

العدد الرابع عشر

# خطوات صغيرة

شباط 2017



فريق خطوات:

لمياء سليمان - هاني آصف شويخ  
أحمد العبد الخميس  
هبة الحسن  
نور العبد الله



ص ٤- أنا أأطل كثيراً



ص ٦- تينة  
والغيمة الصغيرة

تجدون أيضاً في هذا العدد:

ص ٥- وجبة الإفطار

ص ١٠- واحدة التسلية

ص ١٢- حرف M

ص ١٣- أكثر الحيوانات سرعة

ص ١٤- نادي خطوات

ص ١٧- محطة في



ص ١٨-  
الأهداف  
الذكية



ص ٣- ما أجمل الرياضة



ص ٨- عالم الفلك

ص ١٦- واحدة الفنون



ص ٩- من الطبيعة

ص ١٩-

الرعاية الصحية



فيس بوك:

<https://www.facebook.com/khotoatsgeral>

للتواصل مع خطوات صغيرة

البريد الإلكتروني:

[KhotoatFoundation@gmail.com](mailto:KhotoatFoundation@gmail.com)

# ما أجمل الرياضة

شعر: حنين هاني شويخ

رسوم: حسام الدندشي

هيا نلعب كرة السلة  
نقذف بالكرة إلى الأعلى  
نسمع أصوات التشجيع  
نفرح نجري نتسلى

هيا نلعب كرة القدم  
نبدأ مع صافرة الحكم

نجري ونحلق في الملعب  
نتراجع أو نمضي قدما  
هيا فلنتخطى الحارس  
ونسجل هدفاً في المرمى



# أريد حلاً لمشكلتي

تعاني فرح وهي طفلة من مدينة الرقة من مسألة التلكؤ والمماطلة في إنجاز المهام الموكلة إليها مما يجعلها تحصد نتائج مؤلمة دائماً.

لا تعرف فرح كيف تتجاوز هذه المشكلة، ولهذا راسلت مجلة خطوات صغيرة للتواصل مع صديقة الأطفال المرشدة النفسية نورهان التي اعتادت على سماع الأطفال وحل مشاكلهم.

ماذا كان جواب نورهان:

## عزيزتي فرح:

إن هذه المشكلة قد يعاني منها الكبار والصغار فالبعض يرون صعوبة في إنجاز الأعمال ويماطلون في ذلك، ولكنهم في اللحظات الأخيرة يحاولون المسارعة لتعويض النقص وغالباً يكون قد فات الأوان وضاعت الفرصة من أيديهم.

قد تؤدي المماطلة إلى الفشل وإلى تقليل احترام الآخرين لنا.

ولهذا السلوك عدة أسباب منها:

-الخوف من الفشل

-عدم القدرة على إنجاز المهام المطلوبة فيبدأ الإنسان بالمماطلة.

## نصيحة:

-كل عمل نقوم به لابد أن يكون مرتبطاً بهدف معين يحقق إنجاز السعادة لنا لذلك علينا الربط دائماً بين المهمة والهدف.

مثلاً: لا تتذكري الدراسة وحدها بل تذكري النتائج التي سوف تحققينها والسعادة والفخر الذي ستجلبه لك.

-حاولي أن تربطي بين مهماتك والأهداف الواقعية وتجنبي ربطها بأهداف خيالية. مثلاً: أقول أنا أرتب حجرتي لكي تظل نظيفة، ولا أقول بأني أقوم بذلك لكي تعفيني أمي من واجباتي الدراسية، لأن الأهداف الخيالية تثبط عزيمتنا وتدفعنا للمماطلة أحياناً. -اعلمي على تحويل الانتقادات إلى أمر إيجابي يساهم في تصحيح الأخطاء التي قد تقعين فيها بدل الخوف منها.

-لا تقارني بينك وبين الأطفال الآخرين لأن لكل إنسان مواهبه وقدراته الفردية.

# صحتي في تغذيتي

## وجبة الإفطار

رسوم: علي الزيني

تشكو سمر وهي طفلة في العاشرة من عمرها من التعب أثناء النهار ومن عدم القدرة على التركيز بشكل جيد في الدراسة، وتسأل الدكتور نبيل إن كان ذلك بسبب عدم تناولها وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة. تعالوا لنعرف ماذا كان جواب الدكتور نبيل:

