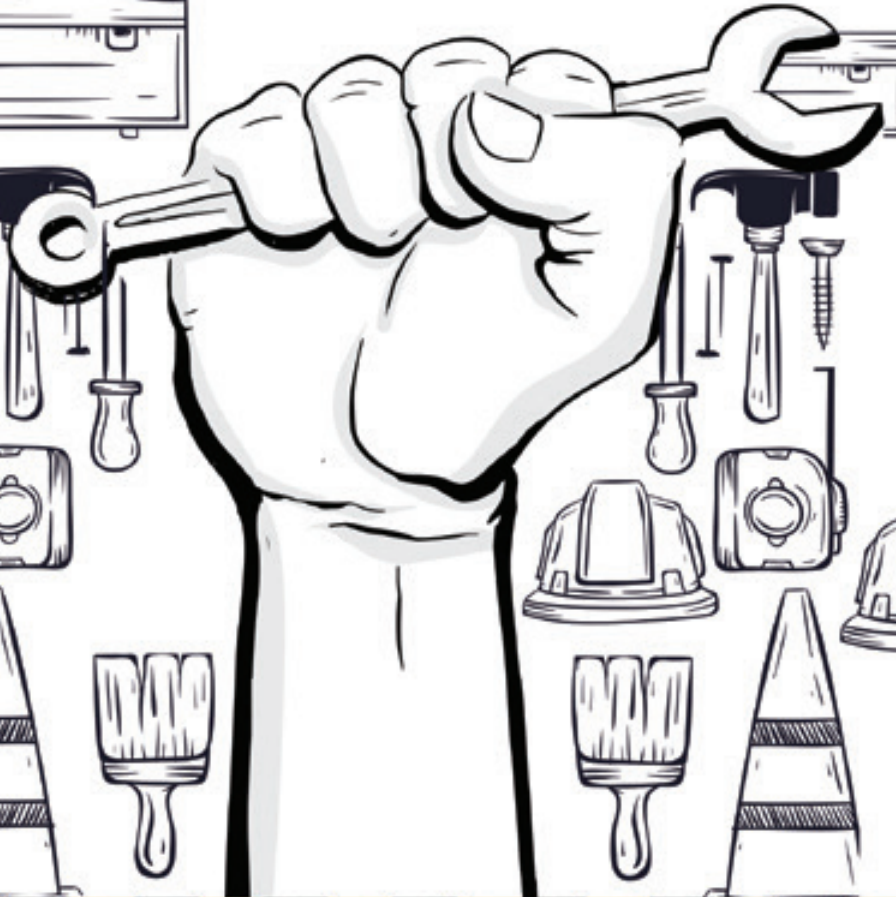


# بنبان

العدد رقم ١٧ - مايو ٢٠٢٢

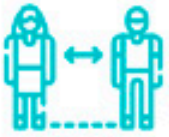


"لا شيء يزدهر  
بدون عمل"  
سوفوكليس



# حصن نفسك من فيروس كورونا

اتبع الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا



المحافظة علي  
التباعد الاجتماعي



غسل الايدي  
بأستمرار



حافظ علي  
ارتداء الكمامة

يمكنك التسجيل لطلب اللقاح عن طريق  
موقع وزارة الصحة:

<https://egcovac.mohip.gov.eg/#/home>



## ١ الاخبار

- شركة CTGI تعمل على تطوير ورفع كفاءة مدرسة العبادة الابتدائية المشتركة ومدرسة بنبان الثانوية للطاقة الشمسية ضمن خطة المشاركة المجتمعية

## ٢-٦ الخدمات الاجتماعية

- توزيع ٣١ مرفقاً للعب في مدارس رياض الأطفال ببنتان
- زيارة وفد من قسم الفيزياء بكلية العلوم لموقع الفشار
- برنامج تدريبي في هندسة المواقع
- توزيع حقائب غذائية رمضانية على المحتاجين
- جمعية مستثمري الطاقة الشمسية تبدأ بناء المنازل المتضررة من السيول في بنتان

## ٧-٨ الصحة والسلامة المهنية

- دليلك إلى ألوان السلامة المهنية

## ٩-١٠ البيئة

- حافظ على المياه

## ١١-١٢ يستحق القراءة

- ترشيحات كتب

## ١٣-١٤ نصائح لعلاقات صحية

- الاحتياجات النفسية للرجل (الإعجاب)

## ١٥-٢٦ ركن الاطفال

- تطور مهارات القراءة لدي طفلك
- قصص وألغاز بومة كرافت
- قصة حسان في بنتان

## ٢٧-٢٨ غرفة الالعاب

- تلوين
- كلمات متقاطعة

SCAN ME



للتواصل معنا

info@healthsafetyhome.com  
www.healthsafetyhome.com

facebook.com/healthsafetyhome  
linkedin.com/healthsafetyhome

(+02) 377 400 02

16 AlHoda Tower, AlBahr AlAzam st., Giza



# المحتوى

مجلة الصحة و السلامة  
المهنية و التوعية البيئية  
و الاجتماعية



## شركة CTGI تعمل على تطوير ورفع كفاءة مدرسة العباددة الابتدائية المشتركة ومدرسة بنبان الثانوية للطاقة الشمسية ضمن خطة المشاركة المجتمعية

عملت شركة CTGI على تطوير ورفع كفاءة مدرسة العباددة الإبتدائية المشتركة ومدرسة بنبان الثانوية للطاقة الشمسية ضمن خطة المشاركة المجتمعية، وتم الاشراف الفني للمشروع من مكتب كيمونكس إيجيبت للاستشارات الهندسية، بالتنسيق مع مديرية التربية والتعليم بمحافظة اسوان وإشراف الهيئة العامة للأبنية التعليمية في البنود التي سيتم العمل بها للمدارس. تضمنت بنود المشروع ما يلي:

