

الرئيس السيسي يفتح مجمع بنبان للطاقة الشمسية بأسوان

زيارة الرئيس السيسي
لمحافظة أسوان ضمن
فاعليات أسبوع الصعيد



#ارتدي الكمامة
#حافظ_علي_نفسك
#حافظ_علي_التباعد_الاجتماعي

حصن نفسك بالتطعيم ضد فيروس كورونا

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق موقع وزارة الصحة:
<https://egcovac.mohp.gov.eg/#/home>

١ الاخبار

الرئيس السيسي يفتتح مجمع بنبان للطاقة الشمسية بأسوان

٥-٢ الخدمات الاجتماعية

زيارة الرئيس السيسي لمحافظة أسوان

لمحة عن أبرز النقاط المضيئة في تطوير أسوان لعام 2021

٧-٦ الصحة والسلامة المهنية

التراخي في العمل

٩-٨ يستحق القراءة

ترشيحات كتب

١٢-١٠ اختبار ممتع

اختبار تحديد الشخصية

١٤-١٣ نصائح لعلاقات صحية

ثلاث صفات قادرة علي قتل أي علاقة

١٦-١٥ تنسيقات عصرية

اطلاله رجالية أنيقة

١٨-١٧ المطبخ

طريقة عمل فطيرة التفاح

٢٤-١٩ الأطفال

أيها الآباء أنتم تقومون بعمل رائع

كرافت البطريق

كرافت زهرة العد

٢٨-٢٥ غرفة الالعاب

المتاهه - تلوين - كلمات متقاطعة

للتواصل معنا

info@healthsafetyhome.com
www.healthsafetyhome.com



(+02) 377 400 02

16 AlHoda Tower, AlBahr AlAzam st. , Giza

المحتوى

مجلة الصحة و السلامة
المهنية و التوعية البيئية
و الاجتماعية



أكبر محطة طاقة شمسية على مستوى العالم.. الرئيس السيسي يفتح مجمع بنبان للطاقة الشمسية بأسوان

مشروع الطاقة الشمسية بنبان يُعد سداً عالياً جديداً ويضع مصر
في مصاف الدول المتقدمة



قام الرئيس عبدالفتاح السيسي خلال زيارته لمجمع بنبان للطاقة الشمسية بأسوان بافتتاح محطة محولات بنبان ٣، ومن المقرر افتتاح محطة محولات بنبان ٤ خلال ٦ أشهر لتصل سعة المحطة لـ ٢٠٠٠ ميجا فولت أمبير، لتكون بذلك أكبر محطة طاقة شمسية لتوليد الكهرباء على مستوى العالم والذي تم إنشاؤه بالشراكة مع القطاع الخاص والخبرات الدولية المتخصصة كما يعد أحد أهم مشاريع البنية التحتية في مصر لتوليد الكهرباء من الطاقة الجديدة والمتجددة.

يقام المشروع على مساحة قدرها ٣٧ كم ٢ تشمل ٨٨٤٣ فداناً ويبلغ حجم الألواح الشمسية المستخدمة في المحطة الواحدة ٢٠٠ ألف لوحة. يضم المشروع ٣٢ محطة شمسية لتوليد الكهرباء، وكذلك ٤ محطات محولات لتفريغ الطاقة المنتجة من المحطات الشمسية، وتبلغ المسافة بين كل محطة من المحطات الأربع كيلو ونصف تقريباً.

تم اختيار موقع المشروع بناءً على دراسات وتقارير وكالة «ناسا» الفضائية وبعض المؤسسات العلمية العالمية، ليكون إنتاج المشروع من الكهرباء مُعادلاً لـ ٧٩٠ من إنتاج السد العالي، مما يجعل من مجمع بنبان للطاقة الشمسية سداً عالياً جديداً، وتعد أسوان موقعاً متميزاً لسطوع الشمس عليها على مدار العام وليس في فصل الصيف فقط مما يجعل منه مشروعاً قومياً ضخماً حيث ساهم المشروع في تفادي ٢ مليون طن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون.

شارك في المشروع ٤٠ شركة متخصصة في إنتاج الطاقة طبقاً للمواصفات العالمية، منها ١٠ شركات عالمية وعربية، إلى جانب عدد كبير من الشركات المصرية العاملة في قطاعي البناء والطاقة، بواسطة هيئة الطاقة الجديدة والمتجددة من إجمالي ٢٠٠ شركة تقدمت لتنفيذ هذا المشروع الضخم.

تكلفة المشروع الاستثمارية ٣,٤ مليار يورو تقدر بنحو ٤٠ مليار جنيه كما يوفر مشروع بنبان ١٠ آلاف فرصة عمل، وتم تخصيص ١٠٪ من أرباح الشركات المشاركة في المشروع للمسؤولية المجتمعية حصل المشروع على عدة جوائز من أهمها جائزة أفضل مشروع على مستوى العالم من البنك الدولي، كما حصل على جائزة أفضل مشروع حكومي عربي لتنمية البنية التحتية. كما افتتح الرئيس السيسي في جولته عددًا من المشاريع التابعة لقطاع الكهرباء في الصعيد.



الرئيس عبد الفتاح السيسي يزور محافظة أسوان ضمن فعاليات أسبوع الصعيد

قام الرئيس عبد الفتاح السيسي بافتتاح عدة مشروعات تنموية في قطاعات مختلفة بمحافظة أسوان و مدنها، حيث قام بافتتاح مشروع " توشكي الخير" بجنوب أسوان والذي يعد أهم المشروعات القومية فى مجال الزراعة ويستهدف المشروع إلى زراعة ٦٠٠ ألف فدان بمختلف المحاصيل الزراعية باستخدام التكنولوجيا الحديثة فى الري والزراعة.

كما قام الرئيس السيسي بافتتاح مصنع كيما ٢ للأسمدة و الذي يعتمد فى تشغيله على الغاز الطبيعى بدلًا من الكهرباء و ويستهدف زيادة إنتاج الأمونيا إلى ١٢٠٠ طن و ١٥٧٥ طن من اليوريا يوميًا. كما تفقد أعمال التطوير ورفع الكفاءة لمحطة قطارات اسوان وشهد تدشين الوحدات المتحركة الجديدة بمختلف أنواعها من قاطرات وعربات السكك الحديدية.

وقام الرئيس بافتتاح اول مدينة ذكية من مدن الجيل الرابع بصعيد مصر "مدينة أسوان الجديدة" والتي تضم عددا من الوحدات السكنية الحديثة كاملة المرافق ومستلزمات الحياة العصرية المتقدمة، حيث أجرى جولة تفقدية بمدينة أسوان الجديدة وكورنيش المدينة ومنطقة الإسكان والفيلات.

كما زار الرئيس قرية غرب سهيل واستقبل أهل غرب سهيل الرئيس بالاحتفالات التي شملت أغاني تراثية نوبية وعرض قام به أطفال غرب سهيل ومجموعة من العروض النوبية المتنوعة، وتفقد الرئيس السوق التجاري بقرية غرب سهيل حيث قابل الرئيس مجموعة من أصحاب المحال السياحية والتجارية ومحال الصناعات اليدوية والحرف التراثية.



لمحة عن أبرز النقاط المضيئة في تطوير أسوان لعام ٢٠٢١

"هيلث آند سيفتي هوم" تدير مشاريع الطاقة الشمسية في بنبان

تعاقدت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية في بنبان مع شركة "هيلث آند سيفتي هوم" لتولي إدارة مشاريع الطاقة الشمسية.
كما جاء على لسان هشام إفتخار، رئيس مجلس إدارة الجمعية، أن الاختيار وقع على شركة "هيلث آند سيفتي هوم" بعد تقديمها العرض الأفضل فنياً ومالياً في المناقصة التي شارك بها العديد من الشركات المصرية.
موضحاً أن مدة التعاقد ستكون 5 سنوات من الآن وحتى عام 2025 م.
تأسست شركة "هيلث آند سيفتي هوم" عام 2017 م، وهي شركة خيرية ومختصة في تقديم خدمات الأمن والسلامة، كمنظافه مكافحة الحريق والصحة والسلامة العامة والخدمات البيئية وإدارة المرافق.