### صغیرتی سمر:

لا يتناول الإنسان طعامه اليومي دفعةً واحدة، بل يقسمه إلى ثلاث وجبات رئيسية، وهي: الفطور، والغداء والعشاء، وهنالك حكمة تقول: " افطر كالمملك، وتغدى كالأمير، وتعشى كالفقير"، وهذه الحكمة تدلُّ على أهمية وجبة الإفطار بالنسبة لبقية الوجبات، لأنها الوجبة الأولى التي يتناولها الإنسان قبل بداية نشاطه في النهار. ولكن لا يكفي فقط أن نتناول الإفطار، ولكن من المهم جداً أن تكون هذه الوجبة غنيةً وصحيةً ليستفيد الجسم منها، فلا بدّ من احتوائها على:

- ١-النشويات: كتلك الموجودة في الخبز بجميع أنواعه.
  - ٢-الخضروات: كالخيار، والخس، والفليفلة الحلوة، والجزر.
  - ٣-الفواكه: كالتفاح، والإجاص والموز.
  - ٤-الألبان ومشتقاتها: كالحليب والأجبان واللبننة.
- الدهون المفيدة: كتلك الدهون الموجودة في زيت الزيتون.  
ومن الجيد تناول الحمص أو الفول أو البيض على وجبة الإفطار.

### فوائد وجبة الإفطار لطلاب المدارس:

- يعتبر الفطور بمثابة وقودٍ للجسم، فهو يمده بالطاقة حتى يتمكن من القيام بالأنشطة البدنية والذهنية على أكمل وجه.
- زيادة التركيز والقدرات الذهنية للطلاب، وبالتالي زيادة تحصيله العلمي.
- يحفّز الفطور الشعور بالشبع لوقت طويل، كما يقلل من حالات الإعياء بسبب انخفاض مستوى السكر في الجسم.
- له دورٌ كبيرٌ في التحكم بالوزن، فمن يتناول وجبة الإفطار لن يتناول كميات كبيرة من الطعام في باقي الوجبات، وبالتالي سيقبل من السعرات الحرارية، وسيتفادى الشخص الإصابة بالبدانة.



# تينة والغيمة الصغيرة

لم تكن تينة الفتاة قد توجهت إلى فراشها بعد حين بدأت غيمة صغيرة رحلتها في الفضاء. وحين وصلت الغيمة إلى بيت تينة كانت صديقتنا الصغيرة في فراشها تحاول أن تشد إليها اللحاف الوردي عساه يجلب لها بعض الدفء.

بدأت الغيمة بالتحول إلى اللون الرمادي واقتربت أكثر من بيت تينة حتى صار بوسع الطفلة الصغيرة أن تراها من النافذة،

كانت السماء مليئة بالغيوم وبالرغم من ذلك تشعر الغيمة الصغيرة بالوحدة، ومنزل تينة ممتلئ بالناس ولكنها أيضاً مثل الغيمة الصغيرة تشعر بالوحدة.

العتمة والأنوار المطفأة تزيد من شعور الغيمة بالحزن فقد كانت تتمنى أن تتشكل في يوم حافل بالصخب. كانت تتمنى لو تستطيع اللعب مع الصغار، تجدهم يتجمعون في مكان ما للعب فتبدأ بالهطول عليهم وتراقبهم وهم يضحكون ويتراخضون في الطرقات، تتفحص أماكن إختبائهم الصغيرة في ظلال الجدران أو بين الأشجار، يراقبونها وينتظرون انزياحها ليعودوا للعب.

لكنها حين جاء وقت تحولها إلى غيمة ممطرة كان الليل قد هبط وبدأ يستلقي في الشوارع وعلى أسطح المنازل، صارت ترى الليل في كل مكان، يالحظها السيء هكذا كانت تقول لنفسها.

أما تينة الطفلة الصغيرة فقد كانت تبكي وهي تخبئ رأسها تحت اللحاف، تشتاق لأمها التي غادرت الحياة لا تعرف تينة أين ذهبت أمها ولكنها تعرف أنها لا تستطيع زيارتها في الوقت الحالي، وحين سألت جدتها يوماً "أين ذهبت أمي". قالت لها: "إنها هناك" وكانت تشير بيدها إلى السماء البعيدة.

بالطبع تينة سألت جدتها بلغة الإشارة لأنها منذ رحيل والدتها لم تنطق بكلمة واحدة لأنها فقدت صوتها أو ربما لم تعد تشعر بالحاجة إلى الكلام.

ومنذ ذلك الوقت اعتادت تينة على مراقبة السماء ليل نهار عساها تلمح أمها أو أي شيء يشير إلى وجودها وأثناء تلك المراقبة شاهدت الغيمة الصغيرة تنظر إليها.

