

# جرس المدرسة يعلن استئناف الدراسة بعموم مدارس الجمهورية

## فصل الشتاء ينزل برداً قارساً على تلاميذ مدارس العاصمة المقترشين البلاط

الأُسرة/ عبدالواحد البحري

أعلن جرس المدرسة استئناف الدراسة في عموم مدارس الجمهورية بعد إجازة العيد التي قضاهما التلاميذ بين الفرح واللعب. فقبل يبعي الأخوة في المجالس المحلية ومكاتب التربية والتعليم أهمية الانضباط وبدء الدراسة وتوفير ماتبقي من الكتب وتجهيز المدارس التي تعاني من نقص حاد لمختلف التجهيزات (توسعة في المبنى وغياب نهائي للمقاعد وغياب النوافذ خاصة ونحن في فصل الشتاء). في هذه اللقاءات التي تناقش فيها جاهزية بعض مدارس العاصمة التي تنتظر لفتة كريمة من الأخوة في المجالس المحلية ممن لازالوا نائمين في العسل، كما يقول المثل، حيث شكروا في هذه المدارس تتركز في الزحمة الخائفة وتوفر المقاعد التي أصبحت مشكلة في معظم مدارس العاصمة. بداية يقول (الـع) علي علي الشغدري - القائم بأعمال مدير مدرسة عمر بن عبد العزيز - العجز بالنسبة للمعلمين يعد نوعياً في ثانوية عمر بن عبد العزيز نتيجة لنقل بعض المعلمين إلى مدارس في اربح ونهم بمحافظه صنعاء، وطبعاً لم يتم استبدال هؤلاء المعلمين العرب مع العلم أن عدد الطلاب في تلك المدارس لم يتجاوز عددهم عدد طلاب شعبة في ثانوية عمر. لدينا أكثر من ألف طالب في ثالث ثانوي فقط وأول ثانوي أكثر من ألف طالب عدد الطلاب في المدرسة يتجاوز الثلاثة ألف طالب.

وأضاف: وبخصوص الكتب تقريبا عالجنا ما نقص من الكتب المرجعة من التلاميذ والعجز يكمن لدى طلاب الصفوف (٤-١ أساسي) مازال العجز قائماً ومن صف سابع وثامن وعاشرنا المشكلة بالترتيب، وكتابي الفقه والحديث للثالث الثانوي. ويرى المرشد الشغدري أن المدرسة تعاني من نقص حاد في المقاعد حيث مازال العود للإدارة بتوفير ما يتيسر من المقاعد حبراً على ورق وما يخشاه القائم بأعمال إدارة المدرسة أن يبقى التلاميذ على البلاط منظر يحز في نفس أي تروبي كما يؤكد ذلك مدير المدرسة والمعلمين.

وأشار الأخ المدير إلى أثر الدورات التدريبية على العملية التعليمية حيث يوجد أكثر من ٢٥ معلماً ملتحقين في الدورة طبعاً هذا الرقم شمل حركة التدريس قبل العيد بشكل كامل ونحن مع التدريب والتأهيل ولكن ليس على حساب العام الدراسي والتدريس فهذا التدريب أصبح معيقاً لأن الشترتين بالدورة هم معلو الرياضيات والكيمياء والفيزياء والانجليزي أربع مواد لـ ٢٥ معلماً مرة واحدة، وأرى أن تكون هذه الدورات في بداية العام الدراسي تكون أفضل لأن انتظام العام الدراسي



الشغدري



والدخول في المناهج التعليمية وفجأة يحصل انقطاع وتقرع لأكثر من معلم اعتقد أننا بحاجة إلى إعادة النظر في مثل هذه الدورات.

### أجانب التطبيق

ويطالب الشغدري بتطوير المعامل التي تغا عليها الزمن، فمضت عشر سنوات وهذه المعامل لم تحصل على تطوير أو تحديث لأجهزتها ومحتوياتها، ونادراً ما تحصل على مواد المعامل، ولأيودج أمين معلم متخصص في الثانوية التي تعد من أكبر

مدارس العاصمة، وعليك أن تتخيل عشر شعب في الصف الأول الثانوي بحاجة إلى حصص معلم وثالث ثانوي عشر شعب يوجد بعض المعلمين مهتمين بتخصير التجارب ويجهود شخصية من بعض المعلمين يهتمون بالجانب التطبيقي لتنفيذ التجارب الضرورية ويجهود ذاتية لأنه كما ذكرت لا يوجد أمين معلم.

