



# البنباني

العدد رقم ٣- مارس ٢٠٢١

العنف القائم علي  
النوع الاجتماعي في  
مكان العمل

البلاستيك .. يهدد البيئة

بنبان اقدم مدينة فرعونية

الطاقة النظيفة



كل سنة  
و انتي طيبة

يا امي

# HEALTH & SAFETY HOME

مجلة الصحة و السلامة المهنية  
و التوعية البيئية و الاجتماعية

## المحتوى

### البيئة

١٢ = ١١

- البلاستيك .. يهدد البيئة

### الصحة و السلامة المهنية

١٣ = ٧

- حرائق المنازل الناجمة عن المدافئ
- النظافة العامة و الترتيب في مكان العمل
- التدخين يزيد خطر الاصابة بفيروس كورونا
- العنف القائم على النوع الاجتماعي في مكان العمل

### الخدمات الاجتماعية

١٤ = ٣

- بنبان أقدم قرية فرعونية غرب النيل
- ما هي الطاقة النظيفة؟

### الاخبار

١٥ = ١

- المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان يكرم فريق عمل الشركة
- زيارات مدير برنامج المسؤولية المجتمعية لقرى بنبان
- المنسق العام يستقبل سفير الدنمارك بمشروع الطاقة الشمسية ببنبان

### كرافت

١٦ = ١٩

- بطاقة زهور من الأرزار لعيد الأم
- الورق الدوار كرافت

### الاطفال

١٧ = ١٧

- نصائح لنوم أفضل لطفلك
- التأثيرات السلبية للتكنولوجيا على أطفالنا

### الجمال

١٨ = ١٥

- جددي جمالك.. إزالة الجلد الميت

### نصائح مفيدة

١٩ = ٣

- كيف تلتقط بهاتفك صورة رائعة؟

### القصة

٢٠ = ٣٣

- خطة أم ورطة

# المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية بينان يكرم فريق عمل الشركة

قام د.هاني مصطفى رئيس مجلس إدارة شركة هيلث اند سيفتي هوم بالاحتفال مع العاملين بالشركة بمناسبة بداية العام الجديد كما جرت العادة. وقدم هدايا رمزية للجميع بالإضافة إلى توزيع شهادات التقدير لبعض الموظفين المتميزين.  
مُتمنياً لهم عاماً جديداً مُوفقاً بمشيئة الله تعالى.



قام مدير برنامج المسؤولية المجتمعية بالتعاون مع مسؤول التواصل المجتمعي التابع للمنسق العام بمشروع الطاقة الشمسية بعدد من الزيارات المجتمعية لقرى بنبان والتواصل مع اللجنة الاستشارية المجتمعية للتعريف بالخطوات التنفيذية لخطة المشاركة المجتمعية. كما قام مدير المسؤولية المجتمعية بعرض خطة المسؤولية المجتمعية على ممثلي المجتمع وأكد على ضرورة مشاركة المجتمع في تنفيذ الخطة ومتابعتها.

## زيارات مدير برنامج المسؤولية المجتمعية لقرى بنبان



## المنسق العام يستقبل سفير الدنمارك بمشروع الطاقة الشمسية بينبان



استقبل المنسق العام شركة هيلث أند سيفتي هوم- بمشروع الطاقة الشمسية بينبان السيد سيفند أولينج، سفير دولة الدنمارك في زيارة غير رسمية للمشروع تجول خلالها في الموقع. وتعرّف سيادته على كيفية عمل المحطة خلال زيارته لموقع شركة «إنفنتي».

وأثنى «أولينج» على كفاءة المشروع وخطة العمل به مقارنة بالمشاريع المماثلة بالدول الأخرى حيث حصد ثلاث جوائز عالمية.



# بنبان أقدم قرية فرعونية غرب النيل

بقلم المؤرخ : محمود أحمد فضل

المؤرخ في التراث والمأثورات الشعبية والحائز على جائزة الدولة التشجيعية في الدراسات الاجتماعية  
 وصدر له كتابان في الأدب الشعبي النساني بعنواني : (الأغنية الفلكلورية للمرأة المصرية ) و (العجيد في أسوان كانت مصادره  
 من نساء قرية بنبان )



تعتبر قرية بنبان أقدم قرية فرعونية في غرب النيل، ويرجع اسمها الي الطائر المقدس (بن بن) الذي كان يجلس على قمة الأهرامات والمسلات، حيث توجد في قرية رقبة بنبان جبانة فرعونية للطيور المحنطة يوجد بها هذا الطائر المقدس (بن بن).

ويعتبر ميناء سبخاية بنبان هو ميناء مصر في الجنوب منذ عهد الفراعنة حيث كانت الشلالات الستة تعوق الملاحة في نهر النيل حتى أن محمد علي باشا حاكم مصر في زيارته الأولى والأخيرة بعد فتح السودان أراد إزالة هذه الشلالات ولكن وجد التكلفة باهظة الثمن لشلالات من الصخور الجرانيتية الصلبة ففضل إقامة مشاريع القناطر الخيرية على نهر النيل.

وكانت قوافل التجارة تتجه من ميناء سبخاية بنبان الي الطريق الغربي درب الأربعين ثم إلى السودان وأفريقيا وقد حل محل ميناء سبخاية بنبان في ستينيات القرن الماضي ميناء السد العالي بعد إتمام بناء السد العالي .

ويفسر بعض كبار السن تفسيراً شعبياً للاسم بنبان أن القبائل العربية الأولى التي نشرت الإسلام في بنبان كانت تنطلق في فصل الربيع من العاصمة الفسطاط الي كل أنحاء مصر لنشر الإسلام حاملين معهم الزاد والزواد لهم ولخيولهم دون أن يتكلف أهل القرى شيئاً بجانب حشائش الربيع الخضراء التي تغذي خيولهم، وعندما وصلت هذه القبائل العربية إلى منطقة كوم امبو التي كانت صحراء شاهداوا المياني العالية فقالوا متعجبين:

(الله البنا بان بان) أي: ظهر البناء وارتفع وجاء من هذا الاسم بنبان كما يعتقدون، وهذه القبائل العربية الأولى كانت تحضر إلى بنبان وتنصب خيمهم للإستقبال من يدخلون في الإسلام، ومازال اسم الخيمة متداولاً في بنبان حتى الآن وبعد أن كانت الخيمة (أي دار الضيافة) من القماش أصبحت من الطوب اللبن وجواليص الطين ثم من الحجارة والطوب الأحمر القرمزي وأخيراً من الخرسانة المسلحة.

وقد جاء اسم بنبان في القرن الثالث عشر في كتاب (الطالع السعيد في ذكر نجباء الصعيد) للمؤرخ الإدفاوي أي قبل وصول قبائل الجعافرة إلى بنبان بتسمعاته سنة، ولكن بعض الأفراد من بنبان يغفلون تاريخ بنبان وميناء سبخاية بنبان منذ عهد الفراعنة، ويغفلون تاريخ بنبان من القبائل العربية الأولى التي نشرت الإسلام في بنبان ، ويذكرون أن بنبان كانت خالية من السكان أشبه بخرابة وأن جددهم من قبائل الجعافرة هو الذي عمرها وشيد المياني فيها فقال الناس (البنا بان بان) ومن هنا جاء اسم بنبان، ولكن الوثائق التاريخية والأثار تؤكد قدم قرية بنبان من أيام الفراعنة والتي جاء ذكرها في كتاب (الطالع السعيد في ذكر نجباء الصعيد)، وذكر أن من أشهر نجباء الصعيد الشيخ عبد الرحيم بن محمد بن عبد الرحيم المخزومي البنباني، وجاء في كتاب (الخطط التوفيقية) لعلي مبارك أن قرية بنبان كانت تشمل كل قرى غرب النيل بما في ذلك قرية الكوبانية، وذكر ذلك أيضا المؤرخ: محمد رمزي في كتابه القيم (القاموس الجغرافي للبلاد المصرية) الصادر سنة 1945، وذكر علي مبارك أن اسم بنبان كان يذكر مثل أسماء المدن:

إسنا وأرمنت و أدفو وأسوان وحلفا قبل أن تعرف مدينة كوم امبو الوجود، وكانت شهرة بنبان كبيرة حتى تم إنشاء محكمة بنبان بداروا لتخدم قرى الشرق وغرب النيل وكان من قضاتها قضاة من بنبان منهم القاضي (عبد المنعم الأحمدابي)، وبعد إنشاء مركز كوم امبو في أربعينيات القرن الماضي تم نقل محكمة بنبان الشرعية بداروا الي محكمة كوم امبو.

