

خطوات صغيرة

العدد الثامن

٢٠١٥-١٢-١

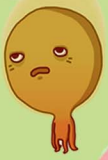




لغتي التي أحبها
ص ٦

قصيدة الظل
ص ٣

لنتعلم الإنكليزية
معاً ص ٧



كوكب الزهرة
ص ٨



فن النحت
ص ٩

أنف نادر الأحمر الكبير
ص ٤-٥



السرطان
ص ١٢-١٣

كيف تصنع دمية
من الصوف
ص ١٧



أعضاء الجسم
ص ١٤



صباح وحقها
في عدم التمييز
ص ١٩



الحوار الداخلي
ص ١٨

فريق خطوات :



صحتي و غذائي
ص ١٥

لمياء سليمان - هاني شويخ

مجد منصور - أحمد العبدالله

نور العبد الله - هبة الحسن

شعر: كامل كيلاني

أنت -يا ظلّي - رفيقُ عمري
أنت يا ظلّي عجبُ الأمرِ

كم تطول.. ثم تبدو غايةً في القصرِ
أو تزول.. ثم تغدو -بعدها- في أثري

إن ظلّي مشبهي كل الشبه
كلما استيقظت ألقى انتبه

قافزاً خلفي طورا، وأمامي.
صامتاً لم يدر ما معنى الكلامِ

حركاتي كلها يأتي بها
لا يبالي سهلها من صعبها
أنت قد حيرتني في أمري
أنت خلفي -حين أجري- تجري

أنت -إن أبطئ- بطيء السير
أي نفع لك، لست أدري؟



نادر ..

والأنف الأحمر الكبير

قصة:

حنين هاني شويخ



مع بداية السنة الدراسية كان نادر سعيداً جداً.. ليس لأنه كبر عاماً آخر، بل لأنه صار كبيراً بما يكفي للالتحاق بفريق كرة القدم في المدرسة.

حضر نادر مبكراً إلى مكان التدريب وبعد أن أجرى له المدرب بعض الإختبارات وافق عليه على الفور، فقد كان نادر ماهراً جداً في كرة القدم، وحين يحب أحدنا شيئاً ما لا بد وأنه سينجح فيه.

انتظر نادر قدوم زملائه في الفريق، وكان متشوقاً لذلك وكعادته ظلّ مبتسماً وشديد الحماس.

ولكنه وجد أن رفاقه يبتعدون عنه ويحاولون قدر الإمكان تجنب الإحتكاك به. لم يفاجأ نادر بسلوكهم لأنه كان يعرف أن شكله قد يبدو غريباً بالنسبة لهم. فقد كان لنادر شعرٌ أحمر كثيف وأجعد.

وسأخبركم بشيء آخر، لقد كان لنادر أنف كبير أحمر، هو نفسه كان يضحك منه حين يراه في المرأة، لكنه يتقبله ويحب شكله كما هو تماماً.



بالطبع كان عدم تقبل رفاقه له أمر مؤلماً جداً، ولكن ذلك لم يخفف من حماسه تجاه كرة القدم بل زاد من إصراره على اللعب لإقناع أصدقائه بأن المظاهر ليست أمراً كافياً لجعلنا نحدد إن كنا سنتعامل مع الآخرين أم لا.

قرر صديقنا نادر أنه لن يتراجع عن فكرة الانضمام إلى فريق كرة القدم، ففكر بكثير من الحلول. واستقر على تقديم شكوى للمدرب طالباً المساعدة، إلا أن المدرب أخبره أنه لن يتدخل لإجبار رفاقه على التعامل معه. فلم يكن يريد لأحد أن يتعامل مع نادر مرغماً.



لكنه عرض على نادر خطة لإقناع أصدقائه بأنهم كانوا على خطأ، حيث أقنعه بضرورة أن يحافظ دائماً على ابتسامته الجميلة وأن لا يلتفت لأي استفزاز من قبلهم.

