



السنة التاسعة والعشرون - العدد 322 كانون الثاني 2025

الشرطي الصغير



29

عاماً

الشرطي الصغير يودع عاماً
ويستقبل عامه التاسع والعشرين



المصروف صار ديجيتال مع محفظة العائلة من إلي



إلي

Powered by



البنك الأردني الكويتي
JORDAN KUWAIT BANK

حمل
التطبيق
الآن



كلمتنا



أشرفت شمس عام جديد ، وكلنا تفاؤل وأمل، وثقة في الله عزّ وجلّ أن نكون ووطننا بخير وأمن وعطاء، ونحن نحتفل بالسنة التاسعة والعشرين من عمر مجلة الشرطي الصغير نحمل في أيدينا باقة من شموع الأمل والإنجاز ننثرها سوياً عبق ورودها ورحيق أزهارها فوق بلادنا الشامخة المعطاء.

ها هي مجلة الشرطي الصغير في نهاية كل عام تودع جيلاً ، وتضم جيلاً جديداً، وهي تضيء شموع العلم والمعرفة بمواضيعها المتنوعة وقصصها الهادفة التي تغرس في نفوس أبنائنا الأطفال قيم الانضباط ،وحب الوطن ، واحترام القانون وغيرها ، لتظل ثمارها الطيبة في متناول أيديهم ، وليكونوا شركاء معاً في مسيرتنا نحو بناء مستقبل أفضل للأجيال القادمة ، لمساعدتهم في المحافظة على أمنهم وسلامتهم، ليكونوا لبنات صالحة في بنيان الوطن .

ومع عودة طلابنا الأعزاء للفصل دراسي جديد فإننا ندعوكم أن تحققوا النجاح والإبداع في التحصيل الدراسي من خلال العمل الجاد والمُثمر ، وتسعون بصدق نحو أحلامكم وأحلام ذويكم لتحقيقوا كل ما تريدونه.

إذ نتقدم بالشكر الجزيل لكل من قدم وأعطى وأسهم في بقاء هذه المجلة في رفعتها وتقدمها لتبقى منارة للأجيال القادمة وشعلة مضيئة تضيء الطريق لأطفالنا وتمدهم بالمعلومة والكلمة التي تزيد من خبراتهم ومعارفهم وتصقل شخصياتهم وتوجههم نحو السلوك السليم .

في الختام نبارك لقائدنا جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم بالعام الجديد، ونسأل الله تعالى أن يكون عامنا الجديد عاماً محفوفاً بتوفيق الله ورعايته، وأن يكون عاماً مليئاً بالإنجازات والخير.



مجلة شطرية متخصصة تصدر عن مديرية الأمن العام
مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية / المملكة الأردنية الهاشمية

السنة التاسعة والعشرون - العدد 322 - كانون الثاني 2025

الشرطة المحفّية



رئيس التحرير

العقيد محمود صالح الشيباب

مدير التحرير

العقيد إياد تاييف العمرو

مسؤول التحرير

الرائد إبراهيم فندي الكردي

سكرتاريا التحرير

الرائد ياسر محمود العودات

التقيب فيروز أحمد حناحت

هيئة التحرير

الملازم احسين علي الصمادي

الوكيل سيف وحيد الريحات

الوكيل سارة سمير الرضي

الوكيل حمزة محمود القضاة

التصميم والإخراج الفني

الوكيل حمزة محمود القضاة

المتابعة والتنسيق

الملازم علاء أبو كف

العريف عاصم الخوالدة

التدقيق اللغوي

الوكيل معاذ الصبح

الطباعة

مطبعة الأمن العام

رقم الإيداع لدى المكتبة

الوطنية

(٤/٢٠٠٢/١٨٧)

موقع المجلة الإلكتروني:

www.psd.gov.jo



عدد 322 - كانون الثاني 2025

الشرطة المحفّية



29
عاماً

الشرطة المحفّية يودع عاماً
ويستقبل عامه التاسع والعشرون



رسومات المجلة

الملازم احسين الصمادي

تصميم الخلف

الرقيب راشد هادي العقيلي

للمشاركة بكتاباتهم في المجلة يرجى إرسالها عبر البريد الإلكتروني للمجلة

Email alshorti.alsageer@psd.gov.jo

مديرية الإعلام والشرطة المجتمعية

هاتف: ١٩٦/١٤٣٣١٠ - فاكس: ٥٧٩٩٤٧٨ - ٧/

الفهرس

- مجلتي الحلوة / إعداد: دينا بدر علاء الدين (6)
- رد الجميل / قصة: سمير أحمد الشريف (8)
- أهمية الأضوية في المركبة / إعداد الرائد: مأمون المصري (10)
- واحة الشرطي الصغير / إعداد: خالد مصطفى (12)
- العطاء دون مقابل / اختارها الطالب: ريان إبراهيم (13)
- عصافير الشرطي الصغير / إعداد: هيئة التحرير (14)
- لحظة غفلة / قصة: محمد دلبي (16)
- أغرب الأماكن في العالم / اختارتها الطالبة: جود أحمد (18)
- النشاط البدني في الطقس البارد / إعداد: الملازم / ريان الروابدة (20)
- طرق الوقاية من الحرائق في المدارس / اختارها الطالب: عاصم سند (22)
- اختر الطريق المناسب للوصول الباص إلى المدرسة / اختارها الطالب: همام هاني (23)
- أحمد ومشاهدات الطريق / إعداد النقيب: أماني الشوابكة (24)
- الألعاب الإلكترونية والحياة الواقعية / إعداد الوكيل: هبه الصعوب (26)
- إمطة الأذى عن الطريق صدقة / قصة: موسى أبو رياش (28)
- يوميات سيمو وميمو / سيناريو الوكيل: سيف رباح (30)

مجلّتي الحلوة



إعداد:
دينا بدر علاء الدين

أحبائي الحلوين أنا الشرطي الصغير، أهنيكم في هذا العدد بمناسبة مرور (29) عامًا من عمر مجلّتنا الحبيبة مجلة الشرطي الصغير.