وفي بنبان يوجد أكثر من خمسين ضريحا للأولياء منهم ضريح الشيخ عبد الله الأنصاري، وضريح الشيخ القطبي العبادي، وضريح قاضي القضاة في مصر والسودان الشيخ موسى أبو معوض، وضريح الشيخ أبشوارب، وضريح الشيخ زين العابدين، وضريح الشيخ سعد، وضريح الشيخ داوود، وضريح الشيخ أبو خريس، وضريح الشيخ المرأوي، وكان والد الشيخ القطبي قد أنقذ الجالية المصرية في السودان أثناء الحروب المهديّة فكافأه الملك فؤاد بمنحة معاشا مدى الحياة وكان الشيخ القطبي يتقاضى هذا المعاش بعد وفاة والده.

ولبنان نواب في البرلمان منذ إنشائه، ففي مجلس شورى النواب قبل ثورة 1952 كان النائب منصور إبراهيم السلواوي، وفي مجلس الشورى كان النائب مصطفى حسن العمدة المحامي الذي رأس إجتماع أول جلسه لمجلس الشورى بصفته أصغر الأعضاء سنًا مع النائب الأديب الكبير ثروت أباطة صاحب رواية فيلم (شيئ من الخوف) والشهير باسم (زواج عتريس من فؤادة باطل) بصفته أكبر الأعضاء سنًا لاختيار رئيس لمجلس الشورى والوكيلين، وتم اختيار الدكتور مصطفى كمال حلمي رئيسًا لمجلس الشورى.

وفي مجلس الشيوخ في عام 2020 يوجد النائب الشريف محمد الأنور سليمان الشيخ، وفي مجلس الشعب قبل ثورة 25 يناير 2011 تولى النائب جابر أبو خليل عضوية المجلس لمدة دورتين متتاليتين، ثم في عام 2020 تولى الدورة الثالثة بمسمى مجلس النواب وسبقه في الدورة السابقة بمسمى مجلس النواب ناصر الحناوي ومن قرية رقبه بنبان يعتبر الشيخ أحمد مكّي أبو التعليم في قرى غرب النيل.

وفي بنبان كما ذكر المؤرخ علي مبارك في الخطط التوفيقية تنتشر الحقول وأشجار الفاكهة والنخيل وأهلها يتميزون بالكرم والجود واقتناء الخيول العربية الأصيلة، وضيوف بنبان يتغنون بها ويرددون الأمثال الشعبية مثل (إن الرجال في بنبان) ومثل (الشاي أبو عنبر في بنبان) هذة هي مقتطفات سريعة عن بنبان التاريخ والعراقة والأصالة وبلد الطاقة الشمسية من الشمس البنانية.



# ما هي الطاقة النظيفة؟

الطاقة النظيفة هي الطاقة التي تأتي من مصادر طبيعية ليس لها أي تأثيرات بيئية سلبية. الطاقة المتجددة هي شكل من أشكال الطاقة النظيفة المستمدة من مصادر يتم تجديدها باستمرار، وموارد هذه الطاقة مستدامة - شيء لا يمكن أن ينفد - مثل الطاقة الشمسية والطاقة المائية، طاقة الرياح وطاقة المد والطاقة الحرارية الأرضية.

## تشكل الطاقة الشمسية مثلاً عظيماً كمصدر للطاقة النظيفة

إن ضوء الشمس هو أحد أهم مصادر الطاقة في كوكبنا، وتلقى الأرض كمية كبيرة من الطاقة الشمسية يوميا. ووفقاً لـ "وكالة الطاقة الدولية"، من المتوقع أن تصبح الطاقة الشمسية أكبر مصدر للطاقة الكهربائية في العالم بحلول عام 2050، حيث تسهم الخلايا الكهروضوئية الشمسية والطاقة الشمسية المركزة بنسبة 16.11 في المائة من الاستهلاك الإجمالي العالمي على التوالي.



## مستقبل الطاقة النظيفة

الطاقة المتجددة هي المستقبل، بسبب تزايد نمو السكان وتزايد الطلب على الطاقة واستهلاك "الأحفار" كطاقة تقليدية و هي موارد محدودة، وهذا ادبي التي توجه العديد من البلدان للاستثمار في الطاقة المتجددة كحل مستدام في المستقبل، وفي نفس الوقت حماية لعالمنا من أي تأثيرات بيئية.

## أهمية الطاقة النظيفة

تتجه العديد من البلدان اليوم إلى الاستثمار في الطاقة النظيفة، حتى أن الاستثمار في الطاقة المتجددة تجاوز الاستثمار في الوقود الأحفوري. وطبقاً لموقع "cleantechica" فإن سوق الطاقة المتجددة العالمية يبلغ الآن ما يزيد على 250 بليون دولار أمريكي.

الطاقة النظيفة لها فوائد بيئية عظيمة، وهي عامل حيوي في مكافحة تغير المناخ والحد من آثاره المدمرة للغاية، كما ان عملية توليد الطاقة نفسها لا ينبعث عنها اصدار للغازات الدفينة . و تساعد أيضا في منع التدهور البيئي، كما تعمل على الحد من تلوث الهواء مقارنة بالطاقة التقليدية المستخدمة كالوقود الأحفوري. وهو يعتبر مصدرا اقتصاديا وريخيا لتوليد الكهرباء.

## محطة بنبان للطاقة الشمسية

تعتبر محطة بنبان للطاقة الشمسية الواقعة في محافظة أسوان في الصحراء الغربية من أهم مشروعات الطاقة الشمسية في العالم، وهي رابع أكبر محطة طاقة شمسية في العالم.

وهي محطة لتوليد الطاقة الكهروضوئية و تتم عملية توليد الكهرباء باستخدام الألواح الشمسية، وتقوم الألواح بتجميع الطاقة من الشمس وتحويلها إلى كهرباء بطاقة إجمالية تبلغ 1650 ميجا وات.

ويعد وجود هذا المشروع مساهمة مصرية كبيرة في الاستثمار في الطاقة النظيفة. كما فتح المجال أمام المجتمع لكي يدرك أهمية الطاقة النظيفة.



# كيف نمنع العدوى؟

# كوفيد - ١٩ جيد ان تعلم



اغسل يديك  
كثيراً



استخدم  
معقم اليدين



ارتدي  
قناع الوجه



تلامس أقل  
مع الأسطح



غطّ السعال  
والعطس



خذ الفيتامينات  
الخاصة بك



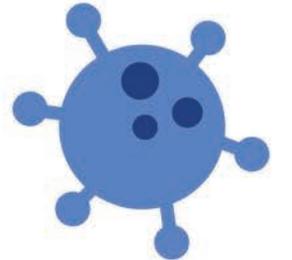
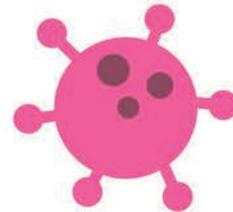
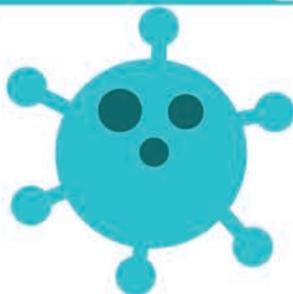
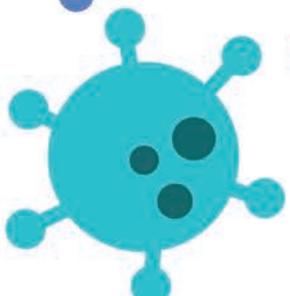
حاول أن تشرب  
سوائل كثيرة



ابق في  
المنزل



#ابق آمناً



# حرائق المنازل الناجمة عن الدفايات



- بها بشكل دوري.
- تجنب تشغيل الدفايات لعدد ساعات طويلة و وتركها أثناء النوم
- عدم استخدام أي مشترك كهربائي مع الأجهزة ذات الحمل الثقيل - مثل الدفاية الكهربائية - وتوصيلها في المقبس مباشرة.
- التأكد من أن كل الأسلاك الكهربائية الداخلية والخارجية داخل الأنابيب المعزولة.
- اقطع التيار الكهربى عند قيامك بأعمال منزلية كفسيل الجدران والأسقف والأرضيات.
- تجنب وضع الأجهزة الكهربائية بجوار السوائل منعاً لحدوث ماس كهربائي.
- لا تضع الدفاية في مكان قريب من قطع الأثاث الموجودة في منزلك و كذلك الملابس و المفروشات.
- تمديد الأسلاك بعيداً عن أماكن الرطوبة والحرارة.
- لا تسمح للأطفال بالجلوس في مكان قريب من الدفاية.
- فصل الدفاية عند وصول الغرفة لدرجة التدفئة المطلوبة.

