

خيوط الشمس

أطفال أميين من فايروس كوفيد ١٩

العدد الخامس عشر



المركز الفلسطيني للإرشاد
Palestinian Counseling Center

مجلة دورية تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد | الدائرة البرامجية، برنامج حماية الطفولة

خيوط الشمس

العدد الخامس عشر

إعداد المجلة

الهام مسودة

إسراء عباسي

مرح قرش

مراجعة وتنسيق

محمد أشهب

تصميم وإخراج فني

محمود الحاج

لنبداً يا أصدقاء



المركز الفلسطيني للارشاد

The Palestinian Counseling Center

رام الله: 2989788 - 02

نابلس: 2335946 - 09

عزون: 2902462 - 09

www.pcc-jer.org

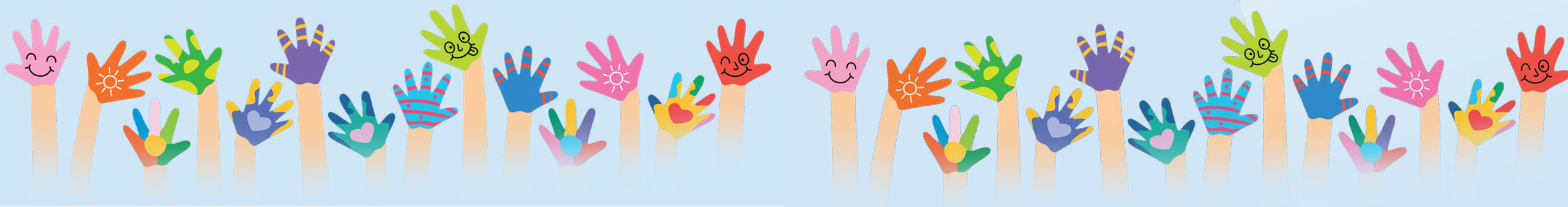
[E:pcc@palnet.com](mailto:pcc@palnet.com)

تصميم هذه المجلة بتمويل من

Brot
für die Welt

Diakonia
People Change the World

ccfd-terre solidaire



أصرقائي



منذ العام ٢٠٠٣ أطلق المركز الفلسطيني للإرشاد مجلة خيوط الشمس، لتتعلم منها الكثير والكثير عن كل ما نحتاجه كأطفال، واليوم كما تعلمون فإن العالم يواجه فيروس يدعى فايروس كوفيد ١٩ (كورونا) ، ولأن المركز الفلسطيني للإرشاد يهتم دائما بصحتنا النفسية والجسدية فأرسل لنا رسالة، دعونا نقرأها سويا



كلمة المركز

مركزكم المركز الفلسطيني للإرشاد يشارككم بحب وعطاء وإبداع طاقمه والمتطوعين/ات عدد جديد من مجلتكم المحبوبة خيوط الشمس. والمجلة تدفعنا للقراءة، هذه الهواية الهامة والجميلة تجعل منا اطفال وكبار واعين ومطلعين على عوالم وقضايا تقوينا وتسلينا. مجلتنا «خيوط الشمس» هي للتسلية والتمكين. التسلية لأننا نحتاج أن نرفه عن أنفسنا ونشغل وقتنا الثمين بشيء يرفع عنا الملل والضيق، والتمكين لأن القارئ والمطلع يكون إنسان قوي يفيد نفسه ويفيد وطنه. ووطننا الحبيب يتطلب منا أن نكون على قدر عالي من الوعي والثقافة لنحميه ونحمي أنفسنا من الجهل.

نحن بالمركز وبرنامج حماية الطفولة بدأنا هذا العام ٢٠٢٠ بجد وعطاء كباقي الأعوام وكان لدينا خطط وأهداف ونشاطات متنوعة كنا متشوقين لتنفيذها، ولكن في شهر اذار جاء ما اجبرنا على تغيير كل الخطط لان ما حدث كان شيء كبير وخطير أجبرنا على تغيير وتطوير برامجنا وخططنا.

جاء فايروس (كوفيد ١٩) والمعروف ب «كورونا» ليمنعنا من الاستمرار في نشاطنا العادي، منعنا من عمل اي نشاط فيه تجمع أو لقاءات، وأصبح من الصعب أن نلتقي وجها لوجه في أيام مفتوحة، أو لقاءات مجموعات أو النوادي الاسبوعية لأن العدوى الشديدة تنتقل بين الناس من خلال التقارب والاحتكاك المباشر، وصحيح أن الاطفال اقل عرضة للاصابة بالمرض لأنهم أصغر وأصلب، لكن أيضا أطفالنا في عائلاتنا والتي يجب أن نحميها.

في البداية خفنا كثيرا من هذا الفيروس لأنه جديد ومجهول يهدد صحتنا وحياتنا، لكن نحن في المركز كما مدارسكم الجميلة قوينا أنفسنا لنواجه الخطر. كانت خبرتنا وتجاربنا السابقة واستعدادنا العالي بالمركز كفيل بأن يمكننا لنكمل عملنا والتواصل مع كل أصدقائنا وأحبائنا كبارا وصغارا.

كلمة برنامج حماية الطفولة

أطفالنا الرائعين، في هذا العدد من مجلة خيوط الشمس سنتشارك معا بجولة ممتعة بمعلومات تخص واقع الأطفال في أزمة كوفيد١٩، ولأنه من حق جميع الأطفال العيش بأمان، فهذه المجلة من خيوط الشمس تحت شعار (اطفال آمنين من فايروس كوفيد١٩)، سنتجول معكم لتتعرف أكثر ماذا نعني بكوفيد١٩؟ وكيف نحمي أنفسنا كأطفال من العدوى بالفايروس؟، ونتعلم سويا طرق لنعبر بها عن مشاعرنا ومخاوفنا.

ونفكر بالأشخاص الذين يستطيعون مساعدتنا ودعمنا في هذه الظروف الصعبة، كما نتعلم أيضا على طرق التعامل بنواحي متعددة من حياتنا.

كما سنتطرق معكم الى مواضيع مسلية وممتعة ومفيدة تخص عالم الأطفال .

أطفالنا انتم امل الغد، لذلك فإن طاقم برنامج حماية الطفولة يتمنى لجميع الاطفال الأمن والأمان والسلامة، أملين لكم بعالم خالي من الأمراض مليء بالحب والأمل والصحة.

طاقم برنامج حماية الطفولة

مرحباً أصدقائي الأطفال

أنا سعدون



هل تتذكرونني أنا صديقكم سعدون، من حارة السعدية في البلدة القديمة في القدس، رفيقكم الدائم في مجلة خيوط الشمس، سأخذكم في هذا العدد في جولة ممتعة مليئة بالمغامرات، هل أنتم جاهزون للانطلاق؟؟ صحيح لقد نسيت أن أخبركم، سترافقني صديقتنا بطة في هذه الجولة، هل تذكرونها؟؟ وسيرافقنا أيضاً بعض الأصدقاء الآخرين .

