

مجلة دورية تصدر عن طلبة المدارس في منطقة ضواحي القدس ملحق خاص بصحيفة صوت الشباب الفلسطيني

العدد الرابع - ديسمبر ٢٠١٥



تصوير: سيف زراع



كزهر اللوز تتفتح أوراق العام الجديد، تطل علينا بأيام نرى فيها الأحلام وبلوغ القمم، والوصول للأهداف والأمنيات، وما تطمح له أنفسنا، نسعى إليه بعمل دؤوب، بدايات جديدة لكل شيء؛ للحياة مع الأهل، والأصدقاء، والمدرسة... دعونا نبدأ بسطور مشرقة تنير الظلمات حول العالم، فلنبدأ بالتسامح والعطاء وصفاء القلوب، بالحب والوفاء، بالإرادة نطوي كل خيباتنا ونحمل كل الأمل. ونشكر كل من تركوا بصمة في حياتنا، طلبتنا الذين واكبوا معنا التطورات خطوة بخطوة، وأخرجوا بعضا من مكنوناتهم الإبداعية التي نحتاج مزيدا منها هذا العام، اصقلوا مواهبكم وابحثوا عن الجديد، افتحوا النوافذ واكسروا الجليد، الذي يقف عائقا أمام وصولكم للمراد... سنتخيل هذا العام بلا حروب، وفقر وظلم وقهر لأطفالنا يكبرون في ظل عائلاتهم بأمن وأمان... وسنصلي وننشد عاما للسلام... يا ليتته! نسعى لأن يكون عاما للعلم والتعلم والعلوم، نمضي فيه قدما نحو تطوير مهارات طلبتنا ومعلمينا في حقل التربية الإعلامية. وفي هذا العدد الإستثنائي ملف خاص يعرض خبرات وتجارب ومعلومات جديدة. ونتطلع بشغف للحصول على المزيد من المعلومات والمهارات، فأمطار الشتاء مقدمة الربيع... نبنى ونطور. حكايات وقصص ننسجها مرارا وتكرارا، إبداعا وحدائث في كل مجالات الحياة، ونحن في أسرة فصول نتمنى لكم عاما أجمل وأفضل وسنعزف لحنا للحرية والتقدم... وسنكبر.

الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب

بدعم من أكاديمية "دوتشيه فيله" الألمانية



هانيا البيطار- رئيسة التحرير

معلم لكل 20 طالب أهم 5 خطوات لضمان حياة تعليمية مثمرة

التي تضمن حياة تعليمية موفقة للأبناء والتعامل مع ذلك كأحد أهم الحقوق لذلك يجب مراعاة:

أولاً: على الأهل مساعدة أبنائهم في تنظيم الوقت، إذ لا يعقل أن يقرر الطالب وحده شكل وطبيعة أدائه اليومي في المدرسة وخارجها، وهو بحاجة ماسة لمن يساعده ويرشده على عملية إدارة الوقت لإنجاز وظائفه المدرسية، حتى لا تتحول المدرسة إلى كابوس تقف عائقاً أمامه، وعدم إغفال حاجة الأطفال للعب كحاجتهم لتلقي العلم تماماً، إضافة إلى الأدوار الاجتماعية التي تساهم في بناء شخصياتهم وتجعلهم فاعلين في بيئاتهم.

ثانياً: لا بد من المتابعة اليومية للطالب من خلال مناقشتهم عن الدروس واليوم التعليمي والعلاقة مع الزملاء والمعلمين وطبيعة الواجبات المطلوبة ومواعيد الامتحانات، وغيرها من القضايا التي تتعلق بحضورهم داخل المدرسة لأن ذلك سيعزز أهمية التعليم والرغبة في الوصول إليه.

ثالثاً: الاتصال مع مدراء المدارس، وزيارة الأبناء على مقاعد الدراسة، لأن ذلك من شأنه أن ينمي حس المسؤولية عند الطلبة، ويقوي العلاقة مع المعلمين ومدير المدرسة، وهذا يمثل حافزاً للمعلمين لأن «هناك من يسأل».

رابعاً: على الأهل اعتماد الطرق الحديثة في التعامل مع أبنائهم من خلال اعتماد سياسة التحفيز والعقاب بالحرمان، فعندما يبذل الطالب ويبيد التزاماً بدروسه يجب أن يقطف الثمار لأن ذلك يعزز رغبته في بذل جهود إضافية واهتمام أكبر بالتعليم، وإذا أبدى غير ذلك فإن هذا يتطلب ممارسة عقاب يقوم على فكرة تعديل المسار وليس الإيذاء لأن التعليم يكون ناقصاً إذا ما استعملت العصا في الوصل إليه وهو يتناقض مع فكرة التربية الصحيحة.

خامساً: على الأهل فتح حوارات دائمة مع أبنائهم؛ حول طموحاتهم ورغباتهم وربطها بالمستقبل، بعيداً عن فكرة أن التعليم هو مصنع البطالة.

ومع نهاية الفصل الأول، واقتراب الفصل الثاني نتمنى لأبنائنا الطلبة فضلاً دراسياً موفقاً على الصعيدين الأكاديمي والفردى العائلي... كل عام وأنتم بخير.

لم يعد التحاق الأبناء بالمدارس هو الوسيلة الوحيدة لتعليمهم، ولعل التناغم في الاسم بين الأسرة التي ينتمي إليها الطالب، والأسرة التعليمية التي ينضم إليها لتلقي المعارف هو دليل على ضرورة تكامل الأدوار، إذ لا تستطيع أسرة الطالب أن تقوم بمهمة تعليمه وحدها، كما لا تستطيع الأسرة التعليمية القيام بهذا العبء دون مساندة جادة من الأهل، لذا فإن تدخل الأهل في حياة أبنائهم التعليمية ضرورة لضمان أفضل النتائج على المستوى الشخصي والاجتماعي للطالب، وكذلك المستوى الأكاديمي الذي ينمو ويتطور إذا توفرت البيئة التعليمية الصحيحة للطالب الذي يمضي وقتاً طويلاً في المدرسة ويستمتع خلال اليوم الواحد لعشرات الرسائل من معلميه وزملاءه، وهنا لا بد من إدراك الحاجة الدائمة للإرشاد والتوجيه القائمين على معرفة الاحتياجات وفق أسس علمية، خصوصاً أن الطالب في مراحل تعليمه الأساسي يكون أرضاً خصبة لتلقي العلوم والمعارف التي يأتي جزءاً كبيراً منها في إطار التربية؛ وبالتالي فإنه لا ينسى ما تعلمه بمجرد توقيع المدير «يرفع» للصف كذا... بل إن بعضاً مما يتعلمه يلازمه في كل مراحل حياته.

وحتى لا نظلم أحداً، فمن غير الممكن تحميل المدرسة طاقة أكثر من قدرة فريقها التعليمي؛ وحتى لا تتحول المدرسة إلى قدر يخشاه الطلبة لا بد من تدخل الأهالي الذين يقع على عاتقهم ربط وتقوية العلاقة بين أبنائهم ومدارسهم حيث تشير آخر إحصائيات الجهاز المركزي للإحصاء إلى أن عدد طلبة المدارس في الضفة الغربية وقطاع غزة بلغ حوالي 1150 مليون ومئة وخمسون ألف طالب وطالبة» يتوزعون على المدارس الحكومية والخاصة والتابعة لوكالة الغوث بينما بلغ عدد المعلمين 62 ألفاً فقط، وهذا يعني أن معلماً واحداً يتابع حوالي 19 طالباً!!!

وأمام هذه الأرقام فإن مسؤولية الأهل لا تتوقف فقط عند تسجيله وضمان التحاق أبنائهم بالمدارس وتوفير الأكل والمشرب، إذ لا بد من الحرص على متابعة حياتهم التعليمية وأن لا ينقلوا رسائل سلبية حول المدرسة ودورها ودور التعليم وجودته الاقتصادية، بل يقع على عاتقهم مجموعة من القضايا

لاستقبال كتاباتكم الرجاء التواصل

معنا على عنواننا التالي:

المكتب الرئيسي - قرية جبع / القدس
هاتف: 022346710 فاكس: 022346715
البريد الإلكتروني: pyalara@pyalara.org
المكتب الفرعي - غزة
تلفاكس: 082843880
البريد الإلكتروني: gz.pyalara@pyalara.org

المواد المنشورة لا تعبر عن وجهة نظر الجهات الداعمة
our sponsors are in no way accountable
for this publication

هيئة التحرير الطلابية

هدى عبد الوالي
باسل أبو خليل
نور محمد
سعد رامية
ياسين أحمد
محمد نهاد
وطن مزهر
ربي محمد
منار أبو غوش
محمد مهداوي
أحمد طليب
ميسم عبد الجبار
سلام صلاح
بسام رامية

رئيسة التحرير:

هانيا البيطار

مديرة التحرير: غدير منصور
مدقق لغوي: مفيد حماد

مساعدو مديرة التحرير

سيف زراع سامية صلاح الدين
لارا بركات أنس طيبط

إخراج فني: منال زهور

مجلة دورية

تصدر عن طلبة المدارس
في منطقة ضواحي القدس



PYALARA

الهيئة الفلسطينية للإعلام
وتفعيل دور الشباب - بيالارا

DW Akademie

متعة التعلم... ابتكارات جديدة

نقدي، والوقاية من المخاطر كالتنمر أو حقوق الملكية الفكرية؛ والحفاظ على خصوصية الأفراد ومنشوراتهم. وهذا تم خلال يومين تم بعدهما جمع نتائجها في مدونة إلكترونية يستفيد منها المعلمين في شرح موادهم التعليمية، وكذلك الأهل فيمكنهم مناقشتها في أمسيات خاصة؛ ليتمكنوا من التعامل بإيجابية مع وسائل الإعلام الجديدة وهذا النشاط بتمويل من وزارة الثقافة في مقاطعة «هسن» الألمانية، ودائرة الإعلام فيها.

وهناك مشروع آخر، هو «صيد الأخبار» News Caching، ويركز على الأخبار في الإنترنت، ويستهدف الطلبة من الصف الثامن وما فوق ومعلميهم، وفيه يتعاون صحفيون ومدرسون في مجال التربية الإعلامية حول أساس الأخبار وصياغتها، ويتعلمون نقد الأخبار وتحليلها. ويتم نشر أخبار الطلبة على موقع إلكتروني استحدثه المدربون لهذه الغاية ويمكن استخدامه لمشاريع جديدة. ومدة المشروع يومان دراسيان كاملان. أما المعلمون فيشتركون في تدريب منفصل يدور حول إنشاء الموقع، وإدارته، وإدخال الإعلام في التدريس بشكل تفاعلي.

كما تم الحديث عن مشروع آخر طبق في كمبوديا؛ وهي دولة آسيوية بدأ فيها الانفتاح السياسي بشكل نسبي، واستهدف المشروع فئة الشباب في العاصمة والأرياف.

تركز أكاديمية «دويتشه فيله» في عملها على الإعلام الجديد نظراً لسرعة انتشاره حول العالم، ولكن ضعف الإمكانات التقنية في كمبوديا كانت من التحديات التي واجهت الفريق، وعملت الأكاديمية على إدخال مادة التربية الإعلامية في مادة التكنولوجيا للصفوف العليا.