بالإضافة إلى النصائح السابقة، هناك أرقام مهمة لحالات الطوارئ: النجدة ١٢٢ ، الإسعاف ١٢٣، طوارئ الكهرباء: ١٢١، المطافي: ١٨٠

المصدر :

[/https://www.elwatannews.com/news](https://www.elwatannews.com/news)

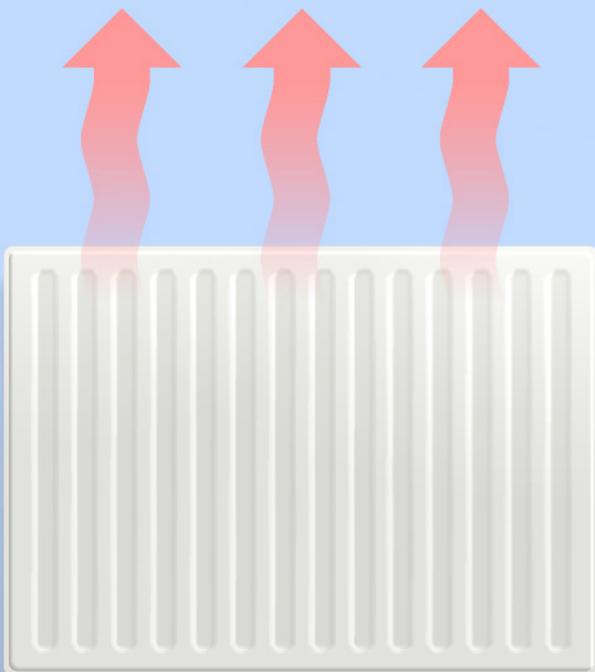
مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء يقبل الناس علي شراء و استخدام المدافئ داخل المنازل لتقيهم من برد الشتاء وعلي الرغم من أهميتها الا انها تشكل خطراً جسيماً لما تسببه من كوارث و نشوب الحرائق داخل المنازل و سواء كانت هذه المدافئ كهربائية او التي تعمل بالغاز تتسبب خطورة كبيرة علي الاسرة بأكملها بالإضافة الي الاضرار الجسمانية التي تسببها .

يحذر العديد من خبراء السلامة المهنية باستمرار من السلوكيات الخاطئة لاستخدام الدفايات المنزلية و التي تؤدي الي حدوث ماس كهربائي و من ثم وقوع الحرائق بالمنازل و ذلك بسبب إقبال الناس علي شراء دفايات مجهولة المصدر نظراً لانخفاض اسعارها و أيضاً بسبب عدم صيانة الدفايات المنزلية بشكل دوري . و هناك عدة اشتراطات أمنية و مواصفات قياسية يجب توفرها في جميع الاجهزة الكهربائية و منها الدفايات الكهربائية التي تستخدم في المنازل.

يزداد معدل تكرار حوادث الحريق في فصل الشتاء بسبب الاجهزة الكهربائية عامة و الدفايات خاصة و التي تسفر عن خسائر في الارواح بالإضافة الي الخسائر المادية نتيجة عن تلك الحرائق.

إليك مجموعة من التوصيات و التحذيرات للحد من الحرائق الناتجة عن استخدام الاجهزة الكهربائية و الدفايات المنزلية و لحمايتك انت و أسرتك من ذلك يجب اتباع أسس و قواعد السلامة للوقاية من وقوع الحرائق كالآتي :

- عدم استخدام الاجهزة الكهربائية مجهولة المصدر و رخيصة الثمن.
- التأكد من تعليمات التشغيل الخاصة بكل جهاز كهربى و التحقق من علامات السلامة المطلوبة من الكتيب الخاص لديها قبل تشغيله.
- يجب فحص الدفايات الكهربائية والتأكد من أنها خالية من الغبار، والتأكد من سلامة وجودة الأسلاك والمقابس



# النظافة العامة و الترتيب في مكان العمل

- تجنب تراكم القمامة التي يمكن أن تحترق.
- حافظ على مصادر الاشتعال والمواد القابلة للاشتعال بعيدة عن بعضها البعض.
- تركيب اجهزة انذار حريق و جرس انذار الدخان.
- الحفاظ على الممرات و أبواب الطوارئ خالية من العوائق.
- الحصول على معدات مكافحة الحريق المناسبة لإخماد الحريق بسرعة.
- إجراء تقييم مخاطر السلامة من الحرائق.

### ازالة الفوضى :

قم بترتيب مكان العمل ، وأعد الأدوات والمواد الأخرى إلى أماكنها بعد استخدامها. حافظ على الممرات والسلامة ومخارج الطوارئ والأبواب خالية من الفوضى.

### منع الانزلاق والتعثّر والسقوط:

نظف على الفور أي انسكابات وتسريبات وأبق الممرات والمخارج خالية من أي عوائق.

### منع سقوط الأجسام:

ضع الأشياء الثقيلة بالقرب من الأرض وخارج الممرات وقم بتخزين الأدوات والمعدات والمواد بشكل صحيح لمنع السقوط أو التعرض للحواف الحادة التي من الممكن ان تشكل خطراً على العاملين.

### الازالة و التحكم في الغبار:

استخدم المنظفات والمكانس الكهربائية لإزالة الغبار حسب نوع الغبار طبقاً لطبيعة أماكن العمل.

التدبير المنزلي الفعال هو عملية مستمرة. ولتجنب المخاطر ، يجب أن يحافظ مكان العمل على النظام طوال ساعات العمل. على الرغم من أن هذا الجهد يتطلب قدرًا كبيرًا من الإدارة والتخطيط ، إلا أن الفوائد كثيرة.

### المراجع:

[//https://www.ccohs.ca/oshanswers](https://www.ccohs.ca/oshanswers)

عندما تتبادر إلى أذهاننا كلمة «النظافة» ، فإنها تذكرنا بتنظيف الأرضيات والأسطح وإزالة الغبار وتنظيم الفوضى ، ولكن النظافة العامة و الترتيب في مكان العمل يعني الكثير ، فهو عنصر سلامة مهم و يجب أن يتم تطبيقه لتفادي المخاطر في مكان العمل. وفقاً لـ OSHA ، فإن النظافة العامة و الترتيب الجيد في مكان العمل يعني أن يتم الحفاظ على مكان العمل في حالة منظمة ، ومرتب ، وخالية من المخاطر. حيث تؤدي بيئة العمل الآمنة إلى عمال أكثر صحة ، و أيضاً ترفع من الروح المعنوية للعمال ، و بالتالي يزيد ذلك من فعالية الإنتاج بالعمل .

يتفق الخبراء على أن جميع برامج السلامة في مكان العمل يجب أن تتضمن خطة للنظافة العامة و الترتيب ، ويجب على كل أفراد موقع العمل أن يلعبوا دوراً في ذلك. مما يساعد في التحكم في المخاطر التي من الممكن حدوثها في مكان العمل أو القضاء عليها ، كما أنه يقلل من مخاطر الحريق ، ويحمي العمال من الإصابات مثل حوادث التعثّر والانزلاق والتعرض للمنتجات الخطرة (مثل الغبار والأبخرة). كما أنه يحسن البيئة الصحية في مكان العمل ومن ثم تكون الإنتاجية أكثر فعالية.

### خطوات أساسية فعالة للحفاظ على مكان العمل نظيف و آمن :

#### أعمال الصيانة:

يتضمن الحفاظ على المبانى والمعدات والآلات في حالة عمل آمنة وفعالة وفي حالة جيدة. وتشمل صيانة المرافق الصحية و طلاء و تنظيف الجدران بانتظام. استبدال وإصلاح المعدات المكسورة أو التالفة في أقرب وقت ممكن ، مثل النوافذ المكسورة والأبواب التالفة ومشكلات الصرف الصحي و أسطح الأرضيات المكسورة ، و التي من الممكن أن تتسبب هذه الظروف في وقوع حوادث قد تؤثر على ممارسات العمل.

#### القضاء على مخاطر الحريق:

- يجب تخزين النفايات القابلة للاحتراق في أوعية معدنية مغطاة والتخلص منها يومياً.



# التدخين يزيد خطر الإصابة بفيروس كورونا



يشكل التدخين ضررًا كبيرًا على جسم الإنسان، فهو يؤثر على كثير من أجهزته خاصة الجهاز التنفسي، كما يزيد من خطر الإصابة بمرض السرطان والسكر والقلب والأوعية الدموية، وهذه الأمراض تضع الشخص في خطر كبير بعد إصابته بفيروس كورونا.