سنتجول معاً لتعرف ما هو فايروس كورونا، وما طرق انتقال الفايروس، وما هي الطرق التي نحمي أنفسنا من انتشاره، كما أننا سنأخذكم بجولة ممتعة للتعرف على مواضيع كثيرة شيقة تخص كل ما يجعلنا نواجه فايروس كوفيد ١٩ بقوة وذكاء.

أنا بطة



نعم أنا بطة صديقة مجلة خيوط الشمس وبرنامج حماية الطفولة، أنا بطة من باب حطة في البلدة القديمة في القدس، وأصدقائي الأطفال يتابعوني كل سنة. لكن يا سعدون هذه السنة سنشارك أصدقائنا يومياتنا، معلوماتنا وكل شيء يخص أزمة وباء كورونا التي نعيشها هذه الفترة. أصدقائنا الحلوين هيا لننطلق معاً بجولة في عالم خيوط الشمس.

وبسرعة رتبنا أنفسنا ولائنا برامجنا وأنشطتنا مع هذه الظروف، واستطعنا أن نكمل عملنا ونصل لجميع الفئات التي نعمل معها خاصة فئة الأطفال التي كانت بحاجة للمساعدة في هذه الفترة الصعبة.

وعلى العكس استطعنا أن نحول هذه الظروف الصعبة لفرص إيجابية لنا، أن نفكر ونخطط ونعمل بإبداع وبجد وبدون كلل.

رغم الظروف والتباعد والاغلاق عمل موظفين وموظفات المركز والمتطوعين/ات الشباب والشابات أيضاً، بجد ونشاط للوصول للجميع وخاصة الأطفال، وهذا كان فيه تحد كبير للجميع، فسالنا وتعلمنا وطورنا قدراتنا حتى نكون على قدر التحدي وأن نكون معكم/ن أطفالنا لنقدم لكم ولعائلاتكم الدعم لمواجهة هذه الظروف الصعبة الجديدة التي نتجت عن هذا الفيروس، ولكي نصل جميعنا إلى بر الامان.

في مشوار التعلم الذي خضناه في برنامجكم برنامج الحماية والذي ساعدتمونا به من خلال مشاركاتكم وتواصلكم معنا تعرفنا على الضيق التي تعيشونه من حجر البيوت، وشاركتمونا بهومومكم والضيق والاشتياق للمدرسة والحارة والاصدقاء، والاشتياق في المشاركة بالأنشطة التي نحبها. كما شاركتمونا بالصعوبات التي تعيشونها في التعليم عن بعد خاصة عندما نحتاج أن نتقاسم الأجهزة المتوفرة في بيوتنا مع أخوتنا وأهلنا الذين أصبح عملهم من البيت عن بعد أيضاً.

في نفس الوقت أدركنا في المركز أنه من الممكن تحويل هذه الصعوبات إلى فرص نعمل بها معكم ونساعدكم في التفكير وعمل اشياء جميلة مع عائلاتنا وحتى ونحن بالحجر في بيوتنا.

وبالفعل كانت فرصة للكثير من الأطفال أن ينجحوا وينموا هوياتهم ومواهبهم المختلفة سواء القراءة، الكتابة، الرقص، الرسم وغيرها.

أما عن مجلتكم مجلة «خيوط الشمس» وجميعكم تعرفونها عمل عليها طاقم ومتطوعين/ات برنامج حماية الأطفال ومجموعة من الأطفال.

في هذا العدد من المجلة ستجدون الكثير مع المعلومات والفعاليات لتساعدكم كيف تحموا أنفسكم في ظل الظروف الصعبة بسبب الفايروس، وكيف تستغلوا أوقاتكم، وتكتشفون قدرات ومهارات جديدة لديكم، وتحولوا الصعوبات لفرص ونجاحات يستفيد منها باقي الأطفال.

وأخيراً باسم طاقم المركز جميعه نتمنى لكم أعياد ميلاد وبداية عام جديدة أنتم وعائلاتكم بخير وصحة وانبساط.

مع حبي لكم جميعاً

المديرة العامة
رنا النشاشيبي

أعراض فايروس كوفيد ١٩

أصدقائي الأطفال، فايروس كوفيد ١٩ هو فايروس معد ويعد آخر فايروسات تم اكتشافها من سلالة فايروسات كورونا وهو مرض معد سريع الانتشار قوي جدا، وأثناء مقاومة الجسم له يظهر على المصابين به أعراض مختلفة.

لنتعرف معا على اعراض الإصابة بفايروس كوفيد ١٩.

