

PRACTICAL WAYS  
TO REDUCE STRESS LEVELS



# STRESS MANAGEMENT

تعلم وحدة الدعم الاكاديمي عن تنظيمها ل  
management session



الوقت و التاريخ :  
يوم الخميس الموافق ١٠ مارس  
الساعة ال ١١ صباحا

تقديم الدكتور:

احمد العربي  
مدرس الطب  
النفسي بالكلية

zoom



11:26 AM

Signal strength and battery icons

REC



### Coping with stress

1. Assessment  
Identify sources and effects of stress
2. Goal setting  
Define which stressors are and which are not changeable
3. Planning  
List of specific steps to be taken

March 10

سيشن النهاردة كانت ممتازة جدا يا دكتور و انا عن نفسي استفدت كثير و في حاجات كثير فعلا غلط كنت بعملها و طريقة تعاملي مع الضغوطات و انا دائما بهول من الامور دة فعلا بياثرع نفسيتي جدا بس مع ذلك كان بيديني دافع قوي انا انجز بس كنت بذاكر بخوف و توتر دائما ان شاء الله هحاول اطبق اللي الدكتور قاله و لازلت محتاجة معاد مع حضرتك انا طبعا عارفة ان حضرتك مشغولة و شكرا جدا لحضرتك يا دكتور في محولاتك لمساعدتنا دائما



1:56 PM

الحمد لله

1:58 PM ✓

Forwarded from

د رانيا مصطفى

تعلن وحدة الدعم الاكاديمي كلية-الطب  
جامعه قناه السويس عن تنظيمها لجلسه

**STUDY SMART**  
**How to solve exam problems?**

الثلاثاء  
5/7/2022  
الساعة 6 مساء

مقدمه من/ ندى باسم  
طبيب امتياز

  
zoom





**STUDY SMART**  
**How to solve exam problems?**  
Nada Bassem

مع بداية موسم الامتحانات النظري  
تعلن وحدة الدعم الاكاديمي بالكلية عن تنظيم  
session how to solve MEQ  
امتياز ندي باسم  
ندي الثانية علي دفعتها و بتحب جدا تساعد  
الاصغر منها  
ان شاء الله يوم الثلاثاء 5/7/2022 الساعة 6

تعلن وحدة الدعم الاكاديمي بالكلية عن تنظيم  
سيشن لطلبة الكلية عن التعريف plagiarism  
موضوع مهم جدا لانه بيتعلق بالغش و السرقة  
العلمية في اي مجال من مجالات الدراسة زي  
كتابة ابحاث او portfolio task or reflection او  
اثناء البحث  
العلمي  
ان شاء الله السيشن علي zoom يوم الثلاثاء 28  
يونيو الساعة 6 و سيتم ارسال لينك الزوم قبلها  
ان شاء الله

16:26

تعلن وحدة الدعم الاكاديمي كليه  
طب جامعة قناه السويس عن  
تنظيمها لجلسه  
HOW TO STUDY and make  
a STUDY SCHEDULE

الجمعه 16 ديسمبر

zoom

تقدمها استاذ  
دكتور/ رانيا مصطفى  
بحضور الطالب مصطفى  
خاطر، مروان علاء الدين  
بالفرقة الثالثه

