



تقرير ندوة صيام صحى في رمضان وذلك في يوم الاثنين الموافق 2025/3/3م

تحت رعاية الاستاذ الدكتور أحمد المنشاوي رئيس الجامعة والاستاذ الدكتور محمود عبد العليم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وفي إطار التعاون بين معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية وكلية الزراعة. وبإشراف السيد الاستاذ الدكتور عمرو محمد عبد الفتاح عميد معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية والاستاذ الدكتور هبة عطية الجزيئية والاستاذ الدكتور هبة عطية يسي وكيل معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسيد الاستاذ الدكتور جلال عبد الفتاح وكيل كلية الزراعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة تم اليوم الاثنين الموافق ٣ /٣/ ٢٠٢٥ عقد ندوة صيام صحي في رمضان والتي ينظمها قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة بالتعاون مع معهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية و كلية الزراعة

مكان الانعقاد:

قاعة المحاضرات الدولية كلية الزراعة.

موعد الانعقاد:

الاثنين الموافق 3/3/3202م

المحاضر:

- 1- الدكتورة سلمي مختار مدرس الامراض الباطنة والغدد الصماء بكلية الطب
 - 2- الدكتور اسلام محمود المدرس بقسم علوم وتكنولوجيا الاغذية بكلية الزراعة

الحضور:

• عددهم (193)

المحاور الرئيسية للندوة:

رحب الاستاذ الدكتور عادل محمد محمود عميد كلية الزراعة بالسادة الحضور واثني على هذه النوعية من الندوات التي تساهم في رفع الوعي من ناحية الصحة السليمة والغذاء الصحي في شهر رمضان. وتحدثت الأستاذة الدكتورة هبة عطية عن اهمية التعاون بين كلية الزراعة ومعهد بحوث ودراسات البيولوجيا الجزيئية في عقد الندوات التوعوية لما لها من أثر إيجابي في توعية عدد كبير من السادة أعضاء هيئة التدريس والعاملين والطلاب

تليفون: 088/2411665-088/2411665

فاكس:01066682433 – موبيل: 01066682433

Fax: 088/2333004 - Mobile: 01066682433

Tel.: 088/2411665 - 088/2411850





هذا وقد قامت الدكتورة سلمى مختار مدرس الامراض الباطنة والغدد الصماء بكلية الطب بتوضيح أفضل البرامج الغذائية للأشخاص الاصحاء وايضا لمرض السكر بأنواعه المختلفة وايضا مرضي اضطرابات الغدة ومرضي الكبد وقد أوضحت سيادتها الطرق السليمة للحفاظ على صحة المريض أثناء الصيام وبعد الفطار حتى السحور وأهمية تناول كمية كافية من الماء بعد الفطار وحتى السحور لتجنب حدوث الجفاف.

وقد تحدث الدكتور اسلام محمود المدرس بقسم علوم وتكنولوجيا الاغذية بكلية الزراعة عن الأساليب الصحية للتغذية وانتهاء الصيام كفرصة للتخلص من العادات السلبية وايضا الاستفادة من الصيام للتخلص من السموم بالجسم وتنشيط الخلايا وايضا استفادة من الصيام في عمل برامج تخسيس للجسم

الوسائل التدريبية:

تم استخدام اسلوب المحاضرة وكذلك اسلوب الحوار والمناقشة

من أهم التوصيات:

- اهمية اتباع مريض السكر ومريض الكلى ومريض الغدة لتعليمات الطبيب فيما يخص الصيام والاخذ برخصة الإفطار إذا تطلبت حالته ذلك.
 - أهمية اتباع نظام صحى في الإفطار وعدم الاكثار من تناول الدهون والسكريات.
 - أهمية تناول كمية كافية من الماء تصل الى 8 اكواب من الماء خلال الفترة من الإفطار الى السحور.

