



أ.د/ عبد الواحد  
عميد كلية الزراعة



أ.د/ أسماء عبد الحميد  
وكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع والبيئة

تعلن وحدة الخريجين بكلية الزراعة عن ندوة بعنوان

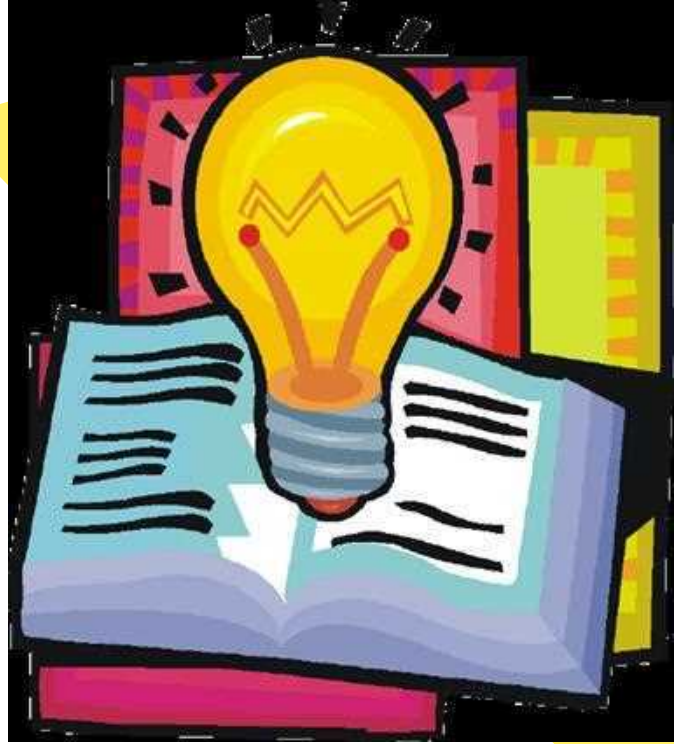
### مهارات القرن 21

يحاضر فيها أ.د/ أحمد عبد الحافظ

وذلك يوم الثلاثاء 25/10/2022 بقاعة جابر بن حيان الساعة  
10 صباحًا



أ.د/ عصام فحات  
رئيس جامعة المنيا



# مهارات القرن 21

## د. أحمد عبدالحافظ

## مهارات القرن 21:-

1- مهارات تحديد الأهداف : ضبط الطريق إلى النجاح

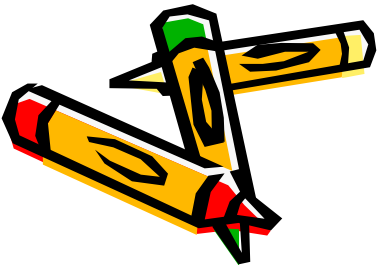
2- مهارات إدارة الوقت وتنظيمه (لضبط المورد  
الأساسي)

3- مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات

4- مهارات فرق العمل

5- مهارات وأنماط التفكير

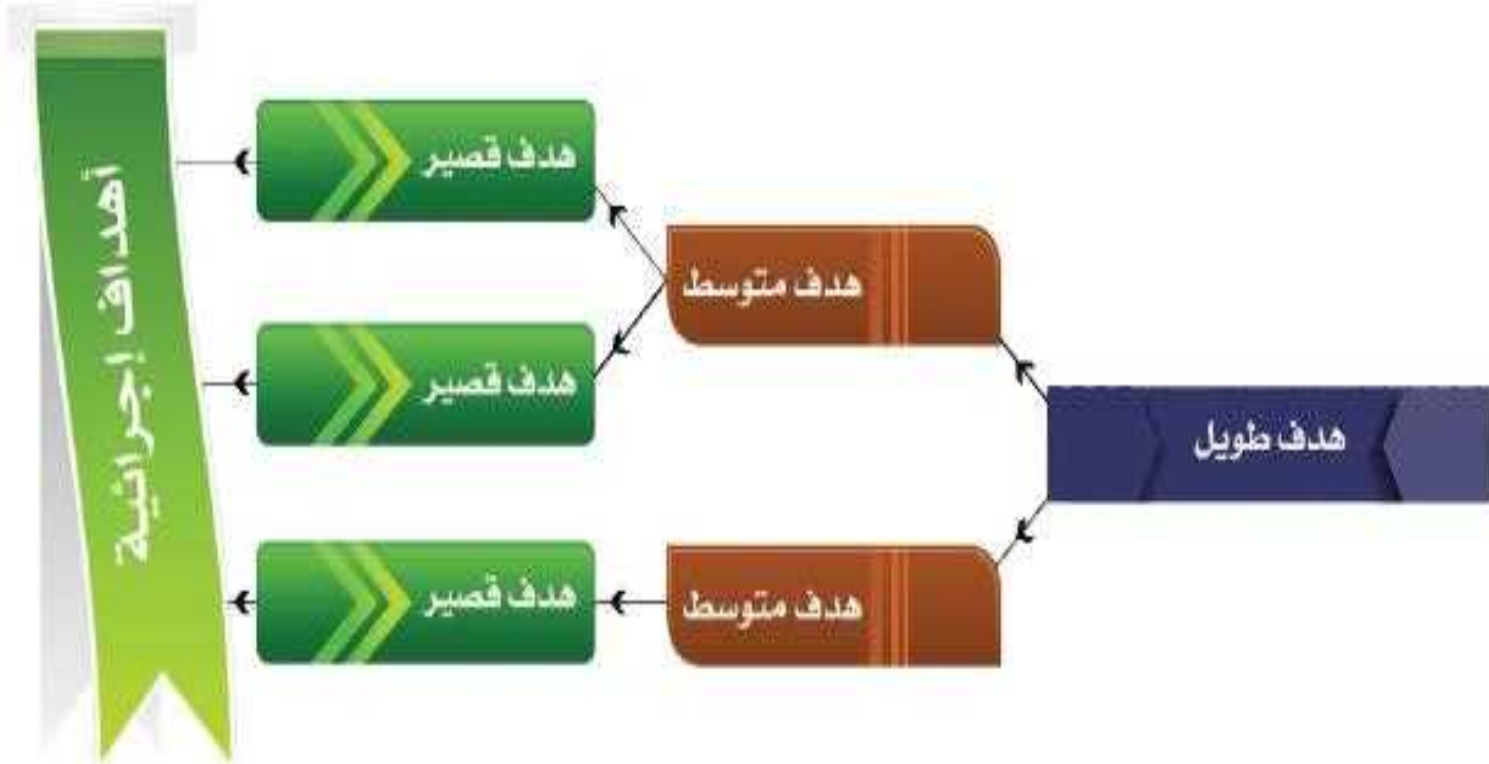
6- مهارات العرض والتقديم



# ماذا يعني الهدف؟



# أنواع الأهداف



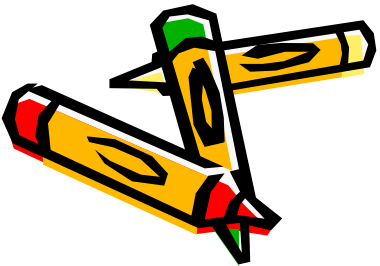
# مواصفات الهدف الفعال

<b>S</b>	<b>Specific</b>	محدد
<b>M</b>	<b>Measurable</b>	قابل للقياس
<b>A</b>	<b>Attainable</b>	يمكن تحقيقه
<b>R</b>	<b>Realistic</b>	واقعي
<b>T</b>	<b>Time bound</b>	مقدر بوقت

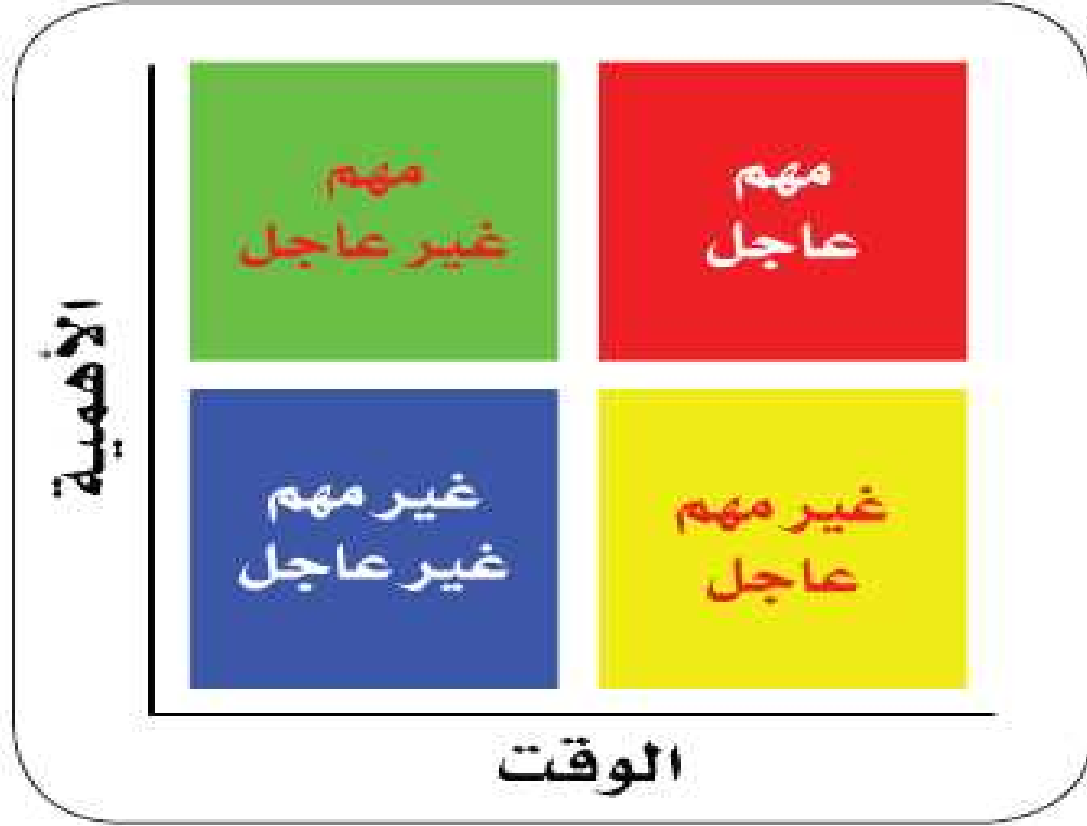


# ضوابط تحقيق الأهداف

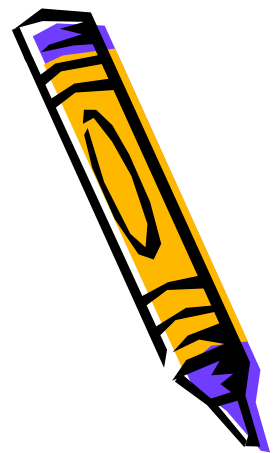
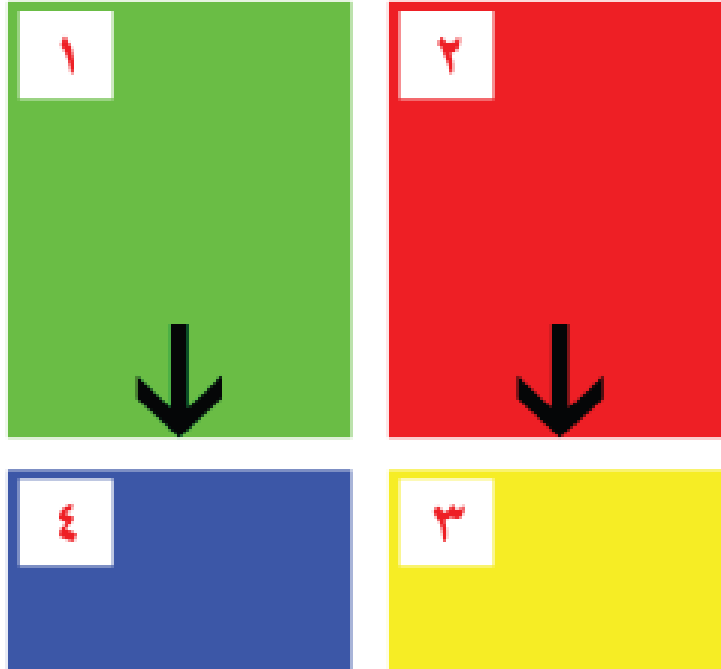
- استخدم الورق
- اكتسب طاقة للتنفيذ عن طريق إما التخيل أو قراءة قصص الإنجازات
- سجل كل نجاحاتك السابقة في نفس مجال هدفك حتى لو كانت صغيرة. راجع هذه النجاحات فهي حافز كبير
- استمتع بشعورك أنك تنجز عند كل خطوة تتم، واحتفل بتلك العلامات.