تهنئة

تهنئ أسرة شركة "هيلث آند سيفتي هوم" أهالي بنبان خاصة وأسوان عامة بالشروع بنشان للطاقة الشمسية بجائزة أفضل مشروع حكومي عربي لتطوير البنية التحتية.
بعد وقوع الاختيار عليه من قبل محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس دولة الامارات المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي.



مبادرة "فرحة عمري" تحفل زفاف جماعي.. للايتام في أسوان

نظمت جمعية القوي العاملة بأسوان حفل زفاف جماعي للفتيات الأيتام في أسوان، ضمن فعاليات مبادرة "فرحة عمري" لرفاه 20 عرساً.

تحفل محمد سعفان، وزير القوي العاملة، وشرك فيه اللواء أشرف عطية محافظ أسوان، حيث قام بالتوقيع على عقد الزواج كوكيلين لغرضين من الفتيات هما "فاخر الشيخ" و "فاخر أحمد".

جاء ذلك في ظهر يومه وزير القوي العاملة لمصطفة أسوان، في إطار دورته الميدانية لمصطفات نوا والقصر، تنفيذ المبادرة القومية "فرحة عمري" تحت إشراف اللواء أشرف عطية، لدعم الفتيات الأيتام اجتماعياً واقتصادياً، والاهتمام برفاهيتهن، وتنمية مهاراتهن، وتهيئتهن لمرحلة "صداقتهن".

وأشار محافظ أسوان، بطهارة مبادرة "فرحة عمري" لرسوخ المسمة على وجود أبناء المحافظة من الشبان والفتيات، والقوى العاملة كافة هنا فيها العروسان يحفلون، معنياً عن سعادته بمشاركتهن فرحتهم، وتنمية مهاراتهن لمرحلة زوجية سعيدة، وتشجيعهن على العمل في بنبان.

ساعدهم في هذا العمل الاجتماعي عدة مؤسسات المجتمع المدني، ممثلة ببنك ائتمانية ومؤسسات الخيرية، وجمعية الأيتام، وشركة هيلث آند سيفتي هوم.



مبارك فرزان جماعي
تحت رعاية السيد الوزير
محمد محمود سعفان
وزير القوي العاملة
ومعالى اللواء / أشرف عطية
محافظ أسوان



وفد من الكنيسة الأرثوذكسية يزور موقع الطاقة الشمسية ببنبان



قام مجدي الحسيني عمدة بنبان بحري، باصطحاب إبراهيم عياد، معلم الترانيم بالكنيسة الارثوذكسية، وآباء كنسية بنبان قبلي القمص موسى رفلو، والقس مثنى، في زيارة لموقع المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية "شركة هيلث آند سيفتي هوم" يوم 20/12/2020 كأحد معالم أسوان المضيئة.

المنسق العام لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان يكرم فريق عمل الشركة



قام دهاني مصطفى رئيس مجلس إدارة شركة هيلث آند سيفتي هوم بالاحد مع العاملين بالشركة بمناسبة بداية العام الجديد كما جرت العادة، وقدم هدايا رمزية للجميع بالإضافة إلى توزيع شهادات التقدير لبعض المود المتميزين.
مُتمنياً لهم عاماً جديداً مُوفقاً بمشيئة الله تعالى.



جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنبان توفر 1000 عبوة من حليب الأطفال المخصص لحديثي الولادة

قامت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنبان بتوفير 1000 عبوة من حليب الأطفال المخصص
لحديثي الولادة حتى سن 6 شهور.

هذا وتقوم بأداء يمكن الحصول على العبوات من الوحدات الصحية التالية:

1. وحدة الرقبة الصحية.
2. وحدة المبادئ الصحية ببنبان.
3. وحدة المنصورة الصحي.



سفير المانيا يزور موقع مشروع الطاقة الشمسية ببنبان



استقبل المنسق العام
لمشروع الطاقة الشمسية
السيد الدكتور سيرين نون
سفير جمهورية المانيا
الاتحادية بالقاهرة وزوجته
في زيارتهما لموقع مشروع
الطاقة الشمسية ببنبان.



وأبدى السفير إعجابه
بالمشروع وبمجال
التكنولوجيا الفائقة
بمشروع مزرعة بنبان
للطاقة الشمسية.

د.محمد الخياط يتابع سير العمل بمشروع الطاقة الشمسية ببنبان



استقبل المنسق العام - هيثم أند سيفتي
هوم- الدكتور محمد الخياط، رئيس هيئة
الطاقة الجديدة والمتجددة، ورفقته
المهندس وائل طاهر والمهندس إبراهيم
عبده في زيارة لمتابعة سير العمل بالمشروع.

كما اثنى سيادته على سير العمل مُشوّراً إلى
تمتع مصر بثراء كبير في
الطاقة المتجددة.

شركة الكازار توزع حقائب رمضان على أهالي قرى بنبان



وفقاً للمسؤولية الاجتماعية لشركة الكازار، فقد قامت الشركة بالتعاون مع المقاول لديهم
TSKE & Enviromana بتوزيع 3300 حقيبة رمضان على أهالي قرى بنبان الأربعة لعام
الثالث على التوالي.

وحضت الشركة على جعل حقائب الطعام الرمضانية قابلة لإعادة الاستخدام كجزء من
الاستخدام المستدام، كما قامت بتوزيع سجادات صلاة.
تمت جميع عمليات التوزيع بالتعاون مع منظمات المجتمع المدني عبر قرى بنبان الأربعة.
تمت وشفاً للحيات كوفيد 19- كتوفير النظافة وتعقيم المين والتوصيل حتى الباب
مستديراً.

زيارة وفد رفيع المستوى لمشروع الطاقة الشمسية ببنبان

زار وفد رفيع المستوى من وزارات (الكهرباء والطاقة
المتجددة، البترول، الثروة المعدنية، قطاع الأعمال)
مشروع الطاقة الشمسية ببنبان وكذلك موقع شركة
(Scatec).

وأشاد الوفد الموفّر بالمشروع الذي يعد من أهم
وأكبر المشروعات الكهربائية التي تم تنفيذها في
المنطقة، فهو أكبر محطة للطاقة الشمسية بشدة تصل
إلى 1465 ميغا وات.

تم إنشاء المشروع بالشراكة مع القطاع الخاص
والخبرات الدولية محصل على لقب عاصمة العالم
للطاقة المتجددة.



جمعية المستثمرين تعمل على تطوير ثلاثة مدارس

كجزء من خطة جمعية مستثمري الطاقة الشمسية
لتنمية المجتمع ببنبان وتتويجاً لسلسلة طويلة من
الإجراءات، قامت الجمعية بالتعاون مع هيئة الأبنية
التعليمية بتسليم عدد ثلاثة مدارس:

1. مدرسة الشيخ قطب بالرقبة.
2. مدرسة بنبان بحري تعليم أساسي.
3. مدرسة المنصورة الابتدائية الوسطى.

لثلاثة شركات محلية للقيام بأعمال التطوير المقترحة
و المقررة من قبل لجان التعليم المُشكلة في كل



جمعية المستثمرين تتبنى مبادرة لتطوير ورفع كفاءة المباني التعليمية



تبنت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنان مبادرة لتطوير ورفع كفاءة المباني التعليمية، وتم توقيع بروتوكول تعاون بين الجمعية وهيئة الأبنية التعليمية ببنان، وذلك إيماناً من هيئة الشركة - هيئت أند سيفتي هو - برغبة ودعم الأنشطة الطلابية بجامعة أسوان وجامعات الصعيد المختلفة.

البدا بتطوير وتنمية سوق بلبان استجابة لمطالب السكان



شُهد سوق بلبان تطويراً تحت إشراف جمعية مستثمري الطاقة الشمسية بعد استماعها لمطالب واحتياجات السكان المحليين، ويأتي هذا في إطار حرص الجمعية على تنفيذ خططها لتنمية مجتمع بلبان.

وتم توقيع بروتوكول مع اللواء أشرف عطية، محافظ أسوان، بشأن تطوير السوق تحت إشراف إدارة المشروعات بالمحافظة.