ومع انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) يصبح التدخين أشد خطرًا على الشخص المدخن حيث أنه يضعف المناعة وعمل الرئتين، وهذا الفيروس يستهدف الرئتين بشكل أساسي، مما يزيد خطر إصابة المدخن بهذا الفيروس.

فتنصح منظمة الصحة العالمية بالابتعاد عن ممارسات التدخين بكافة أشكاله وأنواعه، فالمدخنون يعتبرون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بفيروس كورونا المستجد، وذلك للأسباب التالية:

(1) ملامسة الأصابع والسجائر الملوثة للشفتين باستمرار مما يزيد احتمالية انتقال الفيروس بسهولة إلى الفم.

(2) معاناة معظم المدخنين من مشاكل أو ضعف في الرئتين.

(3) تداول أدوات التدخين بين عدة أشخاص مثل: الشيشة، التي تتطلب وضعها في الفم.

## ويكون التساؤل التالي هو، هل تسبب السجائر الإلكترونية نفس الضرر وتزيد من خطر الإصابة بكورونا؟

في الحقيقة أجل، فالسجائر الإلكترونية تؤدي إلى تثبيط جينات الإستجابة المناعية والالتهابية في الخلايا الظهارية الأنفية بطريقة مماثلة لدخان السجائر مما يعرض الشخص لخطر الإصابة بفيروس كورونا.

فالتدخين يقلل من الدفاعات الطبيعية وهذا يسمح للفيروس بالدخول والاستيلاء على الخلايا، وكما قالت بريجيت غومبيرت، أحد الباحثين في العلاقة بين التدخين والإصابة بكورونا "إذا اعتبرت الممرات الهوائية مثل الجدران العالية التي تحمي قلعة، فإن تدخين السجائر يشبه إحداث فجوات في هذه الجدران".

ونظرًا للمخاطر الصحية الناجمة عن التدخين، فإن منظمة الصحة العالمية توصي بالإقلاع عنه فورًا. فإن من واجب كل فرد مدخن الاتجاه فورًا للإقلاع عن التدخين للحفاظ على صحته وصحة أسرته.

فالإقلاع عن التدخين سيساعد رثيتك وقلبك على العمل على نحو أفضل منذ اللحظات الأولى التي تتوقف فيها عن التدخين. وفي غضون 20 دقيقة من إقلاصك عن التدخين، تتناقص سرعة القلب وينخفض ضغط الدم.



وبعد 12 ساعة، يعود أحادي أكسيد الكربون في مجرى الدم إلى مستواه الطبيعي، وفي غضون أسبوعين إلى 12 أسبوعًا، تتحسن الدورة الدموية وتتعزيز الوظيفة الرئوية. وبعد شهر واحد إلى 9 أشهر، تنخفض شدة السعال وضيق التنفس. إن الإقلاع عن التدخين سيساعدك على حماية أحبائك، وخاصة الأطفال، من التعرض للإرادي لدخان التبغ.



وتوصي المنظمة بتنفيذ التدخلات التي ثبتت جدواها، مثل الخطوط الهاتفية المجانية المساعدة على الإقلاع عن التدخين، وبرامج الرسائل النصية المساعدة على الإقلاع عن التدخين عن طريق الهواتف المحمولة، والعلاجات ببدائل النيكوتين، وغيرها من وسائل الإقلاع عن تعاطي التبغ.

المصدر: موقع منظمة الصحة العالمية

<https://cutt.ly/Mkb2b2j>



# العنف القائم على النوع الاجتماعي في مكان العمل

- في السكن الذي يوفره صاحب العمل.

- عند التنقل من وإلى العمل. - أثناء الرحلات المتعلقة بالعمل أو السفر أو التدريب أو الأحداث أو الأنشطة الاجتماعية.

- من خلال الاتصالات المتعلقة بالعمل ، بما في ذلك تلك التي تم تمكينها بواسطة تقنيات المعلومات والاتصالات.

## الأثار السلبية للعنف القائم على النوع الاجتماعي في مكان العمل:

يتسبب العنف القائم على النوع الاجتماعي في حدوث آثار جسدية ونفسية على الضحايا يمكن أن تجعلهم يشعرون بعدم الأمان في مكان العمل ، وقد يؤدي بهم إلى معاناتهم من مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب ، وقد يفقدون وظائفهم أيضًا بسبب الضغط الذي يواجهونه أثناء العمل . من ناحية أخرى ، يؤثر العنف القائم على النوع الاجتماعي على بيئة مكان العمل نفسها ، فهو يؤثر على جودة العمل والإنتاجية.

## المراجع:

<https://www.ilo.org/dyn/normlex/>



يعتبر العنف القائم على النوع الاجتماعي في مكان العمل انتهاكًا خطيرًا لحقوق الإنسان و شكلاً من أشكال التمييز ، وهي قضية تتعلق بالسلامة يجب أن ننتبه إليها. هي أي أعمال عنف أو ممارسات مؤذية قد توجه ضد أي فرد في مكان عمله على أساس جنسه. يشمل أشكالًا مختلفة مثل الأذى الجسدي والجنسي والنفسي والاقتصادي أو أي شكل من أشكال العنف الذي قد يحدث في مكان العمل. من المرجح أن تتعرض النساء والفتيات لهذا النوع من العنف لسعيهن إلى النجاح والاستقلالية في سوق العمل و خاصة عندما يتعلق الأمر بالوظائف التي يهيمن عليها الذكور.

## أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي التي قد تحدث في مكان العمل:

- العنف الجنسي بما في ذلك الاغتصاب والاعتداء الجنسي
- التحرش الجنسي
- الإساءة اللفظية والتحيز الجنسي
- التنمر
- الاستغلال الاقتصادي والمالي
- الإكراه
- الإساءة النفسية والترهيب والتهديد بالعنف
- المطاردة
- الإيذاء الجسدي بما في ذلك الاعتداء والضرب والشروع في القتل والقتل

## وفقًا لاتفاقية منظمة العمل الدولية ، يمكن أن يحدث العنف القائم على النوع الاجتماعي في مكان العمل أو أي مكان يرتبط بالعمل على النحو التالي:

- في مكان العمل ، بما في ذلك الأماكن العامة والخاصة.
- في الأماكن التي يتقاضى فيها العامل أجرًا ، أو يأخذ قسطًا من الراحة أو يتناول وجبة ، أو يستخدم مرافق الصرف الصحي والفسيل والتبديل.

# البلاستيك.. يهدد البيئة

SOURCES: [HTTPS://CUTT.LY/XKB9JNC](https://cutt.ly/xkb9jnc)

يتكون فائض كبير من هذه المادة، وبما أنها مادة صعبة التحلل وتحتاج لأربعة قرون حتى تتحلل وتخلفي على عكس غيرها من المواد العضوية، فإن التخلص منها بإلقاءها أو إحراقها يشكل خطراً كبيراً على البيئة والكائنات الحية، لذا كان لا بد من إعادة تدوير هذه المادة والاستفادة منها بطرق أخرى.

المنتجات البلاستيكية منتشرة حولنا في كل مكان، بداية من زجاجات المياه المعدنية وحقائب التسوق وصولاً لبطاقات تعريف الهوية وحافظات الطعام بأشكالها المختلفة وغيرها الكثير. فبدخول مادة البلاستيك -المصنع من مشتقات النفط- في الكثير من استعمالات حياتنا اليومية

## ما معنى إعادة تدوير البلاستيك؟

إعادة تدوير البلاستيك تعني جمع النفايات البلاستيكية وإعادة تحويلها إلى مواد بلاستيكية جديدة نافعة، فالعالم ينتج عددًا هائلاً من المواد البلاستيكية تصل إلى ١٠٠ مليون طن سنوياً، وهذا بسبب ميزات الكثرة من خفة الوزن وانخفاض تكلفته وسهولة تشكيله ودخوله في العديد من التطبيقات، وبالتالي فإن نفاياتها هائلة أيضاً، وحتى لا تكون هذه الكمية مهددة فإن معالجتها للحصول على مواد بلاستيكية جديدة سيكون الحل الأمثل والأفضل.

## أنواع البلاستيك وقابليتها للتدوير:

إن معظم أنواع البلاستيك التي نستخدمها في حياتنا اليومية قابلة لإعادة التدوير، وهي مرقمة من ١ لـ ٧ حسب المادة التي صنعت منها وكونها آمنة أو خطيرة. والآن لتتعرف على أنواع البلاستيك القابلة لإعادة التدوير:

### ١-بولي إيثيلين تريفثاليت

هذه المادة رقيقة ومثالية لتصنيع منتجات ذات ضغط منخفض، فهي تستخدم في صناعة ألياف الملابس وزجاجات المياه والمشروبات الغازية وحافظات الأطعمة والزيوت النباتية وعبوات غسل الفم.