# مصفوفة الوقت



# قل (لا) لغير المهم





# البدء بالأحجار الكبيرة



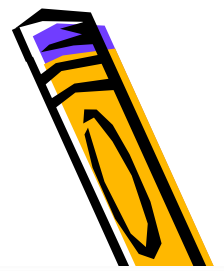


لا تجعل الأمور التي في غاية الأهمية تحت رحمة  
الأمور الأقل أهمية.

الشاعر الألماني جوته  
في ديوانه النور والفراشة



# ما أنواع القرارات؟



المقارنة	القرارات المبرمجة	القرارات الغير مبرمجة
طبيعة الموقف	متكرر، روتيني، درجة عالية من التأكد، علاقة واضحة بين الأسباب والنتائج.	غير متكرر، غير روتيني، درجة عالية من عدم التأكد، علاقة غامضة بين الأسباب والنتائج.
عدد البدائل	قليلة ونمطية	كثيرة وغير نمطية
المخاطرة	منخفضة أو منعدمة	مرتفعة ويصعب التنبؤ بها
أدوات صنع القرار	العادة، القواعد الروتينية	الأساليب الحديثة في حل المشكلات والتفكير الابتكاري
CS CamScanner	الذهاب إلى العمل اليومي، شراء الملابس	الزواج، اختيار التخصص