السعال



العطاس



آلام الرأس



صعوبة بالتنفس



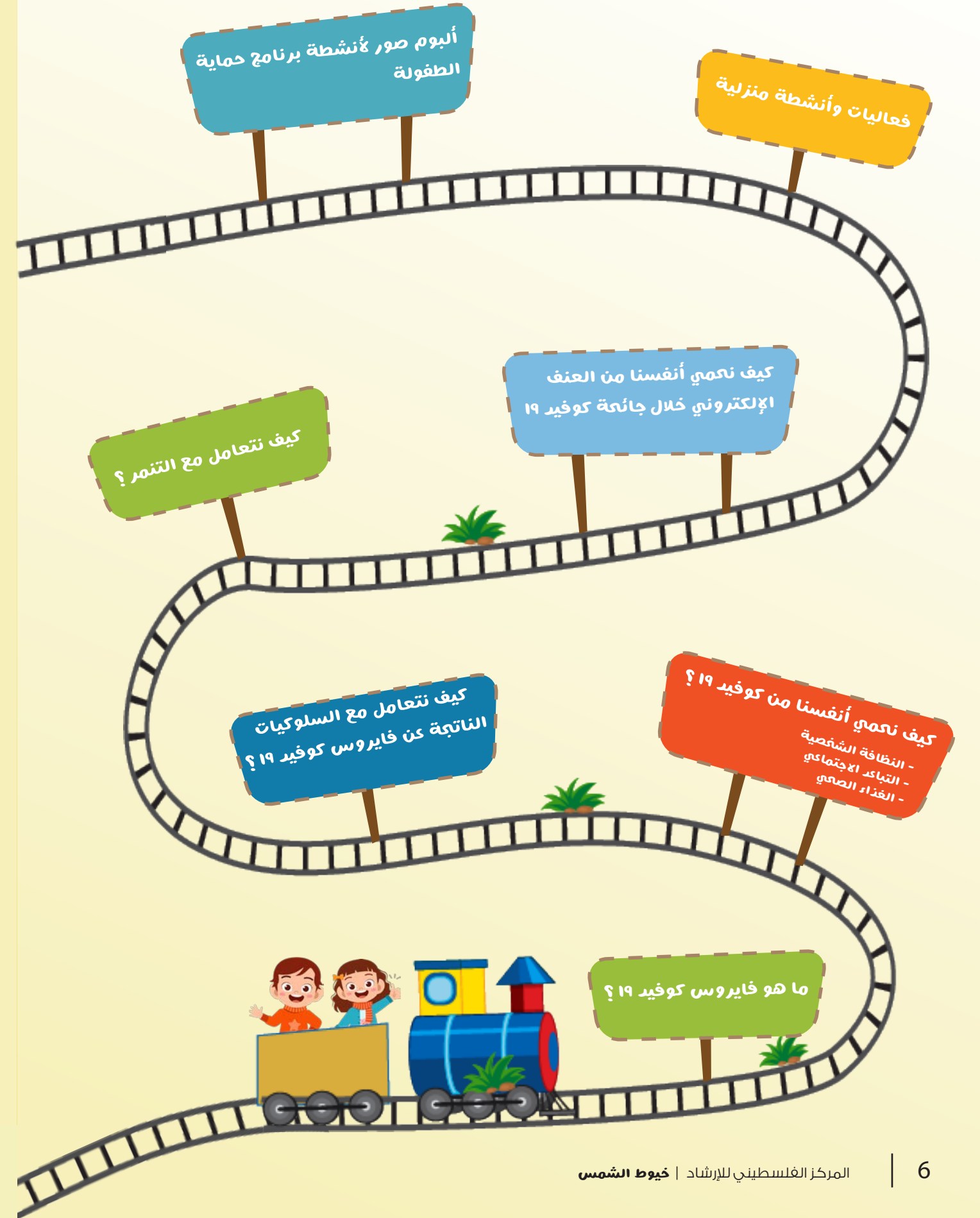
آلام العضلات



الحمى



هل سمعتم عن أعراض أخرى للإصابة ؟ فلنذكرها معا



الوقاية من فايروس كوفيد ١٩

أصدقائنا، تعرف حيران اليوم على أعراض فايروس كوفيد ١٩، حيران يريد أن يصل منزله بسلام. هيا أيها الشجعان لنساعد بعضا البعض في الوصول امنين الى منازلنا دون ان نحمل معنا فايروس كوفيد ١٩، هيا نتعرف سويا على طرق الوقاية من فايروس كوفيد ١٩.



فايروس كورونا أكثر خطراً من باقي الفيروسات، يصيب الإنسان بشكل أساسي عن طريق الرذاذ السائل من الجهاز التنفسي، وأيضاً عبر التواصل القريب مع أشخاص مصابين بالفايروس، لذلك يا أصدقائي يجب أن نحافظ على مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين.



الابتعاد عن الآخرين مسافة لا تقل عن مترين



تناول الطعام الصحي



النوم الكافي



ارتداء الكمامة



تجنب السلام باليدين



غسل اليدين باستمرار

أصدقائنا الأطفال بعد أن تعرفنا على طرق الوقاية من فايروس كوفيد ١٩، هيا لنلتزم بالتعليمات لحماية أنفسنا وأحبائنا، اصدقائي هل تلتزمون بتعليمات الوقاية؟



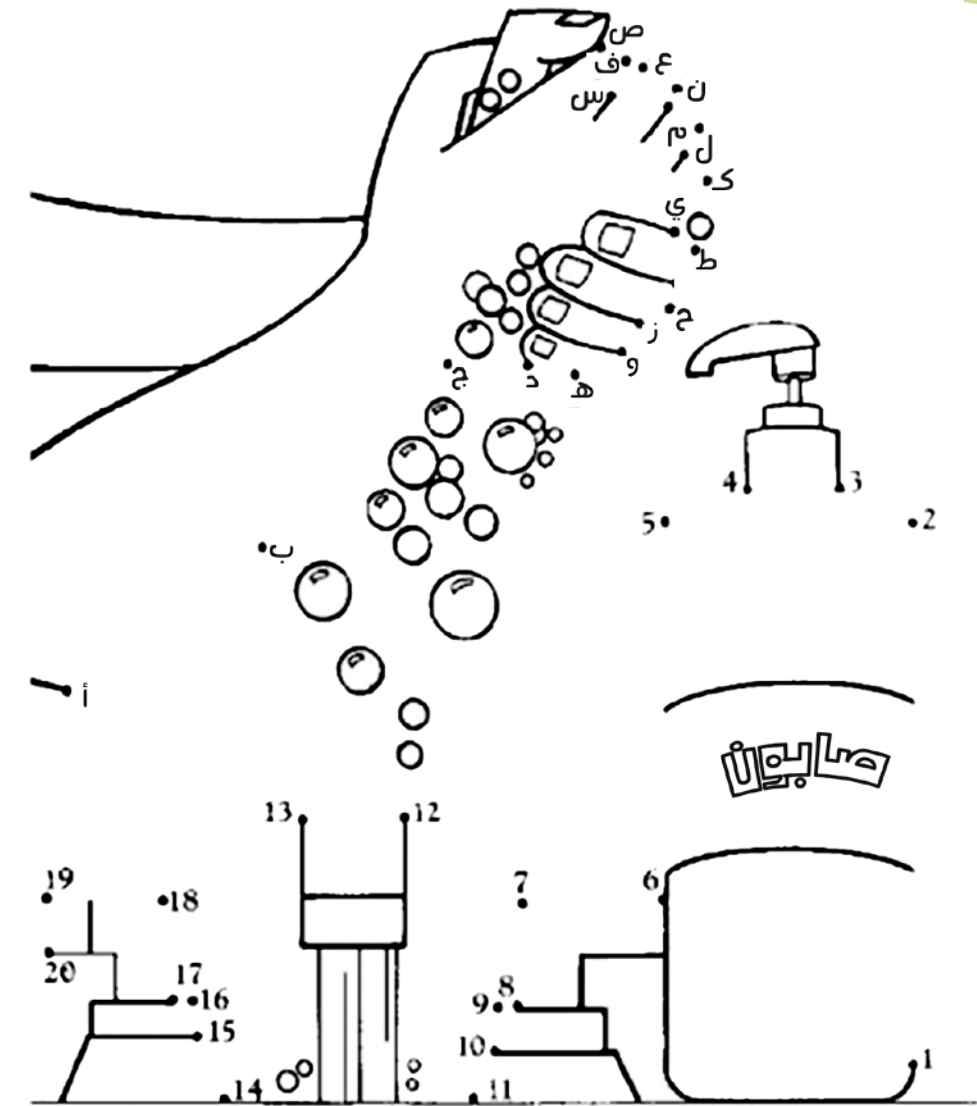
مرحبا أصدقائي

أنا عزوز



أنا صديقكم عزوز من قرية أبو غوش.
غسل اليدين أحد الطرق المهمة التي تساعدنا
على الوقاية من فايروس كوفيد ١٩.
والآن يا أصدقاء كما ترون في الأسفل يوجد
صورة علينا أن نصل الاحرف والارقام بالترتيب
لنكمل الشكل.