قصة: لمياء سليمان  
رسوم: علي الزيني

أمعنت النظر في الغيمة، وقالت لنفسها أُمي والغيمة في السماء، ربما تعرف هذه الغيمة مكان أُمي  
لماذا لا أسألها عنها؟

تشجعت تينة وسألت الغيمة عن أمها، أجابتها الغيمة:  
-للأسف يا تينة أنا لا أعرف أُمك، ولم أرى في الفضاء سوى البخار الذي صعد من الأرض  
إنه يتجمع في داخلي الآن ليتكاثف ويعود مجدداً إلى الأرض على شكل مطر.

كانت تينة تبكي بينما الغيمة تتكلم  
بصوتٍ مرتفع، أخبرت الغيمة  
تينة أنها تشعر بالوحدة وهي تعبر عن نفسها  
بالكلام ولكن ذلك لا يريحها فهي تشعر بالاختناق  
ولا تعرف السبب ولا أحد حولها يمكن أن يساعدها.

بينما أخبرت تينة صديقتها الغيمة أنها تشعر بأنها لوحدها في هذا العالم  
منذ رحيل والدتها، ولا أحد يشعر بمعاناتها على الرغم من أنها تبكي دائماً.

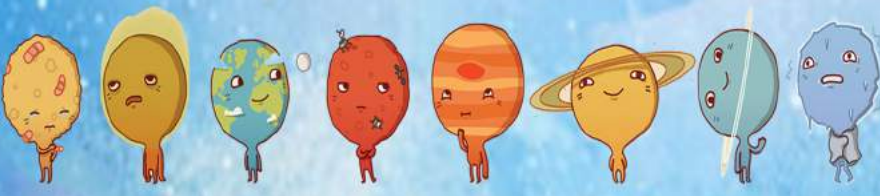
-لماذا نشعر بالوحدة لماذا لا يعرف الآخرون مدى معاناتنا؟  
كل منهما كانت تسأل نفسها هذ السؤال، وفجأة لمعت في رأس الغيمة فكرة مجنونة:  
-يا تينة، ماذا لو تبادلنا الأدوار أنت تتحدثين وأنا أبكي، قد نشعر بالارتياح وقتها، بدت الفكرة غريبة لتينة ولكنها راقته  
فيما بعد ووافقت عليها.

وماهي إلا لحظات حتى شعرت تينة بالأحرف تتدافع في حلقتها  
إنها تتشكل وتتحول إلى كلمات مفهومة، شعرت تينة بالغرابة فأخذت  
تجري باتجاه الصالة كان والدها وجدتها يشاهدان التلفاز حين ركضت  
باتجاه أبيها وقالت له أريد أن أتحدث إليك عن حزني، أريد أن أعبر  
عن مشاعري، لم تعرف تينة كيف تبددت وحدتها بعد أن قالت هذا  
الكلام لأبيها ولكن هذا ما حدث.

وليست تينة وحدها من تبددت كآبتها، ففي تلك الأثناء كانت  
الغيمة الصغيرة تراقص في السماء وهي تمطر، إنها تبكي وتضحك في آن  
واحد وتراقب دموعها كيف تمتزج بسحر الليل وكيف فتح الناس  
نوافذهم لمشاهدتها.

ومن يومها وتينة تعبر عن مشاعرها دائماً ولم تعد تشعر بالوحدة، أما  
الغيمة الصغيرة فقد تلاشت وهي في كامل سعادتها  
على أمل أن تعود وتتكاثر من جديد.





## نبتون أورانوس زحل المشتري المريخ الأرض الزهرة عطارد



من الصعب رؤية نبتون بالعين المجردة حتى أنه إذا شوهد بالمنظار بدا خافتاً، أما بواسطة مقراب أرضي فيبدو نبتون بلون أزرق جميل وكأنه رقاقة من الياقوت الأزرق البديع.



ويعود هذا اللون الأزرق إلى وجود الميثان في غلافه الجوي.

### نبتون

أبعد كواكب المنظومة الشمسية عن الشمس و الرابع من حيث طول القطر، والثامن من حيث الترتيب في المنظومة الشمسية، والأخير في هذه المنظومة.

وللكوكب أربع حلقات رئيسية، وثلاثة عشر قمراً معروفاً، ويعتقد علماء الفلك أن نبتون له نواة مشابهة لنواة أورانوس، تتألف من صخور وفلزات منصهرة من مركبات الحديد والسليسيوم.

يدور نبتون حول الشمس، ويتم دورته بمدة ٦٠٢٢٣,٣ يوماً أي ١٦٤,٨٨ سنة (أي إن سنة نبتون تعادل ١٦٥ سنة أرضية تقريباً).

