

وقف  
سعيد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

# تقرير برنامج

## مجالس رمضانية

و

مسابقة رواء  
الرمضانية



وقف  
سعيد  
المشرفي



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

## المقدمة

تحقيقاً لرؤية جمعية رواء في تعزيز الوعي وبناء القيم وتنمية المهارات لدى الفتيات، يأتي برنامج "رواء الرمضاني" كمبادرة نوعية تسعى إلى استثمار الأجواء الإيمانية والروحانية لشهر رمضان المبارك لتقديم محتوى معرفي هادف يلامس احتياجات الفتيات ويعزز الجوانب القيمية والسلوكية والمهارية لديهن.

وقف  
سعيد  
المشرفي



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

## فكرة البرنامج

برامج رواء الرمضانية التي تستهدف رفع الوعي لدى الفتيات في الجوانب القيمية والسلوكية والمهارية من خلال : لقاءات يقدمها خبراء ومتخصصين و مسابقات ورسائل ومقاطع توعوية .

وقف  
سعيد  
المشرفي



بدعم  
من

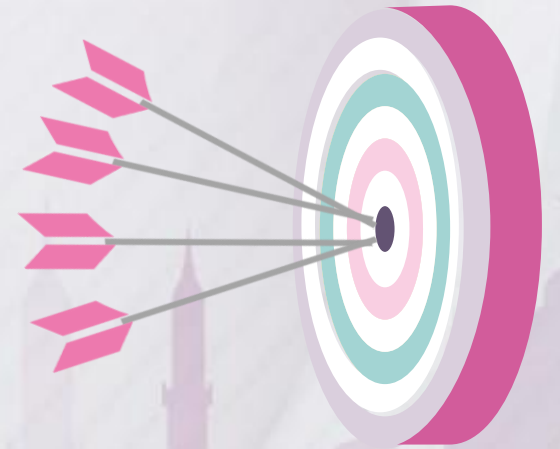
مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

## أهداف البرنامج

- بناء قاعدة معرفية و توسيع دائرة الفهم حول الرسائل والقيم التي يتم تقديمها عبر "ساعة رواء" ومنصة الجمعية .
- تحفيز الفتيات على التعلم ذاتيا .
- تنمية مهارة تلخيص الفوائد .
- تفعيل حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بالجمعية .



وقف  
سعد  
المشرفي



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

## إعلان البرنامج



مسابقة رواء  
الرمضانية

طريقة المشاركة في المسابقة:

- 1 « قم بالتسجيل عبر رابط المسابقة »
- 2 « استظهر لك 6 مسابقات يتم الإجابة على أسئلة المسابقة الأولى بعد حضور اللقاءات ساعة رواد »
- 3 « كسري نفس الخطوات مع كل مسابقة بعد كل لقاء »
- 4 « تأكد من عدم الضغط على زر "إرسال" حتى تكتمل جميع الإجابات لجميع المسابقات السنة »
- 5 « بعد الانتهاء من الإجابة على جميع المسابقات سيتم الإعلان عن الفائزات »



rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa



مسابقة رواء  
الرمضانية

مسابقة خفيفة وجوائزها قيمة

يصل مجموعها  
إلى أكثر من  
10,000



للتسجيل  
ولمعرفة  
شروط المسابقة

تنتظر الفائزة  
بالمركز الاول  
2500

rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

مجالس رمضانية

كل يوم أحد واثنين

- |   |   |
|---|---|
| رمضان بلا مشتتات<br>الأثنين ١٤٤٦/٩/٣                | العادات الذرية<br>الأحد ١٤٤٦/٩/٢                  |
| كيف تحافظ على صحتك في رمضان<br>الأثنين ١٤٤٦/٩/١٠    | العلاقات الأسرية في رمضان<br>الأحد ١٤٤٦/٩/٩       |
| رمضان فرصة ذهبية للصحة النفسية<br>الأثنين ١٤٤٦/٩/١٧ | كيف تكون أكثر إنتاجية في رمضان<br>الأحد ١٤٤٦/٩/١٦ |
- من ١٠:٠٠ مساءً إلى ١١:٠٠ مساءً  
عبر زوم

rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa



لمعرفة  
للتسجيل



جمعية رواء  
لللقاءات الرمضانية  
رقم الترخيص ١٧٩٤

لقاءات ومسابقات لا تفوت

انتظرونا في

رمضان

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

وقف  
سعد  
المشرفي



بدعم  
من

rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa

## احصائيات البرنامج

### مستفيدة من اللقاءات

632 مستفيدة عبر الـ zoom

361 مستفيدة عبر الـ تحضير

متوسط نسبة الرضا 98,33%

### المقاطع المرئية

4 مقاطع مرئية وصوتي

1000 المشـاهدات

### رسائل رمضان

28 رسالة توعوية

10381 المشـاهدات

### اللقاءات

6 عدد اللقاءات

6 الموضوعات

36 فائدة مقدمة من الفتيات

6 السـحوبات

وقف  
سعيد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

# المجالس الرمضانية

وقف  
سعد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

المجالس الرمضانية

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

جمعية رواء  
للتنشيطات التربوية  
رقم الترخيص 1942

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

مجالس رمضانية

كل يوم أحد واثنين

رمضان بلا مشتتات الاثنين ١٤٤٦/٩/٣	العادات الذرية الأحد ١٤٤٦/٩/٢
كيف تحافظ على صحتك في رمضان الاثنين ١٤٤٦/٩/١٠	العلاقات الأسرية في رمضان الأحد ١٤٤٦/٩/٩
رمضان فرصة ذهبية للصحة النفسية الاثنين ١٤٤٦/٩/١٧	كيف تكون أكثر إنتاجية في رمضان الأحد ١٤٤٦/٩/١٦

من ١٠:٠٠ مساءً إلى ١١:٠٠ مساءً

عبر زوم

rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa

معرفة  
للتسجيل

إعلان لقاءات مجالس  
رمضانية

وقف  
سعد  
المشرفي



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDEL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

## العادات الذرية

الدكتورة : ابتهاج العبدلي

محاور اللقاء:

- لماذا ن فشل في تحقيق أهدافنا.
- التغييرات البسيطة تؤدي إلى اختلافات كبيرة.
- خطوات بناء العادات.
- قوانين بناء العادات.
- رمضان فرصة لبناء عادات جيدة ( تطبيقات).