ساند: كم هي مناسبة غالية وعزيزة على قلوبنا جميعًا! أتذكرون أعداد المجلة عندما كنتم صغارا؟ لقد كانت المجلة وما زالت وفيّة لأصدقائها تصدر كل شهر، لا تغفل من يتابعها ويطلعها.

أحمد: ما زلت أتذكر مواضيع المجلة الزاخرة بالمعرفة.

محمد: وأنا كذلك، حتى أنّ والدي كان يطلعها في صغره.

زين: انتظروا... هل نسيتم أننا نستقبل العام الميلادي الجديد 2025م؟

محمد: جعله الله عام خير وبركة علينا وعلى الأمة العربية والإسلامية جمعاء.

أحمد: يا لها من أيام جميلة ورائعة! كما وأننا على أبواب الفصل الدراسي الثاني مع بداية

العام الجديد فهل جهزتم أنفسكم يا رفاق؟

زين: لقد جهّزْتُ كُتُبي والقرطاسية

ووضعتُ وإخوتي برنامجًا

دراسيًا أفضل من



برنامجنا الذي كنا قد أعدناه في الفصل الدراسي الأول.

محمد: وأنا وعدت أمي أن أحاول الحصول على معدل ممتاز، سأكثف جهودي، وأركز أكثر على المواد التي أشعر أنني بحاجة إلى فهمها واستيعابها أكثر.

أحمد: أما بالنسبة للعام الجديد فقد اتفقنا نحن أولاد العمارة أن يكون هذا العام أفضل من العام الماضي سنذهب إلى الحديقة العامة ونساعد في ترتيبها وتنظيفها مع عامل الوطن، كما أننا سنقوم بعمل بعض الصيانة البسيطة لمدخل العمارة بمساعدة الآباء طبعاً.

كانت عائدة تحمل أعداداً من مجلة الشرطي الصغير، وقامت بتوزيعها بين الأولاد وهي تشعر بفرحة غامرة، بدأ الأولاد يتصفحون المجلة.

محمد: ما أجملها مجلتنا الحبيبة! ها هي القصائد والأشيد والقصص المسلية والمسابقات والمواظب الدينية التي تربي الجيل على الانتماء لديننا الإسلامي الحنيف.

أحمد: ناهيك عن نشر التوعية بين الأطفال، لا سيما في موضوعات مهمة جداً مثل كيفية التعامل مع الطرق والإشارات الضوئية وعبور الشارع.

زين: بالإضافة إلى بث الوعي لمخاطر الطقس، لا سيما في أيام الشتاء، وأيام الحر الشديد.

عائدة: عدا عن تثقيف الأطفال وتوعيتهم عن المخاطر التي تهددهم جراء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي دون مراقبة الأهل.

الشرطي الصغير: ما أجملكم أحبائي مع

أمنياتي لكم بأعوام

مديدة وسعيدة.

الجميع: إلى لقاء

قريب بإذن الله.



رد الجميل

قصة:
سمير أحمد الشريف

خرجت النملة العطشى تبحث عن مصدر للماء، وصلت النبع متعبة بعد مشوار طويل، تسلقت ساق نبتة على حافة النبع مراراً، انزلت النملة في محاولتها الأخيرة ووقعت في الماء، حتى أوشكت على الغرق.

نظرت الحمامة القريبة للنملة، أشفقت على النملة ودبرت أمراً، تحركت بسرعة، التقطت بمنقارها ورقة جافة من تحت شجرة البلوط، ألقت بها طوق نجاة للنملة التي تصارع البقاء.

نبض قلب النملة بسعادة، بعد أن ركبت الورقة التي حملتها للنبع بسلام، قررت النملة أن تقدم للحمامة الشكر على صنيعها، رأت النملة صياداً يرمي بشبكته تجاه الحمامة، أملاً باصطيادها، لتكون وجبة غداء للذئبة.

أدركت النملة بذكائها، وعقلها الراجح، ما ينوي أن يعمل الصياد، قررت أن ترد الجميل للحمامة على تصرفها الإنساني الجميل، تحركت النملة بخطاها نحو الصياد بسرعة وضحكت عندما صرخ الصياد جزعاً من فرصتها الشديدة لكاحل قدمه ارتبك الصياد، وارتفع صراخه، وترك شبكة صيده تقع من بين يديه، وتمكنت الحمامة من النجاة، وطارت عالياً بسعادة غامرة مترنمة بكلمات الشكر للنملة على صنيعها الجميل.



تطبيق جديد بخدمات مبتكرة

LEVEL
UP



للمزيد، امسح الراس



حمّله الآن



تطبيق الإسكان والخدمات المالية

أهمية الأضوية

إعداد الرائد،
مأمون المصري

بعد أن تناولت عائلة أبي فادي طعام الإفطار، قال **فادي**: الجو جميل يا أمي، لم لا نذهب في رحلة اليوم؟
فاليوم السبت ونحن في عطلة رسمية، والجو مناسب للرحلات.

الأم: سأخبر والدك، إذا لم يكن مشغولاً فلن يرفض.

وبعد أن أخبرته بذلك، جاء **أبو فادي**: وقال: أعتذر منك يا بني، اليوم لا نستطيع الذهاب في رحلة لأنني سأذهب إلى محل تصليح السيارات.

فادي: لكن السيارة بحالة جيدة، فلماذا تريد الذهاب إلى محل التصليح يا أبي؟

أبو فادي: إن الضوء الخلفي معطل وهو بحاجة إلى تغيير.

فادي: أرجوك يا أبي، أن تؤجل ذلك فهذا ليس أمراً مهماً.