ونصحته في الوقت نفسه باستعراض قدرته والعمل على إثبات جدارته في اللعب دون أن تغيب الابتسامة المميزة عن وجهه. كانت أياماً صعبة بالنسبة لنادر، لكنه لم يستسلم أبداً بل واصل التزامه بنصيحة المدرب وشيئاً فشيئاً افتتح أعضاء الفريق بمهارة نادر في لعب كرة القدم وأدركوا أن وجوده سيكون مكسباً كبيراً لفريقهم الناشئ.



وفي الوقت نفسه أدركوا أن الابتسامة الجميلة التي رافقت نادر كانت دليلاً على قوة شخصيته، وقدرته على التسامح وهذه من الصفات التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

وهكذا كانت ابتسامة نادر وتسامحه الخطوة الأولى أمام تقبل رفاقه له، وكانت مهارته في لعب الكرة درساً هاماً لرفاقه كي لا يحكموا على الأشخاص من خلال مظهرهم.



لغتي التي أحبّها

الفعل هو كلمة تدل على عملٍ حصل في زمنٍ معين.
مثل «الكتابة» هي عمل.
إن قلنا «كتب» فمعنى ذلك أن الكتابة حصلت في الزمن الماضي، ويكون الفعل لدينا هو الفعل الماضي.

الفعل
الماضي
مبني
دائماً

الفعل الماضي:
هو فعل يدل على
عملٍ وقع قبل
زمن التكلم
مثل: زارَ - ركبَ
وهي أفعال تدل
على عمل انتهى.

- في العبارات التالية أفعال ماضية حاول
تحديدها بعد أن تعمل على ترتيب العبارات بشكل
منطقي.

١- وضع سامر يده على زر التشغيل.

٢- جلس سامر أمام الحاسوب.

٣- بدأ سامر بكتابة الأفعال الماضية.

٤- قرر سامر أن يكتب واجبه المدرسي

وهو حول «الفعل الماضي»

بالاستعانة بالحاسوب.



يبنى الفعل
الماضي على
الفتح إذا:
١- لم يتصل به شيء.
٢- إذا انصلت به تاء
التانيث الساكنة
٣- إذا انصلت به ألف
الصديقان سافرا أمس.



لنتعلم الانكليزية معا



match the word to the right picture given below

goat goose giraffe grape ghost



GIRL



GATE

GIRAFFE



GUN

GOAT



GRAPES

Word puzzle: find the words that start with letter G

goat-goose-giraffe-grape-ghost

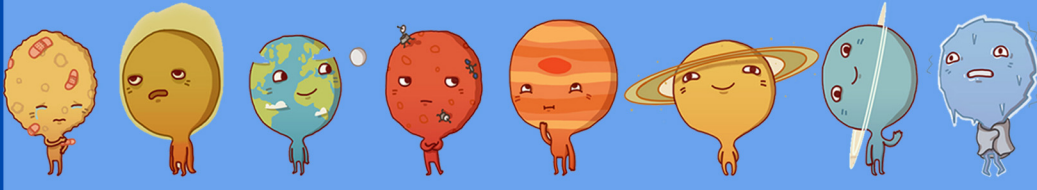
T	E	G	G	X	O	G
G	O	O	S	E	A	H
R	D	R	U	M	R	O
O	K	E	L	F	H	S
G	O	A	T	N	E	T
G	I	R	A	F	F	E
L	H	U	C	G	O	D
G	R	A	P	E	F	E



Globe



Gloves



كوكب الزهرة

نبتون أورانوس زحل المشتري المريخ الأرض الزهرة عطارد

الزهرة ثانية الكواكب قرباً من الشمس.

تدور الزهرة حول الشمس في مدار دائري تقريباً وتستغرق حوالي ٢٢٥ يوماً أرضياً أي ٥,٧ شهور تقريباً لكي تدور دورة واحدة حول الشمس.

