



دريمة Dreama

تمكين للأيتام
Empowerment for the Orphans

الإجتماعي Social

النشرة الإلكترونية الشهرية
مركز رعاية الأيتام
(دريمة)

يوليو / أغسطس ٢٠١٨

أخبارنا

وأكدت السيدة / مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام (دريمة) إن ما يميز مبادرات دريمة هو استمرارية العمل في شؤون الأيتام واحتياجاتهم في جميع المجالات التعليمية والثقافية والاجتماعية والمادية والمعنوية ، وأوضحت بأن جدول الورش التدريبية لمبادرة (قوتك في كلمتك) لأربعة أيام متتالية في الحي الثقافي (كتارا) اختارت مواضيع تمس حياة الأيتام وتطلعاتهم وتطلعات مركز دريمة في تحقيق مناخ تشريعي وقانوني يحقق هوية الطفل ويحفظ كيانه ، كما تنحو تلك التشريعات نحو بيئة مجتمعية يسود فيها احترام وتقدير الأيتام كفئة اجتماعية هامة.



وأضافت أن البحث والدراسة المستمرة في مستجدات حقوق الطفل اليتيم تشكل أساسا في تحديد متطلبات العمل في كل مرحلة وتنسجم مع رسالة مركز دريمة لرعاية الأيتام في تحسين شروط الدمج المجتمعي ، كما وجهت المسند الشكر للمحاضرين والمشاركين والحضور بورش التدريب ضمن مبادرة (قوتك في كلمتك) .

ورش تدريبية في حملة (قوتك في كلمتك) بالحي الثقافي كتارا



دشن مركز «دريمة» لرعاية الأيتام حملة (قوتك في كلمتك) في الحي الثقافي كتارا وافتتحت الحملة أعمالها بورشة تدريبية بعنوان «خلق مؤثر» واستمرت على مدار أربعة أيام. وتتلخص أهداف الحملة حول توعية المجتمع بتأثير الكلمة على الأيتام سواء بالإيجاب أو السلب ، تغيير الاعتقاد القديم و بناء اعتقاد جديد قوي يؤثر إيجابياً على الأيتام و المجتمع ، تحقيق هدف دريمة الرئيسي و هو دمج الأيتام بالمجتمع . بالإضافة علي تطوير قدرات ومهارات المتعاملين من الاخصائيين الاجتماعيين والنفسيين مع الأيتام.



وشهدت الورش حضور واسع من عدة جهات شملت الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين في المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي و عدة جهات أخرى كوزارة الداخلية (الشرطة المجتمعية) ومؤسسة حمد الطبية والمراكز الصحية وسدرة للطب وغيرها من الجهات ذات الصلة بالعمل مع مركز رعاية الأيتام

مجموعة قطر للتأمين تساهم بدعم مادي لمركز رعاية الأيتام
(دريمه)



تؤكد مجموعة قطر للتأمين على التزامها تجاه المسؤولية الاجتماعية للشركات من خلال الشراكة مع مركز رعاية الأيتام دريمه حرصاً وانطلاقاً من التزام الشركة بالمسؤولية الاجتماعية تجاه المجتمع، وفي إطار جهودها المستمرة لدعم الأنشطة الاجتماعية والإنسانية، وانعكاساً لالتزام قطر للتأمين تجاه المجتمع المحلي وإيماناً بأهمية بناء علاقات مع المؤسسات المحلية التي تساهم في دعم أفراد المجتمع وتحقيق التكافل الاجتماعي. ومن هذا المنطلق تعاونت مجموعة قطر للتأمين، شركة التأمين الرائدة في قطر ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا مع مركز دريمه لتوفير الرعاية لتجديد السكن الجيد للأيتام، وذلك بمساهمة قطر للتأمين بتقديم دعم مادي لصالح مركز رعاية الأيتام - دريمه بقيمة ٨٠٠,٠٠٠ ريال قطري، حيث يساهم مركز رعاية الأيتام دريمه في توفير الرعاية اللازمة للفئات المستهدفة في دولة قطر، واستقرارهم ودمجهم في المجتمع وذلك من خلال المساهمة في تقديم الدعم لحصولهم على الخدمات التعليمية والصحية والنفسية والقانونية الذي يلبي متطلباتهم واحتياجاتهم.