تطبيق الأفكار

في مجموعات عمل مختلفة، قام المشاركون في الورشة بتطبيق الأفكار ومخرجات المناقشات التي خضناها والتخطيط لفقرة تدريبية، ثم إنجازها وتقويمها. واختارت مجموعة التركيز على «اختيار الموضوع الصحفي». فبدأت الفقرة بمناقشة الحضور حول المواضيع التي تهمهم شخصياً وعن أسباب ذلك. ثم انتقلت الدربة إلى الخطوة التالية، وهي استنباط المعايير لاختيار مواضيع مناسبة لجلسة الحائط والإذاعة المدرسية، مثل الأثنية والقرب الجغرافي والاستفادة للمتلقين. أما المجموعة الأخرى فاختارت أن تطرح فقرة عن أهمية اختيار اسم للوسيلة الإعلامية وتحديد هويتها. وبدأت العمل مع الحاضرين عبر تمرين ينطلق من واقعهم. وأنهيها الورشة بوضع جدول زمني وخطوات عمل محددة لتطوير مواد التربية الإعلامية للتلاميذ الفلسطينيين خلال الأشهر القادمة.



تصوير: سيف زراع

طاقم بيالارا وأكاديمية DW في حصة تدريبية

وخبيرين من ألمانيا، وكذلك ممثل عن وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.

التعلم الخلاق الذي يلهم الخيال هو الطريقة التي اتبعت في الورشة، والهدف توصيل المعرفة، وتوضيح الأفكار، بطرق إبداعية وتمارين تفاعلية تربط بين النظري والعملي، ويمكن إشراكها مع المعلمين والطلاب وبالتالي مضاعفة الاستفادة.

إذ يمكن توضيح مفهوم الاتصال عبر لعبة نعرفها منذ الطفولة وهي علبتان فارغتان تربطان بحبل، يضع شخص علبة منهما على فمه والأخر على أنه لتمثل الوسيلة التي ينقل من خلالها الحديث، لنميز الفرق بين الحبل المشدود والحبل غير المشدود؟ من المرسل ومن المستقبل؟ من الجمهور؟ عوامل التشويش... الخ.

منى نجار/ منسقة مشروع التربية الإعلامية لدى أكاديمية دويتشه فيله في فلسطين.

التعمق في مجال التربية الإعلامية، والاطلاع على تجارب دول أخرى، ثم التعرف على المكونات الضرورية لتطوير مواد خاصة بالتربية الإعلامية، والقاء نظرة نقدية ذاتية على المواد التي يستعملها المدربون في المدارس ومناقشتها وتطويرها.

حول هذه النقاط وغيرها تمحورت الورشة التدريبية التي ضمت طاقم عمل مشروع التربية الإعلامية «علي صوتك»، من مؤسسة «بيالارا»، ويطلق في ٨ مدارس بضواحي القدس، إضافة إلى الشركاء من أكاديمية دويتشه فيله الألمانية،

ألمانيا وكمبوديا...

تجارب ناجحة

عرض المدربان فيليب بوخهولتز وسيلفيا بريزيل، تجربتهما في مجال التربية الإعلامية في مدارس ألمانية مختلفة، ومنها مشروع «ويب كليكر Webklicker» الذي يستهدف الطلبة من ١١ إلى ١٣ عام، ويهدف إلى توجيههم لاستعمال الإنترنت بطريقة واعية ومسؤولة، وكيفية الاستفادة من مواقع التواصل الاجتماعي في دراستهم وحياتهم اليومية، وتعزيز قدراتهم في التعامل مع المعلومات بأسلوب



المدرب فيليب بوخهولتز أثناء التدريب

يتم تعزيز الثقة بالنفس، وشعورهم بأهميتهم في المجتمع، وبأن باستطاعتهم اتخاذ إجراءات لإحداث تغيير في قضايا تخصهم داخل مجتمعاتهم.

ما هي أكثر الأمور التي لفتت انتباهك خلال عملك في التربية الإعلامية في فلسطين؟
هناك أمور تتعلق بإدراك التربويين الإعلاميين لعملهم، وأخرى بمضمون المواضيع التي يتم تناولها.

يتم تسليط الضوء على الأطفال والمراهقين في المقام الأول. وعادة ما لا يكون لدى الصغار الكثير ليقولونه مقارنة بالكبار، لكنهم بالطبع لهم صوت ورأي وأشياء يريدون التعبير عنها. لهذا السبب يتم التركيز على توفير السبل للأطفال والمراهقين للتعبير عن آرائهم وتشجيعهم على الإيمان بقدراتهم.

ولاحظت أن التربويين الإعلاميين يراعون الوسائل التقليدية ويربطونها بأهداف التربية الإعلامية؛ فالإذاعة الصباحية ومجلة الحائط، تتناولون مواضيع هامة، وهي أساس يتعلمون من خلاله كيفية التعامل مع وسائل الإعلام، وتمثل منابر يعبرون من خلالها عن آرائهم حول وسائل الإعلام خارج إطار المدرسة، كما لاحظت أن التربويين يفكرون في التطوير المستمر لقدرات الطلبة وكيف يمكنهم صياغة المشاريع لتكون أكثر تفاعلية وهذا يلاقي استحسانا من الجميع، ويتيح المجال لمزيد من الأفكار الإبداعية.

وبخصوص المضمون، فأنا أشعر بأن القضايا الحالية والتحديات التي تواجه المجتمع الفلسطيني بشكل عام يتم التعبير عنها ضمن نشاط التربية الإعلامية. فلا يمر يوم واحد، دون أن يتم التطرق للوضع السياسي الحالي من خلال التحليل أو المناقشة. ففي الوقت الذي يتناول الطلبة في ألمانيا موضوع العنف في ألعاب الكمبيوتر، يعيشه الطلبة في فلسطين واقعا ويشاهدون صورا وأحداث عنيفة عبر وسائل الإعلام. التلاميذ يشاهدون صورا مؤثرة ومواقف عنيفة في التلفزيون والصحف والإنترنت. وهذا ما يجب أن يتم معالجته من خلال التربية الإعلامية، أي من خلال توضيح أن وسائل الإعلام تستخدم صورا بعينها لجذب انتباه المشاهد. وبينما يناقش الطلبة الألمان قضية المبالغة في استخدام الهواتف الذكية، يستخدمها الطلبة الفلسطينيون كوسيلة للحصول على معلومات ضرورية متعلقة بسلامتهم الشخصية.

نصيحتك للجيل الفلسطيني الشاب فيما يتعلق بالتربية الإعلامية؟

أود أن أوجه سؤالا. ما هي الأمور اللازمة والأمور التي يجب تجنبها، حتى يتسنى لجيلكم استخدام الخدمات المختلفة للإنترنت بشكل هادف، ومما يساعد أطفالكم على العيش في مجتمع خال من العنف في أمن وسلام والتمتع بحقوقكم المشروعة؟



سيلفيا بريزل: «التربية الإعلامية أداء ومضمون»

حوار: فرينا فندش

مسؤولة مشاريع أكاديمية دويتشه فيله في فلسطين

ما هي التحديات التي تواجه التربية الإعلامية في ألمانيا حاليا؟

التربية الإعلامية في ألمانيا استطاعت بعد معاناة طويلة أن تحتل مكانة هامة، ويدرك الجميع أهميتها اليوم فهي من المهارات الأساسية التي نحتاجها في كافة مراحل حياتنا. وتكمن التحديات التي نواجهها في عملية التطبيق، فالقاعدة هي أن تطور أفكارا لا تكون مرتبطة بزمن محدد، كما أن هناك حاجة لخبراء في هذا المجال يواكبون التطورات التكنولوجية. إضافة إلى تحديات تتعلق بالبنية التحتية؛ فالتعليم مسؤولية كل ولاية؛ ولا يوجد تكامل في الجهود المبذولة لتطوير منهاج يشمل كل الولايات ويقوم على تبادل الخبرات. فبرأيي على المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء ألمانيا أن تتبنى مفاهيم موحدة من خلال الاستفادة من الخبرات المختلفة.

ما هي العناصر المشتركة بين ألمانيا وكومبوديا وفلسطين فيما يخص عملك؟

هناك عوامل مشتركة لم أكن أتوقعها، فالتربويون، والمدربون الإعلاميون عليهم مضاعفة الجهود لإقناع الأهالي وهيئات التدريس بجدوى مشاركة الطلبة في مشاريع التربية الإعلامية، وإيجاد الوقت الكافي لطرحتها ضمن الدوام وليس بعده أو خلال الاستراحات. وهذا تحد عالي. ولكن هناك أيضا عوامل إيجابية مشتركة، فالعاملون في هذا المجال يلاحظون اهتماما كبيرا لدى الطلبة. وهم بذلك لا يساهمون في تنمية المهارات الإعلامية لدى هؤلاء فقط، بل مهاراتهم بشكل عام. فمن خلال تدريس التربية الإعلامية

بينما يناقش الطلبة الألمان قضية المبالغة في استخدام الهواتف الذكية، يستخدمها الطلبة الفلسطينيون كوسيلة للحصول على معلومات ضرورية متعلقة بسلامتهم الشخصية.

درست سيلفيا بريزل التربية الإعلامية والثقافية، وتعمل على تنفيذ عدة مشاريع في ألمانيا وكومبوديا وفي فلسطين تهدف إلى تعزيز الوعي الإعلامي لدى الأطفال والمراهقين، وكذلك على تدريب المعلمين والتربويين فيرنا التقت سيلفيا وعادت بالحوار التالي:

ما هي دوافعك للعمل في مجال التربية الإعلامية على المستوى العالمي؟

أصبحت وسائل الإعلام جزءا من حياة الأفراد حول العالم، وسهل الإنترنت عملية التواصل والردشة ونشر آرائنا عند الانضمام إلى وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة. لذا فإن التربية الإعلامية تلقى اهتماما واسعا. وما ندرسه ليس علما نظريا بل يحاكي الواقع. فمعرفةنا بالإعلام تساعدنا على التكيف في ظل الحياة المعقدة، وباكتساب المهارات يمكن أن نطوع وسائل الإعلام ونستفيد منها في الإجابة عن الأسئلة المتعددة التي تواجهنا في مجتمعاتنا الداخلية وعلى الصعيد العالمي. فكل فرد سواء كان صغيراً أم ناضجاً، له الحق في الحصول على المعلومات وصقل نظرته النقدية، كما يريد الجميع التعبير عن آرائهم بحرية واستخدام وسائل الإعلام المختلفة.

عشر خطوات

لالتقاط صورة احترافية باستخدام هاتفك الذكي

سياف زراع/ بيالارا

سادسا: أين الشمس؟ خلفك أم جانبك؟ اجعل الشمس، أو أي مصدر آخر للإضاءة ورائك أثناء التصوير، وتذكر أن أفضل الصور تم التقاطها بإضاءة طبيعية.

سابعا: لا بأس، من استخدام برامج تحرير الصور وإضافة تأثيرات أو تعديل الإضاءة. ولكن تذكر بأن «كل شيء يزيد عن حده ينقلب ضده».

ثامنا: فنان؛ حاول أن تطور لديك حسا فنيا وإبداعيا بتصوير المشاهد العبرة والمهمة، وامزج بين الصور التي يبتسم فيها الأشخاص للكاميرا والصور العفوية، وشاهد صور المحترفين لتتعلم أكثر.

تاسعا: تصويري! هل تحب أن يسرق أحدهم جهديك وتعيبك؟! أعرف أنك ستجيب بالنفي، إذ لكل صورة «ملكية فكرية»، فلا يجوز لك أن تنشر صورة وتنسبها إلى نفسك.

عاشرا: ممكن أصور؟ إن احترام خصوصيات الآخرين من أخلاقيات التصوير في الأماكن الخاصة والعامه، فاطلب الإذن للتصوير، وإذا طلبوا عدم نشرها احترام ذلك.

