فصول

مجلة دورية تصدر عن طلبة المدارس في منطقة ضواحي القدس

ملحق خاص بصحيفة صوت الشباب الفلسطيني

العدد الثاني – أوكتوبر ٢٠١٥

الهيئة الفلسطينية للاعلام وتفعيل دور الشباب

PYALARA
Palestinian Youth Association For Leadership And Rights Activation

بدعم من أكاديمية الـ "الدوتشيه فيله" الألمانية

DW Akademie

كلمتنا

اقتربنا منها، ابتعدنا عنها، نحن في خضمها. نعم نحن طلبة المدارس؛ لا كطلبة على مقاعدها وإن اشتقنا لها، ولا كمدرسين وموجهين، إنما مدربو مشروع «التربية الإعلامية». ونعتبر أنفسنا بحق مشاركين، وأحيانا متدربين؛ لإيماننا أن المعرفة تخرج من أصغر طفل، وليست حكرا على المتخصصين. وبعيدا عن رهبة الامتحان، وضغط إتمام الواجب الدراسي، وصراع العلامات، وانتظار الشهادات، نأمل أن يبرز مشروع التربية الإعلامية مواهب الطلبة في حرية التعبير مكتوبة ومسموعة. وبمضي المرحلة الأولى مع «طلبة من أجل الإعلام»، وجدنا كلماتهم الهشة جميلة، تستحق دعما يجعلها جزيلة، وأفكارهم خضراء صغيرة، كبيرة إن تم تنظيم بعثرتها العفوية، وصبغت بصبغة إعلامية، دون فرض قواعد، وإعداد برامج تكبلهم. وبالقفز عن نقدنا لما يخطه قلمهم، وتبتكره زينتهم، وما يلقى بصوتهم، سمحنا لأنفسنا أن نقترب أكثر، فاستمعنا لهواجسهم وأمنياتهم، فوجدناهم صورنا الصغيرة؛ لهذا نقر أن نقدنا لما أنتجوه، لا ولن يخلو من محبة، وعاطفة، وتحفيز مضاعف؛ لشعورنا باحتضان أنفسنا فيهم يوم كنا على مقاعد الدراسة يوما.

تصوير: سياف زراع

لـــم ينفـــد رصيدنـــا...
خيـــارات النضـــال مفتوحـــة

هانيا البيطار- رئيسة التحرير

تحاول إسرائيل تشويه الواقع الجغرافي والديمغرافي «التركيبة السكانية» للمجتمع الفلسطيني، عبر استقدام أعداد ضخمة من المهاجرين لتوطينهم في الأراضي التي استولت عليها بالقوة، بالإضافة إلى إغراءاتها المادية؛ فكانت دائما تعمل على اختراق صفوف الشباب وطلبة المدارس وتضعهم أمام خيارات صعبة، والمطلوب الاختيار بين إكمال التعليم والحصول على وظائف برواتب متدنية، أو الذهاب إلى سوق العمل الإسرائيلي وجمع ثروة في زمن قياسي، لكن هذه المخططات فشلت أمام إصرار الأهالي على تعليم أبنائهم.

وطوال هذه الفترة خاض شعبنا مراحل نضالية متعددة؛ للوقوف في وجه الاحتلال، ومن أهم هذه المراحل الانتفاضة الأولى عام ١٩٨٧، والتي أخذت طابعا شعبيا في النضال فكان الحجر والمقلاع هما عناوين تلك المرحلة، وكان واضحا حجم التعاطف الدولي معنا، ومن نتائجها توقيع اتفاق أوسلو الذي يرفضه قطاع واسع من المواطنين لأنه لا يمثل بالنسبة لهم طريقا صحيحا نحو الحرية وإقامة الدولة.

ومع تزايد سقوط الشهداء الذين يتم تصفيتهم من قبل الاحتلال لدواعي الاشتباه، فإن هذا يحتم على المستويين الشعبي والرسمي وضع خطط جديدة للنضال وفق إستراتيجية وطنية متكاملة، وهنا أتذكر الكاتب إبراهيم نصر الله الذي كتب: «الذي يجبرنا على أن نزغرد في جنازات شهدائنا هو ذلك الذي قتلهم، نزغرد حتى لا نجعله يحس لحظة أنه هزمنا وإن عشنا سأذكرك أننا سنبكي كثيرا بعد أن نتحرر»، فعلينا أن نتخيل حجم التضحية الذي تبديه أمهات الشهداء؛ كرما لعيون الوطن، وحتما لو خيرت الأمهات لاخترن الشهادة مقابل بقاء أبنائهن... يا وجعي.

ولأن الحراك أو الانتفاضة أو الهبة الحاصلة حاليا هي ليست الأولى، ولن تكون الأخيرة ما دام الاحتلال جاثما على صدورنا، ويحتل مزيدا من أراضينا، فإن أشكال النضال لا بد أن تكون متنوعة وتتناسب مع البيئة العامة لمجتمعنا الفلسطيني الذي قهر الاحتلال في كل مرة عبر إصراره على الصمود والبقاء رغم أن المجتمع الدولي لا يزال يراوغ في مواقفه، وهو غير قادر على لجم الاحتلال، وهذا ليس لأن رسالتنا لا تصل إنما لأن معاييره تدعم الجلاد على حساب الضحية... وجع أخر

وبالحديث عن أشكال النضال، فقد تم استخدام أساليب متعددة طوال فترة الاحتلال، لكن ممارساته واعتداءاته ورودوه غير المتكافئة تشكل في معظمها خرقا للقانون الدولي؛ الذي يؤكد على ضرورة تناسب القوة التي يستخدمها الاحتلال مع الأدوات التي يستخدمها الشعب الرازح تحت الاحتلال، ورغم أن ميثاق الأمم المتحدة وخصوصا اتفاقية جنيف الرابعة تمنحنا حق استخدام القوة المسلحة في مقاومة الاحتلال، إلا أن ما يحدد شكل وطبيعة نضالنا هو الواقع، ولهذا لا بد من التفكير العقلاني لضمان تنوع الأساليب المستخدمة ومنها:

أولا: مقاطعة المنتجات الإسرائيلية؛ خصوصا أن الاقتصاد الفلسطيني هو حديقة استجمام للاقتصاد الإسرائيلي حيث يشكل أكبر سوق استهلاكي له كما يقول الخبراء، وفي هذا النموذج تجربة ناجحة قادها المهاتما غاندي الذي خرج للبحث عن الملح في أعالي البحار عندما قاد ثورة شعبه في الهند.

ثانيا: العصيان المدني؛ وهو رفض التعاطي مع الاحتلال والمؤسسات التي يديرها، كما حدث في بلدة بيت ساحور في ثمانينيات القرن الماضي؛ حيث مزق المواطنون بطاقاتهم الشخصية ووضعوها في حاويات النفايات، مما أجبر الاحتلال على التفاوض لتحسين الحياة اليومية للمواطنين، وحظيت هذه الخطوة بدعم دولي منقطع النظير.

ثالثا: حملات التطوع؛ بادر شعبنا لهذا النوع من النضال القائم على فكرة تعزيز الروابط الاجتماعية بين المواطنين، وتقوية النسيج الداخلي للمجتمع في فترات سابقة، وكان نضالا صامتا شكل درعا ضد محاولات الاحتلال لاختراق المجتمع وتفتيت عناصره.

رابعا: الإعلام؛ يروي كثير ممن عملوا في الميدان الإعلامي في الفترات السابقة الصعوبات التي كانت تواجههم، بدءا من سرعة الوصول إلى المعلومة، وصولا لطرق توصيلها، لكن الأمر اختلف حيث أصبح بالإمكان نقل الخبر بالصوت والصورة من موقع الحدث بشكل مباشر، وساعدت وسائل الاتصال الاجتماعي على ذلك، وكشفت للعالم عن الوجه الحقيقي للاحتلال.

خامسا: المساهمة الشعبية في الحالة النضالية العامة؛ كل من موقعه، والعمل الجمعي عبر القنوات الدبلوماسية، ومخاطبة المجتمع الدولي والتركيز على عناصر تطور المجتمع، وتعزيز هويته الوطنية من خلال الدمج بين كل مكونات المجتمع على قاعدة أن مصيرنا واحد.

ويبقى العلم، هو السلاح الفعال الذي نستطيع من خلاله مواجهة الاحتلال، وعليه لا بد من التركيز على التعليم النوعي لأبنائنا؛ لأنه يمكنهم من خدمة شعبهم ووطنهم، ويفتح أمامهم أفاقا جديدة، يستطيعون من خلالها ابتكار أدوات متنوعة تعجل في إنهاء الاحتلال وإنجاز الاستقلال الوطني، وهو حق ومصدر فخر لنا ولأبنائنا، نجوب من خلاله الأرض وننقل للمجتمعات طموحاتنا وأمالنا خصوصا إذا أدركنا أننا نحتاج إلى مزيد من العمل.

مجلة دورية
تصدر عن طلبة المدارس
في منطقة ضواحي القدس

الهيئة الفلسطينية للاعلام
وتفعيل دور الشباب –بيالارا

PYALARA

DW Akademie

رئيسة التحرير:
هانيا البيطار

مدير التحرير: حلمي أبو عطوان
مدقق لغوي: مفيد حماد

مساعدو مدير التحرير
سامية صلاح الدين
غدير منصور
سياف زراع
لارا بركات
نرمين حبوش

إخراج فني: منال زهور

هيئة التحرير الطلابية
نعمان باسم
هناء إبراهيم
محمد فرح
منار أبو غوش
عصام صبيح
شهد غزاونة
منى جبرين
أمل أشرف
آيات بشارات
نور الدين بشارات
ديما سمير
إسلام مزهر
محمد غزاونة
سلام صلاح
ربى زهير نجيب
عز الدين أبو خليل

لاستقبال كتاباتكم الرجاء التواصل
معنا على عنواننا التالي:
المكتب الرئيسي- قرية جبع/ القدس
هاتف: 022346710 فاكس: 022346715
البريد الالكتروني: pyalara@pyalara.org
المكتب الفرعي- غزة
تلفاكس: 082843880
البريد الالكتروني: gz.pyalara@pyalara.org

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

التلميـــذ أمـــة

غدير منصور- بيالارا

«إن فشلك يعني فشل اليابان، ونجاحك هو نجاحها». هذا ما يقوله المعلم الياباني لتلميذه عندما يفشل، وهي ليست عبارة صغيرة، بل نهج وبعد نظر يشعر الطالب بأنه أمة وحده. ولكن في أي الدول سمعت عبارة «إن نجحت أو رسبت فلنفسك؛ وأنا في آخر الشهر سأقبض راتبي»؟ لا بد أنك قادر على تخمين الإجابة بسهولة!