## المذنبات

المذنبات هي عبارة عن أجسام صغيرة جليدية تدور في الفضاء وفي النظام الشمسي، وعندما يقترب المذنب من الشمس، فإن جزءاً من الجليد المكون لغلافه الخارجي يتبخر ويشكل الذيل.

وتتراوح أحجام المذنبات ما بين بضعة أمتار إلى عدة كيلومترات.

يدور المذنب حول الشمس في مدارات إهليلجية شديدة الاستطالة، وتزداد سرعة المذنب كثيراً عندما يقترب من الشمس وتبدأ مكوناته بالاشتعال، ويغطي المذنب من سرعته عند ابتعاده عن الشمس.



هي ظاهرة نشاهد بها خليطاً من الألوان الممزوجة بحيث تشكل مشهداً خلّاباً، وينفرد بها قطبا الكرة الأرضية الشمالي والجنوبي، ويطلق عليها عدة مسميات منها الفجر القطبي والأضواء القطبية.

تتخذ ظاهرة الشفق القطبي عدداً متبايناً من الأشكال البصريّة منها أقواس الشفق القطبي، وتشبه بشكلها الستائر، وهي سريعة التشتت والتغيّر، وتكسو السماء بأشعتها ذات الألوان الخلّابة.

**حدوث ظاهرة الشفق القطبي:**

**أهم ألوان الشفق القطبي**  
أحمر- أخضر- أصفر- أزرق

يُعزى السبب الرئيسي في حدوث ظاهرة الشفق القطبي إلى كوكب الشمس، حيث ترسل الشمس مجالات مغناطيسية تكوّنت نتيجة الانفجارات التي حدثت على سطح الكوكب.

## كهف ايسريزن ويلت

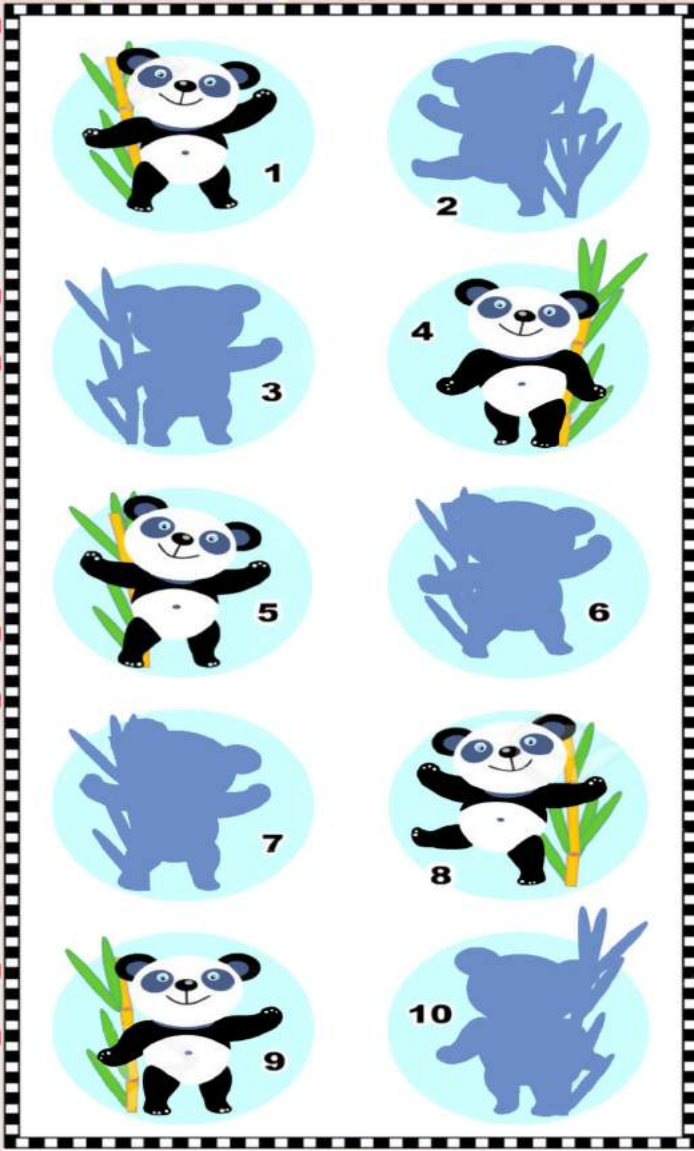


كثيرة هي الكهوف الجليديّة المنتشرة في العالم، وهذه الكهوف تختلف من حيث الشكل والحجم، إلا أن كهف «ايسريزن ويلت» أكبر كهف جليدي طبيعي وهو موجود في دولة النمسا في جزيرة «ويرفن»، أمّا طوله فإنّه يتجاوز الـ ٤٢ كيلو متراً.