"هيئت أند سيفتي هو م" تشارك في دعم طلاب جامعة أسوان بيئياً

قام المنسق العام - شركة هيئت أند سيفتي هو م - بالتعاون مع منظمة إنكتس بجامعة أسوان بإلقاء محاضرات لطلاب الجامعة لتهيئهم في اختيار المفاهيم والحلول الحديثة للبيئة وذلك في قاعة إنكتس لمساكنها السكنية الجديدة لاجل توفير بيئة أكثر المشاكل التي تواجه المجتمع المحلي. وذلك إيماناً من هيئة الشركة - هيئت أند سيفتي هو م - برغبة ودعم الأنشطة الطلابية بجامعة أسوان وجامعات الصعيد المختلفة.



جمعية مستثمري الطاقة الشمسية تطلق برنامج ريادة الأعمال للشباب

لقد تبنت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية ببنان برنامج ريادة الأعمال الذي يهدف إلى توفير الدعم الفني والمالي للشباب عن طريق عمل مشروعات لتستخدم عرض قبة التجارة الإلكترونية لروعة ومرونة بيئياً تتميز به في بنان والصحراء.

وهدفت المنظمة الأولى تعاون المساهمة ببنان لريادة الأعمال التي أنتجتها أعمار بلبان، مدير الجمعية، تستمرها العديد من المصانع، كما عرض د إكرام إبراهيم، مدير عام محميات المحافظة الجنوبية، ترحيباً ودعمه وتعاونه لاستخدام منتجات ومخلفات الخيل كمورد لعمل مشروعات ريادة.

عرض أ يزيد الوهبي، مستثمري ريادة الأعمال، برادئ المساهمة وشركوه لتقديم الإمتح حيث سيتم اختيار أصحاب أفضل خمسين فكرة لتدريبهم وحملهم مناصب الريادية، بعدها سيتم تصنيفهم لـ 10 مشروعات خلال ثلاث مراحل تدريبية ويضم على لجنة التحكيم ثلاثة أعضاء من المجتمع.

زيارة وفد رفيع المستوى لمشروع الطاقة الشمسية ببنان

إنه في يوم الأربعاء الموافق ٢٠ أكتوبر ٢٠٢١، زار وفد رفيع المستوى من اللجنة الفنية للمبادرة الأفريقية للطاقة المتجددة AREI والممثلين من دول (غينيا - ناميبيا - كينيا - تشاد - تونس) مشروع الطاقة الشمسية ببنان، وقد زار الوفد موقع شركة (Infinity) وموقع المنسق العام للمشروع، بهدف تبادل الخبرات مع الأشقاء الأفارقة في مجال الكهرباء والطاقة المتجددة.

التراخي في العمل

التراخي في العمل هو أحد المشكلات الخطيرة التي تهدد السلامة في مكان العمل ، ويمكن تعريف التراخي على أنه الرضا عن النفس ، خاصة عندما يكون مصحوبًا بعدم الوعي بالمخاطر الفعلية أو أوجه القصور .

لقد اعتدنا على القيام بالمهام بنفس الطريقة دون الالتفات دائمًا إلى المخاطر في محيطنا. قد نقلل أيضًا من شأن مخاطر المهام التي نؤديها بانتظام ، أو نفشل في ملاحظة تغيير في بيئتنا عندما نشعر بالرضا عن روتيننا اليومي.

يمكن أن يؤدي التراخي في العمل إلى وقوع العديد من المشكلات و الحوادث التي قد تؤدي إلى الوفاة ، كما أنه أيضا يؤثر سلبًا على إنتاجية وجودة العمل ، ويحدث الرضا الذاتي للعمال خاصة في مجال البناء عندما يبدأ العمال في العمل دون الالتفات إلى ما يفعلونه ويصبحون غير مدركين للسلامة على الرغم من إدراكهم لكيفية العمل باتباع قواعد السلامة كاملة، إلا أنه يتصرف بالتراخي في العمل لأنه اعتاد أن يفعل المهام بطريقة واحدة لسنوات دون أي حوادث ، ولهذا السبب يجب على الشركات العمل بجد لتجنب التراخي لخلق بيئة عمل آمنة.



نصائح لتجنب التراخي في العمل:

وضع مهمة و مشاركتها :

وجود مهمة كبيرة للشركة وتذكير العاملين بها و بأهداف الشركة بانتظام والتأكيد علي أهمية دورهم و تأثيره الفعال فى الوصول إلي الهدف مما يجعل العاملين أكثر التزاماً به و السعي لانجاز المهام الموكلة لهم علي النحو الافضل.

تجنب الروتين:

التغيير بالمهام التي يكلف بها العاملين وتجنب التكرار بقدر المستطاع لإضافة التنوع إلى وظائفهم.

تطبيق نظام المساءلة:

أجرت الجمعية الأمريكية للتدريب والتطوير (ASTD) دراسة حول نظام المساءلة ووجدت أن العمال لديهم فرصة بنسبة 70% لإكمال هدف ما إذا خضعوا لمراقبة الشخص المسئول. وإذا كان لديهم موعد مساءلة محدد مع الشخص المسئول بمحاسبتهم ، فسيؤدي ذلك إلى زيادة فرصة النجاح بنسبة تصل إلى 90%.

معالجة الأداء ضعيف المستوى بالعمل:

يجب على المديرين الإشراف علي العمال والتحقق من المشكلات وتوفير التوجيه للعاملين لمساعدتهم على تصحيح المشكلة. و يجب على الشركات أيضاً توفير برامج تدريبية بانتظام لتحسين أداء العاملين بها.

ممارسة "سلطة إيقاف العمل":

إعطاء العاملين سلطة إيقاف العمل بمجرد ملاحظة أي مسألة تتعلق بالسلامة وذلك من شأنه أن يبقي العاملين يقظين ويزيد من الوعي بينهم.

مكافأة العمال:

تقدير جهود العاملين في تحمل المخاطر أو تقديم مقترحات و أفكار إبداعية في العمل بالثناء عليهم بكلمات الشكر البسيطة و ايضا بتقديم هدية رمزية أو شهادة تقدير.

من خلال تطبيق هذه النصائح، يمكنك تحسين السلوك المهني للعامل لديك، وتقليل التراخي بالعمل، وتقليل المخاطر ورفع جودة العمل.

المراجع:

<https://www.onsitesafety.com/>
<http://www.scsaonline.ca/>

نرشحات كتب

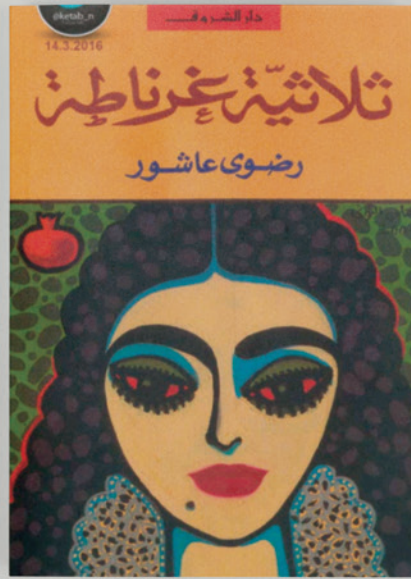
القراءة تمنحنا مكاناً
آخر نذهب إليه عندما
نضطر للبقاء
في أماكننا

إليك مجموعة من الكتب المقترحة للقراءة والتي حرصت على أن تكون متنوعة بين الكتب والقصص والروايات.

كل الكتب التالية منوفرة في المكتبات المختلفة، ألف ودار الشروق وغيرها، كما يمكنك شراءها أونلاين، وبعض الكتب يمكن تحميلها مجاناً من مواقع الكتب المختلفة أيضاً.



كتاب أربعون
تأليف الغني عن التعريف المبدع
أحمد الشقيري.



رواية ثلاثية غرناطة
من أهم وأشهر روايات الكاتبة و الأديبة
المصرية رضوى عاشور رحمة الله عليها.



كتاب نظرية الفستق
بقلم الكاتب و الصحفي فهد عامر
الأحمدي، وهو واحد من أهم الصحفيين
في المملكة العربية السعودية.

نبذة عن الكتاب
يتناول هذا الكتاب مجموعة من المواضيع
التي تخص السلوك الإنساني وطرق
التفكير وكيفية التطوير الذاتي بالإضافة
لبعض النصائح المهمة التي تساعد على
فهم الذات ويحتوي الكتاب على مقالات
مختلفة عن تطوير النفس.