### تراجع

ويرى المرشد خالد الشجرة / مدير مدرسة الفتح للتعليم الأساسي: أن الوضع

## أولاد المدخنات أكثر عدوانية وأقل تركيزاً



أكدت دراسة بأن أولاد النساء المدخنات يصابون بشكل متكرر باضطرابات في السلوك على خلاف أولاد غير المدخنات وأنهم يميلون أيضاً بشكل أكبر في سن ما قبل المدرسة إلى التهور وعدم الانضباطية إضافة إلى حدوث إشكالات لديهم في التركيز والعدوانية.

وذكر الدكتور لوبومير كوكا من جامعة ماساريك في مدينة برنو ثاني أكبر المدن التشيكية الذي شارك في البحث أنه تم إثبات أن التدخين يؤثر بشكل سلبي على تطور وصحة الجنين وذلك من خلال تنامي عدد التشوهات الخلقية بينهم وزيادة احتمالات تعرضهم للأورام السرطانية.

وأضاف أن الباحثين تابعوا أوضاع أكثر من ٥٠٠٠ رجل وامرأة وأولادهم فتبين لهم بأن الأطفال الصديقي الولادة للمدخنات يولدون وأوزانهم تقل بمعدل وسطي عن أقرانهم من غير المدخنين بمقدار ١٠٧ غرامات أما طولهم فيكون أقل بمقدار ١.٣ سنتيمتر أما محيط الرأس فيكون أصغر بمقدار ٠.٢ سم.

وأكدت الدراسة بأن المواد التي تحتويها السجائر تؤثر على الحمض النووي وأن النساء المدخنات يواجهن مصاعب صحية جدية لمدة نصف عام بعد الولادة أما أولادهن فقد نقلوا إلى المشافي خلال نصف العام الأول من أعمارهم بمعدل وسطي يزيد بمرتين عن الأمهات غير المدخنات.

وأظهرت الدراسة أن أولاد النساء المدخنات تحدث لديهم المظاهر المرضية الخاصة بعمل الجهاز التنفسي وأن حليب الأمهات المدخنات احتوى على ثلاثة أضعاف المواد السامة من غير المدخنات. يذكر أن الدراسة شاركت فيها في مدينة برنو لوجدها ٣٦٤٥ امرأة حامل منهن ٤٢٪ مارسن التدخين خلال الحمل.

## أسرة مبدعة بالتعاون وتقنيات العصر

أحمد سعيد شماخ

للموهبة والإبداع والثقافة صلة ومدخل كل منهما بالأخر وهي ذات أهمية كبيرة ومطلب رئيسي لمواجهة تحديات عملية التنمية وتقدم وازدهار الاقتصاد اليمني في ظل التغيرات العالمية في شتى مناحي الحياة والتي طرأت على الاقتصاد اليمني والعالمي، وأن الأخذ بأسلوب الإبداع في اقتصادنا الوطني منهاجاً ووسيلة لتحقيق الإنجاز في سياق ثقافي اجتماعي من خلال تعدد الفرص والإمكانات.

تلك هي قضية محورية وخيار استراتيجي ومبدأ لإعداد القوى العاملة الوطنية القادرة على الإبداع والمساهمة بفعالية في صنع التقانات وتحقيق أهداف وخطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية الطموحة في اليمن، وهذه قضية تتطلب تضامناً الجهود في الحكومة وخصوصاً في الجهات ذات العلاقة بالعملية التعليمية والتدريبية المختلفة بمشاركة ومساهمة الجهات في سوق العمل لإيجاد بيئات وبرامج تعليمية للتكنولوجيا والثقافة وتنمية القدرات الإبداعية الناشئة على أن تكون من المراحل التعليمية الأولى تقوم على أساس مبدأ تكوين الشخصية المتكاملة لهؤلاء الناشئين وتنمية الدوافع الذاتية لهم من أجل الإفصاح عن القدرات الكامنة وبث روح الطموح والمبادرة وتنمية القدرات القيادية والتدريب على الجماعي في كل المجالات الإلكترونية والتقنية.

