

العدد السابع عشر

خطوات صغيرة

أيار 2017



مؤسسة خطوات للتنمية الاجتماعية

لمياء سليمان

هاني شويخ

مجد منصور

أحمد العبد الخميس

نور العبد الله

هبة الحسن

أسرة خطوات

أصدقائي الأعزاء...

رحل الشتاء

ومرّ الربيع ضيفاً سريعاً في بلادنا وهو الآن يكاد ينتهي ليترك فسحة للصيف القادم.
في بلادنا فصل الشتاء البارد وفصل الصيف الحار يفصل بينهما ربيعٌ قصيرٌ ودافئ، وهكذا هي الحياة
يا صغاري أيامٌ سعيدةٌ وأيامٌ حزينةٌ وبينهما أيامٌ عادية، لكنها في النهاية تنقضي كلها
كما تنقضي الفصول.

لذلك علينا أن نستفيد من كل لحظة جميلة تمرُّ علينا ونشاركها مع الآخرين
ولا نياس أمام أي موقفٍ صعب، وعلينا أن نتذكر دائماً أن محبتنا
لأنفسنا وللآخرين هي سرُّ الوصفة السحرية لأي لحظات سعيدة
وأمرٍ ناجحة نصنعها.

للتواصل مع خطوات صغيرة

البريد الإلكتروني:

KhotoatFoundation@gmail.com

فيس بوك:

<https://www.facebook.com>

[|khotoatsgera|](https://www.facebook.com/khotoatsgera/)

تجدون في هذا العدد:

- ٣ صوت الحب
- ٥-٤ كرمة والعصفور
- ٦ أشعة الشمس
- ٧ من الطبيعة
- ٩-٨ واحة التسلية
- ١١-١٠ أنت تصنع دورك
- ١٢ سياحة على ورق
- ١٣ لتعلم الإنكليزية معاً
- ١٤-١٣ هل تعلم
- ١٦ واحة الفنون
- ١٧ محطة فن
- ١٨ الحبال الوهمية
- ١٩ العقاب الجسدي

صوتُ الحبِّ

شعر: علا حسامو

رسوم: علي الزيني

أسمعُ صوتاً خلوّاً يعلو
يجعلُ قلبي ينبضُ أكثرُ
عيني تلمعُ كالنجماتِ
وأرى العالمَ قطعةً سَكَّرَ

هو ذا حقّاً صوتُ الحبِّ

صوتاً أسمعُهُ وأراه
عذباً عذباً ما أنقاه
في كلمةٍ ماما يتمايلُ
في قلبِ صديقٍ ألقاهُ

هو ذا حقّاً صوتُ الحبِّ

إن نادى يوماً لبّوه
وارموا عنكم ثقلَ الحقدِ
فهو المطرُ سيسقي العطشَ
ويخلقُ جنّاتٍ في الأرضِ
هاهو يعلو لا تنتظروا
وأحبّوا بعضكم البعضَ

هو ذا حقّاً صوتُ الحبِّ

قصة: سارة عابدين
رسوم: علي الزيني

اليوم هو عيد ميلاد كرمة

كانت كرمة تحب الرسم وكانت دائماً ترغب في استعمال ألوان أختها الكبرى فريدة، اليوم في عيد ميلاد كرمة الصغيرة أهدتها أختها فريدة كراسة رسم كبيرة وألواناً شمعية جميلة مناسبة لسنّها الصغير .

قررت كرمة رسم حديقة بورود مزهرة، وفراشات ملونة، وكانت سعيدة جداً أن الورقة كبيرة بما يكفي لترسم فيها كل ما تحب، رسمت وروداً وأشجاراً مثمرة وعصافير صغيرة تطير وترقص حول الزهور، وتأكل من ثمار الأشجار .

بعد وقت تعبت كرمة من الرسم، وكانت ترغب في النوم، فتركت اللوحة دون أن تكملها، وكان هناك عصفور صغير رسمته كرمة لكنها لم ترسم له جناحيه بعد.

نامت كرمة الصغيرة لكن العصافير في اللوحة لم تنم، ظلوا على لعبهم وطيرانهم من زهرة إلى أخرى، ومن شجرة إلى شجرة والفراشات كانت ترقص حول الزهور، وكان كل من في اللوحة سعداء مبهجين ماعدا العصفور الصغير الذي نسيبت كرمة أن ترسم له جناحيه، كان حزيناً، وغير قادر على الطيران، وكانت العصافير الأخرى تسخر منه، ومن عدم قدرته على الطيران واللعب معهم .

في الصباح استيقظت كرمة وأنهت فطورها وجهزت ألوانها لتكمل لوحتها، لكنها عندما نظرت للوحتها وجدت العصفور الصغير جالساً وحيداً، وحزيناً في ركن اللوحة ؛ فسألته " ماذا بك يا عصفوري الصغير؟ لماذا أنت حزينٌ ووحيد هكذا؟ "

قال العصفور الصغير "صو صو أنا حزينٌ لأنك لم ترسمي جناحي، وكل العصافير كانوا يطرون ويحلقون في السماء ماعدا أنا، كنت وحيداً وكانوا يسخرون مني، ثم بدأ في البكاء حتى ابتلت اللوحة، في هذه اللحظة بدأت العصافير الأخرى تسقط من السماء وتفقد قدرتها على الطيران وتحريك أجنحتها.