١. تجديد كافة دورات المياه والأجهزة الصحية ومواسير ومشمطات الصرف والتغذية للمدرسة واستبدال صنابير المشربية بصنابير موفرة للمياه تعمل بالضغط.
٢. تجديد شبكة الكهرباء الداخلية للمدرسة من وحدات إضاءة ومراوح حائط وإنارة الطرقات وتغيير اللوحات وصيانة كهربية شاملة و توريد موتور جديد لضخ المياه للمدرسة.
٣. إنشاء محطة طاقة شمسية لتوليد كهرباء ٥ كيلو وات للمدرسة يكفي احتياجاتها بالكامل.
٤. أعمال الدهانات الداخليه للفصول والفراغات ودهان الواجهات الخارجية والطرقات والسلالم .
٥. عمل عزل حراري لجدران بعض الواجهات المواجهه لأشعة الشمس بشكل دائم و ذلك بعمل طبقة من الفوم الأزرق.
٦. استبدال زجاج النوافذ بألواح بولي كربونيت و هو مقاوم للكسر والحرارة .
٧. صيانة عامة للأبواب والنوافذ الخشبية.
٨. أعمال اللاندسكيب التي تضم عمل مسطحات نجيلية خضراء وأحواض زهور و تتم عملية الري باستخدام الري بالتنقيط لتوفير المياه بالإضافة لعمل مظلة خشبية (برجولا) للطلبة في الفناء.
٩. ترميم بعض الأسفال الموزايكو التالفة في فناء المدرسة.
١٠. تركيب مظلات داخل فناء المدرسة.



# توزيع ٣١ مرفقًا للعب في مدارس رياض الأطفال ببنبان



عثرت شركة الكازار خلال زيارتها لمدارس رياض الأطفال على ساحات لعب خالية تمامًا من أي مرافق للعب، إضافة لوجود أراض غير مستوية لا تساعد على أمن الأطفال وقت اللعب.

توصلت الشركة لاتفاق مع مورد الملاعب وتم توزيع ٣١ مرفقًا مختلفًا للعب في ست مدارس في جميع أنحاء بنبان، كما أبدت السلطة المسؤولة عن رياض الأطفال في وزارة التربية والتعليم ارتياحها لمرافق اللعب المقدمة للمدارس.

نتج عن هذه المبادرة بيئة تعليمية داعمة وصحية حيث يستمتع الأطفال أثناء أنشطتهم المدرسية.

# توزيع الزي المدرسي على ١٦ مدرسة ابتدائية



مع بداية الفصل الدراسي الجديد ونظرًا للوضع الاقتصادي لأسر قرية بنبان بعد جائحة كورونا (كوفيد-١٩) قامت شركة الكازار بالتواصل مع مديرية التربية والتعليم لتوزيع الزي المدرسي على الطلاب المحتاجين والأيتام.

تم توزيع الزي الرسمي على ١٦ مدرسة ابتدائية عبر قرى بنبان الأربع بالتنسيق مع قسم الخدمات الاجتماعية بالمدارس.

# زيارة وفد من قسم الفيزياء بكلية العلوم لموقع الفنار



استضاف موقع الفنار وفداً من طلاب وأعضاء هيئة تدريس قسم الفيزياء بكلية العلوم.

وقام مدير المشروع المهندس محمود صبحي بشرح عملية توليد الكهرباء من خلال الخلايا الشمسية، إضافة لشرح مهام السلامة والصحة المهنية والبيئية ومناقشة مشاكل الخلايا الشمسية مع الأساتذة والطلاب.



# برنامج تدريبي في هندسة المواقع

يتعاون برنامج التدريب في هندسة المواقع مع الجامعات الهندسية لتوفير فرص مستمرة لطلاب الهندسة الجامعيين وإجراء تدريب داخلي لمدة شهر واحد. يعمل هذا البرنامج على تعزيز مهارات الطلاب، لا سيما في فهم متطلبات مشاريع بنان وتشغيل محطة الطاقة الشمسية الكهروضوئية.

تم اختيار طالب محلي من أسوان لتحسين خطة المحتوى المحلي، كما تم إعداد رحلة تعليمية محددة لتحقيق أقصى استفادة إضافة لتقديم خطاب توصية بنهاية فترة التدريب.



# توزيع حقائب غذائية رمضانية على المحتاجين

بمناسبة شهر رمضان المبارك نظمت CSAIL حملة تبرع بالتعاون مع منظمات غير حكومية محلية في (بنبان بحري، بنبان قبلي، رقية، المنصورة)، تضمنت الحملة توزيع ٣٠٠ طرد غذائي لكل قرية على العائلات الأكثر احتياجاً بإجمالي ١٢٠٠ أسرة في المجتمعات المحلية الأربعة في حديقة بنبان للطاقة الشمسية.

كما تم تسليم الطرود إلى عتبة باب كل من المستفيدين لمنع أي تجمعات كإجراء وقائي ضد فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، بالإضافة إلى التعاون مع مقاول التشغيل والصيانة لدينا للمساهمة بـ ١٠٠ حقيبة غذائية والتنسيق مع إحدى المنظمات غير الحكومية المحلية في كل قرية -وهو أمر بالغ الأهمية لتحديد العائلات الأكثر احتياجاً- كما تم توزيع سجادة الصلاة كجزء من الاستدامة مع إمكانية إعادة استخدام الحقائب.