بينما تدور الأرض حول

الشمس في ٣٦٥ يوماً

أي عاماً واحداً..

تُعرف الزهرة بتوأم الأرض

لأنها تماثلها في الحجم، وعند النظر إليها من

الأرض نجد أنها من ألمع الكواكب.

وحيث تكون الزهرة في أشد

حالاتها لمعاناً يمكن أن

تُشاهد في النهار.

وكان الفلكيون القدماء

يسمونها نجمة الصباح عند

ظهورها في الصباح.

ونجمة المساء عند

ظهورها في المساء.

وأخيراً تحققوا أن هذين

الجرمين ما هما إلا جرم

واحد سُمي الزهرة.

وسطح الزهرة حار جداً

وجاف، كما أن التضاريس

على سطحه تتغير من مكان

إلى آخر كما هو الحال على

سطح الأرض.

لا يوجد ماء على سطح الكوكب

لأن الحرارة العالية على السطح تجعل الماء يتبخر. ولا يمكن

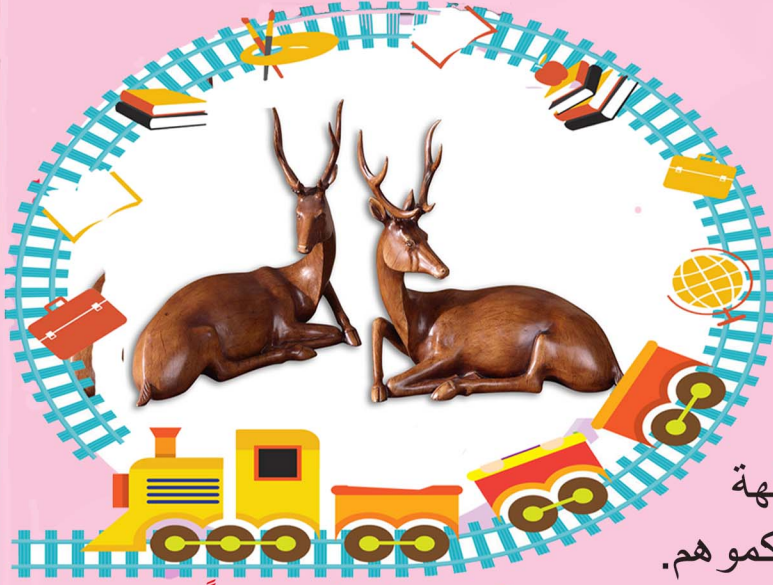
للنباتات والحيوانات التي تعيش على الأرض أن تعيش على

الزهرة نظراً للحرارة المرتفعة وعدم وجود الأكسجين

الكافي لهذه الحياة.

النحت هو: فنٌ يعمل على تجسيد الأفكار على شكل مجسمات.

فنون العالم فن النحت



النحت فن قديم جداً

-الآثار المنحوتة منذ القديم تمثل عنواناً للحضارات التي كانت منتشرة منذ قديم الزمان.
فكان الفنانون ينحتون التماثيل للآلهة التي يعبدوها أو لملوكهم الذين يحكموهم.

-يرتبط فن النحت ارتباطاً وثيقاً بالفنون الأخرى، حيث أن النحات يستخدم فن الرسم من أجل وضع الخطوط العريضة للشكل النهائي للمجسم.

ويستخدم فن الهندسة من أجل قياس الأبعاد ويتم استخدام فن التصوير من أجل التنبؤ بالشكل والطابع التصويري للمجسم.

تمثال ربة الينبوع من حضارة مملكة ماري شرق سوريا



ومن أهم الأمور التي يتم مراعاتها في فن النحت هو الحجم الطبيعي للمجسم فبعض التماثيل يتم نحتها لتكون بنفس الحجم الحقيقي للجسم المراد النحت عنه. وبعضها الآخر يعتمد على تصغير الأبعاد ليتم عمل تماثيل صغيرة الحجم.