تعجبت كرمة والعصفور الصغير مما حدث للعصافير الأخرى، وقال لها هيا هيا يا كرمة، ارسمي أجنحتي لنذهب للعصفورة العجوز الحكيمة، فنخبرها ما حدث للعصافير ربما تستطيع مساعدتهم.

بالفعل بدأت كرمة في رسم الجناحين للعصفور الصغير، جناحين ملونين بكل ألوان قوس قزح البرّاقة، وعندما انتهت منهما كان هو العصفور الوحيد القادر على الطيران من بين كل العصافير .



ذهبت كرمة والعصفور الصغير إلى العصفورة العجوز الحكيمة، وحكوا لها كل ما حدث فابتسمت العصفورة الحكيمة، وربتت على ظهر العصفور الصغير، وقالت له:

"دموعك التي سالت من عينيك الصغيرتين بسبب حزنك وضعفك ووحدتك أثقلت أجنحة كل العصافير الأخرى، ومنعتهم من الطيران. الآن يجب أن تسامحهم حتى يستطيعوا الطيران من جديد."
فكر العصفور الصغير قليلاً، وقال أنا مازلت غاضباً وحزيناً بسببهم، ماذا أفعل يا كرمة؟
قالت له كرمة: هيا نعود إليهم في اللوحة من جديد لنخبرهم أن دموعك وحزنك هم سبب فقدانهم القدرة على الطيران ليعلموا كم كانت أفعالهم وسخريتهم مؤلمة لك.
قال لها العصفور: هيا بنا.

عندما عادت كرمة والعصفور إلى اللوحة كانت العصافير الأخرى لا تزال حزينة وتبكي من فقدانها قدرتها على الطيران وعندما رأوا العصفور الصغير ازداد بكاءهم وتأثروا بشدة عندما تذكروا ما فعلوه به في اليوم السابق من سخرية عليه وعلى وحدته وعدم قدرته على الطيران.

واجتمعوا حوله
يعتذرون له
ويخبرونه أنهم شعروا بكل

ما كان يشعر به من حزن وألم ووحدته، وأنهم لن يكرروا ما فعلوه من جديد ولن يسخروا أو يهزؤوا من أي عصفور آخر أو من اختلافه عنهم.

قالت لهم كرمة: فعلاً لا يجب أن نسخر من بعضنا البعض، فالقدرات كلها يهبها لنا الله ويستطيع استردادها في أي وقت يشاء.

في هذه اللحظة شعر العصفور الصغير أنه سامح أصدقاءه العصافير من قلبه، ولم يعد غاضباً منهم، وعندها بدأت أجنحتهم الرقيقة في الرفرفة من جديد، واستطاعوا كلهم الطيران والتحليق في السماء، وكان العصفور الصغير سعيداً وهو يحلق في السماء مع أصدقائه العصافير، وأجنتهم الملونة كانت تشرق في أشعة الشمس والحديقة عاد لها بهاؤها، وازدهرت لوحة كرمة وكانت من أجمل اللوحات.

صحتي في تغذيتي

أشعة الشمس

رسوم على الزين

تعرضت عادة لضربة شمس جعلتها تقضي في الفراش بعض الوقت، وعندما شفيت صارت تتجنب التعرض لأشعة الشمس بشكل مطلق. لاتعرف عادة إن كان سلوكها هذا يعدّ أمراً مناسباً أم لا، لذلك لجأت إلى الدكتور نبيل لسؤاله عن هذا الأمر، فكان جوابه كالتالي:

عزيزتي عادة:

إن التعرض لأشعة الشمس مهم جداً فهي تحمي الإنسان من الإصابة بالعديد من الأمراض كما أنها تحفّز الجسم على إنتاج فيتامين (د)، الذي يساعد على حماية الطفل من الإصابة بتلين العظام، وتقوُّس القدمين، والكساح، وحماية الطفل من المشكلات المتعلقة بتأخر المشي، واضطراب النمو. كل هذه الفوائد نحققها من تعرضنا لأشعة الشمس، ولهذه الأسباب تقول الجدّات دائماً إن أشعة الشمس غذاء حقيقي للإنسان.

ولكن لكي لا يتكرر مع عادة ما حدث معها فقد قدم لها الدكتور نبيل أهم شروط تعرّض الطفل لأشعة الشمس:

١- إذا كانت المنطقة حارة يجب أن لا يتعدى تعرّض الطفل للشمس أكثر من ربع ساعة من كل يوم، أمّا إذا كانت المنطقة ذات مناخ معتدل وبارد، فلا مانع من تعرضه لها لنصف ساعة يومياً.

٢- الوقت المناسب للتعرّض لأشعة الشمس هو الصباح الباكر، فكلما كان الوقت مبكراً، استفاد

الطفل بشكل أكبر من الشمس، ويجب تجنّب الوقت الذي يتراوح بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة ظهراً، وذلك لأنّ أشعة الشمس تكون أكثر حدة، ولذلك يجب في هذه الأوقات اتّخاذ إجراءات الوقاية عند تعريض الأطفال للشمس والتي تتمثل في ارتداء الأكمام الطويلة والقبعات ذات الحواف الواسعة.

٣- تقليل طبقات الملابس التي يرتديها الطفل.

٤- تجنّب وقوف الطفل خلف الزجاج، وذلك لأنّه يمنع امتصاص جسم الإنسان لأشعة الشمس.