الصورة: شكل فني ينقل خبرا في العمل الصحفي، ويحفظ الذكريات واللحظات. تمتع بالتقاط الصور، وانشرها بشكل صحيح، وحاول أن تضع معها نصا يصفها ويوضح ما تخفيه أو ما تحمله من معان.



تصوير: سياف زراع

كان هاتفك يستطيع التقاط صور عالية الدقة.

رابعا: أحسن لقطة؛ تحرك وحد الزاوية الأنسب للصورة، ثم تأكد من عدم وجود أشياء لافتة للانتباه في الخلفية، مثل سلة قمامة أو عمود كهرباء يبدو كأنه خارج من رأس الشخص.

خامسا: بالعرض؛ حاول إبقاء الهاتف ساكنا أثناء التقاط الصور، وصور بالعرض، وتأكد من توازن الهاتف بين يديك، وحاول إبقاء ذراعيك قريبتين من جسدك، ثم التقط الصورة.

لم يعد احتراف التصوير يقتصر على من يمتلك الكاميرات ومعدات التصوير الحديثة، فقد ساهمت الهواتف الذكية في السنوات الأخيرة بتوثيق الأحداث التاريخية في صحافة المواطن، وأتاحت للناس أن يسجلوا لحظاتهم بدقة ودون تكلفة.

كيف يمكن استغلال الهاتف الذكي لالتقاط صور جميلة، وواضحة، ومعبرة؟

لتعرف الإجابة اتبع الخطوات العشر التي ستساعدك على تحسين جودة التقاط الصور باستخدام هاتفك الذكي:

أولا: تعرف على خصائص كاميرة هاتفك، والخيارات الإضافية التي توفرها لك إعداداتها، وتأكد أنك تستخدم الإعدادات عالية الدقة، ولا تنس التأكد من نظافة العدسة. **ثانيا:** بلا فلاش؛ أجمل الصور يتم التقاطها بإضاءة طبيعية، لذلك أنصحك بتجنب استخدام الفلاش، كونه يترك ضوءا أحمر في أعين من تقوم بتصويرهم، وأنصح باستخدامه لمعادلة الضوء الساطع في النهار.

ثالثا: تحرك؛ واقرب من الهدف، وتجنب استخدام خاصية التقريب «زوم» التي تجعل الصور تفقد جودتها، حتى لو

ابحث.. تحقق.. تعمق

سامية صلاح الدين/ بيالارا

الجديد عام ١٧٦٢، فلا تتعب نفسك بمتابعة القراءة، لأن غالبية المعلومات بعدها يمكن أن تكون غير دقيقة، فابحث عن السنة التي أبحر فيها كولومبوس وتأكد من المعلومة.

هناك نسبة غير عادية من الأخطاء المطبعية أو الإملائية؟ إن القليل منها قد يكون مقبولا، ولكن إذا كانت المعلومات ملأى بتلك الأخطاء، فعليك حينئذ أن تتساءل عن مدى دقتها.

ينبغي على الكاتب أن يزودك بأماكن يمكنك فيها الاستزادة من المعلومات في الموضوع المطروح، قد تكون مواقع أخرى، أو كتبيا يمكنك قراءتها لاكتساب مزيد من المعلومات.

هل تتعارض المعلومات التي حصلت عليها من الموقع مع مصادر أخرى تتعلق بنفس المعلومة؟ إذا اكتشفت أن أحد المواقع يقول إن كولومبوس أبحر عام ١٧٦٢، وأن موقعا آخر يقول إنه أبحر عام ١٤٩٢، فإنك قد ترغب في البحث عن موقع ثالث للتأكد من التاريخ الدقيق؛ فراجع لترى من يملك الموقع، وعمق بحثك للحصول على المعلومة الصحيحة والدقيقة.

طريق الإنترنت، تأكدوا من المعلومات، لأن الشبكة ضخمة، مليئة بالمواقع والصفحات التي تحتوي على معلومات غير دقيقة.

كيف نتأكد من المعلومة عن طريق الإنترنت

أكثر ما يقلق متصفح الإنترنت الذي يبحث عن معلومة معينة، هو هل هذه المعلومة دقيقة وصحيحة أم لا؟ ذلك أن إنشاء موقع إلكتروني لم يعد صعبا، وبإمكان أي شخص حشو موقعه بكمية هائلة من المعلومات التي يلتقطها من الشرق والغرب دون أن يتحقق ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة. لذلك هناك عدة خطوات تساعد من يبحث عن المعلومة الصحيحة في التأكد منها:

• إذا وجدت في مكان ما خلافا في معلوماته، وعدم دقة، فلا تثق بمصداقيته، فمثلا إذا قرأت جزءا من مقال يقول: «أبحر كولومبوس إلى العالم

أعزائي الطلبة، لاشك أن النسخ واللصق؛ «كوبي بيست»، هي الطريقة الأسرع والأسهل لحصولكم على المعلومات التي تريدون تدوينها في مجلة الحائط، وإلقاءها في الإذاعة الصباحية. لكنها لن تفيدكم مستقبلا، وذلك لا يعني أن نقل المعلومات عن الإنترنت خاطئ، بل تعد شبكة الإنترنت أداة مهمة للبحث، إذا اتبعتم الطريقة الصحيحة، التي تحللون من خلالها، وتقيمون، وتتفاعلون، ولا تكتفون بالنقل.

لذلك وقبل دخولكم إلى الشبكة، ضعوا في رؤوسكم عددا من الأسئلة: عم سابعث بالتحديد؟ وما هو هدفي من البحث؟ وما الرسالة التي أريد إيصالها للطرف المعني؟ ولا تجعلوا الإنترنت مصدركم الوحيد؛ فالكتب والأبحاث السابقة، والدراسات، والمقابلات، والأشخاص من حولكم مصادر مهمة للحصول على المعلومات أيضا. ولنسهل عليكم المهمة، عند قيامكم بعملية البحث عن

التربية الإعلامية دفعتني للمشاركة

النقاش والحوار، وتبادل الآراء أمام الجمهور، خلال برامج الإذاعة.

- استطاع الطلبة المشاركون تعميم الفائدة وتعميق روح المحبة والتسامح بالواضيع المميزة المنتقاة للمجلة والإذاعة.
- حاجة المجتمع للاهتمام بالجانب الإعلامي بكافة أشكاله واضحة أكثر من غيره من المجتمعات، لتعقيدات الحياة اليومية، والضغط الكبيرة التي تقع على كاهل الجميع.



وبالتالي لا تقتصر ضرورة اكتساب الثقافة الإعلامية على الكبار فقط، بل من المهم أيضا أن نغرسها في الأطفال والشباب، ومن هنا أشير إلى أهمية دور التربية الإعلامية التي تسعى الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا» إلى تجديدها لدى الطلبة في مجموعة من المدارس، من ضمنها مدارس وكالة الغوث في مخيم قلنديا، التي لاحظنا مدى تطور طلبتها منذ بدء المشروع قبل عامين، وما زال، حيث لم يكن التطور مقتصرًا على شكل مجلة الحائط وزينتها، أو على فعاليات الإذاعة الصباحية، وما يلقي من أمام «الميكروفون»، بل أيضا على الفكر والوعي وطريقة انتقاء المواضيع، إضافة إلى إغناء جانب التحليل والنقد، وكذلك التطبيق والممارسة لفنون الإعلام المختلفة.

- وهذا كان سبب انضمامي لمشروع التربية الإعلامية في المدرسة مؤخرا، إلى جانب الدربة لارا بركات، ولعل من أهم البررات التي شجعتني على الانضمام أيضا، تكمن في اهتمام المؤسسة بتطوير الجانب الشخصي لطلابنا وطالباتنا، والشواهد على الفوائد والإنجازات متعددة، ومنها:
- أبرز مواهب الطلبة وتنمية مهاراتهم الإعلامية بتدريبهم على الكتابة والتصوير، بشكل أتاح لهم فرصة إثبات وجودهم خلال الاحتفالات المدرسية التي تنظمها وكالة الغوث.
- غرس قيم الديمقراطية لدى الطلبة بتكريس تقاليد

ماجد الصوص/ مرشد تربوي/ ذكور مخيم قلنديا

يعتبر مجال الإعلام، بكل ما يحيط به من قضايا وتوجهات، سواء على صعيد وسائل الإعلام، أم طريقة تلقي الجمهور لرسائلها، إضافة إلى الحداثة والتطور في شكل الرسالة الإعلامية وتقنيات إنتاجها، من المجالات الأبرز طرحا وجدلا في المجتمع، خاصة في الآونة الأخيرة، حيث تصاعدت الأحداث في الساحة العربية، فاختلط الحابل بالنابل، وأصبحنا نواجه حروبا إعلامية إلى جانب حروب الواقع وأزماته. فظهرت حاجة ملحة لاكتساب ثقافة إعلامية تمكننا من انتقاء الوسائل الإعلامية الأصدق، والمعلومات، والأخبار الأقرب للموضوعية، كي نتجنب السقوط في وحل التضليل والكذب والمكائد الإعلامية والسياسية.

ومن جانب آخر، فإن لوسائل الإعلام دورا مهما في إثراء وجدان الجمهور وعقولهم، خاصة فئة الشباب، بشكل يعزز ثقافتهم وتأهيلهم وإدراكهم لما يدور حولهم، ليصبحوا مواطنين صالحين يحترمون كل من حولهم، ويشاركونهم قضاياهم وهمومهم. فوسائل الإعلام تحمل في طياتها وسائل للإقناع، كما يخلق الإعلام حوارا عالميا بتغطيته للأحداث التي تدور في مختلف بلدان العالم، مما يزيد من روح الألفة والمحبة والترابط والتعاطف بين الشعوب.

الإذاعة الصباحية ترتدي حلة جديدة

فريال صلاح الدين/ مديرة مدرسة بنات جبع

نحرص في مدرسة بنات جبع الثانوية على استثمار المواهب التي تبرز ضمن الأنشطة والفعاليات اللامنهجية، تكريما لها، ودعمًا لاستمراريتها. ومنذ بدء تطبيق مشروع التربية الإعلامية في مدرستنا، ففرحنا ببروز مواهب وإبداعات طالبات لم تكن نتوقع منهن هذا التميز والإبداع، وقد لفت نظري وزميلاتي العلامات مؤخرا تقديم طالبات التربية الإعلامية مقابلة تمثيلية على الإذاعة الصباحية، ذكرتني بالإذاعات الفلسطينية الرسمية المعروفة، فحضرت إلى ذهني فكرة تحويل الإذاعة الصباحية للمدرسة إلى ما يشبه إذاعات «أجيال»، و«راية أف أم»، و«بيت لحم ٢٠٠٠»، فطرحت الفكرة على غدير منصور، مديرة التربية الإعلامية في الهيئة

الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا»، وعلى طالبات الإذاعة، بالإضافة إلى المعلمة المشرفة إكرام عساف، فتحمسنا جدا للفكرة، واجتمعنا لوضع رؤية أولية لشكل هذه الإذاعة، وتمخض عن ذلك نتائج عدة زادت حماسنا للعمل على التطبيق في أسرع وقت ممكن. ويمكن كشف جزء من ملامح الإذاعة التي سنطلقها قريبا حيث:

١. تدشن مدرسة بنات جبع إذاعتها الرسمية عبر إعلان مبتكر تنطبق عليه قواعد الإعلام.
٢. لإذاعتنا اسم محدد وشعار جذاب.
٣. للإذاعة الصباحية فقرات منظمة ومميزة ستترقبها الطالبات بحماس لا ينضب.
٤. المقابلات التمثيلية والحقيقية ملح الإذاعة الصباحية في مدرسة بنات جبع.
٥. ستظهر شخصيات من خارج المدرسة على منصة

الإذاعة الصباحية.

