



مجلة دورية تفرد صفحاتها لأقلام طلبة المدارس وتعرض قضاياهم في كافة أرجاء الوطن

العدد العاشر-نيسان 2020



تصوير: مندر خوالدة

تجارب ستعلمنا وتقومنا وتقويننا حتما. نعم؛ دعونا نعترف بأن «كورونا»، هذا الفيروس اللعين علمنا. فقد جعلنا بدهائه ندرك قيمة أصغر الأشياء الاعتيادية في حياتنا، وطلبنا بأن نولي اهتماما لكافة ملذات العيش التي لم نعد نحصيها منذ أن صارت روتيننا متوافرا وبكثرة. لذا، وحتى ينتهي هذا الكابوس، دعونا نتعاهد أن نبقى أوفياء لمجتمعنا. دعونا لا نغفل أحقية أن علينا الالتفات للضعفاء بيننا، لنساندهم، ونقدم لهم كل أشكال الإحسان. والأهم أن نبقى في بيوتنا؛ فهي الحصن المنيع الذي يقي بلادنا من الوهن والعجز أمام جبروت «كورونا».

«هذا الوقت سيمضي»؛ مقولة قديمة، من شأنها أن تجعلنا نتمسك بكل ذرة أمل أمام مشاق الحياة الكبيرة والكثيرة، وما نعيشه في اللحظة الآنية. وعلى هذا الأمل نقف لنسند أكتافنا، نواجه عدوا من أصغر الكائنات على وجه الأرض، فايروس اسمه «كورونا»، ولكنه علمنا ألا شيء يفرقنا، وأن بإمكاننا أن نتحد، علمنا أن نتعاقد لنواجهه؛ فالكل يعني النجاة، والأنا تعنى الكوارث.

لنكمل مسيرتنا في هذه الحياة علينا أن ننظر لكل الأمور نظرة معتدلة، فلا نسرف بالتشاؤم، ولا نفرط بالتفاؤل. هذه النظرة المعتدلة تقول إن علينا ألا ننسى أن ما نمر به عبارة عن مجموعة

الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب

PYALARA
Palestinian Youth Association For Leadership And Rights Activation

ينفذ مشروع التربية الإعلامية والمعلوماتية في القدس بالشراكة بين الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا» ومؤسسة التعاون؛ بتمويل من الصندوق العربي للإنماء الاقتصادي والاجتماعي.



التعاون
Taawon



سنذكر التباعد الاجتماعي... وسنتحدث عن التواصل الاجتماعي



هانيا البيطار - رئيسة التحرير

هو دورك في أزمة الكورونا؟ وما البصمة التي تريد أن تتركها في بيتك ومجتمعك ومحيطك؟ أسئلة مهمة علينا أن نطرحها على أنفسنا حتى يأتي اليوم الذي نصحو فيه من كابوس كورونا. وإجاباتنا تسهم في تحديد توجهاتنا وشرائكاتنا المستقبلية، وكذلك اعتمادنا على ما اكتسبناه من عادات صحية جديدة، ودورها إعادة التوازن للعلاقات الاجتماعية، واستثمار أوقاتنا مع من نحب.

ربما نجد أن هذا المخلوق الصغير الذي يقتلنا ولا نراه، قد أعاد الكرة الأرضية توازنها، وأعاد كثيرا ممن اغتروا بقدراتهم إلى الحقيقة الثابتة: كل قوي وله من أقوى منه... حتى لو كان فيروسا.

وفجأة تحولت مدننا وقرانا ومخيماتنا إلى بؤر للصمت، وتوقفت حركة النقل العام، وأغلق الأسواق، وتوقفت الزيارات العائلية، وأصبح الناس يعتذرون عن استقبال الأصدقاء دون خجل؛ لأن الوضع خطير، وأهل الخبرة يوصون بالانعزال.

وفي ظل الوضع الراهن ينتظر العالم لحظة بلحظة استئناف الحياة، وينقسم الناس في نظرتهم للحياة لأن ما قبل كورونا ليس كما بعده؛ هل نريد العودة لنمط الحياة القديم؟ أم نريد أن نتعاش مع الواقع الجديد؟

لقد قرأت العديد من المقالات والأخبار والكتب؛ نعم، لقد أعادت الجائحة الاعتبار والعز للكتاب والقراءة، وغيرت في أذهاننا طبيعة الحياة الاجتماعية، وبرز فيها «نحن» على «أنا» التي أغرقتنا في عزلة طويلة بسبب الأعمال وتسارع الحياة. فهل عرفنا هذا الفيروس أن التواصل الاجتماعي مهم، والعمل والتعليم الإلكتروني مهمان؟ هل ستصبح حياتنا محصورة بين جدران بيوتنا وفي عقول أجهزتنا الذكية؟

هل تريد أن تسابق الزمن؟ أم تريد العودة لحياة المدرسة والزي الموحد والحقيبة والملاء؟ وما

سمعنا عن الحصبة والطاعون والجذري وغيرها من الأمراض، لكننا لم نكن نعلم أن مرضا سيتكور في غضون أيام قليلة ويتحول إلى وباء، ثم جائحة تعاني منها بقاع الأرض.

لقد فاجأنا فيروس كورونا الذي لم يتوقه أحد مرضا بهذا الحجم والقدرة على الانتشار، في زمن التطور والتقدم الطبي. وكلمح بالبصر أصبحنا نعيش في ظل أنظمة جديدة غير حياتنا، فلم نعد نشاهد حيوية العالم وحركته التي لا تنتهي؛ توقفت المطارات والمصانع، وأغلقت المؤسسات والمدارس والجامعات، وعشنا حالة ترقب وخوف، تسارع فيها لسماع الأخبار على أمل بخبر جديد يبشر بالخير. وكنا نقول إن الخبراء والعلماء سيجدون الحلول قريبا، ولن يطول زمن الكورونا.

حصل ما حصل، وطال الزمن، فكانت الدعوة للتباعد الاجتماعي؛ كنيقوض للتواصل الاجتماعي الذي طالما تمت الدعوة إليه، فلم نعد نختلط مع أهلنا وأصدقائنا وأحببتنا، والتزمنا المنازل، واقتصر تواصلنا الاجتماعي على الإنترنت، وتطبيقات التكنولوجيا؛ كفيسبوك وإنستغرام وسناب شات وغيرها.

لاستقبال كتاباتكم الرجاء التواصل
معنا على عنواننا التالي:

المكتب الرئيسي - قرية جبع / القدس
هاتف: 022346710 فاكس: 022346715
البريد الإلكتروني: g.mansour@pyalara.org
n.haboush@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

ميبار حوشية
سميرة أنور
كندة ياقين
نهاية أبو خاطر
عمر جلال
جنى نصر
زينب الديك
ليان السابيس
دنيا الديك
عبد المطلب توابهة
حنان الدلو
منذر خوالدة

رئيسة التحرير:

هانيا البيطار

مدير التحرير: حلمي أبو عطوان
مدقق لغوي: مفيد حماد
إخراج فني: جاد عبيد

مساعدو مدير التحرير

علاء الريماوي
هديل طاهر
إيناس قضماني
نرمين حبوش
حكمت المصري

مجلة دورية تفرد صفحاتها بأقلام
الطلبة وقضاياهم
في كافة أرجاء الوطن



PYALARA

الهيئة الفلسطينية للإعلام
وتفعيل دور الشباب - بيلار



التعاون
Taawon



كتاب «عشرون حياة» للعيش بإيجابية

نرمين حبوش / غزة

انطلاق الفكرة

تقول اليازجي إن فكرة تأليف كتاب كانت تراودها منذ وقت طويل، وحينما شاركت الفكرة مع معلمتها، أخبرتها أن نفس الشعور يراودها، فأثمر هذا الفكر المشترك في تأليف كتاب التنمية البشرية «عشرون حياة»، الذي يحمل في صفحاته الأمل والتفاؤل والإبداع والإيجابية. وتضيف: «كان تأليف الكتاب حلما، وقد تحقق الآن».

محتويات الكتاب

ويعكس الكتاب شخصيتي مؤلفتيه المعلمة والتلميذة، وينقسم إلى قسمين، الأول باللغة العربية، ويتناول عشرة مواضيع، هي الثقة

تدرس الطالبة إلينا ساهر اليازجي، ١٦ عاما، في الصف الحادي عشر، بمدرسة بشير الرئيس الثانوية في قطاع غزة، وهي نائب رئيس البرلمان الطلابي في مديرية غرب غزة، وتلقب «بسفيرة الإيجابية»: فمندة نومة أظفارها تكتب الخواطر والمسرحيات، وشاركت في العديد من البرامج اللامنهجية، ومنها برنامج التربية الإعلامية والمعلوماتية الذي تنفذه «بيالارا» في العديد من المدارس في الضفة الغربية بما فيها القدس، وقطاع غزة، إضافة لتطوعها في العديد من مؤسسات المجتمع المدني.