لم يعد التنبه لأهمية التعليم كأساس في نهضة الدول خفيا على أحد، ويكفي أن تبحث عن عوامل تطور صفوة الدول لتجد التعليم بذرة التغيير الأولى، وأدعوك عزيزي القارئ أن تقصد في بحثك تجربة اليابان، ثم الهند وروسيا وألمانيا، وتمر على ماليزيا، ولا تنس سنغافورة، ومن المؤسف أن لتلك الدول تجارب نجاح جاهزة يدركها المتخصصون منذ عقود، لكنهم لم يبتكروا ما يسهم في تبني لو بعضها بما يتلاءم وحالنا.

التعليم تقليدي إلا ومضة

في فلسطين وغيرها من الدول العربية لا زال التعليم تقليديا، باستثناء ومضة هنا، وشمعة هناك، والنتيجة تقدم طفيف موصول بإبداع فردي، غالبا ما يكون نظريا، وأحيانا عمليا، والمحصلة النهائية: لا وجود لأرضية تنهض بالطلبة جميعهم حسب ملكاتهم الفطرية وميولهم وفق نهج علمي. وكل ما مر به نظام التعليم لدينا من حركات إصلاح وتطوير لم يؤد لبناء دولة حديثة تستخدم «الاقتصاد المعرفي» كاساس للاستثمار. الذي يتبعه كثير من الدول، ويعرف في الاقتصاد المعرفي باستخدام التقنية، وتوظيفها لتحسين نوعية الحياة بكافة مجالاتها، عبر الإفادة من الإنترنت وتطبيقات المعلوماتية المختلفة التي أصبحت متاحة للغالبية.

أين نحن الآن؟

ولعل الخيار المتبع في تطوير التعليم لدينا يتمثل في تغيير حجم الكتاب، بحذف مواد وإضافة أخرى، ووضع مقترحات لنشاط عملي في كتب الفرع العلمي، وهي أقل في كتب الفرع الأدبي، لكن كل ما سبق لم يخرج علماء أو طلابا بعقلية علمية تصنع شاشة بلازما، أو تبتكر أيفون ٦، ولا حتى جهازا لخفق البيض. وقد يخرج أحدهم فيرفض هذا المقال، ويعطي مثالا عن اختراع فلسطيني في مجال ما، أو مخترع فلسطيني مغترب في هذه الدولة أو تلك. ونحن بحق نحترم ونفخر بأي إنجاز صغر أم كبر. والحديث هنا بنظرة شمولية عن اختراعات تجارية أحدثت نقلة نوعية وأصبحت أساسا في كل بيت.

منذ سنوات طويلة والمقالات التي تنقد نظام التعليم وأساليبه تتدفق، ورغم ذلك لا زالت نقاط ضعف النظام التعليمي قائمة، كما إن قيوده على الطلاب مستمرة، وكل جيل يتبعه ثان بنفس مشاكل الأول، إذ لا أحد يصغي لأصحاب الأقلام الناقدة. سبب آخر لما نحن عليه هو أن هناك آلاف الطلبة يواجهون صعوبة في تحديد توجهاتهم. أما السبب الثالث فهو أن يدرس الطالب ما يعتقد أنه توجهه، ويكتشف غير ذلك عند دخوله سوق العمل؛ لأن بيئة العمل كانت مفصولة عن الكلمات والمعادلات المصفوفة في النص النظري. وهناك سبب آخر يتصل بالنقطة السابقة، يمكن تلخيصه بعبارة: «أنت لست غيرك»؛ أي إن الظروف المحيطة ببيئة العمل لا ينفع فيها وصف فلان ورأي علان، ولا حتى تلك الأنشطة العملية المقررة في هامش الكتاب. وتبقى التجربة الذاتية هي المحدد الأول.

الحلول محجوبة بغربال

نعم إن الحلول محجوبة بغربال، ولا نريد رؤيتها، ويكفي أن نتأمل ما سبق لنستدل على الحلول. وأود هنا أن أشير لبعضها بشكل مقتضب:

أولا: لا بد أن نكرس جهدا كبيرا لاكتشاف مواهب الطلبة من الطبخ إلى تحليل نواة الذرة.

ثانيا: توفير البيئة العملية السليمة بشكل منسجم مع المقررات النظرية لتمكين الطلبة من التجربة التي هي مفصل لكل شيء.

ثالثا: نشر الوعي لدى الطلبة حول أهمية أي مجال يبدعون فيه، بعيدا عما هو سائد في المجتمع من احتقار لبعض المهن.

عزيزي المعلم؛ أشرك الطالب ودعه يصل للحل وحده. قرب له خيوط الحل ولا تلقنه المعلومة.

ولابد من تكريس شمولية الإنجاز والإبداع الجماعي؛ لأن الاختراع الفردي يحتاج لتكاتف عقليات علمية تصنع اقتصادا جديدا.

لست ناقدة، ولا أقصد التنظير أو أنفي الجهود التي تبذل في سبيل تطوير التعليم، ولكن يكفي أني كنت على مقاعد الدراسة في مرحلة ليست ببعيدة؛ لأستخلص تجربة، ولتكن رسالتي رسالة طالبة كلها أمل بتغيير نظام التعليم بشكل نقضي فيه على معضلات أخرى في المجتمع؛ أهمها الهجرة والبطالة، والقائمة تطول.

الطابور الصباحي... تصوير: سياف زراع

مدير حزما: «أنتم وزارة الإعلام في مدرستكم»

محمد فرح وعصام صبيح
اللجنة الإعلامية - مدرسة ذكور حزما

احتماعات أسبوعية، أوراق على الطاولة، وخطط يومية، وتوزيع للأدوار. هي نشاطات بات ينفذها طلاب مشروع «طلبة من أجل الإعلام» في مدرسة ذكور حزما. ولرصد التغيرات الحاصلة في المدرسة، أجرى طلبة المشروع مقابلة مع مازن صلاح الدين؛ مدير المدرسة. وفيما يلي نصه:

كيف تغيرت الإذاعة الصباحية في المدرسة؟

بداية أشكركم على هذه المقابلة، وأشكر الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا»، على توفير جهاز صوت للمدرسة، حيث إن وجود جهاز بصوت نقي، ويتمتع بخاصية التنقل من مكان لآخر، شجع الطلبة على تفعيل الإذاعة المدرسية بشكل كبير، وجعلها يومية. وقد قمنا بتفعيل تلك الطاقة في خدمة قضايا المدرسة، عبر طرحها على الإذاعة، حتى نغرس التغيير في أذهان الطلبة وعقولهم.

ما هو شعورك كمدير تجاه طلبة المدرسة؟

مسؤولية كبيرة، وحمل ثقيل، وأشعر بأني مسؤول عن كل تفاصيل حياة الطلاب في المدرسة، ونحن كهيئة تدريسية، نتحمل كامل المسؤولية عنهم في المدرسة. وأرى أنه من واجبي أن أقوم بتصحيح الطالب إن أخطأ، وحفزه والثناء عليه حين يبدع وينجح.

ما هي أبرز الصعوبات التي تواجهها في المدرسة؟

إن أصعب مشكلة هي تدني الدافعية عند الطلبة نحو التعليم، وأنا وبكل صدق، أقول إن مشروعنا مع «بيالارا» كان ناجحا بشكل كبير، وساهم في علاج جزء من المشكلة، عبر تفعيل جهود الطلبة في استثمار الإذاعة الصباحية ومجلة الحائط في حث الطلبة وإثارة دافعيتهم نحو التعليم.

ما هي خططكم للمدرسة خلال هذا العام؟

تنقسم الخطة إلى ثلاثة أقسام، أولا: سنعمل على صيانة شبكة الكهرباء والألمنيوم والطلاء، كما سيتم تجهيز مختبرات الحاسوب والعلوم والمكتبة، وكذلك هناك جهود لتحويل الساحة الإسفلتية إلى ساحة خضراء تناسب النشاطات الطلابية؛ حيث طرح الطلبة هذه القضية في مجلة «فصول»؛ التي تصدر عن الطلبة في اطار مشروع «التربية الاعلامية» الذي تنفذه «بيالارا» في عدد من مدارس ضواحي القدس.

ثانيا: فيما يتعلق بالجانب التعليمي فإن التحدي الأكبر هو ضمان سير العملية التعليمية بكفاءة وجدية، من خلال متابعة أداء المعلمين وتحصيل الطلبة والتنسيق المتواصل مع قسم الإشراف في المديرية للمساهمة في تحقيق هذا الهدف.

صلاح الدين مع أحد تلاميذه تصوير: حمزة مطير

ثالثا: هو تحسين البيئة النفسية والاجتماعية من خلال الأنشطة اللامنهجية التي تساهم في تشجيع الطلبة ودمجهم في الحياة المدرسية.

اذا كيف يمكن حث الطلبة وتشجيعهم على حب المدرسة؟

ببناء جسر من الثقة والحب بيني وبينهم، وبين الهيئة التدريسية، عبر تنفيذ أنشطة وبرامج ترفيهية، وخلق مساحة للطالب يعبر فيها عن نفسه وهمومه ومشاكله ورؤيته، وأن تكون المدرسة هي المكان المحبب للطلبة وأقول لهم: «اعتبروا أن المدرسة هي بيتكم الثاني وأسرتكم الكبيرة وفق قاعدة الحقوق والواجبات التي تضمن حياة تعليمية واجتماعية تخدم الجميع من خلال المحافظة على ممتلكات المدرسة وسمعتها.

التربية الإعلامية... مشاركون في صناعة الحيز العام!

