

يحل علينا شهر رمضان من كل عام ليجلب معه البركة نظرا للفوائد الصحية الكبيرة التي ينالها الصائم خاصة إذا التزم بالقواعد الغذائية المطلوبة في الشهر الفضيل، حيث تحدث تغيرات كبيرة في العادات ونمط الحياة والمعيشة، أما بالنسبة للأكل تصبح الوجبات الرئيسية اثنتين بدلا من ثلاث، كما تتغير ساعات النوم خلال الشهر الفضيل لأداء الشعائر والعبادات، وتقل ساعات وطبيعة العمل لإعطاء الفرصة لأداء صلاة التراويح وقيام الليل، ولكل هذه التغيرات تأثيرها الايجابي في الصحة.

لذا يتقدم مركز ابن الهيثم للتدريب أثناء الخدمة بتهنئتكم بقدوم شهر رمضان أعاده الله علينا جميعاً بالخير واليمن والبركات.

وبناء على هذا تم اختيار اللونين الأزرق والبرتقالي لهذا الشهر حيث أن اللون البرتقالي يمتلك قدرة فائقة على تعديل المزاج والتخلص من الاكتئاب وقادر على بث البهجة والحماس وروح التعاون والإبداع ويعتبر اللون الأزرق من ألوان المجموعة الباردة، وهو لون الهدوء والصفاء، ويقلل الهياج والثورة، ويرتبط بشكل أساسي بلون السماء والماء في الطبيعة، كما يعبر عن الحساسية والحيوية، ويشار إلى أنه عبارة عن لون شفاف مبلل يشير إلى الخوف.

والله ولي التوفيق

مما قرأنا...

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : قال الله : (كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به والصيام جنة وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن ساء له أحد أو قاتله فليقل إنني أمرؤ صائم والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك.

وتعلمنا...

اصبر قليلاً فبعد العسر تيسير، وكل أمر له وقت وتدبير.



تواصل معنا

فريق الإعداد

فجر بوعركي
د. نجلاء الفرغ
عائشة المطوع
عثمان الكندري
إجازي شويرد
حصة الجليبي
أطاف السريع

فعاليات المركز لشهر إبريل 2018: ابن الهيثم شارك

اليوم العالمي للبيئة

من منطلق تعزيز دور الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ممثلة بمركز ابن الهيثم للتدريب أثناء الخدمة في تقديم دورات وإقامة فعاليات مجتمعية تساهم في نشر الوعي الفكري لشرائح المجتمع المختلفة، وتحت رعاية نائب المدير العام لقطاع التدريب م. طارق العميري نظم المركز وأقام ندوة توعوية مع معرض مصاحب تزامنا مع اليوم العالمي للبيئة تحت عنوان «تطبيق قانون البيئة 2014/42»، وذلك في يوم الأحد الموافق 2018/4/22 خلال الفترة من 9 الي 11 صباحا - على مسرح مركز ابن الهيثم، وقد شارك بالندوة نخبة من خبراء البيئة، أ. جنان بهزاد أمين عام الجمعية الكويتية لحماية البيئة وقد تحدثت عن تطبيق قانون حماية البيئة، والعقيد حسين العجمي - مدير إدارة شرطة البيئة الذي تحدث عن دور شرطة البيئة في التوعية والتطبيق، كما تحدث المحامي فهد جلال البدر رئيس لجنة الدفاع عن حماية البيئة عن عقوبات قانون حماية البيئة و دور جمعية المحامين فيها، كما شاركت العديد من الجهات في القطاعين الحكومي و الخاص وجمعيات النفع العام في المعرض المصاحب وقدمت من خلاله كل ما يخص البيئة.



يوم الصحة العالمي

إيماننا من مشاركة مركز ابن الهيثم في في الايام العالمية وتفعيل المناسبات التوعوية، ومن منطلق تسليط الضوء على كل ما يهم الفرد والمجتمع في الجوانب التعليمية والتدريبية والتنمية.