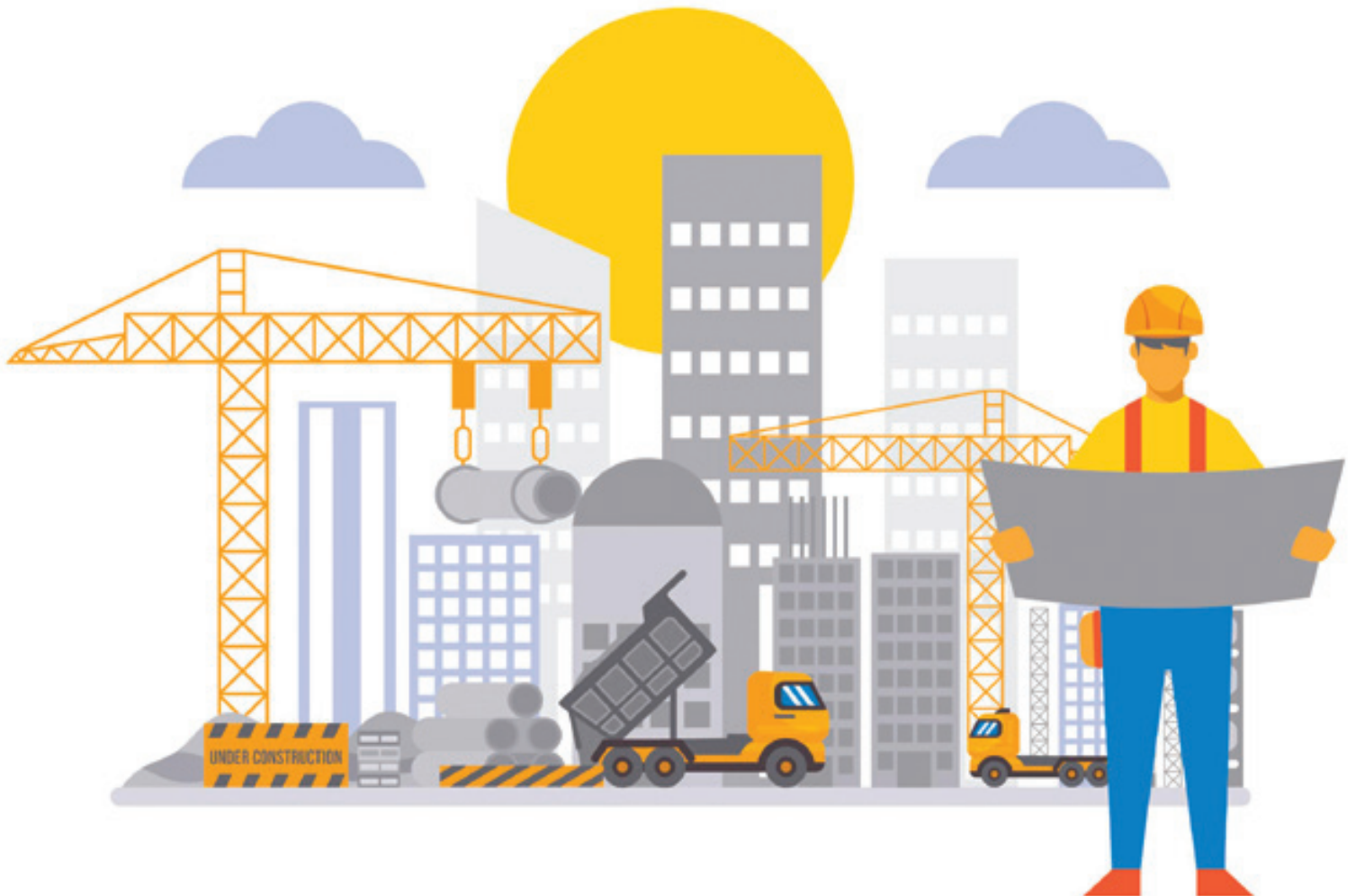
# جمعية مستثمري الطاقة الشمسية تبدأ بناء المنازل المتضررة من السيول في بنبان

في إطار الدور الفعال والتنموي لجمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنبان، والمساهمة في رفع المعاناة عن كاهل المواطنين الأكثر احتياجاً، بدأت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية في إعادة تأهيل وبناء المنازل المتضررة من السيول في قرية بنبان بمحافظة أسوان.

وقامت جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنبان، بحصر عدد من المنازل المتضررة من السيول بالتعاون مع محافظة أسوان، كما تم البدء في تنفيذ عمليات بناء تلك المنازل من خلال جمعية دار الأورمان ومؤسسة رؤية الحياة للتنمية المجتمعية.

وأشار السيد / حسام سلطان المدير التنفيذي لجمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع في بنبان، إلى تخصيص مبلغ ٢ مليون جنية لبناء المنازل المتضررة من السيول، مؤكداً أنها ستكون جاهزة لاستقبال الأهالي في القريب العاجل.

يذكر أن جمعية مستثمري الطاقة الشمسية لتنمية المجتمع ببنبان، وقعت بروتوكولي تعاون مع جمعية دار الأورمان، ومؤسسة رؤية الحياة للتنمية المجتمعية، وذلك للمشاركة في مشروعات إعادة تأهيل وبناء المنازل في قرية بنبان بمحافظة أسوان.



# دليلك إلى ألوان السلامة المهنية



يعد وجود بيئة عمل آمنة من أولويات الشركات وأصحاب العمل في مختلف الصناعات، ولذلك تقوم الشركات بإعداد برامج ودورات تدريبية للمساعدة في الحفاظ على سلامة موظفيهم من المخاطر المحتملة في مكان العمل.

أحد أهم أجزاء برامج السلامة الفعالة هو معرفة ألوان السلامة المهنية والمخاطر التي تمثلها والتي من شأنها أن تساعد الموظفين على البقاء في حالة تاهب للمخاطر المحتملة ومنع إصابات وحوادث العمل.

