

الشرطة طديقي



الفزعة،
تساعد الجميع

شاهين والأصدقاء!

الشرطي صديقي

مجلة شهرية
تصدر مع مجلة الشرطة معك

إشراف فني
عصام فرج

الرسوم والإخراج الفني
خولة الكواري فاطمة الشيب
دانة الملا مشاعل السبيعي
شيخة الرميحي

التحرير
خديجة الحداد
العنود المناعي
منيرة الخليفي

إدارة العلاقات العامة
وزارة الداخلية
هاتف: 2367209
kids@moi.gov.qa
www.moi.gov.qa/kids

20

Google Fit

تكنولوجيا
تطبيق
"Google Fit"

10



الفزعة تساعد الجميع

4



شرطة الأحداث تعزز
السلوكيات الإيجابية

6



شرطة النجدة "الفزعة"

14



ماذا أفعل إذا لعبت
بالألعاب العامة؟



أصدقاءنا الأعزاء

من منا لم ينشرح صدره برؤية اللون الأخضر
يفترش الطرقات والممرات في شوارعنا؟.. من منا لم
يبتهج بأشكال الزهور وجمال ألوانها على طريق الكورنيش وفي
حديقة أم صلال أو حديقة البدع أو نعيجة وغيرها من الحدائق؟
لقد تكفلت الدولة، من خلال إدارة الحدائق العامة التابعة لوزارة
البلدية والتخطيط العمراني، بنشر الحدائق العامة في كافة ربوع
البلاد.. لإبراز الشكل الجمالي للبلاد.. وتنمية الوعي لدى الجمهور
بأهمية هذه المساحات الخضراء من الحدائق وما تحويه من الزهور
والأشجار في تخفيف حرارة المناخ، وتنقية الأجواء من التلوث وعوادم
السيارات..

فعلينا - أصدقاءنا الأعزاء - أن نحافظ على هذه الحدائق من التلف
والعبث، وأن نعرف كيف نستمتع بها دون قطع لأزهارها أو أشجارها،
علينا أن نبتعد بألعابنا عنها، وأن نسعد بوجودنا فيها، وأن نتركها
نظيفة نضرة، حتى نستمتع بها جميعا .



الكاراتيه لتنمية الذات



تحدي الحلقات



شرطة الأحداث تعزز السلوكيات الإيجابية بمدرسة الخنساء



نظمت إدارة شرطة الأحداث يوم الإثنين ٢٠١٦/١١/٧ محاضرة
بمدرسة الخنساء الابتدائية المستقلة للبنات عن تعزيز السلوك
الإيجابي لدى الطالبات.. كاحترام الأكبر منهن سناً، واحترام
وتقدير المعلمات، وتجنب صداقة زميلات السوء، وعدم
الدخول في المشاجرات، واستثمار أوقات الفراغ
والتحلي بالصدق.

وتوجه بنات زكريت المستقلة لاستثمار أوقات الفراغ

كما نظمت إدارة شرطة الأحداث يوم الإثنين ٢٠١٦/١١/٧
محاضرة بمدرسة زكريت الابتدائية المستقلة للبنات عن
آداب معاملة المعلمات واحترام كبار السن.. وتم
تخصيص جانب كبير من المحاضرة عن شغل أوقات
الفراغ بما يعود بالنفع على الطالبات..



المرور توعبي بنات روضة النهضة وتدربهن على ركوب الباص

نظمت الإدارة العامة للمرور محاضرة توعوية يوم الأحد ٢٠١٦/١١/٦ بروضة النهضة المستقلة للبنات.. دارت حول السلامة المرورية لمستخدمي الطريق من المشاة والراكبين، تم بعدها عرض فيديو توعوي يتضمن عددا من الإرشادات والنصائح.. وفي نهاية المحاضرة تمت الإجابة على عدد من أسئلة الطالبات، ووزعت الهدايا عليهن.. وعند الخروج من المدرسة تم إجراء تطبيق عملي للطالبات على كيفية الركوب والنزول من باص المدرسة..

الاستخدام الآمن للإنترنت بمدرسة سمية الابتدائية

استقبلت مدرسة سمية الابتدائية المستقلة للبنات يوم الثلاثاء ٢٠١٦/١١/٢٢ محاضرين من قسم مكافحة الجرائم الاقتصادية بإدارة البحث الجنائي، تم خلال المحاضرة تعريف الطالبات وتوعيتهن بمعنى الجريمة الإلكترونية ومخاطر الوقوع في دائرة الابتزاز، وما يترتب على التعامل بيعا وشراء من خلال الإنترنت.



شرطة النجدة (الفرزعة)



تحرص إدارة شرطة النجدة (الفرزعة) على التقرب من الأطفال ورسم البسمة على وجوههم من خلال تنفيذ زيارات ميدانية للمدارس وإلقاء المحاضرات التوعوية عليهم حسب الفئات العمرية لهم بهدف تقريب المسافة بين الأطفال ورجل الشرطة. كما بادرت الإدارة إلى المشاركة بالفعاليات المختلفة، وأفسحت المجال للأطفال لزيارة القسم الخاص بإدارة الفرزعة حيث يتم خلال الزيارات توزيع الهدايا على الأطفال، وأخذ الصور التذكارية معهم. وتعتبر كلمة "الفرزعة" من الكلمات العربية الأصيلة، التي تحمل الكثير من المعاني السامية كالنخوة والشهامة، والإسراع بمد يد العون والمساعدة لكل من يحتاجها. لذا اختارت وزارة الداخلية هذا الاسم مرادفاً لإدارة شرطة النجدة التي تؤدي مهامها الأمنية والإنسانية على مدار الساعة في خدمة المجتمع وأفراده.