#### المواد الناتجة منه بعد إعادة التدوير:

تنتج منه مواد جديدة مختلفة عن منتجاته الأصلية مثل قطع غيار السيارات وأكياس التغليف والتعبئة وكرات التنس المصنوعة من البلاستيك.

### ٢-البولي إيثيلين عالي الكثافة

تتميز هذه المادة بالصلابة والمتانة وقدرتها على مقاومة الرطوبة ويصنع منها علب الشامبو وزيت المحرك وقطع تركيب الأنابيب والخزانات.

#### المواد الناتجة منه بعد إعادة التدوير:

ينتج منه ألعاب الأطفال والأنابيب وسلات المهملات والحبال وصناديق التخزين.



## ٣- البولي فينيل كلوريد



تتميز هذه المادة بالمتانة والصلابة والمرونة، وهي إحدى أكثر أنواع البلاستيك استخدامًا وانتشارًا حول العالم ويستخدم في مواد تغليف الأسلاك وزيت الطهي والأفلام ومنظفات الزجاج وغيرها.

← **المواد الناتجة منه بعد إعادة التدوير:**  
ينتج منه السجاد والحصير، الكابلات، المظبات الصناعية.

## ٤- البولي إيثيلين منخفض الكثافة



تتميز هذه المادة بالمتانة والمرونة وسهولة معالجته ومقاومته للرطوبة، إذ يعتبر عازلاً جيداً لها. ويستخدم في صناعة العديد من المواد المنزلية مثل أغطية حاويات الغذاء، وأكياس الخبز والأثاث والأكواب الورقية وغيرها.

← **المواد الناتجة منه بعد إعادة التدوير:**  
يصنع منه الألواح الخشبية وبلاط الأرضيات والبطانيات وأوعية النفايات.

## ٥- بولي بروبيلين



يتميز البولي بروبيلين بدرجة انصهاره العالية ويستخدم في صناعة علب الدواء وأغطية الزجاجات وعلب الزبادي وعلب العصير والكاتشب.

← **المواد الناتجة منه بعد إعادة التدوير:**  
تصنع منه الصناديق وكوابل بطاريات السيارات وإشارات المرور.

## ٦- البوليسترين



يستخدم في صناعة أطباق اللحوم وعلب البيض والأطباق والأكواب التي تستخدم لمرة واحدة.

← **المواد الناتجة منه بعد إعادة التدوير:**  
يصنع منه المواد العازلة والعبوات ولوحة مفاتيح الإضاءة.

## طرق إعادة تدوير البلاستيك

### إعادة التدوير التقليدية

هذه الطريقة هي الأكثر انتشارًا ويُطلق عليها أيضًا إعادة التدوير الميكانيكي، وهي مناسبة لإعادة تدوير المواد البلاستيكية الحرارية. تعتمد هذه الطريقة على صهر البلاستيك ومعالجته وتحويله إلى منتجات بلاستيكية جديدة من خلال عملية تسمى القولية بالحقن.

### إعادة التدوير المتقدمة

هذه العملية تحدث نتيجة قيام المواد الكيميائية بتكسير المواد البلاستيكية، وتتكون هذه الطريقة من ثلاث تقنيات أخرى هي الانحلال الحراري وإعادة التدوير الكيميائي والتغويز. كلا من هذه الطريقتين لها فوائدها، واختيار الطريقة التي ستم إعادة التدوير بها تتوقف على المنتج النهائي الذي تريد الحصول عليه. ومع أن عملية إعادة التدوير مهمة جدًا للحفاظ على البيئة، إلا أنها تواجه عقبات كثيرة تحد من تطورها وتقلل من انتشارها كقلة الدعم المالي المخصص لها من قبل الدولة وارتفاع أسعار المخلفات التي يتم جمعها محلياً، إضافة لانخفاض جودة المنتج الجديد مقارنة بالمنتج الأصلي.



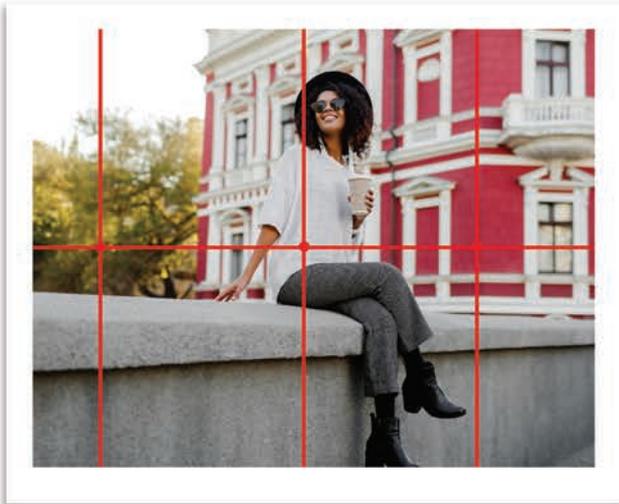
# كيف تلتقط بهاتفك صورة رائعة؟ (٢)

MENU ≡

ناقشنا في العدد السابق عددًا من الأمور التي تساعدك على التقاط صورة صحيحة وجميلة، والآن نستكمل موضوع التصوير لتتعلم قواعد تكوين الصورة، ولأنها كثيرة جدًا سنستعرض القواعد الأشهر منها.

## (١) قاعدة الأثلاث

أحد أهم قواعد تكوين الصورة هي قاعدة الأثلاث، وتعني تقسيم الصورة إلى ثلاثة أثلاث متساوية عموديًا ورأسياً عن طريق الخطوط. فتنتج لنا ٤ نقاط تقاطع في وسط الصورة، هذه النقاط تسمى نقاط القوة، وهي النقاط التي تقع عليها عينك حين تنظر لأي صورة لذا يجب أن يقع الشيء الذي تريد تصويره في أحد هذه النقاط وقت التصوير حتى تكون صورتك صحيحة. وباختصار تنص هذه القاعدة على أن تضع العنصر الذي تريد إبرازه في صورتك في ثلثي الصورة، بينما يكون الثلث الأخير للخلفية. فمثلاً إن كنت ترى السماء جميلة جدًا وتريد أن تضعها في صورة تبرزها، فستجعل للسماء ثلثي الصورة وتجعل للأرض الثلث الأخير فقط.



## نصائح مفيدة



### (٥) النمط

النمطية تعني تكرار نفس الشيء لعدد لا يحصى من المرات، ثم وضع العنصر الذي تريد إبرازه وسط هذه النمطية، كأن تضع تفاحة حمراء وسط الكثير من التفاحات الخضراء، أو قلمًا ملونًا وسط كثير من الألوان السوداء..حينها ستتجه عينك مباشرة للشيء المختلف. وقد يكون موضوع صورتك هو التكرار.



### (٤) التناظر

وقد تكون طبيعية كانعكاس جبل أو مبنى ما على الماء، أو شيئًا من صنعك الخاص كأن يتم التقاط صورة لشخص وهو واقف أمام المرآة.



### (٢) السيمترية

السيمترية أو الإنتصاف، وتعني أن يكون العنصر الذي تريد تصويره في منتصف الصورة تمامًا.

### (٣) الخطوط الدالة

بمعنى أن تحتوي صورتك على خط ما مثل طريق أو منحنيات تعمل على قيادة عين الشخص لرؤية العنصر الأهم في الصورة.



### (٧) ملاً الإطار

إن كنت تصور صورة تركز فيها على عنصر واحد فقط فمن الأفضل أن تجعله يملأ الإطار كله دون ترك مساحة فارغة.



### (٦) التأطير

بمعنى أن تحتوي صورتك على إطار يبرز موضوع الصورة داخله، كأن تقوم بتصوير جبل من خلال أغصان شجرة فتكون الأغصان بمثابة إطار للجبل.



### (٩) اكسر القاعدة

أما القاعدة الأخيرة فهي "اكسر القاعدة"، قواعد التصوير قابلة للكسر وقد ينتج كسرها صورًا أجمل وأفضل بكثير، ولكن يجب أن يكون لديك سبب منطقي وواضح لكسرها. كذلك يمكنك استخدام أكثر من قاعدة في صورة واحدة، قد تحتوي صورة على قاعدتين أو ثلاثة من قواعد تكوين الصورة وهذا يعطيها قوة وجمالية أكثر.