## ما المقصود بألوان السلامة المهنية؟

يستخدم مصطلح "ألوان السلامة المهنية" لوصف الاستخدام القياسي للألوان لأغراض السلامة في مكان العمل. هي علامات مرئية تساعد في الحفاظ على سلامة الموظفين في مكان العمل.

قد تظهر هذه الألوان على الآلات أو اللافتات أو المواد للإشارة إلى المخاطر. يمكن للعمال فهم معنى الألوان عندما يرونها في موقع العمل.

على سبيل المثال، عندما يرى عامل علامة باللون الأحمر، فإنه يعرف أن هذا اللون يمثل خطراً محتملاً، وبناءً على ذلك، يتوقف العامل للتأكد من أن لديه المعدات أو مهمات الوقاية المناسبة التي تساعده في الحفاظ على سلامته.

## ما هي معايير استخدام ألوان السلامة المهنية؟

هناك العديد من المنظمات والوكالات التي وضعت عدة معايير لاستخدام ألوان السلامة ولكن أكثر معايير ألوان السلامة المهنية شيوعاً والتي يتم اتباعها على نطاق واسع بدول عديدة هي الخاصة بمؤسسة OSHA و ANSI.

• إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA):  
معايير ألوان السلامة المهنية لدى OSHA تركز بشكل أساسي على المخاطر المادية في مكان العمل مثل مخاطر الحريق ومخاطر الانزلاق. وتتضمن هذه المعايير اللونين الأحمر والأصفر للإشارة إلى مستويات مختلفة من المخاطر.

• المعهد الوطني الأمريكي للمعايير (ANSI):  
صممت ANSI نظاماً لاستخدام ألوان السلامة المهنية لتحسين السلامة في مكان العمل. يتضمن معيارها استخدام العديد من الألوان، مثل البرتقالي والأخضر والأزرق والأسود والأبيض التي تشير إلى المخاطر المختلفة واحتياطات السلامة في مكان العمل.

## لماذا تعتبر ألوان السلامة المهنية مهمة؟

يساعد تطبيق معايير ألوان السلامة في مكان العمل على زيادة سلامة بيئة العمل وتقليل الحوادث. يمكن للشركات وأصحاب الأعمال الاستفادة من ذلك بالطرق التالية:

- الامتثال للوائح: عندما تستخدم الشركات ألوان السلامة، يمكنها المساعدة في ضمان استيفائها للإرشادات المحلية الخاصة بصناعتها.
- تحسين الإنتاج: عندما يشعر الموظفون بأمان أكبر، فمن المرجح أن يكونوا أكثر كفاءة وإنتاجية.
- زيادة الرفاهية: عندما يشعر أعضاء الفريق بالأمان في العمل، فقد يكونون أكثر سعادة وصحة.

## ما هي فئات ألوان السلامة المهنية؟

غالبًا ما تتبع معظم الشركات في جميع الصناعات حول العالم مزيجًا من معايير ألوان السلامة المهنية لـ OSHA و ANSI وتستخدمها لإنشاء بيئات أكثر أمانًا لكل من أصحاب العمل والموظفين. القائمة التالية هي أكثر ألوان السلامة المهنية المتعارف عليها والتي قد تراها في مكان العمل:



Reference: <https://eg.indeed.com/?r=us>

# حافظ على الماء

الماء هو أهم مورد طبيعي يحتاجه جميع الكائنات الحية. حوالي ٧١٪ من سطح الأرض مغطى بالمياه، و ٩٧٪ من مياه الأرض مياه مالحة، و ٣٪ منها مياه عذبة. فقط ٠,٥٪ من المياه العذبة المتاحة صالحة للشرب. وبهذا نستطيع أن نستنتج أن موارد المياه الآمنة والنظيفة محدودة. ومع نمو سكان العالم، يزداد الطلب على المياه؛ لذلك أصبح الحفاظ على المياه اليوم أمر ضروري عن أي وقت مضى.

وفقاً للأمم المتحدة، تشير التقديرات إلى أنه في عام ٢٠٢٥، سيعيش ٥ مليارات من سكان العالم البالغ عددهم ٨ مليار نسمة في مناطق تندر فيها المياه.

سيجد العديد من هؤلاء الأشخاص صعوبة في الحصول على ما يكفي من المياه لتلبية احتياجاتهم الأساسية. كما أن تلوث المياه الذي يسببه الإنسان يحجم من موارد المياه المتاحة للاستخدام. ويقلل من كمية المياه العذبة النظيفة التي نستخدمها في أنشطة حياتنا. لذلك يجب أن ندرك أن الحفاظ على المياه هو مسؤوليتنا، وهذا يعني أن الناس بحاجة إلى اتخاذ خطوات جادة لتقليل استخدام المياه وتوفير أكبر قدر ممكن من المياه.

يجب أن نتعلم المزيد عن مفهوم الحفاظ على المياه، ورفع مستوى الوعي حول كيفية استخدام المياه بحكمة والعناية بها بشكل صحيح للمساعدة في الحفاظ على الموارد نقية وآمنة للأجيال القادمة.

واجبنا كأفراد في توفير المياه هو أن نبدأ بأنفسنا؛ مع بعض التغييرات البسيطة، يمكنك تقليل بصمتك المائية في مجتمعك.

فيما يلي بعض النصائح لوضعك على الطريق للحفاظ على المياه في منزلك.  
يأتي معظم استهلاك المياه في المنزل من المطبخ والحمامات:



## • المطبخ

- أولاً قم بفحص الحنفيات والأنايب بحثاً عن أي تسرب: تأكد من عدم وجود أي تسربات في مطبخك، وإذا كان لديك حتى ولو تسريب صغير، قم بإصلاحه على الفور تعتبر التسريبات من أكثر أسباب إهدار المياه شيوعاً في المنزل: يمكن أن تتسبب التسريبات في إهدار ٥٠ لتراً أو أكثر من الماء يومياً.