الأحد ١٤٤٦/ ٩/ ٢

الفئة المستهدفة للفتيات  
من ١٥ - ٣٩ سنة

١٠:٣٠ م إلى ١١:٣٠ م

عبر زوم

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

للتسجيل

إعلان لقاء العادات الذرية

## المدة

• الأحد | ٢ - ٩ - ١٤٤٦ هـ

## عدد الحاضرات

- ( ٩٣ ) مستفيدة عبر التحضير .
- ( ١٣٧ ) مستفيدة عبر الـ ZOOM .

## وسيلة اللقاء

- عبر ZOOM .

## نسبة الرضا

• ٩٨ % .



## لقاء العادات الذرية

د. ابتهاج العبدلي

## معاور اللقاء

- لماذا نفشل في تحقيق أهدافنا .
- التغييرات البسيطة تؤدي إلى اختلافات كبيرة.
- خطوات بناء العادات .
- قوانين بناء العادات .
- رمضان فرصة لبناء عادات جيدة ( تطبيقات).



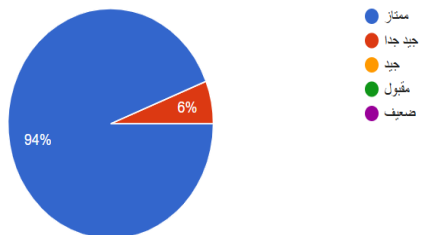
الفائزة في السحب |  
( الهام بنت علي الشريف )

المجالس الرمضانية |

نسخ الرسم البياني

كيف تقيم جودة المحتوى المقدم في اللقاء؟

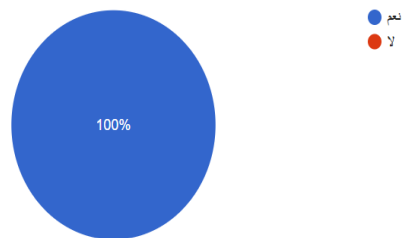
150 ردًا



نسخ الرسم البياني

هل كانت طريقة تقديم المحتوى واضحة وسلسة؟

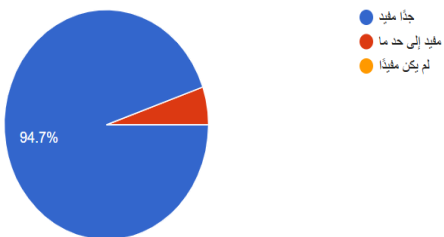
150 ردًا



نسخ الرسم البياني

إلى أي مدى ساهم اللقاء في إثراء معرفتك حول موضوعه؟

150 ردًا



ما هو أكثر جزء نال إعجابك في اللقاء؟

150 ردًا

جميع اللقاء كان ممتاز
شرح قوانين بناء العادة
اللقاء مفيد
التفريق بين الهدف والعادة
جميعها
الفرق بين الهدف والعادة وربط العادات بمحظرات ايجابية
كل اللقاء كان متري ومفيد ومختصر ❤️
كل العادات المطروحة

نسبة الرضا

• 98%

وقف  
سعد  
المشرفي



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDEL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

## رمضان بلا مشتتات

الدكتورة : نورة سعد اليماني

محاوِر اللقاء:

- فضيل شهر رمضان المبارك.
- ماهي أبرز المشتتات في شهر رمضان المبارك؟
- كيف نتجاوز تلك المشتتات في شهر رمضان؟
- كيف نضع خطة لاستقبال الشهر الفضيل؟
- همسات رمضانبة.

الاثنين ١٤٤٦/ ٩/ ٣

الفئة المستهدفة للفتيات  
من ١٥ - ٣٩ سنة

عبر زوم

١٠:٣٠ م إلى ١١:٣٠ م

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

للتسجيل

إعلان لقاء  
رمضان بلا مشتتات

## المدة

• الاثنين | ٣ - ٩ - ١٤٤٦ هـ

## عدد الحاضرات

- ( ٧٤ ) مستفيدة عبر التحضير .
- ( ١١٩ ) مستفيدة عبر الـ ZOOM .

## وسيلة اللقاء

- عبر ZOOM .

## نسبة الرضا

• ٩٩ % .



## لقاء رمضان بلا مشتتات

د. نورة اليماني

## مهاور اللقاء

- فضل شهر رمضان المبارك .
- ماهي أبرز المشتتات في شهر رمضان المبارك ؟ .
- كيف نتجاوز تلك المشتتات في شهر رمضان ؟ .
- كيف نضع خطة لاستقبال الشهر الفضيل ؟ .
- همسات رمضانية .