ومؤخرا عملت اليازجي على تأليف كتاب يحمل عنوان «عشرون حياة» بالتشارك مع معلمتها فاطمة الوحيدي، التي تدرسها مادة الرياضيات.

بالنفس، والإبداع، والسعادة، وفن اللامبالاة، واقتناص الفرص، والهدف، والصداقة، والتفاؤل، والحب، والعمل. والثاني باللغة الإنجليزية ويشتمل كذلك على مواضيع الثقة بالله، وتحدي الفشل، وتحديد الهدف، وعدم الاستسلام، وفن التخاطر، وكيف تصبح غنيا، والازدحام بالإيجابية، وقانون الجذب، والسلام الداخلي. وفي منتصف الكتاب صفحتان للتقييم والتفاعل.

دور الأسرة والمستقبل

حصلت اليازجي على دعم معنوي من عائلتها ومعلماتها ومدرستها، وتعتبر أن التحفيز والاهتمام سببان أساسان للإبداع والنجاح في الحياة، وتقول: «بذلت عائلتي جهدها في مساعدتي ودعمي».

خطط مستقبلية

وتوضح اليازجي أنها دائما تفكر خارج الصندوق، وتبحث عن الأفكار المتميزة، وتخطط لتشكيل فريق شبابي يعمل على نشر الإيجابية في المجتمع، كما تجهز لإعداد برنامج تلفزيوني. ولكنها تؤكد أن ذلك سيحتاج دعما وتمويلا لإحداث التغيير.



بأقلامهم



سياسي تمارسه دولة الاحتلال علينا؛ قتلا، وتشريدا، وسجنا.

وهنا أوجه رساله للضحايا: دافعوا عن أنفسكم، ولا ترضخوا للتممر، ولا تهربوا. أظهروا رفضكم له، ولا تقفوا مكتوفي الأيدي تنتظرون الفرج!

يا ضحية التمر دافع عن نفسك

ميار حوشية

يمارسها متممر على شخص آخر أضعف منه، يكون هو «ضحية التمر». وما يميزه عن العنف هو الأسلوب الذي يتم التعامل به مع الضحايا، وهو أسلوب ترهيب واستهزاء للوصول إلى غاية أو هدف معين.

وقد يلجأ بعض الناس لممارسة «التسلط» كتتممر موجه تجاه الآخرين؛ نتيجة الإدمان على السلوك العنيف، جراء نشأتهم في بيئة متممرة. ولا يغيب عن بالنا أننا نعيش أيضا أكبر تتممر

يقولون «درهم وقاية خير من قنطار علاج». ونقصد هنا أن نعتمد أساليب الوقاية ونطبقها قبل أن نقع في سلبية المرض الذي قد يكون جسديا أو نفسيا ناجما عن فايروس، أو حتى سلوكا اتخذته تجاهك شخص ما. وفي ضوء الكثير من المشاكل التي نجمت عن التمر في البيت، والمدرسة، والعمل، والجامعة، وحتى الإنترنت، وهو يعبر عن حالة «تسلط»



ثغرات تمكن المتممرين من استغلالها. وترى معلمة التربية الإسلامية في مدرسة بيت إجزا الأساسية، فاطمة منصور، أن العلاقة السوية بين البشر هي علاقة أخوة، فلا ظلم ولا أذية، وأن على الفرد أن يتحلى بأخلاق فاضلة مع إخوته البشر. فلا بد لنا إذن من التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها بحذر ووعي، وإن حاول أحدهم التمر، فلا بد من إخبار الأهل للتعامل معهم، أو إبلاغ الشرطة، والله يسعد أيامك يا جدتي عندما قلت: «اللي بشر غسيله على الشارع يتعب».

واستخلصت بأنه أي اعتداء على شخص أو مجموعة، يتكرر لمدة طويلة، وقد يكون بسبب الغيرة، أو الانتقاص من قيمة الفرد أو المجموعة المستهدفة، أو لضعفها وغيرها. وينقسم التمر إلى لفظي؛ عبر الألفاظ السيئة والجارحة، وعاطفي، وإقصاء الفرد عن المشاركة وتهميشه، وجسدي بالإيذاء بالضرب المتكرر.

أما أهم أنواعه فهو التمر الإلكتروني، الذي يعني ممارسة الاعتداء اللفظي والنفسي العاطفي على المنصات الرقمية والإنترنت، ويمكن أن يستغل في حالات الفقر والأوضاع المادية الصعبة لمن يستهدفهم، أو بغرض اللهو والعبث، أو الحقد والعدوانية، وسوء الخلق. ولا يمكن التغلب عليه إلا بالحفاظ على الخصوصية، والحذر في التعامل مع الواقع الرقمي؛ كي لا نقع في

كن حذرا، كن واعيا

سميرة محمد أنور

استمعت مؤخرا إلى ضابط شرطة يلقي محاضرة عن التمر الإلكتروني في مدرستي، للتوعية بهذا المفهوم، وكيفية تعامل جهات الاختصاص مع أي حالات تقع، فضرب لنا مجموعة من الأمثلة التي تعاملت معها الشرطة بحكمة وترو؛ نظرا لما خلفته من اعتداء على خصوصية الأفراد، مع المحافظة على السرية التامة حول التفاصيل لحماية الضحية من أي ضرر قد يقع عليها نتيجة الكشف عن الحالة. وهنا أبصرت أهمية الوعي بهذا المفهوم، خاصة بين فئة المراهقات والمراهقين، الذين يمكن أن يقعوا بسهولة في فخ التمر الإلكتروني، لعنا نساهم في وضع آلية للحد منه، ومواجهته إن حصل. وقد أجريت بحثا سريعا حول التمر،

العنف بين طلاب المدرسة

كندة سعيد يقين

مدرسة بيت إجزا الأساسية/ القدس



تعد ظاهرة العنف بين طلاب المدرسة من أهم القضايا التي تثير انتباهنا، فقد كانت المدرسة، ولا تزال، هي البيئة الأساس لبناء شخصية الطلبة. لذا يفترض أن تكون آمنة وصالحة لبناء جيل واع. ولكن للأسف يحدث بعض مظاهر العنف في المدارس، ويتعرض الطلبة فيها للعنف الذي يؤثر على حياة الطالب وشخصيته في معظم الأوقات، ومن نواح مختلفة يصبح فيها الطالب عدوانيا في تصرفاته أو يعزل عن الناس.

وللإحاطة أكثر بظاهرة العنف في المدرسة، طرحنا سؤالاً على المرشدة التربوية سمية مرار حول عدد حالات العنف في المدرسة، فأبلغتنا أنها رصدت ٥٠ حالة عنف داخل المدرسة، و١٠ حالات خارجها، و٢٠ حالة عنف لفظي تعاملت معها بصورة مباشرة. وعند سؤال المديرية أمل ساري عن أسباب العنف التي تواجهها مع الطالبات قالت:

- **المزاح:** عند متابعة حالات كثيرة تبين أن بداية العنف كانت من المزاح، ثم تطورت لاحقا إلى العراك.
- **التنمر:** وذلك لإثبات الذات، مما يؤدي إلى ارتفاع حالات العنف، خاصة إذا ترافق ذلك مع الإهمال في المنزل.
- تعزيز الأهل لظاهرة العنف كوسيلة

- لحل المشاكل: عبر تبني المقولة الشائعة «إللي بضريك أضربه».
- مشاكل خارج المدرسة بين الطلبة والأهالي، تنتقل للمدرسة، خاصة في المجتمعات الريفية.
- «الشلة» أو التكتلات بين مجموعات الطلبة.
- الألعاب العنيفة كوسيلة لإبراز الذات.
- الألعاب الإلكترونية وأفلام العنف ومحاولات تقليدها.

وعن سؤال آلية التعامل مع ظاهرة العنف، تشير مرار إلى أنها تتبع منهجية واضحة للحد من العنف وتعزيز الانضباط المدرسي، تتمثل في تصنيف المخالفات والإجراءات التي يتم اتخاذها، والتدخلات التربوية مع الطلبة حسب الدرجة والفئة العمرية، ومنها:

- التنبيه الشفوي.
- تكليفهم ببعض الأنشطة.
- إشعار ولي أمر الطالب والمتابعة عبر المرشدة.
- تحويل الطالب للمرشدة التربوية في المدرسة.
- تنفيذ ورش عمل لأولياء الأمور حول طرق تساعد في حل مشكلاتهم.