# المنظومة المصفوفية لفرق العمل



المنظومة المصفوفية تقوم على فرق العمل

# ما أنماط التفكير؟





Interpersonal



Visual/Spacial



Intrapersonal



Naturalist



Logical/  
Mathematical



Bodily/Kinesthetic

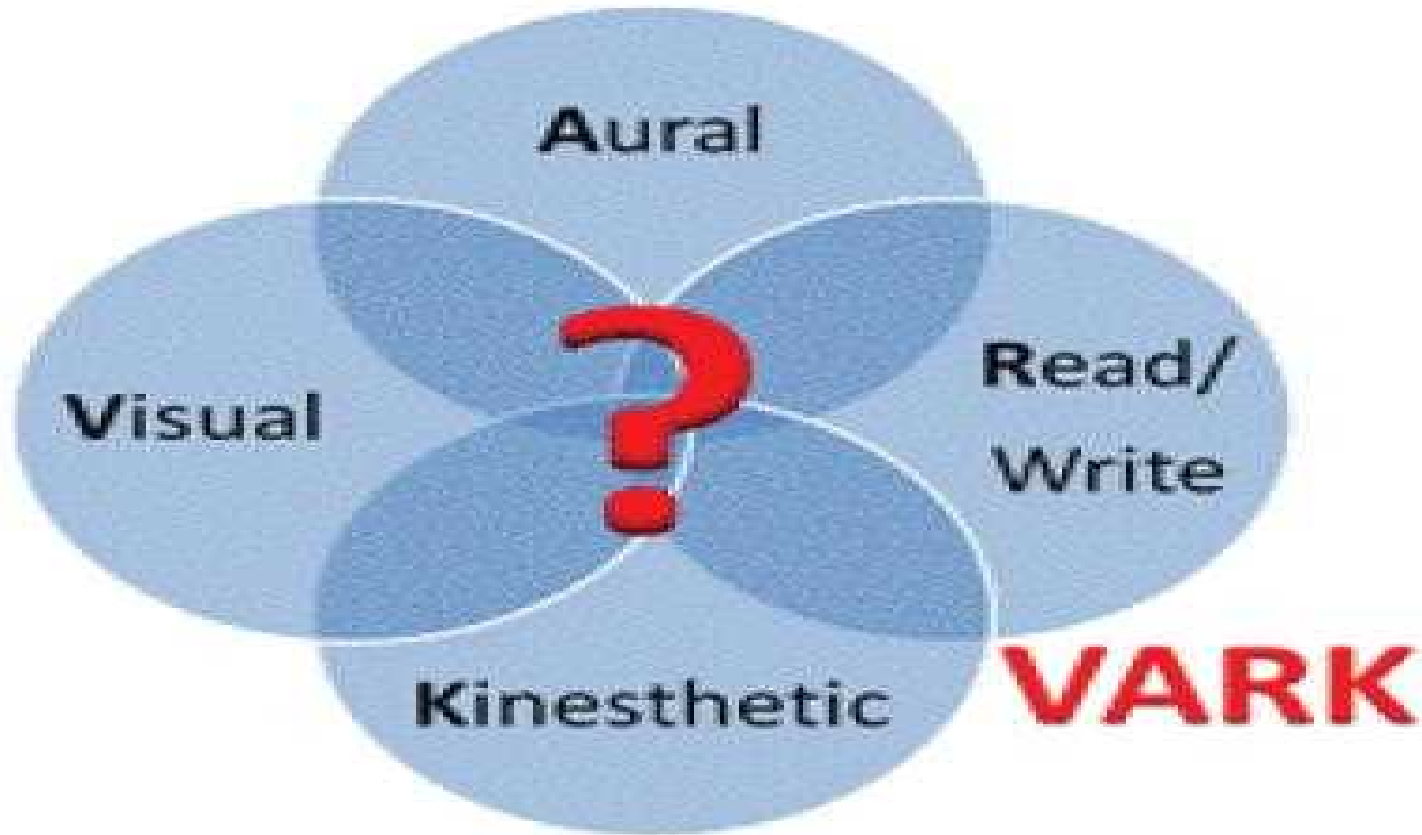


Verbal/  
Linguistic

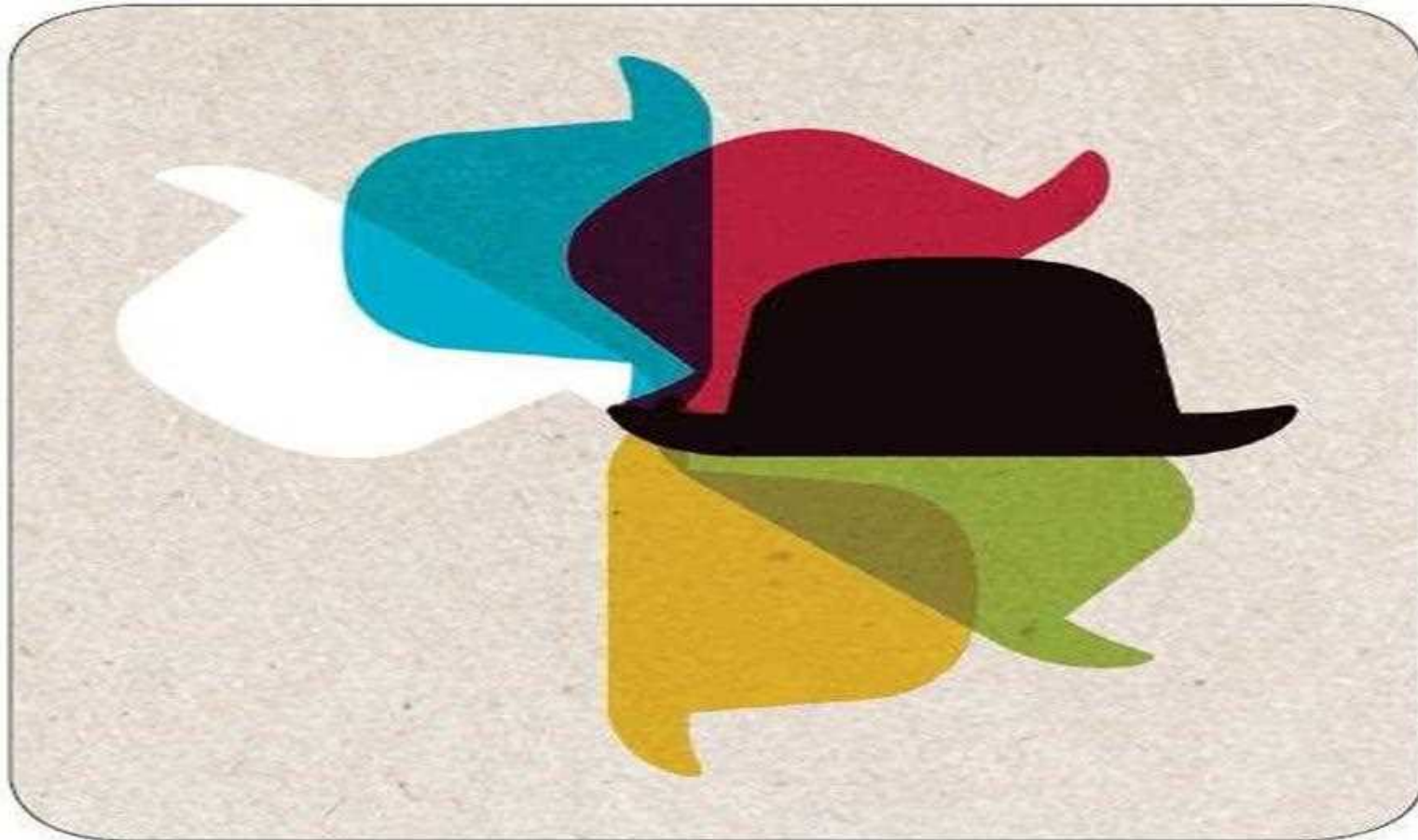


Musical

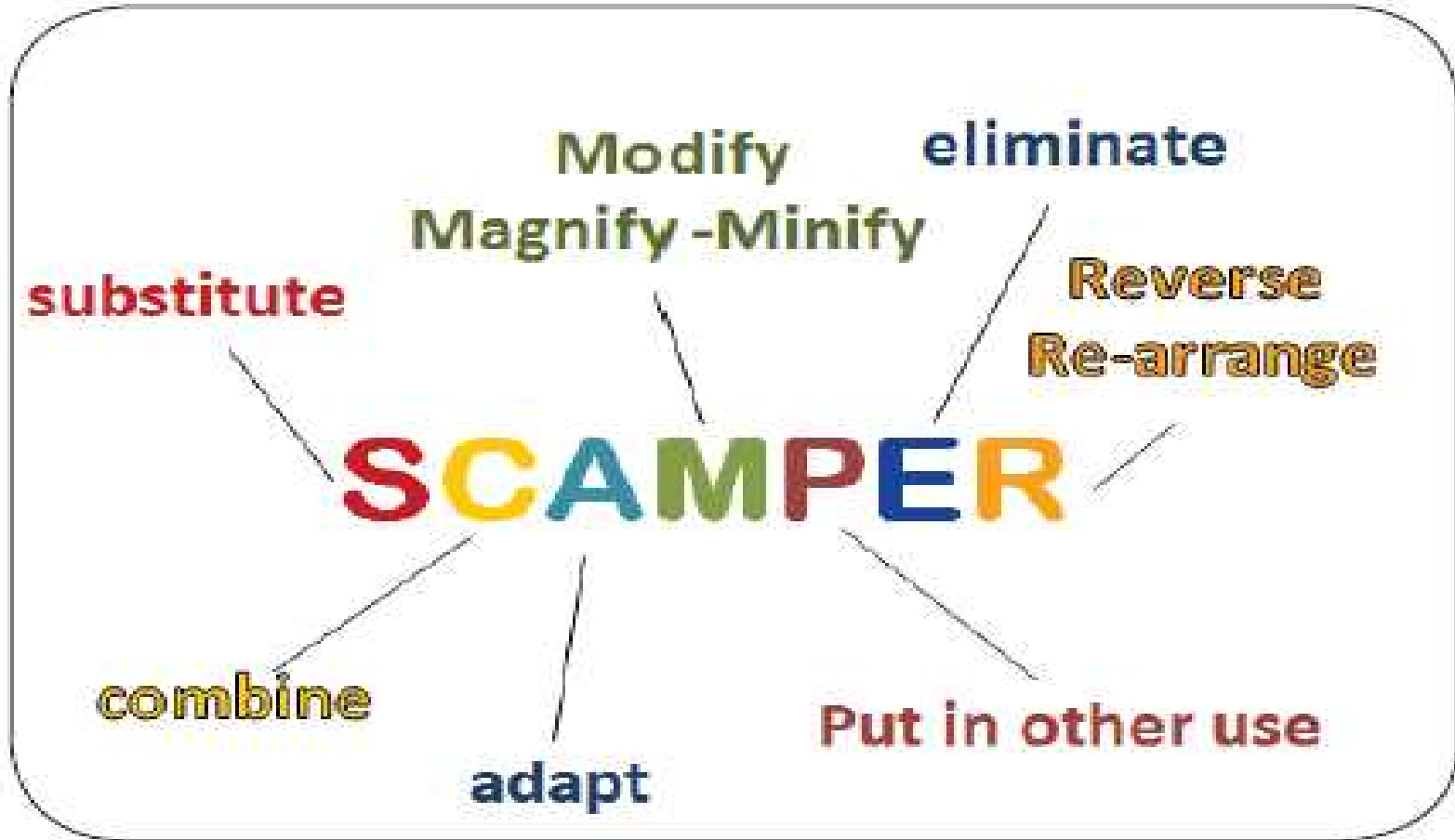
# أنماط التعلم



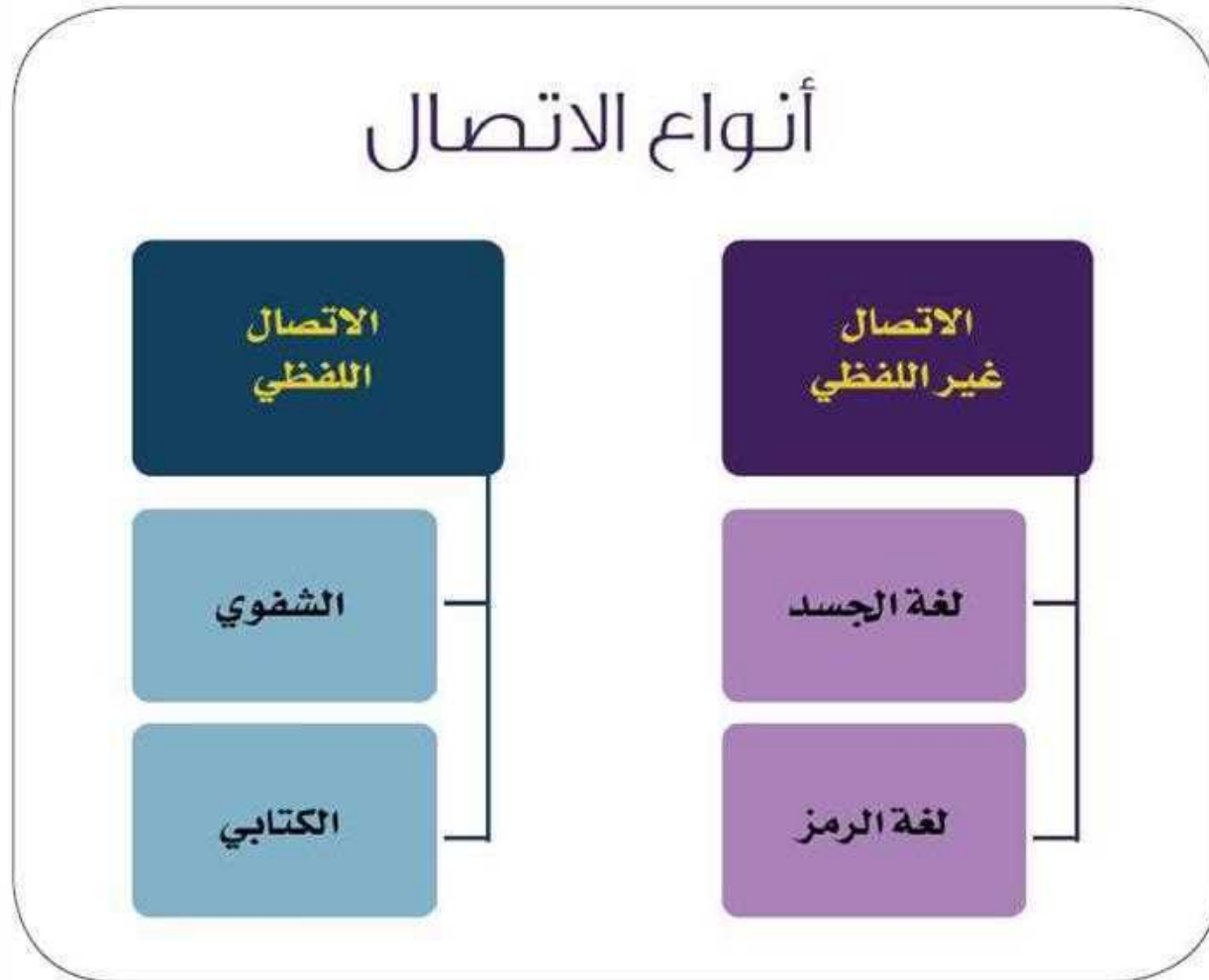
# القبعات الست



# برنامچ سکامبر



# أنواع الاتصال





شكرا لحسن استماعكم

أسئلة وأجوبة









كشف حضور ندوة مهارات القرن ٢١، يوم ٣/١٢/٢٠٢٢م

م	التوقيع	التخصص	م	التوقيع	التخصص
١	أحمد إبراهيم توفيق	دراسة	٣١	الشيخ أبو هاشم	دراسة
٢	أحمد عبد الحليم	علم	٣٢	محمد صالح	دراسة
٣	حسنا حسنين	علم	٣٣	سامر محمد عبد الله	دراسة
٤	أحمد محمد	دراسة	٣٤	حسن محمد	دراسة
٥	إبراهيم مصطفى	دراسة	٣٥	مختار سعد محمد	دراسة
٦	أحمد رفعتي محمد	دراسة	٣٦	عرو محمد عبد القوي	دراسة
٧	محمد مصطفى ناني	زراعة			
٨	محمد مصطفى	دراسة			
٩	عاشق علي	علم			
١٠	أحمد عصام الدين	تاريخ			
١١	أكرم رشدي	دراسة			
١٢	أبو بكر رانيا	فنون			
١٣	محمد جمال محمد	صحة			
١٤	أحمد محمد	دراسة			
١٥	أحمد حسين	دراسة			
١٦	يونس عبد الرحمن	علم			
١٧	أحمد سامر أحمد	دراسة			
١٨	أحمد محمد أحمد	دراسة			
١٩	محمد الدين	علم			
٢٠	محمد عبد الله	دراسة			
٢١	مكي عبد الوهاب	دراسة			
٢٢	إبراهيم محمد	دراسة			
٢٣	عمر محمد عبد الله	دراسة			
٢٤	عبد الرحمن محمد	دراسة			
٢٥	علاء محمد	علم			