قصص أطفال " حكايات فيزو"
كاتب قصص الأطفال والرسام
والفنان التشكيلي وليد طاهر

نبذة عن المجموعة القصصية
هي سلسلة مكونة من 8 قصص
تدور حول شخصية ولد ظريف اسمه
" فيزو" وفي كل قصة نتعلم مع فيزو
الكثير من الأشياء.

رواية يوتوبيا
للكاتب المصري الرائع
أحمد خالد توفيق رحمة الله عليه

نبذة عن الرواية

من أشهر الروايات الاجتماعية و الأكثر مبيعا، مصطلح يوتوبيا يعني المدينة الفاضلة و تدور
أحداث الرواية في المستقبل عام ٢٠٢٣ حيث تتحول مصر إلى طبقتين، الطبقة الأولى
بالغة الثراء والتي تمثل يوتوبيا و تعيش في مدينة ذات اسوار عالية يحرسها جنود المارينز
الأمريكية والطبقة الثانية تعيش في فقر شديد تقاتل من أجل الطعام. وهي رواية خيالية.



اختبار تحديد الشخصية

اكتشف نفسك وقم بتحليل شخصيتك من خلال هذا الاختبار البسيط الذي أثبت فاعليته! الطريقة بسيطة للغاية، قم بالإجابة عن الأسئلة التالية واحفظهم جيداً، ثم انظر في الجدول وقم بجمع نقاطك. حتى تحصل على نتيجة صحيحة قم بالإجابة عن الأسئلة بكل أمانة وموضوعية حتى وإن لم تعجبك إجابتك. أيضاً قم بالإجابة عن الأسئلة بما ينوافق مع وضعك الحالي وليس وضعك السابق.

السؤال الأول: متى تشعر بالنشاط وأنت بأفضل حالاتك؟

- (أ) في الصباح الباكر.
(ب) في الظهر وبداية المساء.

السؤال الثاني: بأي طريقة تمشي عادة؟

- (أ) بشكل سريع وخطوات طويلة.
(ب) بشكل سريع وخطوات قصيرة.
(ج) بسرعة قليلة مع رفع الرأس والنظر في وجوه الناس.
(د) بسرعة قليلة مع طأطأة الرأس إلى أسفل.
(هـ) بسرعة بطيئة جدًا.

السؤال الثالث: عند التحدث مع الآخرين فعادة ما:

- (أ) تقف طاوي اليدين.
(ب) تقف ويداك جانبك.
(ج) تقف مع وضع يديك على خصرك أو وركك أو في جيبك.
(د) تلمس الشخص المخاطب أو تدفعه.
(هـ) تحرك يديك على عدد من أجزاء جسمك، مثل: لمس الذقن، الأذنين، البطن أو الشعر.

السؤال الرابع: عندما ترغب بالاسترخاء طريقة جلوسك ستكون:

- (أ) الجلوس مع ثني الركبتين جنبًا إلى جنب.
(ب) الجلوس مع وضع أحد رجليك فوق الأخرى.
(ج) الجلوس مع مد رجليك بشكل مستقيم.
(د) الجلوس مع ثني رجل واحدة تحتك.

السؤال الخامس: عند سماع شيء مسلي فإن طريقة ضحكك ستكون:

- (أ) ضحكة عالية جدًا.
(ب) ضحكة بصوت غير مرتفع جدًا.
(ج) ضحكة هادئة.
(د) ضحكة خجولة.

السؤال السادس: عند ذهابك لحفلة اجتماعية فإنك تدخل الحفلة:

- (أ) بشكل صاخب للفت أنظار الآخرين.
(ب) بشكل هادئ مع البحث عن شخص تعرفه.
(ج) بشكل هادئ مع محاولة عدم لفت انتباه أحد سواء تعرفه أو لا.

السؤال السابع: عند مقاطعة أحد ما لك بينما أنت في حالة تركيز شديد في العمل فإن ردة فعلك ستكون:

- (أ) الترحيب بالمقاطعة وأخذ وقت للراحة.
(ب) الشعور بالغضب الشديد.
(ج) الشعور بحالة متفاوتة ما بين الحالتين السابقتين.

السؤال الثامن: لونك المفضل هو:

- (أ) اللون الأحمر أو البرتقالي.
(ب) اللون الأصفر أو الأزرق الفاتح.
(ج) اللون الأزرق الغامق أو الأرجواني.
(د) اللون البني أو الرمادي.
(هـ) اللون الأسود.
(و) اللون الأخضر.
(ز) اللون الأبيض.

السؤال التاسع: عند استعدادك للنوم فإن طريقة استلقاءك تكون:

- (أ) التمدد على الظهر.
(ب) الانكفاء على البطن والوجه باتجاه الأرض.
(ج) الاستلقاء على أحد الجانبين مع انحناء بسيط.
(د) وضع الرأس على إحدى اليدين.
(هـ) إخفاء الرأس أسفل الغطاء.

السؤال العاشر: الحلم الذي يتكرر معك دائمًا يكون حول:

- (أ) السقوط من مكان مرتفع.
(ب) القتال أو المقاومة.
(ج) البحث عن شيء، أو شخص.
(د) الطيران، أو الطفو على الماء.
(هـ) عدم الحلم بشيء عند النوم غالباً.



حول الأحرف في إجاباتك إلى أرقام وقيم بجمعها استناداً على الجدول التالي:

السؤال	أ	ب	ج	د	هـ	و	ي
الأول	٢	٤	-	-	-	-	-
الثاني	٦	٤	٧	٢	١	-	-
الثالث	٤	٢	٥	٧	٦	-	-
الرابع	٤	٦	٢	١	-	-	-
الخامس	٦	٤	٣	٥	٢	-	-
السادس	٦	٤	٢	-	-	-	-
السابع	٦	٢	٤	-	-	-	-
الثامن	٦	٧	٥	٤	٣	٢	١
التاسع	٧	٦	٤	٢	١	-	-
العاشر	٤	٢	٣	٥	٦	-	-

النتائج:

أكثر من ٦٠ نقطة: تُقسّم هذه الشخصية إلى قسمين؛ فالبعض يراها شخصية مُعتدّة بذاتها ومستبدّة، في حين يراها آخرون بأنها شخصية مثيرة للإعجاب، ويرونها قدوة ليقتدوا بها ويكونوا مثلها، إلا أنّها شخصية ليست محل ثقة، حيث يتردّد العديد من الأشخاص في الارتباط بها بشكل جدي وعميق.

تتراوح العلامات بين ٥١-٦٠ نقطة: يراها البعض شخصية قيادية بالفطرة، وتتخذ القرارات بشكل سريع وإن كانت غير صحيحة، وهي شخصية جريئة ومغامرة، ترغب بتجربة أي أمر ولو مرّة واحدة، تستمتع بالمغامرات، ويستمتع الآخرون بصحبها لأنها شخصية مصحوبة بالإثارة.

تتراوح العلامات بين ٤١-٥٠ نقطة: شخصية حيوية، وفاتنة، ومُفعمّة بالنشاط، وهي شخصية ممتعة ومشوّقة، تحب لفت الانتباه دائماً ولكن بشكل متزن، كما أنّها شخصية تساعد الناس وتبهمهم دائماً، وقد يرى الآخرون أنّ هذه الشخصية لطيفة، ومتسامحة، وتراعي مشاعر الآخرين.

تتراوح العلامات بين ٣١-٤٠ نقطة: شخصية حسّاسة، وحذرة، ودقيقة في عملها، يراها الآخرون بأنها شخصية موهوبة، وذكية، ومتواضعة، ونابهة، لا تستطيع تكوين الصداقات بسرعة، ومع ذلك فهي وفية لأصدقائها، كما أنّ الأشخاص الذين يعرفون تلك الشخصية يعلمون أنّ ثقتها بأصدقائها لا تهتز بسهولة، وإن اهتزت أو فقدت فإنّها تحتاج إلى وقت طويل لتعود.