- تنظيف الخضار - اغسل الخضار في حوض أو وعاء مملوء بالماء النظيف بدلاً من ترك الحنفية تجري المياه باستمرار أثناء شطف الخضار ففي ذلك إهدار كبير للماء.



- إذابة الطعام المجمد - لا تذيب الطعام المجمد بالمياه الجارية من الحنفية. اعد مسبقاً بوضع الأشياء المجمدة في التلاجة أو اتركها خارج التلاجة في وعاء به ماء دافئ.



- استخدم غسالة الصحون

بعد استخدام غسالة الصحون أكثر كفاءة في استخدام المياه من الغسيل اليدوي ولكن تأكد من تشغيلها للأحمال الكاملة: اجمع الأطباق المتسخة وقم بتشغيل غسالة الأطباق مرتين يومياً كحد أقصى مما سيوفر الماء والمال أيضاً. - إذا كنت تغسل الأطباق يدوياً، فلا تترك الماء جارياً للشطف؛ وبدلاً من ذلك، استخدم جهاز رش أو وعاء به ماء للشطف مما يساعد على توفير المياه. - استخدام كمية أقل من المنظفات قد يبدو الأمر غير مهم، لكن استخدام أقل قدر ممكن من المنظفات يساعد في تقليل كمية الماء المطلوبة للشطف. يمكن أن توفر هذه الخطوة من ٥٠ إلى ١٥٠ لتراً كل شهر. - اطهي الطعام بمياه أقل، هذا أيضاً يحافظ على القيمة الغذائية للطعام.

## • دورة المياه "الحمام"

- افحص مرحاضك بحثاً عن أي تسريبات:

قم بإصلاح أي حنفيات بها تسريب في الحمام أو المرحاض؛ سيوفر هذا من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ لتر من الماء شهرياً.



- اغلق المياه:

يترك الكثير منا المياه تتدفق أثناء تنظيف الأسنان أو أثناء الحلاقة. علم عائلتك إغلاق حنفية المياه أثناء تنظيف أسنانهم أو الحلاقة. على سبيل المثال، لترشيد استهلاك المياه، يمكنك أن تبلل الفرشاة واملأ كوباً من الماء واستخدمه لمضمضة فمك.

- الاستحمام في أقصر وقت ممكن

يستهلك الاستحمام العادي من ٥ إلى ١٠ لترات من الماء في الدقيقة. حاول أن تقلل من وقت الاستحمام قدر الإمكان.

يوصى أيضاً باستخدام رؤوس دش منخفضة التدفق أو أجهزة خفض تدفق قابلة للتعديل على رؤوس الدش لتقليل استهلاك المزيد من المياه.



- ضع زجاجة بلاستيكية في خزان المرحاض

بعد وضع زجاجة بلاستيكية مملوءة إنش أو اثنين من الرمل في خزان المرحاض طريقة عملية لتوفير المياه أثناء تنظيف المرحاض. يوصى أيضاً بتركيب مرحاض منخفض التدفق حيث يساعد في تقليل هدر المياه.

- تأكد دائماً من إغلاق الحنفيات بإحكام في منزلك حتى لا تقطر الماء.

يمكن أن يكون لهذه النصائح البسيطة تأثير كبير في الحفاظ على المياه، لذا اتبعها وحافظ على البيئة.

# ترشيحات كتب

في هذا العدد، نقترح عليك قائمة القراءة التالية، نأمل أن تنال إعجابك!



## العادات الذرية للكاتبة جيمس كلير

### نبذة عن الكتاب

إذا كنت تواجه مشكلة في تغيير عاداتك، فسيساعدك هذا الكتاب. يمنحك الكتاب الأدوات والاستراتيجيات التي تحتاجها لتحويل عاداتك من خلال القيام بممارسات سهلة وبسيطة في حياتك اليومية والتي ستعلمك بالضبط كيفية تكوين عادات جيدة، وكسر العادات السيئة، وإتقان السلوكيات الصغيرة التي تؤدي إلى نتائج ملحوظة.

## العادات الذرية

منهج سهل لبناء  
عادات جديدة والتخلص  
من العادات السيئة

جيمس كلير

ترجمة محمد فهد عمار

## الخيمنياني للكاتب باولو كويلو



### نبذة عن الكتاب

رواية كلاسيكية، تدور القصة حول راعي أندلسي يدعى سانتياغو يسافر من وطنه في إسبانيا إلى الصحراء المصرية بحثاً عن كنز مدفون بالقرب من الأهرامات بعد أن تكرر حلمه به وفي الطريق يلتقي بامرأة رومانية ورجل يطلق على نفسه اسم ملك وخيمنياني، ويقومان بمساعدة سانتياغو وإرشاده إلى الطريق الصحيح في ما يسعى إليه.

## حول العالم في ٢٠٠ يوم للكاتب أنيس منصور



### نبذة عن الكتاب

قدم الأديب في هذا الكتاب معلومات عن دول مختلفة، وخاصة دول جنوب شرق آسيا مثل الهند وسيلان وسنغافورة وأستراليا واليابان والفلبين وهونغ كونغ، ثم قام أيضًا بزيارة الولايات المتحدة وجزيرة هاواي. خلال رحلته إلى اليابان، كما تحدث أيضًا عن اللؤلؤ الصناعي المزروع الذي اكتشفه ميكوموتو، وأجروا أول عملية لصيد اللؤلؤ..... كتاب شيق لمحبي أدب الرحلات.

## الخالدون العانة

تأليف الكاتب مايكل هارت وترجمة الأديب أنيس منصور



### نبذة عن الكتاب

يقدم الكتاب قائمة لأهم مئة شخصية مؤثرة في تاريخ البشرية من وجهة نظر الكاتب ورتبهم الكاتب حسب معايير معينة بمدى تأثيرهم في العالم.