الساعة 6 مساء

شكرا جزيلا الطالبة دعاء محمد علي التصميم  
الجميل جدا جدا

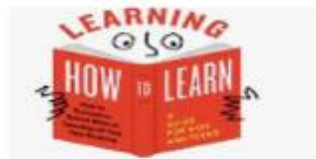
16:26



Forwarded from

Today

د رانيا مصطفى



Learning How to Learn  
By  
Prof. Rania Mostafa

Head of the Academic Support Center @ SCU



7 PM @  
**zoooom**  
Thursday, 22<sup>nd</sup> December, 2022

الاسم	الفرقة الدراسية	وسيلة التواصل المفضلة لك	رقم تليفون
مروان علاء الدين سعد	الثالثة	Telegram (username: @r	01060204004
يوسف صلاح ابراهيم	الثالثة	واتساب	01112328461
صفا ياسر رجب	الثالثة	face to face واتساب او	01212156088
اية مسعد محمود	الخامسة	واتس اب	01279834530
عمر عبدالعزيز مجدي	الخامسة	Whatsapp	01222685218
حنين محمود حسن	الفرقة الثالثة	Whatsapp	01019579107
Abdlehrahman mahmoud	الثالثة	Whatsapp	01220752474
جهد محمود محمد الصريدي	الثالثة	WhatsApp	01098174721
محمود معتز	الرابعة	WhatsApp	01013374709
احمد رضا محمد المعاندي	الفرقة الخامسة ( ٥ + ٢ )	WhatsApp	01017149471
جهد سامي أحمد	الثالثة	واتساب	01140822435
عمر محمود حماد علي جادالله	الرابعة	الواتساب	01554490760
أحمد محمود محمد شوقي	الثالثة	WhatsApp	01271388429
Rodina Bahaa Elsheref	الرابعة	Whatsapp	01276590194
ساره محمد مصطفى	الفرقة الثالثة	واتساب	01021618755
مصطفى محمود خاطر	الثالثة	التليجرام	01099208558
محمد عماد ابراهيم حسن	الثالثة	التليجرام	01277837040
روان سامح فوزي	الثالثة	Whats app	01212251134
هاجر محمود محمد العزب	الثالثة	واتساب	01091236179
ريهام الصاوي محمد الصانع	الثالثة	What's app	01060593598
خلود مصبح ابراهيم	الخامسة	واتساب	01010730391
روان أحمد عبد الله عبد الشافي	الثالثة	Whatsapp then messeng	01001490184
مروه جمدان مسلم مرسى	الخامسة	تليجرام	01015417228
دعاء عبدالغفار عمران	الثالثة	Face to face / واتساب	01551969333
السيد خالد السيد	الثالثة	واتس	1125992614
منة الله محمد عبدالرحمن بدوي	الخامسة	WhatsApp	01065807238
احمد عبدالملك محمد محمد	الرابعة	واتس اب	01090629994

لجنة الطلبة المتطوعين للرد علي اسئلة زميلهم الاصغر  
منهم  
برجاء الالتزام بالآداب العامة في التعامل و احترام وقت  
الآخرين

Seniors for Help FOMSCU 

16:26

تشرف وحدة الدعم الأكاديمي بتقديم محاضرة أون لاين  
بعنوان

## LEARN HOW TO IMPROVE YOUR PRESENTATION SKILLS



تقديم رئيس وحدة الدعم الأكاديمي  
أ.د. رانيا مصطفى



Sunday 8 January 2023

At 12 pm Zoom meeting



لقاء عن اهم tips for presentation skills يوم  
الاحد ان شاء الله الساعة 12 ظهرا علي zoom

16:26

Forwarded from

د رانيا مصطفى



**تعلن وحدة الدعم الأكاديمي للطلبة بالكلية**  
**عن عقد online session عن الذاكرة والإستعداد**  
**للإهتدات خاصة الفايال**  
مع ا.د رانيا مصطفى وحير الوحدة