سياف زراع- بيالارا

أن تجمع بين الإعلام والسياسة والقانون، والقدرة على توظيفها ورسم رأيك فيها، والدفاع عن أفكارك، وطرح مشكلات وحلول، وربط تلك العلاقة بطريقة تدفعك لانتظار قلمه كل بداية أسبوع على أحر من الجمر، هي مقدرة متميزة رغم متنافرات الوطن المتباعد، فتجدها في وحي قلم الصحفي جهاد حرب، الذي كان لمجلة فصول لقاء معه، تناول رأيه في إشراك طلاب المدارس في العمل الإعلامي بالمدرسة، حيث قال: «إن محاولة إخراج قدرات الطلاب في الكتابة الإبداعية والأنشطة اللامنهجية تساعد في صقل الشخصية، وتقديم إبداعاتهم المكتوبة في وسائل الإعلام المختلفة داخل المدرسة، وإخراج تلك الإبداعات إلى الحيز العام، ودمجهم في مختلف القضايا والأنشطة المجتمعية». وهنا يأتي دور المدرسة في تطوير الطالب، وعدم الاكتفاء بالتحصيل المدرسي دون أنشطة إبداعية في مجال الإعلام.

ويعتبر أن أهمية الإعلام في المدارس تكمن في المضمون، وفي نوع الأعمال الإعلامية، عبر الإذاعة ومجلة الحائط، وطرحهما لقضاياهم، وإشراكهم في العمل الصحفي البسيط. ويعتبر أن ذلك مهم في نقل قدرة الطلاب إلى حيز التفاعل البناء في نقاش همومهم في المدرسة والمجتمع. ويقول أن ذلك لن ينعكس على حياة الطالب الجامعية ومشاركته بأنشطة الجامعة المختلفة فحسب، بل سيكون حافزا لانخراط الطلاب في العمل والحياة العامة أيضا، وتحديد مجال دراستهم وتوجهاتهم العلمية والحياتية، وبلورة شخصية الأفراد.

جهاد حرب وسياف زراع تصوير: لارا بركات

جهاد حرب: إعلامي وكاتب صحفي من مواليد عام ١٩٧٠ في مخيم بلاطة بنابلس، حاصل على شهادتي البكالوريوس في الصحافة وعلوم الأخبار، والماجستير في العلوم السياسية من جامعة تونس، ويعمل محاضرا للعلوم السياسية في جامعة بيرزيت. وهو باحث، ومن هواياته المطالعة والكتابة.

... والرسالة

الانتماء الذي يتم تعزيزه لدى الطلاب يقودهم للحفاظ على شكل المكان، ونظافة البيئة التي ينتمون إليها، تلك الأنشطة والفعاليات والمحاولات للكتابة الإبداعية، ومواضيع الإذاعة المدرسية، تبني في الطالب حب المطالعة والمعرفة والبحث والاهتمام بجوانب مفيدة في حياته العملية، والكتابة تملأ وقت الطالب، وتجعله يفكر بالمواضيع التي ينوي الكتابة عنها، أو أن يكتب بما يفيض به فكره، وأن يشاهد نفسه وكتاباته في مجلة مطبوعة ومنتشرة، تجعله يفخر، ويتنافس مع أقرانه، ويهتم بعلاقته مع الآخرين.

واقع الطفل الفلسطيني في ظل الاتفاقيات الدولية

لارا بركات/ بيالارا

منذ بداية احتلالها لفلسطين، طالت اعتداءات سلطات الاحتلال الإسرائيلي جميع فئات المجتمع الفلسطيني دون استثناء، فانتهكت حقوق الرجال والنساء والكهول والأطفال، وكسرت قواعد الأنظمة الدولية، لكن المتتبع للأحداث الحالية، لن يعاني كثيرا لاكتشاف حقيقة استهداف آلة الحرب الإسرائيلية للأطفال، بل وتركيزها على هذه الفئة على وجه الخصوص، حيث لم يأل الاحتلال جهدا فيقتل الأطفال أو إصابتهم بإعاقات وعاهات مستديمة، مع تعمد اعتقال عدد كبير منهم؛ بزعم محاولتهم طعن المستوطنين.

ولعل ذلك يعود إلى أن الطفل الفلسطيني يلعب دورا كبيرا في الصراع مع الاحتلال؛ بدءا من إطلاق اسم «طفل الحجارة» عنوانا للانتفاضة الأولى، حين كان التعبير عن الغضب يتم بالحجارة. كما إن الجيل الفلسطيني الصاعد من أفضل الأجيال اطلاعا على تاريخه الوطني.

وبين واقع الطفل الفلسطيني والاتفاقيات الدولية الموقعة لحماية حقوق الطفل، فجوة كبيرة، حيث يأتي نص المادة السادسة للاتفاقية على حق الطفل في الحياة، فتقول: «تعترف الدول الأطراف بأن لكل طفل حقا أصيلا في الحياة». وتنص المادة ٣٨ من الاتفاقية على أن: «تتخذ الدول الأطراف وفقا لالتزاماتها بمقتضى القانون الإنساني الدولي بحماية السكان المدنيين في المنازعات المسلحة، جميع التدابير الممكنة عمليا لكي تضمن حماية ورعاية الأطفال المتأثرين بنزاع مسلح».

والحق في الحياة هنا يعني: عدم جواز القيام بأي عمل يمس روح الإنسان أو جسده، ويشمل ذلك الطفل.وهذا يعني أن استهداف قوات الاحتلال الإسرائيلي للأطفال وتعمد قتل أكبر عدد ممكن منهم يشكل مساسا خطيرا بحقوق الأطفال.

وتنص المادة ١١ في اتفاقية حقوق الطفل على أن على الدول أن تتخذ تدابير لمكافحة نقل الأطفال إلى الخارج وعدم عودتهم بصورة غير مشروعة. أما المادة رقم ١٢ فتتكفل فيها الدول الأطراف في هذه الاتفاقية حق الطفل القادر على تكوين آرائه الخاصة في التعبير عنها بحرية في جميع المسائل التي تمس به، وتولى آراء الطفل الاعتبار الواجب وفقا لسن الطفل ونضجه.

ويتحمل الاحتلال الجانب الأكبر من المسؤولية تجاه حرمان الإنسان الفلسطيني، وبالذات الطفل، من حقوقه المنصوص عليها دوليا، عبر انتهاكه المستمر لهذه الحقوق، غير آبه بالاتفاقيات والمواثيق والتعهدات الدولية تجاه حقوق الإنسان وحرياته.

تطالب بحقها تصوير: حمزة مطير

نصائح لسلامة طلبتنا

غدير منصور/ بيالارا

في ظل الهبة الشعبية التي تشارك بها كافة محافظات الوطن، خاصة القدس، أصبحنا نفكر مليا قبل أن نخطو أي خطوة، أو نصدر أي حركة، يمكن أن تتخذ قوات الاحتلال منها ذريعة للقتل، خاصة بعد تضارب الأخبار والحقائق حول إذا ما كانت الإعدامات التي ينفذها جنود الاحتلال تتم لمجرد الاشتباه، أم إنها تستهدف الشبان والأطفال عمدا، بشكل يجعل من السكين جزءا من سيناريو تلفقه قوات الاحتلال ليس أكثر.

وفي مشروع«طلبة من أجل الإعلام»، الذي يستهدف مدارس تقع في مناطق التماس مع المحتل، نجد أنفسنا مطالبين بالتكاتف لتخفيف أثر ما يحدث على الطلبة، وعليه نوجه هنا مجموعة من النصائح والإرشادات لدعم جهوزية المدارس وكافة الجهات المعنية لحماية الطلبة، نلخصها بالآتي:

التأكد من توفر الإسعافات الأولية في المدارس.

دعوة جهاز الدفاع المدني لعقد دورات تدريبية تشرح آليات تعامل الهيئة التدريسية والطلبة مع اعتداءات الاحتلال التي تستهدف المدارس ومحيطها.

ضرورة تواصل المدرسة مع أولياء الأمور في حالة غياب أي من الطلبة أو تأخرهم، أو مغادرتهم قبل انتهاء الدوام المدرسي، خاصة في المناطق التي تنتشر فيها الحواجز العسكرية الاحتلالية.

إطلاع الطلبة على مجريات ما يحدث في ظل الهبة الشعبية وتوعيتهم حتى لا يكونوا مغيبين عن واقعهم.

تنظيم جلسات للتفريغ النفسي تهدف للتخفيف من حدة الخوف والآثار النفسية التي يمكن أن تسيطر على الطلبة في ظل الأوضاع الراهنة.

استخدام الوسائل التربوية المناسبة؛ كالقصة والحكاية والأنشودة والمسرحية، ليتمكن الطلبة من التعبير عما يحدث.

اختيار الطلبة المناسبين ومعلميهم لأخذ دورات في الإسعافات الأولية كي يتمكنوا من التعامل مع الإصابات بالشكل الصحيح، إذا حصلت لا سمح الله.

توصية الطلبة بضرورة البقاء ضمن مجموعات، وتجنب القيام بحركات وأصوات وهتافات قد يتخذها جنود الاحتلال ذريعة لتعريض حياتهم للخطر.

يتبادلون الأفكار تصوير: سياف زراع

مـــن الذاكـــرة.. ألبـــوم صـــور

سامية تراجع الأرشيف والمديرة في حالة انتظار تصوير: سياف زراع

سامية صلاح الدين-بيالارا

«تعالي يا سامية، تعالي يا حبيبتي، طولي هالألبومات، أمسكي أنت بواحد وأنا بالآخر. سامية؛ أتذكرين هذه الصورة خلال اليوم المفتوح؟ سامية؛ أتذكرين لما كنت تلقين الشعر في المهرجانات»؟

كيف لا أتذكر؟ وكيف يمكن أن أنسى؟ ومن ينساك يا «مس هالة»؟!

أذكر كيف أطلقت «مس سهاد»؛ علي لقب نائبة المديرة. وعلى قدر شدة إمساكي «المايكروفون»، وأنا أحيي الإذاعة المدرسية، والحفلات، أتذكر كيف كنت تعطينني الفرصة لأشارك في المسابقات الشعرية والخطابة، وكيف شجعتيني على الغناء.

أخ يا «مس هالة» كم كانت حلوة تلك الأيام! كنت منبع الطاقة لكل بنت درست في المدرسة؛ مثل النهر يجري في دمنا ليحفزنا وينشطنا.

صورة وراء صورة، والزمن يمشي فيها، يتنقل من ذكرى لذكرى، والحكاية استمرت ١٢ عاما بين صفوف المدرسة، ولكنني لم أتخيل يوما أن أدفع فيها باب مدرستي؛ لأشتغل على تطوير الإذاعة المدرسية ومجلة الحائط فيها، ولا تخيلت أني سأنتقل من مكان كنت فيه طالبة، لفتاة تنقل المعرفة لمدرستها، وكأن التاريخ يعيد نفسه، ولكن مع اختلاف في الأدوار.