أبو فادي: ليس مهماً! ومن أخبرك بذلك، فالعكس هو الصحيح، فأضوية المركبات تُعد من العناصر الرئيسية والمهمة فيها، لأن أي خلل فيها قد يؤدي إلى وقوع حوادث السير - لا قدر الله - .

فادي: وما أهميتها يا أبي؟

أم فادي: لا تكثر الأسئلة يا بني، هي مهمة وكفى.



فسي المركبة

أبو فادي: دعيه يا أم فادي، فعليه أن يتعرف على أهميتها، أن الأضوية هي وسيلة التواصل بين السائقين على الطريق، وهي التي تجعل السائقين الآخرين يعرفون وجهتك أثناء المسير، أو أي إجراء تريد القيام به مثل الوقوف المفاجئ أو تخفيف السرعة أو التحذير من أي عائق على الطريق.

فادي: وكيف ذلك يا أبي؟

أبو فادي: إن في المركبة مجموعة من الأضوية بألوان مختلفة ومواقع مختلفة، فمثلاً الأضوية الأمامية تكشف الطريق أمامك لا سيما خلال الليل، وهناك الغمازات التي تعطيك الإشارة بالاتجاه نحو اليمين أو اليسار، كما أن أضوية الفرامل تدل على أن السائق يريد تخفيف السرعة أو الوقوف التام، وبالتالي تنبيه السائق الذي خلفه إلى ضرورة تخفيف السرعة.

فادي: وهل للأضوية كل هذه الأهمية؟

أبو فادي: نعم يا بني، فلولا وجود الأضوية لوقعت العديد من الحوادث على الطرق، لهذا السبب لا أريد أن اذهب اليوم إلى الرحلة خوفاً عليكم من الحوادث.

فادي: شكراً لك يا أبي على خوفك علينا وحرصك على سلامتنا، وشكراً على حرصك على صيانة المركبة بشكل دائم.

أبو فادي: إن ذلك أمر في غاية الأهمية ولا يجوز إغفاله، وأعدك أن نذهب في رحلة بعد إجراء الصيانة اللازمة للمركبة إن شاء الله.





واحدة الشرطي الصغير

إعداد:
خلود مصطفى

الداء والدواء

قال أحد الحكماء لأصحابه: أتدرون ما الداء
وما الدواء وما الشفاء؟ قالوا لا قال : الداء
الذنوب، والدواء الاستغفار ، والشفاء أن تتوب
ثم لا تعود.

توعية مرورية

عزيزي الطالب لا تصعد إلى باص المدرسة
إلا بعد أن يتوقف بشكل كامل ، وعند نزولك
منه لا تتحرك من مقعدك إلا بعد أن يتوقف
وقوفاً تاماً.

ابتسم

قال المعلم للطالب :حاول أن لا تتأخر عن
موعد طابور الصباح.
الطالب: ولكنكم تفرعون الجرس قبل موعد
وصولي.

من المثلثات في اللغة العربية

الصارمان : السيف واللسان.
الشفاءان: القرآن والعسل.
الفئتتان: المال والولد.

العطاء دون مقابل

اختارها الطالب،
ريان إبراهيم

في يوم من الأيام، كان هناك رجل فقير يعيش في قرية صغيرة. كان يعمل بجد كل يوم ليكسب قوت يومه، لكنه بالكاد كان يكفي احتياجاته.

ذات يوم، بينما كان يسير في الطريق، شاهد رجلاً غريباً وقع على الأرض بسبب الجوع. دون تردد، قدّم الرجل الفقير كل ما كان يملك من طعام وماء لهذا الغريب، بعد أن أكل الغريب وشرب، شكر الرجل الفقير وغادر من دون أن يقول أكثر من كلمة شكراً. في اليوم التالي، عاد الغريب إلى القرية ومعه حقائب مليئة بالطعام والهدايا. تبين أن الغريب كان أميراً متنكراً يبحث عن أشخاص طيبين القلب.

أدرك الرجل الفقير حينها أن العطاء من دون انتظار مقابل يعود بأفضل المكافآت.



عصافير



أميرة محمد بني الدوي



الحنوف احمد بني هاني



الما خليل الكردي



أحمد نبيل المواجهه



خلى شادي جمال



جاد خاندني جبارين



تولين أبو حوسين



تالا أبو حوسين



بيسان وليان الزن



أوس هادي شراره



توفيد خاندني جبارين



حسن وابر الهم شراره



جوري رمزي الخصبه



جوانا محمد الشوبكي



جاد و جولي أبو حوده



تالا وروز طه



رئين عبدالله الفزاوي



رئيم عبدالله الفزاوي



رئيم العماوي



رغد هادي شراره



سلمي همرو واجد



سارا وبارا محمد طه



زيد يزن صوان



زيد عبد الرحمن القرعه



ريماس يوسف



الشرطة الصغيرة



محمد عبدالله ذويح



محمد طارق الخصبة



كريم علي المناصير



حنى رمزي الخصبة



عمر يزن صوان



ميرنا وثايا الفريجات



معاذ محمود العبادي



مريح خليل الكردي



محمد يوسف العمادي



محمد نور المناصير



ياسمين محمد الهاشم



وطن وايسر الخاليله



وردشان أحمد بني هاني



ورد همام حواد



ناصر وتاج الزبيد



أحمد صفوان شقيرات



سند يزن المعادين



يزن محمد المعادين



عمر خليل العلاوين



ريان وفارس عصام النجار



أمير علاء أبو قران



جوليا اسامه أبو الحلاوه



كنان وفارس صافي



خالد يوسف الكيلاني



حلا الكيلاني



قصة
محمد دلقي

لَحْظَةٌ عَقْلِيَّةٌ

فِي صَبَاحِ يَوْمِ مُشْمَسٍ، كَانَ سَامِي يَقُودُ سَيَّارَتَهُ مُتَّجِهَاً إِلَى عَمَلِهِ - كَعَلَاتِهِ - كُلِّ يَوْمٍ. لَقَدْ اعْتَادَ سَامِي أَنْ يَتْرَكَ مَنْزِلَهُ فِي وَقْتٍ مُبَكِّرٍ لِيَحْطِيَ بِرَحْلَةٍ هَالِكَةٍ، بَعِيدًا عَنْ الزَّحَامِ. كَانَتْ الطَّرِيقَاتُ شَبَّةً خَالِيَةً، مِمَّا جَعَلَهُ يَشْعُرُ بِالرَّاحَةِ الزَّائِدَةِ.