إنّ نهر «ساييلزش» كان العامل الأساسي في نشوء هذا الكهف الجليدي إضافة إلى عدّة عوامل ساعدت على وجوده، كالعوامل المناخية.

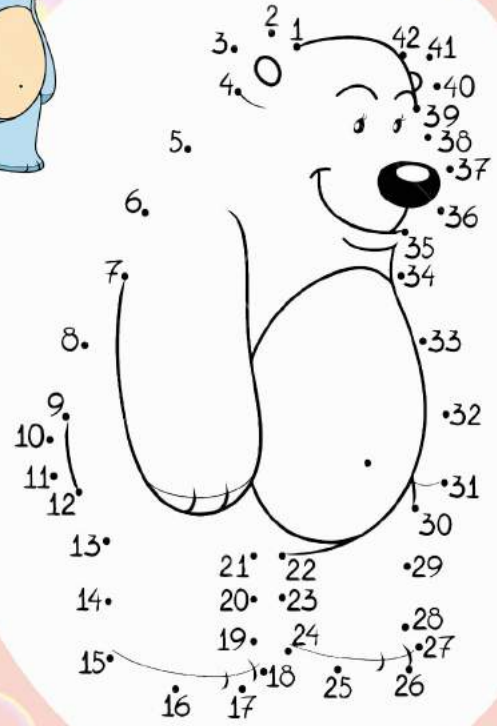
وبالرغم من المساحة الكبيرة التي يتمتّع بها الكهف الجليدي إلا أن القائمين عليه يمنعون الزوار من التجوّل فيه لأكثر من ١ كيلو متر وربما يعود ذلك إلى الخوف من حدوث انهيارات ثلجية في داخله.

حاول أن تصل بين كل صورة وظلها.



# تسالي

هل يمكنك أن تكمل الرسم التالي؟

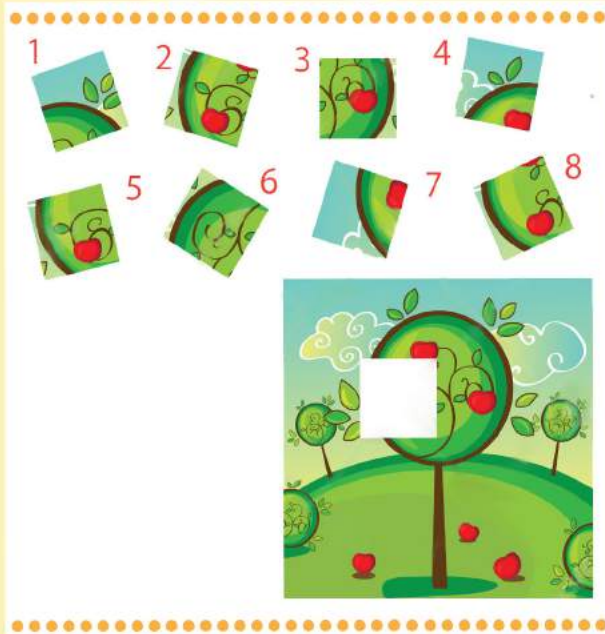


بين الرسمين خمسة فوارق هل يمكنك العثور عليها؟



-صديقتنا أرنبه تريد  
الذهاب إلى أمها ، هل يمكنك  
أن تدلها على الطريق  
الصحيح؟

-هل يمكنك أن تجد الرقم  
المجهول بتتبع العمليات  
الحسابية التالية؟



-هل  
يمكنك  
تحديد  
الصورة  
الناقصة؟

$$\begin{aligned} \text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} &= 30 \\ \text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} &= 18 \\ \text{Banana} - \text{Grape} &= 2 \\ \text{Grape} + \text{Apple} + \text{Banana} &= ?? \end{aligned}$$