مشاعري تتناثر بين السطور وفي الكلمات، كل الأبجديات تصمت تقديرا لعطائك يا مديرتي الفاضلة. آه لو تعرفين كم أحبك.

معلماتي الفاضلات؛ لا أنسى فضلكن ورعايتكن لي. وأنت يا مدرستي الحبيبة، مصدر إلهامي. أما أنت أيتها المنصة الكبيرة الصغيرة، انظري إلي وقد خرجت منك لأصل إلى ما وصلت له اليوم.

سيدتي الفاضلة؛ شكرا لك لأنك شجعتيني وحفزتيني، وأنا اليوم أرى قصتي تتكرر مع طالبات المدرسة. شكرا لعطائك ولحرصك الدائم. شكرا لكونك مديرتي.

الزواج المبكر

منى جبرين- إناث الرام

تعد الأسرة البنية الأساسية في تكوين المجتمع، والزواج الناجح هو أساس بناء الأسرة السعيدة، التي تسهم في بناء مجتمع متقدم. ومن شروط هذا الزواج اكتمال النمو الجسدي والنفسي والعقلي للزوجين، بما يكفل استمرار الزواج واستقراره، وتحمل المسؤوليات المختلفة المترتبة عليه.

ويعرف الزواج المبكر بأنه الزواج الذي يكون أحد طرفيه أو كلاهما غير مكتمل النضوج من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية. وللزواج المبكر مخاطر صحية على الأم والجنين، من أهمها زيادة نسبة الإجهاض وتعسر الولادة، وضعف بنية المولود، وزيادة التشوهات الخلقية.

والأخطر من هذا كله المشاكل الاجتماعية المترتبة على الزواج المبكر، مثل حرمان الفتاة من إكمال تعليمها، وضعف قدرة الزوجين على تحمل مسؤوليات بناء أسرة متماسكة، وارتفاع نسبة الطلاق، وازدياد المشاكل الأسرية، وزيادة غير منتظمة لعدد السكان.

الزواج المبكر مشكلة من المشاكل الكثيرة التي يعاني منها المجتمع الفلسطيني والنساء بالتحديد، حيث تصبح الفتيات أمهات غير قادرات على تربية أبنائهن والاهتمام بالأسرة والبيت.

مخترعة تدرس الاقتصاد في بيرزيت

لارا بركات- رام الله

اخترعت لانا الرنتيسي، طالبة في كلية الأعمال والاقتصاد بجامعة بيرزت نظام «حماية الأطفال والمنسيين في السيارات المغلقة»، ويهدف هذا النظام إلى توفير حد من الأمان للأطفال بعد خروج السائق منها وإقفالها لساعات طويلة، ويعمل هذا النظام من خلال مجس استشعاري يعمل في عند وجود شخص داخل السيارة المغلقة وبارتفاع درجات الحرارة، ويستجيب بشكل تلقائي لتخفيف الضغط الداخلي الذي يحول دون اختناق الطفل.

شاركت الرنتيسي في فعاليات المعرض السابع للاختراعات في الشرق الأوسط الذي أقيم في دولة الكويت بمشاركة ١٣ دولة عربية وغربية تنافس فيها حوالي ٢٠٠ اختراع، وتمكنت الرنتيسي من الحصول على المركز الثاني والفوز بالميدالية الفضية.

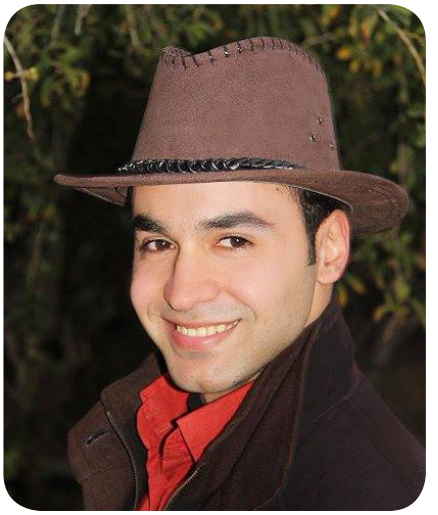
وتشير الرنتيسي إلى أنها لاقت حفاوة استقبال، ولاحظت اهتمام الدول العربية بالمشاركة بهذا المعرض الذي يعطي بادرة ودفعة لمزيد من التطور والاختراعات أسوة بالدول المتقدمة، كما عبرت عن شكرها للقائمين على هذه الفكرة لأنها قاعدة انطلاق للموهوبين وتقدم دعما معنويا وماديا يساهمان في تنمية قدراتهم ومواصلة الإبداع والتفوق، كما يجسد الاهتمام بالموهوبين والمبدعين وتبني أفكارهم وإبراز إنجازاتهم.

ونشير إلى أن لانا تطوعت في مؤسسة «بيالارا»؛ وكتبت العديد من المواد الصحفية.

لانا الرنتيسي تعايد الأطفال المرضى في مجمع فلسطين الطبي

تصوير: حمزة مطير

مذيع ناجح... متطوع سابق



نرمين حبوش- بيالارا- غزة

يقطن محمد إبراهيم داوود، ٢٥ عاما، في مدينة بيت لاهيا شمال قطاع غزة، حصل على شهادة البكالوريوس في كلية الإعلام بجامعة الأقصى، وحصل على دبلوم التربية المهنية في مجال التنشيط والتربية الإنمائية في معهد كنعان التربوي النمائي، ويعمل مذيعا في راديو «صوت الشعب» بقطاع غزة.

لعائلة داوود دور مؤثر في بناء روح التطوع لديه منذ الصغر، حيث كان والده يعمل مشرفا للأنشطة الفنية في وزارة التربية والتعليم، وكان يدير مخيمات الأنشطة الصيفية، يقول محمد: «كنت أرافق والدي إلى المخيمات الصيفية، وكان يشجعني على الانضمام إليها».

بداية الطريق «بال ستار»

يذكر داوود أنه تطوع في الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا»، منذ أن شاهد إعلانا في الصحف عن تنظيم برنامج غنائي تشرف عليه الهيئة عام ٢٠٠٥، حيث توجه في اليوم التالي إلى مقر المؤسسة، وأدى تجارب الأداء في مقر هيئة الإذاعة والتلفزيون، يقول: «كان من بين الفائزين في هذا البرنامج محمد عساف، محبوب العرب، ومحمد العشي، وروان عليان».

وشارك في تدريبات مشروع «الرقيب الشبابي»، عام ٢٠٠٧، بهدف تعزيز دور الشباب في مراقبة عمل المجلس التشريعي وآلية التغيير وواجباته.

ويشير داوود إلى أنه تلقى العديد من الأنشطة والتدريبات لتعزيز قدراته وصقل مهاراته، سواء في الأنشطة التربوية والتعليمية المتعلقة بالطلاب في المدارس، لتقديم الدعم النفسي لهم بعد العدوان على غزة عام ٢٠٠٨، وأخرى تتعلق بالجانب الإعلامي في كيفية الكتابة للإعلام وتنظيم حملات الحشد والمناصرة، التي تهدف إلى دمج الشباب في المجتمع. وامتلك داوود منذ الصغر صوتا جميلا، وقدرة على كتابة أغاني للأطفال، والإلقاء الإذاعي، والعزف على بعض الآلات الموسيقية.

أفلاطون... محمد داوود

يقول أفلاطون: «إن الاتجاه الذي يبدأ مع التعلم سيكون من شأنه أن يحدد حياة المرء في المستقبل». وكان هذا الاتجاه هو الذي سلكه داوود في حياته؛ فقد بدأ متطوعا في مؤسسات المجتمع المدني، حيث يقول عن هذه الفترة: «استطعت أن أحقق جزءا من طموحي بالعمل مذيعا، وهذه ثمرة تطوعي في «بيالارا» والمؤسسات الإعلامية».

ويضيف: «كان واضحا بالنسبة لي منذ البداية أنني سأصل إلى مرادي، وكان شعار «بيالارا» هو نقل الرسالة من شاب إلى شاب، وعلى هذا المبدأ شققت طريقي لأنجح في حياتي العملية، وأنقل المعرفة لأشخاص آخرين».

الطموح

ويطمح داوود أن يصبح مقدما للأخبار والبرامج في الإعلام المرئي، ويوجه رسالته إلى الشباب فيقول: «الطموح يسبق النجاح، وكلاهما يحتاج إلى الصبر، وخوض غمار التحدي والمعرفة».

وتبقـــــى الأمنيـــــات

نعمان باسم- الصف العاشر - جبع

كثيرا ما نرسم خططا لمستقبلنا فنتمنى ونحلم، ويتحقق بعض أحلامنا، ويبقى جزء من أمانينا في طيات أنفسنا. والعبرة في القدرة على حمل أمنياتنا رغم العوائق، والإيمان بإمكانية إنجازها في السنوات المقبلة. فالإصرار والإرادة أساسان لنرتقي ولا نسكن مكاننا، والحلم يعني أنك مستمر، والاستسلام نقيضه. هذه قناعة الكثيرين. ولكن ما هو رأي طلبة مدرسة ذكور جبع- ضواحي القدس؟ وما هي أمنياتهم للعام الحالي؟ وما حققوه من أمنيات؟

محمد عاطف، ١٧ عاما: «أمنيتي أن أنجح بتفوق، وأن أستغل الإجازة الصيفية بشكل مفيد في مساعدة والدي بصنع الشوكولاتة، وأن أنتسب لناد رياضي. وأتمنى أيضا أن تنتهي أعمال العنف من وضع حواجز ومصادرة أراض واعتقال. وهذه أمنيتي».

نور الدين بشارات، ١٥ عاما: «أمنيتي أن يصبح الناس أكثر محبة وألفة وطيبة، كما آمل أن يكف الاحتلال عن إغلاق الطرقات ووضع الحواجز، ويصبح الوضع أكثر أمنا واستقرارا، وأتمنى أن أحصل على علامات أفضل، فقد تمنيت عام ٢٠١٤ أن أحصل على معدل معين ولم أصل إليه بسبب إهمالي».

راجح عكوش، ١٨ عاما: «أتمنى أن أتعلم مهنة النجارة التي أحبها، وأن أتقنها وأجد وظيفة، وبالطبع أتمنى تحرير فلسطين وهي أمنيتنا جميعا، وأن أسافر للأردن في زيارة لأقاربي، فقد كانت أمنيتي أن أشتري حصانا ولا زالت هذه الأمنية ترافقني».