تم إنشاء إدارة شرطة النجدة "الفرزة" بناء على قرار سعادة وزير الدولة للشؤون الداخلية رقم (١٣) بتاريخ ٢٠٠٩/٣/١٧م بهدف القيام بما يوكل إليها من مهام مثل:

١. تنظيم وتسيير الدوريات الأمنية على كافة مناطق الدولة، وذلك بالتنسيق مع الجهات المختصة الأخرى، بما يكفل تحقيق الأمن وحفظ النظام وتأمين السلامة للجميع .
٢. تنظيم وتسيير الدوريات الأمنية لتأمين الطرق الخارجية.
٣. التواجد في جميع المناطق للحد من وقوع الحوادث .
٤. الاستجابة للبلاغات والنداءات الواردة .
٥. تقديم المساعدة لكل من يحتاج لها.
٦. حفظ الأمن والمساعدة في ضبط المخالفات المرورية.
٧. إضافة إلى مهام أخرى تكلف بها ، فيمكن لأي فرد من أفراد المجتمع الاستعانة بـ"الفرزة" في حال الاستغاثة والنجدة.. كما تقدم دوريات النجدة المساعدة لكبار السن والأطفال عند عبور الطريق، وغير ذلك من المساعدات التي يحتاجها البعض على الطريق.

لا تتردد في طلب المساعدة من
شرطة النجدة "الفرزة"
واتصل على:

999



10 حقائق مقرزة عن الوجبات السريعة

ميلك شيك الفراولة أو مخفوق الفراولة يحتوي على أكثر من ١٠ مواد كيميائية منها خلات الأيثيل، نكهات مصنعة لتقليد نكهة الفراولة الحقيقية.

الدجاج يدخل في عمليات كيميائية تسبب البكتريا المفترضة، يتم غسلها بالأمونيا ثم إعادة النكهة بإضافة مزيد من المواد الكيميائية والأصباغ.

عادة ما يستخدم في المشروبات في المطاعم سكر الذرة وهو رخيص السعر ويعطي للدماغ رسائل بالمزيد.



الدهون المتواجدة في الوجبات السريعة تؤدي إلى زيادة الطلب على الغذاء من قبل الدماغ الأمر الذي يؤدي للإصابة بالسمنة على المدى الطويل.

ويستخدم اللك (نوع من الورنيش المشابه للطلاء) لتعزيز تألق الأثاث الخشبي، ولكن يمكنك أيضاً العثور عليه في حلاوة jellybeans اللذيذة، انها تستخدم لتحسين اللمعة.

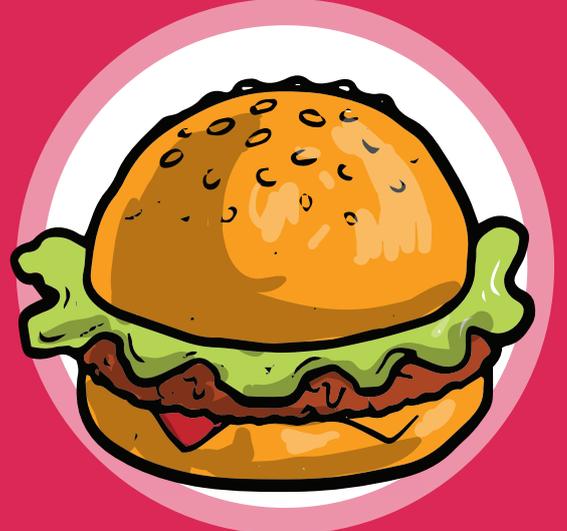
ادارة الاغذية والعقاقير توافق على استخدام البكتيريا في الأغذية المصنعة مثل لحوم اللانشون والنقانق..

تحتوي كل عبوة كولا على ١٠ ملاعق سكر، أكثر بكثير مما يحتاجه الجسم ليوم الواحد، ويتم أيضاً إضافة حمض الفوسفوريك ليخفض مستوى السكر لتجنب الاحساس باللوعة بعد شرب العبوة.

الخيارات الصحية من الوجبات السريعة هي السلطة، هذي السلطة المعبأة مع مركب كيميائي مضاد، والبروبيولين الجلوسرين، والذي يسبب تهيج العين والجلد.

العديد من عناصر الدجاج في الوجبات السريعة تحتوي على مواد مضافة من لحوم البقر، كنكهة لتعزيز النكهة.

أي منتج من الأجبان معبأة مع المواد المضافة والمواد الكيميائية، والتوابل، انها في الواقع ٤٩% من الجبن،



ذات مساء كانت سيارة الفزعة تسيير على الطريق



الفزعة تساعد الجميع



رسم: فاطمة الشيب

لا حول ولا قوة إلا بالله
هذا وقته توقف السيارة!



انظر هناك شخص
قد يحتاج للمساعدة



لا عليك سوف نأمن لك الطريق
ونساعدك لإصلاح سيارتك

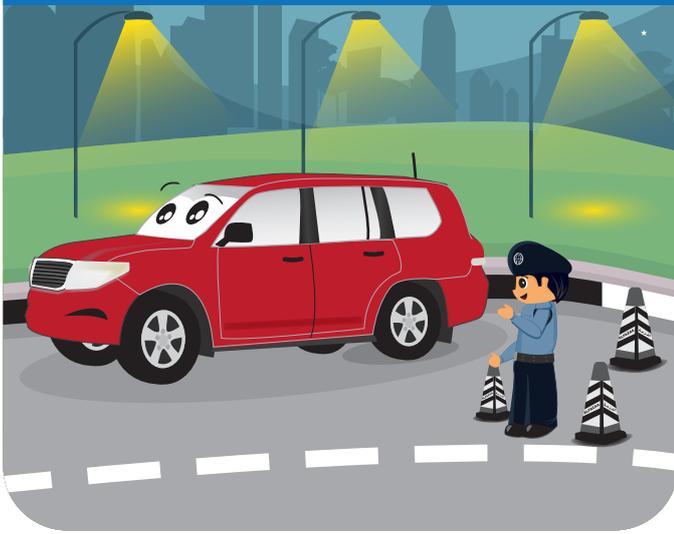


وعليكم السلام،
لقد تعطلت سيارتي

السلام عليكم



وضع الأقماع التحذيرية على بعد آمن من السيارة



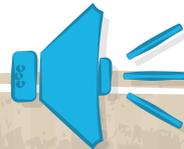
أنزل سيف المعدات اللازمة من سيارة الفرزة