تتراوح العلامات بين ٢١-٣٠ نقطة: شخصية مجتهدة لكنّها متسرعة، وحذرة، ودقيقة جداً، وبطيئة، تسير على نمط ثابت في الحياة، لكن من الممكن أن تفاجئ الآخرين في حال قيامها بشيء عفوي، إلا أنّ الآخرين يعتقدون أنّها تحب اختبار كل الأمور بدقة قبل اتخاذ القرار؛ وذلك بسبب طبيعتها الحذرة.

ثلاث صفات قادرة على قتل أي علاقة!

يحمل الإنسان في اسمه معنى الأنا والسيان، ولا يستطيع العيش دون أن يأنس بغيره ويشارك حياته ومشاعره لأشخاص آخرين يحبهم ويثق بهم ويجد لجوارهم الراحة والقبول لنفسه، ولذا يميل الإنسان أن يكون مُحاطًا بأصدقاء وأشخاص في أي مكان يتواجد به، فيكون الكثير من العلاقات التي لا تدوم وتكون مشروطة بالمكان الذي تواجده به لا أكثر، وبعضها يتجاوز المكان ولكنه ما يلبث أن ينتهي بعد بعض الوقت لأسباب متفرقة.

العلاقات الإنسانية قد تعيش أو تموت بناءً على طريقة تعامل الأفراد ونفسياتهم، فتعيش بالحب والتشجيع والاحترام والتقبل وغيرها من المشاعر التي نبحت عنها حتى تكون دائرة الأمان الخاصة بنا، ولكنها قطعاً تموت إن وجدت ثلاث صفات معينة، فهي تقضي تمامًا على هذه العلاقة وتقتلها في مهدها.

هذه الصفات الثلاث لا يمكن تقبلها أو تجنبها أو التعايش معها، لِمَا لها من أثر سلبي كبير على الصحة النفسية للفرد.



وهذه الصفات الثلاثة هي:

١-الانتقاد:

لا أحد يُحب الانتقاد ولكن النفس السويّة تُعلم نفسها تقبله قدر الاستطاعة، ولكن تكرار الانتقاد وكثرته يقتل أي علاقة حتى وإن كانت بين أم وطفلها.

هل يجب عليّ إذا غض الطرف تمامًا عن أي خطأ أو سلوك سيء يصدر من الطرف الآخر وعدم انتقاده؟

بالطبع لا، هذه ليست دعوة لعدم الانتقاد، ولكنها دعوة لتقليله وتطبيقه بشكل صحيح، فمثلاً إن أردت انتقاد شخص ما في سلوك أو فعل معين عليك أن تبدأ حديثك معه بإيجابياته وأن تعدد له صفاته الحسنة التي تحبها كثيرًا، ثم أخبره بنقدك بطريقة لطيفة دون تجريح، واختتم كلامك مُجددًا بأشياء جميلة يفعلها.

وضَعك للنقد وسط كلام جميل وإيجابي يجعل الطرف الآخر أكثر تقبلاً لنقدك بل ومُمتناً لطريقتك في نقده ومراعاة شعوره، مما يُعزز علاقتكما ويوطدها أكثر.

٢-اللوم:

الشخصيات في العموم مُختلفة ومُتفاوتة في المهارات، ولا يخفى عليك أن بعض البشر يمتلكون قدرة عالية في ارتكاب المصائب وإخراج أنفسهم منها كالشجرة من العجين، بل ولديهم القدرة على إقناع الطرف الآخر بأنهم هم المخطئون! نحنُ لا نتحدث عن هذا النوع من الناس، فهذه مشكلة مختلفة، لكننا نتحدث عن النوع الذي لا يكف عن لومك أبدًا، حتى أنه قد يلومك على أشياء لا يد لك بها كشكل وجهك مثلًا!

نقولُ لهؤلاء الناس إن اللوم المُستمر المتكرر قاتل بلا شك لعلاقتك بمن تحب، اللومُ يُولد دائمًا شعورك أنك ضحية شخص آخر، وهو شعور غير صحي، ويشعر المَلموم أنه مُذنب طول الوقت!

لصحتك وصحة الطرف الآخر النفسية، توقف عن اللوم فورًا! تحمل بنفسك نتيجة أخطائك، وبدلاً من لوم غيرك -حتى وإن كانوا مخطئين- ابدء في طرح حلول لتجاوز الموقف، ثم يمكنك عتابه بعد أن تحل الأزمة.

٣-المُقارنة:

- مُقارنة الشخص بالآخرين

لماذا ليست درجاتك كابن خالتك؟ لماذا صديقتك تزوجت قبلك؟ لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟ المقارنة توجد بكثرة في بيوتنا وتأتي من أقرب الناس إلينا لذا يكون وقعها على النفوس قاسياً وقاتلاً!

لنتفق أن ظروف الناس مختلفة، وطباعهم ومهاراتهم وشخصياتهم.. كل شيء مختلف، حتى التوائم المتطابقة تكون مختلفة!

المقارنة ليست طريقة مُحفزة للشخص حتى يكون أفضل، بل إنها هادمة وقاتلة وتُشعره أنك لا تراه أصلاً وأنتك تريده نسخة من شخص آخر!

هذا قد يشعره بالغضب الشديد أو بعثية ما يصنع، فهو مهما فعل لن يجعلك راضياً، وبالطبع هذه ليست مشاعر صحية على الإطلاق، وهي قادرة على قتل العلاقة تمامًا.

-مقارنة نفسك بنفسك في الماضي

هذا النوع من المقارنة قد يأتي داخلياً من نفسك، أو من شخص آخر، وفي كلا الحالتين هي مقارنة خاطئة وقاتلة، الناس عامة مختلفون، وأنت أيضاً على مراحل حياتك مُختلفة، ظروفك تختلف ومهاراتك تختلف، تقبل نفسك في أي وضع كانت وانظر دائماً لجوانبها الإيجابية وما اكتسبته ولا تُقارن نفسك بما كنت عليه في الماضي، بل تطلّع دائماً للمستقبل.

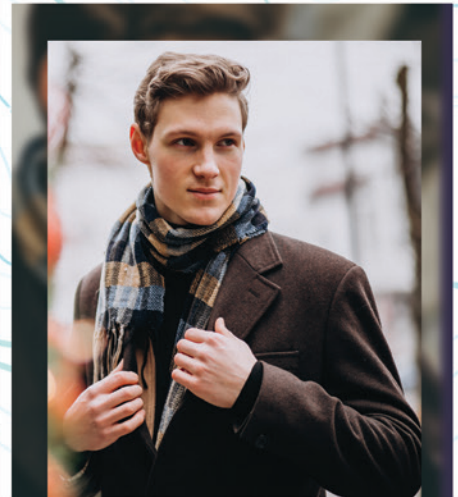
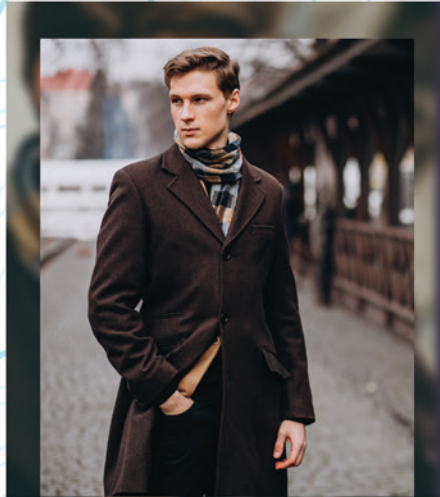
والآن ماذا إن كنت أعاني من وجود شخص ما يلومني أو ينتقدني أو يقارنني بغيري ولا أستطيع التعامل معه؟ ننصَحك بالحديث معه بشكل مُباشر، وإخبره أن ما يقوم به يُؤذيك كثيراً ويجعل علاقتكما متوترة، وأن تحاول جاهداً الحفاظ على صحتك النفسية عالية وانتقاء الأشخاص المقربين منك بما يحفظ لك السعادة والراحة في حياتك.

موضة الرجال في الشتاء: موضة الرجال في الشتاء





الوشاح من القطع التي قد تُحول مظهرك من العادي أو الثمّل للرائع أو المدهش، وخاصة للرجال الذين يريدون البقاء دافئين وكذلك الظهور بمظهر أنيق دون بذل الكثير من الجهد، نقدم لك بعض طرق لف الوشاح مع بعض الأفكار لنوع الملابس التي يمكنك ارتداها عليه.