-بين هذه القلوب  
قلبان متشابهان.  
هل يمكنك تحديدهما؟





M m

MmMmMmMm



Mouse



Mushroom



Motorcycle

لتعلم  
الإنكليزية  
معاً



Word puzzle: find the words that start with letter M

Monkey



Mouth



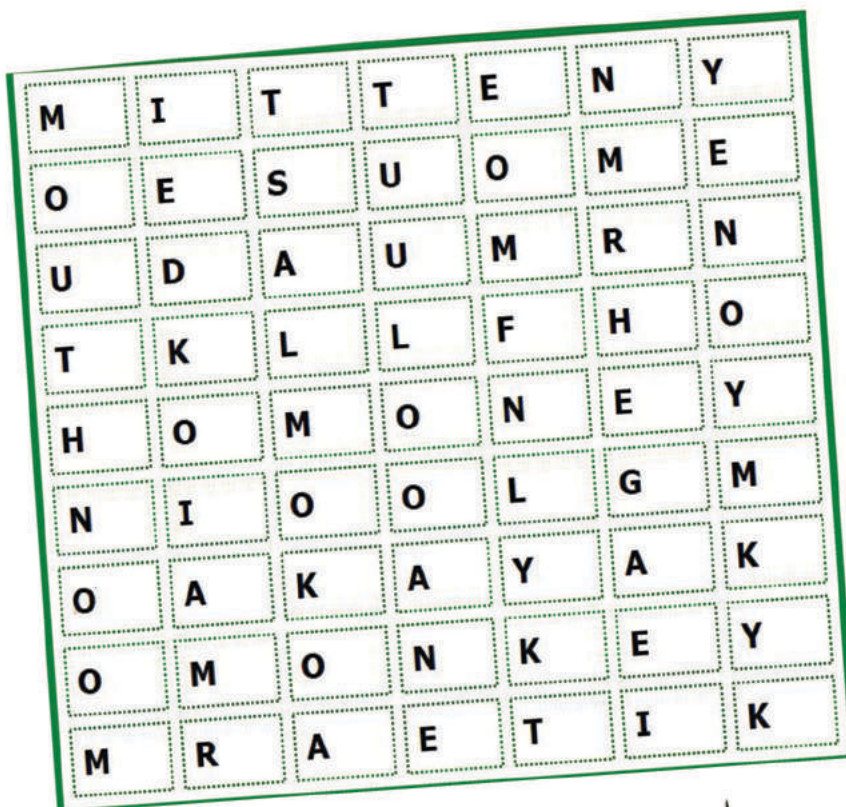
Moon



Money

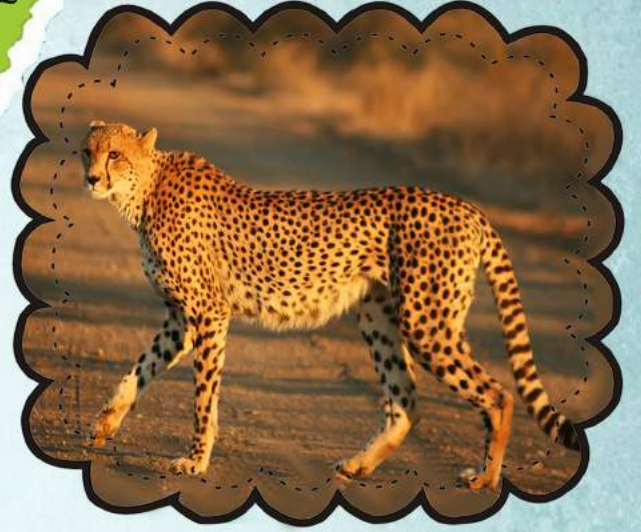


Mouse



## أسرع الحيوانات على الأرض : الفهد :

يتميز بأنه أسرع الحيوانات البرية، موطنه الأصلي هو السهول العظمى من أفريقيا وآسيا. ويستطيع هذا الحيوان أن يجري بسرعة قصوى تصل إلى نحو ٧٠ ميلاً في الساعة إلا أنه لا يستطيع المحافظة على هذه السرعة لأكثر من عدة مئات من الأمتار فقط في المرة الواحدة.



## أسرع الحيوانات في الماء:

سمكة الزعنفة الشراعية :

وفقاً لكتاب غينيس للأرقام القياسية، أسرع الأسماك في العالم هي سمكة الزعنفة الشراعية، مع سرعة ٦٨ ميلاً في الساعة، وزنها بين ١٢٠-٢٢٠ رطلاً تعيش سمكة الزعنفة الشراعية في المياه الإستوائية الدافئة .

## أسرع الحيوانات في الهواء : الشاهين :

تميّزت بعض الطيور بسرعتها الهائلة، لكنّ أسرعها هو طائر الشاهين. وهذا الطائر يتميز بسرعته المدهشة والتي تصل إلى ٢٠٠ ميل في الساعة أي ثلاث مراتٍ أسرع من الفهد.