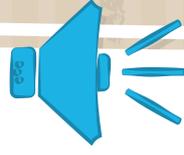




الطالبة مريم الإبراهيم تُحاور مديرة مدرستها

الطالبة مريم أحمد الإبراهيم، طالبة بالصف السادس بمدرسة الوكرة الابتدائية المستقلة للبنات.. تحب القراءة والاطلاع، وتعد نفسها لتكون صحفية لامعة.. وفي سبيل ذلك تمارس العمل الصحفي كلما ساحت لها الفرصة، فتستثمرها في عمل الحوارات واللقاءات والاستطلاعات.. واليوم تعرض لكم في مجلتكم "الشرطي صديقي" حوارها مع الفاضلة مديرة مدرسة الوكرة الابتدائية المستقلة للبنات "أمينة محمد آل إسحاق"، لعلكم تجدون في هذا الحوار ما يحفزكم وينشط هممكم للدخول إلى عالم الصحافة الفسيح..





احتياجات المعلمة لتوفيرها، ومن ثم نعمل على التطوير، لتتم العملية التعليمية على أكمل وجه...

كلمة أخيرة؟

كلمة أوجهها إلى معلماتي.. وهي ضرورة الإخلاص في العمل، فنحن أبناء قطر.. وتحقيقا لكلمة سمو الأمير فإن قطر تستحق الأفضل من أبنائها، لذا علينا أن نهتم بالعملية التعليمية ونؤديها على أكمل وجه.

رسالة للمعلم؟

أقول للمعلم.. إنك تخرج بين يديك كل عام العدد الكبير من الطلاب، فاحرص على بناء عقول متميزة لها هدف وإنجاز، تحرص على حب قطر من خلال تقديم أفضل ما لدينا.. كما لا ننسى دور القيم والأخلاق التي يجب علينا المحافظة عليها، فنحن نمثل قطر أينما نكون بديننا وأخلاقنا وقيمنا ولا بد أن تتميز بالعلم.

نود في البداية التعرف على سيادتكم ومؤهلاتكم العلمية؟

أنا أمينة محمد آل إسحاق.. مديرة مدرسة الوكرة الابتدائية المستقلة للبنات، وصاحبة الترخيص.. حاصلة على بكالوريوس تاريخ.

كم عدد السنوات التي قضيتها في خدمة التعليم؟

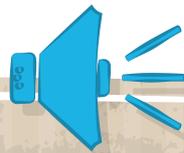
35 سنة.. عملت خلالها كمعلمة - وكيلة - مديرة المدرسة وصاحبة الترخيص في المدارس المستقلة.

من خلال عملي كمديرة مدرسة كيف يمكن الاهتمام بالطالبات؟

عملي كمديرة مدرسة اعتبره شرفا منحني الله عز وجل إياه، فالإشراف على طالبات هن أمل المستقبل، في كافة الوظائف والمناصب الأخرى التي تمثل دولتنا الحبيبة "قطر"، يجعلني في موقف من يحمل الأمانة، أحاسب من قبل الله عز وجل عليهن في كل شيء، شخصيتهن، قيمهن، أخلاقهن، وتعليمهن.. فأحرص كل الحرص على الإشراف عليهن ومتابعتهن بكل إخلاص.. وأطلع باستمرار على طرق التعليم والأساليب التي تقدم لهن، وكيفية التعامل معهن.. ومن أهم الأمور التي أحرص على توفيرها: الراحة النفسية للطالبة، وضرورة ترغيبها في المدرسة وتحبيبها في التعليم.

وماذا عن اهتمامك بالمعلمات؟

المعلمات هن الجزء المهم في المدرسة، وهن اللاتي يقع عليهن عبء التعليم.. فنحن في مدرسة الوكرة الابتدائية المستقلة للبنات نشرنا سياسة الحب والترغيب في العلم.. وكذلك احترام وحب الإدارة للهيئة الإدارية والتدريسية، ونعمل على دراسة



ماذا أفعل إذا لعبت بالألعاب العامة؟

• اللعب بالألعاب واستخدامها بالشكل الصحيح، كالتأرجح جالساً وعدم التسلق في أماكن غير مخصصة لذلك.

• لا تدفع أي طفل أثناء اللعب على الأرجوحة أو الزحليقة مثلاً، قد تتسبب أنت بسقوطه وإصابته بإصابات بالغة لم تتوقع حدوثها.

• احترام الدور من أهم العوامل للاستمتاع باللعب بعيداً عن الإصابات. كن في الطابور وانتظر حتى يأتي دورك.

• إذا كنت تلعب في أحد الألعاب وهناك أشخاص تنتظر دورها، إلب لعب لفترة مناسبة للعبة واترك مجالاً لغيرك.



الزلافة

- الحذر عند استعمال السلالم للصعود لقمة الزحليقة، هناك أطفال يصعدون على الزحليقة نفسها للوصول للقمة، ذلك يشكل خطراً عليهم وعلى من يلعب بالزحليقة.

- قبل أن تدفع بنفسك تأكد من عدم وجود أي طفل على الزحليقة، ويجب أن تكون جالساً ورجلك ممدودة.

- لا تلعب على الألعاب المبللة أو الرطبة، الرطوبة تجعل الأسطح زلقة وخطرة.

- ارتد ملابس آمنة.. خالية من الأشرطة أو الحبال وابتعد عن ارتداء السلاسل والشنط، فقد تعلق بالألعاب وتتسبب باصابات أو اختناقات.



إكرام الضيف

آداب الضيافة...