## جلسات نفسية الكاتب الدكتور محمد إبراهيم

### نبذة عن الكتاب

يساعدك هذا الكتاب على فهم نفسك بطريقة صحيحة ويعينك على حل مشاكلك الداخلية بصورة كبيرة وترتيب الفوضى الداخلية حتى تصل إلى السكينة النفسية.



# الاحتياجات النفسية للرجل (الإعجاب)

الاحتياج الثالث من احتياجات الرجل النفسية هو (الإعجاب)، وهو احتياج سحري للغاية فبمجرد تلبيةه لزوجك ستشعرين بسعادته الغامرة ومحاولاته الكثيرة في إسعادك أكثر. الإعجاب ليس شعورًا غريبًا على أحد، بداية أي حب تكون بالإعجاب وتحديداً بالنظرات، فأنت تستطيعين القول أن فلان مُعجب بي فقط لأنه نظر لك نظرة إعجاب تستطيعين فهمها بسهولة وتصل لقلبك مباشرة. الإعجاب هو شعور رائع ونحن كإناث ندرك جماله وروعته وما يبت فينا من ثقة بالنفس وشعور بالسعادة لأننا مرغوبون وجميلون في عين شخص ما.





نفس الشعور الذي يراود الطفل الصغير ويسعى للحصول عليه من والديه، فيبدأ بلفت انتباههم بحركاته وما يفعله حتى يحصل على نظرة إعجاب أو كلام يُعبر عن إعجاب والديه به. فالإعجاب شعور طبيعي واحتياج نفسي لدى الرجل أيضًا، مثله كمثل الطفل الصغير الذي يستعرض ليحصل على الإعجاب

فالرجل قد يرتدي ملابس ضيقة ليُظهر عضلاته ويحصل على نظرات الإعجاب، أو يتحدث عن إنجازاته في العمل مع من حوله ليحظى بعبارات الإعجاب، ولكن احتياجه للإعجاب من أنثاه (زوجته) يفوق أي احتياج آخر ويطغى على أي كلام سلبي قد يتعرض له من الآخرين، ففي حياة الرجل تكون زوجته وما تشعر به تجاهه أهم بالنسبة له من أي شخص آخر.

### ما الإعجاب الذي يريده الرجل؟

الرجل يبحث عن الإعجاب بصفاته، شكله وجسده، مهاراته وقدراته في التفكير والتخطيط، أفعاله وحتى نواياه.

### كيف أعبر عن إعجابي بالرجل؟

عبري عن إعجابك بالكلام، حين يتحدث عن حله لمشاكل العمل أخبريه أنك معجبة بذكاءه وطريقة تفكيره، حين يحنو على أطفاله أخبريه أنك معجبة باحتواءه لأطفاله وطريقة تعامله معهم، حين يعود من الجيم مُرهقًا أخبريه أنك معجبة بجسده وعضلاته القوية، حين يعود من العمل ومعه كيس من الفاكهة التي يشتتها طفلك أخبريه أنك معجبة باهتمامه بطلبات أولاده وتلبية لها لهم..  
كل صفة أو فعل حسن يقوم به زوجك يمكنك التعبير عن إعجابك به فيه، وصدقيني ستجدين لهذا أثرًا عظيمًا على نفسيته وبالتالي على محاولاته لإسعادك.  
يمكنك كذلك التعبير عن إعجابك بالنظر، حين تكونون في لقاء عائلي تتحدثون في موضوع ما ويقوم هو بقول رأيه انظري له بإعجاب، النظرات ساحرة وأثرها عظيم.

ولكن للأسف كثير من الزوجات يسحن الإعجاب من أزواجهن لمجرد قيامهم بفعل خاطئ، حتى وإن قَدِمَ أمامه فعلين جيدين، لكن الزوجة تنظر للشيء فقط وترغب في أن يكون زوجها متكاملًا..  
اعلمي عزيزتي أن زوجك بشر يُخطئ، وخطئه لا يمحو أفعاله الحسنة السابقة، ففكري مليًا قبل التخلي عن إعجابك به بسبب أخطائه.  
لأن الإعجاب تحديدًا بأسر الرجل ويجعله موليًا بالمرأة التي تزوجها، بل ويجعله مستعدًا للتضحية بنفسه في سبيل إرضائها وإسعادها، لا شك أنك ترين في الأفلام والمسلسلات كيف يهب الرجل لمساعدة المرأة المعجبة به ويأخذ على عاتقه حمايتها وإسعادها.

### فلا تتوقفي عن الإعجاب برجلك لأن عدم إعجابك به يقود لأربعة أمور:

- 1- سيتعامل الرجل معك بإحباط، ويشعر معك دائمًا بالفشل.
- 2- سيتوقف عن تلبية احتياجاتك النفسية لأنه يشعر أنك لا تربيه.
- 3- سيبتعد عنك وقد يتطور الأمر لإهانتك أيضًا لأنه يشعر بنقص شديد من عدم إعجابك به.
- 4- سيبحث عن امرأة أخرى تُلبي لديه احتياج الإعجاب.

في العدد القادم سنتحدث عن الاحتياج النفسي الرابع وهو (التشجيع).



## طور مهارات القراءة لدى طفلك

القراءة مهارة مهمة يجب على الأطفال إتقانها لأنها تساهم بشكل كبير في نمو طفلك العاطفي والفكري. إن غرس شغف القراءة في طفلك سيساعده في تطوير سمات مختلفة مثل الاستقلال والمهارات اللغوية وقدرات الاتصال والتحدث والتفكير المنطقي والتميز التعليمي.