وقد أعرب السيد السيد خليفة عبدالله تركي السبيعي الرئيس التنفيذي لمجموعة قطر للتأمين عن سعادته على حرص الشركة لتقديم الدعم الدائم للجهود المجتمعية كما ان شركه قطر للتأمين تهتم كثيراً في تبني مثل هذه المبادرات الاجتماعية التي تعكس قيمها ورؤيتها المنبثقة من أهدافها وخطتها الإستراتيجية باعتبار هذه المساهمة انطلاقة لمسؤوليتها الاجتماعية اتجاه المجتمع في دولة قطر. وحرصاً من مجموعة قطر للتأمين على دعم أنشطة مركز رعاية الأيتام دريمه، وإيماناً بدورها الكبير والنشط في مجال المسؤولية الاجتماعية في الدولة، ورغبة منها نحو تقديم الدعم للمركز والمساهمة معه نحو تحقيق الأهداف التي انشئ المركز من أجلها.

وأضاف السبيعي قائلاً " أن المساهمة والدعم المادي والتعاون مع مركز دريمه في مثل هذه البرامج التي تخدم المجتمع فهو ليس عملاً تطوعياً بل واجب يمليه الإنتماء إلى الوطن لتأمين مستقبل أفضل للأجيال القادمة مشيراً إلى إن المجموعة ومنذ تأسيسها تهتم بالبعد الاجتماعي في عملها، إدراكاً منها بالدور الذي يجب أن تقوم به كبرى الشركات الوطنية في تنمية المجتمع الذي تنتمي إليه . ونحن نشق بأن هذا التعاون مع مركز دريمه يساهم في خلق فرص متكافئة للأفراد وتعتبر دريمه مركزاً رائداً في رعاية الأيتام ودمجهم في المجتمع .

وأستهلت الفاضلة / مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام " دريمه " في كلمتها بتقديم الشكر والتقدير لمجموعة قطر للتأمين على دعمهم لدريمه .

وأكدت أن المسؤولية تجاه المجتمع وفئاته المختلفة ومنها فئة الأيتام تمثل أحد ركائز المسؤولية المجتمعية للمؤسسات العاملة في دولة قطر وتشكل جسراً متيناً يربط بين مركز رعاية الأيتام " دريمه " ومجموعة قطر للتأمين كما فتحت الباب للتشاور حول واقع الأيتام في دولة قطر وسبل تطوير وسائل حياتهم اليومية وتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والتعليمية والعلمية .. وتطوير وحدات اللعب والتعلم واكتشاف قدراتهم وفتح آفاق رحبه أمامهم، كما هو أفتاحية هامة لمسيرة التعاون والشراكة مع مجموعة قطر للتأمين عبر شراكة مستدامة بين الطرفين

وأن مبادرة مجموعة قطر للتأمين بتقديم دعم مالي مباشر لمركز رعاية الأيتام " أنسجم مع حرصهم على إعلاء شؤون شريحة إجتماعية تمثل شغلا شاغلا لدريمه ، و تمثل محور العمل لدينا في زيادة تحسين شروط ومتطلبات الحياة الأكثر ملاءمة لروح العصر ومتطلباته المجتمعية في الدمج الاجتماعي مع شرائح المجتمع وهو من الأهداف التي نسعي لها بشكل دائم .

أيضا نسعي جاهدين إلى توفير كافة الاحتياجات سواء كانت الأساسية أو التمكين لأبناء مركز رعاية الأيتام عبر تطوير وتنمية مهارات وقدرات أبناءنا سواء بالأهتمام بالدعم التعليمي لهم أو الحاقهم ببرامج لتطوير قدراتهم ومهاراتهم في كافة المجالات الرياضية والعلمية والثقافية وغيرها ..