- ألا يرفع المضيف المائدة قبل أن يأخذ الضيف كفايته من الطعام.
- لا يشبع قبله ثم ينصرف ويتركه، لأن ذلك يجرح الضيف، بل حتى لو كان شبعانا فعليه أن يشاركه، أو حتى يوهمه بالمشاركة، ومحادثة الضيف بما تميل إليه نفسه.
- لا ينام قبله.
- لا يشكو الزمان بحضوره.
- لا يكلف نفسه فوق ما يطيق.
- من السنة اصطحاب الضيف إلى باب الدار.

وكما قال الثوري: إذا زارك أخوك فلا تقل له أأأكل؟ أو أقدم إليك؟ ولكن قدم فإن أكل وإلا فارفع.



عن أبي هريرة، رضي الله تعالى عنه.. قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه"

ولقد عرف عن العرب منذ عهد قديمة كرمهم العميم، على الرغم من قلة طعامهم وجفاف صحرائهم..

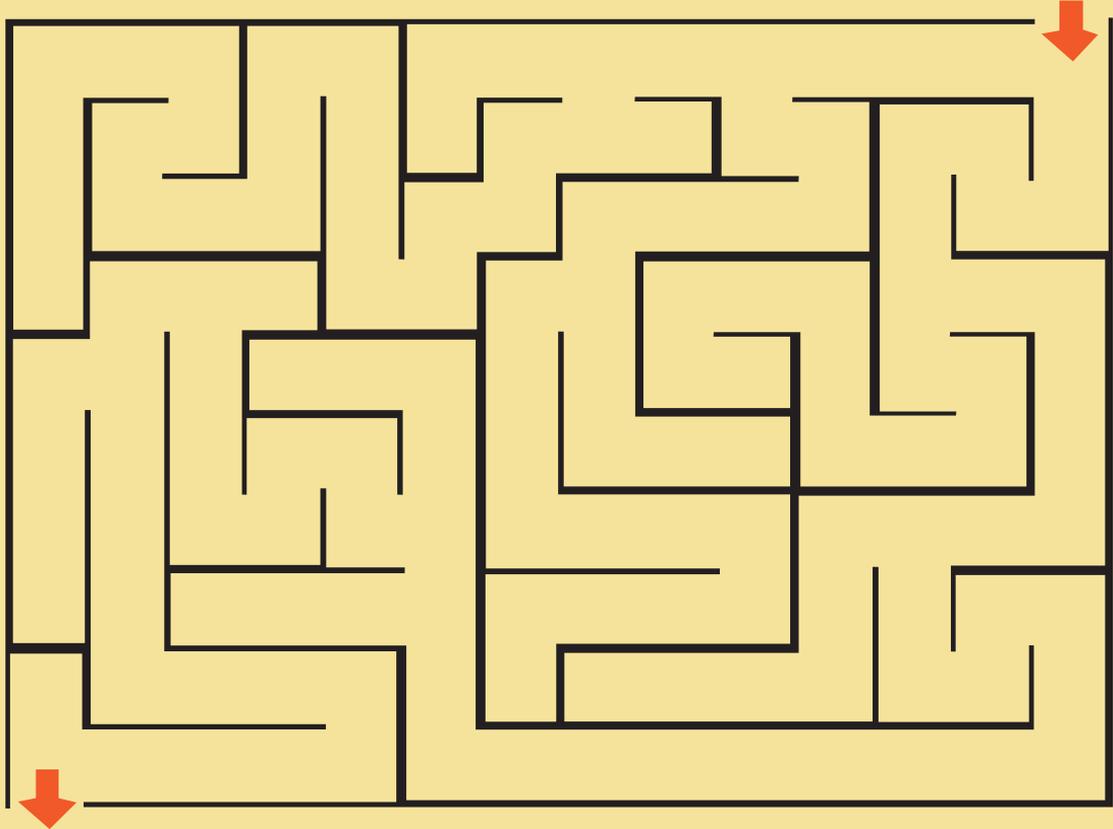
ولقد تحلى العربي بقيم سامية في ضيافة زائره، منها تعجيل الطعام، لأن ذلك من إكرام الضيف، قال حاتم الأصم: العجلة من الشيطان إلا خمسة فإنها من سنة رسول الله.. إطعام الضيف، وتجهيز الميت، وتزويج البكر، وقضاء الدين، والتوبة من الذنب.

إذا عزم على ضيفه بالطعام فاعتذر فأمسك عنه بمجرد الاعتذار، وكأنه تخلص من ورطة، كان ذلك علامة على بخله وسوء تصرفه، بل لا يقول لضيفه: هل أقدم لك طعاما؟ فإن ذلك علامة البخل أيضا، وإنما عليه أن يقدم الطعام.

حكى عن بعض البخلاء أنه استأذن عليه ضيف، وبين يديه خبز وزبدية فيها عسل نحل، فرفع الخبز، وأراد أن يرفع العسل، فدخل الضيف قبل أن يرفعه، فظن الرجل أن ضيفه لا يأكل العسل بلا خبز، فقال له: ترى أن تأكل عسلا بلا خبز، قال: نعم، وجعل يلحق العسل لعقعة بعد لعقه، فقال له هذا البخيل، مهلاً يا أخى والله إنه يحرق القلب، قال: نعم صدقت ولكن قلبك.



أي الطرق تسلكها لتصل لسيارة الفزعة



حرامي

هذا الحرامي هارب،
يجب العثور عليه حالا

هل تستطيع مساعدتنا
في البحث عنه في أحد
صفحات المجلة



كلمات طيبات في حق إدارة شرطة النجدة (الفرزة)

لجهودها في خدمة أفراد المجتمع ومد يد العون لهم ،
بأقلام عدد من أبنائنا الطلبة .

يعطيكم ألف عافية ..

هذه أفضل كلمة نقولها لمن يسهرون على
حمايتنا في الليل ونحن ننعم بالراحة
والدفاء في فراشنا مطمئنين .. لا نخشى
شيئاً!

مروان عبد العزيز

شكرا لكم

كلمة الشكر لا تكفي لقاء ما تقومون به
من تأمين للبلاد وفرزة للعالق المحتاج ..
نعم كلمة الشكر لا تكفيكم .. كفيتم
ووفيتم فجزاكم الله كل خير.