أنا صديقكم ليلى من مخيم بلاطة،
لا يكفي أن نغسل أيدينا بالماء لنحمي
أنفسنا من انتقال الفيروسات، لذلك
علمتنا اليوم معلمة التنشئة الاجتماعية
على الطريقة الصحيحة لغسل اليدين
بالماء والصابون، هيا لأعرفكم على ما
تعلمته من الطريقة السليمة لغسل
اليدين.



تذكروا أصدقائي أن غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر يقلل من خطر
انتقال عدوى فايروس كوفيد ١٩.



هانى : ما هذا الشيء المخيف الذي يضعانه على وجههما ؟

الأم وهي تضمه : لا تخف يا حبيبي، سأشرح لك كل ما يجري في الحقيقة، ينتشر في العالم اليوم مرض يسببه فايروس.

هانى وهو مستغرب : فايروس، ما هذا يا أمي؟

الأم : الفايروس يا هانى كائن صغير جدًا لا نراه بالعينين، له تأثير كبير على صحة الإنسان وهناك أنواع كثيرة من الفايروسات التي تصيب الإنسان، لكن فايروس كوفيد ١٩ خطير، أعطاه العلماء شكلًا يشبه تاج الملك، هذا الفايروس يا هانى معدٍ ينتقل بسرعة بين الناس، ويسبب أضرارًا بالجسم وارتفاعًا في درجات حرارة الجسم وضيقًا بالتنفس.

سأل هانى: وكيف نحمي أنفسنا من الفايروسات يا أمي؟

أجابت الأم : الوقاية هي أفضل طريقة لنحتمي فيها أنفسنا، لذلك وضع الجد والجدة الكمامة الواقية، كما يجب أن نغسل دائمًا أيدينا بالماء والصابون بعد استخدام الحمام، ولمس الحيوانات حتى نمنع العدوى، ونستخدم محرمة ورقية نغطي بها الفم والأنف عند العطس، ولا نلمس الأنف والفم والعينين، ونستعمل مطهر اليدين.

هانى : ومتى سأزور جدي وجدتي وأستلم الهدايا؟

الأم : بعد أسبوعين يا هانى، لأن هذا الفايروس لا يعيش أكثر من ١٤ يوم.

هانى: ماما ماما، هل سيكون عدد الهدايا بعدد الأيام التي لن أرى فيها جدي وجدتي؟



هانى والتباعد الاجتماعي في زمن الكورونا

سافر جد هانى وجدته إلى إيطاليا لحضور حفل تخرج عمته التي تعيش هناك، ثم عادا وهما يحملان الكثير من الهدايا.

انتظر هانى بشوق كبير ليلقاها، كان ينتظر أن يذهب مع والديه إلى المطار لملاقاتهما لكن هانى لم يذهب، وشاهد على هاتف أمه صور لجدته وجده وهما يضعان شيئًا غريبًا على الأنف والفم.

بقلم : روان أبو حنا

أصدقائي الأطفال أنا صديقكم خليل من خان يونس من قطاع غزة.

هل تعلمون أن جهاز المناعة بالجسم كالجيش الذي يدافع عن أجسامنا من أي اختراق، والفيروس هو الأجسام المحتلة التي تريد احتلال أجسامنا وتعمل على إضعافها، نحن نحتاج إلى تقوية جيشنا وهو جهاز المناعة ليستطيع الدفاع عنا وحمايتنا، الغذاء الصحي والسليم يعمل على مساعدة جهاز المناعة وتقويته، وكلما كان جهاز المناعة أقوى يصبح من الصعب على الفيروس إضعافه. والآن هيا نتعرف معا على أهم الأغذية التي تساعدنا على زيادة قوة جهاز المناعة بالجسم.



فيتامين C وهو مهم جدا لمكافحة الإنفلونزا ونزلات البرد وموجود بالحمضيات مثل (البرتقال والليمون والكمثث والجريبوت) وكمان في الكيوي والماناس والبروكلي.

فيتامين A يحسن من نمو أجسادنا وهو موجود بالجزر، بطاطا حلوة، سبانخ، قرع، بقونس.

فيتامين E يقوي جهاز المناعة ويساهم في تجديد خلايا أجسامنا وهو موجود بالأفوكادو، سبانخ.

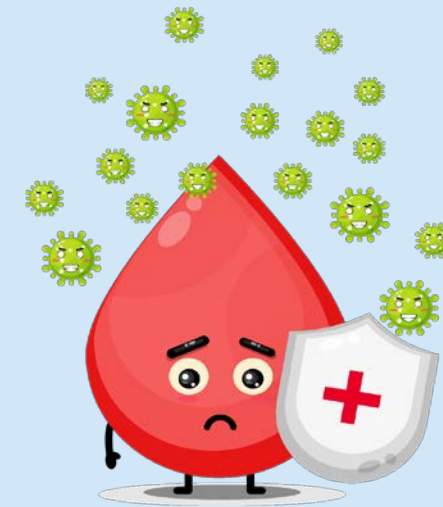
فيتامين B6 يحسن المزاج ويقلل أعراض الاكتئاب، موجود في الموز، البازيلاء

على أي حال يا سعدون فإن جيش مناعة الجسم يشعر بوجود هذا الفيروس ويحاول بقدر ما يستطيع حمايتنا، لذا يدخل الفيروس وجيش المناعة في حرب .

أتعلمين يا بطة أنه عندما يدخل فيروس كورونا المستجد إلى جسم الإنسان فإنه يبقى من يومين إلى ١٤ يوم يراقب بيئته الجديدة، وهذا يسمى بفترة الحضانة التي قد لا يشعر الإنسان خلالها بالمرض.



لذلك يا سعدون فإن إتباعنا لطرق الوقاية من فيروس كوفيد ١٩ يجعلنا أقل عرضة للإصابة بالفيروس، الأطفال لهم دور أيضا في إتباع التعليمات التي ذكرناها سابقا. كما أننا يا سعدون بحاجة أيضا إلى تناول الغذاء الصحي الذي يساعدنا على مكافحة الفيروس والتخلص منه.



البحث عن الكنز

هيا لنبحث معا عن الكنز، بعد ان تعرفنا على
الفايروس وتعرفنا على اعراضه وكيف نحمي أنفسنا
من انتشاره، هيا معا لنبحث عن الكنز، في البداية
نبحث عن الكلمات بالأسفل ونعدها، ثم نجد
الحروف الضائعة ونجمعها ونكوّن منها (الكنز).

ف	ح	ج	ر	ك	ا	م	ع
هـ	ا	و	ب	ا	ء	س	ل
م	ا	ي	ع	و	ف	ا	ا
ك	ع	ب	ر	ا	د	ف	ج
ك	م	ق	و	و	ل	ة	ن
ف	د	ا	م	ن	س	م	و
و	ع	م	م	هـ	ك	و	ي
ف	إ	ن	ت	ش	ا	ر	ر
ن	ت	ي	ج	ة	خ	و	ف
م	ن	ا	ع	ة	ف	ح	هـ



فايروس، صابون، معقم، فحص، علاج، نتيجة، مسافة، إنتشار، كمامة، حجر، كفوف، مناعة،
وباء، عالمي، خوف، دعم.

