

أفشان رضوي

معلمة واستشارية في التغذية الشمولية

خريج الجامعة الإسلامية بمينيسوتا — الماجستير، 2026

نبذة

معلمة متفانية ومتعددة المهارات، أمتلك خبرة تزيد عن 3 سنوات في تدريس قواعد اللغة العربية القرآنية (لطلاب من خلفيات غير عربية) والدراسات الإسلامية، مدعومةً بأساس معرفي قوي في مجال التغذية الشمولية والعافية. أتمتع بمهارة عالية في التفاعل مع متعلمين متنوعين، وتكييف أساليب التدريس لتلبية الاحتياجات الفردية، ودمج التكنولوجيا لتعزيز عملية التعلم. وبصفتي استشارية في التغذية الشمولية، فإنني شغوفة بتعزيز العافية الجسدية والعاطفية والذهنية والاجتماعية والروحية من خلال التثقيف الغذائي والوعي الصحي. كما ألتزم بالتطوير المهني المستمر وبتقديم مساهمة فعالة بصفتي معلمة ومستشارة في مجالي الصحة والعافية.

الخبرات المهنية

استشارية في التغذية الشمولية

"Nutrition by Afshan" لاستشارات التغذية الشمولية

2021-حتى الآن

- توعية العملاء بمبادئ التغذية المتوازنة، وعادات نمط الحياة الصحي، وإدارة التوتر، والعافية الشاملة، وذلك من خلال جلسات تُعقد حضورياً أو عبر الإنترنت.
- تقييم الحالة الصحية للعملاء وإعداد خطط مخصصة للتغذية ونمط الحياة تلائم احتياجاتهم الفردية.
- ابتكار وصفات غنية بالعناصر الغذائية وتطوير استراتيجيات عملية لتنظيم الوجبات بما يتناسب مع الاحتياجات المتنوعة للعملاء.
- مساعدة العملاء على تحقيق أهدافهم، مثل ضبط الوزن، وزيادة مستويات الطاقة، وتحسين جودة النوم، والحد من الرغبة الملحة في تناول الطعام.
- تقديم نصائح وورش عمل حول الحياة الصحية، وممارسات الأكل الواعي، وتحسين نمط الحياة.
- الحفاظ على سرية بيانات العملاء مع تقديم التوجيه المستمر، والتحفيز، ومتابعة مستوى التقدم المحرز.

مساعدة معلم

معهد الهدى الدولي، عبر الإنترنت

2022-2024

- المساعدة في تصحيح الواجبات ومتابعة تقدم الطلاب.
- دعم العملية التعليمية داخل الفصل من خلال تيسير عمل المجموعات الصغيرة وتقديم دروس خصوصية فردية.
- ترسيخ المفاهيم الأساسية لقواعد اللغة العربية القرآنية لتعزيز الفهم.
- تيسير جلسات تفاعلية عبر الإنترنت باستخدام منصة "Zoom" لتعزيز مشاركة الطلاب.

معلمة

العاملون لحسابهم الخاص

2022-2023

- تقديم دروس افتراضية في القواعد الأساسية للغة القرآن الكريم باستخدام منصة "Zoom" والمنصات الرقمية.
- تصميم عروض تقديمية تفاعلية لتعزيز تفاعل الطلاب وتحسين قدرتهم على استيعاب المعلومات وتذكرها.
- إعداد خطط تعليمية مخصصة لتلبية الاحتياجات الفردية لكل طالب.
- مساعدة الطلاب في إنجاز المهام الدراسية وتعزيز مستواهم في الجوانب التي يواجهون فيها صعوبات.

التعليم والمؤهلات

الماجستير

الجامعة الإسلامية بمينيسوتا **موثقة من الجامعة**

الدراسات الإسلامية · الدراسات الإسلامية باللغة الإنجليزية
التقدير: **ممتاز مرتفع**

2026

بكالوريوس العلوم في التكنولوجيا الحيوية

جامعة كراتشي، باكستان

2005

الشهادات والدورات

2023 معهد الهدى الدولي للتعليم - الولايات المتحدة الأمريكية

دبلوم تعليم القرآن الكريم التربية الإسلامية

2022 معهد بينة، الولايات المتحدة الأمريكية

برنامج الأحلام باللغة العربية القرآنية



التواصل

quranconnect2022@gmail.com

+1 780-862-4104

الروابط

التغذية مع أفشان

[https://www.instagram.com/p/CnvJ1oBPTUU/...](https://www.instagram.com/p/CnvJ1oBPTUU/)

التغذية مع أفشان

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087431022900...>

الرابط القرآني 2022

[https://www.instagram.com/p/CnxNJ0JvfL1/...](https://www.instagram.com/p/CnxNJ0JvfL1/)

الرابط القرآني 2022

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087401440082...>

المهارات

التنظيم وإدارة الوقت — خبير

التفكير النقدي وحل المشكلات — خبير

الأدوات الرقمية والتدريس عبر الإنترنت

(Zoom, PowerPoint) — متقدم

التعاون والقيادة داخل الفريق — متقدم

اللغات

اللغة الإنجليزية — متقدم

اللغة الأوردو — اللغة الأم

اللغة العربية — متوسط

اللغة الهندية — متوسط

اللغة البنجابية — مبتدئ

ملفي على الموقع



امسح الرمز للوصول إلى ملفي التعريفي على موقع الجامعة.

2022	أكاديمية فيث تشيكس، كندا	شهادة مدرب إنقاص الوزن القائم على التغذية الشمولية
2021	المدرسة الكندية للتغذية الطبيعية (CSNN)	شهادة إلكترونية في فن الطهي الشمولي
2020	المدرسة الكندية للتغذية الطبيعية. إدمونتون، ألبرتا، كندا	دبلوم التغذية الشمولية في التغذية الطبيعية مع دراسات سريرية مُعززة