ياسر السليطي

جزاكم الله خيرا

لم أعرف أن من مهام شرطة النجدة (الفرزة) تقديم المساعدة لكبار السن عند رغبتهم في عبور الطريق، لكنني رأيت شرطيا ينزل من سيارة الفرزة ويأخذ بيد رجل مسن، كأنه والده، ليعبر به طريق الكورنيش.. الله يجزيكم خيرا.

محمد مختار

ورثة الأوائل

يا رجال النجدة والمروءة.. أتمم ورثة الأجداد أهل الشهامة والإقدام، وفزعتكم لطالب العون من نبل الخلق قبل أن تكون واجبا مهنيا.. أتمم أهل لكل ثناء.

عبد العزيز محمد



كيف تفوز برحلة إلى وكالة ناسا للفضاء؟



ماذا تفعل لكي تفوز برحلة إلى وكالة ناسا للفضاء؟ عليك باختراع شيء مفيد للبشرية. هذا ما فعلته فتاة أسترالية تبلغ من العمر 10 سنوات، وذلك بعد اختراع قاطع ضمادات سهل الاستخدام عندما كانت تخضع للعلاج الكيميائي.

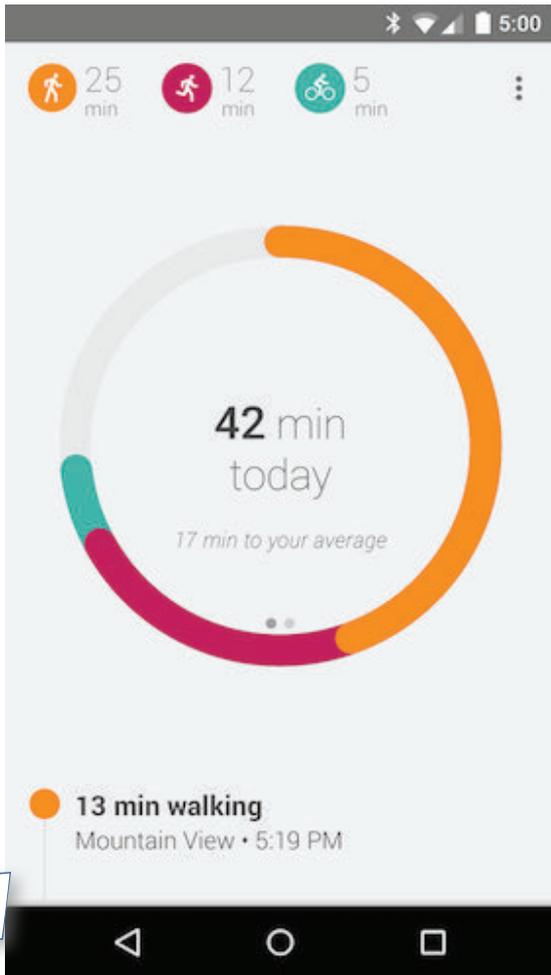
بريدجيت فينيريس، من ملبورن، فازت بمسابقة الفكرة الصغيرة والمهمة، وذلك بتصميم بسيط لنظام يسهل ويسرع عملية مد الضمادات اللاصقة، وقد أطلق عليها لقب أفضل مخترعة صغيرة في أستراليا. ابتكرت فينيريس اختراعها بعد أن تم تشخيص إصابتها باللويميا العام الماضي، وخلال 18 شهراً من العلاج الكيميائي، وجدت أن الممرضات وأبويها يعانون باستمرار لفك الضمادات اللاصقة. وبدلاً من الجلوس دون أن تفعل شيئاً، قررت أن تصمم نظاماً جديداً ومعقماً، حيث تلتف الضمادات على بكره، وتمدها نحو الخارج قبل قصها، لتصبح موزع شريط لاصق حديث التقنية. بعد تجريب عدة تصاميم، صنعت نموذجاً أولياً، وقدمته ليُعرض في مسابقة الفكرة الصغيرة والمهمة. تقول فينيريس: "يمكن للهيكل أن يخلق بشكل كامل، حرصاً على عدم دخول أية أوساخ، وإبقاء الضمادات معقمة بشكل كامل. قلت لنفسي: إن لم يتصرف أحدهم حيال هذا الأمر، فسوف تستمر هذه المشكلة إلى ما لا نهاية". سوف تذهب فينيريس في رحلة إلى ناسا، كجزء من جوائزها، وذلك لتتعرف على المنشآت، وتلتقي مع بعض المهندسين الذين يعملون هناك.



Set fitness goals. Monitor your progress. Get to a healthier you.

تطبيق "Google Fit" للياقة البدنية

Google Fit هو البرنامج الرسمي من غوغل، يعمل على أجهزة أندرويد، ويعتبر رائدًا بين تطبيقات الصحة واللياقة البدنية المتوفرة حاليًا، إذ تستطيع بسهولة تتبع أي نشاط تمارسه، فعندما تمارس رياضة المشي أو الركض أو ركوب الدراجة، فإن التطبيق في هاتفك، أو ساعتك الذكية المزودة بنظام "Android Wear"، سيسجل هذه الأنشطة تلقائيًا.



يمكنك البرنامج أيضًا من الحصول على إحصاءات فورية لأنشطة الركض والمشي وركوب الدراجة. ويسجل تطبيق "GoogleFit" سرعتك، ومعدل خطواتك، ومسارك، ومدى تقدمك، وغير ذلك من الإحصاءات، حتى تظل متحمسًا باستمرار لتحقيق المزيد من الأهداف والإنجازات على المستوى الصحي.

لتحقيق أهدافك المتعلقة باللياقة البدنية يمكنك تحديدها استنادًا إلى الخطوات والوقت والمسافة والسعرات الحرارية التي تريد حرقها، كما يمكنك تلقي اقتراحات مخصصة ونصائح تدريبية لتحقيق الأهداف المرجوة من النشاط.

