

انشطة وحدة التوجيه والارشاد الطلابي للفصل الدراسي الاول من العام الجامعي ١٤٤٣/١٤٤٤ هـ

١- حفل استقبال المستجدين :

جانب من مشاركة وحدة التوجيه والارشاد الطلابي
بالتعاون مع نادي ابدأ بكلية العلوم الطبية التطبيقية
بخميس مشيط في استقبال الطلاب المستجدين



٢- حفل اليوم الوطني :

جانب من مشاركة نادي إبدأ بكلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط في فعالية الإحتفال ب# اليوم_ الوطني_ السعودي_91_





٣ -برنامج توعوي تثقيفي عن أضرار المخدرات والتدخين ومشتقاتهما:

أقامت وحدة التوجيه والإرشاد بكليتي العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط وكلية التمريض وبالتعاون مع أقسام الكليتين وبالتنسيق مع مركز التوجيه والإرشاد برنامج توعوي تثقيفي عن أضرار المخدرات والتدخين ومشتقاتهما لطلابها وطالباتها



وحدة التوجيه والارشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية التمريض بخميس مشيط



AMK
مركز التوجيه والإرشاد
KING SAUD UNIVERSITY
عمادة شؤون الطلاب
Faculty of students Affairs

يدعوكم مركز التوجيه والإرشاد
بعمادة شؤون الطلاب
لحضور برنامج
AMK
للوعية بأضرار المخدرات والتدخين
ومشتقاتهما

يوم الأحد 18 / 03 / 1443
الساعة 10:00 A.M
المكان المجمع الأكاديمي بالمحالة

safkku



وحدة التوجيه والارشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية التمريض بخميس

خطوات للإقلاع عن التدخين

- الخروج من المكان والمودة إليه
- التحكم في نزوة التدخين
- تحديد موعد للإقلاع وإخبار المقربين به
- الانشغال بنشاط آخر
- الحصول على الدعم من الأصدقاء والمؤسسات المتخصصة
- الاستفادة من المحاولات الفاشلة للإقلاع واعتبارها خطوات نحوه

محفزات التدخين

- شرب القهوة
- المشاعر القوية
- المناسبات العامة
- التدخين في أماكن العمل
- التواجد مع أصدقاء مدخنين
- أعراض الانسحاب في فترة الإقلاع
- فترات الانتظار الطويلة ومشاهدة الأفلام

كيفية التعامل مع محفزات التدخين

- استبدال الدخان بأشياء أخرى كالمسواك والمسبحة
- الابتعاد عن المناسبات الاجتماعية المحفزة للتدخين
- استشارة المختصين والأطباء لتجنب الأعراض الانسحابية
- استخدام المكسرات والوجبات الخفيفة أثناء المشاهدة والانتظار



وحدة التوجيه والارشاد بكلية العلوم
الطبية التطبيقية وكلية التمريض
بخميس مشيط

وحدة التوجيه والارشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية
وكلية التمريض بخميس مشيط

٤- حفل تكريم المتفوقين:

اقامت وحدة التوجيه والارشاد بالتعاون مع #نادي_ابدا بكلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط يوم الاربعاء ١٩ / ٤ / ١٤٤٣ هـ الساعة الواحدة والنصف ظهرا حفل تكريم المتفوقين والمثاليين والتميزين في الأنشطة بمسرح الكلية بحضور المنسوبين.









٥- اليوم العالمي للصحة النفسية:

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية شاركت وحدة التوجيه والإرشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية بخميس مشيط بحث الطلاب والطالبات ومنسوبي الكلية لحضور المحاضرات عن



بمناسبة
اليوم العالمي للصحة النفسية 2021

يدعوكم مركز التوجيه والإرشاد بعمادة شؤون الطلاب
لحضور اللقاءات التالية

الموعد	التاريخ	اليوم	تقديم	عنوان اللقاء
P.M 7:00	1443 / 03 / 04	الأحد	د. طالحة عسيرري	الصحة النفسية في الفضاء السيبراني
P.M 7:00	1443 / 03 / 05	الاثنين	أ. حنان الأحمرري	الامتحان في الازمات
P.M 7:00	1443 / 03 / 06	الثلاثاء	د. هيفاء الحفظي	اضطرابات القلق وما بعد التعافي (نظرة على أثر الجائحة على الصحة النفسية)
P.M 7:00	1443 / 03 / 07	الاربعاء	د. خديجة آل معدي	التلوث النفسي

يوجد شهادات للحضور 

تقدم هذه اللقاءات عن بعد .. بواسطة برنامج zoom


safkku

طريق برنامج ZOOM .

