



خيوط الشمس

كلمة العدد

عندما أمشي ليلاً في شوارع المدينة أرى نفسي تائهاً في خطواتي
السريعة مع أن خاطري يكون مشتبب بجمال الأضواء و الأنوار
من حولي

وعندما أسأل نفسي

لماذا أنا مسرع ؟

ما الذي أخاف عليه أن يفوتني ؟

أجد جواب واحد يقنعني ، وهو الوقت الذي أخاف إن يفوتني
في العودة إلى بيتي .

هذا الوقت الذي استخدمه العظماء والعلماء لنقش أسمائهم
على صفحات التاريخ .

هذا الوقت الذي نعيش في محيطه ونفكر ونخطط جاهدين
للحفاظ عليه واستخدامه لصالحنا لأقصى الحدود .

ولهذا أخي الصغير . . . أختي الصغيرة نضع بين يديكم هذا
العدد الذي يعرفك على ماهية الوقت وكيفية إدارته واستثماره .

لذا

حدد/ ي وقتك

رتب/ ي أولوياتك

قم/ قومي بواجباتك

واهناً/ ي بما تبقى من الوقت مع الأصدقاء والأقارب من

حولك ، وافخر/ ي بإنجازاتك وكن/ كوني من الذين يعيشون

حياة كاملة .

نهدبها إلى أحبائنا
الصغار لمساعدتهم على
تنمية مهاراتهم في
موضوع إدارة الوقت

إعداد

علي نوباني / نابلس

فوزي الحبش / نابلس

رائد الكخن / نابلس

دعاء البحبش / نابلس

قمر الجعبة / القدس

رسومات

رائد الكخن / نابلس

راجعها

شادي جابر

يحيى حجازي

محمد الأشهب



كلمة المتطوعين

أخي الصغير أختي الصغيرة تعرف/ي على نفسك من خلال وقتك، وانظر لنفسك جيدا ستري انجازاتك تتكلم عنك بلغة الفخر الشديد. عزيزي/عزيزتي لا تدري كم من الوقت والجهد استغرق الخروج بهذا العمل لذا خذه/يه على محمل الجد، واستمتع/ي بالمهارات التي نضعها بين يديك وحاول إن تتمعن/ي بكل كلمة في صفحات

المجلة، لربما كانت الكلمات مفتاح تدخل إلى مستقبل مشرف ملئ بالعمل والانجازات. حاول عزيزي/عزيزتي إشراك من تحب في هذا العمل، فمن الجميل أن نكون جزء في عمل جميل.





مه أنا؟!!

ما رأيكم أخي الصغير أختي الصغيرة أن نصبح أصدقاء، لهذا أحب أن أعرفكم على نفسي
أنا اسمي الساعة أعيش على تناول الوقت، أمشي بشكل منتظم،
ولا أتوقف أبداً.
ودائماً أقول تيك توك تيك توك
وقد تسألوني أصدقائي مما أكون أنا، سأقول لكم عندما تنظرون الي أرى لي
أرقامى الإثنا عشر المرتبة وأرى أيضا عقاربي الكبير والصغير وأتساءل أيضا لماذا
سرعة عقاربي متفاوتة؟
وعندما أفكر ملياً أجد أن الجواب ليس صعباً، وأنا أعلم أن عقربي الكبير يسير
وفق الدقائق وعقربي الصغير يسير وفق الساعات، ولأن الساعة أكبر من الدقيقة
تكون حركة عقربي الصغير أبطء من حركة عقربي الكبير
وبعد أن عرفتكم على نفسي

الساعة عبر العصور

كان الناس قديما يتعرفون على الوقت من خلال الشمس، حيث اعتمدوا على موقع الشمس لتحديد الزمن.



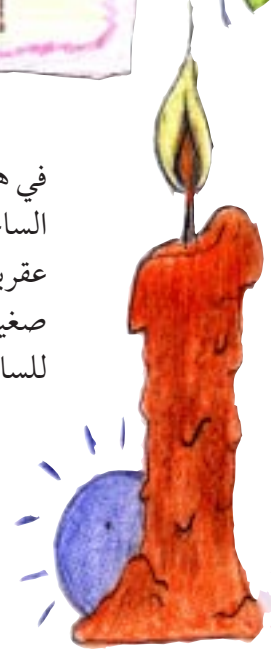
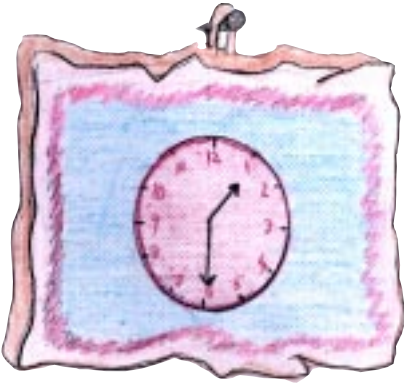
مع مرور الزمن اعتمد الناس على طريقة جديدة في معرفة الوقت، من خلال عصا يغرسونها في الأرض حيث يظهر ظلها على الأرض ومن خلال الظل يعرفون الزمن.



في هذه الفترة تم اختراع شيء يعرف بالساعة الرملية، وتتكون من قسمين: قسم يوجد به الرمل، وقسم فارغ، فالرمل ينزل إلى القسم الفارغ ويعبئه، فبهذا نعرف الزمن وانقضاء الوقت.



في هذا العصر الحديث، تم اختراع الساعة التي نعرفها وهي مكونة من عقربين، عقرب كبير وعقرب صغير، الكبير للدقائق والصغير للساعات، ومكونه من أرقام.