- التأكيد عبر الإذاعة المدرسية على أهمية الانضباط.
- تنفيذ ورش عمل للمعلمات بإشراف المرشدة للتعامل مع حالات العنف.
- تكليف الطلبة بمهام محددة ضمن برنامج العمل التطوعي.
- تعزيز الطلاب معنويا في الطابور الصباحي.

ولكن يبقى دور الأهل كبيرا في بناء شخصيات أبنائهم، وطريقة تعاملهم؛ فالطفل في فترة نموه يتعلم كل شيء من محيطه، سواء أكان صوابا أم خطأ. ويرسخ بعض الأهالي سلوكيات أبنائهم السلبية، ويشجعونهم على العنف، ظنا منهم أنها الطريقة المناسبة لمساعدتهم على حل مشاكلهم. ولكن أساليبهم هذه تؤثر سلبا على النمو السليم لأطفالهم، وعلى استقرار المجتمع.

إن أطفال اليوم هم جيل الغد؛ لذا يجب أن تتم تربيتهم على الأخلاق الإنسانية والتسامح، والعمل على تعزيز الثقة بالنفس، وتدريبهم على طرق حل المشكلات بصورة حضارية؛ لضمان مجتمع سليم وآمن.

للكلمة قوة نجهل تأثيرها

إعداد: علاء الريماوي - رام الله

حين تهمل مواجهة التمر قد تخسر روحا يمكن أن تصبح ذات شأن في يوم من الأيام. ولكن هل من سبيل نواجه به التمر؟ فيما يلي مجموعة من النماذج التي واجهت التمر، وتغلبت عليه بفضل الكلمة المؤثرة، والدعم المعنوي الذي تلقتة من الآخرين.



التمر أن يدمرها بفضل كلمات داعمة لا غير.

وسخر وقته لتميتها.

أحلم بأن أصبح عالمة

ردود الفعل قد تكون محطة التغيير لكل شيء. وتعليقات مواقع التواصل الاجتماعي من شخصيات رقيمة أمنت بالجهد والحق في الشاء، كانت كفيلة بأن تعزز نشاطها من جديد، وأن توثق إنجازا آخر يعلي من شأنها في وسط علمي معقد.

كاتي بومان، وهي عضو في التعاون الدولي «تلسكوب أفق الحدث»، عالمة في الحاسوب، وكانت ضمن أول فريق حصل على صورة للثقب الأسود. وحين نشرت بومان تلك الصورة فرحة بما أنجزه الفريق ويعتبر علامة فارقة في علم الفلك وما يرتبط به من معاناة لتحقيق ذلك، تتمر عليها بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي، واتهموها بأنها تسعى للشهرة على حساب زملائها الذكور، مما حطم تطلعاتها.

الطفلة ذات السنوات الأربع من عمرها، التي أخبرت بومان بحلمها الصغير أن تصبح عالمة في يوم من الأيام، واعتبرتها ملهمة لها في ذلك، أعاد لها شعورها بالقوة؛ من أجل الاستمرار، ومتابعة مسيرتها دون الالتفات للمضايقات والتمر الذي قد تتعرض له نتيجة فكر مشوه.

متخلف عقليا

سنة أعوام كانت كفيلة بأن ينتج كتابه الأول «عش حلمك». وكانت كفيلة بأن ينشئ برنامجيه الخاص، وينفذ خطابات لأكبر الشركات في العالم، وأن يقوم بخمسة عروض تصوير عالمية. إنه «المتخلف عقليا» ليس براون.

نعم؛ كانوا يطلقون عليه هذا اللقب في المدرسة، وتم تشخيصه في الصف الخامس بأنه كذلك، فبدأ يتعرض للتمر الذي لازمه وقتا طويلا من حياته.

وفي مبنى مهجور، وأرض مهترئة في ميامي بولاية فلوريدا، عاش براون مع أخيه التوأم. وأقنعه من حوله بأنه متخلف عقليا، فأمن برأيهم، واقتنع بذلك. وفي المرحلة الثانوية التقى ليوار واشنطن بالأستاذ الذي غير حياته. كيف ذلك؟!

«لا يجب أن تجعل رأي الآخرين فيك واقعا لك».

هذه العبارة هي التي نقلت براون من حالة الفشل إلى نجاح منقطع النظير. جملة بسيطة من معلم حولت «متخلفا عقليا» إلى مخاطب مبدع وملهم، يعطي أكبر المسارح العالمية، ويعزز ما في دواخل الآخرين. قصة نجاح لم يستطع

وكأنني شبح بينهم

أحمد جمعة، ٢٤ عاما، انتشرت له مقاطع كثيرة على مواقع التواصل الاجتماعي، وهو ينشد بصوت شدي، ولكنه يعاني من تشوه خلقي في وجهه منذ الولادة، غيرت ملامح أنفه وعيونه وفكه. وعندما نتحدث عن الكلمة تمعنوا في أثر ما كان يسمعه أحمد في الحضانة في بداية حياته: «لن نبقي أطفالنا في الحضانة إن بقي فيها».

هكذا كان الأهالي يطالبون إدارة الحضانة بفصله منها؛ لخوفهم، وخوف أبنائهم من شكله. وعلى إثر تلك المضايقات، لم يحتمل، ولم يكمل مرحلة الحضانة حتى.

«كشبح يهربون مني»؛ «هكذا شعرت طيلة حياتي كلما اجتمعت بالآخرين»، فالمحيط الذي عاش فيه أحمد، خاصة في المدرسة، لم يكن مشجعا حتى للمدرسين، الذين كان بعضهم يمارس التمر عليه. إلى أن حدث الفارق في أصدقاء تعرف عليهم، واكتشفوا فيه موهبة يمتلكها، ألا وهي صوته الجميل في الإنشاد، فشجعوه، ونشروا له مقطعا على «فيسبوك» حقق انتشارا واسعا منذ لحظاته الأولى. من هنا انتقلت حياة أحمد نقلة نوعية، حيث شعر بالدعم، وتبين ملامح الأمل التي رسمها له أصدقاؤه، واستجمع موهبته،

أساسية بيت إجزا عين على النجاح الجماعي

حكمت المصري

ضمن برنامج التربية الإعلامية والمعلوماتية في القدس؛ تستهدف الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا» عددا من المدارس خمس منها في ضواحي القدس، وثلاث داخل المدينة، ولأن لكل مدرسة حكاية تميزها عن المدارس الأخرى؛ فإننا سنعرض هذه التجارب لنعكس الطموح والتحدي، وهذه المرة ستكون مشرفتا البرنامج والمديرة في مدرسة بيت إجزا الأساسية المختلطة بطلات حكايتنا. ولعل التحديات التي واجهتنا كطاقم تدريبي تذوب أمام ما نصبو إليه من سمو ورفعة، فهذه سفينتنا باسم الله مجراها وبسم الله مرساها.

فاطمة منصور

تعتبر معلمة التربية الإسلامية في المدرسة؛ فاطمة منصور أن اختيارها لتكون إحدى المشرفات على البرنامج في مدرستها فرصة إيجابية، وتشير إلى أنها أصبحت تنظر إلى المنشورات والتعليقات التي تقرأها على مواقع التواصل الاجتماعي بعين ناقدة وأراء تقوم على التحليل.

الاندفاع نحو العالم الرقمي يؤكد على ضرورة إعادة النظر في الطريقة التي ينشأ عليها الفرد، بما فيها القيم الأخلاقية والدينية والاجتماعية التي باتت مهددة في العالم الرقمي، وهذا البرنامج يهدف لخلق جيل من الشباب قادر على التعامل مع وسائل الإعلام، بما في ذلك الوسيلة والرسالة والوسط؛ لتنمية الوعي بالمستجدات والإدراك والتفكير الناقد لدى التلاميذ، ومن خلال المنصتين الإعلاميتين في المدرسة وهما الإذاعة الصباحية ومجلة الحائط، يظهر تأثير «بيالارا» عبر التركيز على محتواهما إلى جانب تطوير القدرات الشخصية والتحليلية وأساليب التقديم.