٢٦	أحمد عبد اللطيف	كيمياء			
٢٧	محمد وصفي	علم			
٢٨	حسن محمد	دراسة			
٢٩	رضا محمد عبد الرحمن	دراسة			
٣٠	محمد محمد	دراسة			



كشف حضور ندوة مهارات القرن ٢١، يوم ٣٥/١٢/٢٠٢٢م

م	التوقيع	التخصص	م	التوقيع	التخصص
١	اويده محمود عبد العزيز	عربي	٣٢	اسمى محمد عبد الله	عربي
٢	سليم مصطفى	ع	٣٣	اسماء محمد علي	دراسة
٣	مهي جمال ادهيا	عربي	٣٤	امانت منير	حفاضين
٤	الاردي سامي محمد	علم	٣٥	ايده علي فخر	رؤساء
٥	فاكين بركات	بيولوجي	٣٦	سارة خالد	تاريخ
٦	املاء منير	الاساتذات	٣٧	نرمين عادل	دراسة
٧	مريم تاراوز فضل	تاريخ	٣٨	مراحم وهبة	رياضة
٩	منار محمد	علم	٣٩	هانس ربيع	دراسة
١٠	ايمن محمد	الاساتذات	٤٠	سند الفلاح	ع
١١	مهايدي محمد	بيولوجي	٤١	فدوية محمد فليحة علوم	
١٢	اسماء محمد	دراسة	٤٢	اسراء منير محمد	دراسة
١٣	فاطمة محمد	علم نفس	٤٣	امانت مصطفى	دراسة
١٤	رصاص محمد	ع	٤٤	اسراء محمد عبد الله محمد	دراسة
١٥	مها محمد	ع			
١٦	ماريا عادل عبد	علم نفس			
١٧	رمضان عبد الله	ع			
١٨	ليلى ابراهيم	دراسة			
١٩	هيدي محمد محمود	تاريخ			
٢٠	علاء محمد	دراسة			
٢١	شريف صلاح	محمد			
٢٢	املا اسامة محمد	علم نفس			
٢٣	آلاء محمد	علم			
٢٤	لورا محمد	دراسة			
٢٥	الشيماء احمد	بيولوجي			
٢٦	مها محمد	محمد			
٢٧	اسراء منير	دراسة			
٢٨	موريس هاني جورج	ع			
٢٩	اميرة منير	ع			
٣٠	اسماء محمد	ع			
٣١	اسماء شحاتة	زراعة			

من روضة ستايف المزدحم  
مها محمد الفلاح



## رؤية الوحدة

تتطلع وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية جامعة المنيا أن تكون مركزاً رائداً للتميز في مجال تطبيق نظم ضمان جودة التعليم والاعتماد، كما تكون حجر الأساس في الوصول إلى تميز برامج الكلية الأكاديمية في المجالات التعليمية والبحثية والمجتمعية