## لقاء رمضان بلا مشتتات

د. نورة اليميني

مقتطفات

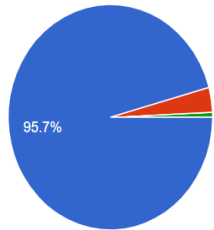
- الفائزة في السحب ا  
( هلاله بنت علي العطوي )

المجالس الرمضانية ٢

نسخ الرسم البياني

كيف تقيم جودة المحتوى المقدم في اللقاء؟

141 ردًا

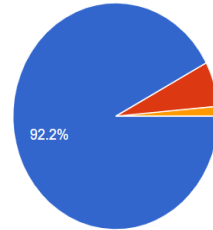


ممتاز  
جيد جدا  
جيد  
مقبول  
ضعيف

نسخ الرسم البياني

كيف كان تفاعل المشاركين والمتحدثين خلال اللقاء؟

141 ردًا

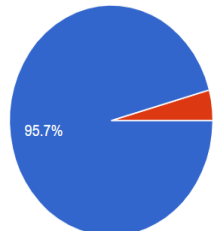


ممتاز  
جيد جدا  
جيد  
مقبول  
ضعيف

نسخ الرسم البياني

إلى أي مدى ساهم اللقاء في إثراء معرفتك حول موضوعه؟

141 ردًا



جدا جيد  
جيد إلى حد ما  
لم يكن مفيداً

ما هو أكثر جزء نال إعجابك في اللقاء؟

141 ردًا



نسبة الرضا

99%

وقف  
سعد  
المشرفي



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDEL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

## العلاقات الأسرية

الأستاذة : حنان الحصيني

محاوِر اللقاء:

- مفهوم التميز في العلاقات الأسرية.
- مهارات التواصل الفعال بين أفراد الأسرة.
- إدارة الخلافات الأسرية بذكاء.
- تعزيز الحب والاحترام داخل الأسرة.
- التوازن بين الحياة الأسرية والعملية.

الأحد ٩/ ٩/ ١٤٤٦

الفئة المستهدفة للفتيات  
من ١٥ - ٣٩ سنة

١٠:٣٠ م إلى ١١:٣٠ م

عبر زوم

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

للتسجيل

إعلان لقاء  
العلاقات الأسرية

## المدة

• الأحد | ٩ - ٩ - ١٤٤٦ هـ

## عدد الحاضرات

- ( ٤٥ ) مستفيدة عبر التحضير .
- ( ١٠٦ ) مستفيدة عبر الـ ZOOM .

## وسيلة اللقاء

- عبر ZOOM .

## نسبة الرضا

• ٩٨ % .



## لقاء العلاقات الأسرية

أ. حنان الحصري

## معاور اللقاء

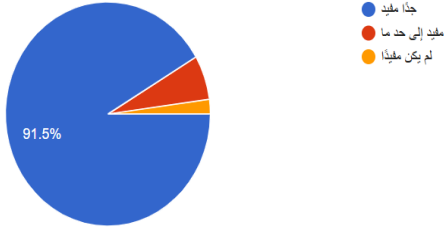
- مفهوم التميز في العلاقات الأسرية .
- مهارات التواصل الفعّال بين أفراد الأسرة .
- إدارة الخلافات الأسرية بذكاء .
- تعزيز الحب والاحترام داخل الأسرة .
- التوازن بين الحياة الأسرية والعملية .



الفائزة في السحب |  
( أمل العطوي )

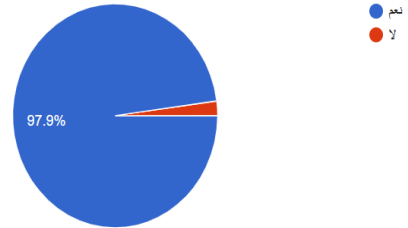
نسخ الرسم البياني

إلى أي مدى ساهم اللقاء في إثراء معرفتك حول موضوعه؟  
47 ردًا



نسخ الرسم البياني

هل كانت طريقة تقديم المحتوى واضحة وسلسة؟  
47 ردًا



نسخ الرسم البياني

هل كانت مدة اللقاء مناسبة؟  
47 ردًا



ما هو أكثر جزء نال إعجابك في اللقاء؟  
47 ردًا

- طوال اللقاء جزاكم الله خير
- جميعها سلسة مرتبة متناسقة تحقق الهدف المنشود
- لقاء جميل جدا شكرا جمعية رواء
- الكل
- اللقاء
- بناء العلاقات الأسرية
- جميع الأجزاء كانت ملينه
- دور الاهد في التوعية والتوجيه
- محتوى اللقاء

نسبة الرضا

98%

وقف  
سعد  
المشري



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

كيف تحافظ على  
صحتك في رمضان

الدكتورة : نورة خضر العطوي

محاوِر اللقاء:

- الأركان الأساسية للصحة والوقاية .
- النشاط والحركة. ■ الغذاء السليم.
- الصحة النفسية. ■ النوم الجيد.
- العلاقات الاجتماعية الجيدة.
- الابتعاد عن التدخين وما فيه حكمه .

الاثنين ١٤٤٦/ ٩/ ١٠

الفئة المستهدفة للفتيات  
من ١٥ - ٣٩ سنة

١٠:٣٠ م إلى ١١:٣٠ م

عبر زوم

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

للتسجيل

إعلان لقاء كيف تحافظ  
على صحتك في رمضان

## المدة

• الأحد | ١٠ - ٩ - ١٤٤٦ هـ

## عدد الحاضرات

- ( ٣٥ ) مستفيدة عبر التحضير .
- ( ٧٥ ) مستفيدة عبر الـ ZOOM .

## وسيلة اللقاء

- عبر ZOOM .

## نسبة الرضا

• ٩٨ % .



لقاء كيف تحافظ على صحتك  
في رمضان  
د . نورة العطوي .

## معاور اللقاء

- الأركان الأساسية للصحة والوقاية .
- النشاط والحركة .
- الغذاء السليم .
- الصحة النفسية . النوم الجيد .
- العلاقات الاجتماعية الجيدة .
- الابتعاد عن التدخين وما فيه من حكمة .