WORLD MENTAL HEALTH DAY

مركز التوجيه والإرشاد
Faculty of Education
King Khalid University

مناسبة
اليوم العالمي للصحة النفسية 2021

ينظم
مركز التوجيه والإرشاد لقاء بعنوان

**الصحة النفسية
في الفضاء السيبراني**

تقدمها : د. صالحة عسيربي

يوم الأحد 2021 / 10 / 10
من الساعة 7:00 - 9:00 P.M
عن بعد بواسطة برنامج زووم
<https://cutt.us/0nDI6>

يوجد شهادات للحضور

Scan Me

safkku

WORLD MENTAL HEALTH DAY

مركز التوجيه والإرشاد
Faculty of Education
King Khalid University

مناسبة
اليوم العالمي للصحة النفسية 2021

ينظم مركز التوجيه والإرشاد لقاء بعنوان

الإمتنان في الأزمات

تقدمها : أ. حنان الأحمري

يوم الاثنين 2021 / 10 / 11
من الساعة 7:00 - 9:00 P.M
عن بعد بواسطة برنامج زووم
<https://cutt.us/IBSob>

safkku

WORLD MENTAL HEALTH DAY

مركز التوجيه والإرشاد
Faculty of Education
King Khalid University

ينظم
مركز التوجيه والإرشاد

مناسبة
اليوم العالمي للصحة النفسية 2021

لقاء بعنوان

التلوث النفسي

تقدمها : د. خديجة آل معدي

يوم الأربعاء 2021 / 10 / 13 - الساعة 7:00 P.M
عن بعد بواسطة برنامج زووم
<https://cutt.us/Jqnuq>

يوجد شهادات للحضور

safkku

WORLD MENTAL HEALTH DAY

مركز التوجيه والإرشاد
Faculty of Education
King Khalid University

مناسبة
اليوم العالمي للصحة النفسية 2021

ينظم
مركز التوجيه والإرشاد لقاء بعنوان

إضطرابات القلق وما بعد التعافي
نظرة على أثر الجائحة على الصحة النفسية

تقدمها : د. هيفاء الحفظي

يوم الثلاثاء 1443 / 03 / 06
من الساعة 7:00 - 9:00 P.M
عن بعد بواسطة برنامج زووم
<https://cutt.us/FbQlq>

safkku

٦- الارشادات التوجيهية للطلاب :



مرحباً بكم،
عزيزي المستخدم،
أهلاً بك بين زملائك في كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية التمريض
بمخيم مسيطر . ونسال الله أن يجعل مسيرتك مليئة بالثوق والنجاح
وأن يراحم يوماً في النطاق الأخضر.

نصيحة عامة:
• بقى بالله أولاً ثم بنفسك ، ففكراتك وإمكاناتك تختلف عن غيرك ، فلا تكرر
نفسك بتجارب الآخرين ولا تذهب نفسك بالمقاربات والفاق.
• الدراسة الجامعية لا تتطلب الانعزال عن محيطك ولكن بحاجة إلى تنظيم
الوقت والموازنة بين الدراسة والأموال الحياتية.
• حاول أن تخرج لكل مادة الوقت الخاص لهاكزمتها . بالطريقة التي تناسبك
وفق إمكانياتك فالمعيار ليس طريقة المذاكرة بل نتيجتها.
• الاختيار وسيلة وليس غاية فتنظيم يتطلب الاهتمام والاستعداد ولا تستعجل التوتير
والفلق مع التأنيذ على أن الخوف من الاختيار أمر طبيعي وعتاد يمكن
التغلب عليه.

الكلية مستدك وحدة التوجيه والإرشاد في الكلية معك دائماً ويعملون
من أهلك . فعند حاجتك لراحة نظارة أو رواج أو ظروف مادية صحية فوجه
لعمرك أو رئيس القسم لمعرفة الشروط.
كما أن مركز التوجيه والإرشاد في الجامعة يقدم استشارات نفسية وتربوية
تقدم عن طريق الهاتف الإرشادي للمركز.

أعرف جامعتك تعرف على الأنشطة واللوائح الجامعية والتطبيقات
والخدمات المهمة لك في مسيرتك






على الموقع الإلكتروني: [www.msu.edu.sa](#)
 على الهاتف: 011 43730000
 على الفيسبوك: [www.facebook.com/mku](#)
 على تويتر: [www.twitter.com/mku](#)
 على إنستغرام: [www.instagram.com/mku](#)
 على يوتيوب: [www.youtube.com/mku](#)
 على واتساب: [www.whatsapp.com/mku](#)
 على تطبيق: [www.apple.com/mku](#)
 على تطبيق: [www.google.com/mku](#)

مع تحيات وحدة التوجيه والإرشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية
وكلية التمريض بمخيم مسيطر ، بالتعاون مع نادي إبدأ

مرحباً بكم،
عزيزي المستخدم،
أهلاً بك بين زملائك في كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية التمريض
بمخيم مسيطر . ونسال الله أن يجعل مسيرتك مليئة بالثوق والنجاح
وأن يراحم يوماً في النطاق الأخضر.