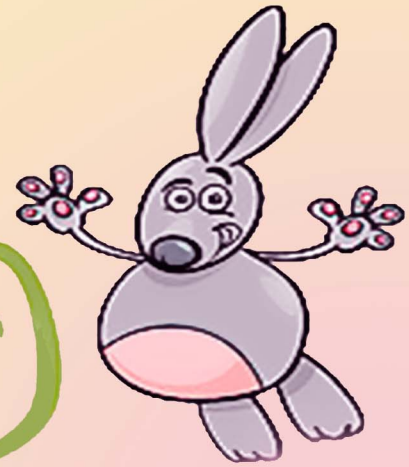
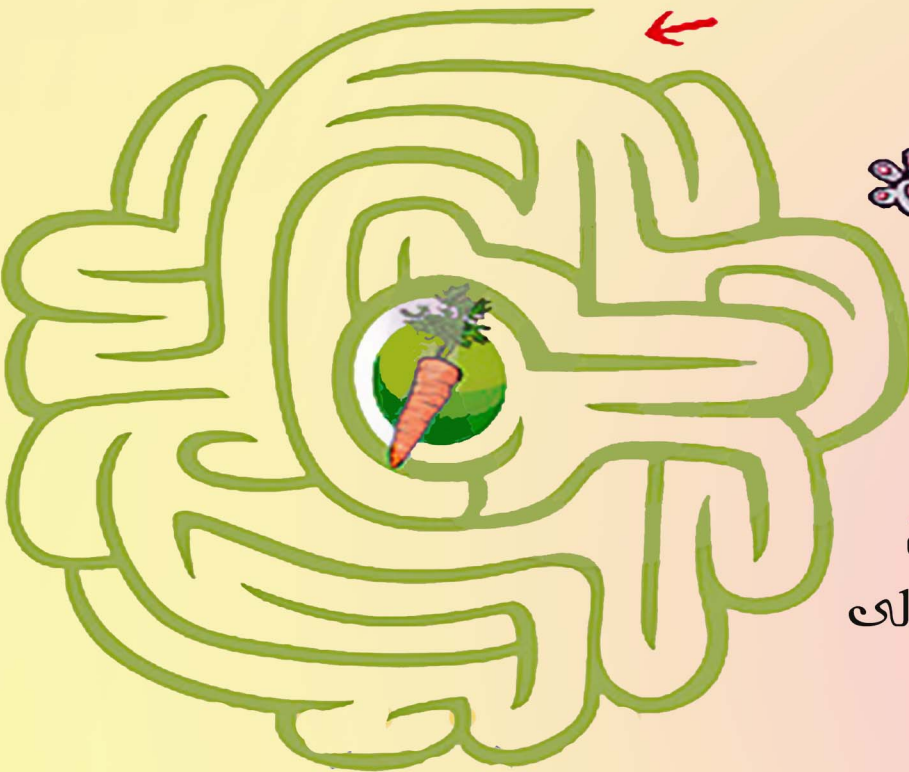