وأضافت المسند أن كل ما يصبو المركز إلى تحقيقه في تطوير واقع أبناءه يتحقق أمام أعيننا عبر شراكة مجتمعية فاعلة مع كل قطاعات الدولة في قطر ليأتي الدعم السخي من المجموعة ليؤكد تلك الشراكة والحرص على إيمانهم بدور دريمه في جانب دعم وتحسين السكن واستكمال مايلزم من مرافق ومنشآت لدريمه بما يمثله هذا الجانب من أهمية لناحية استقرار أبناءه في بيئة آمنة ومستقرة تحقق الأهداف الاستراتيجية لمركز رعاية الأيتام دريمه وان تمكين الأيتام في دولة قطر لم يكن ليتحقق لولا جهود الشراكة الفاعلة بين دريمه وكافة القطاعات في الدولة والتي تعني بالمسؤولية الاجتماعية تجاه الأيتام .



أبناء مركز رعاية الأيتام ”دريمة“ يقضون يوماً ترفيهياً ممتعاً بدعوة من ماكдонаلدز قطر



قضى أبناء مركز رعاية الأيتام ”دريمة“ يوماً ترفيهياً ممتعاً في المرقاب مول بدعوة من ماكدونالدز قطر، التابعة لشركة المانع للمطاعم والأغذية. بدأ الأطفال يومهم بأنشطة مسلية ومبتكرة في ”فندر دوم“، مركز الترفيه العائلي. وبعد انتهاء الأطفال من الأنشطة تناولوا وجبة لذيذة في مطعم ماكدونالدز. وسعد الأطفال جداً باختتام يومهم بمشاهدة فيلم ترانسلفانيا ٣ في ”فليك سينما“، وهو فلم تدور أحداثه حول عائلة من الوحوش المحبوبة يذهبون في رحلة بحرية فاخرة للوحوش لقضاء الإجازة.

وبهذه المناسبة، قالت غادة كمال، مديرة التسويق لدى ماكدونالدز قطر ”تؤمن ماكدونالدز قطر دائماً بمبدأ رد الجميل إلى المجتمع، ونحن سعداء جداً بتعاوننا مع مركز رعاية الأيتام ”دريمة“. شعرنا نحن الكبار وكذلك أبناء مركز رعاية الأيتام بسعادة غامرة بتنظيم يوم مليء بالفعاليات الممتعة والمرحة. كانت كل ابتسامة وفرحة ترتسم على وجوه أبناء المركز بمثابة شهادة تحفيز وتشجيع لنا إضافة مزيد من القيمة إلى حياتهم في المستقبل.“

ومن جانبها قالت نور المهندي مدير مكتب التوعية المجتمعية بمركز رعاية الأيتام دريمة ”أن توسعة الأنشطة والبرامج المجتمعية لأبناء المركز عبر شراكات فاعلة مع جهات مختلفة تؤدي إلى تحقيق رؤية مركز دريمة في زيادة الوعي بأهمية دمج الأيتام في المجتمع. كما تكمن مهمة مركز دريمة في تمكين أبناءها وتطوير مهاراتهم ومعارفهم في كافة المستويات وإن تعاوننا مع ماكدونالدز قطر ما هو إلا نقطة البداية، ونأمل بتنظيم المزيد من الفعاليات من هذا النوع لأطفالنا.“

توقيع مذكرة تفاهم بين مركز رعاية الأيتام (دريمة) ومنظمة حماية الأطفال (Save The Children)

ضمن جهوده الرامية لتطوير وتوسيع شراكاته مع المؤسسات والمنظمات الدولية والإقليمية العاملة في مجال رعاية وحماية الطفل وحقوقه، قام مركز رعاية الأيتام (دريمة) ممثلاً بالفاضلة مريم بنت علي المسند المدير التنفيذي للمركز بتوقيع مذكرة تفاهم مع منظمة حماية الأطفال (Save The Children) ومقرها لندن. و مثل منظمة حماية الأطفال في التوقيع على هذه المذكرة السيد / ريتشارد يونج - مدير الشراكات خلال زيارته مؤخراً لمركز رعاية الأيتام (دريمة).