من الطبيعة

القمر



و لأن القمر قريب نسبياً من الأرض، فإنه يبدو وكأنه أكبر كثيراً من النجوم ولكن لو شُهد القمر بجوار الأرض لكان أشبه بكرة التنس بالمقارنة مع كرة القدم.

حين تنظر ليلاً إلى القمر ستري أنه من أكثر الأجسام لمعاناً في السماء، ولكن المدهش هو أن القمر لا يصدر ضوءاً من ذاته إنه فقط يعكس ضوء الشمس، هل كنت تعرف هذه المعلومة؟

وبالرغم من جمال القمر وإعجابنا به إلا أننا لا نستطيع العيش على سطحه، فعلى سطحه لا يوجد ماء، ولا هواء، ولا رياح إضافة إلى الاختلاف الكبير في درجات الحرارة بين الليل والنهار فهو حار جداً في النهار وبارد جداً في الليل.

جزر القمر

ويعتمد اقتصاد جزر القمر بصفة رئيسية على الزراعة حيث يقوم سكانه بزراعة محاصيل متنوعة كالأرز والموز إضافة إلى جوز الهند، كما يصدرون القرنفل والفانيليا. يتكون أرخبيل القمر من أربع جزر بركانية ، كبيرة ورئيسية هي:

- ١- جزيرة القمر الكبرى، التي تُعرف أيضاً باسم نجازنجا وفيها العاصمة "موروني".
 - ٢- جزيرة أنجوان ٣- جزيرة مايوت ٤- جزيرة موهيلي
- كما يضاف إليها جزر أخرى صغيرة المساحة، لذا تبلغ المساحة الإجمالية للدولة ٢,٢٣٧ كم^٢.

جزر القمر أو الاتحاد القمري: وهي قطرٌ عربي إفريقي يتكون من عدة جزر تقع في المحيط الهندي محصورة ما بين أراضي قارة إفريقيا غرباً، وجزيرة مدغشقر شرقاً.

واسم جزر القمر مشتق من الكلمة العربية "قمر".

الأرخبيل هو: "مجموعة من الجزر"

تمتاز جزر القمر

بطبيعتها الخلابة

وغناها بالمناظر الطبيعية

المدهشة لذلك يقصدها

الكثير من السياح من

مختلف دول العالم.

ويقدر

عدد السكان

فيها بما يقارب

٧٩٨,٠٠٠ نسمة

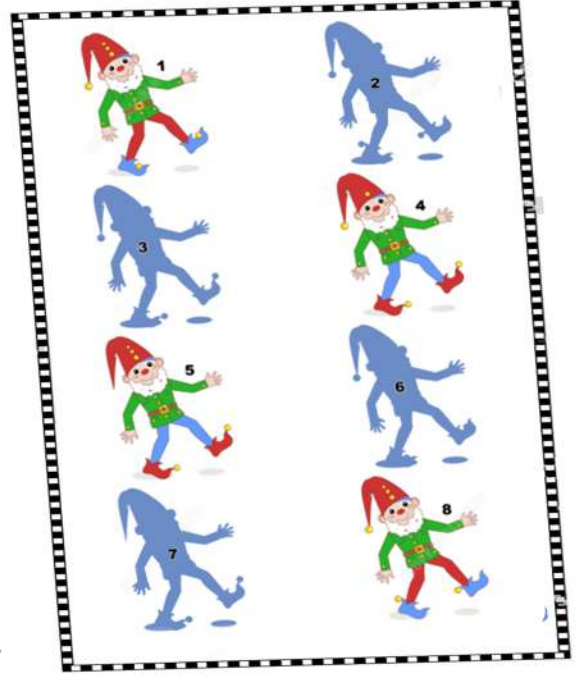


تسالي

في الصورة التالية صورتان متماثلتان هل تستطيع العثور عليهما؟



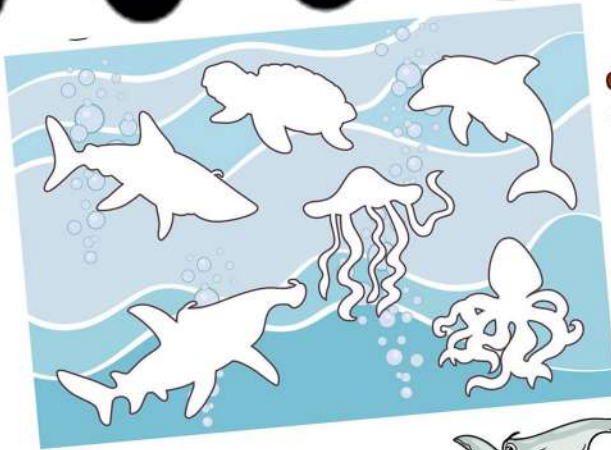
-هل يمكنك أن تصل بين كل قزم وبين الظل المماثل له؟