بَيْنَمَا كَانَ يَقُودُ سَيَّارَتَهُ فِي طَرِيقٍ هَادِئٍ، رَنَ هَاتِفُهُ فَجَاءَتْ. نَظَرَ إِلَى الشَّاشَةِ لِيَجِدَ رِسَالَةً "وَاتْسَن أَب" وَارِدَةً مِنْ صَدِيقِهِ كَرِيمٍ، ظَنَّ سَامِي أَنَّ الرَّدَّ عَلَى رِسَالَةٍ لَنْ يَأْخُذَ مِنْهُ أَكْثَرَ مِنْ لَحْظَاتٍ، أَمْسَكَ بِالْهَاتِفِ وَبَدَأَ بِكِتَابَةِ الرَّدِّ، مُغْفِلًا الطَّرِيقَ أَمَامَهُ.

عَلَى الْجَانِبِ الْآخِرِ مِنَ الطَّرِيقِ، كَانَتْ هُنَاكَ أُمُّ تَمْسُكُ بِيَدِ ابْنِهَا الصَّغِيرِ مَارِنَ، كَانَ مَارِنُ يَحْمِلُ حَقِييبَتَهُ الصَّغِيرَةَ مُتَوَجِّهاً إِلَى مَدْرَسَتِهِ بِرَفْقَةِ أُمِّهِ. كَانَا يَنْتَظِرَانِ بِفَارِعِ الصَّبْرِ حَتَّى يَضِيءَ ضَوْءُ الْمَشَاةِ بِاللُّوْنِ الْأَخْضَرِ لِيَعْبُرَا الطَّرِيقَ بِأَمَانٍ.

بَيْنَمَا كَانَ سَامِي مُنْشَغِلًا بِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ، كَانَ مَارِنُ وَوَالِدَتُهُ قَدْ بَدَأَ فِي عُبُورِ الطَّرِيقِ. فَجَاءَتْ، انْخَرَفَتْ سَيَّارَةُ سَامِي الْجَرَّافَا طَفِيفًا لَحْوَ مَعَمَرِ الْمَشَاةِ. لَاحَظَ مَارِنُ وَوَالِدَتُهُ السَّيَّارَةَ تَقْتَرِبُ مِنْهُمَا بِسُرْعَةٍ فَأَمْسَكَتِ الْأُمُّ يَدَ ابْنِهَا بِقُوَّةٍ وَأَسْرَعَتْ الْخُطَى، بَيْنَمَا كَانَ سَامِي لَا يَزَالُ يَحْقِيقُ فِي هَاتِفِهِ دُونَ أَنْ يُدْرِكَ مَاذَا يَحْدُثُ.

وَبَلَحْظَةٍ عَنَایَةِ إِلَهِيَّةٍ، رَفَعَ سَامِي بَصَرَهُ عَنْ هَاتِفِهِ، لِيَرَى الْأُمَّ وَابْنَهَا عَلَى بُعْدِ خُطَوَاتٍ قَلِيلَةٍ مِنْ مُقَدِّمَةِ سَيَّارَتِهِ. الْقَبْضُ قَلْبُهُ، وَشَعْرُ بَرْعٍ لَا يُوصَفُ. ضَغَطَ بِقُوَّةٍ عَلَى الْفَرَامِلِ، فَصَرَخَتْ عَجَلَاتُ السَّيَّارَةِ وَتَوَقَّفَتْ فِي اللَّحْظَةِ الْأَخِيرَةِ، بَيْنَمَا ارْتَسَمَتْ عَلَامَاتُ الدُّعْرِ عَلَى وَجْهِ الْأُمِّ الَّتِي اخْتَضَلَتْ ابْنَهَا بِيَدِهَا الْمُرْتَجِفَةِ.

لَزَلْ سَامِي مِنْ سَيَّارَتِهِ، وَالْخَوْفُ يَسْطِيرُ عَلَيْهِ، رَكُضَ بِاتِّجَاهِ الْأُمِّ وَمَا لِي وَقَالَ بِصَوْتٍ مُتَقَطِّعٍ: "هَلْ أَنْتُمْ بِخَيْرٍ؟ أَنَا آسِفٌ جَدًّا، لَمْ أَقْصِدْ أَنْ أُخَيِّفَكُمَا." الْأُمُّ، الَّتِي مَا زَالَتْ تُحَاوِلُ اسْتِيعَابَ مَا حَدَثَ، قَالَتْ بِهِدْوٍ: "لَقَدْ كَانَ مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ تَكُونَ الْأُمُورُ أَسْوَأَ بِكَثِيرٍ، تَذَكَّرْ أَنْ لَحْظَةً غَفْلَةٍ يُمَكِّنُ أَنْ تُغَيِّرَ حَيَاةَ الْجَمِيعِ."