٦. ستطرح الإذاعة مسابقات دورية وجوائز لتحفيز الطالبات.
 ٧. للإذاعة الرسمية وقت محدد، وطاقم إعداد وتقديم، سيشارك طالبات المدرسة كلهن في فقراتها المتميزة.
 ٨. ستبرز مواهب وإبداعات الطالبات المهمشات على الإذاعة الرسمية.
- وكل ما سبق لمحة بسيطة عن شكل الإذاعة الرسمية التي سنطلقها قريبا، ونقصد من الإيجاز زيادة حماس الطالبات وترقيهن لا أكثر، على أمل أن يتبع للمحة والفكرة حصاد مميز للإذاعة الجديدة، نعكسه في أعداد فصول القادمة، ودعوني أكشف سرا آخر، حيث تعمل طالبات التربية الإعلامية حاليا، بالشراكة مع الهيئة التدريسية والمدرية المسؤولة غدير منصور، على طرح فكرة الإذاعة المرتقبة كمبادرة تناهسية تقدم لوزارة التربية والتعليم العالي، ونأمل أن تتكفل المبادرة بالنجاح، ليس لأجل النجاح والفوز المجرد، بل لما لهذا النجاح من دور في تعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن. وهذا سيولد إبداعات وأفكارا جديدة.

المدارس الذكية

بشرى خير للطلبة والمعلمين

غدير منصور/ بيالارا



أخيرا سيصبح التعليم أكثر متعة، ولن تملوا من سماع مدرسيكم طوال اليوم، وربما ستتذمرون بسبب انتهاء الدوام المدرسي؛ لأنكم لن تشعروا نهائيا بطول الحصص الدراسية السبع. لا تستغربوا، بل تابعوا القراءة، لأنكم أيضا لن تحلوا واجباتكم على الدفاتر، ولن تضطروا لحمل الحقائق المثقلة بالكتب والدفاتر؛ أي إنكم أخيرا ستخلصون من آلام العمود الفقري.

كل ذلك وأكثر ستعيشونه حقيقة عندما تنضم مدارسكم قريبا إلى ركب المدارس الذكية في فلسطين، بعد أن يتم تجهيزها بالمعدات التكنولوجية اللازمة، ضمن مشروع «تعزيز التعليم الإلكتروني في المدارس الفلسطينية»، التي شرعت وزارة التربية والتعليم العالي بالتحضير له منذ خمس سنوات، وبدأ يطبق فعليا على عينة من المدارس، والبقية على الطريق.

وهذا يعني أن دروسكم ستنتقل قريبا من الكتاب إلى جهاز الحاسوب، لكن دون أن تتحول إلى مادة التكنولوجيا التي تصعب على أكثركم، بل على العكس ستكون أبسط وأكثر متعة، وستستخدم فيها أساليب وأنشطة مختلفة لن تشعرك بمرور الوقت.

دعوني أشرح لكم أكثر عن معنى «المدارس الذكية»، أو «التعليم الإلكتروني»، الذي يعني أنكم ستأخذون منهاجكم الدراسية من وراء جهاز حاسوب، وسيتحول مدرسوكم إلى ميسرين للعملية التعليمية، ولن يلقنوكم إيها، أي إنهم سيدلونكم كيف تبحثون عن المعلومات داخل مناهجكم وخارجها، ضمن محركات البحث، وستعرض دروسكم بالصوت والصورة، كما ستندمج مع ألعاب إلكترونية شائعة.

لتعرفوا أكثر عن إيجابيات التعليم الإلكتروني، ننقل لكم آراء أهل التجربة، من طالبات ومعلمات مدرسة بنات رام الله الثانوية، كما يوضحنها في فيلم عرض خلال احتفال بلدية رام الله بتدشين مدرسة بنات رام الله الثانوية كأول مدرسة ذكية في فلسطين.

خلاصة آراء طالبات المدرسة الذكية

1. كسرت التكنولوجيا ملل التعليم، فأصبح أكثر متعة بفضل الوسائط المستخدمة في نقل المعلومة، كالفديوهات، والصور الثابتة والمتحركة، والتسجيلات صوتية، والألعاب الإلكترونية.
2. خلال التعليم الإلكتروني أصبحنا نستج الإجابات والحلول في كافة المواد بسهولة، كما نستذكر

3. المعلومات في الاختبارات بسرعة؛ لأن المواد راسخة في أذهاننا، وترتبط في ذاكرتنا بصور وأصوات وأفلام وثائقية وتعليمية مختلفة.
4. لم نعد مضطرات لتخيل حركة الخلية، أو تدفق الدم في الشرايين، فقد تجاوزنا مرحلة رؤية الصور الدلالية الصماء في الكتاب محاطة بشروح كثيرة، واستبدلناها بمشاهدة الأفلام العلمية التي تجسد كل ما هو مكتوب، فأصبحنا نشعر بقرب المادة الدراسية إلى حياتنا.
5. اكتسبنا مهارات تكنولوجية جديدة تتلاءم مع روح العصر، فكل طالبة «إيميل» خاص بها على البوابة الإلكترونية «e school»، ونقوم بطباعة الإجابات إلكترونيا، كما إن استخدام محركات البحث أصبح جزءا أساسا من التعليم، إضافة إلى استخدامنا برامج وألعاب إلكترونية لم نكن نعرفها.

المعلمات يتحدثن عن أثر التعليم

الإلكتروني

1. الدرس الذي كان يستغرق شرحه أربع ساعات، أصبح يحتاج منا إلى ساعة أو نصف ساعة، فلم نعد بحاجة للتكرار طالما أن المعلومة تصل سريعا.
2. كل حواس الطالبات تستثمر في العملية التعليمية، وبالتالي فانهن ينخرطن في المنهاج ويفهمنه بشكل مثالي.
3. أصبحت الطالبات يتنافسن للإجابة عن الأسئلة ولا يتهربن منها، ولم تعد لدينا فجوة كبيرة بين مستويات الطلبة.
4. مع التعليم الإلكتروني لسنا بحاجة لكتابة الإجابة على اللوح وانتظار نقلها من الطالبات، فكلها مخزنة على البوابة الإلكترونية «e school».
5. في التعليم الإلكتروني أهالي الطلبة جزء من العملية التعليمية، وليسوا مراقبين لها عن بعد، فمن خلال البوابة الإلكترونية بإمكانهم رؤية علامات بناتهم وتفاعلهن داخل الصف دون الحاجة لزيارة المدرسة.
6. أكبر إنجاز لسنا هو حب الطالبات للتعليم، فلم تعد المدرسة سجنا مملا، والواجبات هما ثقلا ينفرن منه.
7. التعليم الإلكتروني جعل الطالبات يفكرن بطريقة مختلفة، وي طرحن أسئلة لافتة وذكية، وهذا يعود إلى الفهم الصحيح والتحليل العميق الذي اكتسبته من المادة الزودة بفديوهات؛ فعندما ترى طالبة العدة بلونها وتفصيلها وطريقة عملها ستوفر لها تفاصيل ومعطيات أكثر تثير التساؤل.
8. طالبة التي تتغيب عن المدرسة لن تضطر للاتصال بزميلاتها لمعرفة تفاصيل الشرح وحل الإجابات والواجبات، فالبوابة الإلكترونية تفي بالغرض.

الدعم النفسي...

ضرورة ملحة وليست هامشا ثانويا

أنس طيلب/ بيلازا

الأطفال، كلمة ساحرة تترك في نفوسنا شعورا مميذا لا يشبهه شيء، وبمجرد ذكرها نستحضر براءتهم ومشاكساتهم وتهورهم وكثرة أسئلتهم وإزعاجهم المحب لنا، وما أصعبها وأثقلها كلمة حين نذكرها في حضرة الأزمات والحروب، فمن لا يحب الأطفال، ولا يبكي عند رؤيته لأجسادهم الغضة تنزف وتحترق وتشفو، فالأطفال يدفعون الثمن غالبا، وذكرياتهم تحضر بعمق في أذهانهم، فكيف إن كانت المواقف عنيفة ودموية يعجز عن نسيانها من يشكو ضعفا في الذاكرة؟

ها هي أزمة أخرى تلقي بثقلها على شعبنا، وربما يتفق الجميع على أن اندلاع «الهبة الشعبية» أو «انتفاضة القدس» سموها ما سئتم، وما نجم عنها من آثار وتداعيات، دخلت نسيج حياتنا بشكل عميق، وخلفت، وستخلف حتما، آثارا نفسية واجتماعية خطيرة على الأطفال وعائلاتهم، ستظهر فوراً أو بعد حين.

ولهذا يتوجب علينا أن نجتهد وندخل حقل التداعيات والانعكاسات النفسية والجسدية التي لحقت بالأطفال الذين هم أقل فهما ووعيا لما يجري حولهم، ونحن بالمقابل، وأقصد طاقم التفريغ النفسي والتفعيل المجتمعي في الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيلازا» من الأكثر فهما لطبيعة ما يشعر به الأطفال، بحكم خبرة اكتسبتها في هذا المجال لأعوام عدة، وكان أبرزها

تدخلنا مع أطفال مخيمات اللاجئين السوريين في الأردن؛ وهي التجربة الأضعب والأقسى، التي جعلتنا نداري دموعنا بصعوبة كبيرة. ولوهلة شعرنا بحاجتنا لتفريغ نفسي، فلا أحد يملك إحساسا وإنسانية يمكنه أن يصمد أمام ما يرويه الأطفال عن الذبح والقتل والقصف وقطع الرؤوس.

من هنا تأتي أهمية عقد لقاءات طارئة لتوفير الدعم النفسي للطلبة، للتخفيف عنهم بتشكيل وعيهم وفهمهم بحقيقة ما يجري دون أن يصابوا بالصدمة، إلى جانب تنظيم أنشطة تمكنهم من التعبير عن مشاعرهم، والإجابة عن تساؤلاتهم، ومعرفة مخاوفهم وتطلعاتهم، وغير ذلك الكثير.

والدعم النفسي هو مجموعة من الإجراءات والإستراتيجيات والوظائف التي يقصد منها سد الحاجات النفسية والاجتماعية، سواء عند الأفراد كالأطفال، أم عند الأسر في المجتمع المحلي. وعند حديثنا عن الأطفال نقول إن عالم الطفولة يتميز بالفضول والشغف الذي يدفعهم لاستكشاف ما يدور حولهم؛ لئتمكنوا من تكوين فهم واقعي عن أنفسهم، وعن هذا العالم الذي سيتعاملون معه في المستقبل بكل ما فيه من خير وشر. وأكثر ما يقلق الصغار والكبار أيضا هو الجهول، وعدم فهم ما يجري للأطفال بسبب تسارع الأحداث وشدتها بشكل عاملا إضافيا يزيد من الخوف والتوتر والقلق، حيث للكبار وسائلهم ومفاهيمهم التي تمكنهم من التعامل مع هذه الأوضاع، بشكل يهون عليهم مصائبهم، ويمكنهم من تحملها والتأقلم معها إلى حد بعيد.

عادة ما يتعافى

الأطفال واليافعون تماما من الخوف والقلق الناتج عن تجارب الصدمة النفسية خلال فترة زمنية قصيرة، إذا توفر الدعم لهم. وإن كل من يتعافى يصبح قادرا على تكوين مفاهيم واقعية حول ذاته وحول العالم من حوله، ومن هنا نستطيع القول إن مساعدة الأطفال خلال الظروف الصعبة ممكنة، ونحن نمتلك الوسائل المناسبة لتقديم هذه المساعدة.