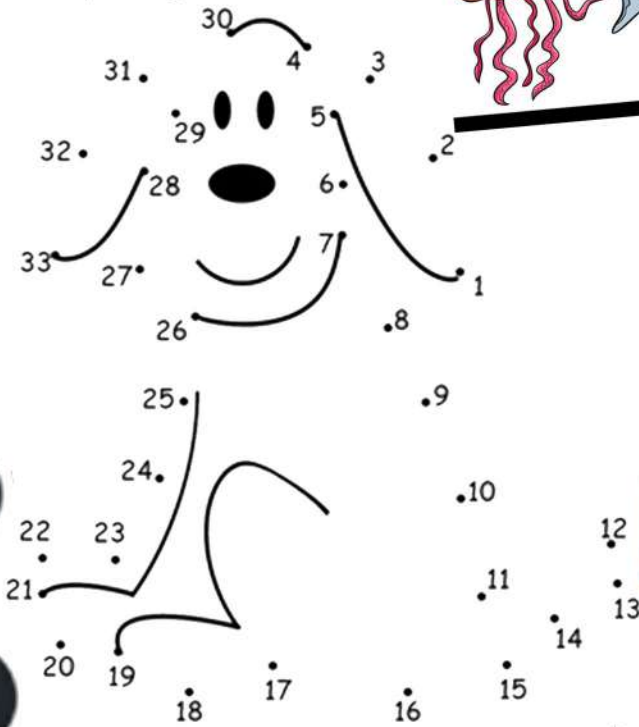
-هل تستطيع أن تدل الدودة على نهاية المتاهة للوصول إلى التفاحة؟



-هل يمكنك أن تصل بين كل
حيوان وظله ثم تحاول تلوين
الظلال؟



-هل تستطيع إكمال
الرسم من خلال
تتبع الأرقام؟



حزورة:

-ما هو الشيء الذي يوجد في
العراق مرتان وفي ليبيا
خمس مرات ولا يوجد في
مصر مطلقاً.

الإجابة في العدد القادم

- بين صورتين خمسة فوارق، هل يمكنك العثور عليها؟



أنت تصنع دورك

قصة: رغد خالدية

رسوم: علي الزيني

تساءلتُ مراراً عن الفائدة من وجودي، دوماً أرى في زاوية تلك العلبة وكأنني عودٌ خشبي لا عمل له، لقد ضقت ذرعاً بنظرتهم نحوي المعطلة لقدراتي والناكرة لما أستطيع فعله وتغييره، أصبح التذمر سِمَتي الأساسية وعملي الوحيد كوني عاطلاً عن العمل الآن، لكن إخوتي الأحد عشر لم يغفلوا عن استيائي، كانوا أكثر من يشعر بي وبضيقني الشديد، وفوجئت بهم يدعونني لاجتماعٍ عاجلٍ وطارئٍ محوره أنا وهدفه حل مشكلتي.

جلست بينهم بسحنتي المكفهرة وانتظرت فرصتي للكلام، فما إن هتف أخي أسود قائلاً: ما سرُّ تضايقك؟ حتى انبرى لساني يقصُّ ما سكت عنه مدةً طويلةً، ويلقي بلوائح من التذمرات الملحة: تقول ما بي؟

ألا ترى أن يداً لا تمتد لتستعملني؟ كأنني لونٌ غير مرئي في علبة الألوان هذه، لن تستطيع الشعور بما أشعر به، فأنت يا سيد أسود من أكثر الألوان استخداماً، صاحبتنا الرسامة تهوى تلوين شعر الشخصيات بك وكأنها أبرمت معك عقداً مؤبداً، وأنت يا حمراء، كلما رسمت صاحبتنا وردة صبغتها بك، وصفراء هذه تلون الشمس بها والأزرق يطلي السماء، أنا فقط من يبدو عاطلاً عن العمل وبلا فائدة تذكر.

ملحتُ التأثير في أعين إخوتي الذين أحاطوا بي محاولين إيصال رسالة مفادها أنهم سيساندونني، وهتف أخي أخضر بحكمة: ربما معك حق، إذ لم ينتبه أحد لفائدتك، ولكن.. ماذا عنك أنت؟ هل عرفت دورك في حياة التلوين؟ هل تدرك المغزى من وجودك هنا؟ أم تلقي باللائمة على الرسامة فحسب؟

هزنتي كلماته وشعرت معها وكأنني أولد من جديد، عاطلٌ عن العمل؟ من منحني هذا اللقب وجعله لصيقاً بي؟ أليس أنا من استطبتُ عيش الراحة والخمول ورحت ألوم غيري على ما أنا غارقٌ فيه؟ عندها هببتُ واقفاً وأمسكت يد اللون الأسود وسط دهشته، ورحت ألون به تلك الزاوية من اللوحة بحدة حتى غدت شديدة القتامة، أعلم أنها ستكون صدمةً للرسماء التي قضت وقتاً طويلاً تنتج لوحة كهذه، لكنني سأنقذ الموقف ببراعة وأنقذ نفسي عبر هذا ..

وكما توقعت، ذهلت الرسماء عندما شاهدت اللوحة وصاحت: يا إلهي! لقد أكثرت من الأسود، تبدو اللوحة مريعة وقائمة زيادة عن اللزوم، ماذا علي أن أفعل؟ فاجأتها ثانية عندما قفزتُ من علبة الألوان إلى يدها وكأنني أشير إلى وجودي وأناشدها استعمالاً، نظرت إليّ والتمعت عيناها فعلمت أنها أدركت المغزى، إذ هتفت: الأبيض يا منقذي سأستطيع باستخدامك أن أعدّل اللون ليعود كما كان.

إنه ألد شعور في حياتي، ذاك الذي شعرته وأنا طوع يمينها تلون بي لوحتها، بُعثت دماء الحياة في عروقي مجدداً وانتعشتُ، كان علي منذ البداية أن أدرك أن لكل لون بل لكل شيء في الحياة دوره ولكن هذا الدور يحتاج كفاحاً لتتضح أهميته، صاحب هذا الدور هو من سيجعل منه مهماً ومصيرياً، أو تافهاً ولا داعي له.