التطبيق يجمع معلومات من تطبيقات أخرى لتتبع اللياقة البدنية والتغذية والنوم والوزن ليعطيك تقريرًا صحيًا عن جسمك، وتستطيع تحميله في هاتفك أو في ساعتك الذكية.

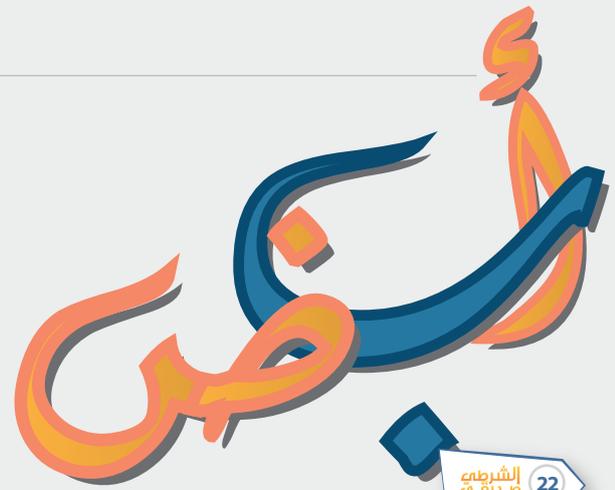
اكتب بخط جميل

هذه الجملة كتبت بخط النسخ
الذي يجمع بين الرصانة والبساطة



ثلاثة لا تعود: الكلمة إذا انطلقت، والسهم إذا رمي، والزمن إذا مضى

ثلاثة لا تعود: الكلمة إذا انطلقت، والسهم إذا رمي، والزمن إذا مضى



ابحث عن
الاختلافات الخمسة
بين الصورتين



التعامل مع في حال غيب

يجب على الآباء الحفاظ على أبنائهم من الغرباء.. وبذل النصح والإرشاد لتوعيتهم بالخطر المترصد لهم بذلك الشخص الغريب، الذي لا نعلم ماذا يدور بخلده.. وفي أي شيء يفكر.. وماذا يخطط ليحظى بهذه الفريسة، التي يعتقد بأنها سهلة جدا، فلذا وجب على الوالدين تعليم أولادهما والتأكيد عليهم بعدم التحدث لأي شخص غريب، وعدم إعطائه أي معلومة خاصة بهم شخصيا أو بالأسرة مثل الأسماء، والعنوان، وأرقام الهواتف.. كما يجب عليهما أن يعملوا على تقوية شخصية الطفل وإعطائه الثقة



مع الغرباء باب الوالدين

بقلم إيمان النجراني

"لا" .. أنا لا أريد ذلك.. عندما يطلب منه الغرباء أن يدلهم على طريق أو حمل حقيبة أو المساعدة في تصليح شيء ما .

عندما يستوعب الطفل تلك الإرشادات فإنه سيحسن التصرف في غياب والديه المؤقت، ولذلك وجب علينا أن نحاور هذا الطفل ونخلق في داخله الثقة وإخباره بأنه جدير بتحمل مسؤوليته ومسؤولية من معه من إخوانه.

بنفسه وأن يغرسا في الأولاد عدم الثقة بكل الراشدين، وأن يرسخا فيهم المبادئ الدينية والاجتماعية.

ويجب أن يعرف الطفل أين يمكنه الاتصال بوالديه، كما يتحتم علينا تعريفه بالأشخاص الذين يمكنه التوجه إليهم في حال حدوث شيء طارئ، وبالطبع ينبغي على الطفل أن يعرف أن عليه ألا يذهب مع أي شخص غريب وألا يصعد سيارة أحد لا يعرفه وألا يسمح لغريب بالدخول إلى المنزل وان يحرص الوالدان على تعليم الابناء كلمة

ذهب شاهين واصداؤه للحديقة ...



نريد ان نلعب
ونستمتع باللعب
اليوم ..

شاهين والاصداقاء



رسم: فاطمة الشيب



سأقطف لي
واحدة منها...
رائحتها زكية



انظر إلى تلك
الازهار انها
جميلة جداً



إذا لتقطف
المزيد منها ..



ماهي الأخطاء الثلاثة في هذه القصة؟

٣

٢

١



تحدي الحلقات

اصنع هذه اللعبة بنفسك.. وابدأ
التحدي مع أصدقائك من يحرز
نقاط أكثر.





لعمل القمع: ارسم الشكل الموضح باستخدام الفرجار ثم قصه وثبته باللاصق.



لعمل الحلقات: ارسم ثلاث دوائر ثم قص الدوائر وفرغهم.



ستحتاج ورق فلين ملون، مسطرة، شريط لاصق من الجهتين، قلم رصاص، فرجار، مقص.



الصدق ينجي..

قصة: محمد عبده

كنا نعيش في القرية معتمدين على الزراعة في تحصيل ارزاقنا ، وكان شيخ القرية هو المسؤول عن رعاية المصالح، ولما بلغ الشيخ مرحلة الشيخوخة ، قرر أن يختار واحداً من الرجال في القبيلة ليكون شيخاً للقرية ، ولكنه كان حريصاً على أن يكون متميزاً بالصدق والأمانة ، ففكر كثيراً حتى وصل إلى قرار حكيم ، ففي ذات صباح جمع الشيخ رجال القبيلة وأخبرهم بأنه لم يعد يستطيع الاستمرار كشيخ للقرية ، وأنه يجب أن يختار شيخاً جديداً.

ولما سمع الرجال هذا الكلام من الشيخ أصبح كل منهم يتمنى أن يكون هو الشيخ .. فقال الشيخ : كل منكم يستحق أن يكون شيخاً للقرية ، ولكني لا أستطيع أن أختار واحداً منكم حتى أخضعكم لاختبار بسيط ، ومن ينجح في هذا الاختبار سيكون هو شيخ القرية . وافق الجميع على الفكرة ، فالاختبار خير وسيلة لتحديد الأصلح لقيادة القرية من بعد الشيخ ..