بدعم من وقف سعد المشرفي مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية

### دراسة 1 : السمنة عند الأطفال

Lifestyle Medicine Treatment Algorithms: Pediatric Obesity

Indications for pharmacotherapy in obese and overweight children (in addition to lifestyle modifications):

- After failure of a formal program of intensive lifestyle modification
- "...if severe comorbidities persist despite intensive lifestyle modification, particularly in children with a strong family history of type 2 diabetes or premature cardiovascular disease."

Specific dietary recommendations

- Avoid "calorie-dense, nutrient-poor foods (e.g., sweetened beverages, sports drinks, fruit drinks and juices, most 'fast food'), and calorie-dense snacks."
- Reduce saturated dietary fat intake for children older than 2 years of age and increase intake of dietary fiber, fruits, and vegetables.

References

بدعم من وقف سعد المشرفي مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية

### مجالس رمضانية

كيف تحافظ على صحتك في رمضان

الأسبوع 10 / 9 / 1446

الدكتورة : نورة بنت خضر العطوي

بدعم من وقف سعد المشرفي مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية

### رسالة شكر

يسر جمعية رواء للفتيات بتبوك ان تتقدم بالشكر والعرفان للدكتورة: نورة بنت خضر العطوي لتقديرها لطاقم كيف تحافظ على صحتك ضمن برنامج ساعة رواء لمدة ساعة يوم الاثنين بتاريخ: 1446/9/10 الموافق: 2024/03/04 سائلين التواضع لها معانعة الجهد واستدانة الفخر بان يكمل مساعيها بالتفويض والتمويل.

رئيسة جمعية رواء  
عبدالله بن محمد العتيبي

RESULT

اسماء برك سعيد

23:55:09

### لقاء كيف تحافظ على صحتك في رمضان

د. نورة العطوي .

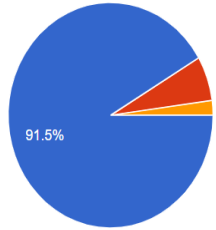
## مقطعات

- الفائزة في السحب ا ( أسماء بنت برك سعيد )

نسخ الرسم البياني

إلى أي مدى ساهم اللقاء في إثراء معرفتك حول موضوعه؟

47 ردًا

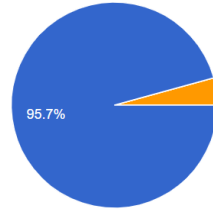


- جاء مفيد
- مفيد إلى حد ما
- لم يكن مفيدًا

نسخ الرسم البياني

هل كانت مدة اللقاء مناسبة؟

47 ردًا

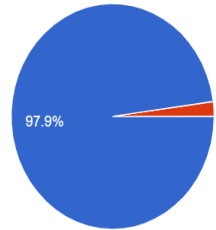


- نعم، كانت مناسبة
- لا، كانت طويلة
- لا، كانت قصيرة

نسخ الرسم البياني

هل كانت طريقة تقديم المحتوى واضحة وسلسة؟

47 ردًا



- نعم
- لا

ما هو أكثر جزء نال إعجابك في اللقاء؟

47 ردًا

جميعها سلسلة مرتبة متماسكة تحقق الهدف المنشود

لقاء جميل جدا شكرا جمعية رواء

الكل

اللقاء

بناء العلاقات الأسرية

جميع الأجزاء كانت مفيدة

دور الاهل في التوعية والتوجيه

محتوى لقاء

لطاف المدرسه

نسبة الرضا

98%

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

كيف تكون  
أكثر إنتاجية في رمضان

م. عبد الرحمن محمد الأحيدب

محاور اللقاء:

- مفهوم الإنتاجية
- إدارة المهام
- إدارة الالتزام

الفئة المستهدفة للفتيات  
من ١٥ - ٣٩ سنة

الأحد ١٦/٩/١٤٤٦

١٠:٣٠ م إلى ١١:٣٠ م

عبر زوم

للتسجيل

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

إعلان لقاء كيف تكون  
أكثر إنتاجية في رمضان

## المدة

• الأحد | ١٦ - ٩ - ١٤٤٦ هـ

## عدد الحاضرات

- ( ٤٧ ) مستفيدة عبر التحضير .
- ( ٧٣ ) مستفيدة عبر الـ ZOOM .

## وسيلة اللقاء

- عبر ZOOM .

## نسبة الرضا

• ٩٧ % .



كيف تكون أكثر إنتاجية  
في رمضان

م . عبد الرحمن الأحيدب

## معاور اللقاء

- مفهوم الإنتاجية .
- إدارة المهام .
- إدارة الالتزام .

مفهوم الإنجابية الشخصية

إذا أردت الصعود  
فستسلك طريقا مختلفا  
"حفت الجنة بالمكاره"

مجالس رمضانية

كيف تكون أكثر  
إنتاجية في رمضان  
الأحد ١٦ / ٩ / ١٤٤٦ هـ

م. عبد الرحمن بن محمد الأحيدب

يسر جمعية رواء للفتيات بتيك أن تتقدم بالشكر والعرفان  
للمهندسة: عبد الرحمن بن محمد الأحيدب  
لتقديمه لقاء: كيف تكون أكثر إنتاجية في رمضان  
ضمن برنامج ساعة رواء لمدة ساعة يوم الأحد بتاريخ ١٦/٩/١٤٤٦ هـ الموافق ٢٠٢١ م  
سائلين المولى له حصافة الأجر واستدامة الأثر وأن يكمل مساعيه بالتوفيق والقبول.