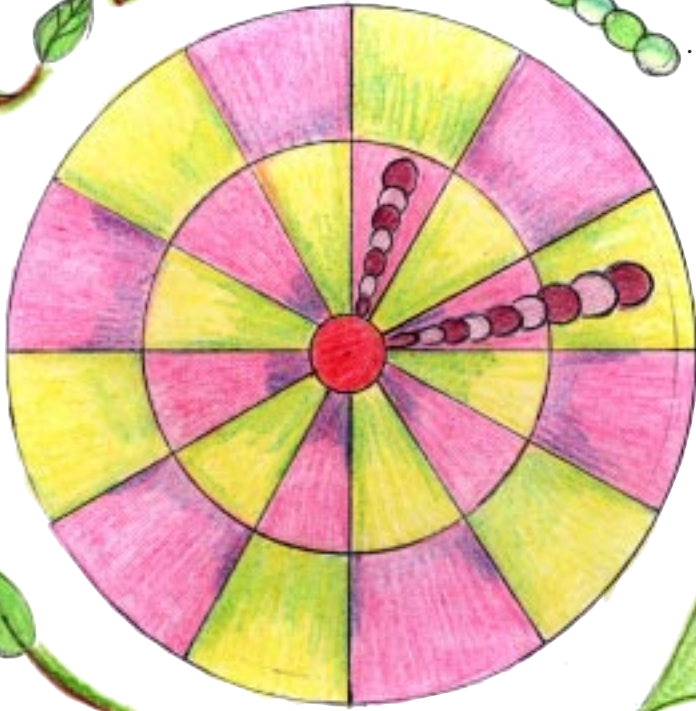


تعلم على الساعة في نصف ساعة

أحبائي الأطفال نريد نحن وإياكم أن نتعلم على الساعة، وكيف نعرف الوقت من خلال التعرف على كيفية عمل اجزائها ومكوناتها، وستتعرف هنا على كل مما يلي: عقارب الساعة، أرقام الساعة
العقرب الصَّغير: يعمل العقرب الصغير على الدوران ببطء وبمساحة صغيرة، لأنه يمثل الساعة، ويمكننا أن ننظر إلى الساعة التي في أسفل الصفحة ونراه جيداً.

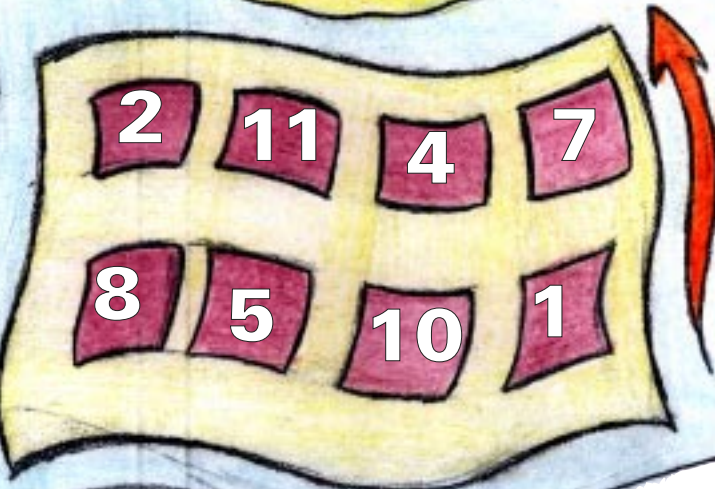
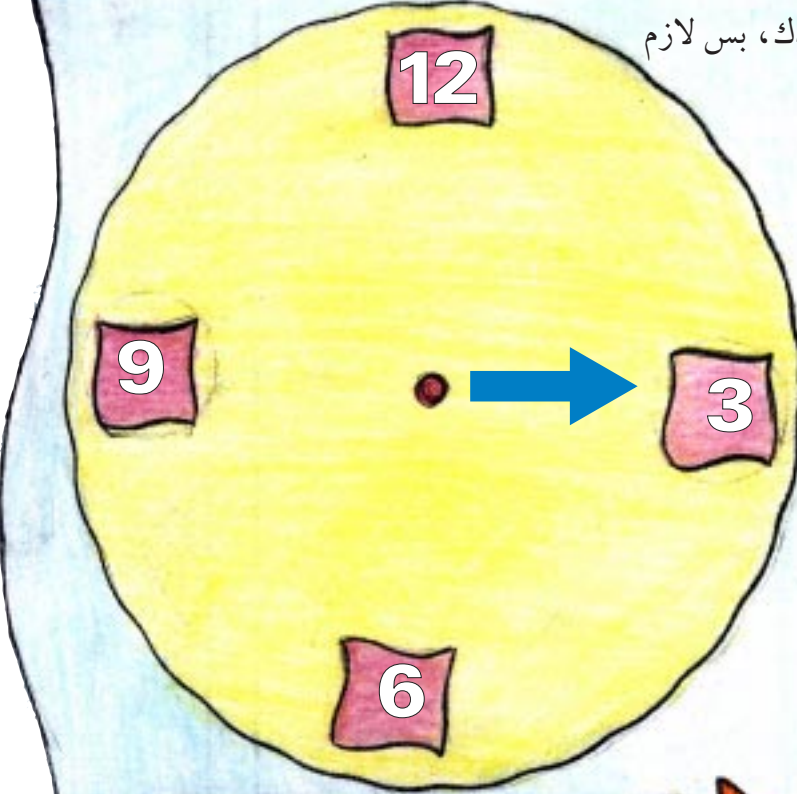
العقرب الكبير: يقوم هذا العقرب بالدوران بسرعة أكبر من العقرب الصغير لأنه يمثل الدقائق، ونحن نعرف أن الدقائق أقل من الساعات، بحيث أن دورانه دوره كاملة تشكل ساعة فيتحرك العقرب الصغير من الرقم أو الساعة الذي يوجد به الرقم الثاني.