جامعة المنيا - كلية التربية - وحدة ضمان الجودة والاعتماد

## استمارة تقييم ندوة/ ورشة عمل

عنوان الندوة/ورشة العمل: .....  
الاسم: .....  
التاريخ: ...../...../.....

م	عناصر التقييم	درجات التقييم		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي	✓		
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يتسم بالحدثة	✓		
٣	الأساليب المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفاعلية	✓		
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية		✓	
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع		✓	
٦	معاملة المحاضر للحضور تتسم بالرقى	✓		
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة	✓		
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	✓		

ملاحظات:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

رسالة وحدة ضمان الجودة

تسعى وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية إلى وضع وتنفيذ استراتيجية لضمان جودة العملية التعليمية بمخرجاتها و تطوير أداء البرامج الأكاديمية بالكلية في جميع الجوانب بالتعاون مع مركز ضمان الجودة والاعتماد والمراكز المختلفة داخل الجامعة وخارجها بما يضمن الارتقاء المستمر بالعملية التعليمية والبحثية والخدمة المجتمعية، وبه يحقق رسالة الكلية ويتفق مع استراتيجية الجامعة. بهدف الحصول على الاعتماد والمحافظة عليه في إطار من أخلاقيات العلم والتقاليد الجامعية.