رئيسة جمعية رواء  
عبدية بنت محمد الأحيدب

RESULT

ابرار فلاح البلوي

كيف تكون أكثر إنتاجية  
في رمضان  
م. عبد الرحمن الأحيدب

مقطعات

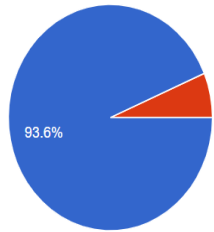
الفائزة في السحب |  
( أبرار فلاح البلوي )

المجالس الرمضانية ٥

نسخ الرسم البياني

كيف تقيم جودة المحتوى المقدم في اللقاء؟

47 ردًا

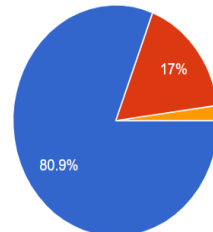


ممتاز  
جيد جدًا  
جيد  
مقبول  
ضعيف

نسخ الرسم البياني

كيف كان تفاعل المشاركين والمتحدثين خلال اللقاء؟

47 ردًا

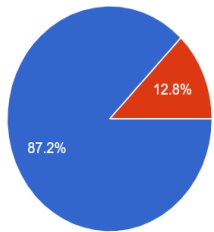


ممتاز  
جيد جدًا  
جيد  
مقبول  
ضعيف

نسخ الرسم البياني

إلى أي مدى ساهم اللقاء في إثراء معرفتك حول موضوعه؟

47 ردًا



جداً جيداً  
مفيد إلى حد ما  
لم يكن مفيداً

ما هو أكثر جزء نال إعجابك في اللقاء؟

47 ردًا

الحفاظ على الالتزام بالوقت

توضيح تعريف الإنتاجية

الحديث عن الإنتاجية الفرق بين الإنتاجية والتخطيط

العلاقات الاسرية

جميعها

تنظيم الوقت في رمضان

كامل اللقاء

الإنتاجية

نسبة الرضا

• 97%

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDEL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

رمضان فرصة ذهبية  
للصحة النفسية

الأستاذة : بسمة محمد الحربي

مباحث اللقاء:

- مفهوم الاضطراب النفسي
- أسباب الإضطرابات النفسية
- أعراض الاضطرابات النفسية
- طرق الوقاية من الاضطراب النفسي

الاثنين ١٤٤٦/ ٩/ ١٧

الفئة المستهدفة للفتيات  
من ١٥ - ٣٩ سنة

١٠:٣٠ م إلى ١١:٣٠ م

عبر زوم

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

للتسجيل

## إعلان لقاء رمضان فرصة ذهبية للصحة النفسية

## المدة

• الاثنين | ١٧ - ٩ - ١٤٤٦ هـ

## عدد الحاضرات

- ( ٥٧ ) مستفيدة عبر التحضير .
- ( ١٢٢ ) مستفيدة عبر الـ ZOOM .

## وسيلة اللقاء

- عبر ZOOM .

## نسبة الرضا

• ٩٩ % .



رمضان رمضان فرصة ذهبية  
للصحة النفسية  
أ. بسمة الحربي

## معاور اللقاء

- مفهوم الاضطراب النفسي .
- اسباب الاضطرابات النفسية .
- اعراض الاضطرابات النفسية .
- طرق الوقاية من الاضطراب النفسي .

مفهوم الاضطراب النفسي

هو حالة تؤثر على ( التفكير او الشعور او السلوك ) مما يؤدي الى ضيق او خلل في الأداء اليومي للفرد . يمكن ان تشمل هذه الاضطرابات مشكلات مثل : القلق ، والاكتئاب ، واضطرابات الشخصية ، والفصام ، وغيرها . وهو حالة من عدم التكيف مع الذات او مع الآخرين او مع جوانب الحياة المختلفة .

محاور اللقاء

- مفهوم الاضطراب النفسي
- اسباب الاضطراب النفسي
- أعراض الاضطرابات النفسية
- طرق الوقاية من الاضطراب النفسي

RESULT

سالمة يسلم جوف

يسر جمعية رواء للفتيات بتزويد ان تتقدم بالشكر والعرفان للمنتاحة يسمة بنت محمد الحويش لتفريها الفخر بفتحها فحة ذهبية التحفة السنوية ضمن برنامج ساعة رواء لمدة يوم الاثنين بتاريخ 1443/07/20 الموافق 2023م سائلين الجوائز لها متواضعة الاحر واستاذة الفخر وان يكمل مساعيها بالتوفيق والقبول

رمضان رمضان فرصة ذهبية  
للصحة النفسية  
أ . بسمة الحويش

مقطفات

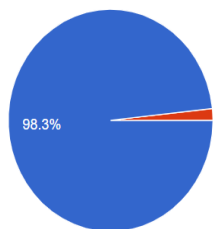


- الفائزات في السحب ا  
( ريماس محمد العطوي )  
( سالمة يسلم جوف )

نسخ الرسم البياني

كيف تقيم جودة المحتوى المقدم في اللقاء؟

58 ردًا

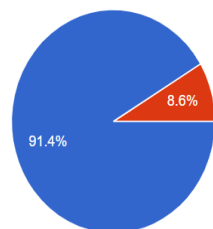


ممتاز  
جيد جدًا  
جيد  
مقبول  
ضعيف

نسخ الرسم البياني

إلى أي مدى ساهم اللقاء في إثراء معرفتك حول موضوعه؟

58 ردًا

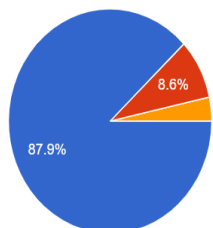


جداً مفيد  
مفيد إلى حد ما  
لم يكن مفيداً

نسخ الرسم البياني

كيف كان تفاعل المشاركين والمتحدثين خلال اللقاء؟

58 ردًا



ممتاز  
جيد جدًا  
جيد  
مقبول  
ضعيف

ما هو أكثر جزء نال إعجابك في اللقاء؟

58 ردًا

طرق العلاج للاضطرابات النفسية

طرق الوقاية

كل جزء في اللقاء له اثر عميق وكبير داخل النفس

الكل لا

الصحة النفسية

كل شيء

كل شيء

طرق الوقاية من الاضطراب

نسبة الرضا

99%



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



مسابقة رواء الرمضانية



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAMAN BIN ABDUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضانية

مسابقة رواء الرمضانية

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
مجمعية رواء  
للقرآن الكريم  
رقم التسجيل ١٧٩٤

مسابقة رواء  
الرمضانية

طريقة المشاركة في المسابقة:

1. قم بالتسجيل عبر رابط المسابقة
2. ستظهر لك 6 مسابقات يتم الإجابة عن أسئلة المسابقة الأولى بعد حضور النساء الأول من الساعة رواء
3. كرري نفس الخطوات مع كل مسابقة بعد كل لقاء
4. تأكد من عدم الضغط على زر "إرسال" حتى تكلم جميع الإجابات لجميع المسابقات الستة
5. بعد الانتهاء من الإجابة على جميع المسابقات سيتم الإعلان عن الفائزات

للتسجيل ولتعرف على شروط المسابقة

rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
مجمعية رواء  
للقرآن الكريم  
رقم التسجيل ١٧٩٤

مسابقة رواء  
الرمضانية

مسابقة خفيفة وجوائزها قيمة

يصل مجموعها  
إلى أكثر من  
10,000

2500  
تنظر الفائزة  
بالمركز الاول

للتسجيل ولتعرف على شروط المسابقة

rewaagirl  
0504209642 rewaagirl.org.sa

إعلان مسابقة رواء  
الرمضانية



رابط أسئلة المسابقة



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

## إحصائية مسابقة رواء

٥٠  
سؤال

عدد الأسئلة

٣٢

عدد المسجلات

١٨ يوم

المدة

٩٦ %

نسبة الرضا

٢٠

عدد الفائزات

نماذج  
قوقل

وسيلة المسابقة



وعد عايد الحويطي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

بسرنا أن نتقدم اليكم بأمر التهنئة والبركات بمناسبة فترتك في مسابقة رواء الرمضانية. سائلين الله أن يجعل هذا الشهر المبارك مليئاً بالخير والبركات عليكم.

موجتاً على إتمام إجراءات تسليم الحوات بكل سهولة وبسر، نرجو منكم الحضور إلى مقر الجمعية لتوقيع استلام المبلغ مع احضار الهوية الوطنية لمنطقة البيانات\*  
\*موقع الجمعية |

<https://maps.app.goo.gl/Zqm85GMC74r8G93>

الأيام المخصصة للاستلام  
من يوم الأحد 23-9-2021 هـ، إلى يوم الخميس 9-10-2021 هـ، 1446 هـ.

من الساعة (9:00 صباحاً إلى الساعة 3:00 مساءً)

مقر منطقة البيانات، سيتم تحويل المبلغ مباشرة إلى الحساب البنكي للفترة:

نبارك لكم مرة أخرى، ونتطلع إلى لقاءكم قريباً في مقر الجمعية.

تجارتنا وتقديراً  
جمعية رواء للفتيات.

1189

مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
مقر الجمعية: الرياض - حي النور - شارع الملك سعود - رقم 1234567890  
تلفون: 011-47777777  
فاكس: 011-47777777  
البريد الإلكتروني: info@rewaagirg.org.sa  
www.rewaagirg.org.sa

١٣٠٣

٢٠٢٥/٣/١٨ @violet99776801 violet

رمضان ليس فقط شهراً للصيام، بل فرصة لإعادة التوازن النفسي: خصص وقتاً للتأمل والدعاء، وانشغل بتقوية الروابط مع عائلتك وأحبابك. اجعل رمضان محطة للسلام الداخلي والتجديد.

#مجالس\_رواء\_الرمضانية #رمضان\_كريم

مفادر بصمت ٢٠٢٥/٣/١٨ @mgghadr973933

العوامل المؤثرة في الإضطرابات النفسية /هي الفقر والتمهيش الاجتماعي والتحديات الاقتصادية والإنفعال والوحدة والعزلة .

#مجالس\_رواء\_الرمضانية

يارب رضاك والجنة 🌸 @N\_dr4721

#مجالس\_رواء\_الرمضانية  
#رمضان\_كريم  
#جمعية\_رواء\_للفتيات  
تعلمت بعض طرق الوقاية من الاضطرابات النفسية .  
\*الوعي الذاتي  
\*الدعم الاجتماعي  
\*تنمية التكفير الايجابي  
\*ادارة الضغوط والتوتر .  
ومثال وردته الاستاذة بسمه يعطينا العافية الضرية التي لاتميتني تقويي 🙏

٢٠٢٥/٣/١٨ @Nrioi Nuar Ail

صحتك النفسية مهمة، فلا تضغط على نفسك ولا تكبت مشاعرك. امنح نفسك وقتاً للراحة، وافعل ما يجعلك تشعر بالراحة، سواء كان ذلك بالتحديث مع شخص تثق به أو بأخذ لحظة هدوء. الأهم هو ألا تهمل نفسك، لأن صحتك النفسية