لكن الأسئلة التي تطرح نفسها هنا عن الأطفال كثيرة، والآثار السلبية الناتجة أكثر، فخلال اللقاءات التي استهدفت مدارس الذكور والإناث في ضواحي القدس: الرام، وجبع، وحزما، إضافة لخيم قلنديا، ركزنا على مجموعة من المحاور التي يمكن أن تكون مفتاحا لتعامل الأهالي والعلمين مع الأطفال خلال الوضع الراهن، حتى وإن لم يمتلكوا الخبرة والدراية الكاملة، فيكفي أن يقرأوا عن بعضها ليقوموا بواجبهم، ومن هذه المحاور:

- بناء نوع من الإحساس بالأمان وتفريغ الخوف.
- المساعدة في التعبير عن المشاعر ومساندة الآراء الصحيحة وتوجيهه الخاطئة بسلاسة.
- المساعدة على التعامل مع الظروف الصعبة بتوفير المعلومات وتصحيحها وتوسيعها، والإجابة عن التساؤلات، وهذا من شأنه إعادة التوازن الذهني والنفسي للطفل.
- تأمين أجواء بيتية داعمة، وبناء جسر للتواصل مع الأطفال لإشعارهم بأنهم ليسوا وحيدين.
- تشجيع الأطفال على ممارسة الألعاب الرياضية والذهنية.
- التعبير عن الاهتمام الصادق بالطفل ومناقشته.
- مساعدته على التعبير الحر عن المخاوف والأمنيات عبر العصف الذهني والقصص الدرامية والموسيقى والتمثيل واستخدام الدمى والألعاب والرسم والكتابة الإبداعية.



أنس طيلب في رحلة إلى عين قينيا مع طلاب التدخل النفسي - تصوير: سيف زراع

مخيم قلنديا... الأطفال يمسون بقلوبنا

لارا بركات/ بيالارا

لأبناء المخيم، تقول آمنه الجبوسي، مديرة مدرسة بنات قلنديا: «واجهت الخطة الدراسية لعام ٢٠١٥ عدة عراقيل، ولكننا استطعنا التغلب عليها بوجود وسائل بديلة؛ كالحصص الإضافية وأوراق العمل».

لكن العبرة لا تكمن في احتواء موقف أو تأمين حماية آنية للطلاب، أو خطة دراسية بديلة، وبرنامج تفرغ نفسي، فنحن مسؤولون، بل ومطالبون ببناء وعي وفكر الطلبة، يحملونه سلاحا قويا يجنبهم الوقوع ضحايا سهلة في أيدي قوات الاحتلال؛ فهم في المحصلة أطفال يسقط عنهم واجب المقاومة، ويطلب ممن هم أكثر حذرا ووعيا بأساليبها التي يمكن أن تحدث أثرا وفرقا في معادلة المواجهة مع المحتل، حتى لا يقطفون بأعمار صغيرة لا تكفي لتكوين ثقافة ورؤية في شتى مجالات الحياة، بما فيها أساليب الدفاع عن الحق والعرض والأرض، التي لا تقتصر على السلاح، بل وتنبع من الأدمغة التي تنتج رسومات وأغاني وكتابات لا تقل أهمية، وهي الطرق الأنسب للتعبير عن مكنوناتهم في هذا العمر. أحبتي الطلبة، كونوا على ثقة أن فلسطين تعدكم مقاومة الصغار، حتى من وراء مقاعدكم الدراسية، ووسط أهاليكم الذين يحبونكم. دمتم بخير وصحة وسلامة، ودام أثر براءتكم وحيويتكم متربعا على عرش قلوبنا بلا منازع.

أستطيع أن أنكر الخوف الشديد الذي يملكني بمجرد سماعي عن الاقتحامات المتواصلة وسقوط الشهداء، والاعتقالات التي تطال الشبان والأطفال، خاصة في هذا المخيم؛ فحسبي فيه كبيرة؛ وأقصد هنا طلبتي الذين أتمنى لهم قضاء خاليا من رائحة الغاز المسيل للدموع، وأرضا لا تقطعها الحواجز العسكرية، وليلا هادئا بلا اقتحامات تسرق نعاس أعينهم وتذب الخوف في قلوبهم. لم أسرد الأمنيات من بعيد، ولا أهوى الندب وسطر المعاناة مجردة، فقد كنت شاهدة على الحدث عن قرب، وعاشت تفاصيل القصة كاملة، حيث نشبت العديد من المواجهات أثناء عقد لقاءات التربية الإعلامية مؤخرا، فشاهدت الخوف والهلع في عيون بعض الطلبة، والتحدي والاندفاع للمواجهة في عيون آخرين. وأمام ردود الأفعال المختلفة وجدنا أنفسنا مطالبين باحتواء الموقف، وتأمين الحماية لهم. ولم تتوانى الهيئات التدريسية في كلا المدرستين عن القيام بدورها على أكمل وجه، سواء بتوفير الحماية أو إنقاذ السيرة التعليمية



من اليمين: لارا بركات وآمنة الجبوسي

مدربو التربية الإعلامية يصدون الجروح!



تصوير: سامية صلاح الدين

طالب مصاب في حزما

يعانون ويصطدمون بدورهم بواقع يخلو من الأمان الذي هو أبسط حقوقهم. ولا شك أن هذه الأحداث تؤثر، في إنتاج طلبتنا وقدرتهم على التركيز في دروسهم وأنشطتهم الإعلامية. لكننا سنحاول جاهدين الوصول إليهم رغم كل المخاطر؛ لأننا نؤمن بحاجتهم إلينا أكثر في مثل هذه المواقف، وواجبنا أن نلتزم بأدوارنا، ونضحي لإيصال رسالتنا الإعلامية، ومعهم نحلم بغد أفضل... مستقبلا أفضل.

فجأة تركنا المدير وهو يقول: «أنا مضطر للمغادرة، هناك طلبة مصابون أريد أن أراهم وأطمئن عليهم». عندها لحقنا به إلى العيادة الطبية في القرية، حيث لا يوجد سوى ممرضة واحدة في كل العيادة، مقابل ثلاث إصابات، إحداها بالرصاص الحي في منطقة الركبة. الدم يملأ المكان، والممرضة غير قادرة على إسعاف ثلاث إصابات في آن واحد، وفجأة تحول زميلي عبد إلى مسعف للمصابين كونه يحمل شهادات تؤهله لهذه المهمة. الوضع حرج للغاية، وسيارات الإسعاف تأخرت عن الوصول بسبب الإغلاقات، فتحوّلت زيارتنا من مهمة لتنفيذ ورشة عمل إلى مساعدة الطلبة في الوصول إلى بيوتهم بأمان وسلام قدر استطاعتنا. وأثناء مغادرتنا مذهولين من هول المشهد لطلبة صغار ينزفون ويتألون، التقينا بمعلمة من المدرسة الابتدائية التي تقع إلى جانب مدرسة الذكور، وقالت لي: «لقد أطلقوا الرصاص علينا أنا والمديرة، أطلقوا الرصاص على مدرستنا، ونحن نقوم بحماية الطلبة وتأمينهم للوصول سالمين إلى منازلهم». يوم صعب، لا يمكن أن يمحي بسهولة من الذاكرة، وما سردت توثيق بسيط لمعاناتنا في الوصول لطلبتنا الذين

سامية صلاح الدين/ بيالارا

في طريقي إلى قرية حزما التي تقع إلى الشمال الشرقي من مدينة القدس، برفقة زميلي عبد المطلب توابه؛ لقيادة ورشة عمل حول التفرغ النفسي لطلبتنا، اصطحبنا سائق السيارة عبر طريق التفافي ترايبي لدخول القرية، التي أغلقت مداخلها منذ أكثر من شهر، وما إن دخلنا حتى رأينا انتشارا مكثفا لقوات الاحتلال في الشوارع والأزقة والحارات وبين التلال والجبال. أخيرا وصلنا إلى مدرسة ذكور حزما الثانوية، كان الطلاب في حالة من القلق والتوتر، يحملون كتبهم ويستعطفون المدير والمعلمين ليسمحوا لهم بتقديم امتحاناتهم، حيث يعقدون امتحانات نهاية الفصل الدراسي، فيرفض المدير، لخطورة الوضع، ويتناقش مع المعلمين حول آلية حماية الطلبة وإيصالهم لبيوتهم سالمين. صوت الرصاص، وصرخ الطلاب يملأ المكان. وفجأة أخذ الكل يصرخ، فتاهبت وزميلي عبد، وهرعنا لمكان الصراخ، لنشاهد طالبا تحتقله قوات الاحتلال بعد أن أطلقت عليه الرصاص وأصابته في قدمه.

طفح الكيل... نريد حلا

هدى عبد الوالي - حزما

لنضع حدا للتصرفات البغيضة، ولتكون كلماتي جرس إنذار لذويهم لينتبهوا أكثر إلى تربيتهم وإرشادهم نحو الخلق السليم والسلوك الصحيح، وتوعيتهم بضرورة الحفاظ على الممتلكات والمرافق العامة، هي ملكنا جميعا، وحمائتها واحب علينا، وليكونوا على ثقة بأن من يجرؤ من أولادهم على تخريب ممتلكات المدرسة سيكرر فعلته في أماكن أخرى؛ لأن الأمر يتعلق بالوازع الأخلاقي، والثقافة، والتربية التي غرست فيه منذ الصغر.

ما يتم في مدرستنا من تخريب أمر يثير الغضب والغیظ، ونسعى جاهدين لتكون مدرستنا في أفضل حال مضمونا، باجتهادنا وفعاليتنا وأنشطتنا المختلفة، ونحافظ على نظافة كل ركن وزاوية فيها. وهذا أقل واجب نقدمه لبيتنا الثاني.

أتمنى أن يصل صوتي وتحل المشكلة بإيجاد بديل للأولاد للعب خارج مدرستي، مدرسة شهداء حزما الثانوية.

ملاعب وساحات في بلدتنا، يحتاجها الأطفال والشباب لقضاء أوقات فراغهم. ولكن للأسف فإن سلوكياتهم تجعلنا نحذر منهم، وها أنا أكتب عنهم



تصوير: سيف زراع

من اليسار: هدى عبد الوالي ولى أبو حلو

مدرستي الجميلة، بيتي الثاني الذي يمنحني العلم والأمل بمستقبل أفضل، تتميز بالنظافة والترتيب، وهذا معروف عنها في البلدة، حتى بعد انتهاء الدوام المدرسي تكون بكامل ترتيبها، بعد أن تغلق الأبواب ونعود إلى بيوتنا. ثم نعود في صباح اليوم التالي، لنجد كارثة تمس بالمدرسة ومرافقها، من تكسير وتخريب وسرقة، وحتى الجدران لم تسلم من الأذى بفعل الخريشات بالأقلام والطباشير.

ونتوقع أن أعمار الفاعلين تتراوح بين العاشرة والسابعة عشرة، يقومون بأفعالهم بحجة التسلية، ولا يكتفون بالتخريب، بل يقدمون على سرقة بعض الأموال والأجهزة والملفات لبيعها وشراء السجائر، وهي أفعال لا تنم عن التربية السليمة، ولا الأخلاق والعادات الفلسطينية الطيبة.

نحن لا نمنع أيا كان من دخول ساحة المدرسة لممارسة اللعب، خاصة في ظل عدم وجود

أحب الفرع العلمي.. ولكن؟!!