أرقام الساعة: تتكون الساعة، من اثنا عشر رقماً، كل رقم يشكل ساعة بالنسبة لعقرب الساعات الصغير ودقائق لعقرب الساعة الكبير، فلو نظرنا إلى الساعة أسفل الصفحة لرأينا كيفية توزيع الأرقام بحيث بين كل رقم ورقم بالنسبة للعقرب الصغير ساعة وللعقرب الكبير خمس دقائق.



ساعتي مخربشة

نور: أنا كثير حيران لأنني بدي أصنع
ساعة مثل اللي عملها صاحبي.
مراد: أنا بقدر أساعدك، بس لازم
تعمل قص الورقة.



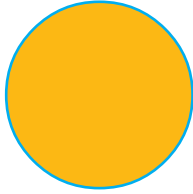
مهارة القيام بعمل ساعة



أخي الصغير، أختي الصغيرة، ما رأيكم أن نصنع ساعة صغيرة نضعها في غرفتنا الجميلة بمساعدة أخوك الكبير وأختك الكبيرة

الأدوات المستخدمة:

ورق مقوى، قلم رصاص، أقلام ملونة، دبوس مشبك، مقص وورق لاصق



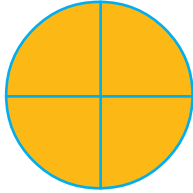
الطريقة:

هيا نرسم دائرة بقلم الرصاص على الورق المقوى،

ثم نرسم نقطة في وسط الدائرة

ما رأيك أن نقسم الدائرة إلى أرباع متساوية، ونضع الأرقام على مكانها الصحيح في الساعة

من ١_١٢.



ألون الساعة بالألوان التي أحبها

أصنع من الورق المقوى عقيرين للساعة أحدهما طويل والأخر قصير



بواسطة الدبوس أثبت العقيرين بوسط الدائرة التي قمنا برسمها وأتأكد أن العقيرين يتحركان

بسهولة داخل الدائرة

قم بوضع نقاط على الساعة وأكتب أرقامها بالتسلسل من ١ إلى ١٢

انابيب الوقت

ما رأيكم أخي الصغير وأختي الصغيرة أن نقوم بتلوين المساحة التي نقضيها للقيام بالأعمال المرسومة على كل أنبوب بألوان مختلفة .



أخي الصغير، أختي
الصغيرة انتبهوا، في
أسفل الصفحه توجد
دائرة على شكل ساعة،
فلنقم بتظليل الأوقات
التي نقضيها بكل عمل
بألوان مختلفة .



أيه أذهب في هذا الوقت



عندما أستيقظ صباحاً تكون الساعة وأذهب إلى

عندما أغادر مدرستي وأنا بالطريق تكون الساعة وأذهب إلى

عندما أعود من زيارة صديقي كم تكون الساعة وأين اذهب

عندما أنهى دروسي أقوم ب..... أو اذهب إلى

عندما ألعب بدميتي تكون الساعة

عندما تكون الساعة متأخرة ليلاً

أمامي اليوم بأكمله مليئاً بالأعمال والألعاب التي أريد القيام بها

ماذا أفعل في هذا اليوم



رتب الأمور التي تقوم/ ين
بها بالترتيب الذي تحبه/
تجيبته:

- ١ .
- ٢ .
- ٣ .
- ٤ .
- ٥ .

سبيس تون

عرض تلفزيون سبيس تون البرامج التي سيثها على التلفاز لهذا اليوم هيا بنا
يا حلوين نساعد المذيعة على ترتيب البرامج حسب الجدول التالي :

هيا نرتب البرامج هنا

سالي ٨:١٠
٨:٣٠

الاقوات مخربشة

١٢:١٢ أغاني للأطفال
١٢:٣٠ حكمة اليوم
١١:٠١ الكابتن رابح
٨:١٠ سالي
١٢:٠٠ أطفالنا الحلوين
٩:٤٠ كونان
١٠:٥٠ هيا بنا نلعب
٨:٣٠ توم وجيري
٩:٢٠ افتح يا سمسم



عندما نفلد



عندما استيقظ محمود من نومه متأخراً بدأ
بالبحث عن ملبسه الضائعة في الفوضى
العارمة التي كان دائماً يحدثها،
ولكن مع الجهد الكبير، وجد ملبسه
وارتداها بأقل وقت ممكن، وذهب مسرعاً
لكي لا يفوته باص المدرسة كالعادة،
محمود شخص مهملاً لا يقوم حتى بأقل
الواجبات جهداً،

ودائماً حجته لا أجد الوقت لا أجد الوقت لا أجد الوقت

محمود لا يجد الوقت !!!

أمه: محمود تنتهي مدرستك الساعة الواحدة والآن الساعة السابعة أين كنت كل هذا الوقت

محمود: كنت أعب يا أمي

أمه قضيت كل هذا الوقت تلعب !!!

ماذا عن ترتيب غرفتك وتحضير واجباتك ودروسك

محمود: أنا نائم . . . وداعاً

وكالعادة محمود يلعب، ينام ويستيقظ ويعيد الكرة، أما عن واجباته لا يعرف شيئاً، وعندما
استيقظ محمود من نومه ذهب ليقبل أباه لأنه يعلم أنه يذهب لرحلة عمله لأنها تدوم في العادة
يومين أو ثلاثة،

وهو في طريقه إلى غرفة أبيه، سمع خلسة أن أباه سيذهب لوقت طويل، وسمع أباه يوصي أمه
الحرص الشديد على تدبير شؤون المنزل،

دخل محمود إلى غرفة أباه وصرخ أبي هل أنت راحل لفترة طويلة .