نشر ردك

مسابقة رواء  
الرمضانية

جمعية رواء  
للخدمات الخيرية  
رقم الترخيص ٢٢٤

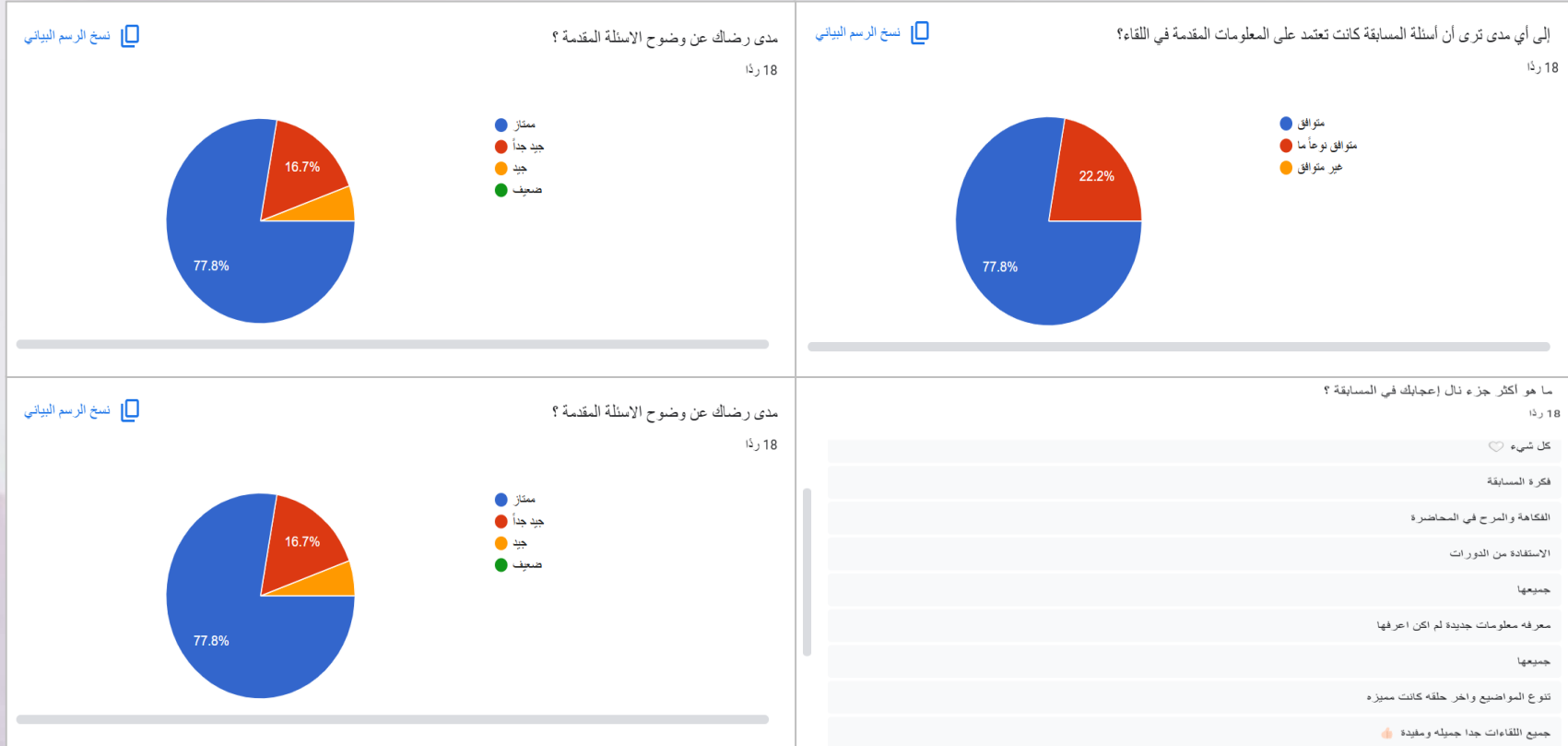
مبارك للفائزات

ريماس محمد بركة المركز الأول 2500

المركز 2	زكية خميس البلوي	1700
المركز 3	نوف عايد غريب الشمري	1500
المركز 4	نسرين فيصل العمري الخالدي	1400
المركز 5	سالة يسلم خميس جوف	1300
المركز 6	نورة مهدي علي العمري	1250
المركز 7	رزان سعد الحربي	1200
المركز 8	مطيرة علي عبد العطوي	1150
المركز 9	عيده علي عبد السبوت	1100
المركز 10	أشواق ماضي العتيبي	1000
المركز 11	حنان أحمد حسين محمد	800
المركز 12	أروى محمد علي قيسي	700
المركز 13	أسماء برك سعيد	650
المركز 14	ريم صالح الحويطي	600
المركز 15	شفاء حسين سقاف الزيندي	550
المركز 16	مريم علي عبد العطوي	500
المركز 17	سويلمة علي عبد العطوي	450
المركز 18	أروى عبدالرحمن عطوه الحويطي	400
المركز 19	هلالة علي عبد العطوي	350
المركز 20	وعد عايد الحويطي	300

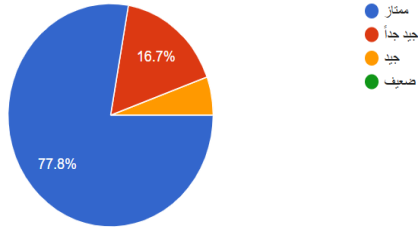
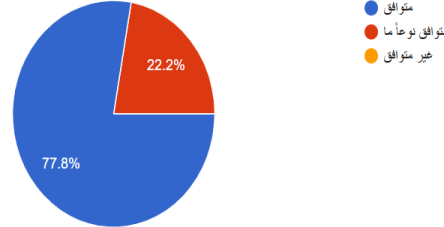
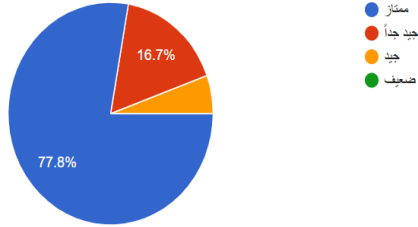
rewaagirg 0504209642 rewaagirg.org.sa

## مقتطفات



## نسبة الرضا

• ٩٦ %



وقف  
سعيد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

# رمضان والقيم ( المقاطع المرئية )

وقف  
سعيد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDEL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

## رمضان والقيم

مقاطع توعوية تعزز من قيمة ( الإحسان - التعاون - الاحتساب - الصبر ) .  
من تقديم الأ | هاشم الأهدل .