عقاب سمير، ١٦ عاما: «أمنيتي أن أحصل على معدل عال يؤهلني لدخول الفرع العلمي، وأن يكون هذا العام عام انتهاء الحروب في جميع الدول العربية، وتصبح مدرستنا من المدارس النموذجية، وآمل أن يتم افتتاح فرع علمي في مدرستنا».

تلك عينة لآراء طلبة مدرسة ذكور جبع، ويبدو واضحا أن قواسم مشتركة تجمع بينهم، وتتقاطع في أغلبها مع أمنياتي، لذلك بحثت عن نصائح تساعدني أنا وزملائي لنكون أكثر تنظيما وقدرة على بذل الجهد الذي من خلاله نحقق أمنياتنا، خاصة أمنية النجاح والتفوق الدراسي.

وربما تفيد النصائح التالية في تحقيق هذا الهدف:

- احتفظ بمفكرة صغيرة في متناول يديك لتدوين أي أفكار إيجابية تساعدك على فهم المواد الدراسية.
- تول مسؤولية حفز نفسك إيجابيا، وتذكر أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.
- حول أمنياتك إلى أهداف للعام الجديد، واستبدلها بأفكار ذات قرار حاسم ونافذ فورا.

لا تعش في ذكرى الماضي، وإنما ثق بتدبير أمورك؛ لأن النجاح لا يأتي إلا إذا ذهبت إليه.

خطط لعملك بدقة؛ فساعة من التخطيط توفر لك ساعات كثيرة من التنفيذ، وتأكد أنك لن تخسر إلا إذا توقفت عن المحاولة.

أما إذا لم يؤمن عقلك الباطن بنجاحك وقدرتك على التفوق فلن يتغير عليك شيء في مسار حياتك، مهما تعلمت أو أصبحت خبيرا. لذا ثق بقدراتك وبنفسك، وانطلق بجناحين مفرودين بحيوية نحو مستقبل واعد.

اعرف حقـــك

سياف زراع- بيالارا

عندما تكون الحقوق واضحة ومعروفة للجميع، فلن يستطيع أحد أن يسلبها بسهولة، والتعليم حق مشروع للأطفال حسب الاتفاقية العالمية لحقوق الطفل، ومن هنا يتوجب على الجميع الدفاع عن هذه الحقوق، ولعل أهم وسيلة للدفاع هي الإلمام بمنظومة الحقوق، وتعريف الأطفال عليها كجزء من الالتزام الشخصي تجاه من هم دون سن الثامنة عشرة من العمر.

حق التعليم حسب الاتفاقية

تنص اتفاقية حقوق الطفل في المادة ٢٨ على أن: «تعترف الدول الأطراف بحق الطفل في التعليم، وتحقيقا للأعمال الكامل لهذا الحق تدريجيا، وعلى أساس تكافؤ الفرص، تقوم بوجه خاص بما يلي:

- جعل التعليم الابتدائي إلزاميا ومتاحا مجانا للجميع.
- تشجيع تطوير شتى أشكال التعليم الثانوي، سواء العام أو المهني، وتوفيرها، وإتاحتها لجميع الأطفال، واتخاذ التدابير المناسبة مثل إدخال مجانية التعليم وتقديم المساعدة المالية عند الحاجة إليها.
- جعل التعليم العالي بشتى الوسائل المناسبة، متاحا للجميع على أساس القدرات.
- جعل المعلومات والمبادئ الإرشادية التربوية والمهنية متوفرة لجميع الأطفال وفي متناولهم.
- اتخاذ تدابير لتشجيع الحضور المنتظم في المدارس والتقليل من معدلات ترك الدراسة.

الإذاعة المدرسية- ذكور الرام

تصوير: منذر خوالدة

المديرة والمعلمات يصفقن للعب داخل المدرسة!

آيات بشارات/ الصف التاسع
مدرسة بنات جبع

اللعب مسموح في مدرسة بنات جبع الثانوية، ليس بين الحصص الدراسية، ولا أثناء «الفرصة»، وإنما هو نشاط منظم ومحاط بالتشجيع ضمن مبادرة «إحياء الألعاب الشعبية»؛ التي طرحتها فريال صلاح الدين؛ مديرة مدرسة جبع، ولأول مرة يكون اللعب في مجموعات كبيرة، وبحرية، وسط تصفيق وتشجيع المعلمات والمديرة، في جو تفاعلي، بعيدا عن العبارة المتكررة: «اخفضن أصواتكن». وللتعرف أكثر على المبادرة، التقت مجلة فصول السيدة فريال صلاح الدين، وطرحت عليها مجموعة من الأسئلة:

ما هي مبادرة الألعاب الشعبية؟

الألعاب الشعبية قديمة حديثة، وهي من أهم مكونات التراث الشعبي. وفي سبيل الحفاظ على هذا التراث، فكرت بمبادرة «الألعاب الشعبية» داخل المدرسة، لتكون بمثابة نشاط ترفيهي للطالبات، بعيدا عن ضغط الدراسة، وإحياء لألعاب قديمة عند الجيل الجديد، الذي أصبحت اهتماماته منصبة على ألعاب الكمبيوتر، التي قد يكون بعضها مفيدا. ولكنهم أيضا بحاجة إلى الألعاب القديمة التي تمتاز بطابعها الجماعي.

ما هي الألعاب الشعبية المطبقة في المدرسة؟

الألعاب الشعبية عديدة، منها: «طاق طاق طاقية»، و«السبع أحجار»، والقفز بالأكياس، و«يا عمي وين الطريق»، و«الحابة»، وغيرها. وخلال المبادرة تم التركيز على ألعاب مختلفة تجمع بين التسلية والنشاط الحركي والتركيز؛ فلكل لعبة هدف معين وتناسب سنا معينا، ولا شك أن للصف الخامس لعبة مختلفة عن لعبة الصفين الحادي عشر والتوجيهي مثلا.

ما هي معايير تحديد اللعبة التي تناسب عمر الطالبات؟

الألعاب الشعبية لجميع الصفوف دون استثناء؛ لأن أحد أهم أهداف المبادرة هو إشراك جميع الطالبات في جو الألعاب الشعبية، أما اختيار اللعبة المناسبة للصف، فيكون حسب طبيعة اللعبة؛ فمثلا الألعاب البسيطة مثل «طاق طاق طاقية»، تناسب الصفين الخامس والسادس، أما لعبة السبع حجار فتحتاج للتركيز، وبالتالي تناسب الصفوف الأكبر، كالحادي عشر والتوجيهي. وربما ما يميز جميع الألعاب أنها جماعية، وهذا مهم لكسر الحواجز بين الطالبات؛ فلعبة «طاق طاق طاقية» زادت القرب بين الطالبات، فاشتراك ٢٠ طالبة في حلقة واحدة، يرددن نفس الكلمات، يخلق جوا من الوحدة، ويؤدي لحدوث مواقف طريفة تزيد الألفة.

هل هناك مدارس أخرى تطبق الألعاب الشعبية؟

نعم؛ هناك مدارس طبقت مبادرتنا. فبحكم صداقتي مع المديرات، حاولت أن أنقل تجربة الألعاب الشعبية لمدارس أخرى، وقد كونا علاقات مع مدارس في جنين عبر تقنية «السكايب»، وتبادلنا صور الأنشطة المتعلقة بالألعاب الشعبية، ووجدنا تشابها في الألعاب رغم اختلاف مسمياتها؛ فمثلا طبقنا لعبة نطلق عليها اسم «الحابة»، ووجدنا أنهم يطبقون نفس اللعبة في جنين ويطلقون عليها اسم «دق الحابي». وهذا بدوره خلق لدينا هدفا آخر، يتمثل في التعرف على التسميات، وطرق اللعب في باقي المناطق.

وللطالبات رأي

«داخل صندوق» ميار باسل بشارات؛ الصف التاسع: الألعاب جميلة وفيها منافسة وحركة، وأعجبتني لعبة شط بحر أكثر من غيرها.

آية أحمد، الصف السادس: أكثر ما أعجبني في الألعاب هو إضافة كلام جديد، حيث كنا نردد طاق طاق طاقية، بدنا وطن وهوية.. رن رن يا جرس زيتون في أرضي انغرس، بدلا من طاق طاق طاقية شباكين وعلية.

ملاحظة للقراء الأعزاء

في الأعداد القادمة ستشرح فصول بعض هذه الألعاب... انتظرونا

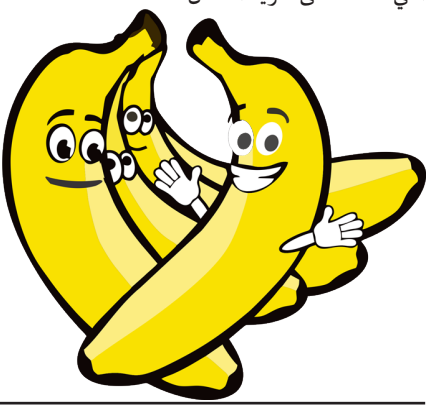
فريال صلاح الدين تشارك الطالبات

تصوير: غدير منصور

أكثر ١٠ أطعمة تحافظ على صحتك

ديما سمير
متطوعة في مجال الإعلام التربوي- الأردن

يقول العلماء بأن هناك علاقة بين طبيعة المؤكولات التي يتناولها الإنسان، وبين دوام صحته وعافيته...
هل تعلم أن الموز يشبه الأسنان من ناحية الشكل، ويحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والبوتاسيوم التي تساعد على تقوية الأسنان؟!