بَعْدَ الْخَابِثِ، قَرَّرَ سَامِي أَنْ يَأْخُذَ إِجَازَةً قَصِيرَةً مِنْ عَمَلِهِ. ذَهَبَ إِلَى مَوْقِفٍ قَرِيبٍ وَجَلَسَ وَجِدًّا فِي سَيَّارَتِهِ، يُعِيدُ التَّفَكِيرَ فِي مَا حَدَثَ. بَدَأَ يَتَذَكَّرُ تَفَاصِيلَ صَغِيرَةٍ لَمْ يَكُنْ يُعْطِيهَا اهْتِمَامًا مِنْ قَبْلُ، مِثْلُ: اللُّوْحَاتِ الَّتِي تُحَذِّرُ مِنَ الانْشِغَالِ أَثْنَاءَ الْقِيَادَةِ، وَالْإِعْلَانَاتِ الَّتِي تَدْعُو لِعَدَمِ اسْتِخْدَامِ الْهَاتِفِ. بَدَأَ يَشْعُرُ بِالنَّدَمِ، وَتَسَاءَلَ كَمْ مِنَ الْأَشْخَاصِ تَأَذُّوا

بِسَبَبِ لَحْظَةٍ عَدَمِ النَّبَاهِ، وَكَيْفَ كَانَ يُمَكِّنُ لِحَيَاتِهِ وَحَيَاةِ الْآخَرِينَ أَنْ تَتَغَيَّرَ فِي لَحْظَةٍ غَفْلَةٍ.

فِي الْيَوْمِ التَّالِيِ، عَادَ سَامِي إِلَى مَكَانِ الْخَابِثِ

لِيَضَعَ لَوْحَةً إِرْشَادِيَّةً بِجَانِبِ

مَمَرِ الْمَشَاةِ، رِسَالَةً تَذَكِيرٍ لِكُلِّ مَنْ يَغْبُرُ وَيَقُودُ: "حَيَاتُنَا وَحَيَاةُ الْآخَرِينَ

تَسْتَحِقُّ أَنْ نَلْتَبِهَ لِأَجْلِهَا." وَقَرَّرَ

أَنْ يُشَارِكَ تَجْرِبَتَهُ مَعَ الْآخَرِينَ،

حَيْثُ قَامَ بِتَنْظِيمِ مُحَاضَرَةٍ تَوْعُودِيَّةٍ

فِي مَكَانٍ عَمَلِيٍّ، تَخَذَتْ فِيهَا عَنْ

الْخَادِثَةِ، مُؤَكِّدًا لِلْجَمِيعِ أَهْمِيَّةَ

الِاتِّبَاعِ بِالْقَوَاعِدِ الْمُرُورِيَّةِ وَعَدَمِ

الانْشِغَالِ عَنِ الطَّرِيقِ.



أغرب الأماكن في العالم

اختارتها الطالبة :
جود أحمد



الشاطئ الأحمر - الصين

يقع هذا الشاطئ في منطقة بانجين بالصين، وهو مغطى بنوع من الطحالب يسمى "سويدا" يتحول لونها إلى أحمر لامع في فصل الخريف.



مثلث برمودا - المحيط الأطلسي

هو مثلث غريب وكبير بشكل مذهل يغطي مساحة (500) ألف كيلومتر مربع في المحيط الأطلسي. وحسب التقارير التي كُتبت عن هذا المكان، فهو يتسبب في اختفاء الطائرات والسفن التي تمر به بشكل خارج عن المألوف ولا يمكن تفسيره.



جسر العمالقة - إيرلندا

يقع هذا المشهد الطبيعي الغامض في إيرلندا الشمالية، وليس من صنع الإنسان، وحسب العلماء فإن هذا المنظر قد تشكل منذ نحو (60) مليون سنة بسبب البازلت المنصهر الذي خلفه ثوران بركاني، وخلفت الحمم المتصالبة هذه التشققات المثيرة للدهشة في الصخور.

يد الصحراء - تشيلي

عبارة عن تمثال ليد بشرية يقع في دولة تشيلي بأمريكا الجنوبية يبلغ ارتفاعها (11) متراً، وتقع على أرض بارتفاع (1100) متر فوق مستوى سطح البحر بنى النحات (ماريو) هذا التمثال المذهل والغريب وسط الصحراء التشيلية، وهو يعتقد أن هذا التمثال الذي لحتته يجسد شعور الوحدة والمعاناة الإنسانية.



خبراء زيوت الهايبرد



الرقم المجاني 080022322

Instagram: @JoPetroJcom Facebook: @JoPetroJcom Twitter: @JoPetroJcom Website: www.jopetroJlubricants.jo

JOPETROL Lubricants
زيوت جوبترول

النشاط البدني في الطقس البارد

إعداد الملازم/أ
ريان الروابدة

يعد النشاط البدني من أفضل الطرق للحفاظ على اللياقة البدنية والصحة العامة، لا سيما في فصل الشتاء الذي يتميز ببرودته وانخفاض درجات الحرارة. على الرغم من أن الأجواء الباردة قد تشكل تحديًا، إلا أن اتباع الإرشادات المناسبة يجعل النشاط البدني ممتعًا وآمنًا.

أهمية النشاط البدني في الطقس البارد

- **تحسين الدورة الدموية:** ممارسة التمارين تعزز تدفق الدم، مما يساعد على تدفئة الجسم.
- **تقوية المناعة:** النشاط البدني يعزز جهاز المناعة، مما يقي من نزلات البرد وأمراض الشتاء.

- **تحسين المزاج:** خلال الشتاء، قد يعاني البعض من اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب الموسمي، والرياضة تساهم في تحسين الحالة النفسية من خلال إفراز هرمون الإندورفين.

- **الحفاظ على الوزن:** الأجواء الباردة تشجع على تناول الأطعمة ذات السعرات العالية، لذا فإن ممارسة الرياضة تساعد في الحفاظ على توازن الوزن.

أنشطة بدنية مناسبة في الطقس البارد

- **التمارين الخارجية:**
 - **المشي السريع أو الركض:** يساعد في تحسين اللياقة والحفاظ على نشاط القلب.
 - **رياضات الشتاء:** التزلج على الجليد، التزلج على المنحدرات الثلجية، أو المشي بالأحذية المخصصة للثلج.
 - **ركوب الدراجات الهوائية:** في المناطق غير الثلجية مع ارتداء ملابس مناسبة.