أباه: نعم يا محمود أنا ذاهب لرحلة ولكني سأعود لا تخف، أوصيك بني على أمك، وقبل أن
أذهب أريد أن أخبرك بأن مدير المدرسة أخبرني بأنك تكون دائماً نائماً في حصتك الأولى، وأنك
لا تقوم بواجباتك وتلعب طوال الوقت حتى أن أصدقائك يقولون أنك ممل ولا تقوم بشيء غير

ترتيب المنزل

أخي الصغير أختي الصغيرة أنتم عدتم من المدرسة ووجدتم البيت غير مرتب وأردتم أن تبادروا وتبدأوا في ترتيبه . . .



• من أين تبدأ/ي؟؟

• ما أول شيء تقوم/ين فيه؟؟

• هل تطلب/ي من أحد إن يساعدك به؟؟

• كم من الوقت يستغرق ترتيبه؟

• ماذا تفعل/ي بعد أن تنتهي من ترتيبه؟؟

كيف نرسم فراشه في اربع خطوات

أخي الصغير أختي الصغيرة أنتم تعرفون بالطبع الفراشات التي تتجول بين الزهور وفي الطبيعة، ما رأيكم لو رسمنا فراشة في أربع خطوات بسيطة:

أولاً: ارسموا شكل يبدو كالمسطرة برؤوس محدبة وتدخلوا في هذا الشكل خطوط تبدو كدرج السلم. ثانياً: أضيفوا هذا الشكل الذي يبدو كحبة الكرز إلى رأس الفراشة.

ثالثاً: أضيفوا في هذه الخطوة دوائر كبيرة في الأعلى وعلى الجانبين، وفي الأسفل دائرتان صغيرتان رابعاً: أغلقوا الشكل كما الاتي.



حبات البرتقال

شورأيكم تساعدوني في قطف حبات البرتقال اللي بتحمل
أرقام العمل الصحيح الذي نقوم فيه من الساعة 6:00
الصبح إلى الساعة 8:00 الصبح، ونجمعها في السلة.

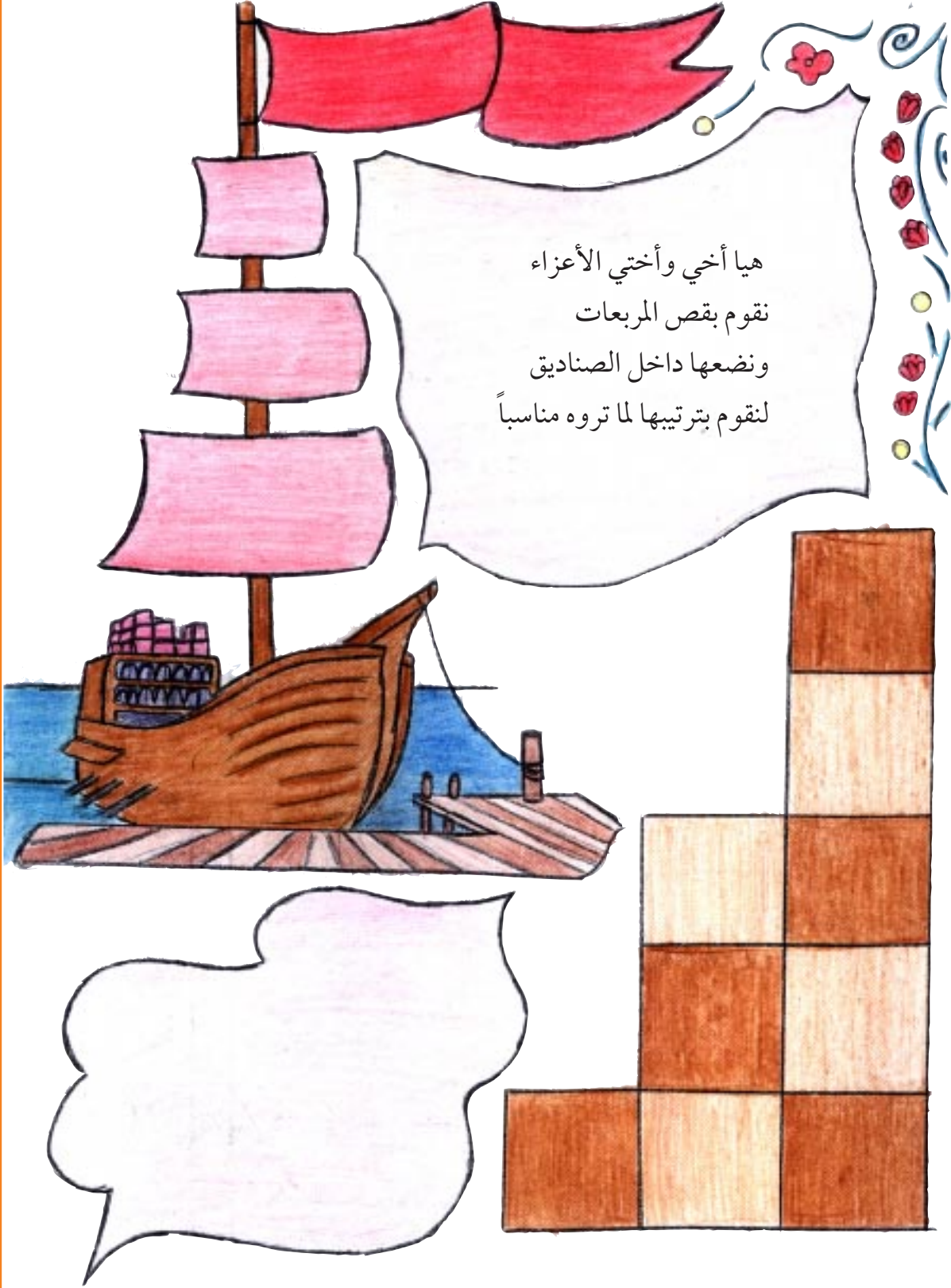


- أفرشي أسناني
- أقطف أزهار الحديقة
- أتناول فطوري
- أضرب أختي
- ألعب كرة القدم
- أزعج جيراني
- أذهب إلى المدرسة