هل تعلم أن البطاطا الحلوة تشبه البنكرياس في شكلها ووظيفتها؟ فهي تساعد على توازن السكر في الدم!
هل تعلم أن الفاصولياء تشبه الكلى في شكلها وتساعد في أداء مهامها؟!
هل تعلم أن لنبات البندورة أربع حجرات، ولونها أحمر، والقلب أيضا لونه أحمر، وبه أربع حجرات، وكل الأبحاث الحديثة تؤكد أن البندورة طعام القلب والدم؟!
هل تعلم أن الجزر يشبه عدسة العين، وقد أثبتت الأبحاث أن الجزر مفيد جدا للنظر؟!
هل تعلم أن نبات الفطر يشبه في شكله الأذن البشرية، وينصح الخبراء بإضافة الفطر إلى الطبخ؛ لأنه يعمل على تحسين قدرة السمع؛ لاحتوائه على فيتامين «د» الهام لصحة العظام؟!
هل تعلم أن الجوز يشبة الدماغ بفصيه الأيمن والأيسر، والتلافيف الموجودة بداخله، وقد أكدت الأبحاث أن تناول الجوز يساهم في نمو الكثير من الخلايا العصبية التي تساعد في أداء المهام الدماغية؟!
هل تعلم أن جذور الزنجبيل شبيهة بالمعدة، والمثير للاهتمام أن الزنجبيل من أكثر الأعشاب التي تساعد في عملية الهضم، واستخدمه الصينيون منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام لتهدئة المعدة وعلاج الغثيان والدوار، وأظهرت دراسة أجريت على الفئران بجامعة مينيسوتا الأميركية أن نكهة الزنجبيل تبطئ من معدل نمو الأورام في الأمعاء؟!

مفردات ذات دلالة غذائية

محمد غزاونة- ذكور الرام

تطورت المفاهيم المتعلقة بالغذاء مع تطور الحياة البشرية، فأصبحت المعلومات والحقائق العلمية منهجا لعلم التغذية. ومغذيات البناء «البروتينات»؛ التي نحصل عليها من أغذية حيوانية ونباتية، تساعد في بناء جسم الإنسان ونموه وتطوره، ولبناء الأنسجة والخلايا التالفة، كما تساعد على حماية الأمعاء من العديد من الأمراض. وتتوفر البروتينات بكثرة في النباتات الورقية؛ كالملوخية والحبوب الكاملة.
أما «العادة الغذائية»، فهي أي ممارسة تتعلق بالتغذية واختيار الوجبات ووقتها، وتعد وجبة الفطور أهم وجبة في اليوم، وتتطلب اختيار أطعمة صحية. و«الغذاء المتوازن» هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية؛ من بروتينات ونشويات ودهون وأملاح معدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء؛ لضمان استمرار الحياة بشكل سليم. ويجب غسل الخضار والنباتات الورقية جيدا قبل استخدامها.

أفضل 5 طرق لعلاج الانفلونزا في المنزل

إعداد: منذر خوالدة

تعد الانفلونزا من أكثر الأمراض الشائعة في فصل الشتاء، وهي ناتجة عن التهاب فيروسي يصيب الجهاز التنفسي « الأنف، الحلق، الرئتين».

أولا: شرب السوائل
للتخفيف من حدة الجفاف؛ ينصح بشرب الليمون والأعشاب وكمية وافرة من الماء.

ثانيا: تناول المرق الساخن «الشوربة»
يساعد المرق الساخن في تخفيف أعراض التهاب الجهاز التنفسي العلوي «الأنف، البلعوم، الحنجرة».

ثالثا: الراحة
النوم الجيد والراحة تساعدان على تحسين عمل الجهاز المناعي فيجب أخذ قسط كاف من النوم ليلا.

رابعا: كمادات الماء الدافئ
وضع الكمادات على الجبين والأنف تساعد على تخفيف الصداع وألم الجيوب.

خامسا: الغرغرة
تساعد على التخلص من البلغم المتجمع في الجهاز التنفسي.

من عراقة تراثنا... أم فايز بشارات تروي حكاية «الرقاق»

لارا بركات – بيالارا

لكل شعب عاداته وتقاليده الخاصة، مع وجود تشابه في كثير من العادات بين الدول العربية والإسلامية، خاصة في بلاد الشام، حيث تمازجت الحضارات والثقافات؛ نتيجة تعرض البلاد للاحتلال ولغزوات متعددة.

ولا شك أن التشابه في العادات والتقاليد في الدول العربية لم يلغ خصوصية كل دولة وتميزها في مجالات عدة، كالأغاني، والزي، وحتى طقوس الزواج والمآتم، والأكلات. والأخيرة هي ما تعنينا؛ فالطبخ «نفس»، وأحيانا أخرى يقال إن الطبخ فن، فلا يكفي أن تعلم مكونات الأكلة، ولا حتى طريقة تحضيرها، بل لا بد من بعض اللمسات والإضافات الخاصة التي تميز ما تقوم بطهوه، وهو ما أدى إلى أن يترك كل بيت بصمة معينة في الطبخ. كما جعل مع مرور الوقت لكل منطقة طبختها الشهيرة التي تميزها، كـ«الفقاعية» و«السماقية» المعروفتين في قطاع غزة، و«القدرة باللحمة»؛ المعروفة في الخليل، أما المنسف والمسخن فهما لعموم الضفة الغربية مع اختلاف طرق التحضير والمكونات، وينافس المفتول بنكهته الخاصة في فصل الشتاء باقي المأكولات في أنحاء الوطن، لتبقى المقلوبة ضيف كل بيت، ولا يختلف على مذاقها اثنان.

وعذرا لكل الهووسين بالأكلات العصرية، من كنتاكي وهمبورغر الأمريكيتين، واليتزا والفيتوتشيني الإيطاليتين، وفاهيتا المكسيكية، والسوشي الياباني، سنأخذكم إلى ما قبل المقلوبة والمنسف والمسخن، فهل سمعتم عن «الرقاق»؟ حتما لن تعرفوها من منال العالم، ولن تشاهدوا طريقة تحضيرها في برنامج الشيف رمزي.

ولكن الحاجة التسعينية أم فايز بشارات من قرية جبع قضاء القدس، وهي ليست شيفا مشهورا، ولا تحترف الطبخ وتزيين الأطباق في أي من دول العالم. إلا أن ما تصنعه لا يقل عن أي أكلة قد تتناولها في أفخم المطاعم، فتجاعيد يديها تخط شهادة عراقة وطيب المذاق، رغم بساطة المكونات.

وعن لسانها فإن «الرقاق» عبارة عن عجينة كعجينة المعكرونة، تقطع شرائح طويلة، وتسلق مع العدس، ويضاف إليهما البصل المقلي، والسماق، والملح، والليمون. وحسب أم فايز فإن هذه الأكلة كانت أكثر حضورا في أطباق الشتاء. ومن العادات المرتبطة بإعداد الأطباق التي توارثتها من والدتها وعلمتها لبناتها، فإن الأكلات الشتوية غالبا ما تحتوي على الخبز والنشويات؛ لتمد الجسم بالدفء والطاقة، ومنها الرقاق والمفتول والمسخن. أما الأكلات الصيفية فمكوناتها الرئيسة من الخضروات والألبان. وتذكر أم فايز أن إحدى ميزات الأكل قديما كانت إدخال اللحوم في الأطباق التي تقدم للضيوف، وتقول: «لم يكن استخدام اللحوم في جميع أكلاتنا مثل هذه الأيام، حيث كنا نعتمد على الخضروات والأعشاب الصحية؛ كالخبيزة والفاصولياء بالبندورة البلدية، والملوخية، والسبانخ التي كانت تزرع في حقل المنزل أو ما يسمى «الحاكورة».

الأكلات الشعبية جزء لا يتجزأ من العادات والتقاليد الفلسطينية، والحفاظ على خصائصها الفنية، وإظهار أصالتها، شرطان لتخليد الحضارة العريقة التي لا تزال الأسرة الفلسطينية تتمسك بها حتى يومنا هذا.

أم فايز تروي الحكاية — تصوير: سياف زراع

الطمـــوح ... وقـــود النجـــاح

عز الدين مجدي أبو خليل
مدرسة ذكور حزما

النجاح هو هدف لكل إنسان على سطح الأرض، وهو السبيل إلى تحقيق الذات، كما أنه مصدر هام من مصادر السعادة في الحياة ووقود يمدنا بالطاقة.

إن الإنسان الذي لا طموح أو هدف له في الحياة إنما هو خامل الذهن، فاتر الهمة، يعيش على هامش الحياة ويبقى متخلفا عن ركب الناجحين، وهو أشبه بسفينة لا ربان لها.. تسير حيث تشاء الريح، فهل يكون هذا الشخص ذا شأن أو مكانة في محيطه؟

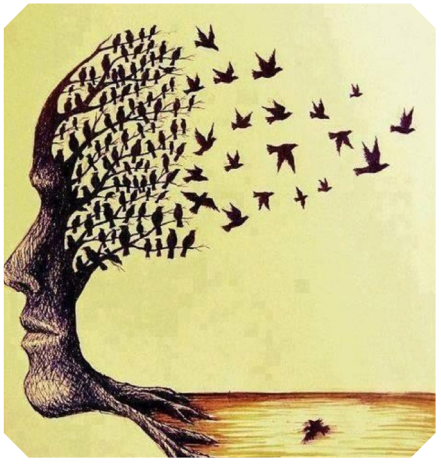
يقول الشاعر التونسي المعروف أبو القاسم الشابي:

ومن يتهيب صعود الجبال
يعش أبد الدهر بين الحفر

إلا أن الطموح وحده لا يكفي لتحقيق الأهداف في الحياة، إذ لا بد أن يكون مقترنا بعزيمة صادقة لا تعرف الكلل ولا الملل، وبإرادة صلبة قادرة على تخطي العقبات وتذليل الصعاب، فطريق النجاح ليست مفروشة بالورود، وهي تحتاج إلى إرادة قوية وعزيمة دائمة، وهنا لا بد من المواءمة بين الطموح والإمكانيات وهذا يتطلب معرفة قدراتنا الذاتية ليتم توجيهها نحو الهدف.

أحيانا تغيب الطاقة الكامنة فينا، وهي الطاقة التي تستنهض الرغبة الملحة وتدفعنا إلى المخاطرة لنصل إلى النجاح، فإذا قرر الشخص أن يصبح مشهورا أو غنيا أو معروفا بين الناس فعليه أن يسلك الطرق التي تؤدي إلى ذلك مع المحاولة في البقاء في الصدارة وحجز أفضل الأدوار.

وإذا تابعنا حياة العظماء سنجد أن الأمر الذي جعلنا نسمع عنهم هو ارتباطهم بهدف عظيم بذلوا لأجله جهودا جبارة، وهنا لا بد من الاقتداء في تحديد الهدف وحجم الجهد المبذول لتحقيقه مع الأخذ بعين الاعتبار أن الحياة لا تحقّق كل طموحاتك وأمانيك فقد تجري الرياح بما لا تشتهي السفن.