من جانبه قال السيد يونج: (يسعدنا الدخول في هذه الشراكة مع دريمة. نحن في منظمة حماية الأطفال (Save The Children) نعمل دائماً على تلبية احتياجات الأطفال وإيصال أصواتهم، كما نرحب بهذه الفرصة المثيرة لتبادل المعلومات والخبرات والممارسات الفضلى مع إحدى المؤسسات المهمة التي تعنى بشؤون الطفل في قطر متطلعين لتعاون مثمر وبناء).

من الجدير بالذكر أن مركز رعاية الأيتام (دريمة) قد تأسس في عام 2003 تحت الرعاية الكريمة لصاحبة - السمو الشيخة/ موزا بنت ناصر - (حفظها الله) للإسهام في تحقيق التنمية البشرية والاجتماعية في دولة قطر. وقد قام المركز بأداء دور فعال في توفير الرعاية للفئات المستهدفة من الأيتام والأطفال المحرومين من البيئة الأسرية الطبيعية وذلك بدمجهم في المجتمع من خلال الأسر الحاضنة البديلة والأنشطة والبرامج المستهدفة لهذه الفئات. ويعمل مركز رعاية الأيتام (دريمة) تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي منذ عام 2013.

أما منظمة حماية الأطفال (Save The Children) فهي منظمة خيرية مستقلة تأسست في عام 1919 لمساعدة الأطفال المتضررين من الحرب العالمية الأولى. ومنذ ذلك الحين فقد نمى عمل المنظمة وتوسع لتصبح المنظمة الرائدة عالمياً في مجال حماية الأطفال والدفاع عن حقوقهم. تؤمن منظمة حماية الأطفال (Save The Children) بأن لكل طفل الحق في مستقبل أفضل وتعمل في أكثر من 120 دولة لتضمن للأطفال البداية الصحيحة وفرص التعلم والحماية من الأذى. وتقدم من خلال شراكاتها المتعددة العديد من البرامج التي تغير حياة ملايين الأطفال بشكل دائم بما فيهم الفئات الأصعب وصولاً.



Save the Children

تهدف هذه المذكرة لتعزيز التعاون بين المركز والمنظمة فيما يختص بأهداف المركز وممارسة مهامه وعلى وجه الخصوص:

- تبادل الخبرات والزيارات والممارسات الفضلى في مجال رعاية الأيتام.

- إعداد الدراسات والخطط الرامية لضمان جودة برامج العناية بالفئات المستهدفة من عمل المركز.

- تشجيع تبادل الدورات التدريبية والأبحاث العلمية بما يدعم ويطور خبرات وقدرات العاملين لدى مركز رعاية الأيتام - دريمة.

- التعاون بين الطرفين في مختلف المجالات التي تدعم تحقيق أهدافهما وغايتهم المشتركة.

كما نصت الاتفاقية على تشكيل لجان مشتركة من الطرفين للقيام بوضع آليات وضوابط تنفيذ هذه الاتفاقية وتذليل أية عقبات بما يكفل تحقيق أهداف وتطلعات الطرفين.

وقد صرحت الفاضلة مريم بنت علي المسند المدير التنفيذي لمركز دريمة: (بأن التعاون مع منظمة حماية الأطفال (Save The Children) سيبدأ ببرنامج (HEART) وهو برنامج للدعم النفسي مبني على الفنون ويستهدف الأطفال المتأثرين بالصدمات النفسية المزمنة. تبدأ عملية الشفاء عندما يقوم الطفل بمشاركة ذكرياته ومشاعره - إما من خلال الحوار الشفهي أو من خلال التعبير الفني - مع شخص بالغ أو طفل آخر من سنه ممن يثق بهم. تكون النتيجة أن يقل شعور الطفل بالعزلة ويتعزز شعوره بالأمان والتواصل مع الأشخاص المحيطين به. هذا الأمر سيؤدي لأن يصبح الطفل أكثر ثقة بنفسه وأكثر شعوراً بالأمان مما يعزز التعلم والأمل بغد أفضل).