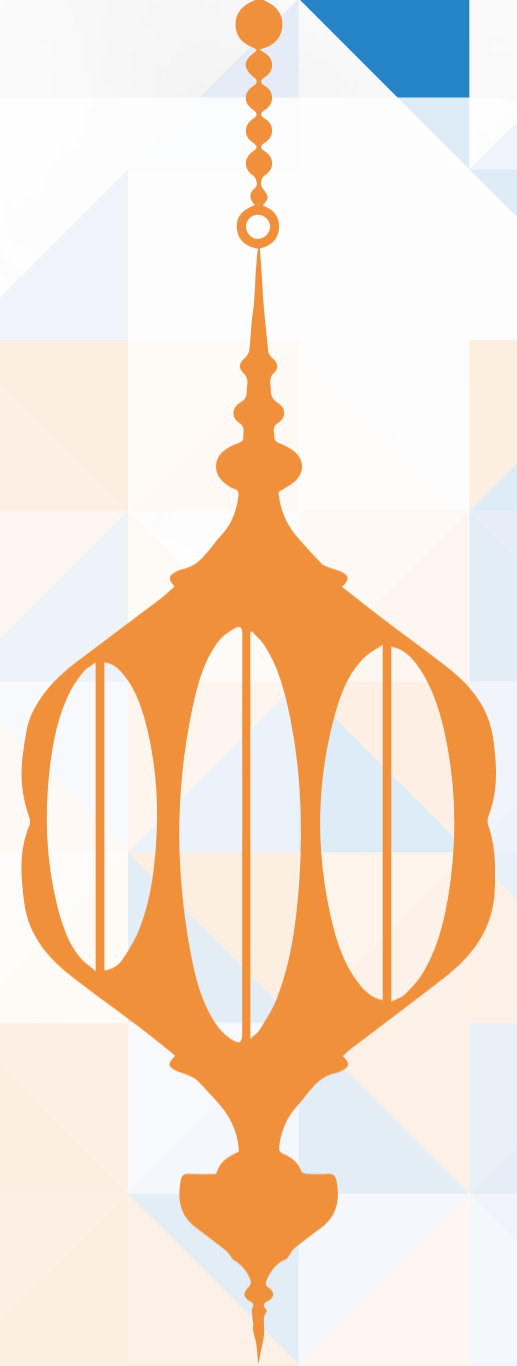
فقد شارك مركز ابن الهيثم في اقامة فعالية خاصة بيوم الصحة العالمي وذلك بحضور السيد طارق العميري نائب المدير العام لشئون التدريب، حيث شارك فيها عدد من الجهات الحكومية والتطوعية التي ساهمت في عرض جانب من الانشطة والفعاليات الصحية والتوعوية والتي من شأنها تفعيل الوعي الصحي والمساهمة في بناء نظام غذائي متوازن.

كل الشكر لجميع الجهات المشاركة في يوم الصحة العالمي

- كلية العلوم الصحية
- كلية التمريض
- الرئاسة العامة للحرس الوطني
- فريق الايادي الخضراء التطوعي
- المختبر الكويتي الالمانى
- شركة دايت كير



مبارك عليكم الشهر وعساكم من عواده



نصائح رمضانية

- احرص على تناول وجبة السحور؛ فهي تعدّ أول وجبة في اليوم.
- مارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة كالمشي بعد وجبتَي الإفطار والسحور.
- قلل قدر الإمكان من تناول المقالي، والحلويات والوجبات ذات المحتوى العالي من الدهون.
- تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، مثل: الحبوب، والبدور، كالشعير، والشوفان، والدقيق الكامل، والفاول، وكذلك الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية، مثل: الخضروات والفواكه.
- خذ قيلولة قصيرة بعد الظهر؛ فهي تزيد من طاقة الجسم.
- تناول كميات كافية من الماء.
- تجنّب الإفراط في تناول الطعام على وجبتَي الإفطار والسحور؛ لأنّ الجسم لن يكون بمقدوره هضم كميات كبيرة من الطعام؛ وبالتالي ستزيد مشاكل الجهاز الهضمي.



@ebn.alhaitham



@EbnHaitham



www.paaet.edu.kw/ehc



eben_haitham@paaet.edu.kw



22570871



22570843

يوليو 2018

المحاضرات التوعوية

اليوم	التاريخ	الوقت	عنوان المحاضرة	المحاضر
الأربعاء	4 يوليو 2019	12:30 - 09:00	الصحة المهنية أثناء الأداء الوظيفي	د. فهد العبيد
الأربعاء	11 يوليو 2018	12:30 - 09:00	النزاهة المهنية وكيفية التعامل مع الضغوطات	د. طلال العدواني
الأربعاء	18 يوليو 2018	12:30 - 09:00	تمكين الشباب وتأثيره على الأداء المؤسسي	أ. فؤاد بوشهري
الأربعاء	25 يوليو 2018	12:30 - 09:00	التشريعات الدولية بمكافحة غسل الأموال ومدى التزام دولة الكويت بها	أ. هدى العنزي

الدورات التدريبية

رقم البرنامج	اسم البرنامج	المحاضر	تاريخ عقد البرنامج	المدة باليوم	التوقيت	عدد الساعات	رسوم المشاركة
3	مهارات تعديل السلوك الإنساني	د. أفراح الشمري	2018/7/19-15	5	08:30 ص - 12:00	15	150 د.ك
4	نقل المعرفة والابتكار المؤسسي	خبراء إدارة المعرفة	2018/7/26-22	5	08:30 ص - 12:00	15	150 د.ك
5	التخطيط الاستراتيجي لإدارة مرحلة ما بعد التسويق	م. سامي مال الله	2018/7/26-22	5	08:30 ص - 12:00	15	150 د.ك
6	أساسيات التدقيق الداخلي	أ. بدر الشمري	2018/8/2-7/29	5	08:30 ص - 12:00	15	150 د.ك
7	الإعداد والصيغة للمكاتبات الرسمية	أ. ساهرة الملاك	2018/8/2-7/29	5	08:30 ص - 12:00	15	150 د.ك