بعد هذه الحادثة حان دور الرسماء لتفاجئني، فقد ابتاعت العديد من الأوراق سوداء اللون وامتدت يدها لتنتقيني من بين كل الألوان وتهمس: أدركت في المرة الماضية كم هو ممتع أن ألون باللون الأبيض، تعال

إلى
رسامتك
يا صغيري
ولنرسم
لوحةً
رائعة.

سياحة على الورق

جبال الأطلس:

جبال الأطلس هي سلسلة جبلية تمتد عبر الشمال الغربي لقارة إفريقيا في كل من المغرب والجزائر وتونس. تبلغ أعلى قممها ٤,١٥٦ م (١٣,٦٧١ قدم) وهي قمة طوبقال في جنوب غرب المغرب العربي.

تعد جبال الأطلس موطنًا للعديد من الأنواع النباتية والحيوانية الفريدة في إفريقيا كالأيال البربري وأبو منجل الأضلع الشمالي، والنباتات مثل أرز الأطلس، الصنوبر الأوروبي الأسود، البلوط الجزائري.



الحجل البربري أو شثار مغربي:

الحجل البربري هو طائرٌ لونه بني من الأعلى وبرتقالي في الصدر والبطن المنقار والساقان لونهما أحمر. يعيش في الأماكن الوعرة والأماكن كثيفة الأشجار، وزنه بين ٣٨٠ إلى ٧٣٠ غرام وطوله ٣٣ إلى ٣٦ سم، وتضع أنثى الحجل البربري بيضها في الأراضي الجافة بحفر الأرض لوضع العش، يتناول طائفة واسعة من البذور والحشرات.



أحد القصور في المملكة المغربية

المملكة المغربية «المغرب»

دولة عربية تقع في غرب الوطن العربي أي في الركن الشمالي الغربي من قارة إفريقيا، وكان يطلق عليها أيضًا اسم مراكش. يحيط بها البحر الأبيض المتوسط من الشمال، والمحيط الأطلسي من الغرب كما يفصلها مضيق جبل طارق عن إسبانيا. وتوجد سهول خصبة على امتداد السواحل المغربية، كما تمتد الجبال المغطاة بالغابات عبر وسط الدولة من الجنوب الغربي إلى الشمال الشرقي. وخلف جبال الأطلس التي تمتد في المغرب ودول أخرى تقع أكبر صحاري العالم المعروفة باسم الصحراء الكبرى.

وتُعد الزراعة والفلاحة وتربية المواشي النشاط الاقتصادي الأول في المملكة المغربية، ويعيش حوالي نصف السكان (٥١٪) في المناطق الريفية.

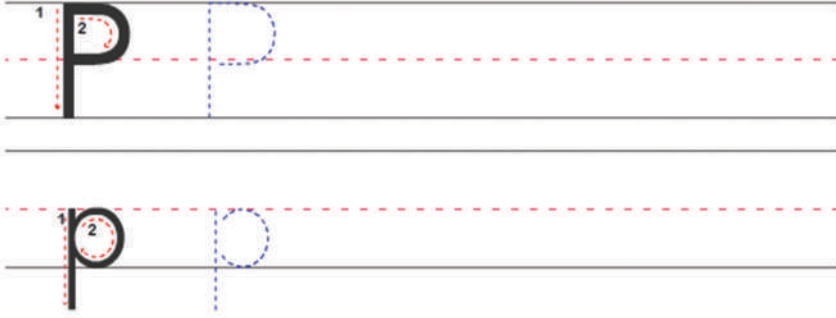
يبلغ عدد السكان ٣٣,٦٨٠,٠٠٠ نسمة

اللغة الرسمية: العربية

أهم المدن هي العاصمة «الرباط» وهي ثالث مدينة من حيث عدد السكان في القارة الأفريقية.

P p

Write the alphabet 'P'.



لنتعلم الإنكليزية معاً

Match the word to the right picture given below



pizza

penguin

pencil

piano

parrot



Plant



Parachute



Panda



Word puzzle: find the words that start with letter **P**

O	C	T	O	P	U	S
P	U	M	P	K	I	N
E	D	R	U	L	W	P
A	K	E	L	F	H	E
C	O	A	T	N	E	A
H	C	I	R	T	N	R
E	P	L	A	N	E	N
G	R	A	N	A	P	E



peach



pen

pumpkin



pear



pan



plane

هل تعلم؟

السَّاغُوارو

أضخم أنواع الصَّبَّاريات، يعيش زمناً طويلاً قد يصل إلى ١٥٠ سنة، ويسمى في أغلب الأحيان باسم الصَّبَّار العملاق، وقد يصل طوله إلى ١٨ م ويزن ٩ أطنان.

الساغوار يعيش أصلاً في صحراء سونورا في ولاية أريزونا وفي ولاية سونورا المكسيكية، وجبال وِبَل ومقاطعة إمبيريال في كاليفورنيا. تنتج الساغوار ثمرة تشبه البيضة، لونها أحمر يميل إلى البنفسجي، تحتوي هذه الثمرة على لب في حمرة لب البطيخ مليء بالبذور السوداء. الهنود الحمر كانوا يتناولونها قبل أن تنضج، أو أنهم يستخدمونها في عمل المخللات والعصائر.