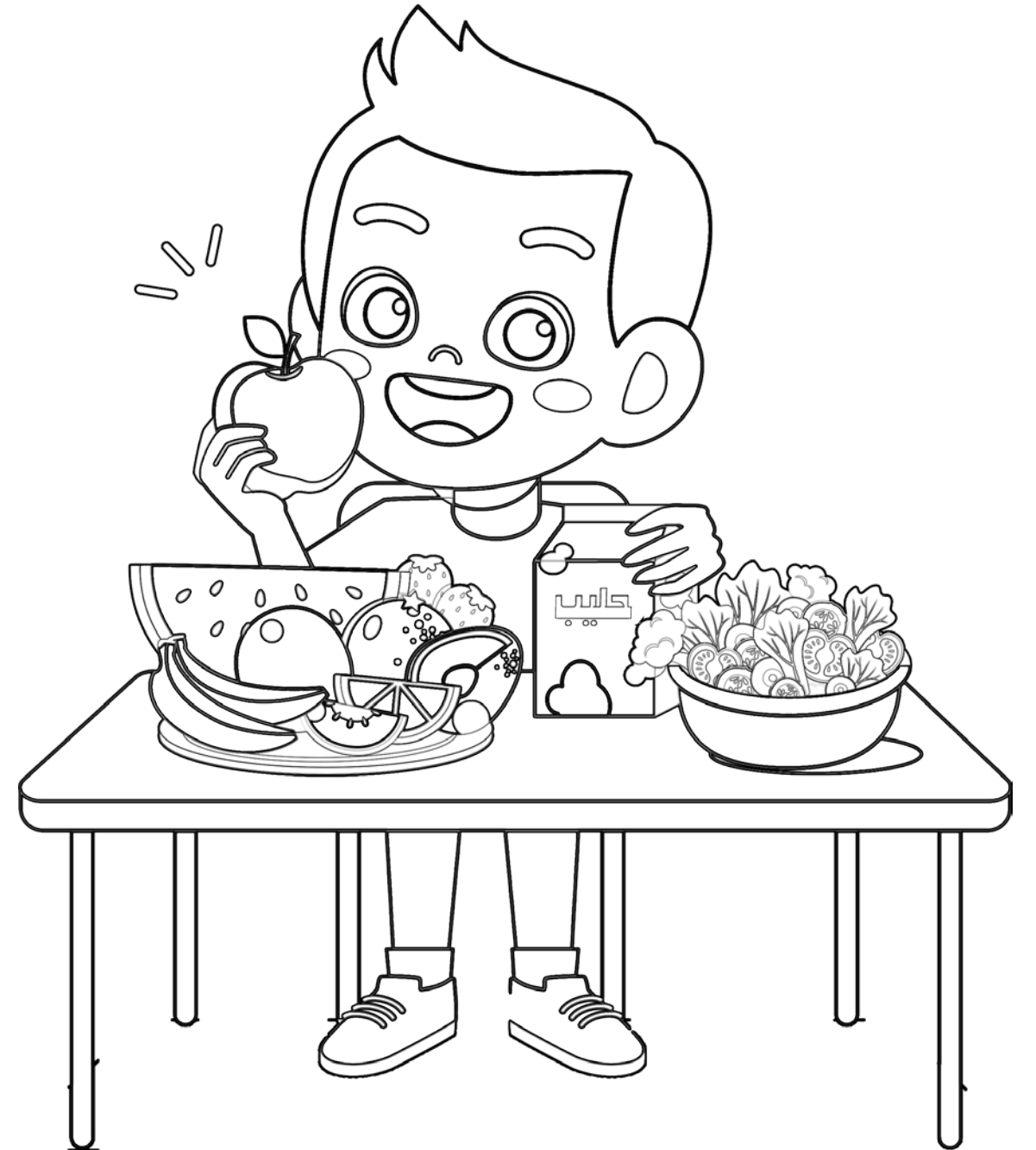
والآن يا أبطال ما هي كلمة الكنز

سأساعدكم إنها إسم الفايروس، فلتجمعوا الأحرف
المتبقية وتشكلوا الكلمة

إنكم أبطال لقد وجدتم الكنز



أنا صديقكم علي من غزة، أحب
الرسم والتلوين، هيا نلون معا رسمتنا
الجميلة، أتعلمون! أنا رسمت الغذاء
الصحي الذي يساعدني أن اكون قويا، ولا
تنسوا أصدقائي أن تغسلوا الخضراوات
والفاكهة جيدا قبل أكلها.
والان هيا نلون الصورة في الأسفل



تأثير فايروس كوفيد ١٩ على سلوكيات الأطفال

أصدقائي، يتأثر الأطفال بطرق مختلفة نتيجة انتشار فايروس كوفيد ١٩، ومنهم من اظهر تأثرا اكثر من غيره بسبب هذه الأزمة، والبعض لا يستطيعون التعبير عن احتياجاتهم ومخاوفهم، لذلك تظهر لديهم سلوكيات جديدة.



فقدان الشهية



التصرف كالأطفال الأصغر منا سنا



الانفعال والغضب السريع



صعوبة في النوم ورؤية أحلام مزعجة



الإحساس بالخوف



قضم الأظافر

تذكروا أصدقائي نحن جميعا معرضين لظهور هذه السلوكيات، لذلك أحيانا نحتاج الى أشخاص داعمين قادرين على سماعنا ومساعدتنا.

من هم الأشخاص الذين من الممكن ان يساعدونا في حال ظهور أي من السلوكيات السابقة؟

كيف نتعامل مع المشاعر الناتجة عن أزمة كوفيد ١٩ ؟

مرحباً يا حلويين، كيفكم؟؟ أنا منى من نابلس
أزمة كوفيد ١٩ جعلتني أشعر بالكثير من المشاعر المختلفة،
من خوف وقلق وحزن وتوتر، وأحياناً عندما أقضي أوقاتاً
حلوّة بالبيت مع أسرتي أشعر بالسعادة والفرح والامان، وأنتم
يا حلويين ماذا تشعرون في هذه الفترة؟
هذه المشاعر ظهرت لدينا نتيجة تغير نمط حياتنا في كثير
من المجالات، وأيضاً لعدم قدرتنا على ممارسة الأنشطة التي
كنا نقوم بها في السابق، إضافة إلى تعرضنا للتممر في حالة
الإصابة بالفايروس، أو حتى من خوفنا على الناس المحيطة
بنا وعلى صحتهم.
والآن هيا نتعرف معا على مشاعرنا تجاه فايروس كورونا
أترون الوجوه بالأسفل؟ بعد أن نقرأ العبارات أسفل كل وجه
ونفكر بها نرسم شكل العيون والأنف المناسبين لمشاعرهم
تجاه كل موقف.