- التمارين الداخلية:

- تمارين المقاومة باستخدام الأوزان أو أحزمة المقاومة.
- تمارين الكارديو واليوغا التي يمكن ممارستها في المنزل أو في صالة الألعاب الرياضية.

- ألعاب ترفيحية:

- مثل بناء رجل الثلج، أو قذف كرات الثلج، مما يجمع بين النشاط البدني والمرح.

نصائح لممارسة الرياضة في الطقس البارد

- اختيار الملابس المناسبة:

- ارتداء طبقات متعددة من الملابس، بحيث تكون الطبقة الأولى قماشاً يمتص العرق، والطبقات الأخرى عازلة للحرارة.
- استخدام قبعة لتغطية الرأس وقفازات لحماية اليدين من البرودة.

- الإحماء قبل التمرين:

- يُعد الإحماء أساسياً لتجنب تصلب العضلات الناتج عن البرد.

- شرب الماء بانتظام:

- الحفاظ على الترطيب حتى في الأجواء الباردة لأن الجسم يفقد السوائل أثناء التمارين.

- مراعاة الطقس:

- تجنب التمارين الخارجية في حال وجود عواصف ثلجية أو انخفاض شديد في درجة الحرارة.

- الأمان:

- استخدام أحذية مانعة للانزلاق إذا كانت الطرق مغطاة بالجليد أو الثلوج.

الخاتمة

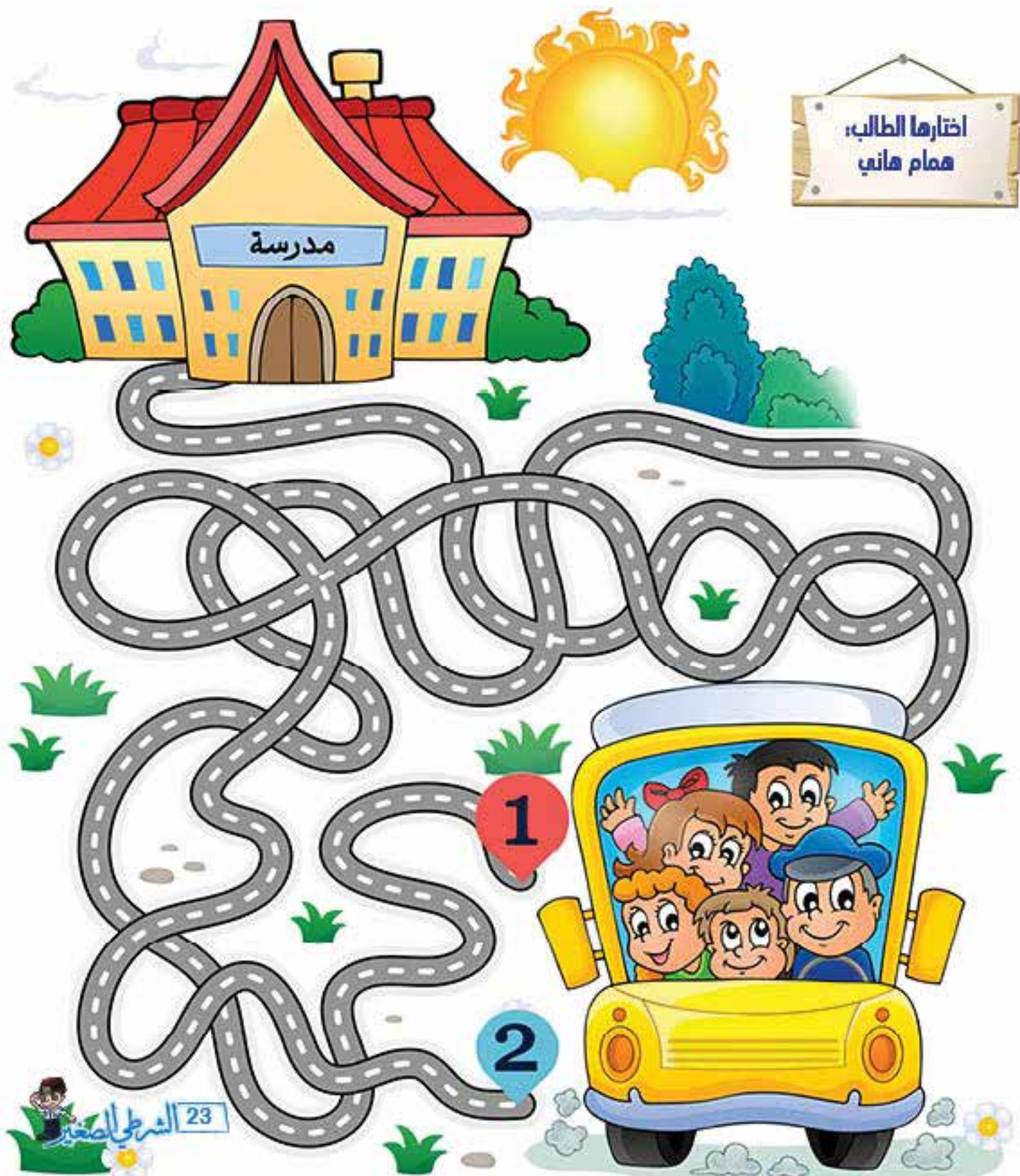
النشاط البدني في الطقس البارد ليس مجرد وسيلة للحفاظ على اللياقة، بل هو تجربة ممتعة تشجع على استكشاف جمال فصل الشتاء. مع الاستعداد الجيد والالتزام بالإرشادات الصحية، يمكن أن يكون النشاط البدني في الأجواء الباردة فرصة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية، والاحتفاظ بروتين رياضي متوازن على مدار العام.



