.
- اختيار أوقات النشاط الذهني بحسب التركيز والاستعداد.
- تقسيم المهام لفترات قصيرة برفع الكفاءة وتجنب الإرهاق.

- الصيام يعزز ضبط النفس والانضباط الذاتي
- العبادات المنتظمة تقلل التوتر وتزيد الشعور بالطمأنينة
- الدعم الاجتماعي (الإعطاء والعائلي وحسنة الرحم) يقوي الاستقرار النفسي

ابدأ يومك بنية واضحة وخطة بسيطة، وركز على إنجاز مهمة واحدة مهمة يوماً بـدل تشتيت نفسك بعدة مهام—الاستمرارية أهم من الكثرة

فريق الدعم النفسى

نامہ: **مفتی محمد رفیع**

قشرة

إسعاف الأولي النفسي

إن تعيش في مجتمع أهم ما يعجزه عدم الاستقرار السياسي بفعل الجهل وممارسته اليومية من دم وقتل واعتقال، لهذه الأسباب فإننا نريد أن نعد يد العون إلى الأشخاص متأثرين بتلك الأزمات. وقد تم إعداد هذه النشرة كإطاراً لتقديم الدعم النفسي

ما هو الإسعاف الأولي النفسي ؟

هو استجابة انسانية داعمة لأشخاص يتعرضون للمخاطر، وقد يكونون بحاجة الى الدعم والمساعدة والرعاية من أجل الصمود.



* ومن هنا لا تنسوا الدعاء بأنفسكم بعد تقديم المساعدة:

الإعتناء بالنفس:

إن تقديم المساعدة بمسؤولية تعني أيضاً الإبقاء، بصحتكم وبسكنائكم، فأنتم قد تظنون أن أحد أفراد أسبكم يشكل مصدر إزعاج، أو قد تظنون بما تروونه أو تسمعون في أثناء تقديمكم للمساعدة فإنه من الضروري أن نعتني بأنفسكم لكي نتمكن من رعاية الآخرين بشكل أفضل.

إحدى طرق الاعتناء بالنفس:

[illegible]

ملاحظة: هنا إذا تعرضت لمضيق نفسي بعد المداثة أو عند تقديم المساعدة، ولم تستطيع تجاوزها هنا من المهم التوجه إلى متخصصين للحصول على المساعدة والدعم، والتوجه إلى الأخصائية النفسية الاجتماعية داخل الجامعة.

أميرة دنون

www.paluniv.edu.ps هاتف: 02-2751566 بيت لحم

بيت لحم

عند الاستعداد لتقديم الإسعاف الأولي للنفسى علينا أن نحترم الأمور التالية:

👉 **السلامة:** التأكد من أنهم غير معوزين للخطر.

✦ **الكرامة:** عامل الناس باحترام وفقاً للمعايير الثقافية والاجتماعية الخاصة بهم.

👉 **الحقوق:** المساعدة من دون تمييز، ومساعدتهم في الوصول للدعم المتوفر.



لإسعاف الأولي النفسي

بوائد الإسعاف الأولي النفسي

الشعور بالأمان والهدوء، والعمل والاتصال بالتدوين

الكرديسانس بالفدوة على مساعدة أنفسهم

إمثلة الحصول على الدعم

2 لمن تقدم الإسعافات النفسية:

من
الاشخاص الذين يعانون من ضعف نفسي - نعرضوا مؤلداً تحدث مؤلداً أو أزمة
إيس كل من يتبعوا لأزمة ما قد يحتاج استشارات نفسية أولية)

2 متى تقدم الإسعافات النفسية:

تقدم في اللحظة التي تعرضوا فيه إلى حادث أليم أو بعده مباشرة وأحياناً بعد أيام وأسابيع من وقوع الحادث حسب شدته.

2 أين تقدم الإسعافات النفسية:

- في أي مكان آمن ويوفر قدرًا من الخصوصية ويضمن سرية وانعزاع كرامته
- في أماكن تقديم الخدمات للفئات الضعيفة (المدارس أو الجامعات).

للشخص الذي يحتاجون إلى دعم فوري:

الأنشطة المعمول بتدريج خطية تهدد حياتهم ويحتاجون إلى رعاية طبية طارئة.
الأنشطة الذين يعانون من صرق شديد بحيث لا يستطيعون النهوض بأنفسهم أو بأطفالهم.
الأنشطة الذين قد يؤذي أنفسهم أو الآخرين.




كن مستعداً... وثقاً... ناجحاً

عزيزي/تي الطالب/ة

هل تشعر بالقلق من الامتحان !!

بعد القلق أو الخوف من الامتحانات شعوراً طبعياً يرافق معظم الطلبة، فهو ضمن المستوى الطبيعي يعتبر شعوراً صحيحاً، 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 وهناء.

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 تؤجل دراسة اليوم إلى الغد.
5. ابتعد عن الهاتف أثناء الدراسة .



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 .



إهتم بجسديك

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 مبكراً.

راجع العناوين الرئيسية فقط.

أثناء الامتحان

اقرأ الأسئلة بهدوء.

ابدأ بالأسهل.

نظم وقتك ولا تنس المراجعة.

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

في 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 تردد 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.

اساليب 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 واستخدم 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



امسح وشاهد



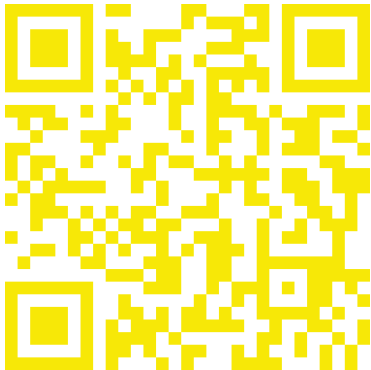
الجزء الثالث من المسابقات
الرمضانية 2026



الجزء الثاني من المسابقات
الرمضانية 2026



الجزء الاول من المسابقات
الرمضانية 2026



أنشطة مجلس اتحاد الطلبة
الفصل الثاني 2025-2026



تأثير
"شهر رمضان على الصحة النفسية"



"صحتنا تجمعنا ...
ووعينا يحمينا"



جَامِعَةُ فَدَسْطِينِ الْأَهْلِيَّةِ
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