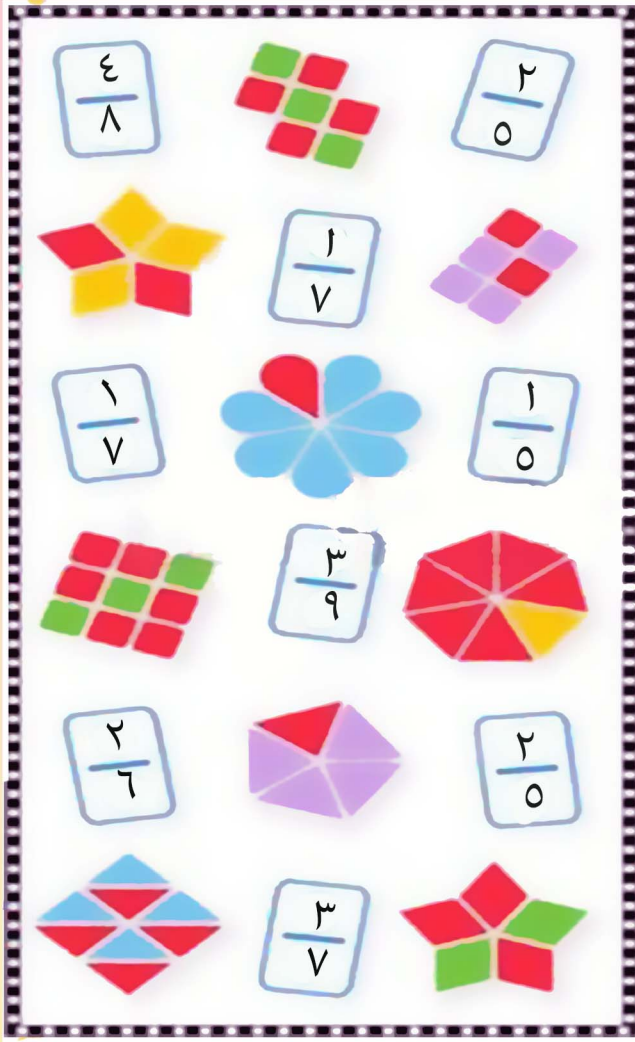
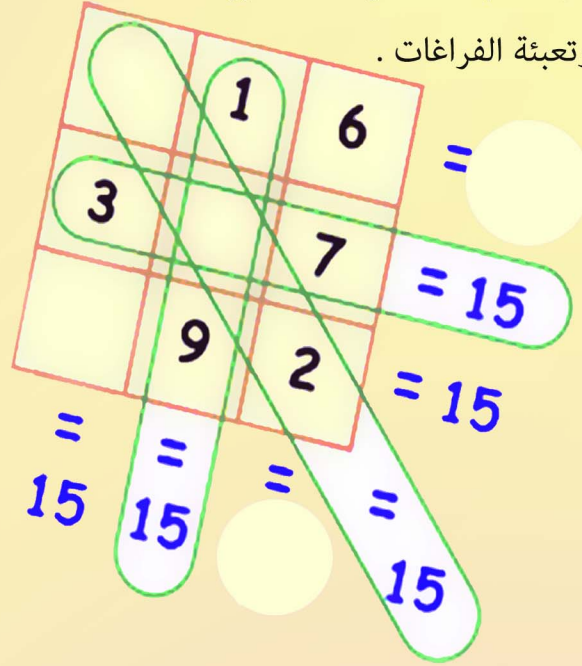