طرق الوقاية من الحريق في المدارس

- توفير أدوات إطفاء الحريق المناسبة داخل ممرات المدرسة.
- تأمين مخارج الطوارئ والتدريب على الإخلاء.
- التأكد من إغلاق الأجهزة الكهربائية كافة عند انتهاء الدوام المدرسي، سواء إنارة أو مكيفات أو حواسيب.
- عدم استخدام أكثر من فيشة في التوصيلة الواحدة .
- الحذر عند استخدام المواد الكيميائية بداخل المختبرات والمعامل المدرسية.
- التأكد من نظافة فناء المدرسة من قطع الزجاج المتكسر ولاسيما بالقرب من الاعشاب والأوراق ، كونها تعكس أشعة الشمس وتتسبب في أحداث حريق.

اختار الطريق المناسب لوصول الباص إلى المدرسة





أحمد و مشاهدات الطريق

أثناء خروج أحمد مع والده لتأدية صلاة الجمعة ، كان الطريق مزدحماً بالمركبات المصطفة على قارعة الطريق ، فوضى عارمة هنا وهناك .

أحمد : لماذا هذا الكم الهائل من المركبات يا أبي؟

الوالد : لتأدية صلاة الجمعة يا أحمد .

أحمد : ولكن يا أبي، منهم من يصطف بشكل مزدوج ومنهم بشكل عشوائي، وهذا يؤثر على حركة المشاة ومرور المركبات من هذا الطريق كون المسجد على الشارع الرئيس في المنطقة وقد يؤدي هذا السلوك الخاطئ لحوادث الدعس للمصلين وغيرهم من المواطنين -لا قدر الله .

الوالد : نعم يا بني ، هذه السلوكيات الخاطئة أشاهدها كثيراً أمام المساجد ، فأنا اصطف مركبتي بعيداً عن ذلك واسير لحين وصولي إلى المسجد ، لكن البعض لا يقدر حجم الخطأ الذي يقترفونه

جاء اصطفا ففهم بهذه الطريقة .

أحمد : انظر يا أبى هؤلاء الأطفال إنهم يتمسكون بالمركة من الخلف .

(تقدّم مسرعا لتنبية السائق مما شاهد وتحذير الأطفال من سلوكهم الخاطئ والخطر)

الوالد : هذا سلوك خطر على حياتكم يا أبنائي يتمسكن بالمركة من الخلف هكذا ، فقد تقف فجأة وتتأذون من ذلك .

أحمد : عليكم باللعب فى الحديقة، أو فى الأماكن المخصصة لذلك ، فالشارع ليس مكانا للعب والتسلية .

الوالد : إن الطريق من حق الجميع ، فالسائق عليه التقيد بقواعد المرور والإشارات التحذيرية والسرعة المقررة وغيرها من القواعد والتعليمات المرورية، والمشاة أيضاً عليهم الالتزام بأولويات وقواعد المرور .

أحمد : هيا يا أبى فقد حان وقت الصلاة ، اللهم احفظ وطننا وأبناءه من كل مكروه .



الألعاب الإلكترونية والحياة الواقعية

إعداد الوكيل /
هبة الصعوب



في عطلة نهاية الأسبوع التقى ثلاثة أصدقاء ، (جابر وعبير ومحمد) في الحديقة المجاورة لمنازلهم. وبدؤوا يتحدثون عن هواياتهم وأوقات فراغهم وفي أيديهم هواتفهم النقالة.

قال جابر: مرحبا يا أصدقاء كيف كان يومكم ؟

كان يومي رائعا ! أقضي معظم وقتي على هاتفي في لعب الألعاب الإلكترونية .

ماذا عنك يا محمد؟

محمد: أنا أيضا ألعب بعض الألعاب الإلكترونية، لكنني بدأت أشعر أنني أقضي وقتا طويلا أمام الشاشة .

جابر: صحيح الألعاب الإلكترونية ممتعة جداً ، لكنني سمعت أن لها بعض السلبيات .

ماذا تعرفون عن ذلك ؟

عبير: نعم ، لقد قرأت أن الألعاب الإلكترونية يمكن أن تسبب الإدمان وتجعلنا ننسى واجباتنا المدرسية .

محمد: وأيضا ، يمكن أن تؤثر على صحتنا ، وأن الجلوس لمدة طويلة أمام الشاشة يمكن أن تسبب مشاكل في العين والظهر.

جابر: هذا صحيح بالإضافة إلى ذلك ، بعض الألعاب تحتوي على مشاهد عنف قد تؤثر على سلوكنا .

عبير: إذا ما الحلول التي يمكننا اتباعها للحد من هذه السلبيات؟

محمد: يمكننا تحديد وقت محدد للعب الألعاب الإلكترونية وعدم تجاوزه.

جابر: وأيضا يمكننا اختيار الألعاب التعليمية التي تساعدنا على تعلم أشياء جديدة .

عبير: لا ننسى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية واللعب في الهواء الطلق .

جابر: ويمكننا أيضا التحدث مع أهلنا عن الألعاب التي نلعبها والتأكد من أنها مناسبة لأعمارنا .

محمد: يمكننا أيضا تنظيم وقتنا بشكل أفضل ، بحيث نخصص وقتا للدراسة ووقتا للعب ووقتا للأنشطة

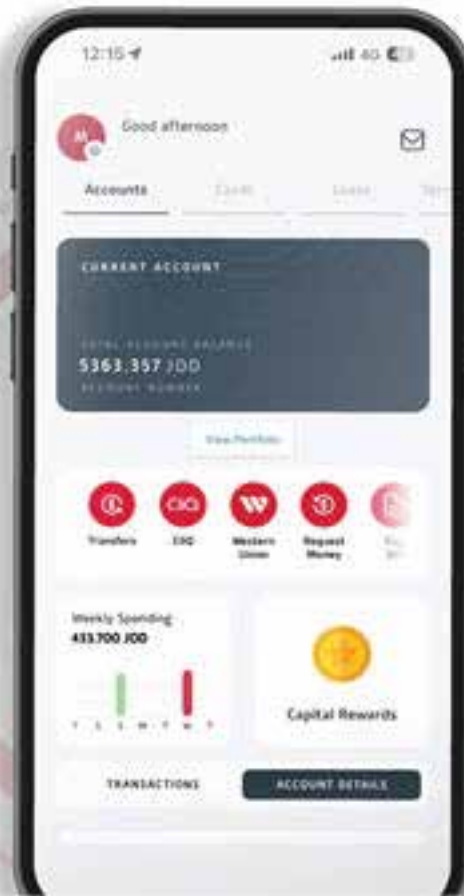
الأخرى.