أين المجتمع الدولي من أسرانا... أطفال داخل الزنازين

ربى زهير نجيب- مدرسة شهداء حزما الثانوية

طفلة في الرابعة عشرة من عمرها أو أقل، ككل أطفال العالم؛ تريد أن تلعب وتلهو وتمرح، لكنها حرمت من أبسط حق في العالم، حرمت كباقي أطفال فلسطين الذين يعانون من سلب الاحتلال حريتهم كل يوم... هذه كانت مادة دسمة للحديث عندما كانت ملاك الخطيب أصغر طفلة أسيرة لكنها لم تعد القصة الوحيدة، خصوصا أن الاحتلال تعمد أسر وقتل وجرح وترهيب الأطفال... وتطول قائمة العذابات.

ببراءة وفرح طفولة، تسير ملاك مع صديقاتها، تنتظر الوصول لبيتها كي ترى أمها وأباها وأخوة لها. ملاك الطفلة التي تحمل أحلامها على كتفيها، والبراءة تلمع في عينيها الجميلتين، فجأة، ودون سابق إنذار، تتغطرس قوات الاحتلال على طفولتها، وتستوقف طفلة في عمر الزهور وبأيديهم الشرسة يضعونها في جيب عسكري، بتهمة كاذبة كوجودهم المزعوم على أرضنا، فملاك متهمة بإلقاء الحجارة عليهم. وقفت أربع مرات أمام محكمتهم العسكرية، وحكموا عليها بالسجن لمدة شهرين، وغرامة مالية بقيمة ستة آلاف شيقل... هي تحررت لكن قصتها ستبقى ماثلة.

هذا الاحتلال الذي يتجاوز كل المواثيق والقوانين والمعاهدات الدولية الإنسانية، هذا الاحتلال الذي يصفق له المجتمع الدولي كل يوم لقتله الأطفال والشباب والنساء، وهدمه البيوت، ومصادرته لكل ما يملك الفلسطيني.

ملاك التي كانت بين أربعة حيطان قذرة، في زنزانة وسط العتمة الموحشة، حيث لا شمس ولا هواء ولا أي من مقومات الحياة، هي الآن تمسح دموع أمها وأبيها... كرمز لفجر الحرية القادم في ظل ازدياد الانتهاكات بحق الأطفال حيث سجل تشرين الأول من هذا العام استشهاد أكثر من ١٧ طفلا وقائمة طويلة من الأسرى والجرحى الأطفال.

وجـــع طفولتنـــا كلـــه مفاجـــئ!

هناء إبراهيم- غزة

نجلس أمام المدفأة، فنشعر بالبرد والدفء معا! ونقلب صفحات حياتنا وسط لهيب النار، ونذهب بعيدا بمخيلتنا؛ منا من يفكر بمستقبله، ومنا من يفكر بشخص عزيز على قلبه، وآخر بوطنه؛ لأنه أغلى ما يملك!

وتختلف أفكارنا، لكن هدفنا واحد، ننبتسم لهذه الأفكار العابرة بشكل عفوي، ونتأمل وجوه الآخرين وعيونهم؛ لعلنا نقرأ ما بها، ونقدم المساعدة. ولكن لا أحد هناك، نسينا من نحن، وليس هناك ما يدعونا للقلق، فنحن من البداية منسيون!

نحن متفائلون؛ فالبلاد جميلة رغم العتمة الحالكة، مع هدوء وترقب يغلف المنطقة. لم نعد نخاف من الضوء المفاجئ، والصوت المفاجئ، والموت المفاجئ، فقد اعتدنا على ذلك؛ نوافذ محطمة، وقلوب مكسورة، وأضلاع متعبة، ومازلنا نقاوم الكثير من الأشياء.

لم نيأس ولن نيأس أبدا، فالأرض أرضنا، والسماء سماؤنا، والتراب ترابنا، رغم أننا لم نحظ بهذا كله بعد، لكن الأمل يحدونا أبدا.

تقول جدتي إن مفتاح باب الدار لا زال في جيبها، وإن الحياة في الديار «المهجرة» أنقى، لا هواء ملوثا، ولا حياة ممغوصة، لا أفكارا مبعثرة... فقط نحن والنقاء هناك.

نحن الأطفال اعتدنا أن نسمع الكثير من الروايات عن بلادنا، ولكننا لم نزرها قط، ورغم ذلك نستمتع حين نشاهد أطفالا كبارا، يجعلون للحياة طعما مختلفا، طعما حلوا مرا، نتذوق من خلاله براءة ورجولة، ضعفا وصلابة، حياة وموتا، ونفتخر بذلك، ونتعلم التناقض على أصوله.

أطفال فلسطين في الحرب يولدون، نصفهم يكبرون، والنصف الآخر يقتلون! نصلي... دعواتنا وكلماتنا المعتادة: «الحرية للوطن»، كلمات كثيرة ، ولكن لا يوجد أحد يستيقظ من نومه ليجد وطنا ينتظره، بل قم وتحرك وافعل شيئا لأجل أطفال فلسطين ولا ننسى المواثيق الدولية.

أنـــــا ذاك الطفـــــل!

دنيا طميزي
الصف التاسع- بنات الرام

كالعادة يسمع هذه الكلمات في كل عام مرتين، يقف صامتا شارد الذهن إلى مكان أخر، حتى يأتي دوره فيسأله زملائه في الصف، ماذا اشتريت للعيد؟ هل قمتم بتحضير الحلوى في المنزل؟ أم أنكم اشتريتموها جاهزة؟.

ويستمر في صمته... ويكتفي، لا شك أنه يعيش صراعا بين الكذب واختراع أكاذيب جديدة، فلا هو قادر على البقاء على هذه الحالة ولا هو قادر على الاعتراف بالحقيقة خشية السخرية.

في حزنه وحيرته المتجددة تعود الأسئلة بوقع أثقل وأصعب من العام الماضي، تسقط على رأسه وتأخذ الحيز الأكبر من تفكيره، ويقول في داخله: «لقد كان الوضع في عيد الفطر أخف وطأة، يا إلهي تتكرر أسئلة الزملاء حتى بعد انقضاء العيد».

يبقي نظره إلى الأرض حتى لا تلتقي عيناه بعيون زملائه، يسمع ضحكات ساخرة، وكلمات تهمس بها شفاههم قاسية وصعبة، فيسأله أحدهم من جديد ألم تشتري ملابس جديدة للعيد؟ فيصمت وتنزل من عينيه دمعة أخرجته عن صمته ليقول: «أنا ذاك الطفل الذي تعود أمه من عملها كخادمة كل مساء، تحضنني بهدوء فأسمع صدى صوتها يردد سأبقى إلى جانبك دائما.

وراء كل شخص حكاية، فلا تجعلوا من ظروف الناس حكاياتكم.

«بطيخة صيفي»!

مجلات الحائط في مدارس ضواحي القدس

إعداد طاقم التحرير

تعبر هذه الصور عن انجاز، ورغم أنه بسيطا وقد يقلل البعض من قيمته لكنه بالنسبة لطاقم مشروع التربية الإعلامية كبيرا ويثلج القلوب، معتبرين أن مشاهدة صور هذه المجلات هي أولى الخطوات نحو التقدم وكسر المألوف بشهادة الطلبة والمدراء والتربية والتعليم.

يقول بعض المدراء أن لا وجود لمجلة الحائط في مدارسهم قبل هذا المشروع، ويقول آخرون أن المجلات كانت موجودة لكنها غير منتظمة وهي غير واضحة الأهداف وقد يمر فصلا كاملا عليها دون تغير... وهنا بعضا منها..

جسم سليم... عقل سليم

منار أبو غوش
الصف الثامن، مدرسة إناث قلنديا

المراهقة: هي مرحلة مهمة من المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، وهنا نرسم خيالا بأن هناك منزلا قيد الإنشاء وكل حجر فيه مهم، وإذا حصل خلل في هذه الأحجار فإن البيت سيكون معرضا للسقوط، وهذا يعني أننا إذ لم نعتن بأجسامنا بشكل جيد، فإننا سنهرم بشكل أسرع.

ويقدم الدكتور نعيم أبو غوش، الطبيب المناوب في عيادة مخيم قلنديا، أهم النصائح التي يحتاجها المراهق للاعتناء بجسده، بدءا من تناول الغذاء الصحي، والتخلص تدريجيا من الأغذية الضارة والمشروبات الغازية التي تسبب السمنة، وممارسة الرياضة، والتركيز على الخضروات والفواكه، والابتعاد عن الوجبات السريعة ورقائق البطاطا؛ «الشيبس»، التي تحتوي على الزيوت والأملاح والأصباغ.

ويشير إلى أن الأطعمة غير الصحية تؤثر على مهام الكلى، وأن الزيوت تنتج بثورا وحبوبا على الوجه وفي أنحاء الجسم بشكل عام، كما تؤثر على جمال الشعر ولمعانه، بينما تساعد الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات، وخصوصا فيتامين «D»، على نمو الأظافر والشعر وحيوية الجلد.

ويؤكد على أهم العادات الصحية التي يجب على الطالب اتباعها، خصوصا خلال فترة الامتحانات، لتساعد على توفير الهدوء والراحة، مع المحافظة على درجة حرارة مناسبة للغرفة، وأخذ أقساط كافية من الراحة والنوم بشكل طبيعي، والتحكم في مشاهدة التلفاز والمؤثرات الأخرى التي تشكل مصدر تشويش.

التعلم مفتاح النجاح

شهد غزاونة – بنات الرام

العلم من الأمور التي لا تقوم الدول إلا بها، ولا توجد دولة أو حضارة دون أن يكون العلم ركيزتها الأساسية. والعلم معروف منذ بداية الخلق، ويتطور مع الإنسان، حتى إن بعض الدارسين يذهبون إلى القول إن التطور الإنساني لا يحدث إلا بتراكم العلم، وزيادة خبرات الناس. والعلم هو الطريق الوحيد لمعرفة الحقيقية والوصول إليها، ولا يأتي إلا بعد جهد وتعب للوصول إلى المعرفة الأكيدة. ويختلف العلم باختلاف المجال الذي يتعلمه الشخص للوصول إلى الغاية التي يطمح للوصول إليها، وتحقيق أهدافه.

وقد اهتم الإسلام بالعلم اهتماما كبيرا، فعندما نزل القرآن الكريم كانت أول كلمة فيه «اقرأ»؛ لتبين عظمة العلم في حياة الإنسان، فالله سبحانه وتعالى لا يعبد عن جهل، وقد قال سبحانه وتعالى: «قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون».