### (٨) المساحة

وتعني وجود مساحة في اتجاه الحركة، إن كنت تصور سيارة مثلاً تتجه نحو اليمين فيجب عليك أن تترك مساحة فارغة أمام السيارة في الصورة حتى تتابعها العين، وليس خلفها، ولا أن لا تترك مساحة فارغة اصلاً، نفس الأمر إذا كنت تصور شخصًا ينظر باتجاه اليسار مثلاً فعليك أن تترك مساحة فارغة أمامه باتجاه نظره.

هذه الصورة مثلاً تحتوي على قاعدتين، وهي قاعدة السيمترية وقاعدة الخطوط الدالة. هناك أكثر من صورة وضعناها أيضًا تحتوي أكثر من قاعدة، إن استطعت التعرف عليهم فهذا يعني أنك مستعد للتقاط صورك الخاصة الآن!.

# جددي جمالك.. إزالة الجلد الميت

تريد المرأة دائماً أن تظهر بأجمل مظهر ممكن، فتبحث باستمرار عن كل ما يزيد جمالها ويمنح بشرتها وجسدها رونقاً ونضارة لكن هل فكرت عزيزتي من قبل أن بضع خطوات بسيطة وبمكونات متوفرة في بيتك قد تمنحك ما تريدين؟ في هذا الموضوع سنرشدهك لتكشفي الستار عن جمالك، بأبسط طريقة ممكنة. ولكن تذكري دائماً أن النتائج المرضية تحتاج لعاملين مهمين لا يفترقان.. الصبر والاستمرارية.

**والآن لنبدأ بأول خطوة والتي نسميها «تجديد الجمال» عن طريق إزالة الجلد الميت.**

## ماذا يعني الجلد الميت؟ ولماذا عليّ إزالته؟

الجلد الميت هو طبقة الجلد الخارجية والتي تحتوي على خلايا قديمة تالفة، فالجلد يجدد نفسه باستمرار، فتتكون خلايا جديدة في الطبقة السفلى، وحتى تظهر على السطح نحتاج لإزالة الطبقة الخارجية والتي نطلق عليها «الجلد الميت» عن طريق تقشيرها لتكون بشرتك شابة وناعمة ومشرقة. يعد التقشير هو العملية التي تستطيع مساعدة بشرتك في تجديد خلايا الجلد بنفسها وبشكل مستمر، عن طريق إزالة الجلد الميت، وإفساح المجال لنمو خلايا جديدة. لأنه عند موت خلايا الجلد، لن تصبح مستحضرات التجميل وكريمات العناية بالبشرة قادرة على العمل بفعالية على وجهك وأجزاء بشرتك الأخرى لإبراز جمالك كالسابق.

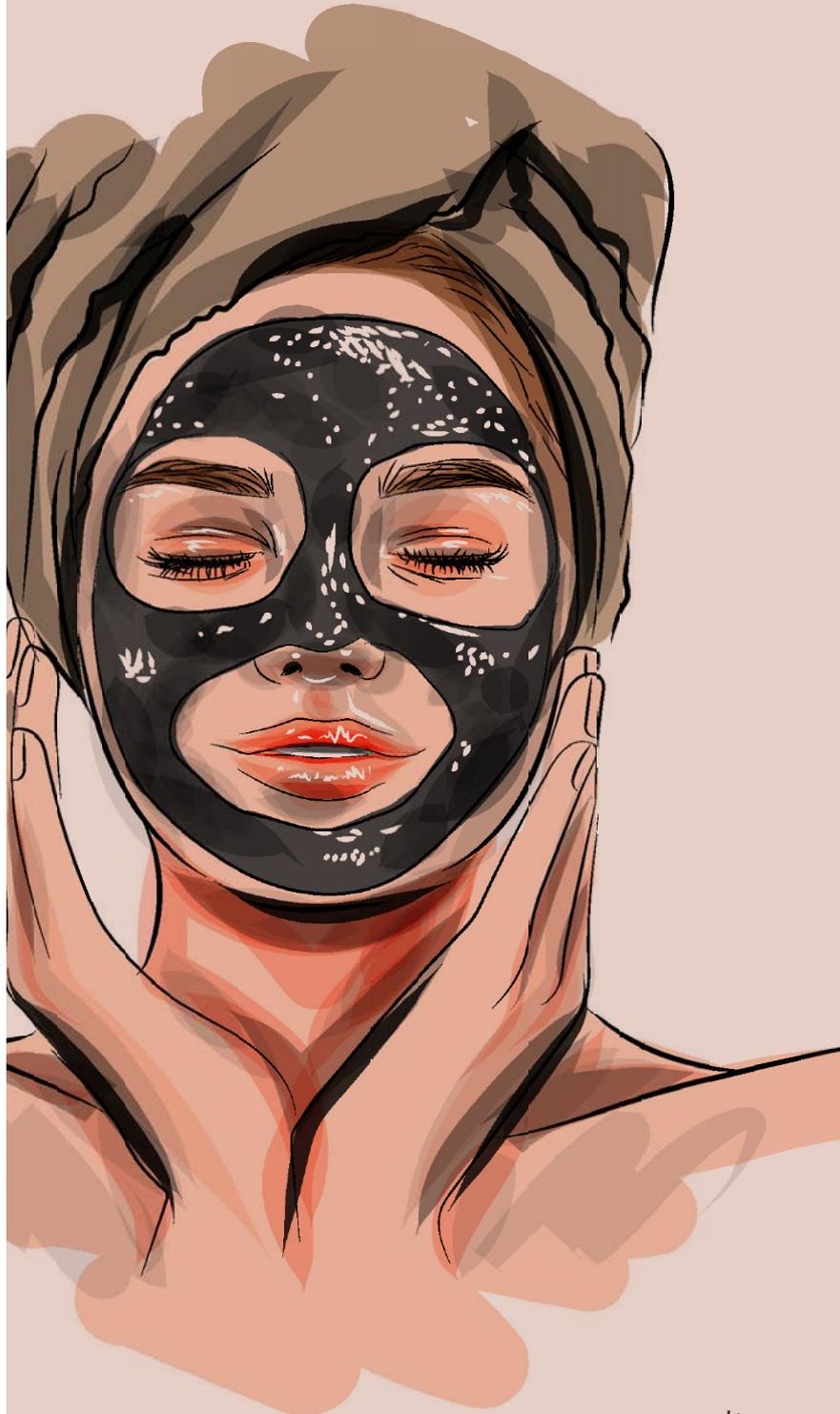
لا يتوقف الأمر على جمالك الخارجي، بل قد تعاني من بعض المشاكل الصحية الخطيرة، نتيجة تجمع البكتيريا حول الجلد الميت، مما يتسبب في تهيج البشرة، وانسداد المسام، الأمر الذي يزيد من فرصة الإصابة بالالتهابات والأمراض الجلدية مثل الصدفية. ويمكن أن يزيد أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الجلد.

## كيف أقوم بإزالة الجلد الميت؟ الآن عزيزتي بعد أن علمنا أهمية إزالة الجلد الميت، يتبادر إلى ذهنك سؤال منطقي: كيف نزيل الجلد الميت؟

يمكنك إزالة الجلد الميت عن طريق التقشير، استخدم أي وصفة مقشر من الوصفات التالية حسب المتوفر لديك لتقشير الجسم ملاحظة: هذه المقادير نسبية وتكفي لجسدك كاملاً، يمكنك الانقاص أو الزيادة حسب رغبتك ورؤيتك الشخصية.

## مقشر السكر البني وزيت الزيتون أو زيت جوز الهند

١٢ كوب من السكر البني  
٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند  
قومي بخلطها معاً جيداً حتى تحصلي على خليط





متماسك، قومي بوضع الخليط على جسمك مع فركه بلطف، لا تكوني قاسية على نفسك، ابدأي بالفرك من ساقك صعودًا إلى رقبتك ثم اغسلي جسدك بالماء الدافئ.

## مقشر القهوة وزيت الزيتون أو ماء الورد

١/٢ كوب من القهوة المطحونة  
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو ماء الورد  
قومي بخلطهما معًا جيدًا حتى تحصل على قوام كريمي، ضعيه على جسدك كما أوضحت سابقًا وافركيه من ساقك صعودًا إلى الرقبة، ثم اغسلي جسدك بالماء الدافئ.  
ملاحظة: قومي بتقشير جسمك من مرة لـ مرتين أسبوعيًا.