# نادي فطوات

## فطوات الفرع على الخشب:

- رسم التصميم على ورقة
- نختار لوح خشب مناسب في حال كان الشكل مبسطاً.
- ننقل الرسم من الورق إلى الخشب عن طريق ورق الكربون أو الحبر الجاف.
- نقوم بتحديد الأماكن البارزة والغائرة في الرسم.
- في حال الحاجة إلى استخدام المطرقة والإزميل نقوم بتثبيت القطعة على قاعدة ثابتة ثم نرسم حدود الشكل باستخدام المشروط أو إزميل الحفر.
- وفي حال كان الشكل النهائي غائراً نرسم حدود الشكل من الداخل بطريقة مائلة، نبدأ بالحفر مع مراعاة العمق المطلوب.
- يلي الحفر مرحلة التنعيم بواسطة المبارد ثم إضافة الدهان ومادة لتلميع الخشب.

فن الحفر على الخشب أو ما يسمّى بالنحت من الفنون التشكيلية الجميلة، يتمّ من خلاله صنع أشكال ومجسمات من الخشب، وهو فنٌ يحتاج إلى خيالٍ واسعٍ وخفة يد ودقة في البصر.

اشتهر فن الحفر على الخشب في العديد من الدول وكان لكل دولة طابعها الخاص.

ففي بلاد الشام انتشرت الزخرفة على الخشب وكانت تسمى الأرابيسك، وهو من الفنون الجميلة.



## أفاميا

مدينة أثرية سورية وسط سهل الغاب تبعد ٦٠ كم شمالي محافظة حماة، وتقع في مفترق الطرق بين دمشق واللاذقية وحلب.

يحتوي موقع أفاميا على عدة مراحل ترقى إلى العصور الحجرية والبرونزية و الهيلنستية والرومانية والبيزنطية والإسلامية، إلا أن منشأها الهيلنستي يطغى على التخطيط الأساسي للمدينة الذي يتخذ الشكل الشطرنجي المعروف لمدينة تلك الحقبة مثل أنطاكية واللاذقية. ومن أهم معالمها:

-السور

ويبلغ طوله حوالي سبعة كيلومترات.

-الشارع المستقيم: يبلغ طوله ١٨٥٠ م.  
محاطاً بأروقة عرضها ٦,٩٠ م.



# أجمل حيوانات العالم

## النعام

يُعدُّ النعام من أكبر الطيور الموجودة على سطح الأرض لذلك أطلق عليه العرب عليه اسم الطائر الجمل، وهو ينتمي إلى رتبة النعاميات. لا يستطيع الطيران، ولكنه يمتلك مقدرة على الجري السريع. إذ تبلغ سرعته نحو ٦٠ كم في الساعة وقد تصل خطوته إلى ٦ أمتار.



الموطن الأصلي للنعام هو المناطق الجافة في إفريقيا مثل (جنوبي إفريقيا والصومال). كان يعتقد أن النعام تدفن رأسها في الرمل خوفاً من الأعداء، ولكن هناك عدة تفسيرات حديثة لسلوك لهذا السلوك منها:

- ١- عندما تجد النعام نفسها وسط عاصفة رملية، تضع رأسها على مستوى الأرض لتحمي نفسها من الغبار، والأفارقة يقولون إنهم عندما يرون النعام تضع رأسها على مقربة من التراب فهذا مؤشر على أن عاصفة ستهب.
- ٢- لأنها تريد أن تطمئن على بيضها الذي تدفنه في الرمال.

## علم ودولة

### جمهورية جنوب أفريقيا

تقع جمهورية جنوب أفريقيا في جنوب القارة الأفريقية والتي تسمى القارة السوداء. اقتصادها هو الأكبر والأكثر تطوراً بين كل الدول الأفريقية. يوجد في جنوب أفريقيا أكبر عدد من السكان من ذوي الأصول الأوروبية في أفريقيا.

وأكبر تجمع سكاني هندي خارج آسيا، وأكبر مجتمع ملون (ذوي البشرة السوداء) في أفريقيا، مما يجعلها من أكثر الدول تنوعاً في السكان في القارة الأفريقية.

نظام الحكم:

برلماني

العاصمة: بريتوريا

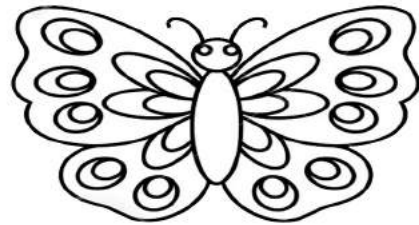
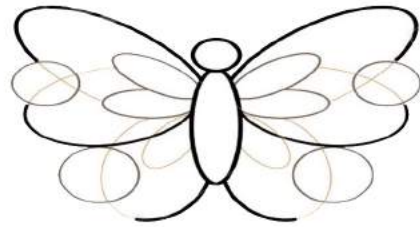
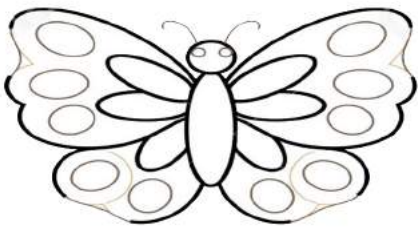
التعداد السكاني:

٥٤,٠٠٢,٠٠٠ نسمة

اللغة الرسمية: الإنجليزية

و الأفريقانية





# مخطة فن



هل تفكر بصنع دمية بنفسك  
ولا تعرف كيف؟

تعال نجرب معاً صنع رجل ثلج جميل بمواد بسيطة.