وتتمثل أهمية العلم الاجتماعية في بناء جيل صاعد، وصناعة حضارة وتقدم، فالدول المتقدمة التي تعتبر من أقوى دول العالم تستمد قوتها منه؛ لتصنع التقدم التكنولوجي والثقافي والحضاري. وعندما ينتشر العلم ويزداد، تتحسن أوضاع البلاد الفقيرة، وتصبح دولا منتجة وغنية بالموارد البشرية والمادية.

نريد حصة خاصة لصقل مواهبنا

إعداد أمل أشرف - مدرسة شهداء حزما الثانوية

في مقابلة أجريتها مع المعلمة خديجة صلاح الدين، مشرفة الإذاعة المدرسية، تحدثت لي عن الدعم الذي توفره المدرسة لتطوير مواهب الطالبات، حسب الإمكانات المادية المتاحة؛ حيث إنها دائما تقوم بحفزنا ودعمنا معنويا، ودفعنا نحو الإبداع؛ بتخصيص فقرة في الإذاعة الصباحية، تتيح فيها مشاركة الطالبات الموهوبات بالغناء أو إلقاء الشعر أو التمثيل. كما إن المدرسة تحفز الطالبات الموهوبات على المشاركة في المسابقات المعلن عنها حسب خطة وزارة التربية والتعليم العالي، وتقول خديجة: «أستمع دائما لطالباتي، وأقدم لهن النصائح، وأسمع غناءهن وإلقاءهن الشعري، وأرى ما تخطه أناملهن، وأصحح لهن كتاباتهن، وإن أمكن أتواصل مع مؤسسات للنشر؛ فالمدرسة تكمل دور البيت، ومن الأفضل أن يتم اكتشاف الموهبة في البيت، وتطويرها في المدرسة، وصقلها بالشكل السليم».

وتعتبر أن الغناء والرسم أكثر المواهب انتشارا في مدرستنا، وتثني على أهالي الطالبات الموهوبات، وعلى التعاون الحاصل مع المدرسة لدعمهن والاهتمام بمواهبهن وتشجيعهن. وتشكر صديقات الطالبات اللواتي يمثلن جسرا داعما وفاعلا لديهن.

أما عن نصيحتها لكل طالبة موهوبة في أي مجال، فتقول: «عليها أن تتحدى وتصر على إظهار موهبتها وإخراجها للنور، باستخدام كل الوسائل المتاحة». وتتمنى على وزارة التربية والتعليم العالي أن تدعم المواهب الشابة بتخصيص حصة دراسية لتطوير مواهب طلابنا وصقلها، وتعيين معلم مختص ليقوم بالمهمة ويكمل المشوار.

أقوال أينشتاين.. نهج علمي ثري

نور الدين بشارات
الصف الحادي عشر – مدرسة ذكور جبع

يشكل التعليم محورا مهما، ليس فقط لدى المؤسسات التعليمية وواضعي السياسات والخطط المنهجية للتدريس، بل كان التعليم، ولا يزال، محورا مهما للعلماء والمفكرين المتخصصين في حقول مختلفة، وليس صعبا أن تجد عبارات مهمة قالها العلماء في أهمية التعليم، فكانت رغم اختصارها وإيجازها بمثابة حلول، بل نهج من شأنه أن يحدث نقلة نوعية في أسلوب التدريس إذا ما اتبع.

وللتدليل على ذلك أذكر بعض أقوال أبي النسبية؛ عالم الفيزياء الألماني أينشتاين حول التعليم؛ لأنها أكثر العبارات التي لفتني مضمونها ورسالتها؛ لهذا أسوقها هنا كنقاط مع تعليقي الخاص عليها.

«الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة»؛ فاسأل نفسك هل غرست المدرسة فيك وعيا بأهمية الثقافة.

«كل ما هو عظيم وملهم صنعه إنسان عمل بحرية»؛ فيجب ألا نجعل المدرسة قيدا لنا.

«أهم شيء هو ألا تتوقف عن السؤال»؛ فيا معلمي الفاضل؛ اخلق في طلبتك حب الفضول

والسؤال... أليس ذلك مقدمة الاكتشاف؟!

«لاتكافح من أجل النجاح، بل كافح من أجل القيمة»؛ فكر دائما بقيمة ما تريد، وانتبه أن النجاح في جمع العلامات ليس كافيا.

«التعليم المدرسي سيجلب وظيفة.. أما التعلم الذاتي فسيجلب لك عقلا»؛ عزيزي الطالب؛ تعلم خارج إطار المؤسسة التعليمية وغذ عقلك.

«الحقيقة هي ما يثبت أمام امتحان التجربة»؛ نعم فالحقيقة ابنة التجربة!

في ختام القول أحب أن أشير إلى أن تعليقي على العبارات نابع من فهمي الخاص لها، ولك زميلي الطالب أن تستخلص منها فهمك ورؤيتك الخاصة، ولا بأس إن كان تعليقك نقدا لا مدحا وإشادة، فأنت في النهاية سيد نفسك وفهمك يخصك، ولست بحاجة لأن تكون تابعا لأي رأي وإن كان مصدره عالما.

لا تجربوا غرف العصافير!

إسلام مزهر - مخيم قلنديا - الصف العاشر

يتجدد الحديث عن موضوع «العصافير» في سجون الاحتلال، وهنالك كثيرون لا يعرفون معنى هذه الكلمة، رغم شيوعها، وونحن نعتبر أن التعريف بها واجب لأخذ الحيطة والحذر داخل السجون في حالات الاعتقال، رغم أن هذا الموضوع كبير، إلا أن تعمد الاحتلال اعتقال الأطفال يحتم الكتابة فيه.

«غرف العار» أحد أهم الأساليب التي يستخدمها الاحتلال للحصول على المعلومات من الأسرى في مراحل التحقيق، إذ يقع الأطفال ضحية هذه الغرف لأسباب تتعلق بالجهل أو إظهار الذات.

وتتعدد أساليب العصافير؛ وهم أشخاص سقطوا في وحل العمالة، يتم تدريبهم وإعطاؤهم الدروس والدورات التي تجعل منهم موظفين مخلصين للمحققين، ويقومون بتقمص الأدوار لأخذ المعلومات.

ويتواجد هؤلاء في زنازين التحقيق، حيث يتم وضع الأسرى، ليبدأوا بالتعارف والحديث معهم كأنهم أسرى مثلهم، ويسألونهم عن أسباب اعتقالهم، ويحدثون الأسير عن أشخاص من بلده ومن معارفه؛ ليجعلوه يثق بهم، ويعطيهم المعلومات التي يريدها المحققون. وفي غرفة العصافير تبدأ مرحلة إضعاف الأسير، حيث يحاولن إقناعه بألا فائدة من الإنكار؛ «لأنهم» يعرفون كل شيء. وهذا يقود الأسير لتقديم اعترافات مجانية، قد لا يكون معظمها حصل من الأساس.

وإن لم تنجح الخطة الأولى، فهناك غرف خاصة تحتوي على عدد كبير من العصافير على هيئة سجناء، وهناك يكون قد وقع في المصيدة؛ لأنه يعتقد نفسه بين زملائه! وهنالك أسرى صمدوا في غرف التحقيق القاسي، رغم ما تعرضوا له من التعذيب والضرب، لكنهم سقطوا في فخ العصافير، وتمت إدانتهم، وحكموا مؤبدات.

ولأن الوطن تحت الاحتلال، فإن موضوع الاعتقال وارد، ويتكرر حدوثه، وقد يتعرض له كل مواطن. ومن هنا تنبع أهمية التثقيف في هذا الموضوع.

وشكرا لوعي مناضلينا، فقد باتت غرف العصافير معروفة، وآليات التعامل مع وضع يكون فيه السجين في غرفة العصافير، باتت معروفة، بشكل حد من فعاليتها، فلم يعد يقع في أحابيلهم إلا من كانت نفسه ضعيفة.

نمط الحياة الصحي

الطالبة سلام صلاح
إناث الرام - الصف العاشر

يقول المثل: «الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك». وهذا يتطلب من كل إنسان أن يدير حياته، وأن ينظم وقته ليعيش حياة صحية ومنظمة، لا تسبب له ضغوطات، وإدارة الوقت للاستفادة وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، مع الموازنة بين الحاجات والاحتياجات.

لكل إنسان وقت ذروة، وهذا الوقت الذي يكون فيه مستوى النشاط الذهني أعلى من باقي أوقات اليوم، فيجب على الإنسان أن يستغل هذا الوقت في أمور تتطلب مجهودا زائدا على باقي نشاطاته اليومية، ولا يمكن للدراسة أو العمل أن يشغل وقتنا كله، فهناك وقت نقضيه بعيدا عن أداء وظائفنا اليومية، وما تبقى نسميه وقت الفراغ، وهو وقت يمكن للشخص القيام فيه بأي نشاط، بعيدا عن الضغوطات. ويمكن لكل شخص يملك وقت فراغ أن يقضيه بالشكل الذي يريده بعيدا عن المسؤوليات. ويختلف وقت الفراغ باختلاف المسؤولية التي يحملها الفرد.

ووقت الفراغ أشبه بالمادة الخام التي يمكن أن نصنع منها أشياء رائعة، أو نضيعها في أشياء دون فائدة، وهو فرصة يمكن أن نستفيد منها في تحقيق ما نسعى إليه، أو نتركها تمر بسلام كأنها لم تكن، فلا نصنع التغيير في نمط حياتنا.

التربية الإعلامية... ذاكرة مصورة

إعداد وتصوير سياف زراع

تنوعت فعاليات مشروع التربية الإعلامية الذي تنفذه الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب «بيالارا»، وأكاديمية «الدويتشه فيله» الألمانية، بالشراكة مع مديرية التربية والتعليم- ضواحي القدس ووكالة غوث وتشغيل اللاجئين «الاونروا» في مدارس حبع، حزما، الرام، ومخيم قلنديا بهدف تزويد الطلبة بمهارات إعلامية تمكنهم من التعبير عن أنفسهم بشكل أفضل من خلال مجلة الحائط والإذاعة المدرسية.

يصدح صوتها وتهتف للطفولة

يراقصون الريح على أنغام ظريف الطول

هنا يتعلمون الكتابة الإبداعية

وهنا يكرّمون

غرفة التحرير... تخطيط ومثابرة

زائر طموح