يد واحدة ومن أجل إنجاح هذه الطموحات ينبغي الاهتمام والشعور بالمسؤولية الجماعية لجميع الأطراف

المشاركة بهذه العملية بأهمية الدور التكاملية الذي يقوم به كل طرف وتعزيز العلاقة بين القطاعات المختلفة لتقديم كل أنواع الدعم للبرامج التقنية وأنشطتها المختلفة على أنه ينبغي أن تسعى الخطط والسياسات الوطنية إلى الاهتمام بالإبداع والمبدعين وبالتقنية كوسيلة لتعزيز الاقتصاد الوطني لليمن لتحمل في طياتها أهدافاً تسعى لتحقيقها في الجوانب العلمية والقدرة على استيعاب التقنيات وتطوير وتنمية روح الإبداع والابتكار والاهتمام بالصناعات والإنتاج لمواجهة التحديات الاقتصادية التي طرأت على سوق العمل اليمني مؤخراً لبلوغ تلك السياسات أهدافها من خلال إعداد المختصين والمعينين المهرة وخلق جيل مبدع قادر على العطاء لأن الاستثمار في العنصر البشري هو السبيل الوحيد لسد الفجوة بيننا وبين بقية دول العالم الناشئة فالحدوي الحقيقي الذي يواجهنا ويحول دون تحقيق ذلك هو أثر البيئة اليمنية التي نعيش فيها بالعلم والمعرفة وابتكار نماذج إبداعية جديدة لإشباع الحاجات واقتناص الفرص واستثمار كافة الموارد المتاحة.

ورشة للأسرة إننا بحاجة اليوم إلى إيجاد نموذج تقني يجعل من الأسرة والمجتمع ورشة عمل كبرى يستند إلى عملية تقييم وتصميم وإرادة حقيقية للقدرات الموجودة في المجتمع اليمنية وسبل تنميتها واستغلالها وإقامة بيئات تأخذ بالحسبان التخصصات الفنية والمهنية للموارد البشرية المشاركة وإيجاد الطموح لدى الأفراد وحثهم على المثابرة وتنمية المواهب الفريدة لديهم من خلال الأسرة والمدرسة والمجتمع بأكمله.

على العمل والنجاح فالك شركاء، في هذا العمل وتسود بينهم درجات عالية من الثقافة وعدم التعامل الرسمي ويسود التعاون والإخاء فيما بينهم لدعم أي فكرة قد تظهر جديدة والتغلب على العقبات التي تواجههم من أجل أداء أفضل وينبغي التركيز على اكتشاف المواهب والمبدعين في مؤسساتنا الرسمية والخاصة ومدارسنا والمناخ العلمية والثقافية والرياضية ونوادينا ومدننا الترفيهية ومنازلنا من خلال إيجاد أماكن مهيئة بالمصادر التعليمية ليقوم هؤلاء الموهوبون بالتجمع والعمل من أجل الإبداع والتواصل وتعلم كيف يكسبون الخبرة والكفاءة ومساعدتهم على تطوير المهارات التي يحتاجونها وتخصيص وقت للتعليم والتدريب فلقد ساعدت التكنولوجيا اليوم على إعداد تلك البيئات، فالانترنت والصحف والمجلات المتخصصة والفضائيات والحاسبات الالكترونية والألعاب الترفيهية والألعاب الفيديو والمكسوكوب للفصح والقيام بالاكشافات الخاصة والتلكسوكوب لرؤية الأجسام البعيدة والألوان وكل ما يساعد على تدفق المواهب والإبداعات ويدمج جميع هذه الاتجاهات السلوكية التي تعطي اليومي والحيوية وتجبر الطاقات والإبداعات لدى الأطفال والفئات العمرية من الشباب من خلال إطلاق مشروعات وبرامج وجعلها جزءاً من السلوك اليومي لهم ويوضع هؤلاء الناشئة في مواقف تطوّر على تحد لقدراتهم وملكاتهم وإشعارهم بالرضا والارتياح عند نجاحهم في معالجتها تكون قد نجحنا وساعدنا هؤلاء الشباب الناشئين علماء المستقبل على المزيد من التعليم والابتكار وبشكل أفضل من ذي قبل في يمننا السعيد.