نور محمد - الصف العاشر - ذكور جبع - ضواحي القدس



سيدرس في جامعة بعيدة عن قريته، وسيضطر للافتراق عن زملاء الدراسة، على الأقل في الجزء الأول من اليوم. أما المشكلة الأكبر فتتمثل في خوفي من المنهاج العلمي، إضافة لآراء الطلبة الذين اختاروا هذا الفرع، وأخبرونا عن مدى صعوبته، والحاجة إلى دروس خصوصية مكلفة. ها أنا الآن في حيرة من أمري؛ هل أختار فرعا لا أرغب بدراسته؟ أم أواجه معاناة المنهاج العلمي وصعوباته؟ وفي الوقت ذاته يرافقني كابوس الرسوب في الثانوية العامة، حين تسود وجوه وتبيض وجوه الطلبة على الملأ، لأن نتائجها تعلن في وسائل الإعلام.

خلاصة القول: أتمنى أن يجد صوتي أذنان صاغية؛ فانا متأكد أن هذه مشكلة يعاني منها كثير من الطلبة، وأرى حلها بتوفير التشجيع والنصح من المعلمين لنتمكن من الاختيار ونحن مطمئنون. كما أتمنى أن يكون طرحي للموضوع مقبولا للمديرين والدرسين ولوزارة التربية والتعليم لتقديم مقترحات وحلول إضافية.

أنا طالب في الصف العاشر، ولهذا الصف في فلسطين خصوصية، تتمثل في تركيز الموضوعات العلمية والأدبية المطروحة في منهاج مزدوج مكثف، كي تتاح للطلاب فرصة اكتشاف ميوله، أهي علمية أم أدبية! وبناء عليه يحسم مجالات تخصصه في الجامعة؛ فإذا أراد الطب اختار الفرع العلمي، أما إذا كان يحلم في أن يصبح مرشدا نفسيا مثلا، فيمكنه اختيار الفرع الأدبي.

أما أنا فأميل للتخصصات العلمية، ولكن للأسف هناك ما يجعلني أتردد كل نصف ساعة في خيارتي؛ فطموحي للعلمي تقف أمامه بالرصاد معيقات شتى، منها عدم وجود صفوف لتدريس الفرع العلمي في مدرستي بقرية جبع، مما سيضطرني للانتقال إلى مدرسة الرام القريبة. وهناك ربما لن أنخرط بسهولة بعد أن قضيت في مدرستي عشرة أعوام، وسأبتعد عن زملائي الذين أصبحوا بمثابة أخوة لي. تضاف إلى ذلك صعوبة المواصلات العامة، وارتفاع تكاليفها، مما سيضطرني للذهاب إلى المدرسة مشيا، فاتقيب عن بعض الحصص المدرسية.

ولكن كل ما سبق يعتبر هينا إذا وضعت في الكفة المواجهة طموحي؛ فالآن، أو فيما بعد، كل طالب

هل علينا مقاطعة الإندومي؟



تصوير: محمد حلايقة

قبل منظمات الصحة، ولم تثبت دراسة واحدة حتى الآن تأثيرها الضار. وتشير منظمة الغذاء والدواء الأمريكية إلى أن هذه المادة آمنة عموماً، إلا إذا كان بعض الأشخاص يعانون من حساسية ضدها. وفي ظل هذا الجدل الدائر بين المختصين، أنت سيد القرار، سواء اقتنعت بهذا الرأي أم ذلك. هي صحتك وحدك، ولكن لا تنس أن الإسراف ضار، وحتى الماء قد يسبب التسمم المائي إذا أسرفت في شربه.

تمت الاستعانة بالمصدر/ بتصرف:

<http://www.xn--lgbz3e9a.net/201305//Indomie-Noodles-harmful-benefits-and-how->

الحرارية التي تسبب البدانة، وكذلك على كميات من المواد الحافظة والنكهات التي وإن كانت مصرحاً بها، إلا أنها تتراكم في الخلايا الدهنية والكبد والأعصاب، مما يقود إلى مشاكل عصبية لدى الأطفال. وتذكر الدكتورة البنا في مقالة نشرت بصحيفة الأهرام المصرية، أن هذه المركبات التي تحتويها الشعيرية يمكن أن تصيب الجسم بالسرطان لتراكمها في الجسم، حيث تغير من خواص الخلايا.

فريق مخالف

لم يجد الباحثون أي رابط بين الأعراض التي يسوقها الفريق الذي يحذر من أضرار الإندومي، وبين مركب «جلوتومات الصوديوم»، بل إن هذه المادة مصرح بها من

ياسين أحمد ياسين - الصف العاشر - جيب

الإندومي غني عن التعريف، فهو أحد أنواع المعكرونة أو الشعيرية الشهيرة، الذي انتشر بشكل كبير لطعمه اللذيذ وسهولة تحضيره ورخص ثمنه، وبيع بنكهات مختلفة في أكياس جذابة ملونة، مطبوع عليها صور لأطباق شعيرية مزيّنة تفتح الشهية. وما يفتح الشهية أكثر، هو ما بداخلها من البهارات والزيت الحار. وربما تتفق الأغلبية على حبها لهذا المنتج، ولكن في الوقت ذاته يردد كثيرون عبارة «الإندومي غير صحي ومسرطن»، ولا ينصح الأطفال بتناوله، في حين يخرج فريق آخر ليقول إنها مجرد إشاعات. فهل الإندومي صحي أم لا؟

لأحصل على إجابة عن هذا السؤال، قرأت في أكثر من موقع موثوق على الإنترنت، ووصلت إلى الملخص الآتي:

أصل الخلاف

يبدو أن أساس الخلاف بين الفريقين المؤيد والمعارض للإندومي يتركز حول مركب «جلوتومات الصوديوم»، وهو حامض أميني يضيف نكهات على الغذاء، أقرت استخدامه منظمة الصحة العالمية، وهيئة الغذاء والدواء الأمريكية. ولكن ما زال الجدل دائراً حول الأمر. ويبقى عشاق الشعيرية في حيرة بين الرأيين.

أضرار الإندومي

تحذر الدكتورة نفيسة البنا، أستاذ التغذية العلاجية بكلية الطب المنزلي في جامعة حلوان، من هذه الوجبة، حيث تشير إلى أنها قد تكون خطيرة على صحة الإنسان، خاصة الأطفال؛ لافتقارها إلى العناصر الغذائية الهامة، كالبروتين الضروري لتكوين خلايا الجسم. وتنوه إلى أنه يحتوي على كميات عالية من السعرات



تصوير: سيف زراع

مميزات لا تعرفها عن الملح!

وطن مزهر- الصف الثامن- قلنديا

٣. تلميع النحاسيات.
٤. إزالة البقع البيضاء عن الطاولة، ويقع عصير العنب.
٥. الحد من رغوّة غسالة الأطباق «الجلالية».
٦. إزالة بقع العرق والدم.
٧. إزالة الصدأ وتنظيف الأواني.
٨. تنظيف الأفران والثلاجات وحوض الأسماك.
٩. إزالة رائحة الأحذية الكريهة.
١٠. منع الشمع من التثقيب.
١١. تنظيف بالوعة المطبخ.

١. تنظيف الأثاث المصنوع من الخشب الخوص.
٢. إزالة بقع الشمع عن السجاد.

وجبة الفطور... غذاء للروح والجسد

منار أبو غوش- الصف التاسع- مخيم قلنديا

أهم خطوات الاستعداد لتقديم الامتحانات، وقالت: «عدم تناول هذه الوجبة أثناء الامتحانات قد يسبب سكتات دماغية مصغرة، أو ما يعرف بالإغماء؛ لأن الصفائح الدموية تكون في حالة نشاط بعد الاستيقاظ من النوم، والفطور يمنعها من التجلط، ويحد من سرعتها».

وتنصح بالابتعاد عن شرب المنبهات، كالقهوة والشاي ومشروبات الطاقة، لأنها تؤثر على حدة المزاج، وتجعل الجسم والعقل في حالة إرباك شديد، ولذا تنصح باستبدالهما بمشروبات أخرى كاليانسون والزهورات والبابونج.

وترى أن من الواجب دعم مقاصف المدرسة بالأكلات الصحية، وخاصة الفواكه والخضراوات، والأغذية التي تمد الطلاب بالطاقة، وتجنب بيع المأكولات الضارة المتداولة بشكل كبير في مقاصفنا، كالشيبس والمشروبات الغازية.

أما النصيحة الأخيرة فوجهتها للأم التي ينبغي أن تشجع أطفالها على تناول الفطور، بتحضير الأطباق الشهية التي يفضلونها، واتباع أسلوب التحفيز لتشجيعهم على إتمام فطورهم «على الأم أن تحرص على التنوع في وجبة الإفطار حتى لا يشعروا بالملل من تناول نفس الطعام».

يتبادر لأذهان الكثيرين حلولاً صائبة؛ كتحضير الدروس أولاً بأول، وتنظيم الوقت، والدراسة بتركيز، مع أخذ فترات من الراحة. ويغفل كثيرون أيضاً عن استحضار حلول أخرى، أوضحت إيجابياته معلمتنا الفاضلة سهام عفانة؛ معلمة الصحة والبيئة، خلال مقابلة صحفية، قدمت خلالها الفوائد التي تعود على الطلبة عند تناولهم وجبة الفطور التي اعتبرت من أهم الحلول للحفاظ على صحة العقل والجسد. تشير عفانة إلى أن تناول الفطور الصحي صباحاً من

يتملك الطلبة في فترة الامتحانات كم كبير من المشاعر السلبية، كالتوتر والرهبة والقلق، خوفاً من الفشل أو الرسوب، وعدم القدرة على تحصيل المعدلات العالية. وتتفاقم الأعراض النفسية حين تطال الجسد، فيشعر الطالب بالصداع، والإعياء، وانخفاض ضغط الدم، وآلام في المعدة، وإسهال. ولكن ما هي الطريقة المثلى للتخفيف من تلك الأعراض؟



تصوير: محمد حلايقة

طالبات قلنديا خلال الاستراحة

المأكولات الشتوية... دفيء ووقاية

للالتهابات تجعله مفيداً في مقاومة أمراض البرد.

٧. الشوفان: يعد من الحبوب الغنية بالألياف والبروتينات التي تساعد على التخلص من برودة الجسم، وتنمحه الطاقة. ويمكن إضافته في الشوربات والخضار ومع الحليب.



٢. الشوكولاتة الساخنة: يساعد شرب الشوكولاتة خلال فصل الشتاء في تدفئة الجسم، وتعزيز الصحة بشكل عام، فهي غنية جداً بمضادات الأكسدة القوية.

٤. شوربة الفاصولياء البيضاء: تعمل الشورية على منح الجسم الطاقة والدفء؛ لغناها بالبروتينات الغذائية الهامة؛ كالألياف التي تمنح الشعور بالشبع فترة طويلة، كما إنها غنية بمضادات الأكسدة.

٥. الحمضيات: كالليمون والبرتقال والجريب فروت، التي تساعد في زيادة مناعة الجسم، وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم. وتمتاز بانخفاض سعراتها الحرارية.