الهامستر الذهبي

أو القداد السوري

جمع الطوابع

من الهوايات المنتشرة في العالم

بدأت الهواية مع إصدار أول طابع بريدي في بريطانيا عام ١٨٤٠، وكان يحمل صورة الملكة فكتوريا، ومع مرور الأيام انتشر هواة جمع الطوابع في مختلف دول العالم، وأصبحوا يتبادلون ويبيعون الطوابع النادرة فيما بينهم، وقد تصل أسعار بعض الطوابع النادرة لأرقام خيالية.

وأحياناً تقع أخطاء في طباعة الطوابع، وتكون مثل هذه الطوابع نادرة وذات قيمة كبيرة جداً.



أصغر طيور العالم طائر الطنان النحلة:

يبلغ طول هذا الطائر ٥-٦ سم ، وأما وزنه فهو بحدود ٢ غرام يعيش في دولة «كوبا»، وينتمي إلى عائلة الطيور الطنانة والتي يعرف منها ٣٢٠ نوعاً في العالم.

سميت بالطيور الطنانة نسبة إلى الطنين الذي تصدره أجنحتها ويستطيع "الطنان النحلة" أن يحرك أجنحته بمعدل يتراوح بين ٦٠ و ٧٠ حركة في الثانية.

الربع الخالي:

هي إحدى كبريات الصحاري العالمية الحارة، يقع جزء منها في جنوب السعودية، وجزء آخر في أراضي دولة الإمارات. صحراء الربع الخالي لم تعد خالية كما يوحي بذلك اسمها، إذ على الرغم من قسوة البيئة الطبيعية في هذه الصحراء وجفافها وخلوها من مراكز الاستقرار البشري، فإن أرضها تزخر بثروات ضخمة من النفط والغاز الطبيعي والمعادن لذلك تنتشر

فيها شركات التنقيب عن النفط والغاز، كما تحتوي على كمية كبيرة من المياه الجوفية.



حدائق بابل المعلقة:

وهي من عجائب الدنيا السبع «القديمة»، ويُعتقد أن الملك الشهير نبوخذ نصر الثاني ملك بابل بناها لإحدى زوجاته، وتقع بابل قرب بغداد عاصمة العراق وقامت أقيمت الحدائق على دكة من الطوب مربعة الشكل ولقي تُسقى الأزهار والأشجار في الحدائق كان على الخدم أن يعملوا بالتناوب لرفع المياه بروفاع من نهر الفرات.

هو أحد أنواع الهامستر

وهو حيوان أليف من القوارض الصغيرة

يمتاز ببنيته القوية مع قصره، وزنه حوالي ١٠٠ غرام وطول جسمه ١٨ سم.

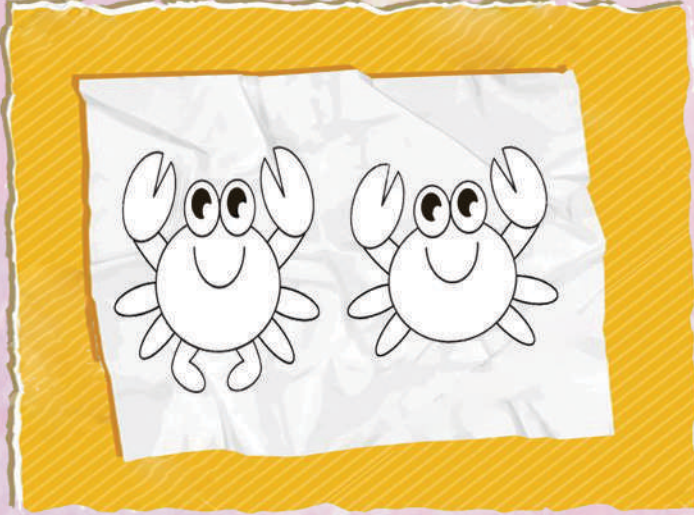
أطرافه الأمامية قصيرة إذا ما قورنت بأطرافه الخلفية. وللهامستر مخالب حادة ويمتاز فراؤه بأنه قصير وناعم جداً.

الموطن الأصلي لهذا الحيوان هو سوريا وتحديداً حول مدينة حلب "منطقة جبل حلب" ومن هنا جاءت تسميته بالهامستر السوري. والإناث أكبر حجماً من الذكور.