الإدارة الحكيمة

الإشراف والحكمة في الإدارة يظهران في

التفاصيل، وحينما نتحدث عن منظومة متكاملة في العمل المنهجي الذي يندمج في آخر لامنهجي، وتطويع ذلك لخدمة الرسالة الأسمى للمدرسة والمجتمع الذي نريد... هنا كان لمديرة المدرسة؛ أمل ساري دور كبير ومؤثر على صعيد التلميذات والمعلمات المشرفات، وهي تتطلق من الثقة التي توضع في الشخصية لتعطي حافزا للعمل بروح معنوية عالية، إضافة إلى الإشراف التفاعلي في الأنشطة المختلفة التي صقلت شخصية الطالبات، ودفعتهن للسعي نحو المعرفة بروح المثابرة، ولعل الإدارة تحتاج لحكمة في التخطيط، وحكمة في فرض الأولويات وتطويع الإمكانيات لمساعدة التلاميذ والرقمي بالمدرسة... تلك هي ممارسات المديرية.

ليلى حوشية

معلمة الدراسات الاجتماعية؛ تحمل درجة الماجستير في أساليب التدريس، ليلى حوشية، تسعى لاستثمار إمكانياتها لتحقيق هدفها عبر العمل مع التلاميذ من مختلف الفئات، لتوجه كل واحد منهم نحو إدراك للمفاهيم والظواهر المجتمعية وخلق توجهاتهم وقيمهم، وتعزيز التفكير الناقد؛ بهدف الوصول لشخصية قيادية ومؤثرة.

واستثمرت حوشية التربية الإعلامية والمعلوماتية لتعميم هذا الهدف وتعميق الأثر عبر مواضيع مختلفة تصب في الإطار العام وإحداث التوازن بين العالمين الرقمي والفعلي؛ والربط بين المخزون المعرفي والمحتويات التي تنتجها التلميذات.

القوة في التفاصيل

وفي المحور المرتبط بالنتائج ومخرجات البرنامج، تؤكد منصور على أن تنفيذ اللقاءات التدريبية بمضامين التربية الإعلامية والمعلوماتية المختلفة تصب في سبيل «خلق شباب واع» يعي ويفهم مضمون الرسائل الإعلامية، قادر على النقد، لا أن يكون وعاء يستوعب كل ما يقذف فيه، والبحث عن المعلومات من المصادر الصحيحة عبر البحث والمقابلات والمقارنة.

وتضيف: «من الضروري إيجاد شباب يجيد فن التواصل بقلمه وكتاباته والإلقاء والتواصل البصري وتعايير الجسد... الخ، ليكون أكثر إقناعا وتأثيرا، ووثقا بنفسه، وهذا يساعد الطالبات على مواجهة المشكلات التي يواجهنها في الشبكة العنكبوتية، كالتمر، وخطاب الكراهية وغيرها من المضامين».

حكايات مبادرين من البيت في زمن الكورونا

إعداد: نهاية أبو خاطر



“ أنا **أمير رابي** من دير غسانة، رام الله، طالب في جامعة بيرزيت سنة رابعة، بكالوريوس قانون. وكأي طالب خريج متحمس، أريد أن أنهي حياة الجامعة، وقد بدأنا بالفعل العمل على السيمينار، وكنت أنتظر إنهاء الدراسة لأتدرب، وأدخل مرحلة جديدة من حياتي.

وبصراحة شعرت بالفرحة في بداية تعطيلنا، واعتبرتها فرصة للعمل أكثر وبتفرغ على السيمينار، وبذل جهود أكبر، مع نوم وقت أطول. ولكنني مللت بعد أسبوع، وعلمت تماما معنى أن ترقد في دارك غصبا؛ لا تخرج ولا ترى أحدا. ورغم ذلك أقول إن الأمر يهون مقابل أن تمر الأزمة وتنتهي على خير... يجب أن ندرك خطورة الوضع، وأن نكثف جهودنا لنخرج من هذه المرحلة، ونكمل حياتنا.

أعلم أننا كلنا اشتقنا لحياة طبيعية، ولذلك يجب أن نفكر بمنطق سليم:

#بالمختصر التضحية بهاد
الشهر مكسب لشهور القادمة

“



أنا **أسيل، ٢٢ عاما**، من عرابة، أخصائية خدمة اجتماعية، وأعمل مع حالات من ذوي الإعاقة.

قبل توظيفي كانت كل أيامي حافلة بالتعب الحلو والممتع؛ من الدورات والأعمال التطوعية، إلى المسارات السياحية والاستكشافية.

وحتى مع وظيفتي التي التحقت بها بعد التطوع مع ذوي الإعاقة، وحتى مع الصحو باكرا، والجهد الجسدي والعقلي الذي يتطلبه العمل، ورغم الأزمة التي نمر بها حاليا، وبعد أن ختمنا شهرا مع الكورونا، ودخلنا شهرا ثانيا، فإني أعترف أنني شعرت بأنني فقدت نعمة كبيرة منذ أول أسبوع في الحجر.

صحيح أنه حتى في البيت يمكنني أن أخلق جو إيجابيا، وأمارس أنشطة معينة تخفف من حدة الأزمة وأثرها... لكنني اشتقت حرفيا إلى الروتين الممتع.

ولكي نعود إلى حياتنا الطبيعية ونعم بنعمة الحرية والإنجاز:

#خليك بالبيت

”

“



أنا **براءة لهلوح**، من عرابة، أدرس في جامعة القدس المفتوحة حاليا، تخصص إدارة الأعمال. لم يتغير شيء في حياتي؛ فأنا في حجر قبل الناس كلها؛ لأن أمي كانت تمر بفترة مرض. والآن صار الحجر حجرين. وفي هذه الفترة فقط شعرت بنعمة الجامعة وحياتي الروتينية، واشتقت للمسارات الاستكشافية، ولصديقاتي، واشتقت إلى أمور كثيرة كانت تملأ فراغ حياتي. ولذلك كي نتمكن من تعدي هذه المرحلة على خير، يجب علينا أن نتعاون. أتمنى السلامة للجميع:

#خليك ببيتك لحماية نفسك والآخرين

”



أنا **ضحى لجلوح**، من عرابة جنين؛ طالبة في جامعة القدس المفتوحة تخصص التربية الخاصة. طبعاً نحن كنا في فترة الامتحانات النصفية، وقدمنا نصف امتحاناتنا، وبقي النصف الثاني، الذي تأجل إلى إشعار آخر.

قلنا أسبوع أو اثنان وتعود حياتنا إلى ما كانت عليه، ولكن الأمر طال، حتى مكثنا أكثر من شهر في البيت. لم يكن أحد يتوقع أن تطول العطلة، وصرنا نتمنى أن يعود الروتين الذي كنا نعيشه إلى حياتنا مهما كان صعباً.

أتمنى أن أعود إلى حياة الجامعة، والمسارات الحلوة مع العم أبو أيمن والمجموعة الحلوة.



أنا **إبراهيم خوري**، كنت دائماً أتمنى الحصول على عطلة لمدة أسبوع، عندها لن أتخلّى عن شيء؛ سأنام قبل العصر ولن أفيق إلا مع الغروب.. وها قد تحققت أمنيّتي، وبدلاً من أسبوع، امتدت هذه العطلة لأكثر من شهر، والله أعلم كم ستمتد إذا استمر

بعض المستهترين يتلاعبون بصحة هذا الشعب، الذي تراهن حكومتنا الموقرة على وعيه... لقد مللت العطلة بعد أسبوعين فقط، لم تترك شيئاً خلالهما إلا وفعلناه؛ حرثنا الأرض وزرعناها، وشبعنا يوماً كذلك... لكنني أعلن بأكثر العبارات صراحة: أريد أن أرجع إلى حياتي الطبيعية، أريد أن أصحو كل يوم الساعة ٦:١٠؛ كي أنطلق إلى عملي الذي لم يمر على التحاقني به أكثر من شهرين، اشتقت إلى «ترويحتي» يوم الخميس من بيرزيت وجفنا، بعد أن أنمت توزيع البضاعة، اشتقت إلى أن أكون كل يوم في منطقة، انطلقاً من رام الله حتى الزيادة، ماراً بكل القرى شمالاً، اشتقت حتى لأزمات السير... نعم؛ كنت أشعر بالتعب، ولكن بعد أن وصلنا إلى هذا الوضع؛ الحشرة في قريتك لا يسمح لك بمغادرتها، والمحلات مغلقة ما عدا البقالات والمخابز التي فرض عليها الإغلاق الساعة السابعة مساءً... أحس أننا أصبحنا كالدجاج.

كلما كانت هنالك إصابات جديدة، سيتم تمديد حالة الطوارئ، وكلما التزمنا بالبيوت، سنقلل من انتشار الفيروس: #خليك#بالببيت



أنا **عادل سعادات**، لم أكن أتوقع في يوم من الأيام أن أتوقف عن عملي أو روتين حياتي المعتاد؛ كنت أطوف البلاد جميعها، أعقد صفقات هنا وهناك، وأعود لمكتبتي معي عربونات الزبائن.