أخرج الشيخ صرة صغيرة وقال : في هذه الصرة مجموعة من البذور لنبته واحدة ، وسأعطي كل منكم بذرة ، وعليه أن يزرعها ويقوم برعايتها ، وبعد ستة أشهر نذهب جميعاً لمعاينة بذرة كل منكم ، والنبته التي نرى أنها لقيت أفضل رعاية وطرحت أفضل محصول هي من ستؤهل صاحبها للجلوس على كرسي المشيخة للقرية ..

وافق الرجال ، وأخذ كل منهم بذرته لزراعتها ، مرت الأيام وكان الرجال في اجتماعهم اليومي في مجلس الشيخ يتباهون بنمو بذورهم وقرب إنتاجها ، إلا واحداً كان يعتزل الجميع فهو بالرغم من قيامه بزراعة البذرة ورعايتها إلا أنها لم تنم على الإطلاق. بعد ستة أشهر ، اتجه الشيخ والجميع إلى الحقول لمعاينة الزرع ، وكان بينهم الرجل الذي لم

تنتبت بذرتة ، وبعد أن جال الشيخ في كل الحقول جاء دور الرجل ، فسأله الشيخ : أين نبتتك ، ألم تقم بزراعة البذرة التي أعطيتك إياها ؟ .. قال الرجل في خجل شديد : بلى لقد قمت بزراعة البذرة ، وكنت أرهاها يوماً ، ولكن البذرة لم تنبت .. أعترف لك أنني فشلت في زراعة تلك النبتة . ابتسم الشيخ ودعا الجميع للعودة إلى المجلس ، وهناك جلس الجميع في أماكنهم ، وطلب الشيخ من الرجل الذي لم تنبت بذرتة أن يقترب منه ، فوقف الشيخ وإلى جواره الرجل ووضع يده على كتفه وقال : أقدم لكم شيخ القرية الجديد ..

استغرب الجميع مما قاله الشيخ ، فذلك الرجل فشل في زراعة البذرة ، وها هو الشيخ يختاره .. كيف يكون ذلك .. تساءل الجميع في استغراب . قال الشيخ : لقد أعطيتكم بذوراً غير صالحة للزراعة ، وأنتم قمتم بتبديل تلك البذور ببذور صالحة وقمتم بزراعتها ، أما هذا الرجل فقد تعامل بصدق وأمانة مع المهمة ، ولم يقم بتبديل البذرة التي أعطيته إياها على الرغم من معرفته بأن الشرط لتولي مشيخة القرية هو النجاح في زراعة تلك البذرة . خجل الجميع مما قاموا بفعله ، وكان درساً مهماً لهم في أهمية الصدق والأمانة ..





الكاراتيه لتنمية الذات



بقدر ما تعتبر الكاراتيه نظاماً للدفاع عن النفس فهي أيضاً تعمل على تنمية الذات وتطوير العقل والبدن وتحتوي على العديد من الفوائد التي تساعد الفرد على اتخاذ قراره..

أهميتها للشباب

- التنسيق بين القدرات البدنية والعقلية (التنفس، حركة الجسم، الوقفة، الاصطفاف)
- تحسين القدرة البدنية، المرونة، التحمل، التوازن، التناسق.
- تقليل التوتر وزيادة الطاقة.
- السيطرة على الجسم.
- تطوير ذهن قوي وذكي يكون هادئاً ومرناً في مواجهة الضغوط.
- تنمية الوعي والحساسية تجاه الآخرين.
- تنمية القوة الداخلية والعزم والانضباط من أجل تحقيق أهداف الشخص في الحياة.
- أنها لا ترتبط بعمر معين فجميع الفئات العمرية تستطيع أن تزاوّل لعبة الكاراتيه بدءاً من سن الخامسة مادام الشخص قادراً على ذلك.



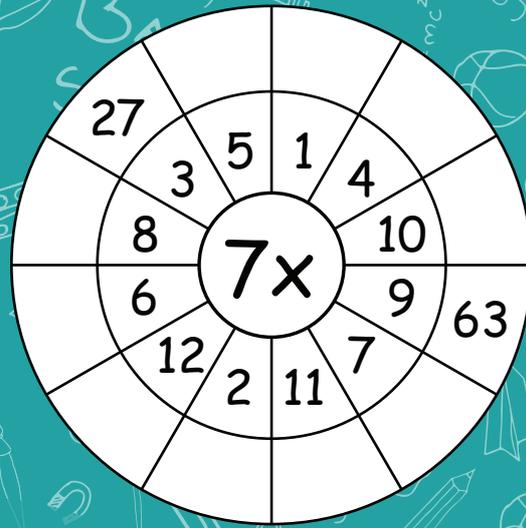
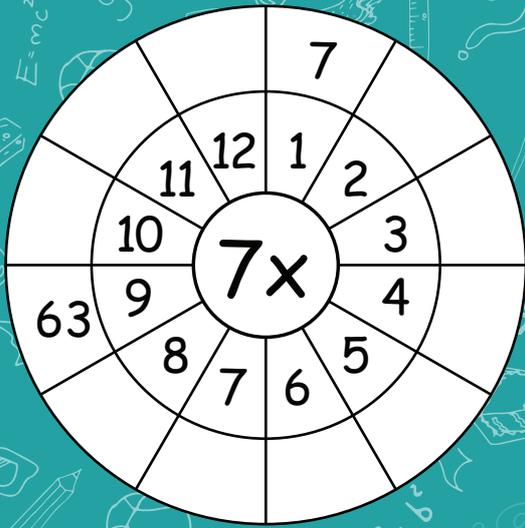
أهميتها للأطفال

- تطوير قوتهم ومرونتهم وتحملهم وتوازنهم، إضافة الى عادات الوقوف والحركة مما يساعد على الفوز في كل النشاطات الأخرى.
- تطور لديهم المهارات الذهنية الضرورية لكل جوانب الحياة.
- تعلمهم احترام الآخرين، وأن يكون لديهم إحساس تجاه مشاعر الآخرين وأفكارهم.
- تعمل رياضة الكاراتيه على تغذية ثقة الأطفال بأنفسهم، والشعور بالقوة الداخلية لديهم، بحيث يقاومون الضغوط التي يتعرضون لها من جانب رفاقهم.