وكيل المعهد لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة أ.د./ هبة عطية يسى





تقرير مصور عن ندوة صيام صحى في رمضان وذلك في يوم الاثنين الموافق 2025/3/3م





 $\mathsf{Tel.}:\ 088/2411665\ -088/2411850$

Fax: 088/2333004 - Mobile: 01066682433

تليفون: 088/2411665-088/2411665

فاكس:01066682433 - موبيل: 088/2333004

Website: http://www.aun.edu.eg/molecular biology institute/arabic/

Email: mbrsi@aun.edu.eg







تليفون: 088/2411850 - 088/241850 -









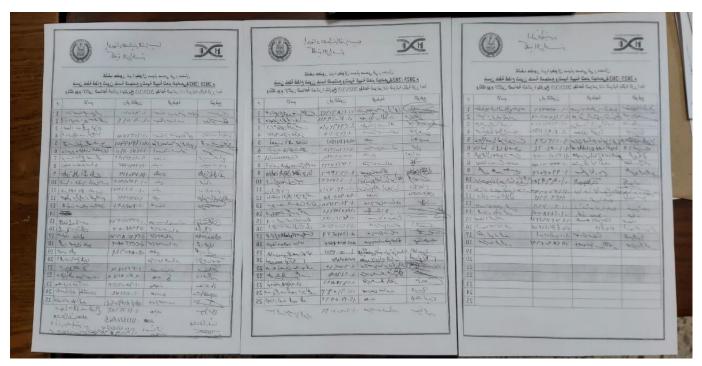
تليفون: 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850

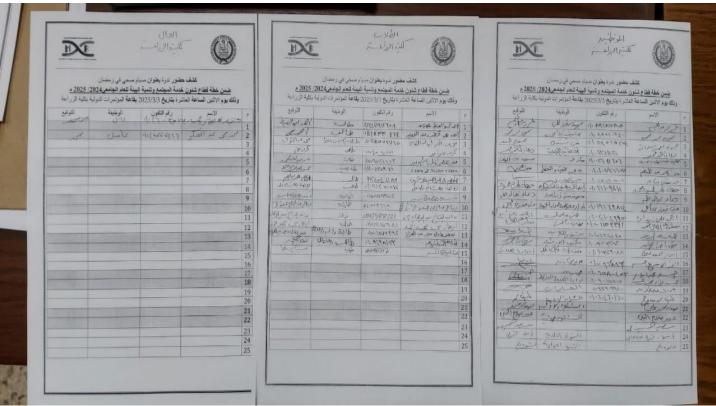
Fax: 088/2333004 - Mobile: 01066682433

فاكس:01066682433 - موبيل: 088/2333004













بيان احصائي عن تقييم ندوة صيام صحى في رمضان وذلك في يوم الاثنين الموافق 2025/3/3

الرأي					البند	
غیر موافق تماما	غیر موافق	ربما	موافق	موافق جدا		مجال التقييم
			16%	84%	التزم المدرب بالحضور في مواعيده المحددة	
			20%	80%	عرض المدرب المادة التدريبية وقدمها بصورة جيدة	
	4%		20%	76%	انعكست خبرة المدرب علي ادائه	المدرب
	%4	4%	20%	72%	استخدم المدرب اساليب متنوعة للتدريب	j.
		4%	16%	80%	سيطر المدرب جيدا على سير العملية التدريبية	
		8%	16%	76%	يتقبل المدرب الاقتراحات والنقد	
			32%	68%	كانت المادة التدريبية واضحة ومفهومة	5 5
		4%	28%	68%	غطت المادة التدريبية موضوعات الدورة	المحتو <i>ي</i> التدريبي
		4%	24%	72%	محتويات الدورة منظمة ومترابطة وغير متكررة	<i>9</i> : 5:
			28%	72%	سادت المشاركة الجماعية والتفاعل اجواء التدريب	الم الم
		4%	28%	68%	كان مستوي المتدربين العلمي والوظيفي متقارب	id).
		4%	16%	80%	كانت قاعة التدريب مناسبة	= 5
	%4		28%	68%	كانت التسهيلات المقدمة حسب المستوي المطلوب	المناخ التدريبي
%4		4%	32%	60%	كانت الاجهزة اللازمة للدورة متوفرة وملائمة	·0 5
		4%	32%	64%	حققت الدورة توقعاتي منها	-
		4%	32%	64%	سألأتحق بدورات في نفس المجال في المستقبل	لتقييع
			28%	72%	بشكل عام يمكن القول ان الدورة كانت ناجحة	

التوصيات: بشكل عام يمكن القول ان الندوة كانت ناجحة. حيث ركز المشاركون على اهمية الندوة.

تليفون: 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2411850 - 088/2333004 - Mobile: 01066682433 - 01066682433 - 01066682433