النموذج إبداعي إن بناء بيئة جديدة لأجيال علماء المستقبل هو نموذج إبداعي لتعليم الناشئة في مراحل التعليم المختلفة سواء كان في المنزل أو المدرسة أو المعهد أو النادي الرياضي أو المدينة الترفيهية أو بالألعاب المفيدة التي تنمي الفكر والإبداع عملية مستمرة من هؤلاء الناشئين.

وكثيرة هي الأفكار الإبداعية والمواهب التي تأتي عند القيام بعمل مختلف تماماً لذا فينبغي على الأسرة والمجتمع والدولة أن تبذل جهوداً كبيرة لتحيط أبنائنا بأدوات ورواد التفكير الإبداعي في هذه البيئة. وبهذا الأسلوب وهذا الاتجاه تكون قد أعدنا العدة لنموذج حي لثقافة وأسلوب جديد وبيئة عمل خصبة من خلال وسائل وممارسات جديدة وفريدة فاجتماع تلك العناصر مع التصور والطريقة والتفكير الجماعي الذي يعطي ويوجد محيطاً من التعاون والعمل المشترك يؤدي إلى وجود روح الاهتمام فيزدهر الإبداع التقني والمهني والرياضي والعلمي في المجتمع.

فمجموعات وبيئة علماء المستقبل تقدم مكاناً اجتماعياً مهيئاً بالأدوات والمواد التعليمية الفريدة لتحفيز التفكير الإبداعي لأنها تعمل في المنزل أو في تلك المدرسة ثانياً وينفس المبادئ في التعليم ومنها في تلك المراكز والمؤسسات.

وتتميز بيئة العلماء والمبدعين والموهوبين بثقافة المشاتل الصغيرة الناشئة لهذه المنشآت عادة ما يديرها مؤسسها الذي يمتلك فكرتها يتحمس لها هو ومن حوله من الأهل والأصدقاء وبذلك تكون الروح التعاونية هي السائدة وكذا الحوافز المادية والمعنوية

## احذرا الفيتامينات والمكملات الغذائية

حذرت دراسة جديدة من خطر المكملات الغذائية على النساء، فقد كشفت في السن، مشيرة إلى أن الفيتامينات وحضم الفوليك والمعادن قد تزيد احتمالات وفاتهن.

وجمع الباحثون بيانات ٣٩ ألف امرأة شاركن في دراسة لصحة النساء في أمريكا وركزوا على الرابط بين تناول المكملات الغذائية والوفاة، وتبين أنه خلال ١٩ سنة توفيت ١٥ ألفاً و٥٩٤ امرأة.

وأشار الباحثون إلى أن تناول الفيتامينات وحضم الفوليك والمنايزيوم والزنك كان مرتبطاً بزيادة خطر الوفاة، في حين أن مكملات الكالسيوم بدت تخفف خطر الوفاة.

ووحد الفريق أن الحديد كان الأكثر ارتباطاً بزيادة مخاطر الوفاة وإذا كنت مع الاعتقاد السائد أن الإسراف في تناول المكملات الغذائية والفيتامينات يعالج أي التهاب ويؤخذ لأي مرض دون استشارة الطبيب، فإنت حطى.

وفي هذا الصدد، أكد الدكتور وائل لطفي أستاذ طب الأطفال بقصر العيني، أن الاعتقاد السائد قديماً، هو أن الفيتامينات والمكملات كلما أعطينا منها أكثر تحسنت صحة أطفالنا، ثبت خطأ هذا الاعتقاد بشكل كبير وإذا كان نقصها مشكلة فزيادتها أيضاً مشكلة، فمثلاً الجسم البشري يحتاج فيتامين «سي» من ٤٥ إلى ٨٠ ملليجراماً في اليوم حسب العمر والنشاط.

ولكننا نجد أن الفحوص الواحد منه يحتوي على ٥٠٠ ملليجرام أو ١٠٠٠ ملليجرام أي ٢٠ ضعف الجرعة التي يحتاجها أي شخص وإذا أضفنا إلى ذلك استخدامنا لفترات طويلة نفاجا يظهر مشاكل صحية كحصىات في الكلى، في حالة زيادة فيتامين «سي» أما زيادة فيتامين «ا» ففترات طويلة فتسبب الصمغ.