لقد تغيرت الموازين فجأة، وبتنا ممنوعين من السفر، ثم منعنا من التنقل بين المحافظات، ومن التوجه لأعمالنا... أشعر بالصدمة، ولكننا نقول تفاقيدهم، رحمة الله، وما يحصل كله سيزول بلطف رب العالمين. هذه محنة ستتقضي، فيما أن تنقضي ونحن محصنون، آخذين بعين الاعتبار أن عدونا شيء لا يمكننا رؤيته، ولا مجال للنجاة منه إلا المكوث في البيت؛ لأن من يخرج من بيته دون ضرورة، إنما ينقل المرض، ويقضي على أعز الناس في حياته.

إن بقائي مع أهلي وهم سالمون تساوي الدنيا كلها، ولا أريد شيئاً من الدنيا غير صحتهم، وإن شاء الله سنتغلب على أنفسنا أولاً لتغلب على المرض قريباً: #خليك#بالببيت



أنا **هنادي أبو علي** من مخماس، تربينا في قرية آمنة مطمئنة، حتى صبحونا ذات يوم على خبر انتشار هذا الفيروس يدور على المقاهي والأعراس، وتجمعات النساء. حجمه صغير لا

نراه بعين، ولا يوزن بميزان، ومع ذلك جعلنا نخاف من الوصول إلى الدكان، وبدأنا نفكر، وندعو الله كي تعود أيام زمان؛ لنزرع ونأكل من غرس أيدينا، ونملأ بيوتنا خبزاً وعدساً وألباناً، ووقت العصر نقعد باب الدار، نتذكر شجر التوت والأزكادنيا والتفاح والرمان، ونخرج حتى لا نترك مكاناً يعتب علينا.

لكن المكوث في البيت يشعرونا أننا نعيش محرومين. ومع ذلك لنملاً أوقاتنا بالتفاؤل والأمل، حتى نعود إلى أيام الحديقة والمتزه وبيت الجيران، لنضع اليد باليد، ونلزم بيوتنا حتى وإن كانت من خشب وعيدان؛ لنحميها وأهاليها، ونعيد فتح الجوامع والكنائس، ونرفع صوت الأذان والأجراس.

مبادرات في زمن وباء الكورونا

إيناس القضماني / القدس

مع تفشي فايروس «كورونا»، بتنا مهديين بخطر الإصابة. وليس الأمر كما يعتقد بعض الناس، فهو ليس فايروسا يصيبنا ثم يغادر ببساطة، فهذا الفايروس لا يغادر حتى ينهك القوى الجسدية للمريض ويضعفها. ويوصف الفايروس بأنه سريع الانتشار، وقد ضرب مشارق العالم ومغاربه، ولم يستثن أحداً.

وفي فضاء العالم الرقمي الذي تنتشر فيه الأخبار والشائعات انتشارا سريعا يوازي سرعة كورونا في الانتشار، أصبحت التوصيات والأخبار غير الموثوقة تنتشر في مجتمعنا، وتتألقها الأغلبية، وإن كان بنوايا طيبة، لكن الجانب المضيء أن مبادرات تطوعية برزت لتقديم كل ما لديها من إمكانات لمواجهة الأخبار الكاذبة، وخلق محتوى إعلامي توعوي لخدمة المجتمع ومساعدته على الخلاص من الفايروس.

سفراء التربية الإعلامية

بعد ستة أعوام على عمل «بيالارا» المتواصل في مدارس التربية الإعلامية والمعلوماتية لنشر الفكرة وتوعية الطلبة، كان الحصاد مجموعة متميزة منهم، ومن كافة المدارس، سميناهم «سفراء التربية الإعلامية»، لأنهم لم يعودوا مجرد طلبة يتلقون المعرفة منا كمدرسين لهم، وإنما أصبحوا سفراء ينقلون الخبرة والمعرفة في التربية الإعلامية عبر صفحة خاصة بهم على «فيسبوك» اسمها «رواد التربية الإعلامية».

وفي ظل أزمة فايروس كورونا المستجد، استجمعوا طاقاتهم لتقديم محتوى يسهم



أطل فريق التربية الإعلامية والمعلوماتية في «بيالارا» بمبادرة «صارت وصارت». تقول هديل طاهر: «تقوم الفكرة على تغيير بعض السلوكيات غير الصحية التي نلاحظها في محيطنا، لأن معركتنا مع كورونا قد تكون وسيلة للتوقف عنها». والأسم مستوحى من مقولة نكرها كثيرا: «صارت وصارت»، بمعنى أن الأزمة حدثت، فلم لا نستغلها للإنجاز.

وتقوم فكرة السلسلة على مجموعة من الفيديوهات التي يتم إطلاقها على منصات التواصل الاجتماعي، لنشر التوعية حول كورونا ومجمل السلوكيات الخاطئة في حياتنا اليومية، ومنها كيفية التخلص من المخلفات، وعدم دخول المنازل بالأحذية.

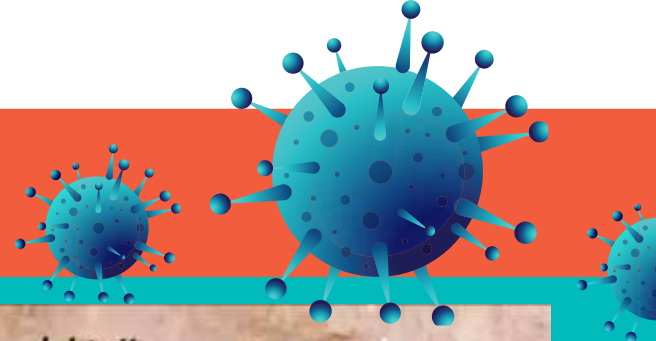
تحدي كورونا Corona challenge

ومع وصول الفايروس إلى كثير من المناطق الفلسطينية، وإعلان حالة الطوارئ، وما تبعه من إغلاق للمدارس والحضانات،

في التوعية حول الفايروس، بمضمون دقيق وموضوعي، وبأسلوب يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم، ومع متطلبات العالم الافتراضي، وحاجة أندادهم والمجتمع. تقول جمان سلامة: «اتخذنا من صفحة رواد التربية الإعلامية منصة لنقل المعلومات الهامة إلى كل فرد في المجتمع؛ بهدف زيادة مستوى الحذر، وتغيير السلوكيات الخاطئة، عبر إنتاج الفيديوهات التعليمية، والمنشورات التوعوية».

صارت وصارت

وينتشر كثير من السلوكيات غير المرضية في مجتمعنا، التي نطالب بتغييرها. ورغم كثرة وسائل التوعية التي تطرحها المؤسسات والمبادرات التطوعية الكثيرة، إلا أننا ما نزال نعاني من ظواهر سلبية: كرمي النفايات، والبصق في الشوارع، إضافة إلى كثير من الممارسات غير الصحية. ومع ظهور وباء كورونا المستجد، لم يعد مفر من الحفاظ على النظافة الشخصية والعامة، وبتنا نرى أن وسائل النظافة تنتشر على تعددها؛ لذا



فكيف يمكن أن نطوع هذا الوقت في عمل إيجابي يستهدف المجتمع؟ وحين تفكر بألية تشكيل الرأي العام، تأتي فكرة الاستغلال الإيجابي للوقت المستنزف خلال تصفحنا مواقع التواصل الاجتماعي، في ترك أثر إيجابي، قد يؤثر في الوعي والمعرفة، ويصنع farka في التعاطي مع المعلومات.

وقد انطلقت الحملة في إطار التشارك الجماعي في نشر الوعي، بمحتويات مختلفة وهادفة، تنقل المعلومة أو السلوك أو الفكرة. ومن هنا انطلقت فكرة الفيديوهات والمنشورات التوعوية تحت وسم «خليك إيجابي»؛ فعندما تفكر في نشر أي شيء، وقبل أن تشارك فيديوهات غير هادفة، أو حتى منشورات هزلية لا قيمة لها، تذكر أنها ستكون كتابا يكشف عما يدور في عقلك من وعي ومعرفة؛ فشارك ما هو قيم يثري القيم الإنسانية، لعلك تترك أثرا في قلب شخص ما، وقد تصنع farka يضيف الأمل والتفاؤل في حياة الكثيرين.

كورونا والنظافة الشخصية فحسب، بل يشمل الأعمال المنزلية، والأكل الصحي، وآداب التعامل، ويمكن من خلاله دمج كل ما ترغب في زرع في ابنها، اللذين تشجعا كثيرا للفكرة، وأخذنا يتسابقان لحصد النقاط في التحديات التي يشترك فيها كل أفراد العائلة.