وأنت متواجد/ة بالمنزل في فترة
الحجر الصحي، قمت بصناعة قالب
من الحلوى مع والدتك ثم قضيت
وقتنا حلو مع والدك



علمت بإصابة صديقك/ صديقتك
بالمدرسة بفايروس كورونا



بدأت اليوم صباحاً تشعر/ي بالمرض
الشديد وإرتفاع في درجة حرارتك



كنت تركب/ي الباص ولاحظت أن أحد
الموجودين لا يلبس الكمامة ولا يتبع
تعليمات السلامة

أذكر / ي موقفا حصل معكم خلال فترة كوفيد ١٩

كيف شعرتكم ؟

هل يوجد أشخاص يستطيعون مساعدتنا ومن هم؟

كيف تعامل مع التمر في ظل كوفيد ١٩

علمت المرشدة بالأمر وجلست معي وأعطتني بعض النصائح وهي.



- قمت باحضار شوكولاتة ووزعتها على الطلاب لكوني عدت سالمة.
- مشاركة تجربتي عن الاصابة بالمرض مع الأصدقاء، وكيف يمكن أن نقي أنفسنا، لأساعدهم في حماية أنفسهم .
- إن التعرض للمرض يمكن أن يصيب أي شخص وهذا أمر خارج عن إرادتنا.
- أطلبوا المساعدة من المرشد/ة في حال تعرضتم لأي مضايقات كما فعلت.
- تجاهلوا وابتعدوا عن الأشخاص الذين يمكن أن يستهزؤا بكم إن أصبتم بالفايروس، وتذكروا أن الجميع معرض للإصابة بالفايروس.
- تواجدوا مع أصدقائكم والأشخاص الذين يشعرونكم بالحب والأمان.

بعد ذلك أدركت صديقتي خطئها واعتذرت مني على ذلك.



في أزمة كوفيد ١٩ شعرت بالكثير من الكين والشوق للعودة إلى مدرستي، ورؤية صديقاتي ومعلماتي وأساتذتي، اشتقت أن أذهب للعب وأن أزور الأصدقاء، وأكثر ما اشتقت إليه صديقتي بطه فكتبت لها رسالة.

أحبك، صديقك لامي

وأنتم يا أصدقائي لمن اشتقتم في هذه الازمة؟، هيا لنكتب معا رسالة لأصدقائنا الذين اشتقنا لهم.



انا صديقكم خالد من الخليل، مع بداية انتشار كوفيد ١٩ تعرض الكثيرين للتممر والاستهزاء نتيجة إصابتهم بالفايروس، ونحن نعلم جميعاً أن التمر سلوك سيء لا يقوم به إلا الإنسان الضعيف، لذلك يا أصدقائي هيا لنلعب لعبة السلم والثعبان.

النصائح التي توجد أسفل السلم هي السلوكيات الجيدة التي تجعلنا نصعد السلم، والكلمات على رأس الأفعى هي السلوكيات غير الجيدة التي تجعلنا نعود للأسفل.

تعليمات اللعبة: تلعب اللعبة بين اثنان وما فوق ونحتاج لحجر نرد وغطى ملونة.



هل تعرفون العنف الالكتروني؟



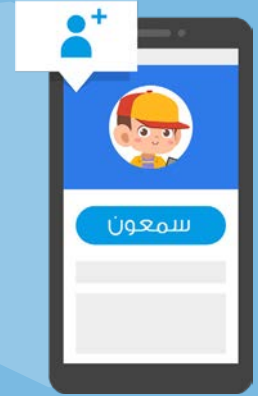
أصدقائي الأطفال أريد أن أخبركم قصة صديقنا سمعون، في ظل انتشار أزمة كوفيد ١٩، أصبح الكثير من الأطفال يقضون وقتاً طويلاً أمام شاشات الهواتف والأجهزة الإلكترونية لأنهم حرموا من ممارسة نشاطاتهم الأخرى.

أصبح التعليم عن بعد طريقة حصول الطلاب على حصصهم، والمكالمات الهاتفية والفيديوهات طريقة لتواصلهم، وكثرة الساعات التي يمضيها الأطفال أمام الأجهزة، وكذلك صديقنا سمعون لم يعد يترك هاتفه من يده لا ليلاً ولا نهاراً.

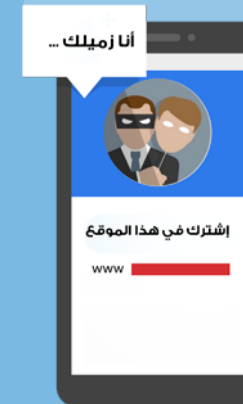
إلا أن سمعون تعرض لما يسمى بالعنف الإلكتروني وهو العنف الذي قد يتعرض له الأطفال من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، وهكذا حصل مع سمعون.



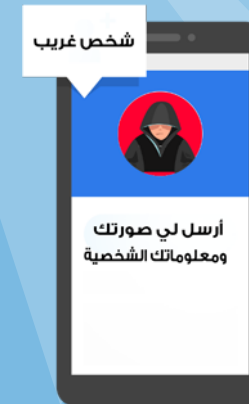
فكر سمعون كيف سيحمي نفسه من العنف الإلكتروني؟
لن يجب أن يتوجه؟ من يستطيع مساعدته؟
والآن يا أصدقائي سعدون يطلب منكم مساعدته بنصائح يستطيع من خلالها حماية نفسه من العنف الإلكتروني هيا نكتب إقتراحاتنا في الأسفل.



إضافة من شخص باسم غريب



شخص ينتحل شخصية أحدهم
ويضع صورة مريبة



شخص يطلب منه ارسال معلوماته وصورة الشخصية



رسائل من شخص مجهول يطلب منه التعرف

مرحباً أصدقائي، أنا سمعون

لقد ساعدتموني كثيراً بنصائحكم الرائعة لأحمي نفسي من العنف الإلكتروني، والآن حتى لا أنسى أريد أن نلعب معاً.

يوجد في الأسفل عبارات بعضها سلوكيات جيدة وبعضها سلوكيات سيئة، وفي الصفحة المجاورة يوجد صورة وأنا سعيد وأخرى وأنا حزين.. هيا بنا نقرأ العبارات ونضع كل عبارة في مكانها المناسب.



- ١ - أتكلم مع الغرباء.
- ٢ - أحافظ على معلوماتي الشخصية.
- ٣ - أنا من أختار كلمة المرور لحساباتي الشخصية.
- ٤ - أقابل الغرباء دون معرفة أهلي.
- ٥ - أتجنب التفاعل مع الغرباء بشكل كبير.
- ٦ - أشتري المواقع الإلكترونية حتى لو أهلي رفضوا ذلك.
- ٧ - أكتب تعليقات سيئة للآخرين.
- ٨ - لا أجاري أصدقائي بتصرفات غير مقبولة على الانترنت.
- ٩ - أنتحل شخصية غيري.
- ١٠ - لا أعمم صور لأصدقائي ومعارفي على الانترنت.