يمكنك أن تتبع الخطوات التالية لرسم
سرطاناً صغيراً جميلاً

واحة الفنون

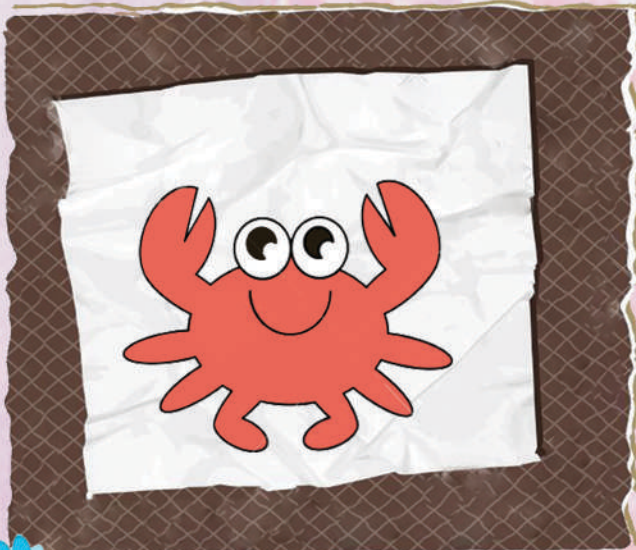
٤



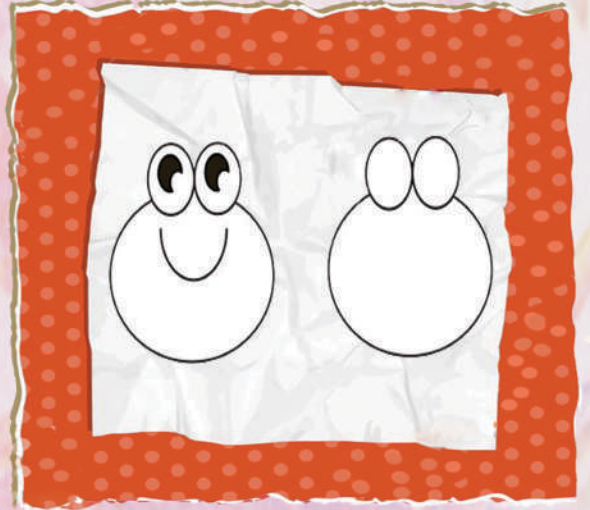
٥



٦



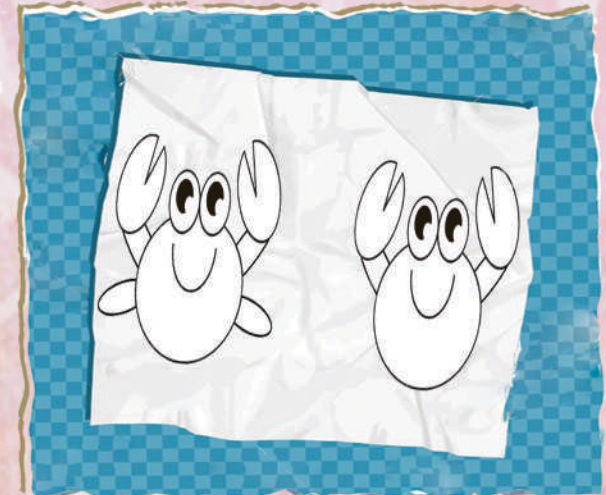
١



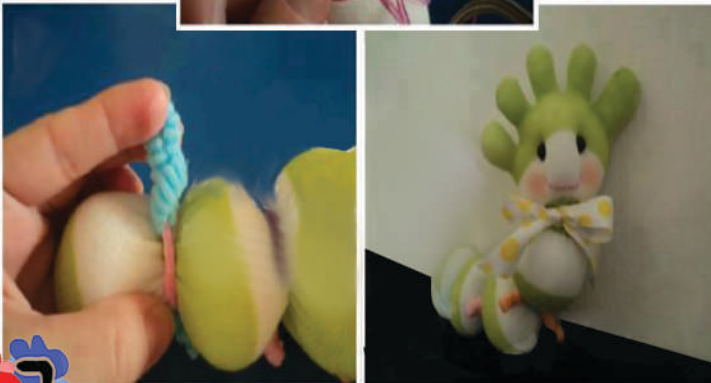
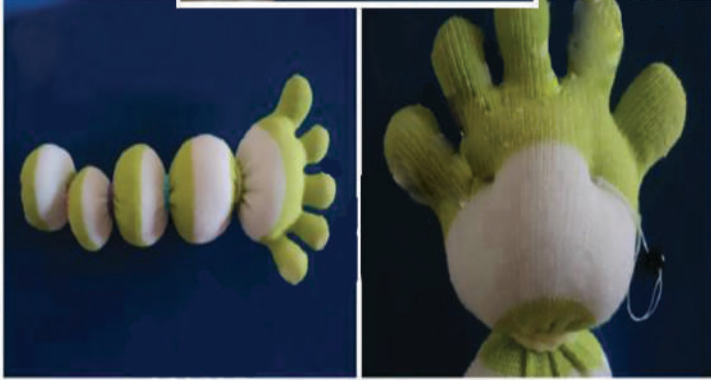
٢



٣



كيف تصنع دودة جميلة من الجوارب؟



محطة فن

أحضِر قفازاً أو جورباً
وقم بخياطة مكان الأصابع كما في
الصورة، تحتاج إلى:

-مقص
-زران سوداوان للأعين
-إبرة -خيوط قطن

٢-قم بحشو الرأس
جيداً ثم ابدأ بصنع الحلقات
كما في الشكل المجاور، بعد ذلك قم
بمساعدة أحد الكبار بإغلاق الجوارب
بالإبرة والخيط.

٣-حان الآن وقت وضع الأزرار
على العينين.
وبعد ذلك يمكنك تلوين الوجه
كما في الشكل.

٤-بإمكانك الآن وضع
أكسسوارات لتزيين صديقتنا الدودة
مثل الوشاح أو ربطات العنق.

الحبال الوهمية

هل تعرفون يا صغاري ماذا يشبه هذا الحبل؟

-إنه يشبه الأفكار السلبية أي الأفكار السيئة التي يكونها كل واحد منا عن نفسه ويبدأ بالتصرف وكأنها أمور حقيقية غير قابلة للتغيير ولا جدوى من محاولة تغييرها.