١- جورب ٢- مقص

٣- أزرار ٤- قطن أو أقمشة تالفة

٥- حلقة من المطاط أو خيط سميك



٢- قم بحشو ثلاثة أرباع  
الجورب بالقطن أو قطع  
القماش التالفة.



١- قم بقص الجورب كما في الصورة.

صار لديك شكل  
فني جميل.  
هل تستطيع  
مشاركته مع  
رفاقتك؟



٣- ضع حلقة المطاط لتشكيل الرأس  
كما في الصورة المجاورة.  
٤- ضع الأزرار للعينين والأنف.  
٥- أحضر قطعة قماش لتكون وشاحاً  
للرجل الثلجي.





نضال ومازن صديقان في الصف الرابع الابتدائي نضال لا يبذل جهداً في الدراسة، أما مازن فهو يمتلك حليماً وحيداً وهو أن يكون من المتفوقين في صفه ليصبح معلماً ناجحاً يساعد أبناء وطنه على أن ينجحوا ويبدعوا.

إلى أن انتهى العام الدراسي وكانت النتيجة أن رسب نضال بينما استطاع مازن أن يكون الثالث في ترتيب المتفوقين على الصف. بالطبع سيكون الفشل مصير من لا يحدد هدفه بدقة ولا يبذل الجهد في سبيل تحقيقه.

مشكلة نضال تمثلت في أنه لم يعرف قدراته ولم يحدد هدفه وبالتالي لم يحقق شيئاً.

أصدقاؤنا الصغار هناك صفات للهدف الجيد أو ما يسمى بالهدف الذي يعرفها مازن ويلتزم بها لذلك تمكن من النجاح.

### للأهداف الذكية خصائص هي:

١- أن يكون الهدف دقيقاً ومحدداً: أي كأن تقول هديني أن أكون من الثلاث المتفوقين في الصف.

٢- أن يكون قابلاً للقياس: أي أن علاماتي في المواد تحدّد إذا كنت وصلت إلى تحقيق هديني.

٣- أن يكون قابلاً للإنجاز: أي أن يكون متناسباً مع قدراتي، فلا أضع هديني أن أحقق التفوق خلال الشهر القادم وعلاماتي الآن كلها متدنية.

٤- أن يكون الهدف واقعياً: كأن أضع هدفاً في بداية العام لتحسين مستواي الدراسي وأنا قادر على ذلك.

٥- أن يكون له بُعد زمني: أي هناك وقتٌ محددٌ يتحقق الهدف خلاله وهو مثلاً أشهر السنة الدراسية.

من المهم جداً أن يحدد كلُّ منا هدفه في الحياة.

من المهم أن يتناسب الهدف الذي نحدده مع الخصائص الخمسة للأهداف الذكية.

# حقوقتي

حصلت صباح على العدد الأخير من مجلة خطوات صغيرة، ووجدت داخل تلك المجلة صفحةً مختصةً بالرعاية الصحية للأطفال.

## الرعاية الصحية

رسوم علي الزيني

استفادت صباح من المعلومات التي قرأتها وبدأت بنشر الأفكار الموجودة فيها بين زملائها وذلك بهدف تشجيع الأطفال على العناية بصحتهم. وحين لاحظت والدتها ذلك فرحت كثيراً وأخبرتها بأن سلوكها هذا هو عبارة عن تطبيق لأحد مبادئ حقوق الطفل الهامة والتي تتضمن حق الطفل في الحصول على المعلومات التي تمكنه من البقاء بصحة جيدة. كما أخبرتها أن من حق أي طفل الحصول على:

- الرعاية الطبية.
- مياه آمنة وطعام صحي.
- بيئة نظيفة.

أن لا تتمتع بحقوقك كاملة ليس معناه أنك لم تعد تمتلكها بل معناه أن على الكبار بذل المزيد من الجهد لتحقيقها.





درة أحمد شيخو



آلاء عثمان



إيهاب طربوش



سارة الحسين



حنان رحمون



مروة شبيون