«خليك إيجابي»

في خضم العملية التأثيرية التي يفرضها الإعلام والمجتمع على الفرد، والتأثيرات التي تستهدف الوعي والمعتقدات لأغراض مختلفة، فإن تلقي هذه المعلومات وتتاقلها أصبحت متاحين للجميع بفضل «الإعلام الجديد»، الذي يرتبط بالواقع الرقمي، ولعل كثرة المصادر التي تورد هذه المعلومات تضعها في خانة التأثير والغبرة؛ فهكذا يصنع الرأي العام.

ومن هنا انطلقت فكرة حملة «خليك إيجابي»، رغم أننا نستنزف وقتا طويلا خلال يومنا على مواقع التواصل الاجتماعي،

أصبحت الأمهات يقمن بمهام الأم والمعلمة في آن واحد، ما زاد الأعباء عليها وعلى الآباء، وبدأت العائلات تعاني من عدم السيطرة، وكان لا بد من ابتكار أفكار جديدة للتغلب على التحديات، ومنها «تحدي كورونا».

وفكرة هذا التحدي تقوم على خلق مجموعة من التحديات التي تحفز الأطفال على تنفيذ المهام التي يولكلها لهم آباؤهم لإنجاز دروسهم وتعديل سلوكهم على شكل تحد، خلال العزل الصحي الذي فرضته الحكومة،

تقول شادن أبو عطوان؛ صاحبة فكرة «تحدي كورونا»، إن طفلها اللذين يبلغان من العمر خمسة أعوام وتسعة أعوام، لا يلتزمان بالأكل الصحي، ولاحظت أنهما يعتبران مكوثهما في المنزل خلال الحجر الصحي فترة نقاهة وإجازة، ولا يلتزمان بالسلوكيات التي يحاول الوالدان تعزيزها لديهما، وهذا ما جعلها تبتكر التحدي. وتعتبر شادن أن التحدي لا يتعلق بفايروس



#خليك بالبيت #stay home #stay safe

إعداد: عمر جلال، جنى نزار، زينب الديك، ليان السائس، دنيا الديك.

تنبهت السلطة الوطنية الفلسطينية منذ بداية أزمة كورونا إلى أهمية التزام البيوت، وعدم الاختلاط في مجموعات كبيرة، فعملت الجامعات، والمدارس، وكافة المؤسسات الرسمية والأهلية والخاصة، وتم وضع برامج لعمل المطاعم، والصيديات وكافة المرافق الاقتصادية.

ورغم وجود العديد من الصور والفيديوهات والمنشورات التي تحتوي على نصائح لإجراءات الوقاية الصحيحة من فايروس كورونا، قرر بعض الطلبة اختصار أهم قواعد العزل والحجر الصحي في المنازل وعرضها بطريقة بسيطة وواضحة، وهي رسائل للشخص المحجور وباقي أفراد الأسرة.

الأستاذ إبراهيم ملحم؛ الناطق باسم الحكومة: في كل إجاز صباحي ومسائي "خليكو في بيوتكم فهي ملاذاتكم الآمنة".

وفي كل مرة يردد: الآية القرآنية « ينشر لكم ربكم من رحمته ويهيئ لكم من أمركم مرفقا »

كيف يكون الحجر المنزلي...

القواعد الذهبية





المجتمع في صدام مع التنمر

بيالرا/ علاء ريموي

على تأثير التنمر.

ويعتبر عورتاني أن الحد من ممارسة العنف يرتبط بالعاملين؛ الثقافى الذي يتعلق بالتربية والتعليم بشكل مباشر، حيث «كلما زادت قدرة الفرد على التعبير، ومنح مساحة من الحرية لممارسة قناعاته، تصبح لديه فرصه ذهنية للبحث عن بدائل لردود الفعل الانفعالية تجاه الآخرين»، والثاني وهو القانوني؛ بمعنى التربية القانونية، وتطبيق القوانين التي تشكل الجانب العقابي الشرعي الوحيد في المجتمع، علما أن «القانون والسلطة التي تنفذه هما الجهتان الرسميتان اللتان تشرعان العنف في سياق «الشرعية الوطنية» التي تسبها لهما».

ويضيف بأن الأطفال الذين يمارسون التنمر أو يتعرضون له، يحتاجون - على حد سواء - إلى علاج نفسي ومتابعة اجتماعية، لأن الآثار تتجلى في الحالة النفسية، ومن ثم القيمة التي تشكل صورا غير سوية في المجتمع؛ مما يؤدي إلى بناء علاقات صراع وتصادم معه.

وينبثق التنمر من صراعات المجتمع، والثقافات، والاختلافات، والعادات، والتقاليد، والصور النمطية، والأفكار السلبية. ولعل أهم طرق الحماية والمواجهة تكمن في جوهر المجتمع الذي يمكنه خلق ثقافة مغايرة تبتذ كل ما يتعلق بالتنمر والعنف الذي يؤسس له.

لتحليل ذلك، ولكننا نجد أن الدراسات والبحوث في هذا المجال شحيحة، خاصة في فلسطين، ولا بد هنا أن نلفت النظر إلى أن العنف الذي إذا كان متكررا يعتبر تمرا.

ويوضح عورتاني أنه إذا تم حصر التنمر بفئة الأطفال، فإنه يمكن ألا يكون ظاهره اجتماعية؛ رغم أننا نحتاج إلى إحصائيات تثبت حجم انتشار السلوك العدواني لدى الأطفال. أما إذا أردنا ان نتحدث عن العدوانية وما يترتب عليها من عنف، فيمكن القول إن المجتمع الفلسطيني عموما يمارس العنف بأشكال متعددة، بداية من العنف الرمزي، وحتى العنف اللفظي والجسدي، من الأسرة إلى المدرسة إلى الجامعة إلى الشارع، ومن ثم العمل.

ثقافة مجتمعية

وإن كنا نسعى إلى تشكيل ثقافة شمولية تتعلق بعملية التأثير لصناعة التغيير في المجتمعات، فإن الأسرة تعد العامل الأقوى في هذه العملية، ولا بد من فرض القوانين المبنية على متابعة الحالات التي تقع، خاصة في الأماكن العامة، التي تعاني من حالات التنمر بصورة أكبر في ساحاتها. ومن خلال تغيير الوعي الجماعي في فهم ومواجهة التنمر، نضع مسؤولية ورقابة ذاتية لدى كل فرد، وبذلك يكون هنالك فكر متكامل في التعامل مع هذه الحالات، والتركيز على قصص النجاح في التغلب

هو حالة تعاني منها المجتمعات في وقتنا الحاضر، ويصفه بعضهم بالعنف، وآخرون يدرجونه تحت مفهوم العدوانية، ونحن نتحدث عن ممارسات بعض الأفراد على آخرين، التي تندرج تحت مفهوم التنمر. وهنا لا بد من الحديث عن معايير الفصل بين المفاهيم؛ خاصة أن التنمر أعمق من أي اعتداء جسدي أو نفسي، والاستمرار في تكرار الممارسات السيئة هي التي تضعه في خانة التنمر.

مفهوم التنمر

في الوقت الذي بدأ فيه كثيرون بتداول مفهوم التنمر بأشكاله في ساحة العالم الرقمي، لا بد من توضيح ماهية التنمر، حيث يشير د. باسم عورتاني؛ باحث في مجال علم الاجتماع، إلى أن مفهوم التنمر الذي يتم تداوله كثيرا عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ما هو إلا تعبير عن حالة نفسية تدفع الأفراد إلى ممارسة العنف على الآخرين. ويؤكد على أن مفهوم العدوانية يعبر عن الحالة النفسية بشكل أدق من التنمر، الذي قد يتم حصر استخدام مفهومه على فئة الأطفال تحديدا؛ باعتبارهم لا يشكلون حالة واعية من العدوانية.

التنمر ظاهرة!

ويعتمد اعتبار التنمر ظاهرة أو حالة زمنية على كمية الدراسات التي تم إعدادها

برجك مع أبو محبوب

إعداد: عبد توايها

يعتبر مواليد برج الأسد أنفُسهم قادة، ويظن مواليد الميزان أنهم أحسن الناس، بينما يرى مواليد برج العذراء أنهم استثناء عن البقية.

يؤمن الكثيرون بالأبراج، ويحاولون عكس صفاتها الإيجابية على أنفسهم، ويتجاهلون الصفات السلبية التي قد تبدو واضحة للآخرين. لكن الخجل يمنعهم من المصارحة. العم أبو محبوب سيحدثنا عن الأبراج بلغته العامية البسيطة... ويقول:

كم حدا فينا مزاجه متقلب باستمرار، كم واحد منا عنيد، قديش بنقدر نكتم ونحفظ أسرار الناس إلي بنحبهم؟ ما تزعلوا مني عشان بدي أحكيلكم عن صفات أبراجكم برج، ونشوف شو بطلع معنا... شوف صاحبك اللي برجه نفس برجك وفكروا مع بعض.