Email: gawda.education@yahoo.com



## رؤية الوحدة

تطلع وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية جامعة المنيا أن تكون مركزاً رائداً للتميز في مجال تطبيق نظم ضمان جودة التعليم والاعتماد، كما تكون حجر الأساس في الوصول إلى تميز برامج الكلية الأكاديمية في المجالات التعليمية والبحثية والمجتمعية



جامعة المنيا - كلية التربية - وحدة ضمان الجودة والاعتماد

## استمارة تقييم ندوة/ ورشة عمل

عنوان الندوة/ورشة العمل: .....  
.....

التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/٢٥

الاسم: .....  
.....

م	عناصر التقييم	درجات التقييم		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي	✓		
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يزسم بالحدائة	✓		
٣	الأساليب المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفاعلية		✓	
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية	✓		
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع		✓	
٦	معاملة المحاضر للحضور تتسم بالرفقي	✓		
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة	✓		
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	✓		

ملاحظات:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

رسالة وحدة ضمان الجودة

تسعى وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية إلى وضع وتنفيذ استراتيجيات لضمان جودة العمالة التعليمية بمخرجاتها و تطوير أداء البرامج الأكاديمية بالكلية في جميع الجوانب بالتعاون مع مركز ضمان الجودة والاعتماد والمراكز المختلفة داخل الجامعة وخارجها بما يضمن الارتقاء المستمر بالعملية التعليمية والبحثية والخدمة المجتمعية، وبما يحقق رسالة الكلية ويتفق مع استراتيجية الجامعة. بهدف الحصول على الاعتماد والمحافظة عليه في إطار من أخلاقيات العلم والتقاليد الجامعية.

Email: gawda.education@yahoo.com



## رؤية الوحدة

تتطلع وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية جامعة المنيا أن تكون مركزاً رائداً للتميز في مجال تطبيق نظم ضمان جودة التعليم والاعتماد، كما تكون حجر الأساس في الوصول إلى تميز برامج الكلية الأكاديمية في المجالات التعليمية والبحثية والمجتمعية



جامعة المنيا - كلية التربية - وحدة ضمان الجودة والاعتماد

## استمارة تقييم ندوة/ ورشة عمل

عنوان الندوة/ورشة العمل: ...

التاريخ: ٥.٥.٢٠١٠ / ١٠.١٠.٢٠١٠

الاسم: ...

م	عناصر التقييم	درجات التقييم		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي	✓		
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يزسم بالحدائة	✓		
٣	الأساليب المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفاعلية	✓		
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية	✓		
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع	✓		
٦	معاملة المحاضر للحضور تتسم بالرقى	✓		
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة	✓		
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	✓		

ملاحظات:

أ. س. ج.

رسالة وحدة ضمان الجودة

تسعى وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية إلى وضع وتنفيذ استراتيجيات لضمان جودة العملية التعليمية بمخرجاتها و تطوير أداء البرامج الأكاديمية بالكلية في جميع الجوانب بالتعاون مع مركز ضمان الجودة والاعتماد والمراكز المختلفة داخل الجامعة وخارجها بما يضمن الارتقاء المستمر بالعملية التعليمية والبحثية والدعم المجتمعية، ويحق رسالة الكلية ويتفق مع استراتيجيات الجامعة بهدف الحصول على الاعتماد والمحافظة عليه في إطار من أخلاقيات العلم والتقاليد الجامعية.

Email :gawda.education@yahoo.com





## رؤية الوحدة

تتطلع وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية جامعة المنيا أن تكون مركزاً رائداً للتميز في مجال تطبيق نظم ضمان جودة التعليم والاعتماد، كما تكون حجر الأساس في الوصول إلى تميز برامج الكلية الأكاديمية في المجالات التعليمية والبحثية والمجتمعية



جامعة المنيا - كلية التربية - وحدة ضمان الجودة والاعتماد

## استمارة تقييم ندوة/ ورشة عمل

عنوان الندوة/ورشة العمل: .....  
.....  
.....

التاريخ: .....  
.....  
.....

الاسم: .....  
.....  
.....

م	عناصر التقييم	درجات التقييم		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي		✓	
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يتسم بالحدائثة	✓		
٣	الأساليب المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفاعلية	✓		
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية	✓		
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع	✓		
٦	معاملة المحاضر للحضور تتسم بالراقي	✓		
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة		✓	
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	✓		

ملاحظات:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

رسالة وحدة ضمان الجودة

تسعى وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية إلى وضع وتنفيذ استراتيجيات لضمان جودة العملية التعليمية بمخرجاتها وتطوير أداء البرامج الأكاديمية بالكلية في جميع الجوانب بالتعاون مع مركز ضمان الجودة والاعتماد والمراكز المختلفة داخل الجامعة وخارجها بما يضمن الارتقاء المستمر بالعملية التعليمية والبحثية والنهضة المجتمعية، وبما يحقق رسالة الكلية ويتفق مع استراتيجيات الجامعة. بهدف الحصول على الاعتماد والمحافظة عليه في إطار من أخلاقيات العلم والتقاليد الجامعية.

Email :gawda.education@yahoo.com



## رؤية الوحدة

تتطلع وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية جامعة المنيا أن تكون مركزاً رائداً للتميز في مجال تطبيق نظم ضمان جودة التعليم والاعتماد، كما تكون حجر الأساس في الوصول إلى تميز برامج الكلية الأكاديمية في المجالات التعليمية والبحثية و المجتمعية



جامعة المنيا - كلية التربية - وحدة ضمان الجودة والاعتماد

## استمارة تقييم ندوة/ ورشة عمل

عنوان الندوة/ورشة العمل: .....

التاريخ: ١٠/١٠/٢٠٢٢

الاسم: .....