المواد المستخدمة في النحت كثيرة منها الحجر أو الخشب أو المعدن أو الشمع.

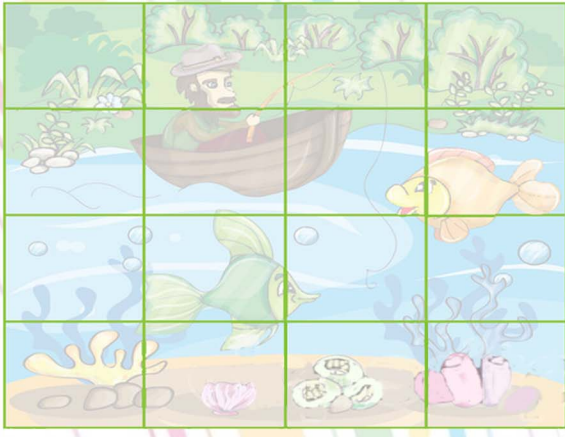
تسالي

- كل كسر من
الكسور المجاورة
يمثل أحد الأشكال
الهندسية، هل
بإمكانك
اكتشافها؟

- حاول متابعة العمليات الحسابية
وتعبئة الفراغات .



- هل تستطيع مساعدة
أرنوب في الوصول إلى
الجزرة اللذيذة؟

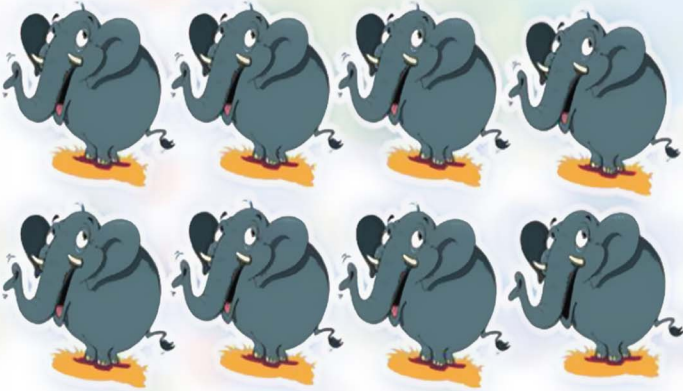


هل تستطيع متابعة
المربعات وتحديد
موقعها في الصورة
الشفافة.



في الجدول التالي مجموعة من
الأفعال، هل تستطيع مساعدة نور في
العثور عليها؟

فيل واحد مختلف عن الفيلة الموجودة، أين هو؟



من	لعبَ	كتاب	مدرسة	درسَ
فكرَ	قررَ	دفتر	زارَ	بيت
ذهبَ	علبة	قلب	رسمَ	نجحَ
قلم	فقدَ	صيّاد	زرعَ	وزعَ
حصدَ	حقيبة	لوح	عادَ	محاة



كاريكاتير

السرطان



حيوان تغطيه محارة صلبة، وله أرجل مفصليّة، يعيش في المياه الضحلة على امتداد الشاطئ، كما يعيش في المياه العميقة.

هناك حوالي ٤,٥٠٠ نوع مختلف من هذا الحيوان البحري. وتعيش بعض الأنواع كالسرطانات العازقة في جحور على ضفاف المجاري المائية المديّة المالحة.



وتعيش أنواع أخرى من السرطانات في المياه العذبة، أو في جحور تصل إلى عمق عدة كيلومترات نحو الداخل.

كما تعيش بين الشعب المرجانية، أو في قاع البحار.



ينتمي السرطان إلى رتبة قصيرات الذيل، والسبب في ذلك

هو قصر ذيله الذي نراه أمامنا، ولكن ذيله في الواقع طويل جداً إلا أنه مخفي تحت قفصه الصدري.



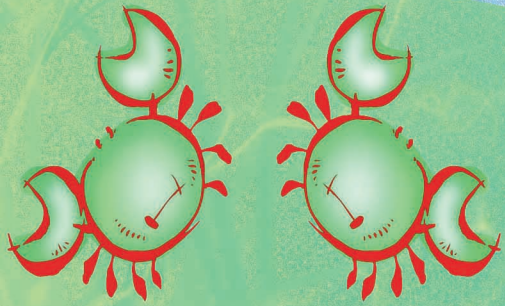


إنَّ سرطان البحر يمتلك صفات الحيوانات آكلة اللحوم والحيوانات آكلة النباتات
وبما أنَّ السرطان يعيش في الماء وعلى الشواطئ
فإنَّه يتغذى على بعض الحيوانات البحرية الأضعف منه
ويتغذى على الرخويات بأنواعها مثل المحار والحلزون .



كما تتغذى

السرطانات البحرية أيضاً على العوالق البحرية التي تستطيع اصطيادها .



ويبقى

غذاء سرطان البحر الأساسي هو الطحالب
بسبب كثرة توفرها وسهولة الحصول عليها دون عناء
لكن ذلك لا يمنع السرطان من الاصطياد بسبب غريزته الحيوانية
في سبيل الحصول على الغذاء والتمتع بالتهام الطريدة
التي تحتم عليه التعرض للخطر .



عادت دينا إلى منزلها سعيدةً وهي تتلمس أطرافها وتسميها. كانت فرحةً بالمعلومات التي حصلت عليها في المدرسة.