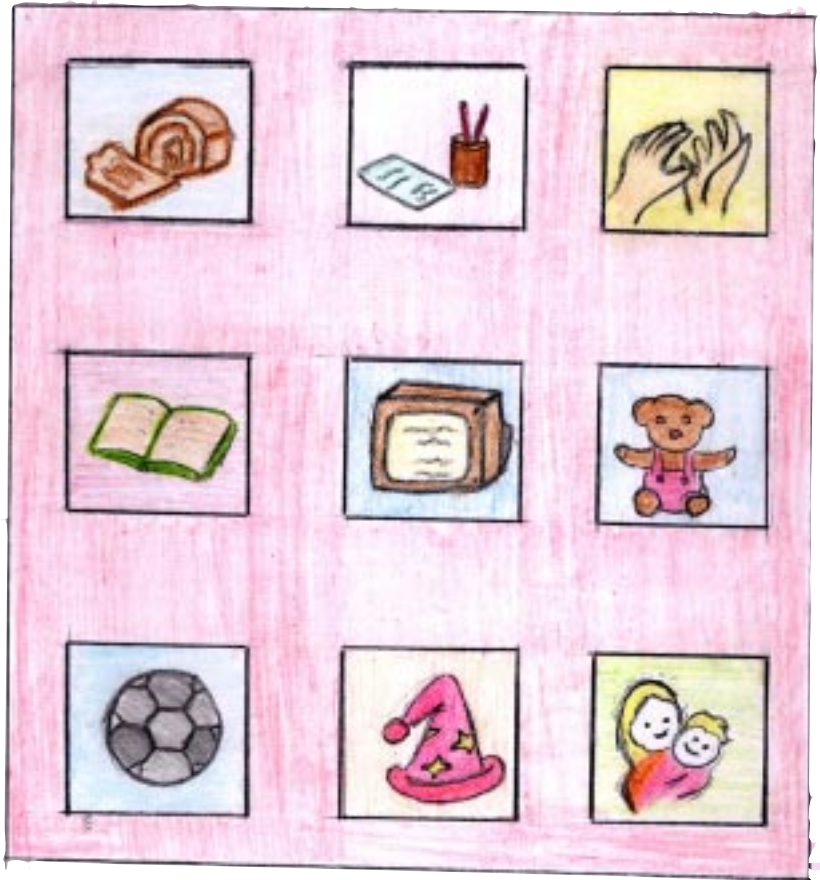
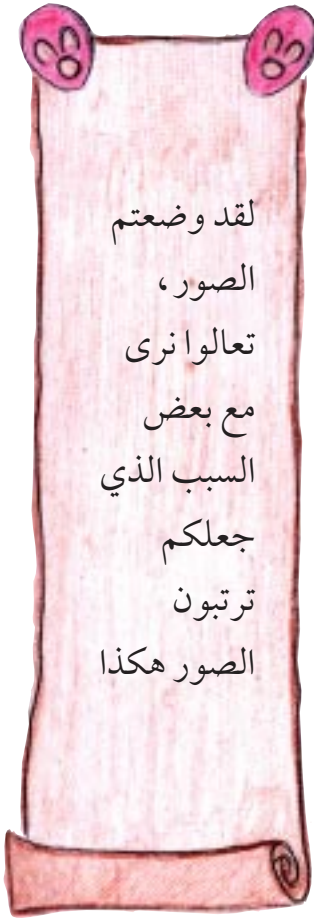
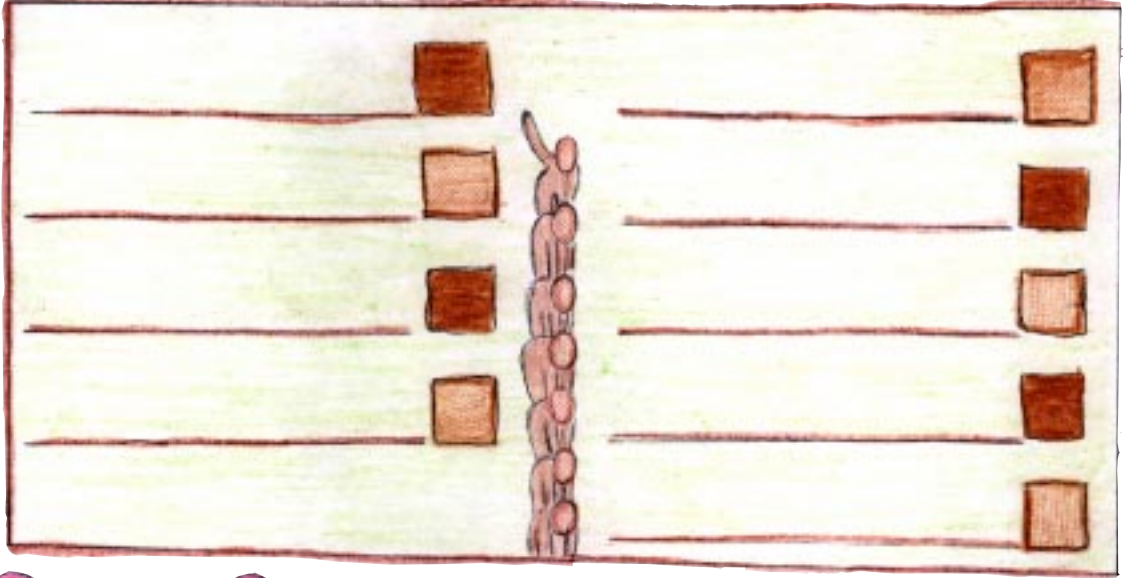