فطيرة التفاح

لطالما شاهدت هذه الفطيرة الخيالية في كل مسلسلات الكرتون تقريباً وأنا صغيرة، وكم سال لعابي وأردت حقاً تجربتها وتذوقها! وكنت في منتهى سعادتي حين كبرت واستطعت الحصول على طريقة تحضيرها وتجربتها.. لا أعلم إن كنت مثلي أم لا!

لكن إن كنت مثلي فستكونين سعيدة جداً بوصفة اليوم وستعيد لك الكثير من مشاعر الطفولة الجميلة، وإن كنت غير مهتمة فأنصحك بتجربة هذه الوصفة لأن رائحتها الزكية وطعمها الدافئ سينسيك أي شعور بالبرد في الشتاء!



مكونات العجينة:

- 2.5 كوب من الدقيق (310 جرام). -ملعقة صغيرة ملح.
- ملعقة صغيرة سكر. -كوب زبدة (225 جرام).
- من 6 ل 7 ملاعق كبيرة ماء مثلج.

الطريقة:

- قومي بتقطيع الزبدة لمكعبات صغيرة، وفي محضرة الطعام ضعي الدقيق مع الملح والسكر وقومي بخلطة، ثم ضعي نصف كمية الزبدة وقومي بخلطه، ثم ضعي ما تبقى من الزبدة واخلطيهم، بعدها أضيفي من 6 ل 7 ملاعق كبيرة من الماء المثلج حتى تكون العجينة كجبات الرمل، غير معجونة بشدة ولكنك إن أمسكتها وضغطتها معا أصبحت متماسكة.
- ضعي العجين على سطح مرشوش بالدقيق وقومي بجمعها على بعضها، لا تقومي بعجنها فقط اجمعيها حتى تشكل كرة ناعمة ثم اقطعيها لنصفين متساويين وقومي بلف كل نصف في كيس بلاستيكي وأخليها الثلاجة.
- كل ما تركت العجينة في الثلاجة مدة أطول كل ما حصلت على نتائج أفضل، لذا يمكنك تركها ليلة أو ليلتين في الثلاجة، ولكن إن كنت مستعجلة فاتركيها لمدة ساعة واحدة على الأقل في الثلاجة قبل استعمالها.
- لنحضر الآن حشوة الفطيرة، احضري حوالي من 7 ل 9 تفاحات واغسليها جيدا ثم قومي بتقشيرها وتقطيعها لشرائح بسمك نصف سم تقريبا، لا رفيعة ولا سميكة حتى تكون مناسبة.

مقادير الحشوة:

- ملعقة كبيرة زبدة. -ملعقة ونصف صغيرة قرفة. -ربع كوب سكر أبيض.
- كوب الإ ربع سكر بني.
- عصرة ليمون. -من 2 ل 3 ملعقة كبيرة نشأ الذرة.

الطريقة:

- ضعي مقلاة عميقة على النار وضعي الزبدة حتى تذوب ثم ضعي السكر الأبيض والبني وقومي بالتقليب، بعدما ضعي القرفة وشرائح التفاح وقومي بالتقليب ثم أتركيهم على النار لمدة 8 دقائق تقريبا، ستلاحظين انكماش كمية التفاح ونزول سوائله، اضيفي الآن النشا وقومي بالتقليب، ستعمل النشا على جعل الصوص ثقيلًا ومتماسكا.
- دع الحشوة تبرد تماما قبل وضعها في العجينة.
- أخرجي العجينة من الثلاجة وقومي بفرد واحدة منها بحرص على سطح مرشوش بالدقيق، ثم ضعيها داخل صينية الخبز، ثم قومي بوضع قليل من النشا حتى يتشرب أي صوص زائد.
- ضعي الآن حشوة التفاح داخل صينية الخبز فوق طبقة العجين الأولى، قومي بفرد العجينة الثانية وقطعيها لشرائح حتى تحسلي على شكل جميل ومميز لشكل فطيرة التفاح.
- وريثما تقومين بتسخين الفرن على درجة حرارة 200 مئوية أدخلي الفطيرة للثلاجة ولا تتركها في حرارة الغرفة العادية.
- بعد أن يسخن الفرن جيدا، أخرجي الفطيرة من الثلاجة وادهني الطبقة العليا من العجين بمزيج البيض والحليب.
- وأخليها الفرن لمدة 25 دقيقة.
- سيكون شكلها هكذا بعد 25 دقيقة، قومي بلف ورق الألومنيوم حول أطراف الفطيرة حتى لا تحترق وأعيدي وضعها في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 35 دقيقة أخرى.
- وهذا هو شكل فطيرتنا الشهية النهائي، قطعها بعد أن تبرد وتمتعي بطعم رائع وشهي ودافئ.

أبها الآباء أنته
تقومون بعمل رائع!





كم مرة كررت قول هذه الجملة لنفسك "أنا لست أبا صالحاً" أو "أنا لست أبا جيدة" عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها؟ كم مرة شعرت بالخجل لأنك صرخت في وجه طفلك؟
كم مرة انتقدت نفسك بشدة فيما يتعلق برعاية طفلك أيها الآباء والأمهات من فضلكم خذوا نفسنا عميقاً!

لا شك أن تربية الأبناء هي مهمة كبيرة تتطلب الكثير من الجهد والصبر. كونك قاسياً على نفسك لن يجعلك أباً أو أما أفضل بل على العكس سيجعل ذلك مهمتك أكثر صعوبة.

أنفهم تماماً المسؤولية التي تقع على عاتقك كأب أو أم تجاه طفلك، لكن هذا لا يتطلب منك التصرف بشكل مثالي طوال الوقت. ففي النهاية أنت إنسان ومن الطبيعي أن ترتكب أخطاء في بعض الأوقات، وتشعر بالتعب أو الغضب أو أي مشاعر أخرى، لذا فتوقف عن انتقاد نفسك. في هذا المقال سنتحدث عن التعاطف الذاتي للوالدين. يحتاج الآباء إلى تعلم كيف يكونون أكثر تعاطفاً مع أنفسهم، وهذا سيساعدهم على تهدئة الأصوات داخل رؤوسهم التي تخبرهم "أنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية" وهو أمر غير صحيح على الإطلاق.

أولاً لنفهم ماذا يعني التعاطف مع الذات؟

التعاطف مع الذات هو معاملة نفسك باللطف والحب والتفاهم والقبول حتى عندما لا تحدث الأشياء بالطريقة التي تتوقعها. إنه إدراك مشاركتك وإعطاء نفسك نفس الرعاية التي قد تقدمها لشخص تقدره.

لماذا يحتاج الآباء إلى التعاطف مع الذات؟

التعاطف مع الذات مهم للآباء، فإنه يساعدهم في التغلب على الصعوبات التي يواجهونها في تربية الأبناء ويجعلهم يتعاملون مع التحديات بطريقة أكثر مرونة و تقبلاً دون أن يكونوا قساة مع أنفسهم. كما أنه يساعدهم على أن يكونوا أقل توتراً وقلقاً وبيقيهم متحفزين ويجعلهم يستمتعون بتجربة التربية. التعاطف مع الذات مفيد لك ولطفلك أيضاً. الآباء هم قدوة لأطفالهم، لذلك عندما تعامل نفسك بلطف سيساعد ذلك طفلك على تعلم فعل الشيء نفسه تجاه نفسه مما ينمي تعاطفه الذاتي.

كيف يمكن للآباء تعلم التعاطف مع الذات؟

تحتاج تنمية مهارة التعاطف مع الذات الوقت والتدريب، إليك بعض الطرق البسيطة لمساعدتك في بناء هذه المهارة:

• التعرف على أفكارك ومشاعرك

عندما تشعر بالسوء تجاه نفسك في موقف ما، لاحظ أفكارك ومشاعرك والكلمات التي تقولها لنفسك، واسأل نفسك سؤالاً "هل سأتحدث إلى صديق لي بهذه الطريقة في نفس الموقف؟!". بالطبع الجواب واضح. امنح نفسك نفس عبارات الحب والدفء التي قد تعطيتها لصديق في موقف صعب. الأفكار السلبية التي تتبادر إلى ذهنك في هذه المواقف لا تجسدها؛ ما تشعر به أثناء مواقف و تحديات التربية الصعبة مشاعر طبيعية، اسمح بها وتقبلها دون الحكم على نفسك.