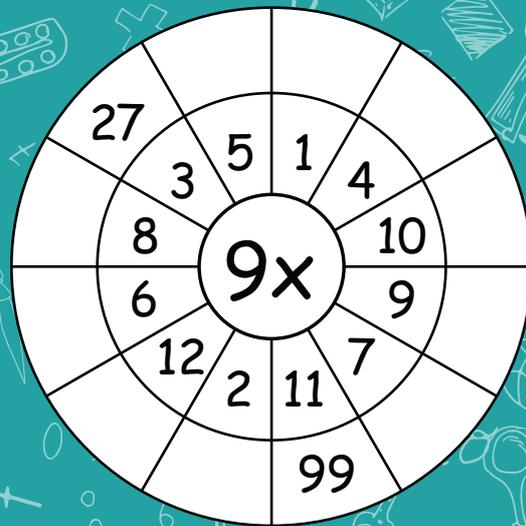
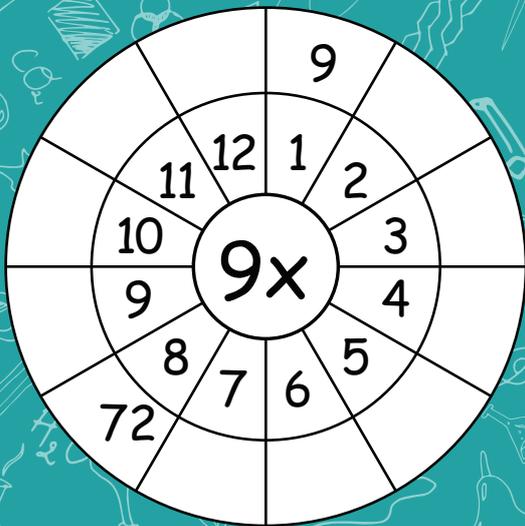
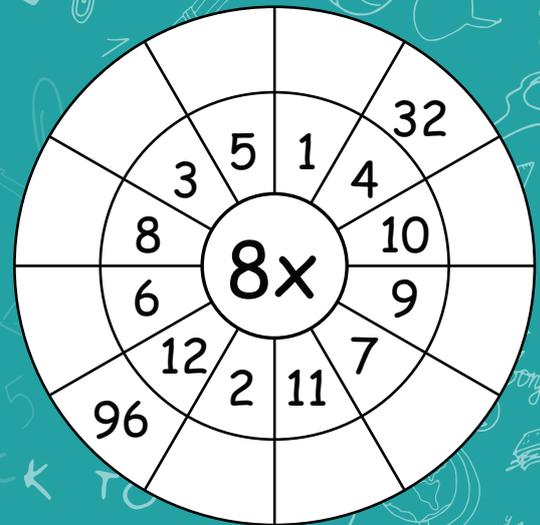
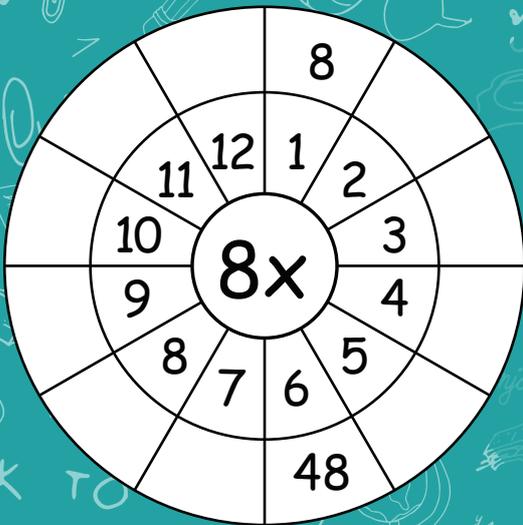
- في دروس الكاراتيه يتعلم الأطفال أهمية العمل الجماعي، وبعد ذلك تتطور لديهم المهارات القيادية والشعور بالسعادة البالغة وهم يعملون بجد.



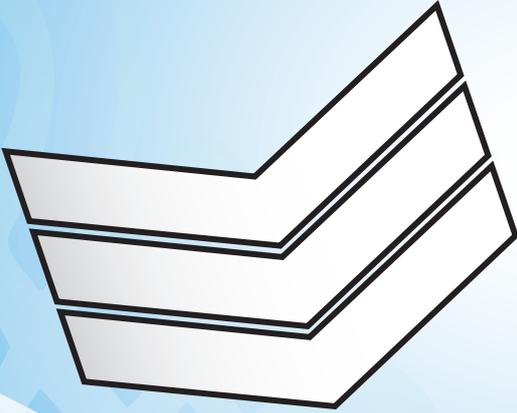




جدول الضرب

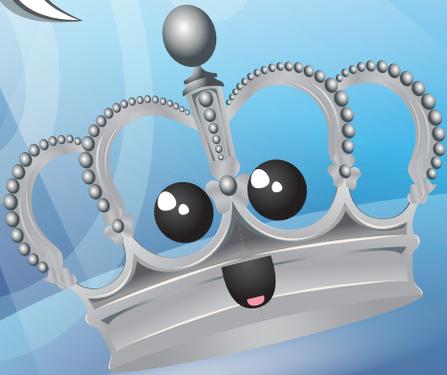


نخمة وتاج



نعم، وإذا كانت ثلاثة خيوط
تسمى الرتبة **نائب**

وهل تعرف يا تاج أنه إذا
كانت الرتبة ثلاثة خيوط
ونجمة تسمى **رقيب**



وكيل عريف



عريف



نائب



رقيب



وكيل ضابط ثاني



وكيل ضابط أول