٦. الزنجبيل: ويحتوي على خصائص تزيد حرارة الجسم، وتعزز التمثيل الغذائي، وتنشط الدورة الدموية. كما إن له خصائص مضادة

أحمد طليب- الصف الثامن- مخيم قلنديا

يقول الشاعر محمود درويش: «للحين فصل مدلل هو الشتاء». وربما هو مدلل للبطون أيضاً، حيث تزيد برودة الشتاء من رغبتنا في تناول المأكولات الشتوية أنواعها، إلا أن هناك مأكولات يمكن أن تكون مفيدة وصحية أكثر من غيرها، لأنها تشعرنا بالدفء، وتعزز مناعة الجسم فتحميه من أمراض الشتاء، ومنها:

١. البطاطا الحلوة: لغناها بفيتاميني «أ» و«ج»، بالإضافة إلى الألياف والكالسيوم والبوتاسيوم، مما يساعد على إمداد الجسم بالطاقة. كما إنها غنية بمضادات الأكسدة التي تجعلها واحدة من أفضل المقاومات لمرض السرطان وأمراض القلب.

٢. المكسرات غير المحمصية: تعد المكسرات، وخاصة اللوز، من أكثر الأطعمة التي تمد الجسم بالدفء والحرارة، كما إن تناول اللوز يحمي من الإصابة بالأنيميا، ويقي من أمراض القلب.

لكل مجتهد نصيب... الفشل بداية النجاح

بسهولة أن يبدع في ما لا يحب ولا يرغب.

أطمح في المستقبل لدراسة اللغتين الفرنسية والتركية إلى جانب اللغة الإنجليزية، وأتمنى أن يفتح تعلمي لتلك اللغات أمامي أبوابا للسفر إلى أماكن عديدة حول العالم، لأعرف أكثر عن ثقافات الآخرين وأنماط حياتهم وعاداتهم. وفي المحصلة، أود أن أقول لكل من يقرأ سطوري: كن على طبيعتك، قويا في السعي لما تريد، قادرا على أن تتخذ قراراتك وتحمل عواقبها، واستعد لتجاوز أي عقبة تقف في طريق تحقيق مبتغاك. وحاول دائما، وإن فشلت أعد المحاولة، ولا تدع فشلك يحد من طموحك؛ فالفشل خير معلم يرشدنا لنكون أفضل، وننهض من جديد. وحذار أن تسمح لأحد أن يحبطك، وصارع حتى تبلغ القمة، وحرب كل السبل والوسائل،

وكن جاهزا لأي تحد قد تواجهه. وفي النهاية ستصل ما دمت تنابر وتجتهد للوصول؛ ف«لكل مجتهد نصيب».



أرغب به عن اقتناع، ولست نادمة على اندثار حلم الطب والهندسة؛ فهما وإن كانا تخصصين مهمين، ويحظيان بقيمة واحترام مجتمعي أكثر من غيرهما، إلا أنهما ليسا ما أرغب، ولا أظن أن أحدا يستطيع

سلام صلاح- الصف العاشر- بنات الرام

ذات صباح مشمس كنت جالسة على شرفة منزلنا، أفكر وأتساءل: كيف يمكن لأحد أن يصبح مهندسا أو طبيبا؟ وما الذي يلزمه لتحقيق ذلك؟ حينها كنت في السابعة من عمري، وتسابقت تساؤلات أخرى إلى ذهني، ولكن بقي التساؤل الأول محط اهتمامي.

في ذات العمر، كما أتذكر أنني كنت أركض دائما إلى المرأة، لأخاطب نفسي وأسألها: من أنا؟! وماذا سأصبح: طبيبة أم مهندسة أم رائدة فضاء؟ لأن الأحلام الكبيرة كانت ترافقني منذ الصغر، وتطرق تفكيري بقوة، خاصة قبل النوم. تلك الأحلام والأمنيات كانت رفيقتي لفترة من الزمن. أما اليوم فقد قررت أن أصبح مترجمة لغات؛ لأسباب عديدة، أولها حبي وميلي لهذا التخصص؛ فأنا على عكس الكثيرين أستمع عند تعلمي للغات الأجنبية، ولا أجد صعوبة فيها ولا أعتبرها هاما. وأصبحت أبحث

عن سبل تعلمها في محركات البحث، وأحرص على تحميل برامج تساعدني على إتقان اللغات. أنا اليوم سعيدة لكوني استطعت تحديد المجال الذي

من حزما إلى مدريد... وجبة تدريبية

باسل أبوخليل- الصف الحادي عشر - حزما



في اللعب، وقد ساعدني في ذلك الانتساب إلى عدة أندية مثل «هلال القدس» و«نادي حزما»؛ فشرط الاحتراف الممارسة والتدريب المستمر، والمحاولات المتكررة، دون التوقف عن اللعب لمجرد ترك النادي لأي سبب كان. مع ضرورة المحافظة على اللياقة البدنية، من خلال ممارسة الرياضة باختلاف أنواعها في المنزل أو في النوادي الرياضية.

طموحي في هذه الفترة من حياتي يكمن في البحث عن البطولات والإنجازات الفردية والجماعية مع الفريق، حيث يمتلكني شعور قوي بضرورة الفوز، وبذل أقصى الجهود حال دخولي الملعب، وكانني في حلبة مصارعة. أما طموحي في المستقبل فهو أن أصل لنادي القرن الأوروبي ريال مدريد؛ فأنا من عشاق اللاعب كريستيانو رونالدو.

الاسم باسل أمين أبو خليل، مواليد ٢٢/٤/١٩٩٩، العمر ١٦ عاما، هوايتي لعب كرة القدم، لاعب خط الدفاع على الجانب الأيمن في نادي شباب الرام الرياضي وأفتخر.

لا جدل في أن الرياضة بشكل عام مهمة للصحة النفسية والجسدية لكل إنسان، لكنها بالنسبة لي أكثر من ذلك بكثير، فكرة القدم معشوقتي التي بسببها تعرفت على أصدقاء بنكهة أخوة، كما علمتني الكرة مهارات التواصل الاجتماعي، والانضباط، والشغف للفوز، وتحقيق الهدف؛ ليس في شبك الملعب فقط، بل في مجالات حياتي كلها. إضافة إلى أنها ربنتني بقوانينها ومدرّبها على احترام الخصم دون الاستهانة به؛ فهو ليس عدوي وإن كان ندا و منافسا يشاركني الأحلام والإصرار للوصول إلى القمة في الملعب الأخضر.

أمارس كرة القدم بكل حب وتحد، واستطيع القول إن لدي القدرة على التسديدات الحرفية، وسرعة الركض

سر خفي للنجاح!



ربى محمد - مخيم فلنديا

يعتبر تنظيم الوقت أحد أهم أسس تحقيق التفوق والنجاح في الدراسة خاصة، وفي كافة مناحي الحياة بشكل عام، فالطالب المشتت لا ينجح، وغالبا ما يفشل في تحقيق أهداف حياته المستقبلية، لعدم قدرته على إدارة الوقت حسب الأولويات بشكل واع. وحدير بالذكر أن تميز الطلبة وحصولهم على العلامات الكاملة لا ينبع من ذكائهم أو عبقريتهم دوما، وإنما يلعب تنظيم الوقت دورا لا يستهان به في تحقيق مبتغاهم وتميزهم عن غيرهم. وفيما يلي بعض النصائح التي قد تكون بمثابة خريطة طريق تدلكم على كيفية تنظيم الوقت:

أولا - توضيح الغاية:

إن عدم وضوح الغاية أو الهدف من أهم أسباب ضياع الوقت، ولذا على كل منا أن يحدد الهدف ثم يسعى لتحقيقه وفق جدول زمني أو رؤية مستقبلية واضحة.

ثانيا - الإصرار في اللعب:

لا شك ان اللعب ضروري ومهم، لكن يجب أن يكون المرء وسطيا فلا يسرف في اللعب على حساب اتمام واجباته، أو تناول طعامه وخلوده للنوم مبكرا.

ثالثا - اقتراب من الرفقة الطيبة:

احرص دوما على مصادقة قرناء طموحين وحريصين على تحقيق أهدافهم؛ فهم خير محفز ومعين لك على الالتزام بتنظيم الوقت، على عكس الأصدقاء الذين يكون أقصى اهتمامهم اللهو والتسليّة والسهرة.

رابعا - ضع جدولاً زمنياً:

احرص على وضع جدول زمني لما تود تحقيقه خلال يومك، وقم بمراجعته بشكل مستمر حتى تضمن إنجاز المهام قبل انتهاء اليوم.

خامسا - كن مرناً:

قد يأتي أحدهم ليطلب منك اللعب أو مشاركته في نشاط أو رحلة ما، لا بأس في ذلك، ولكن انتبه لإعادة ترتيب أولوياتك، فلا بأس ان درست ثم لعبت أو العكس؛ لأن التنظيم لا يعني أن تعاقب نفسك أو أن ترهقها بقوانين صارمة.

الحوار... لنا حق وعلينا واجب

سعد رامية - الصف الثامن - الرام



ومن هنا يجب على كل أسرة أن تعي أن السبيل للأطمئنان على أبنائها الذي يشغلون جل تفكيرها لا يكون بالزجر أو التهديد والعقاب، أو حتى التحفيز المادي الذي تبطل جدواه حين يصبح الابن في كل مرة بحاجة إلى مقابل مادي ليقوم بالعمل، أو للحصول على العلامة الرضية. وإنما يكمن الحل في بناء علاقة صداقة صحيحة مع الأبناء، صفاتها الشفافية والمصارحة والوضوح والحب والتفاهم.

تلعب الأسرة الدور الأهم في حفز الأبناء على الاهتمام بالتعليم، فالأم الواعية المتعلمة تنتج جيلا واعيا متعلما، وتبذل قصارى جهدها في تنشئة أبنائها على حب المعرفة والثقافة. كما إن لكلا الوالدين دورا لا يقل أهمية في توفير الجو الأسري الصحي للدراسة، بدءا من تبادل الاحترام والتفاهم أمام الأبناء، مروراً بالاهتمام بمشاكل أبنائهما الخاصة؛ نفسية كانت أم جسدية، وانتهاء بتوفير احتياجاتهم المادية، من مأكول وملبس ومستلزمات دراسية.

ولكن للأسف قد تحول بعض الظروف دون قدرة الوالدين على الالتزام بواجباتهم، خاصة في النواحي المادية، أو تلك المتعلقة بتوفير الأمان الذي لا يضمنونه لأنفسهم في ظل ممارسات الاحتلال التسفيفية. وهنا يأتي دورهم الأصعب والأهم، وأقصد بذلك تعميق ثقافة الحوار مع الأبناء ومصارحتهم وتوعيتهم بالظروف والصعوبات المختلفة التي قد تنشأ داخل الأسرة وخارجها.

وللحوار أثر ينعكس إيجابا على كافة الصعد؛ فالابن الذي ينشأ في منزل جعل من الحوار ثقافة ونهجا لطرح المشكلات وتجاوزها، سيعيد تصدير هذه الثقافة خارج أسرته وداخلها، بمصارحتهم بمشاكلهم ونفسه ومشكلاته وأسراهم ومخاوفه.

مدرستي بين مستوطنة وحاجز عسكري

محمد نهاد - الصف العاشر - جبج



المسبل للدموع داخل المدرسة وفي محيطها، كما يقومون باستفزاز الطلبة والمعلمين لافتعال شجار واختلاق أسباب توفر لهم ذريعة لتنفيذ الاعتداءات، فحتى هتاف أصغر طفل في المدرسة نحوهم يستحق الرد «حسب مزاجهم»، وقد أصبح جنود الاحتلال أكثر شراسة وتخوفا بعد عملية تصفيتهم لشاب فلسطيني بالقرب من حاجز جبج بدعوى تنفيذه عملية طعن.