وقف  
سعد  
المشركي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABULAZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

المقاطع المرئية



وقف  
سعيد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقتنا رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

# الرسائل الرمضانية اليومية

وقف  
سعيد  
المشرفي



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABULAZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

## الرسائل رمضانية

رسائل رمضانية تشرح أسماء الله الحسنى بأسلوب ميسر، وتربط كل اسم بسلوك مؤثر في الحياة .

وقف  
سعد  
المشري



بدعم  
من

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاعات رمضان

الرسائل الرمضانية اليومية

جمعية رواء  
للشباب بتوك  
رقم الترخيص 179E

02

هو الله المهيمن

هو المطلع الذي لا يخفى عليه  
شيء في الارض ولا في السماء  
يعلم سررك وخفاياك فاحذر  
من معاصي الخلوات حيث يراك الله

لتبرع بامان  
تبرع بامان

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

جمعية رواء  
للشباب بتوك  
رقم الترخيص 179E

01

هو الله الرحيم

الذي رحمته تسع كل شيء خلقه  
وهو أرحم الراحمين  
الرحمة سلوك القلوب البيضاء النقية  
التي لا تؤذي ولا تتسلط،  
الرحمة سلوك إنساني قيم يحضى به الموفق

لتبرع بامان  
تبرع بامان

rewaagirl  
0504209642  
rewaagirl.org.sa

مقتطفات من الرسائل



للمزيد

## الموازنة المالية لساعة رواء

النسبة المئوية	الإجمالي	التكرار	التكلفة	البند	السنة		
100%	900	6	150	جوائز مالية	2025	المصروفات	
0%	1.15	1	1.15	رسوم تحويل			
100%	901.15	إجمالي المصروفات					

## الموازنة المالية لمسابقة رواء الرمضانية

بدعم من منصة إحسان - مؤسسة سليمان الراجحي الخيرية

النسبة المئوية	الإجمالي	التكرار	التكلفة	البند	السنة	
100%	40,000	1	40,000	الإيرادات	2025	الإيرادات
10%	4000	1	4000	مديرة المشروع		المصروفات
4%	1,417.25	1	1,417.25	التصاميم		
1%	284.59	1	284.59	اشترك ZOOM		
49%	19,400	1	19,400	جوائز مسابقة رمضان		
4%	1500	1	1500	مصاريف تشغيلية		
0%	7.48	1	7.48	رسوم حوالات بنكية		
20%	8000	4	2000	تصميم المقاطع		
5%	2000	1	2000	تصميم التقرير		
92%	36,609.32	إجمالي المصروفات				

\*المتبقي ٣,٣٩٠,٦٨

## الدروس المستفادة

م	المرحلة	الأنشطة/ المهام	الدروس المستفادة (إيجابيات/ سلبيات)	نوع الدرس	التوصيات والمقترحات
١	التنفيذ	المجالس الرمضانية	تنوع المواضيع ساهم في رفع الوعي وتعزيز مشاركة المستفيدين	إيجابية	الاستمرار في تقديم لقاءات متنوعة تتناول قضايا تمس واقع الفتيات
٢	الإعداد	التنسيق بين الفريق	وضوح توزيع المهام ساعد على انسيابية التنفيذ	إيجابية	الحفاظ على آلية توزيع المهام مع تعزيز التعاون بين الفرق التنظيمية
٣	التفيذ	التفاعل أثناء اللقاءات	تفاوت في تفاعل الحضور	سلبية	جدولة الرسائل التذكيرية وإرسال الروابط قبل اللقاء بوقت كافٍ
٤	الإغلاق	التقييم والاستبيانات	نسبة رضا عالية جدًا من المشاركات (فوق ٩٧٪)	إيجابية	مواصلة استخدام أدوات التقييم مع تطوير أسئلتها لتقيس الأثر بدقة أكثر
٥	التنفيذ	التوثيق الإعلامي	ضعف التوثيق لبعض الفعاليات (صور/فيديو)	سلبية	تخصيص مسؤول توثيق لكل برنامج لضمان الاحتفاظ بمخرجات مرئية ذات جودة
٦	التنفيذ	الجدول الزمني للبرامج	ضغط في الوقت لبعض اللقاءات أثر على وقت النقاش والحوار	سلبية	إعادة توزيع فقرات اللقاء لضمان وجود وقت كافٍ للنقاش والتفاعل
٧	الإعداد	الشراكات والدعم	الشراكات عززت من جودة البرامج وساهمت في تنوعها	إيجابية	تعزيز التعاون مع الجهات الداعمة وتوسيع شبكة الشراكات

مسابقة رواء  
الرمضانية



ساعة رواء  
لقاءات رمضانية

# شركاء النجاح



مؤسسة سليمان بن عبد العزيز الراجحي الخيرية  
SULAIMAN BIN ABDUL AZIZ AL RAJHI CHARITABLE FOUNDATION

وقف  
سعد  
المشري