يربط العديد من الآباء تعلم مهارات القراءة بالمدرسة، ولكن يوصى بتطوير مهارات القراءة لدى طفلك في سن مبكرة، يجب على الآباء المشاركة في تعليم القراءة لأطفالهم قبل الالتحاق بالمدرسة.

إن تشجيع طفلك على القراءة في سن مبكرة سيجعله يرى القراءة كنشاط ممتع مثل اللعب والجري بدلاً من أن يُنظر إليه على أنه عمل روتيني أو مهمة مدرسية.



فيها يلي بعض النصائح لمساعدة طفلك على اكتساب عادات قراءة جيدة:

- ابدأ معه في سن وبكرة:

هل تعلم أنه يمكنك قراءة كتاب لطفلك قبل ولادته؟ ... يمكن للجنين أن يسمع منذ الأسبوع ١٨ ويستجيب لإيقاع صوتك المهدئ أثناء القراءة. التحدث مع طفلك وهو مازال جنين في بطنك يساعد على تمييز صوتك والراحة في الاستماع إليك بالإضافة إلى تحفيز حاسة السمع وتطوير الاتصال اللغوي لدى طفلك. من اليوم الأول لمولودك الجديد في المنزل، يمكنك البدء في القراءة له، فإذا جعلت القراءة جزءاً من روتينك اليومي، فمن المرجح أن يكبر طفلك وهو يتطلع إلى القراءة. عندما يكبر طفلك قليلاً، يمكنك أيضاً مشاركة الكتب المصورة معه: هناك العديد من الكتب الرائعة التي تتناسب مع المراحل الأولى من عمره (٨ أشهر إلى ٣ سنوات).

- ضع روتين منتظم للقراءة:

خصص وقتاً كل يوم للقراءة لطفلك ومعه. سيساعد ذلك طفلك على تنمية عادة القراءة اليومية مع زيادة مهارات القراءة لديه في العديد من الأجزاء مثل مهارات المفردات وفهم القراءة وتعلم نطق الكلمات.

إذا لم يتعلم طفلك القراءة بعد، فخصص وقتاً لقراءة قصة له في روتينه اليومي. وإذا تعلم القراءة، يمكنك متابعة وقت قصتك اليومية أو الليلية معاً ولكن اجعله يقرأ لك، مما سيشجعه على القراءة بنفسه وفي نفس الوقت تتمكن من مساعدته في صعوبات القراءة.

- كن قدوة له:

نحن نعلم أن الأطفال يلاحظون ويتعلمون من مشاهدة الوالدين، لذلك إذا كنت ترغب في تربية قارئ، فاقراً بنفسك أولاً. سواء كنت تحب الكتب أو المجلات أو الروايات، دع طفلك يراك تقرأ، فمن المرجح أن يطور اهتمامه بالقراءة أيضاً.

- دع طفلك يختار ما يقرأه:

إن إعطاء الفرصة لطفلك لاختيار كتاب يمكن أن يشجعه على القراءة. اصطحبه معك إلى المكتبة وامنح طفلك وقتاً للنظر حوله واستكشاف الكتب في قسم الأطفال ليقرر ما يختار. فمن المرجح أن يرغب طفلك في قراءة شيء ما يختاره.

- شجع طفلك على القراءة بطرق ذكية:

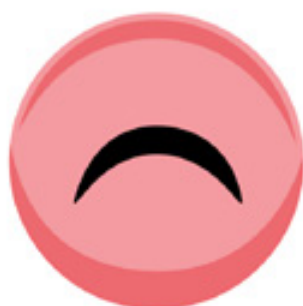
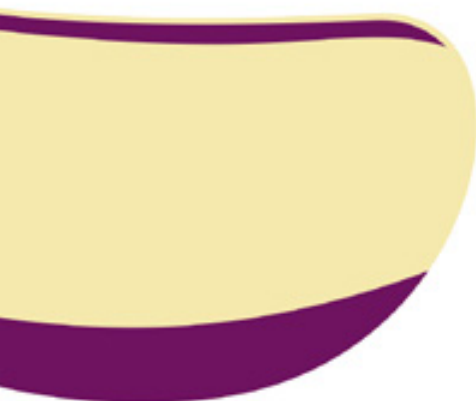
ليس الكتب فقط هي الوسيلة الوحيدة لتعلم طفلك القراءة، هناك العديد من الاوقات في حياتنا اليومية التي يمكنك الاستفادة منها لتحسين مهارات القراءة لدى طفلك. فيمكنك على سبيل المثال، تشجيع طفلك على قراءة لافتات الطريق عندما تكون بالخارج أو قراءة قائمة البقالة عندما تكون في السوبر ماركت. يمكنك حتى أن تطلب منه أن يقرأ لك وصفة طعام أثناء الطهي. كما يعد دمج القراءة في الأنشطة المفضلة لطفلك طريقة جيدة لإظهار أن القراءة جزء لا يتجزأ من حياته اليومية. على سبيل المثال، تحضر لطفلك لعبة وتطلب منه قراءة قواعد اللعبة.

- اخلق جو مناسب للقراءة:

يمكنك اعداد مكان مريح للقراءة في المنزل، فيمكن أن يكون ركناً من أركان الأريكة أو كرسيًا في الغرفة التي ينام فيها طفلك. أيضاً قم بتشجيع طفلك على القراءة من خلال وضع الكتب على الرفوف أو في سلال في جميع أنحاء منزلك.