مثل طفل يشعر بأنه كسول في مادة الرياضيات ويبدأ بالتعامل وكأن هذا الكسل موجودٌ ودائمٌ ولا يفكر بتغيير ذلك ابداً. ويبدأ بالاعتقاد على فكرة أنه كسولٌ في هذه المادة ولن يحاول دراستها أو التركيز فيها ولو مجرد محاولة.

على كل واحدٍ منا أن يقطع تلك الحبال الوهمية في عقله ويبدأ بالتفكير بها بشكلٍ حقيقي.

علينا أن لا نأخذ أفكاراً سيئة عن أنفسنا ونستمر بالاعتقاد بها طوال حياتنا، بل يجب أن نفكر دائماً بإمكاناتنا الحقيقية ولا نتوقف عن المحاولة.



برمج عقلك

في قرية صغيرة عاش رجلٌ بسيطٌ يعمل ويعتاش من عمله في نقل البضائع وكان يستخدم في ذلك حماراً قوياً لكنه عنيد.

وفي يومٍ من الأيام أضع الرجل الحبل الذي يربط به الحمار فصار كلما أفاق من النوم يجد الحمار خارج الحظيرة يتجول في شوارع القرية وبصعوبةٍ شديدةٍ يتمكن من إجباره على العودة.

لم يتمكن الرجل من شراء حبلٍ جديد لأنه غير متوفر في القرية ولذلك سأل صديقه الحكيم عن حلٍ لمشكلته فقال له اذهب وقم بنفس الحركات التي كنت تقوم بها عندما كنت تربط الحمار وهو سوف يتوهم بأنك ربطته بالفعل ولن يغادر مكانه.

وبالفعل قام الرجل بنفس الحركات وكأنه يربط الحمار تماماً، وكانت المفاجأة أن الحمار ظلَّ في الحظيرة ولم يغادرها. وعندما أراد الرجل سحب الحمار قام أيضاً بالحركات نفسها التي كان يقوم بها حين يريد سحب الحمار، فتوهم الحمار وجود الحبل فطاوع صاحبه وسار حيث يريد. وهكذا لم يعد الرجل بحاجةٍ إلى شراء حبلٍ جديد معتمداً على أوهام الحمار.

حقوقتي

العقاب الجسدي

كانت صباح تجلس إلى جوار والدتها حين سمعت صوت بكاء صديقها حسام، لقد ضربته أمه لأنه لم يستجب لها حين كانت تناديه.

انزعجت صباح كثيراً من سلوك والدتها حسام وانزعجت أكثر حين سمعتها تقول بأنها تربيته بهذه الطريقة.

لقد كانت تؤذيه كثيراً بحجة أن هذا سوف يجعل منه ولداً مؤدباً.

صباح تعرف جيداً وتريد أن تخبركم بأن «ما فعلته تلك الجارة هو إساءة شديدة بحق الطفل، ويجب عليها أن تتوقف فوراً عن هذا السلوك، والعنف أمر لا يمكن أن يؤدي إلى النتيجة التي تريدها على العكس تماماً فإن له نتائج سيئة بالنسبة للطفل وبالنسبة لعائلته كذلك».

العقاب الجسدي

أمريء جداً بالنسبة للطفل

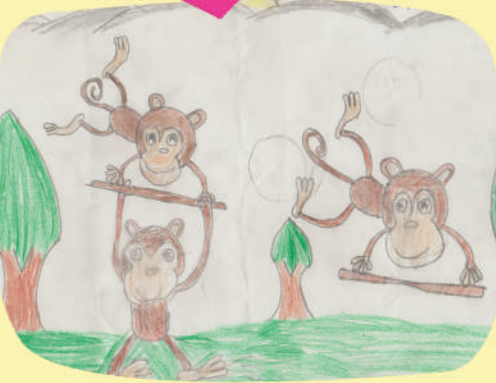
لأنه يجعله يفكر بأنه شخص سيء لذلك يتعرض للضرب. كما أنه قد يجعل الطفل يمارس هذا السلوك على أطفال آخرين. وقد يتولد لدى الطفل الذي يتعرض للضرب شعور بالخوف الدائم من الشخص الذي يقوم بضربه.

أنا أشعر بالغضب وبالحزن الشديد عندما يقول أحدهم أن الضرب هو الوسيلة الوحيدة لتأديب الطفل، وإفهامه بأنه ارتكب أمراً خاطئاً، تعاونوا معنا لنغير هذه القناعة.





مرام الورد



سليمان نعلان
يوسف نعلان



إيلاف حمدو



باسم
بتول حلا

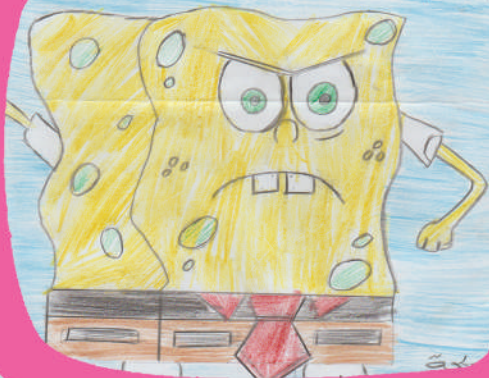
بتول الرياش



سيدرا الناييف



عائشة وتي



خديجة الناييف



علاء الحسن

لكل منّا القدرة على وضع حجر الأساس في بناء حضاري متمدن