الأسد 12 تموز - 02 آب



يا ملك الغابة، يا ابو شخصية قوية ويا مهبوب، انت شخص صادق ووي، بحترمك وبحطك على راسي، ولكن لازم لما تسمع وجهة نظري كمان تحترمني وتحطني على راسك وتعرف بخطأك، ما تصدر زئيرك وتتممر... يعني تستأسد على الناس عشان تنتصر لنفسك، ولازم تعرف انو مش عشان انت بتعتبر حالك قوي انو كل الناس بتحبك وبتحترمك، انت كمان مش معصوم عن الخطأ، خفلي من غرورك، وحاول تعمل صداقات مع الاقوياء والضعفاء.

العذراء 12 آب - 02 أيلول



شخصيتك راكزة لا تبتسم كثيرا أمام العامة، مع العلم انها لطيفة جدا مع المقربين، عاطفي واجتماعي وحساس ومرح في نفس الوقت، ولكن مهووس بأدق التفاصيل، عشان هيك دائما أو في أغلب الأحيان سلبي، وكثير النقد والعتاب، نفسك إلهها عليك حق عشان هيك اشعرها بالسعادة ومضلس تنتقد الناس بعنف، وحافظ على الناس الي حوليك وما تنفرهم منك، خفف مزحك مع أصدقائك لأنه مرات ظروفهم ما بتسمح.

برج الميزان 12 أيلول - 02 تشرين أول



الميزان هو الشخص الوفي لاصدقائه طيب القلب ويساعد الآخرين، خجول، هو الشخص الي بيقراً المادة قبل الامتحان بساعة او ساعتين، شاطر بس في تضييع الوقت، أي شخص بعيد عن عينو يكون بعيد عن قلبو حتى لو كان من المقربين... عمي التوازن في الحياة منيح.

العقرب 12 تشرين أول - 02 تشرين الثاني



مرات بحسه غامض، وإله عالمه الخاص مع انو دمو خفيف وبحب هو الي يحكي النكت، بالمقابل انت يا عزيزي مش احسن من اللي سبقوك، احنا بنحب شخصيتك بس خف النكت شوي، بتقدر تكون زيك زي الثانيين، زبط وضعك مع الناس وحافظ على خصوصية كل واحد.

برج الحمل 12 آذار - 02 نيسان



عزيزي برج الحمل يعرف منيح إنك مرح وملان طاقة، وحركتك سريعة، وذكي جدا، لكن يا عزيزي لا تتسى أيضا إنك بتحب تقوت بالجدال العقيم، وإنك مهووس بنفسك، وما بتحب تكون جندي، لازم دائما ضابط. انتبه؛ بنفعش تكون الفائز في أي منافسة بتقوتها، وخفلي شوي من غضبك لأنه بيؤذيك... انتبه عمي ما اضل تنتقد الناس اللي حواليك ع الفاضي والمليان.

برج الثور: 12 نيسان - 02 أيار



إنت دائما فاتح ثمك وبتضحك حتى على آتفه الأسباب، لكن أحيانا بصير الإشي ممل، فلازم تغيير وتبدل، يعني مش ضروري اضل إنسان عنيد وتجري ورا المال، كبر عقلك شوي، وما تخلي الناس اضل تحكي عنك إنك إنسان ممل. انجرارك ورا الإشي المادي رح يوصلك لمرحلة ما تلاقي حدا حوليك... انتبه عمي.

برج الجوزاء 12 أيار - 02 حزيران



الجوزاء... أنا عمكم أبو محبوب من برج الجوزاء، صح احنا قلبنا طيب ومحبوبين وبنحب المغامرات، لكن ما بدنا ننكر انو احنا كمان كثير بنستهتر بحياتنا وما بنحب الالتزامات ولا بنتقيد كثير بالمواعيد، واحنا بنبرم وبنثرثر كثير، عشان هيك ضروري نخفف او نبطل نشر الشائعات. وفي كمان مشكلة أخيرة إنو احنا مرات بنكون طماعين وبنحاول نستغل الناس.

السرطان 12 حزيران - 02 تموز



أبو قلب كبير الحنون العاطفي المحب للعائلة المحيطة، عاشق النكات، بعرف منيح إنو كل هاي الشغلات عندك وما بنكرها، بس لازم تسمع اللي عندي، يا سيدي أو يا ستي إنت سريع الغضب، عشان هيك إنت حساس جدا ويضل خايف من المستقبل المجهول، وما بتتسى ولا موقف سيئ صار معك؛ ليش؟ ما بعرف! اسأل حالك، وما توقف للناس على النقرة.

نصائح للتخلص من التمر الإلكتروني الذي يستهدف الأطفال

ترجمة حنان الدلو

مرت سماح، ١٨ عاما، حين كانت في سن العاشرة، بتجربة جعلتها تعيش في عزلة وإرباك، فحين كانت في أواخر المرحلة الابتدائية، انتقلت مع أسرتها من الريف للعيش في المدينة، ولأنها جاءت من بيئة مختلفة، تعرضت لتمر زميلتها في المدرسة، وسخرتها من لهجتها ومظهرها الخارجي.

تأثير التمر

وتواصل التمر ضدها في سنوات دراستها للمرحلتين الابتدائية والإعدادية، مما ترك في حياتها بكافة جوانبها تأثيرا غير مباشر، بدءا من شعورها بعدم الرضا النفسي، وكرهها لكل ما يحيط بها، وتقول: «كل ما تعرضت له في تلك الفترة لم يكن مفهوما بالنسبة لي، خاصة أنني انتقلت لمدرسة لا أعرف أحدا فيها، وأحسست أنه ليس فيها من يحبني، ولم أكن أعرف سبب ذلك». وتضيف: «وصلت إلى مرحلة لم أكن فيها أحب نفسي».

وتبرز تجربة هذه الفتاة حقيقة مؤلمة، مفادها أن الأطفال قد يكونون من بين أكثر المتضررين ضراوة، رغم تمتعهم بصفات البراءة وقلة الخبرة في الحياة، ولكن أفعالهم وتصرفاتهم في هذا السياق، قد تكون قاسية وعنيفة؛ لعدم إدراكهم أو تأثرهم بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية التي يتعلمونها في مراحل الحياة، مما يجعل لتمرهم انعكاسات سلبية على ضحاياهم تستمر مدى الحياة.

يقول الخبراء

وتوضح الدكتورة تاتيانا فالكون؛ الطبيبة النفسية للأطفال في مستشفى «كليفلاند كلينك»، أن طبيعة ظاهرة التمر متغيرة، ولا ينبغي إهمالها، أو اعتبارها عرضية بين الأطفال، وأنهم سيتمكنون من تجاوزها مع مرور الوقت؛ لأنها ستترك أثرها السلبي الكبير على كلا الجنسين. وفي دراسة حديثة تم نشرها في بداية العام الحالي بمجلة الجمعية الطبية الأمريكية، تبين أن الأطفال الذين كانوا ضحايا التمر، كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض الاكتئاب عندما وصلوا مرحلة البلوغ.

وتبين فالكون أنها لم تشارك في هذه الدراسة، إلا أنها أكدت أن النتائج التي توصلت إليها تتناسب مع نتائج دراسة سابقة أجراها فريق كليفلاند كلينك للأطفال قبل بضع سنوات، وأظهرت أن آثار الصدمة العاطفية على الأطفال يمكن أن تكون شديدة على الدماغ، كما لو أن الشخص قد تعرض لإصابة دماغية. وتتغير أشكال التمر، ومن أبرز سماته أنه يمثل سلوكا عدوانيا متكررا، وتضيف فالكون: «يختلف التمر في الواقع عن التمر الإلكتروني من حيث التأثير والانتشار وعدد المتضررين؛ ففي داخل المدرسة قد يعرف بالأمر عدد قليل من الطلبة، بينما إذا حصل التمر عبر الإنترنت فسيعرف به الآلاف».