وفي المحصلة فإنه لم يبق أمامنا سوى أن نقف جميعا لنعمل على تحصين المدرسة من الاعتداءات، وهذا دور نشاطه كطالبة مع المدير والمدرسين، وأقصد بالتحصين التوعوية، وتوفير المستلزمات الضرورية لاحتواء أي حدث أو اعتداء وما شابه ذلك.

كلنا يعرف مدى خطورة الوضع مع انفجار الهبة الشعبية، أو فننقل مع علو صوت الشعب الفلسطيني في وجه الظلم والتعسف الذي يمارس عليه في كافة مجالات الحياة، ويعاني الجميع من آثار الاحتلال، سواء أكان موظفا أم مزارعا أم طفلا في طريقه للمدرسة. ومع تقادم الوضع أصبحنا جميعا حذرين؛ لتصاعد اعتداءات جنود الاحتلال الذين أصبحوا مرعوبين ومتوحشين لجرد رؤيتهم شخصا بملامح عربية.

ونحن في مدرسة ذكور جبج الثانوية طالنا ما طال الجميع من الاعتداءات العنصرية لجنود الاحتلال، حيث نتعرض لضمايقاتهم المستمرة، ويساعدتهم على ذلك القرب المكاني للمدرسة من مستوطنة «آدم» ووجود حاجز عسكري يفصل بينه وبين المدرسة شارع فقط، وهذا بدوره جعلهم يتحينون أقرب فرصة لإلقاء قنابل الصوت والغاز

شكرا «بيالارا»



by: mohammad halayka

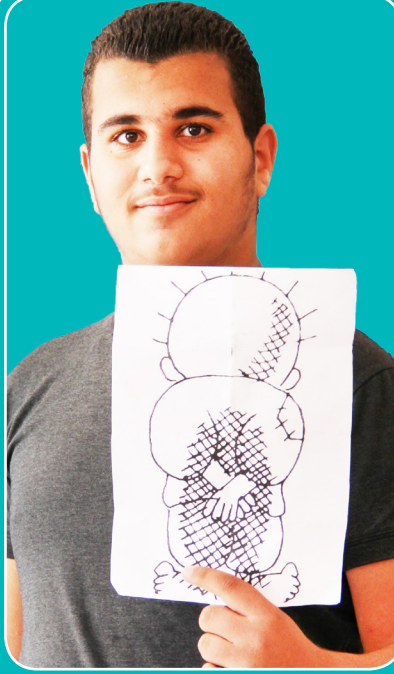
بسام رامية- الصف التاسع- الرام

يقال: من لا يشكر الناس لا يشكر الله. ولا شك أن حول كل واحد منا أشخاصا وجهات تستحق الشكر والإطراء، فجميل أن ندق أبواب من هم أهل للشكر، ولو ببضع كلمات نابغة من القلب. وبدوري أتحن الفرصة لأتقدم بالشكر لمؤسسة «بيالارا» وطاقم مشروع التربية الإعلامية؛ أصحاب الفضل الكبير، والمشروع المميز، الذي بدأ منذ عامين. ولا زال ينبض بالعطاء؛ فمن خلاله تعلمنا قواعد الصحافة والإعلام التي عكسناها على مجلة الحائط والإذاعة الصباحية. دور طاقم التربية الإعلامية لم يكن مقتصرًا على تعليمنا قواعد الكتابة والإلقاء، بل ساعدوا كل واحد فينا على تنمية جانب مهم من ملكاته ومواهبه، إضافة لإمدادنا بالقوة اللازمة للتغلب على جوانب وسلوكيات سلبية في شخصياتنا، باتباعهم أسلوب طرح المشكلة وتحليلها وتقييمها، ومن ثم تقديم النصح والتحفيز المستمرين، فقد ساعدني ذلك في الحد من الخجل، بفضل اللقاءات التدريبية التي جعلتني أكثر جرأة، حتى صرت قادرة على الوقوف أمام الطلبة لأعبر في مواضع أكتبها بنفسني، وألقيها على الإذاعة المدرسية بصوت عال غير مهتز، بل وأصبحت اليوم الطالب المسؤول عن عرافة الإذاعة.

طاقم التربية الإعلامية شكرا جزيلًا لكم، فقد بذلتم معنا كثيرًا من الجهد والوقت، وإذاعتنا المدرسية تطورت وأصبحت أكثر فعالية وحيوية بفضلكم، تعلمنا الكثير عن الإعلام والتصوير والكتابة الصحفية والبحث وأخلاق الصحافة وغيرها الكثير، وسنعبر عن شكرنا لكم باستمرار عبرة مواصلة تفعيل دور الإعلام في مدارسنا بشكل مميز يليق بجهودكم.

حنظله لا يموت

محمد مهداوي- الصف العاشر- الرام



هل مرت كلمة حنظلة من قبل على مسمعيك؟ وهل تخيلت صورة ترتبط بهذه الكلمة؟ أخمن أن الإجابة عند الغالبية هي «نعم»؛ فما من شارع ولا زقاق فلسطيني يخلو من حنظلة. ولكن هل تعرف من رسم حنظلة؟ وما أصل القصة والرسالة التي يحملها؟ لتحصل على الإجابة كاملة تابع القراءة.

يقول غسان كنفاني: «تسقط الأجساد لا الفكرة». وأكبر مثال على أن الأفكار لا تموت، وأنها تبني الأشخاص وتاريخهم، شخصية كاريكاتورية ابتكرها الرسام الفلسطيني الشهيد ناجي العلي، وهو عبارة عن رسم بسيط لصبي في العاشرة من عمره، سماه «حنظله»، يمثل توقيع ناجي العلي على كل رسوماته.

من منا لا يعرف ذلك الرمز الذي ما زال مرتبطًا بالقضية الفلسطينية ويعتبره كثيرون أيقونتها؟ ناجي العلي؛ الرسام الفلسطيني المناضل الذي بقيت فكرته ثابتة ومتواصلة رغم اغتياله عام ١٩٨٧، يقول: «ولد حنظله في العاشرة من عمره، وسيظل دائما في العاشرة من عمره، ففي تلك السن غادر فلسطين، وحين يعود حنظله إلى فلسطين سيكون بعد في العاشرة، ثم يبدأ في الكبر، فقوانين الطبيعة لا تنطبق عليه لأنه استثناء كما هو فقدان الوطن استثناء».

وما أجملها حين تحتوي الفكرة على شعور وحرقة، فهي تصل إلى صميم قلوب المستلمين، أكانت رسما أم حرفا أم صورة أم صوتا، فقد كانت فكرة ناجي العلي «حنظله»، ذاك الطفل الذي لا يكبر، وأهمل الدنيا وما فيها، وأبقى بصره ثابتا على القضية الوطنية بقلب قوي مجروح، مقيدة يداه عن التطبع. وسررى وجه حنظلة حين تعود فلسطين؛ سيكبر حينها ويتزوج، وينجب ناجي جديدا.

عنقود العنب... قيم غذائية وأسرار علاجية

ميسم عبد الجابر- الصف - حزما

١. سريعة الامتصاص مثل الجلوكوز.
٢. يضم العنب زمرة جيدة من الفيتامينات مثل «أ»، «ب»، و«ج».
٣. توجد في العنب نسبة عالية من المعادن كالبيوتاسيوم والكالسيوم والحديد.
٤. يحتوي العنب على الألياف الغذائية المفيدة في إنقاص مستوى الكوليسترول، وتنظيم مستوى الدم.
٥. يعد العنب من الفواكه الغنية بالأحماض المفيدة التي تؤمن نعومة للجلد، وتساعد على التخلص من الخلايا الجلدية الميتة.

نسجت حكايات وأساطير كثيرة حول العنب، الذي اعتبر في بعض البلدان رمزا للخصب، وكانت شعوب قديمة تكن له أرفع التقدير، وتعتبر شجرة العنب مباركة، وقد أوصى أغلب أطباء العرب القدامى مرضاهم بالعنب لما له من فوائد غذائية ودوائية، وذكروا عن منافعه للمعدة وتقوية البدن. ولتتعرفوا أكثر على فوائد العنب، هذه خلاصة بحثي:

١. يحتوي العنب على نسبة عالية من السكريات

تشتهر محافظة الخليل بزراعة العنب، وعنه يقول الشاعر عز الدين المناصرة «الشهد في عنب الخليل»

مسابقة: اكتشف طريقك في الإنترنت!

- هل يمكنني أن أجد كل شيء في الشبكة؟
- نعم، تقريبا. أستطيع أن أجد الكثير من المعلومات، فابدأ أنت أيضا مشوار الاكتشاف، وابحث عن الإجابات على الأسئلة الأربعة التي سنطرحها عليك. سنجمع الإجابات، ثم نفرز الصحيحة منها، ونختار الفائزين بالقرعة، ليحصلوا على جوائز مميزة.
- تقودكم الإجابات إلى كلمة تتألف من خمسة حروف تشكل الحل:

5	4	3	2	1

- إذا كنت تواجه صعوبة في الوصول إلى الحل، فلا حرج من طلب معونة أهلك أو أصدقائك.
- إذا لم يكن لديك كمبيوتر أو هاتف ذكي فلا تقلق، اشترك مع صديق لديه جهاز لإيجاد الإجابات.

والآن هيا إلى السؤال الأول:

ابحث في الشبكة: ما اسم خطيبة محمد عساف، المغني الفلسطيني الفائز في مسابقة أراب أيدول؟ اسأل أصدقاءك، أو استعمل آلة البحث غوغل. الحرفان الأولان من الاسم الأول لخطيبة محمد عساف هما الحرفان الأولان من كلمة الحل.



لنتقل إلى السؤال الثاني: من الذين يسمح لهم من بين التالية بنشر صور، أو نصوص، أو قطع موسيقية في الشبكة:

- الأشخاص الذين يملكون تصريحاً لفعل هذا فقط.
- كل شخص.
- خبراء لديهم معرفة خاصة فقط.



- إذا كنت تظن أن الإجابة «أ» هي الصحيحة فضع حرف «ف» في موقع رقم ثلاثة من كلمة الحل.
- إذا كنت تظن أن الإجابة «ب» هي الصحيحة فضع حرف «م» في موقع رقم ثلاثة من كلمة الحل.
- إذا كنت تظن أن الإجابة «ت» هي الصحيحة فضع حرف «ي» في موقع رقم ثلاثة من كلمة الحل.

وصلنا الآن إلى السؤال قبل الأخير: هناك وسيلة إعلام رقمية تعرف عن نفسها برمز عصفور، يمكنك من خلالها أن تنشر

- رسالات قصيرة. هل تعلم ما اسم هذه الوسيلة الإعلامية؟
- تغريد العصفور سيساعدك على إيجاد الجواب، وعندما تجده ضع الحرف الثاني من الإجابة في موقع رقم أربعة من كلمة الحل.



وإلى السؤال الأخير: ابحث في الشبكة عن اسم الإذاعة الأولى الخاصة بالنساء في فلسطين، والتي تتخذ من رام الله مقراً لها. ابحث في غوغل، أو اسأل أصدقاءك أو أهلك، ثم ضع الحرف الأول من هذه الإجابة في موقع رقم خمسة من كلمة الحل.

- هل وصلت إلى كلمة الحل؟
- تلميح: كلمة الحل هي ثمرة.
- تسلم الإجابة لمدرّب التربية الإعلامية في مدرستك، ليقوم بعمل القرعة وإعلان الفائزين.
- آخر موعد لتسليم الإجابة هو: ١٥ شباط ٢٠١٦.
- المسابقة تستهدف طلاب المدارس المشاركة في مشروع التربية الإعلامية.

Verry
Good