• ذكر نفسك أن تربية الأطفال هي مهمة كبيرة ومهمة

ذكر نفسك أن تربية الأطفال هي وظيفة كبيرة ومهمة، يتعلمها جميع الآباء أثناء تقدمهم. ذكر نفسك دائماً أنك تحاول وتفعل الأفضل من أجل طفلك، لكن في بعض الأحيان ترتكب أخطاء ولا يمكنك التحكم في كل شيء. لا بأس في أن تجد صعوبة في الأمور أو تحتاج إلى المساعدة أو المشورة. من المهم أيضاً أن تقر عندما تبذل قصارى جهدك أو حتى عندما تعاني.

• كن لطيفاً مع نفسك

ادعم نفسك بكل الطرق الممكنة التي تحفزك خلال مهمة التربية. قل شيئاً لطيفاً لنفسك، فعلى سبيل المثال:

- أحاول قصارى جهدي وأتعلم مع الوقت.
- أنا لست وحدي في هذا الأمر، يجد الآباء الآخرون هذا الأمر صعباً أيضاً.
- لا بأس إذا لم أستطع معرفة ذلك الآن. سأحاول مرة أخرى في وقت لاحق.
- يمكنك أيضاً دعم نفسك من خلال منح نفسك وقتاً لتعتني بنفسك حتى لو كانت بضع دقائق فقط يمكن أن تتناسب مع جدولك المزدحم، فعلى سبيل المثال، الذهاب في نزهة على الأقدام أو تناول وجبة خفيفة أو أخذ حمام ساخن أو أي نشاط ترغب فيه وتفضله.
- و أخيراً، لا تتردد في طلب الدعم والمساعدة من شريكك أو أحد أفراد أسرتك.

من المهم أن تعتني بصحتك العقلية وصحتك البدنية لتكون قادراً على إعطاء طفلك ما يحتاجه للنمو والتطور بشكل جيد.

كرافت البطريق

رکن الاطفال





- الأدوات اللازمة
- لفة ورق
 - ورق أبيض اللون
 - ورق أسود اللون
 - ورق برتقالي اللون
 - مقص
 - صمغ
 - ملصقات عيون

الخطوات



٢. قص شكل "نصف بيضاوي" من الورق الأبيض. اقطع جناحين من الورق الأسود.
• قم بقص شكل المنقار وقدمين من الورق البرتقالي.

١. قم أولاً بقطع الورق الأسود بنفس عرض لفة الورق - يجب أن يكون طويلاً بما يكفي لتغليف لفة الورق.



٤. الصق المنقار، والصق الأرجل من داخل لفة الورق.

٣. الصق الورق الأسود حول لفة الورق. ثم قم بلصق الورقة البيضاء المقصوفة على الجسم وبعد ذلك الصق العيون كما هو موضح بالصورة.

٥. وأخيراً الصق الأجنحة.



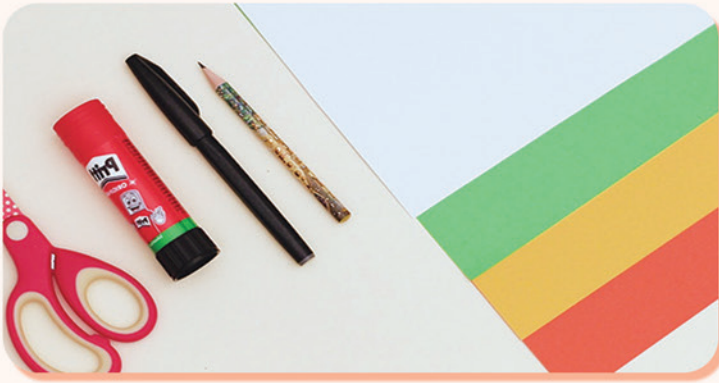
اترك الصمغ يجف تماماً قبل استخدام نشاط البطريق للعب





كرافت بتلة الزهرة للعد إلى عشرة

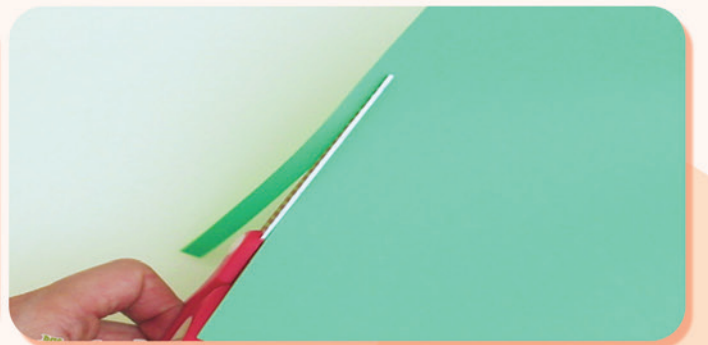
العد مهارة يجب أن يتعلمها كل طفل. ومع ذلك، فإن جعل هذا التعلم ممتعاً يمكن أن يمثل تحدياً. نشاط بتلة الزهرة سيجعل تعلم العد إلى عشرة أمراً سهلاً.



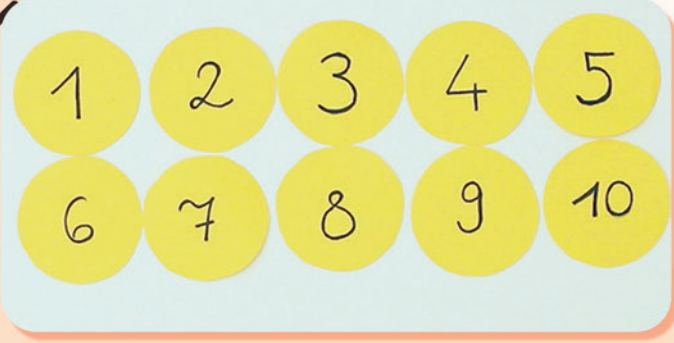
الأدوات اللازمة:

- ورق مقوى
- ورق برتقالي وأخضر وأصفر
- قلم تحديد أسود
- مقص
- صمغ

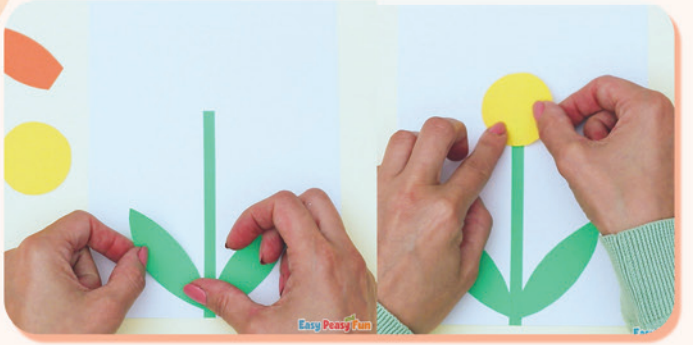
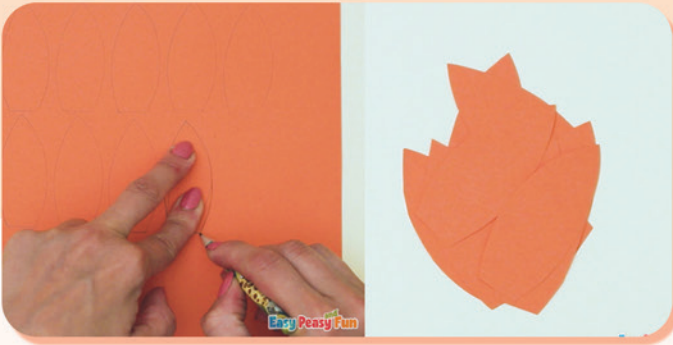
الخطوات



1. قص شريط رفيع من الورق الأخضر.
2. ارسم ورقتين الزهرة على الورقة الخضراء واقطعهما.



٣. ارسم دائرة على الورقة الصفراء واقطعها، ستحتاج إلى 11 دائرة صفراء.
٤. قم بترقيمها من 1 إلى 10.