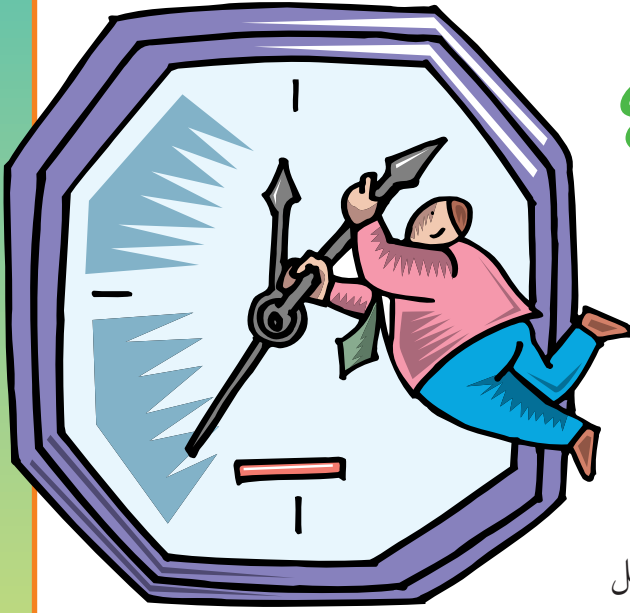
المربعات

هيا أخي وأختي الأعماء
نقوم بقص المربعات
ونضعها داخل الصناديق
لنقوم بترتيبها لما تروه مناسباً



المربعات





حظك هذا الاسبوع

برج من لا يرتب سريره كل صباح

أنت دائماً تتأخر عن المدرسة ولا تنتبه أنك لم تقم بترتيب فراشك . وتخترع الأعذار التي لا تقنع احداً . وهذا يجعلك تحمل اسم الطفل غير المرتب .

فعل الحظ : الالتزام بترتيب فراشك كل صباح قبل الذهاب إلى المدرسة .

يوم السعد : اليوم الذي تحمل فيه صفة الطفل المرتب .

برج من يرمي النفايات بالشارع

من عادتك أن تؤدي الأمور بتسرع ودون الاهتمام بها ، عندما تأكل ترمي النفايات في أي مكان في الشارع ، يمر عليك زملاؤك وينظرون إليك بنظرة الطالب غير النظيف .
يوم الحظ : اليوم الذي ترمي فيه النفايات في مكانها المخصص .
يوم السعد : اليوم الذي تخبر فيه أصدقاؤك بعدم رمي النفايات بالشارع .

برج من لا يقرأ الساعة

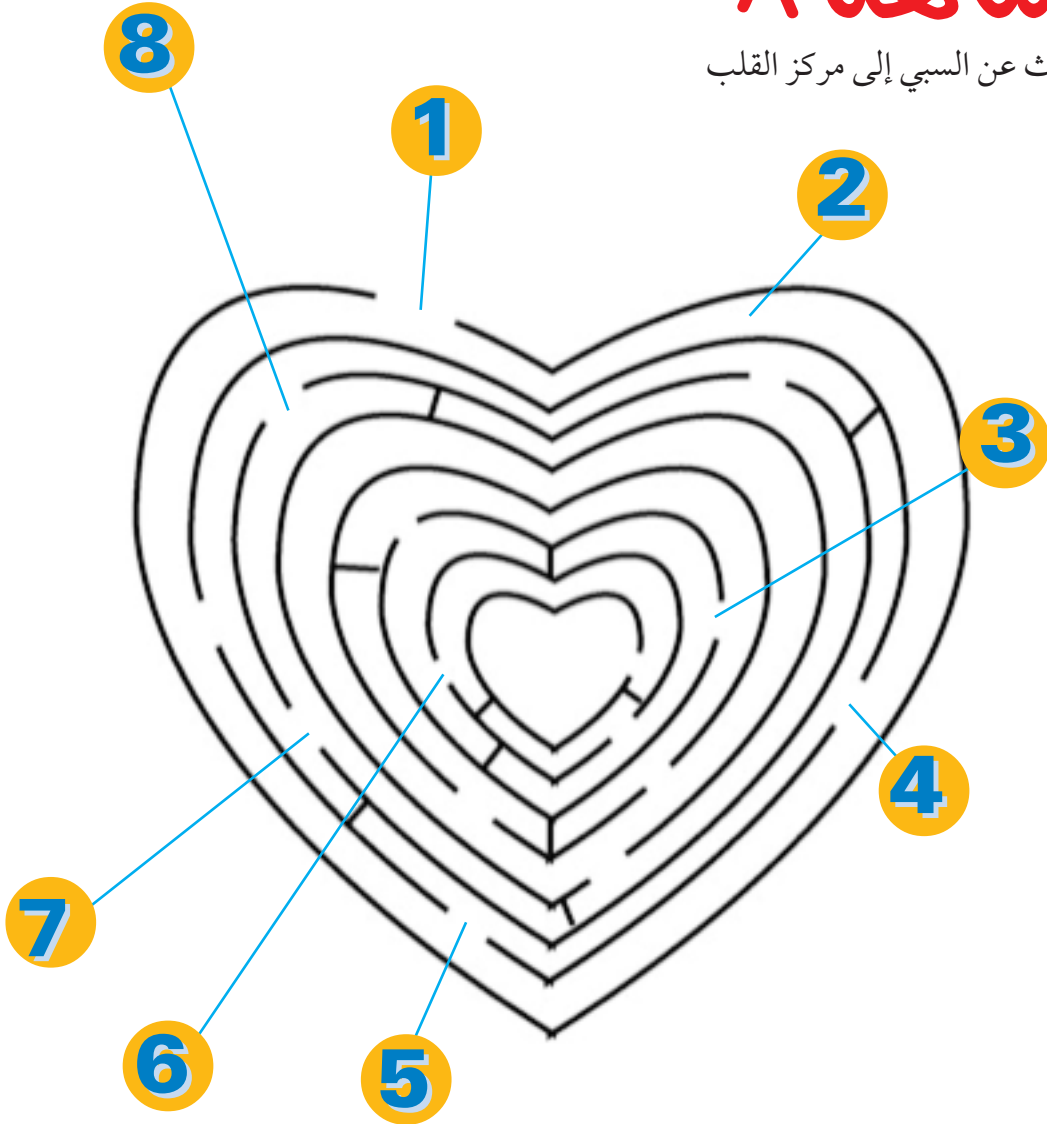
لا تقرأ الساعة بشكل صحيح : مع أنك تعرف الأرقام والعقارب ، لكنك بحاجة لمن يساعدك في قراءتها بشكل جيد .
فعل الحظ : قراءة الساعة في كل الأوقات .
يوم السعد : اليوم الذي تكون فيه الساعة رفيقتك .