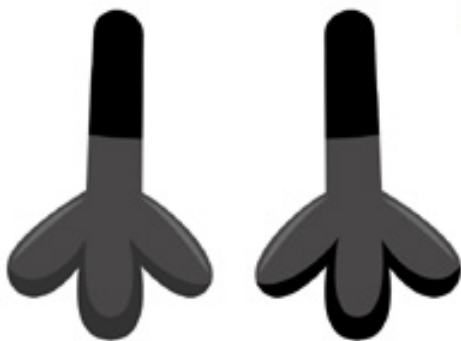
وأخيراً، احرص على إظهار التشجيع والثناء لطفلك على جهوده.... واتباع هذه النصائح، فإنك تساعد طفلك على التعلم والازدهار.

e

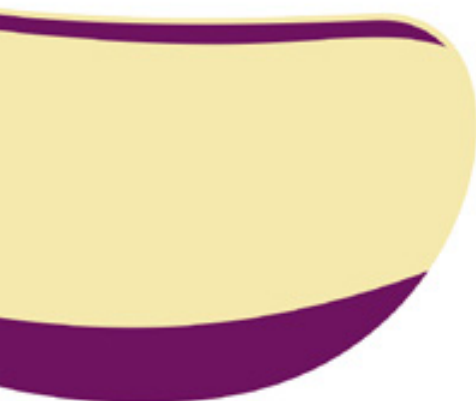




# Cut & Glue

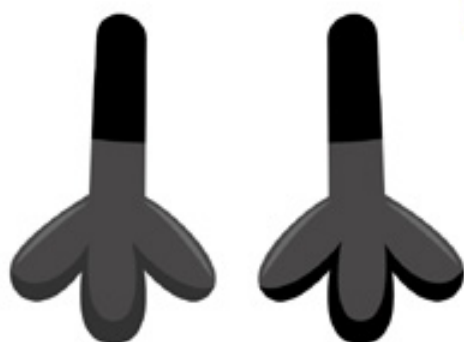


e





# Cut & Glue



# تتکوک سامح







النهارده يوم مدرسي جديد، سامح صبحي من بري وراخ للمدرسة  
عدي أسبوع على المشكله اللي حصلت بسبب سلمى، وسامح كان  
لسه خاسس انه خايف وان صحابه مش بيحبوه اوي  
وصبح سامح المدرسة بري اوي وما دخل الفصل كان انس وسلمى  
موجودين وبيتكلموا سوا بصوت عالي.

يا نزي انس وسلمى  
بيتكلموا في إيه؟





رنّ جرس الفسحة أخيرًا، سامح كان بيحط الكتب في الشنطة  
 لما شاف حسان وأنس وسلمى واقفين مع بعض بيتوشوشوا  
 سامح: يا جماعة استنوني أنا جاي! بتتكلّموا في إيه؟  
 حسان: ها؟ آآه..كنا بتتكلّم عن الحلويات اللي هنشتريها..صح يا جماعة؟  
 أنس وسلمى: أيوه أيوه صح!  
 سامح: أنا اشتريت شوكلاته جديدة آخر مرة بجد كانت تحفة..لازم تجربوها!  
 حسان: واللو..طيب إيه رأيك تروح تشتريلنا منها يا سامح؟  
 سامح: أروح لوحدي؟

حسان: آه..أصل أنا لازم اروح الحمام وأنس هيروح للمعلمة..وسلمى هتحل واجب العلوم عشان نسيته!  
 خرج سامح من الفصل وهو حاسس إن صحابه عايزينه يبعد عنهم بأي طريقة..وقف سامح جنب الباب خمس دقائق  
 لكن أنس وحسان مخرجوش من الفصل وكانو كلهم واقفين سوا جوه الفصل بيضحكوا.  
 سامح قعد في ملعب المدرسة بيعيط ومسمعش جرس انتهاء الفسحة وهو بيرن!  
 المعلمة: سامح! إنت هنا لسه والفسحة خلصت من ١٠ دقائق؟ إيه ده! إنت بتعيط ليه؟  
 سامح حكى للمعلمة كل حاجة، المعلمة طبطبت عليه وقالتله يطلع الفصل ويقول لصحابه إنه زعلان منهم  
 سامح رفض تمامًا، بس المعلمة أفنعتته وقالتله:يمكن يكون عندهم عذر..خلينا نسمع منهم الأول.



# HAPPY BIRTHDAY



HAPPY BIRTHDAY



لما فتح سامح باب الفصل سمع صوت فرقة! وشاف قصاصيص ملونه بتطير ف الهوا!  
وسمع صحابه وهم بيقولو في صوت واحد: كل سنة وانت طيب يا سامح! عيد ميلاد سعيد!  
سامح: انتو عملتو كل ده علشانى؟؟  
حسان: طبعا! انت صاحبنا وإحنا بنحبك!  
سلمى: مستحيل نفوت عيد ميلادك.. إحنا عارفين إنه بكره بس إحنا كنا عايزين نحتفل بيك قبل أي حد تاني!

سامح فرح جدا جدا إن صحابه فكروا فيه واحتفلوا بعيد ميلاده وجابوله هدايا وتورته وزينوا الفصل عشانه.  
المعلمة: أنا مبسوطة إنكم بتحتفلوا بسامح.. لكن هو كان زعلان عشان حس إنكم بتبعده عنكم ومش عايزينه معاكم..  
هو دلوقت عرف إنكم عملتوا كده عشان تفاجئوه بس لازم بردو تاخدوا بالكم بعدين إن مينفعلش اتنين  
يقفوا يتكلموا لوحدهم من غير الثالث عشان ميزعلش ويحس إنكم مش حابينه وبتكلموا عليه.  
الصحاب الأربعة أخذوا صورة مع بعض وكلهم مبسوطين، وسامح قرر ميشكش تاني في حب صحابه.







# WORD PUZZLE

- Across**
- 2. boxing
  - 4. volleyball
  - 6. taekwondo
- Down**
- 1. judo
  - 2. baseball
  - 3. gymnastics
  - 5. soccer

## HEALTH & SAFETY HOME

+02 377 400 02

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

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



الشكاوى

+02 011 0254 5313

طوارئ المشروع

+02 011 0259 9303

+02 011 0249 9313