## والآن لننتقل إلى مقشرات الوجه

### مقشر السكر والعسل وزيت الزيتون

١ ملعقة كبيرة من السكر  
ربع ملعقة من العسل الأبيض  
ربع ملعقة من زيت الزيتون  
قومي بخلط المكونات معًا جيدًا، وضعي الخليط على وجهك وابدأي بفركه في حركات دائرية بلطف، لا تكوني قاسية على بشرتك ابدأ ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

### مقشر القرفة والدقيق

ملعقة من القرفة الناعمة  
ملعقة صغيرة من الدقيق  
القليل من الماء  
امزجي القرفة بالدقيق واطبقي الخليط على وجهك وقومي بفركه بلطف في حركات دائرية، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.  
ملاحظة: قومي بتقشير وجهك من مرتين لـ ٣ مرات أسبوعيًا.

## وأخيرًا لننتقل إلى مقشرات القدم

منطقة القدم تحتاج لبعض الخطوات الإضافية حتى تقوم بتقشيرها، فهي منطقة ذات جلد سميك، لذا تحتاجين لنقع قدمك لمدة ١٥ دقيقة في مياه ساخنة حتى أعلى درجة تستطيعين تحملها (انتبهي حتى لا تحرق نفسك، اختاري درجة حرارة تستطيعين تحملها) وضعي فيها بعض الملح وعصير الليمون.

ستجدين قدمك رطبة جدًا وجلدها مستعد للتقشير، حينها تقومين بتقشيرها باستخدام أي مقشر من مقشرات الجسم التي ذكرناها سابقًا ثم تغسلينها بالماء الفاتر.

ملاحظة: قومي بتقشير قدمك مرة واحدة أسبوعيًا.

هكذا عزيزتي تكونين قد قمت بتقشير جسدك ووجهك وقدمك وأزلت الجلد الميت منهم، أتشعرين بالنعومة والحيوية التي صرت تتمتعين بها؟ بعد التقشير تأتي خطوة مهمة وهي الترطيب حتى تبقى بشرتك ناعمة وجميلة، في مرة أخرى سنستعرض عددًا من ماسكات الترطيب حتى تحافظي دائمًا على جمالك وشباب بشرتك ونضارتها.





٣. تحقق من الضوضاء والضوء في غرفة نوم طفلك:  
تأكد من أن غرفة نوم طفلك مهيأة لتكون هادئة مع وجود أضواء خافتة لتساعد طفلك على النوم بسهولة.

٤. تجنب استخدام الشاشات:  
الاحتفاظ بجميع الشاشات - أجهزة التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والأجهزة اللوحية والهواتف خارج غرف نوم الأطفال ، خاصة في الليل و وقت النوم.

٥. تأكد من أن طفلك يشعر بالأمان في الليل:  
يخاف بعض الأطفال من النوم بمفردهم أو في الظلام ، يمكنك مدح طفلك ومكافأته كلما كان شجاعًا. أيضًا تجنب البرامج التلفزيونية والأفلام وألعاب الكمبيوتر المخيفة يمكن ان تساعد طفلك من تجنب الشعور بالقلق وقت النوم. يشعر بعض الأطفال الذين يعانون من مخاوف وقت النوم بتحسن عندما يكون لديهم اضاءة ليلية.

إذا جربت هذه النصائح ولكن ما زال طفلك يعاني من مشاكل في النوم أو النوم طوال الليل ، يجب أن تطلب الدعم من مختص.

المرجع :

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/better-sleep-settling/sleep-better-tips>

النوم أمر بالغ الأهمية للجميع ، وخاصة للأطفال ، لأنه ضروري لتنمية صحتهم العقلية والجسدية ، والأطفال الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم يتمتعون بجهاز مناعي صحي ، وأداء مدرسي أفضل وأيضاً سلوك وصحة عقلية أفضل. لذلك يجب عليك التأكد من حصول طفلك على نوم صحي جيد.

تختلف ساعات النوم التي يحتاجها أطفالك باختلاف مراحل نموهم كما يلي:

- ★ الأطفال من عمر ٤ إلى ١٢ شهرًا - من ١٢ إلى ١٦ ساعة شاملة القيلولة
- الأطفال الصغار من عمر ١ إلى ٢ سنة - ١١ إلى ١٤ ساعة شاملة القيلولة
- الأطفال من ٣ إلى ٥ سنوات - ١٠ إلى ١٣ ساعة شاملة القيلولة
- الأطفال من سن ٦ إلى ١٢ سنة - من ٩ إلى ١٢ ساعة
- المراهقون من سن ١٣ إلى ١٨ عامًا - من ٨ إلى ١٠ ساعات



نصائح بسيطة لنوم أفضل لأطفالك:

١. قم بإعداد روتين لوقت النوم:  
يساعد تحديد وقت نوم منتظم لطفلك على الشعور بالأمان والهدوء ، و على سبيل المثال يمكن ان يشمل الروتين حمام دافئ، قراءة قصة أو الحديث مع طفلك قبل النوم.

٢. حافظ على أوقات منتظمة للنوم والاستيقاظ:  
تساعد أوقات النوم والاستيقاظ المنتظمة في الحصول على نوم هادئ.

# التأثيرات السلبية للتكنولوجيا على أطفالنا

اللوحية والهواتف، كلما قل الوقت الذي يركزون فيه على دراستهم وواجباتهم المدرسية مما يؤدي إلى انخفاض و تراجع الأداء المدرسي.

## - يؤدي مدى الانتباه:

يجد المعلمون و أولياء الأمور والطلاب أنفسهم أن التكنولوجيا يمكن أن يكون لها تأثير مباشر على مدى الانتباه. إن سرعة التفاعلات التكنولوجية تجعل انتظار الأطفال أكثر صعوبة. و لكن مع التكنولوجيا، ليسوا مجبرين على الانتظار. يمكنهم الحصول على برنامجهم التلفزيوني على الفور؛ لا يشعرون بالملل لأن لديهم دائمًا ما يسليهم. تتحرك التكنولوجيا بسرعة، وتؤثر الاستجابات الفورية والإشباع الفوري على مدى الانتباه للأطفال الصغار والمراهقين على حد سواء.

## - مشاكل النوم:

أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يقضون وقتًا أطول في اللعب بألعاب الفيديو ومشاهدة التلفاز يكونوا أكثر عرضة لمشاكل النوم.

## - خطر الاكتئاب:

الأطفال الذين يقضون وقتًا مفرطًا على الأجهزة الإلكترونية أكثر عرضة للقلق والاكتئاب.

لم يفت الأوان أبدًا للبدء و إجراء تغييرات إيجابية في حياة طفلك. خصص وقتًا تقضيه مع كل من أطفالك على انفراد. حدد مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك في استخدام الأجهزة الإلكترونية أو وسائل التواصل الاجتماعي. ساعد في بناء مهارات طفلك الاجتماعية والاهتمامات الأخرى. خطط لقضاء ليلة ممتعة مع العائلة لا تشمل الأجهزة الإلكترونية. كن قدوة حسنة أيضًا؛ ضع حد لنفسك عند استخدام الإلكترونيات أمام أطفالك.

يمكن للوالدين والبالغين مساعدة الأطفال في الحصول على فوائد التكنولوجيا مع تقليل الآثار السلبية. يمكن للوالدين والمعلمين مشاهدة التطبيقات عالية الجودة التي تروج لتعلم المفردات والرياضيات ومعرفة القراءة و الكتابة والعلوم. يمكنهم أيضا المساعدة في التأكد من تعلم الأطفال لعلوم الكمبيوتر وتكنولوجيا المعلومات كجزء من استخدام التكنولوجيا لمنحهم فرصًا لمستقبل تقني مشرق.

## References:

<https://www.gosanangelo.com/story/life/wellness/2017/04/19/sound-mind-negative-effects-technology-children/99872132/>  
<https://www.wgu.edu/blog/impact-technology-kids-today-tomorrow1910.html>



على الرغم من الأهمية الكبيرة للتكنولوجيا في الوقت الحاضر وكيف أنها تجعل حياتنا سهلة وسريعة، إلا أن لها الكثير من التأثيرات السلبية خاصة على أطفالنا الذين تحيط بهم وسائل التكنولوجيا في حياتهم اليومية في المنزل، المدرسة و في كل مكان، و مع زيادة استخدامها و سهولة تمكن أطفالنا من الوصول إلى الشاشات الإلكترونية في معظم الأوقات مثل التلفزيون والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، يجب أن نكون على دراية بالتأثيرات السلبية للتكنولوجيا على أطفالنا.

يستخدم الآباء الأجهزة التكنولوجية كأداة لإلهاء أطفالهم أثناء انشغالهم بمهامهم اليومية، فهم يشاهدون الرسوم المتحركة على التلفزيون ويلعبون ألعاب الفيديو على الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية لساعات دون وضع أي حدود للوقت. يجب أن يعرف الآباء كيف يمكن أن يؤثر الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على سلوك أطفالهم.