وحذر لطفي من المكملات الغذائية تحديداً لأنها تتابع للسلوك العادي التي تحثه النتيجة الفورية على العيوب والتي تستخدم جيداً الدعاية لكنه في الحقيقة لا يعرف أن كلمة مكمل غذائي تعني إنه لا يوجد دليل علمي على تحقيقه للنتيجة أو التأثير المأمون على العيوب، لأنه لو ثبت فاعليته لأصبح دواءً مسحراً به. فمثلاً كلمة «مقوي عام» أو منشط للمناعة أو يزيد الانتباه كلها كلمات للدعاية فقط لا غير.

ويلوم لطفي بعض الأمهات التي تصر على تناول أطفالها للفيتامينات بقناعهم أنه فيتامين مصدر للطاقة والقوة وهو ما يعتبره نادياً على الطفل ويؤدي للطفل أحياناً إلى تناول جرعات كبيرة خلصة ليصبح أكثر قوة ونشاطاً، مضيفاً أن كثيرين من الآباء لديهم توجس مستمر من ضعف أولادهم، فإن كان لا بد منها فإن الفيتامينات المتعددة لا تخلأ بصورة يومية ولكن مرة واحدة أسبوعياً.

ويصنع بعدم إعطاء الفيتامينات إلا بإستشارة الطبيب الذي يحدد ما إذا كان هناك نقص في عنصر من العناصر بعد الكشف عليه، طبقاً لما ورد بجريدة «الأهرام» ويرى أن الطعام المتوازن والكشف والمتابعة اليومية من ٤-٦ أشهر للطفل السليم لمعرفة وزنه وطوله ومراجعة نشاطه واكله تجعلنا لا نلجأ عشوائياً إلى الفيتامينات.

وعن طبيعة الأكل المتوازن ينصح بتناول الطفل مرة واحدة في اليوم نوعاً واحداً من الخضار أو الفاكهة أو السلطة، ومرة واحدة يومياً بيض أو سمك أو لحم أو فراخ، ومرة واحدة يومياً لبن أو جبنة أو زبادي. وكل مجموعة يتم تناولها من ٤ إلى ٥ مرات على الأقل أسبوعياً.

ففيما يتعلق بالفيتامينات والمعادن ومنها ما يلي: فيتامين «ا» الذي يتوافر بكثرة في الجزر والكبد وهو مفيد جداً للبشرة والشعر والأسنان والأظافر والعيون. فيتامين «ب» ويستفاد منه في تحسين الرؤية وتقوية العضلات وخصبات الشعر ويتوافر في حبوب القمح والجزر والوزر والكبد والخميرة البيرة التي من الممكن على مراهقة بلطفها بضافتها إلى كين من اللبن.

فيتامين «بي» وهو يقلل نسبة الكوليسترول في الدم ويحول الكوليستيرول إلى غذاء للخلل ويساعد في تنظيم الدورة الدموية ويسمي من الإصابة بالكتل والاكشاف ومن الأغذية الغنية به سمك التونة والسمك والدواجن والأرز.

فيتامين «بي٢» وهو يحافظ على خلايا المخ ويوجد في حبوب القمح وأقل ثلث نسبة في الجسم يتسبب في الإصابة بالصمغ التنفسي.

فيتامين «ج» ويعد إيجازاً من لبنا الأنيستج وتعالى لأنه يقضي على السموم والبكتيريا والفيروسات المعدية ويتوافر في جميع الفواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والليمون.

فيتامين «د» وهو فيتامين يختزنه الجسم ويساعد الكالسيوم والفوسفور في بناء الأنيستج والأسنان والعظام وأفضل مصدر له هو التعرض لضوء الشمس.

فيتامين «هـ» الذي يحمي خلايا الجسم من الكبر والجزر فهو يعمل على تجديد الحيوية والنشاط ويحافظ على خلايا الدم الحمراء، ويساعد في تنظيم الدورة الدموية ويغذي الأنيستج بجميع أنواعها أهم مصادرهم إلى جانب الخضروات الورقية الداكنة، مثل الجرجير والبروكلي والخس والسبانخ.