جابر: لا ننسى أهمية أخذ مدة راحة قصيرة أثناء اللعب لتجنب التعب والاجهاد .

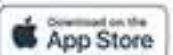
ما تروح عالبنك خلي تطبيقنا معك!

أفضل بنك رقمي لعام 2024

وأفضل تطبيق بنكي لعام 2024



حمل التطبيق الآن



كابيتال
بنك



إماطة الأذى عن

يعيش إبراهيم في حيّ متواضع على أطراف المدينة، وكان يُحبّ مدرسته كثيرًا، يذهب إليها كل صباح عبر الأزقة والشوارع، وكان يُزعجه كثيرًا أن يرى في طريقه أكياسًا بلاستيكية مُلقاة هنا وهناك، أو صناديق ورقية، أو عُلبًا فارغة، أو أكياس نفايات، وأحيانًا حجارة وطوبًا وأخشابًا.

في أحد الأيام، بينما كان إبراهيم في طريقه إلى المدرسة، وجد قطع زجاج متناثرة في أحد الأزقة، وقف لحظة يفكر: «إذا مرّ الأطفال أو القطط من هنا، فقد يصابون بجروح إن لم ينتبهوا!»، وتذكر حديث النبي ﷺ الذي سمعه من معلم التربية الإسلامية والذي يقول: (إماطة الأذى عن الطريق صدقة)، فابتسم، وبقطعة كرتون، جمّع قطع الزجاج، وحملها إلى أقرب حاوية نفايات، وهو يأمل أن ينال أجر الصدقة.

رأى بعض أصدقاء إبراهيم ما فعل، فأتوا على مبادرته، فقال لهم: «النبي ﷺ علّمنا أن إزالة الأذى عن الطريق صدقة، فما رأيكم أن نتعاون معًا لإزالة كل أذى نراه في شوارع

الحي وأزقته؟



الطريق صدقة

تحسن الأصدقاء كثيرًا لفكرته، وتعاهدوا على ذلك، وبدؤوا حملتهم بكتابة لافتات كبيرة بخط جميل (إمطة الأذى عن الطريق صدقة) وثبتوها في أماكن بارزة في الحي، ثم اشترى عددًا من أكياس النفايات، وكانوا يجمعون ما يجدونه من أشياء ونفايات في طريقهم، أما الحجارة والأشياء الثقيلة، فكانوا يحملونها إلى مكان مناسب بعيدًا عن طريق المارة والسيارات. وكان المارة يبتسمون لهم، ويشكرونهم، مما أدخل الفرح والسرور إلى قلوبهم الصغيرة الدافئة.

ما أسعد إبراهيم وأصدقاءه، أن بعض سكان الحي شاركوهم في إمطة الأذى عن الطريق، ومع مرور الوقت، شعر الأهالي بما يفعل إبراهيم وأصدقاؤه، فحرص معظمهم أن يكون الشارع أو الزقاق أمام بيته نظيفًا من كل أذى، وهكذا أصبحت معظم الشوارع والأرصفة نظيفة دون أن يبذل إبراهيم ورفاقه جهدًا يذكر؛ فقد أدرك الجميع أن الخير يبدأ بخطوة بسيطة، وأن كل عمل طيب ينشر البركة والمحبة.

مدرسة



الأمانة

سيناريو ورسوم
سيف الريحان

حسناً...
وماذا ستفعل؟

ميمو ميمو انظري وجدت
مبلغاً من المال على
الأرض في ساحة
المدرسة.

ميمم لا أعرف، ربما
اشترى بها بعض من
الحلوى...!

حقاً يا أختي
شكراً لك على لصحي
سوف اذهب إلى معلمتي
سارة
واخبرها عن المبلغ
الذي وجدته
لتساعدني في العثور على
صاحب المال.

لا يا سيمو هذا تصرف خاطئ
يجب عليك أن تبحث عن صاحب
المال وأرجاعه له، لا يجوز التصرف
في مال ليس لك، اذهب وبلغ إدارة
المدرسة أو ابلغ المعلمة عن المال
الذي وجدته لتساعدك على إيجاد
صاحبه، هذا ما أوصانا به تينا محمد
صلى الله عليه وسلم وحث عليه ديننا
في إداء الأمانة، وليرضى عنك الله.



مع برنامج "عربي جونيور" أحلام اليوم.. مستقبل بكرة

مجموعة من المزايا البنكية وغير البنكية مع
"عربي جونيور" - برنامج التوفير الخاص بالأطفال
واليافين حتى عمر 17 سنة.

البنك العربي
ARAB BANK



النجاح مسيرة

06 4600900 | arabbank.jo



لمزيد من التفاصيل
يرجى مسح الـ QR code اعلاه

لتفصيل الشروط والأحكام



LINC
BY CAIRO AMMAN BANK

A BANK
FOR
YOUTH



نفسك

غَيِّرْ جَوْ مَعَ الْقَرْضِ الشَّخْصِي
مِنْ لِيْنِكْ بِمَزَايَا وَفَوَائِدَ عَدِيدَةٍ

*يخضع لشروط وأحكام البنك

للمزيد من المعلومات: 06-5007700

www.linc.jo

LINC.Jordan