عرفت دينا أن جسمها يتألف من أجزاء عدة وهو يتشابه في ذلك مع جميع الناس.

سنحاول أن نتعرّف على هذه الأجزاء كما تعرّفت عليها دينا:



طرف
علوي

بعد أن تعرّفت
معنا على أعضاء
الجسم سوف نحاول
معاً معرفة كيف
نحميها ونعتني بها:

الجذع

طرف
سفلي

١- الرأس هل هناك وسيلة للعناية به
غير الاستحمام والعناية بنظافته؟

٢- الأطراف تحتاج إلى الطعام الصحي
لتنمو بشكل جيد، هل تحتاج
إلى أشياء أخرى كالرياضة
مثلاً؟

٣- الأظافر إذا تركناها بدون
قص ماذا تتوقعون أن يحدث لها وما
الذي سوف يتجمع تحتها؟

الآن بعد أن تعرّفنا على أعضاء
الجسم وكيف نعتني بها، هل
تستطيع مشاركتها مع رفاقك
وأخوتك الصغار.

١- يتألف جسم الإنسان من الرأس، هل يمكنك
أن تتلمسه بيدك الآن وتحديد الأجزاء التي
يتألف منها؟

٢- يتألف جسم الإنسان من الرقبة أيضاً إنها
تقع تحت الرأس وتصل بينه وبين بقية
الجسم.

٣- يتألف جسم الإنسان كذلك من الجذع وفيه
الصدر والبطن.

٤- وأخيراً يتألف جسم الإنسان من الأطراف
وهي:

١- أطراف علوية تتصل بالكتفين.
٢- أطراف سفلية تتصل بأسفل الجذع.

١- الأطراف العلوية بماذا
تفيدنا؟

٢- الأطراف السفلية بماذا
نستخدمها؟

فكر

معنا



- نعمة طفلة في التاسعة من العمر، تهتم بصحتها وتذكر رغم صغر سنها أن نوعية الغذاء لها دور كبير في الحفاظ على سلامة الإنسان .

- حين بدأ الشتاء فوجئت نعمة بمعلومة مهمة جداً تتعلق بشرب الماء، فقد كانت تعتقد أن شرب الماء مرتبط بفصل الصيف وبالشعور بالعطش .



لكن والدتها أخبرتها أن الانسان يحتاج إلى الماء أكثر في فصل الصيف ، لكن هذا لا يعني أن يهمل شرب الماء في الشتاء حيث يحتاج الطفل إلى 8 أكواب من الماء يومياً .

فالماء يرطب الجسم



- يساعد في الحفاظ على نضارة البشرة
- ينظم درجة حرارة الجسم
- يخرج الفضلات من الجسم
- يحسّن أداء الجسم

يعتبر الماء أحد أكثر العناصر أهمية للجسم، فهو أصل الحياة، كما لن يؤدي الجسم وظائفه على النحو الواجب دون شرب الماء.



نعمة اليوم حارس الماء
في بيتها هل تستطيع أن
تكون حارس الماء
في بيتك ؟

- بعد هذه المعلومات قررت نعمة أن تصبح حارس الماء في المنزل ووضعت مجموعة من القواعد ليلتزم بها أفراد الأسرة :
أولاً: وضع زجاجة ماء في كل حجرة لأن هذا يشجع العائلة على شرب الماء .

ثانياً: تجنب المشروبات الغازية
والمشروبات التي تحتوي مواد
حافظة وملونات .

ثالثاً: الإكثار من الخضار والفواكه
لأنها غنية بالماء والفيتامينات
والألياف .





الخطوة الأولى



الخطوة الثانية



الخطوة الثالثة



الخطوة الرابعة



الخطوة الخامسة



الخطوة السادسة



الخطوة السابعة



الخطوة الثامنة



الخطوة التاسعة



الخطوة العاشرة



الخطوة الحادية عشر



الخطوة الثانية عشر

هل يمكنك أن تشارك هذه الخبرة مع أصدقائك...؟!