والآن هيا نغني



مرة كنا معا.. ندرس نتعلم ونغني
زارنا فايروس ..إسمه كورونا
نحن نحب المدرسة ..لا نترك درسنا
لا نحب الاستهزاء .. بالمصابين

فايروس مخيف ليس بلطيف
في المنزل عطول نبقى محجورين

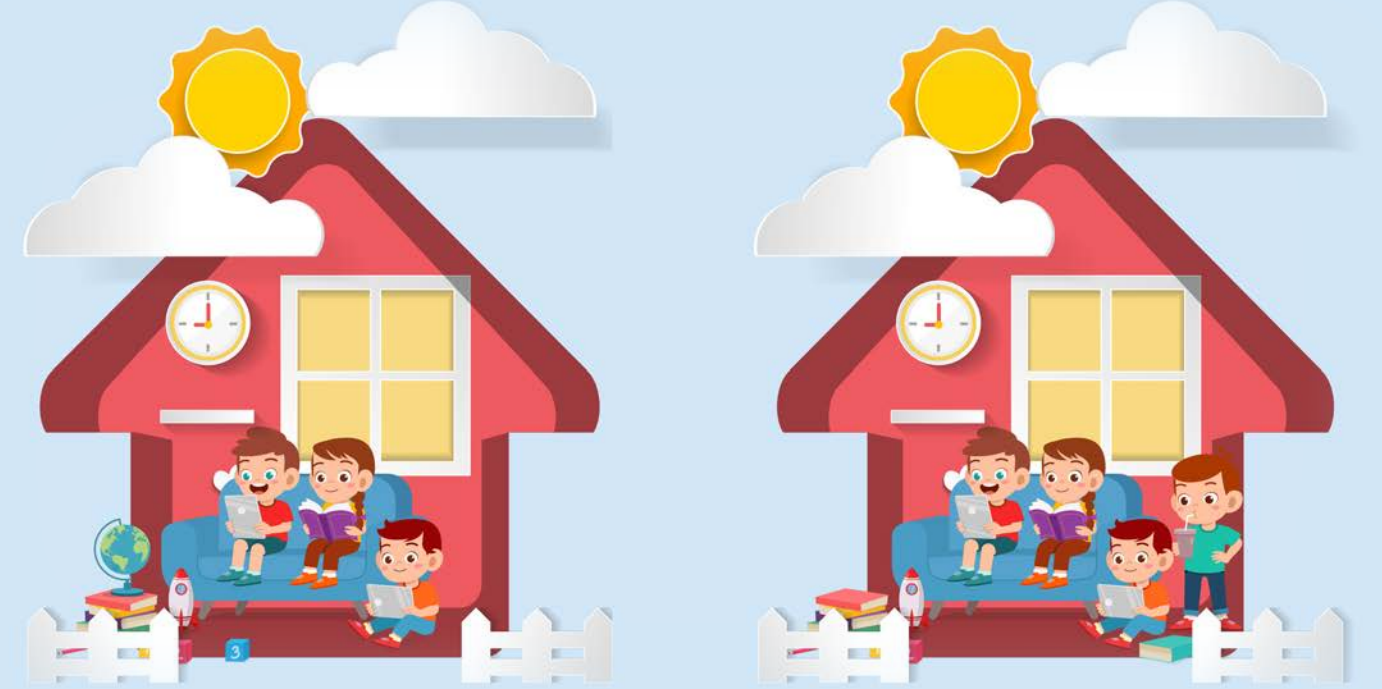
فترة وستمضي..وبعدها نلتقي
تحتاج منا عزم ..إصرار وتحدي
التزام بالكمامة .. وغسل اليدين ودوما باستمرار ،، تعقين وتنظيف
سلام من بعيد ليس باليد

حتى لا نصاب بالفايروس
فايروس خطير ليس بطيف
معا نستطيع .. والفايروس يختفي

فعااليات الذكاء

هل أنتم مستعدون للتدقيق بالصور وإيجاد الفروقات الثلاثة ؟

فلتنطلقوا



والآن هل عرفتم الفروقات ؟، اذكروها هنا



أصدقائنا الاطفال أنا صديقتكم سميره
من مخيم شعفاط في فترة ازمة كوفيد
١٩. نواجه اخلاقات مختلفة التي تفرض علينا
المكوث في البيت وعدم الخروج منه، بهدف
تقليل عدد المصابين وحمائتنا.

ونكن نعلم أن هذه الفترات تشعرنا بالملل
بسبب وجود أوقات فراغ كبيرة لا نستطيع
أن نفعل أي من الفعاليات التي اعتدنا عملها
خارج المنزل.

لذلك أقوم بعمل أنشطة إعادة تدوير، هيا
لأعلمكم بعض فعاليات إعادة التدوير.



الأنشطة المنزلية

هذه الفعاليات تناسب عمر ٨ سنوات فما فوق



بطة تعوم في الماء

نحن نحب البط، الطريقة التي يتجولون بها، والطريقة التي يسبحون بها، من الممتع تعلم أجزاء البط. كم هو رائع! هذه فعالية البطة رائعة للغاية يمكنك اللعب بها بمجرد أن تصنعها.

الأدوات المطلوبة

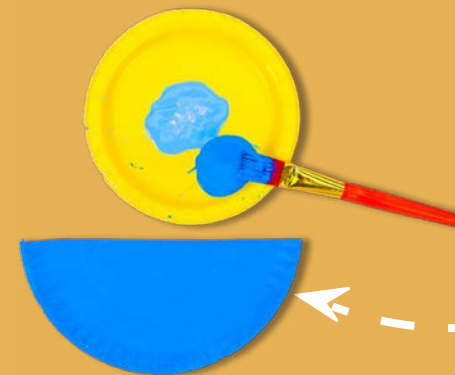


أولاً: قم بطلاء أحد الأطباق الورقية باللون الأزرق الفاتح للسماء.

- ورق كرتون لون أصفر وبرتقالي وأبيض.
- طبقان من الكرتون (صحنين).
- مقص.
- كيون.
- غراء.
- ألوان طلاء أزرق وأبيض.
- فرشاة رسم.
- عود بوطة.
- قلم رصاص.

١ لصنع الماء لبطتك لتسبح فيه، اقطع الطبقة الورقية الثاني إلى نصفين ولونه بلون أزرق داكن.