**وبمشاركة مجموعة من الطلاب الأكبر الهمطوعين**

**يوم السبت 2023/3/18 الساعة 5 عصرا**

**على تطبيق Zoom**



وسيتتم إرسال الاليلك على الجروب



**الدعوة ومفتوحة للجميع**

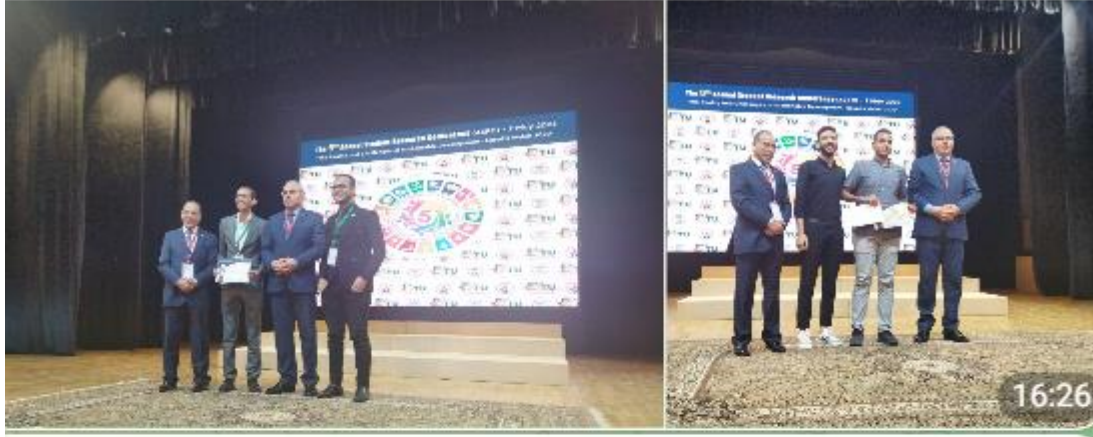
pngtree.com

16:26

Forwarded from

Today

د رانيا مصطفى دم



Forwarded from

د رانيا مصطفى دم

## اعلان

بدعركم قطاع شئون التعليم والطلاب بجامعة قناة السويس

لحضور

الجلسة التعريفية المقدمة من شركة ميكروسوفت لطلاب المصريين  
يوم **الأحد 7 مايو 2023 الساعة 2 العصر** بمرقد القاهرة  
سوف نتعرف علي كل البرامج المجانية المقدمة من ميكروسوفت للطلبة مثل

Microsoft | Learn Student Ambassadors



سجل الان علي الرابط العرفن للجلسة التعريفية للطلبة المصريين واستفيد من الفرصة ان تبدأ في تحسن مهاراتك وتستنمع بالتكنولوجيا

<https://aka.ms/Register4CareerSession>

يمكن زيارة المنصة الإلكترونية لوزارة التعليم العالي لمعرفة المزيد:  
<https://egypt-hub.edu.eg/Home/MicrosoftServices>

# Ready For Your Last Step ?

DO YOU HAVE EVERYTHING YOU NEED FOR THE UPCOMING EXAMS ?

تعلن وحدة الدعم الاكاديمي عن:

**ZOOM MEETING ABOUT  
HOW TO GET READY FOR  
5TH & 6TH YR FINAL**

يوم الجمعة

26/8

الساعة 5:00 مساء

مقدمة من

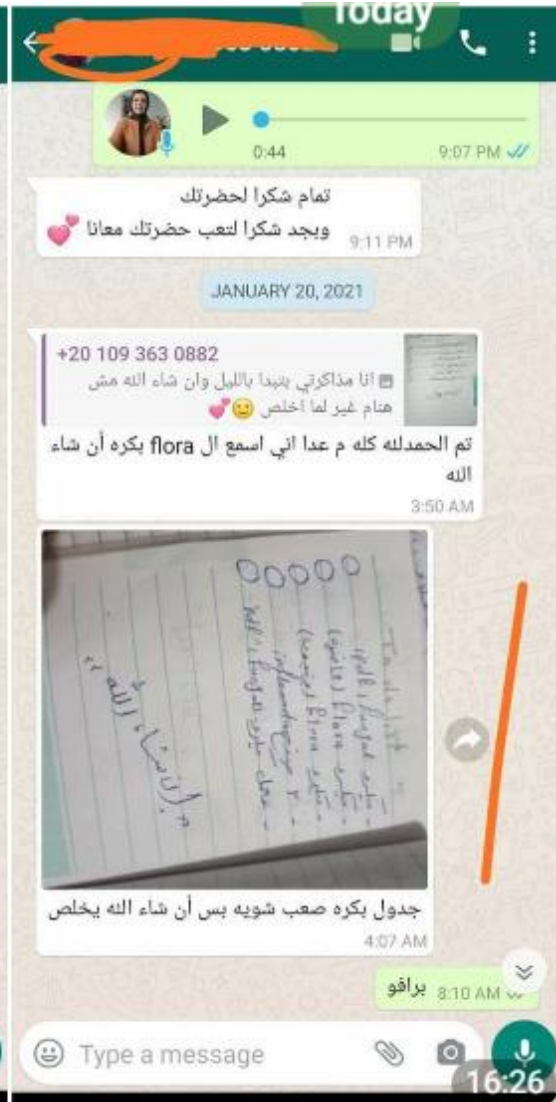
د. ندي باسم

طبيب امتياز



## Final Survivors

16:26



تعن وحدة الدعم الأكاديمي كلية الطب-جامعة قناة  
السويس عن تنظيمها لجلسة

# Plagiarism in Academia

legal and ethical aspects



تقديم  
الدكتور



د. شيماء شحاته  
مدرس الطب الشرعي  
والسموم بالكلية

د. إيناس أمين  
مدرس الطب الشرعي  
والسموم بالكلية

الثلاثاء 28 يونيو الساعة 6 مساءً