برج من يرمي ألعابه في كل مكان

أنت تحب الألعاب كثيراً لكنك تمل من كل لعبة جديدة وترميها في أي مكان . لكنك ستواجه الكثير من المشاكل مع والديك .
يوم الحظ : اليوم الذي تقتنع فيه أن النظام والترتيب شيء ضروري .
يوم السعد : اليوم الذي ستجد فيه ألعابك وغرفتك مرتبة نتيجة اهتمامك بها .

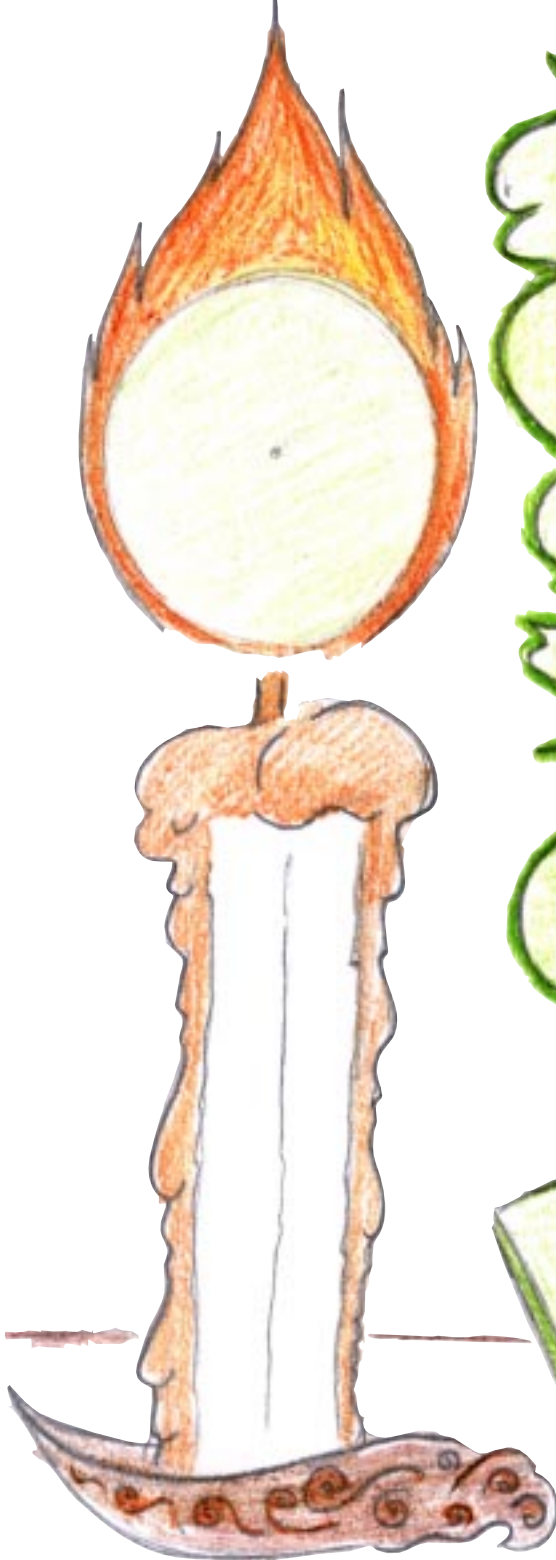
متاهة ٨

ابحث عن السبي إلى مركز القلب



- ١- إقفز\ي مدة دقيقة واحدة دون توقف .
- ٢- هيا بنا تحدث\ي عن نفسك بدقيقة وخمسة عشرة ثانية .
- ٣- هيا قف\ي على قدم واحدة مدة ثلاثين ثانية .
- ٤- غني مدة ثلاث دقائق أغنيتك المفضلة .
- ٥- ما رأيك\ي أن ترسم\ي عائلتك مدة خمس دقائق .
- ٦- قف\ي على قدم واحدة مدة ثلاثين ثانية .
- ٧- ما رأيك\ي أن نقص عشرة مربعات بدقيقتين .
- ٨- هيا بنا نصفق لمدة دقيقة ونردد أنا ممتازة .