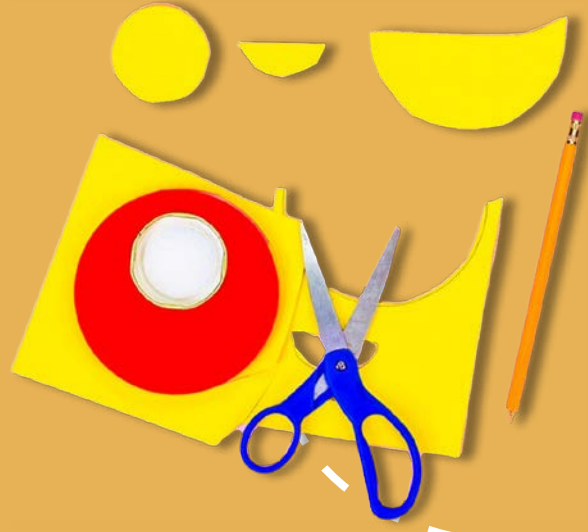
ضع كلا الطبقتين جانباً حتى يجفان.



٢ بعد ذلك، يمكنك صنع البطة باستخدام ورق الكرتون الأصفر. نرسم دائرة صغيرة (الرأس) ونصف دائرة كبيرة (الجسم) ونصف دائرة صغيرة (الجناح البطة) ونقصهم، ومثلث برتقالي (المنقار البطة)

٣ ألصق كل الأجزاء معاً، يمكنك الآن قلب بطتك وتثبيت عود البوطة في مكانها. ألصق العين في مكانها.

يجب أن تبدو بطتك مثل هذه!



٤ الآن بعد أن جفت أطباقك الورقية، يمكنك الانتهاء من تكوين الماء. قم بقص خط طويل باتجاه الجزء السفلي من اللوحة الورقية ذات اللون الأزرق الفاتح.

٥ الآن يمكنك قص بعض السحب البيضاء الرقيقة للسماء بالأعلى! الصقها في مكانها ببعض الغراء أيضاً.



٦ قم بإدخال بطتك بعناية من خلال الفتحة وشاهدها تسبح في الماء!

لوحة الخريف

والآن يا أصدقاء سنقوم بصناعة لوحة الشجر في فصل الخريف باستخدام الورق والقطن والألوان.

الأدوات المطلوبة

- لصنع واحدة، تحتاج إلى:
- أنبوب مناديل ورقية.
- ورقة لون أزرق فاتح.
- ورقة لون أخضر فاتح.
- قطن.
- ألوان قواش.
- مقص.
- غراء.



أولاً: سنقوم بقص أنبوب المناديل الورقية إلى نصفين بشكل طولي.



ثانياً: سنقوم بقص الورقة الخضراء بشكل طولي وتشريحها مع إبقائها متصلة.



ثالثاً: سنقوم بالصاق الورقة الخضراء لتكون العشب في اللوحة ومن ثم نصف أنبوب المناديل الورقية ليكون جذع الشجرة، ثم القطن ليكون أغصان الشجرة وأوراقها وبعد ذلك نقوم بتلوينها بالأصفر والبرتقالي وقليل من اللون الأخضر.



بامكاننا تجربة ألوان مختلفة لصناعة لوحات للفصول الأربعة.



دمية متغيرة الوجوه

يا أصدقاء سنقوم بصناعة دمية متغيرة الوجوه والمشارك، نستطيع أن نجعلها غاضبة أو سعيدة أو ما نريد من المشارك .

الأدوات المطلوبة

- لصنع واحدة، تحتاج إلى:
- أنبوب مناديل ورقية.
- ورق أبيض أو ملون.
- أقلام فلووماستر ملونة.
- مقص.
- غراء.
- كرتون مقوى.

أولاً: سنقوم بقص الورق كما هو موضح في الشكل، ومن ثم سنرسم عليه تعبيرات الوجوه، (حزين سعيد، غاضب، قلق)



ثانياً: نقوم بتجميع القطع التي قمنا بقصها لتصبح أنبوب له قاعدة ورقية قوية

ثالثاً: نقوم بقص أنبوب المناديل الورقية بشكل دائري كما هو موضح بالشكل ثم نقوم بإدخال الأنبوب الورقي الذي رسمنا عليه الوجوه داخل الأنبوب الكرتوني.



رابعاً: نقوم برسم الشخصية التي نحبها على أنبوب المناديل الورقية، ثم نلونها .

خامساً: نقوم بتكرار العملية ونصنع دمية ونقوم بلف قاعدة الأنبوب لنرى تعبيرات الوجوه المختلفة.



فعالية قص الشعر

الأدوات المطلوبة

- لصنع واحدة، تحتاج إلى:
- أطباق من الكرتون (صحن).
- مقص.
- أقلام فلووماستر.



أولاً: نقوم برسم الوجوه على الأطباق الورقية كما هو موضح في الشكل.



ثانياً: نقوم بقص الأطراف أسفل الوجه حتى يظهر شكل الرأس.

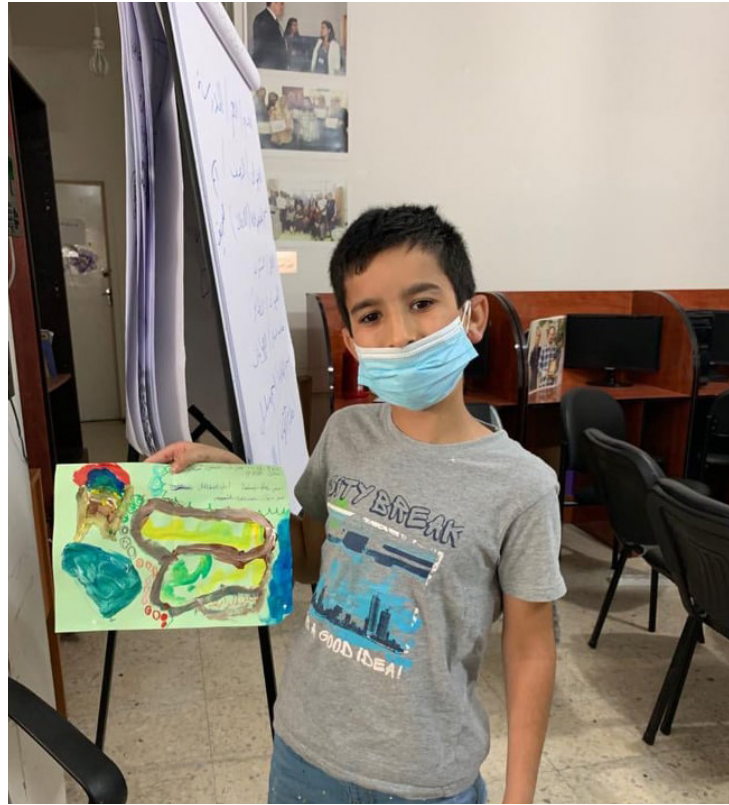


ثالثاً: نبدأ بتجربة قص الشعر.



ألبوم الصور







المركز الفلسطيني للإرشاد
The Palestinian Counseling Center
رام الله: 2989788 - 02
نابلس: 2335946 - 09
عزون: 2902462 - 09

تصميم هذه المجلة بتمويل من

Brot
für die Welt

Diakonia
People Change the World

ccfd-terre solidaire