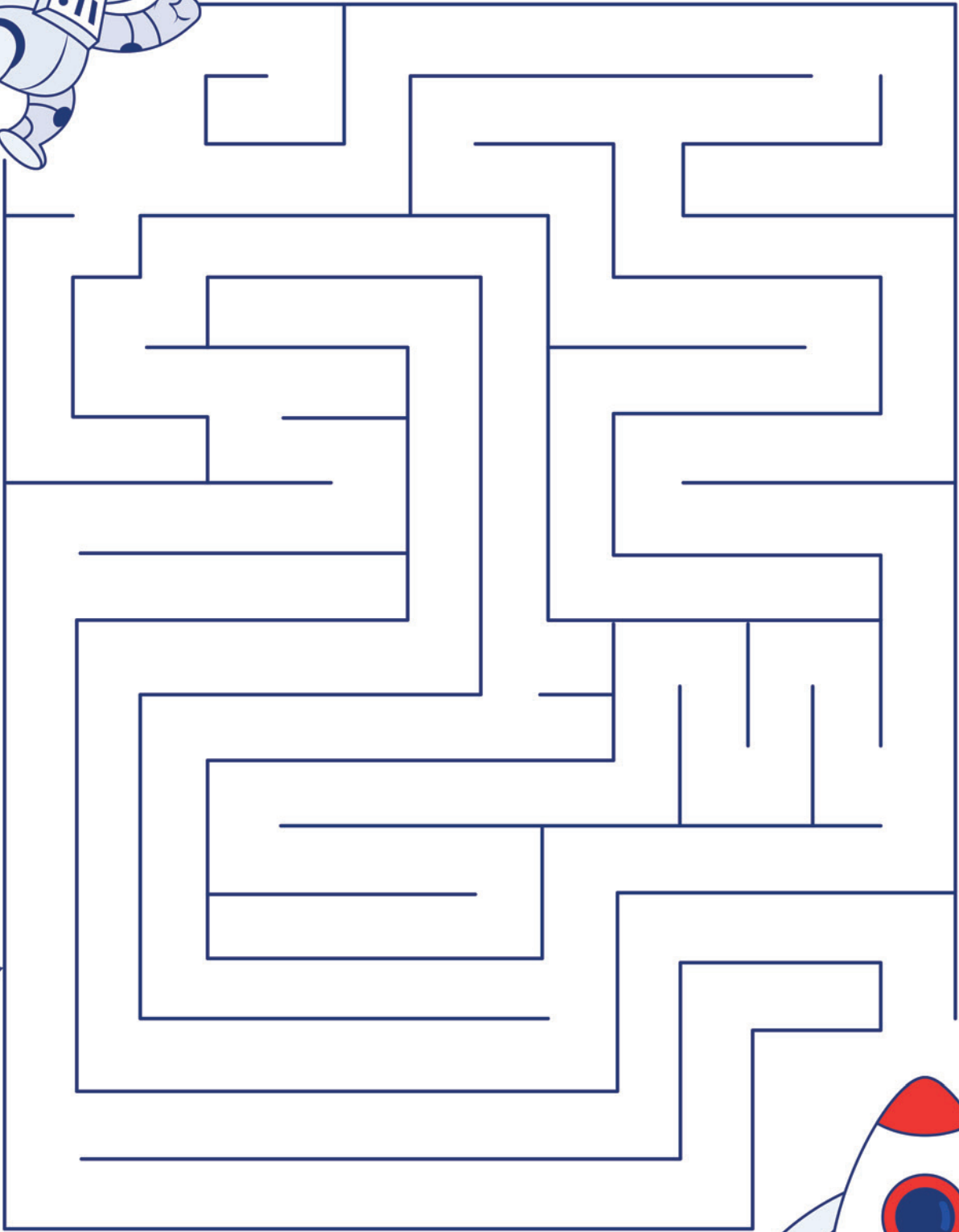
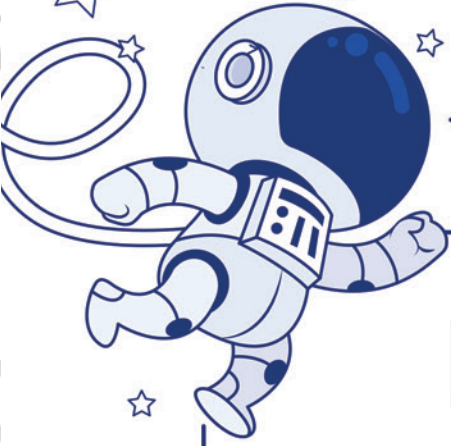


٥. ارسم بتلة زهرة على الورقة البرتقالية ثم اقطعها.
٦. ستقوم بعد ذلك برسمها حوالي 9 مرات على الورق، وقم بقصهم.
٧. الآن سنبدأ في تجميع الزهرة. قم بملصق جذع الزهرة والأوراق على الورق المقوى الأبيض.

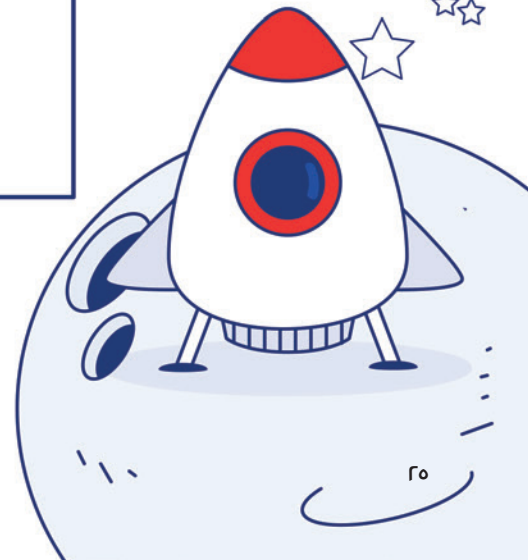


الآن يمكنك تصميم لعبة
عد الزهور كما تريد
كما ترى، تسمح لعبة العد
هذه للشخص بتبديل
الأرقام.

HELP THE ASTRONAUT



GET BACK TO HIS SHIP



FRIENDS



CROSSWORD



- 1.Gingerbread 2.Bumps 3.Present 4.Hat
- 5.Decorations 6.Santa 7.Lollipop 8.Elf
- 9.Spruce 10.Bell 11.Mittens

2

6

8

3

10

9

7

10

1

11

4

5

11

7

5

8

6

9

3

4

1

2

يا لا نلعب

12					3
			10		
				11	9
		ن		7	1
				ز	5
		ل		2	
8	6				4

أفقي:

- أنا الشقي الذي بوقع نفسي في مشاكل دايفا ويقولو عليا بطل القصة.
- أنا الأم اللهوية في المطبخ ونفسي حسان يرجع البيت يوم من غير مصيبة.
- التحدي الذي معرفتش أكمله لحد المغرب زني أنس كان تحدي الـ
- عمو بياع الخضار الذي عاتب بابا بسبب كلامي الذي ميتقاش كان اسمه عم (..)
- كل يوم يرجع من المدرسة أشوف بابا وماما وليلى في الـ
- اتسلت أنا وسلمى وأنس للمدرسة عشان نشوف الأشباح الذي مش بتظهر غير في
- طنط الحشرية الذي كانت بتساعد ماما في الطبخ كان ابنها
- اسمه (..)
- أنا أخت حسان الصغيرة وكنت فاكدة إن العياط قوة سحرية

رأسي:

- أنا دايفا بتحدي حسان لكن لعينا آخر ماتش سوا وفرنا بالكاس.
- أنا الأب الذي بيصلح مصابح حسان كل مرة وعلى قلبي زني العسل.
- أنا زميلي كانوا بيتنمرو عليا وحسان ساعدني وبقا صاحبي.
- مدرستنا بتعمل حفلات آخر كل سنة وبنطلع نمثل ونغني على الـ (..)
- مفرد أبطال
- عكس عدو

12		م	ا	ي	3
ص		ع	س	م	ا
د	ي	ل	ل	ل	9
ي	ي	ن	ا	7	1
ق	ح	ن	ا	ز	5
ل	ر	ل	م	2	
ط	س	ل	م		
8	6				4

الحل الصحيح

HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

www.healthsafetyhome.com

info@healthsafetyhome.com



الشكاوى

+02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313