وتقدمت بالشكر الجزيل لإدارة فندق روتانا سيتي سنتر روتانا الدوحة على تقديم هذه الدعوة لأبناء مركز دريمة وأتاحه الفرصة لهم للتدريب والتعلم داخل الفندق بما يحقق التمكين والدمج الاجتماعي لأبنائنا .

كما أن هذه الدعوة ليست الأولى لفندق روتانا سيتي سنتر الدوحة حيث قدم الفندق العديد من الدعوات لدريمة خلال الأعوام الماضية .

وتشكل هذه الاستمرارية والشراكة المجتمعية على أيمان الفندق بدور دريمة الحيوي والهام في تقديم أفضل الخدمات لأبنائنا، كما وجهت الدعوة على تكرار واستمرار هذا النوع من البرامج الهادفة والمفيدة لأبنائنا .



في هذه المناسبة قال مارتن كيندال، المدير العام لفندق سيتي سنتر روتانا الدوحة: لقد دهشنا عند إكتشافنا لمواهب هؤلاء الأبطال المميزين عندما أمضوا وقتهم مع مسؤولي الاقسام في الفندق، فلقد كانوا مفعمين بالحماس والحيوية وتواقين لتعلم أشياء جديدة تساعدهم في سعيهم المهني المستقبلي. إن مثل هذه المبادرات لا تعكس فقط التزامنا بمسؤوليتنا الاجتماعية بل تذهب لأكثر من ذلك، إذ أنها تساهم في بناء مستقبل هذا البلد الذي يسخر كافة موارده تجاه التعليم وتطوير العنصر البشري، فكل ما يلزم ان نقوم به تجاه أولئك الطلاب هو توجيههم في الطريق الصحيح ووضع كافة الخيارات أمامهم. لقد كانت شراكتنا مع مركز رعاية الايتام (دريمة) تجربة ممتعة ومثمرة للغاية وسنستمر بالقيام بمثل هذه المبادرات المستقبلية معهم من دون أي شك.

وأضاف: " في حين أن فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة ملتزم بتقديم أفضل خدمات الضيافة وأرقاها لضيوفه وزواره، إلا إن العمل على تعزيز ريادتنا في مجال المسؤولية الاجتماعية للشركات يعتبر أيضاً أحد أبرز أهدافنا الرئيسية من خلال العمل على دعم وتعزيز بيئة مميزة ومناسبة للشباب ."

وتعكس هذه المبادرة إهتمام فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة المطلق تجاه مساعدة الشباب وتهيئتهم للانخراط في بيئة العمل والسلم الوظيفي وجعلهم مستعدين للمستقبل من خلال مثل هذه المساعي والبرامج. كما تؤكد على التزام الفندق وعمله المتماسي مع رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ التي يعتبر التعليم والتنمية البشرية أحد أبرز أركانها.

وأكدت الفاضلة / مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام "دريمة" على أهمية هذا البرنامج من حيث التركيز على التعليم والتدريب الميداني وأنخراط أبناء مركز رعاية الأيتام دريمة في تجربة عملية ميدانية تشكل إضافة ثمرة إلى خبراتهم العلمية والعملية وتضيف لهم خبرات تراكمية تصقل أكثر من خلال التدريب ومعايشة بيئة العمل عن كثب كما تطلق العنان لديهم لاكتشاف قدراتهم ومواهبهم والامكانيات التي لديهم . مما يزيد الثقة والدفاعية والحماس في نفوسهم . والرغبة في التعلم وتطوير مهاراتهم .