فنون

كيف تصنع حيواناً من الصوف

– أحضر قطعة من الورق المقوّى وقصّها
بشكل دائري، وقص دائرة أصغر داخلها



– أحضر خيطاً من الصوف
وابداً بلف الخيط

على محيط القطعة الورقية كما في الصورة



– أحضر مقصّاً بمساعدة أحد الكبار وقص الخيوط من الطرف الخارجي للقطعة الورقية

– أمسك الخيوط من أحد الأطراف بقوة
وابداً بسحبها من الورق المقوّى



– أحضر خيطاً آخرّاً واربط الخيوط من المنتصف
وابداً بنفش الخيوط ستجد كرة صوف جميلة



– ضع زرين ملونين مكان العينين
وقطعتي ورق بيضويتين مكان الأذنين



بإمكانك صناعة أشكالٍ عديدةٍ بناءً على هذه الفكرة
وبإمكانك مشاركة الفكرة مع إخوتك وأصدقائك

الحوار الداخلي

جلس نادر وحده يفكر بالنقود التي وفرها هل يشتري بها شوكولا أم عليه ألوان.
سمع نادر صوتاً من أعماقه يقول له:
-«همممم الشوكولا لذيذه».

أراد أن ينهض ليشتريها، ولكنه قبل أن يغادر المنزل سمع صوتاً آخر يقول له:
-«الشوكولا لذيذة ولكنها تؤكل بسرعة أما علبة الألوان فسوف تستمتع بها فترة أطول»

الحوار بشكل عام هو شكل من أشكال التواصل مع الآخرين. هذا ما يعرفه معظمنا عن الحوار بشكل عام. ولكن هل جربت يوماً أن تسأل عن ذاك الصوت الخافت الذي ينبع من داخلك.



هذا الصوت

الذي كان يصدر من أعماق نادر اسمه:

«الصوت الداخلي»

وتفكير نادر بما يقوله والرد عليه يسمى:
«الحوار لداخلي».

الحوار الداخلي هو نتيجة معرفتك وخبرتك التي اكتسبتها من والديك ومدرستك وأصدقائك.

ويمكن أن يكون له أثر كبير في حياتك إن تمكنت من توجيهه بطريقة سليمة أو ما يسمى طريقة «إيجابية». وتجنب الطريقة غير السليمة التي تسمى «السلبية» وكلما كان حوارنا الداخلي إيجابياً ازدادت فرص نجاحنا وتفوقنا.

في العدد القادم من خطوات صغيرة سنتعرف معاً على كيفية الاستفادة من الحوار الداخلي بطريقة إيجابية في تحسين حياتنا.

حقوقي



صباح طفلة صغيرة جميلة مثل كل الأطفال..
ولكن أهلها لا يملكون الكثير من المال لذلك لم تكن
ترتدي ملابساً جديدة مثل بقية الأطفال.. هذا الأمر جعل
صباح تعتبر أن من الطبيعي أن يعاملها الآخرون
على أنها أقل شأنًا من بقية الأطفال.

وفي أحد الأيام قرأت صباح عن اتفاقية حقوق
الطفل في إحدى المجلات، وعرفت أن من
أحد حقوقها كطفلة هو الحماية من التمييز..

أي أنه لا يجوز لأحد أن يعامل طفلاً بشكل مختلف
فقط لأنه ينتمي إلى مكان معين أو إلى أسرة فقيرة
أولاً لأن لون بشرته مختلف.

بالطبع كانت صباح في غاية السعادة بهذا الاكتشاف
وقررت أن تساعد أصدقاءها أيضاً في معرفة هذا
الحق وبقية الحقوق التي تقع على الكبار مسؤولية
تحقيقها.



أن لا تتمتع بحقوقك
كاملاً ليس معناه
أنك لم تعد تستحقها
بل معناه أن على
الكبار بذل المزيد
من الجهد لتحقيقها.