نصيحة عامة:
• بقى بالله أولاً ثم بنفسك ، ففكراتك وإمكاناتك تختلف عن غيرك ، فلا تكرر
نفسك بتجارب الآخرين ولا تذهب نفسك بالمقاربات والفاق.
• الدراسة الجامعية لا تتطلب الانعزال عن محيطك ولكن بحاجة إلى تنظيم
الوقت والموازنة بين الدراسة والأموال الحياتية.
• حاول أن تخرج لكل مادة الوقت الخاص لهاكزمتها . بالطريقة التي تناسبك
وفق إمكانياتك فالمعيار ليس طريقة المذاكرة بل نتيجتها.
• الاختيار وسيلة وليس غاية فتنظيم يتطلب الاهتمام والاستعداد ولا تستعجل التوتير
والفلق مع التأنيذ على أن الخوف من الاختيار أمر طبيعي وعتاد يمكن
التغلب عليه.

الكلية مستدك وحدة التوجيه والإرشاد في الكلية معك دائماً ويعملون
من أهلك . فعند حاجتك لراحة نظارة أو رواج أو ظروف مادية صحية فوجه
لعمرك أو رئيس القسم لمعرفة الشروط.
كما أن مركز التوجيه والإرشاد في الجامعة يقدم استشارات نفسية وتربوية
تقدم عن طريق الهاتف الإرشادي للمركز.

أعرف جامعتك تعرف على الأنشطة واللوائح الجامعية والتطبيقات
والخدمات المهمة لك في مسيرتك






على الموقع الإلكتروني: [www.msu.edu.sa](#)
 على الهاتف: 011 43730000
 على الفيسبوك: [www.facebook.com/mku](#)
 على تويتر: [www.twitter.com/mku](#)
 على إنستغرام: [www.instagram.com/mku](#)
 على يوتيوب: [www.youtube.com/mku](#)
 على واتساب: [www.whatsapp.com/mku](#)
 على تطبيق: [www.apple.com/mku](#)
 على تطبيق: [www.google.com/mku](#)

مع تحيات وحدة التوجيه والإرشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية
وكلية التمريض بمخيم مسيطر ، بالتعاون مع نادي إبدأ

مرحباً بكم،
عزيزي المستخدم،
أهلاً بك بين زملائك في كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية التمريض
بمخيم مسيطر . ونسال الله أن يجعل مسيرتك مليئة بالثوق والنجاح
وأن يراحم يوماً في النطاق الأخضر.

نصيحة عامة:
• بقى بالله أولاً ثم بنفسك ، ففكراتك وإمكاناتك تختلف عن غيرك ، فلا تكرر
نفسك بتجارب الآخرين ولا تذهب نفسك بالمقاربات والفاق.
• الدراسة الجامعية لا تتطلب الانعزال عن محيطك ولكن بحاجة إلى تنظيم
الوقت والموازنة بين الدراسة والأموال الحياتية.
• حاول أن تخرج لكل مادة الوقت الخاص لهاكزمتها . بالطريقة التي تناسبك
وفق إمكانياتك فالمعيار ليس طريقة المذاكرة بل نتيجتها.
• الاختيار وسيلة وليس غاية فتنظيم يتطلب الاهتمام والاستعداد ولا تستعجل التوتير
والفلق مع التأنيذ على أن الخوف من الاختيار أمر طبيعي وعتاد يمكن
التغلب عليه.

الكلية مستدك وحدة التوجيه والإرشاد في الكلية معك دائماً ويعملون
من أهلك . فعند حاجتك لراحة نظارة أو رواج أو ظروف مادية صحية فوجه
لعمرك أو رئيس القسم لمعرفة الشروط.
كما أن مركز التوجيه والإرشاد في الجامعة يقدم استشارات نفسية وتربوية
تقدم عن طريق الهاتف الإرشادي للمركز.

أعرف جامعتك تعرف على الأنشطة واللوائح الجامعية والتطبيقات
والخدمات المهمة لك في مسيرتك






على الموقع الإلكتروني: [www.msu.edu.sa](#)
 على الهاتف: 011 43730000
 على الفيسبوك: [www.facebook.com/mku](#)
 على تويتر: [www.twitter.com/mku](#)
 على إنستغرام: [www.instagram.com/mku](#)
 على يوتيوب: [www.youtube.com/mku](#)
 على واتساب: [www.whatsapp.com/mku](#)
 على تطبيق: [www.apple.com/mku](#)
 على تطبيق: [www.google.com/mku](#)

مع تحيات وحدة التوجيه والإرشاد بكلية العلوم الطبية التطبيقية
وكلية التمريض بمخيم مسيطر ، بالتعاون مع نادي إبدأ

٧- تم دراسة الحالات المرفوعة من قبل الارشاد بكل قسم في الكلية عدد من الحالات المختلفة من ظروف اجتماعية واقتصادية ونفسية و (اعانة نظارة - اعانة الزواج - والظروف المادية الصعبة) والرفع بذلك لمركز التوجيه والارشاد بالجامعة .

مع تحيات وحدة التوجيه والارشاد بالكلية

أ /علي بن عبدالله العواشز

الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٤٤/١٤٤٣ هـ