ونحرص نحن في دريمة على أهمية أشراك أبناءنا في هذه النوعية من البرامج وخصوصاً في فترة الإجازة الصيفية التي تشكل فرصة لهم في ممارسة الهوايات والأنشطة الملائمة لهم قبل العودة لمقاعد الدراسة . كما حرصنا خلال الإجازة الصيفية في هذا العام على تنويع البرامج المقدمة لأبناء وأشراكهم في البرامج الصيفية للجهات المختلفة في الدولة .

معايشة أبناء مركز رعاية الأيتام «دريمة» بيئة العمل في سيتي سنتر روتانا الدوحة وتعليمهم أساليب وقواعد القيادة



كجزء من مسؤوليته الاجتماعية أستضاف فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة، أحد أبرز الفنادق في قطر أبناء مركز رعاية الأيتام «دريمة» ضمن برنامج أعد خصيصاً لهم لمعايشة بيئة العمل. داخل الفندق حيث تعلموا الأساليب والقواعد التكتيكية للقيادة وبإشراف مباشر من موظفي الإدارة العليا في الفندق.

وخلال البرنامج التدريبي الذي استمر لمدة 3 أيام ، قدمت الدعوة ل 10 أبناء من «دريمة» من أعمار مختلفة إلى فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة لتعريفهم على القطاع الفندقية وسير عملياته في مختلف الإدارات. حيث بدء البرنامج التدريبي بتقسيمهم إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص، حصل كل منهم على فرصة معايشة بيئة العمل لفترة متساوية فيما بينهم وأشرف مسؤولي الاقسام المختلفة في الفندق مثل القسم المالي، والموارد البشرية، والمبيعات، والأغذية والمشروبات، والأمن، والمكاتب الامامية، والضيافة وتنسيق المناسبات . وقام فريق العمل بالفندق بتوجيههم واطلاعهم على تفاصيل أعمالهم وكيفية القيام بها بشكل سليم ، فقد كانت معايشة بيئة العمل مع مسؤولي الاقسام فرصة فريدة لتعليمهم أصول القيادة في القطاع الفندقية. الذي يعد قطاع فريد من نوعه يمنح المتدرب خبرات متنوعة في عدة مجالات في نفس الوقت .

د. وسام الدد استشاري الطب النفسي

الرياضة تقي من الأمراض النفسية أشار باحثين بالجمعية الألمانية للطب النفسي والأعصاب إلى أن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية تقي الجسم من الامراض والاضطرابات العقلية.

وأصدرت الجمعية كتيباً ارشادياً إن من يعانون من الاكتئاب والخوف والادمان أو الزهايمر بإمكانهم الشفاء بشكل أسرع في حال ممارسة الأنشطة البدنية

إن التمارين الرياضية هي الطريقة الطبيعية الملائمة لزيادة مستويات الدوبامين، من خلال حرق السعرات الحرارية ، كما تؤثر الرياضة والحركة على مستوى هرمون السيروتونين في الجسم ونشعر بذلك عند انتهائنا من الرياضة ، ويعود شعورنا عندئذ بالارتياح والاستجمام إلى أن الجسم يتخلص من الإجهاد النفسي والعضلي ويعمل على توازن مستويات الهرمونات في الجسم ، ويزيد إفراز السيروتونين. فنشعر بالراحة والهدوء ، ويستطيع الإنسان مقاومة إجهاد جديد .

كل هذه التأثيرات الإيجابية على الجسم تجعل من الرياضة والحركة من الأشياء المحبذة لحياتنا بدون إجهاد أو إرهاق .

بالنفس وتفوقاً فكرياً من الأشخاص الذين لايمارسون الألعاب الرياضية . وتشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين .. ويتميزون بصفات قياسية من النضج الفكري والاجتماعي والصفاء الذهني والثقة بالنفس . وتبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية يتسمون بالاستقرار النفسي والثقة بالنفس كما أنهم يتمتعون بعملهم أكثر من غيرهم ، وأكثر تفاعلاً واستجابة مع ما يدور حولهم من أحداث . ويتميزون أيضاً بقوة أو أواصرهم الاجتماعية مع الآخرين .

ولقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الأفراد ، ازدادت ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم النفسي واطمئنانهم للحياة وتمتعهم بأوقات سعيدة مع أنفسهم ومع الآخرين وقد نجح هؤلاء الأشخاص في خلق صداقات جديدة وتوطيد علاقاتهم مع الأصدقاء القدامى مما يؤكد أهمية الرياضة بالنسبة لطلاب المدارس والجامعات لتقوية أواصر المحبة والإخاء والتعاون بينهم

وقفة نفسية مع (دريمة)

الرياضة والصحة في حياتنا

تعتبر الرياضة من الاساسيات المهمة في حياتنا و لكن الكثير منا يغفل عن فائدتها. و تعتبر الرياضة البدنية و الاعمال الجسدية هي نتاج ما تقوم به أجهزة و أعضاء الجسم من ممارسة لوظائفها، و الرياضة هي انعكاس لحالة الجسم و أعضائه . و للرياضة فوائد منها :

تحسين الحالة النفسية و المعنوية و التخفيف من القلق و الاكتئاب و المشاكل النفسية.

من ٢٠ - ٣٠ دقيقة و أن لا تقل عن ذلك و شرب كمية من الماء لمنع حدوث الجفاف .

تشكل الرياضة عاملاً مهماً في الاستقرار النفسي والتنشيط الذهني والإنتاج الفكري للإنسان، فهي تخفف من ضغوط الحياة اليومية وتقلل من التوتر العصبي وتساعد على الإسترخاء ، وتكسبنا متعة وسعادة وراحة نفسية وثقة بالنفس وتحرر من القلق والاكتئاب .

ومما يؤكد أهمية الرياضة في سلامة الإنسان النفسية والعقلية ، الدراسات التي أجريت على أن ممارسي الرياضة أكثر استقراراً عاطفياً وثقة

تدريبات لكيفية إعطاء الأوامر الفعالة للأطفال؟



د/ أماني يحيى

"أحمد، أرجوك.. اجمع لعبك الملقاة على الأرض وارفعها إلى مكانها".. عندما تخاطب ابنك بهذه اللهجة فمعنى ذلك أنها طلب.

أما عندما تقول له: "أحمد، توقف عن رمي الطعام أو تعال إلى هنا وعلق ملابسك التي رميتها على الأرض" فإنك تعطيه أمراً ولا تطلب طلباً.

يتعين على جميع الآباء إعطاء أوامر أو تعليمات حازمة وواضحة لأطفالهم، وبخاصة الصغار منهم إزاء سلوكيات فوضوية أو منافية للسلوك الحسن، وليس استجداء الأولاد والتوسل إليهم للكف عنها. إذا قررت الأم أن تطبق عقوبة الحجز في غرفة من غرف المنزل لمدة معينة (وهذه عقوبة فعالة في التأديب وتهذيب السلوك) عليها أن تأمر الولد أو البنت بتنفيذ العقوبة فوراً وبلا تلوذ أو تردد. الأمر الذي نعنيه ليس معناه أن تكون عسكرياً تقود أسرتك كما يقود القائد أفراد وحدته العسكرية، وإنما أن تكون حازماً في أسلوبك.

تعطي الأوامر للطفل في الحالتين التاليتين:

١ - عندما ترغب أن يكف الطفل عن الاستمرار في سلوك غير مرغوب، وتشعر أنه قد يعصيك إذا ما التمسست منه أن يتخلى عنه.

٢ - إذا وجدت أن على طفلك إظهار سلوك خاص، وتعتقد أنه سيعصيك لو التمسست منه هذا إظهار هذا السلوك.

ثقافتنا

إعداد / رواد الهوية بدريمه

قواعد لجمع الأفكار:



وقفه فنية مع دريمه

كيف اصنع حصالة نقود

الادوات المطلوبة لعمل حصالة النقود