م	عناصر التقييم	درجات التقييم		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي	✓		
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يتسم بالحدائثة	✓		
٣	الأساليب المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفاعلية	✓		
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية	✓		
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع	✓		
٦	معاملة المحاضر للحضور تتسم بالراقي	✓		
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة			✓
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	✓		

ملاحظات:

أ. س. ع. م.

رسالة وحدة ضمان الجودة

تسعى وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية إلى وضع وتنفيذ استراتيجية لضمان جودة العملية التعليمية بمخرجاتها و تطوير أداء البرامج الأكاديمية بالكلية في جميع الجوانب بالتعاون مع مركز ضمان الجودة والاعتماد والمراكز المختلفة داخل الجامعة وخارجها بما يضمن الارتقاء المستمر بالعملية التعليمية والبحثية والالتزام المجتمعية، وبمحتوى رسالة الكلية ويتفق مع استراتيجية الجامعة. بهدف الحصول على الاعتماد والمحافظة عليه في إطار من أخلاقيات العلم والتقاليد الجامعية.

Email :gawda.education@yahoo.com



## رؤية الوحدة

تتطلع وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية جامعة المنيا أن تكون مركزاً رائداً للتميز في مجال تطبيق نظم ضمان جودة التعليم والاعتماد، كما تكون حجر الأساس في الوصول إلى تميز برامج الكلية الأكاديمية في المجالات التعليمية والبحثية و المجتمعية



جامعة المنيا - كلية التربية - وحدة ضمان الجودة والاعتماد

## استمارة تقييم ندوة/ ورشة عمل

عنوان الندوة/ورشة العمل: ...

التاريخ: ...

الاسم: ...

م	عناصر التقييم	درجات التقييم		
		درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي	✓		
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يتسم بالحدائثة	✓		
٣	الأساليب المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفاعلية	✓		
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية		✓	
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع	✓		
٦	معاملة المحاضر للحضور تتسم بالرفقي	✓		
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة	✓		
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	✓		

ملاحظات:

عمد لقادة جامعة المنيا

رسالة وحدة ضمان الجودة

تسمى وحدة ضمان الجودة والاعتماد بكلية التربية إلى وضع وتنفيذ استراتيجية ضمان جودة العملية التعليمية بخرجاتها وتطوير أداء البرامج الأكاديمية بالكلية في جميع الجوانب بالتعاون مع مركز ضمان الجودة والاعتماد والمراكز المختلفة داخل الجامعة وخارجها بما يضمن الارتقاء المستمر بالعملية التعليمية والبحثية والخدمة المجتمعية، ويحقق رسالة الكلية ويتفق مع استراتيجية الجامعة بهدف الحصول على الاعتماد والمهنية في إطار من أخلاقيات العلم والتقاليد الجامعية.

Email: gawda.education@yahoo.com



## تقرير ندوة

**عنوان الندوة:** مهارات القرن ٢١

**تاريخ الندوة:** ٢٥/١٠/٢٠٢٢م

**ميعاد الندوة:** الساعة العاشرة صباحاً

**مكان الانعقاد الندوة:** قاعة جابر بن حيان

**المحاضر الندوة:** أ.د/ أحمد عبدالحافظ

**عدد الحضور الندوة:** ٨٠

**معاور الندوة:**

- مهارات تحديد الأهداف
- مهارات إدارة الوقت وتنظيمه
- مهارتت حل المشكلات واتخاذ القرارات
- مهارات فرق العمل
- مهارات وأنماط التفكير
- مهارات العرض والتقديم

**تقييم أثر مردود الندوة**

يهدف هذا المردود إلى قياس أثر مردود ندوة مهارات القرن ٢١ عبر استبانة قياس

أثر مردود الندوة.

### نتائج قياس أثر مردود الندوة:

م	عناصر التقييم	متوسط الدرجات	النسبة	مستوى الرضا
١	المادة العلمية المقدمة في الندوة ذات فائدة لي	٢.٧	٩٥.٣%	مرتفع
٢	المحتوى العملي للندوة الذي قدم يتسم بالحدائثة	٢.٧	٩٥.١%	مرتفع
٣	الأساليب السمعية والبصرية المستخدمة في العرض تتصف بالتنوع والفعالية	٢.٩	٩٨.٦%	مرتفع
٤	التدريبات والتطبيقات العلمية المستخدمة في تنفيذ الندوة كافية	٢.٦٥	٩١.٢%	مرتفع
٥	ما تم عرضه في الندوة يمكن تطبيقه في الواقع	٢.٧٣	٩٣.٩%	مرتفع
٦	معاملة مقدم الندوة للحضور تتسم بالراقي	٢.٨٩	٩٧.٥%	مرتفع
٧	قاعات التدريب تتسم بالجاهزية والملائمة	٢.٦	٩٠.٥%	مرتفع
٨	أرغب في الحضور ندوات وورش عمل أخرى لنفس المحاضر	٢.٨	٩٦.٢%	مرتفع
	المقياس ككل	٢.٨٧	٩٦.٩%	مرتفع

### أهم التوصيات الندوة:

- توفير برامج متخصصة عن مهارات القرن ٢١ كل مهارة في برنامج منفرد.
- تضمين مهارات القرن ٢١ في المقررات الدراسية

مدير وحدة متابعة الخريجين

دكتور هاني عبد الفتاح سورة



كلية التربية كلية معتمدة  
مكتب وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع



السيد الأستاذ الدكتور/ عميد كلية التربية

تحية طيبة وبعد ،،،

مرفق تقرير ندوة مهارات القرن ٢١، التي قدمها أ.د/ أحمد عبدالحافظ بتاريخ

٢٠٢٢/١٠/٢٥.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

مدير وحدة متابعة الخريجين

د/ هاني عبدالفتاح شورة

هاني عبدالفتاح

وكلية الكلية خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/ أسماء محمد عبدالحميد

أ.د/ أسماء محمد عبدالحميد

العضو على المجلس الأعلى  
ر  
سليمة