نصائح وإرشادات

وترى فالكون أن هناك مجموعة من النصائح التي تمكن أولياء الأمور من مساعدة أطفالهم إذا تعرضوا لتمر أقرانهم، ومنها:

١. معالجة آثار التمر في مراحل الأولى؛ لأن استمراره يعني ضررا أكبر.
٢. إبلاغ إدارة المدرسة عن حالات التمر التي يتعرض لها الطفل، ومتابعة إجراءاتها.
٣. إخراج الطفل من البيئة التي يتعرض فيها للتمر بأسرع وقت ممكن، وتنقيته حول أشكال التمر؛ ليساعد الآخرين.
٤. التأكد من قدرة الطفل على التحدث بكل صراحة حول أي شيء يتعرض له أو يثير قلقه.
٥. التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي، ومواقع الألعاب التي يزورها الطفل، وإرشاده لعدم قبول طلبات الصداقة أو المتابعة من أشخاص لا يعرفهم جيدا.
٦. التواصل الدائم مع المدرسة.

القوس 12 تشرين الثاني- 02 كانون أول



عزيزي عاشق المغامرات والحياة، يا متفائل ويا أبو طاقة ايجابية كثير كبيرة، بعرف انك ناجح بحياتك، بس ضروري انك تخفلي من ثرثرتك والتهور والطيشان الي انت فيه، وتمضي كل الوقت باللعب وما تكون سبب في اذية أي انسان.

الجدي 12 كانون أول- 02 كانون الثاني



يا أيها العقلاني الطموح المحب للي بتعمله، الجدي الطموح المحب للهدوء والاماكن الهادئة، بتوقع هيك بكفيك مدح، سيبك من الروتين الممل والدوامه الي انت عايش فيها، وعادي ساعد اصداقائك عشان يقدروك ويذكروك بالخير، سيبك من أساليبك الي بتختلف عن اساليبهم، آخر شي بدي احكيلك مكانتك الاجتماعية مهمة حافظ عليها.

برج الدلو 12 كانون الثاني- 02 شباط



الدلو أو السطل انت انسان محبوب وتتشرب البسمة والبهجة وين ما بتروح، بعرف إنك مجتهد للأفضل وبتخطط بعقلانية، بس يا عمي لازم وضروري تقدر ظروف الآخرين، ومش لازم اضل عفوي، وما تفكر أو توهم حالك إنو كل الناس بحاجتك، ومش دايم الكسل بنفعلك مع العلم إنك بتتجع احيانا، وعادي بتقدر تمشي بالشارع على طبيعك.

برج الحوت 12 شباط- 02 آذار



حوت يا حوت الكل بيعرف انك حساس ومتسامح ومتصالح مع نفسك، والحلو فيك انك هادي وما بتحب المشاكل ورومنسي كمان، هادا الشي الي منيح فيك، الي بدي احكيلك اياه انك ما تكون مصدر فشل لغيرك، بعدين مالك ومال الناس اضلش تحسد فيهم، ومضلش كل يوم تصنع صديق جديد عشان تمشي مصالحك.

وهلا عمي

جرب وشوف

افكارها: هديل طاهر

انتبه...

ليس كل ما نسمعه أو نراه صحيحا.

- | يمكن لأشخاص جالسين في بيوتهم أن يعمدوا إلى تركيب الصور وتغيير الملامح.
- | يمكن للأشخاص تغيير أصواتهم بكل سهولة.
- | صناعة المحتوى الإعلامي لم تعد بحاجة لإمكانات خارقة.
- | أخبر محيطك... علينا التفكير في كل مادة منشورة على مواقع التواصل الاجتماعي.



قم بتثبيت البرامج التالية على هاتفك الذكي وتجربتها، وضع تقييمك لها إن كانت مفيدة أم لا، وتعليقك عليها في الخانات الموجودة في العامود الخاص بذلك. ثم أرسل تعليقك وتقييمك بنص أو صورة عبر البريد الإلكتروني التالي: h.taher@pyalara.org أو من خلال صفحتنا على فيسبوك PYALARA

والآن....

نوع التطبيق	التطبيق	صورة التطبيق	تقييمك	تعليقك
صورة	المصمم العربي: يمكنك باستخدام هذا التطبيق أن تصمم صوراً عليها كتابات؛ كالبوسترات وصور الدعايات المختلفة، وذلك بطريقة عصرية وألوان لافتة.			
فيديو	Quick: يمكنك هذا التطبيق من تركيب الصور معا وإعداد فيديوهات قصيرة وسريعة وممتعة، مع موسيقى، وبطريقة تفاعلية جديدة.			
	FilmoraGo: يمكنك هذا التطبيق من دمج مقاطع الفيديو والصور الخاصة بك وقصها وإضافة صوت وتأثيرات مختلفة لإنتاج فيديو مدته طويلة.			
صوت	Mp3 merge mp3 cutter: يساعدك التطبيق على تركيب أصوات مختلفة بجانب بعضها وإنتاج مقطع صوتي كالإذاعات يمكنك نشره على منصات التواصل الاجتماعي.			
ملصق	Meme generator: يمكنك هذا التطبيق من تصميم ملصقات ممتعة تعبر عن أفكارك بقوالب جاهزة.			
	Comika: يمكنك هذا التطبيق من عمل ملصقات وقصص مصورة متتابعة بألوان مختلفة			
مواقع ومقالات	Jimdo: يساعدك هذا التطبيق على إنشاء موقع خاص بك وباسمك، ونشر صورك ومقالاتك عليه ومشاركتها مع أصدقائك.			



ماذا نفعل في ظل التباعد الاجتماعي والبقاء في البيوت؟

محمود سعيد جمهور

مدرسة ذكور بيت عنان الثانوية:

منذ إعلان حالة الطوارئ وأنا وعائلي ملتزمون بالبقاء في المنزل، ومنذ ذلك الحين أستطعت أن أتابع واجباتي عبر التعليم الإلكتروني، وأمارس الأنشطة التي لم أستطيع الالتزام بها كالرياضة كل يوم قبل النوم، بالإضافة إلى أنني مبادر في عمل فيديوهات توعوية حول أزمة الكورونا لأهالي قريتي بيت عنان بالتعاون مع زملائي والمدرسة.



مريان عويوي

الصف التاسع/ مدرسة الفتاه اللاجئة أ

أعتبر أنني تعلمت أموراً جديدة خلال فترة الحجر الصحي، أستيقظ صباحاً أحل واجباتي وأسلمها إلكترونياً، اقتربت من عائلتي وأخوتي أكثر، وسعيدة جداً بقضائنا وقتاً أطول أستمتع لحديث جدتي، وفي فترة المساء نقوم بالتواصل إلكترونياً مع الأقارب لحل الالغاز الحسابية.



منال داوود

مدرسة بيت دقو الأساسية

كثيرة هي الأشياء التي أقوم بها خلال حالة الطوارئ، أفضي وقتاً في مطالعة الكتب، ومتابعة الحصص والنشاطات المدرسية، وتلاوة القرآن، كما أقوم بإنتاج فيديوهات حول التربية الإعلامية والمعلوماتية.



باسمة مراد عابدين

الصف التاسع/ مدرسة الفتاه اللاجئة (أ)

في الحجر الصحي أحاول أن أستغل وقتي بقراءة الكتب ومراجعة دروسي وأن يكون وقتي مليئاً بالأحداث الجميلة والأعمال الرائعة وأتمنى أن تنتهي هذه المحنة ونعود كما كنا نخرج ونتنقل بكل أمان وراحة.



ريم مرار

مدرسة بيت دقو الأساسية

أستغل وقتي بأداء الأنشطة المفيدة والممتعة، ومتابعة واجباتي مع المعلمات، وإضافة جو من المرح لتسليية إخوتي والعائلة.



سارة داوود

مدرسة بيت دقو الأساسية

في وقت الفراغ خلال حالة الطوارئ التي نعيشها، أستغل وقتي في الإشراف على إخوتي ومتابعة تقديم النصائح لهم كغسل الأيدي وتعقيمها، أنا لجنة الطوارئ في منزلي.

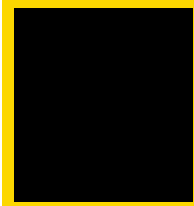


محمد رامي

مدرسة ذكور بيت عنان الثانوية:

أنني أستغل وقتي في الدراسة وعمل أبحاث صغيرة وبوربوينت عن موضوع الوقاية من الكورونا، أحاول قراءة الكتب وتلخيص أجزاءها، وأيضاً أحفظ القرآن الكريم.

خلال فترة الحجر المنزلي، أقوم بمتابعة الأخبار حول مستجدات مرض الكورونا أول بأول، كما





شرح الصورة رقم (٢)



شرح الصورة رقم (٢)



شرح الصورة رقم (١)



شرح الصورة رقم (٥)



شرح الصورة رقم (٤)



شرح الصورة رقم (٨)



شرح الصورة رقم (٦)



شرح الصورة رقم (١٠)



شرح الصورة رقم (٩)