## الآثار السلبية للتكنولوجيا التي يجب الانتباه إليها:

### - مشكلات بالعلاقات والمهارات الاجتماعية:

يمكن للأطفال الذين يستخدمون الأجهزة الإلكترونية كثيرًا أن يصبحوا منعزلين ولا يقضون وقتًا مع عائلاتهم وأصدقائهم من حولهم نظرا لانشغالهم بالأجهزة الإلكترونية المختلفة، مما يتسبب في مشكلات في مهارات الاتصال و التعامل مع الآخرين مثل مهارات المحادثة والاستماع.

### - مشاكل صحية:

أظهرت الدراسات أن قضاء الوقت على الأجهزة الإلكترونية يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية للأطفال، و يكمن أيضا ان يسبب السمنة بسبب الجلوس لساعات طويلة، و عدم ممارستهم لأي أنشطة بدنية مثل اللعب في الهواء الطلق.

### - انخفاض أداء المدرسة:

كلما زاد الوقت الذي يقضونه الاطفال على الأجهزة



ف



## بطاقة زهور من الأزرار لعيد الأم





## خطوات صنع بطاقة الزهور



اللوازم اللازمة لصنع بطاقة الزهور  
- أزهار ملونة  
- بطاقات ملونة "أي لون تفضله"  
- صمغ  
- ورق فوه أخضر  
- مقص



٢. اقطع بعض الشرائط الصغيرة من ورق الفوه الأخضر لصنع سيقان الزهور وألصقها بالبطاقة باستخدام الصمغ كما هو موضح بالصورة.

٣. الصق بعض الأزهار الكبيرة فوق السيقان الخضراء، تاركًا مساحة صغيرة للبتلات، ثم دعها تجف.



٤. الصق الأزهار الصغيرة حول العمائر الكبيرة للبتلات.



٥. الصق الأزهار الخضراء بجانب الشرائط الفوه الأخضر "السيقان"



١. ابدأ بقي البطاقة إلى النصف.



وأخيرًا انهيينا صنع بطاقةك! اترك الصمغ يجف تمامًا قبل إعطائه لتلك الأم أو الجدة المعيرة في حياتك! ثم اكتب رسالتك الخاصة بداخلها





AGIRLANDAGLUEGUN.COM

## الورق الدوار كرافت

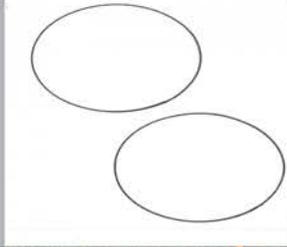


المستلزمات اللازمة لصنع الورق الدوار - قلم تلوين  
- مقص  
- صمغ

- خيط / خيوط  
- ورق كرتون  
- ورق طابخة مع قالب دائري

## خطوات صنع الورق الدوار

١- قم بعمل دائرتين على ورق الطابعة.



٢- اضع لوناً الى هذه الدوائر . فكلما زادت الالوان . زادت متعة رؤيتها أثناء دورانها.



٣- قصي دوائر ورقية.



٤- استخدم الدوائر الورقية لتخطط بها دائرة على الكرتون ثم اقطع دائرة واحدة من الكرتون. الصق الدوائر الورقية على ورق الكرتون (واحدة على كل جانب).



٥- اصنع فتلتين في وسط دائرة الكرتون.



٦- خذ قطعة من البسوط (أو البيل بطول ٢٨ بوصة).



نصيحة: استخدم حود ثقاب لدرق طرفي البيل حتى لا يتفصلوا. مرر البيل عبر الثقوب واربط حقه. خذ قطعة من البيل في كل يد مع وجود الدائرة في المنتصف واخفب في دوائر للحصول على البيل الملتوى.





# خطّة أم وورطة؟



حصة الرياضيات

طلبت المعلمة من سامح حل المسألة التي على السبورة لكنه لم يعرف الإجابة.  
تنهتت المعلمة، حسناً يا سامح. اجلس الآن ولكنني سأقص درجتك مجدداً.  
جلس سامح وسمع ههسات بعض الطلاب وهم يسخرون منه لأنه لم يستطيع حل هذه المسألة السهلة.  
شعر سامح بالحزن الشديد وبدأت عيناه تدمعان. وأنا كنت أراقبه وأشعر بالأسف عليه جداً.

بليد

وحيد



في طريقنا للمعتزل

سلمى حسان انتبه! كنت ستستخدم بالشجرة.  
أنا آه يا خيرا شكراً يا سلمى.  
سلمى بماذا تفكر يا حسان؟ لقد كنت أتحدث لول الطريف وأنت لا تسعني  
أنا كنت أفكر في سامح، طلاب الفصل يضايقونه وهذا يفضيني أنا أريد مساعدته.  
سلمى صح، لقد سمعت بعضهم يتهايمسون ويهفون به بالوحيد البليد. لكن كيف نساعده؟  
أنا ههه... سأفكر في طريقة نجعل بها سامح محبوباً ومنفوقاً.



في اليوم التالي

**أنا** يا أصدقاء! لدي فكرة عبقرية لمساعدة  
**سامح**. لكن يجب أن تشار كما فيها.  
**أنس** هل سنساعده في الدراسة؟  
**أنا** مستحيل! لا تفعلك وقتاً. نحن سنخاكر ونخبره  
 الإجابات الصحيحة في الامتحان.  
**سلي** يا إلهي ماذا؟ سنغش يا حسنا؟  
**أنس** أنت تفرح! هذا حرام! لا يمكننا  
**أنا** يا جماعة نحن لن نغش. إنها مساعدة بسيطة  
 لزميلنا الواقع في مشكلة. مجرد مساعدة.

كان **أنس** و**سلي** خائفين جداً ولكنني أخبرتهما أن  
 كل شيء سيكون بخير. أنا متأكد أننا سننجح.



يوم امتحان الرياضيات



١-٤

تركته ودخلت الفصل وأنا متحمس جداً للرؤية  
 الدهشة على وجه سامح حين يرى كيف سنساعده.  
 لقد اتفقت مع **سلي** و**أنس** على توزيع الأسئلة علينا.  
 كل واحد سيحل سؤالاً ثم نوصل الورق الذي أجبنا  
 فيه ل**سامح** دون أن تشعر المعلمة

همسْتُ ل**سامح**  
**أنا** لا تخف يا سامح نحن سنساعدك لتنجح في الامتحان..  
**سامح** كيف؟.. كيف ستساعدونني؟  
**أنا** سنعرف. (فلتتها وانا اغفر)



بدأ الامتحان

كذبت إجابة السؤال بسرعة في ورقة ثم ألقيتها بخفة فوقعت بجانب قدم سامح. انتبه سامح للورقة والنقطة بعد تردد ودهش تمامًا حيث رأى الإجابة بين يديه. كانت سلمى تمسك ورقها وورقة أنس حتى تلقىهما لـ سامح..ولكنها كانت خائفة ومربكة جدًا! ففكرت بسرعة في طريقة لمساعدتها.



أنا معلمتي..هناك سؤال في الامتحان لا أفهمه.

المعلمة همة..فعلًا سأتى في الحال.  
وقفت المعلمة بجانبى تظهر في ورقتي و كان ظهرها لـ سلمى..الآن تستطيع سلمى أن تعطي الورقتين لسامح دون خوف.  
المعلمة حسنا هل فهمت السؤال يا حسنا؟

أنا أجل أجل..شكرًا يا معلمتي.  
شعرت بسعادة كبيرة حين رأيت سامح يعسك الثلاث ورقات في يده..لقد نجحت خطتي!





لكن بعد قليل

قالت المعلمة بصوت عالٍ **سامح!** ما هذه الأوراق؟ هل تعشى؟  
نظر لي **سامح** بخوف ولكنني كنت خائفًا جدًا أيضًا  
المعلمة: أجب يا **سامح**. هل أنت من كتب على هذه الأوراق؟  
**سامح**: أجل.. أنا كنتيها.  
المعلمة: يا إلهي.. سوف تعاقب بشدة يا **سامح**. اذهب الآن لغرفة  
المدير وانظرني.



بدأ بعض الطلاب يتهايمسون على **سامح**. ولكن أنا من ورطته في هذا. إنها غلظتي أنا  
ولكنني خائف جدًا. ماذا أفعل؟؟ ماذا أفعل؟؟.



# HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

[www.healthsafetyhome.com](http://www.healthsafetyhome.com)

[info@healthsafetyhome.com](mailto:info@healthsafetyhome.com)