رَفْدًا



- ١ . ملعب زجاج وفيه ١٢ لاعب وحارسين؟؟
- ٢ . ما هو الشيء الذي كلما طال قصر؟
- ٣ . ما هو الشيء الذي يوصلك من بيتك إلى عملك دون أن يتحرك؟
- ٤ . - ما هو الشيء المملوء بالثقوب ولكنه يحتفظ بالماء؟
- ٥ - عشرة وعشرين، ومثلهم مرتين، وخمسة وثلاثة واثنين، كم يساووا؟
- ٦ . مش أختي ولا أخوي لكن ابن أمي وأبوياء؟
- ٧ . كم شهر في السنة الميلادية يحتوي على ٢٨ يوم؟



نحن نخطط

كل عام وأنت بخير، في يوم السبت «الاسبوع الجاي»
يكون عيد ميلادك .

تريد في هذه المناسبة، أن تقيم حفلة عيد ميلاد .
لذلك قررت أن ترسل الدعوات إلى أصدقائك .

نحن نخطط

في أي يوم ترسل الدعوات؟
في أي يوم تشتري لوازم الحفلة؟
في أي يوم تحضر التضييفات؟
في أي يوم تقيم الحفلة؟
في أي يوم تتحدث/ي مع أصدقائك
عما حدث في الحفلة؟

فدّسّ عده الوقت المماثل

لكل من الأوقات المكتوبة في المربع أمامكم وقت يماثله بين الساعات .
عندما تجد الوقت المماثل غط المربعين المتماثلين بنصف شيكل أو ورقة صغيرة .

العاشرة
وعشر
دقائق



الثانية
عشرة وخمس
دقائق



الثانية عشرة
تماما



الثانية
والنصف

الخامسة
وخمس
دقائق



السادسة وثانية
عشرة
دقيقة



الحادية عشر
تماما



الواحدة
والربع

أوقات مصنعي

6:30

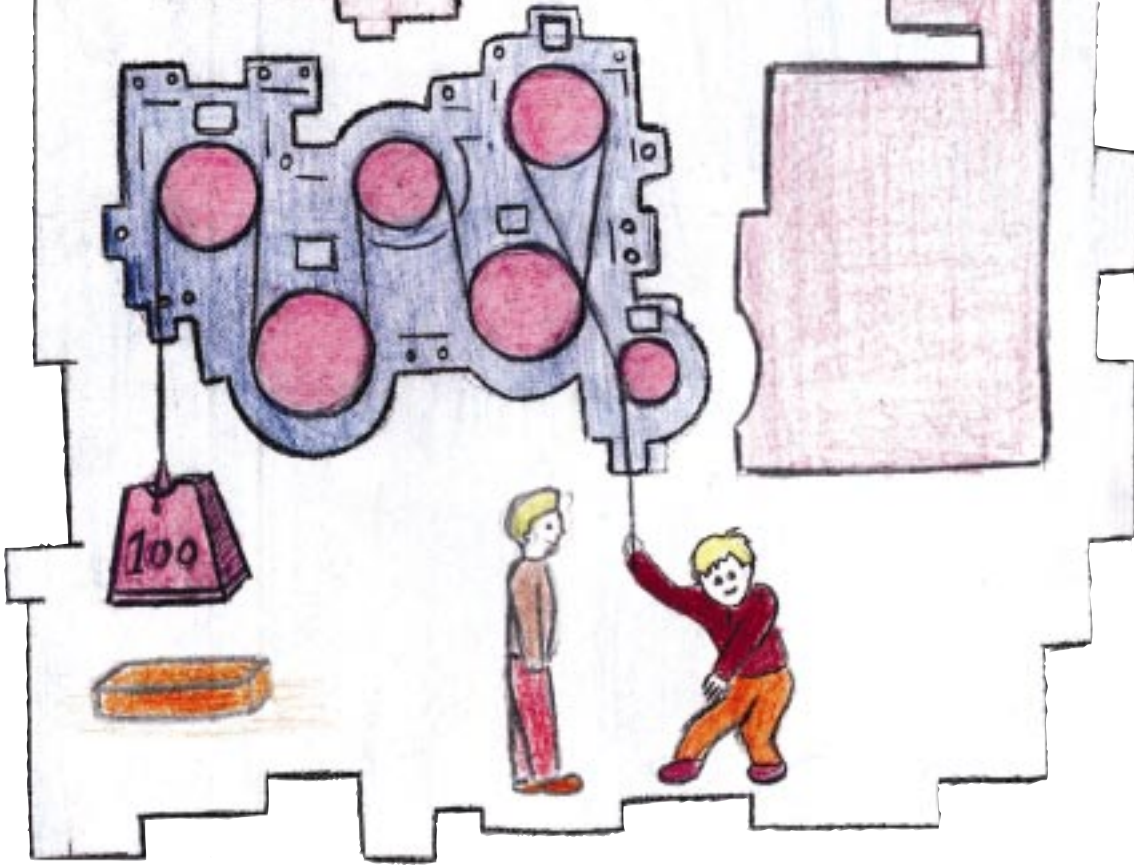
4:45

1:15

6:35

11:55

أخي الصغير هناك
خمس أوقات للعمل
في المصنع، عليك برسم
العقارب داخل
الساعات الدائرية
بالترتيب لتوازي
الساعات داخل
الصندوق ويرفع الثقل



بوبي والوقت

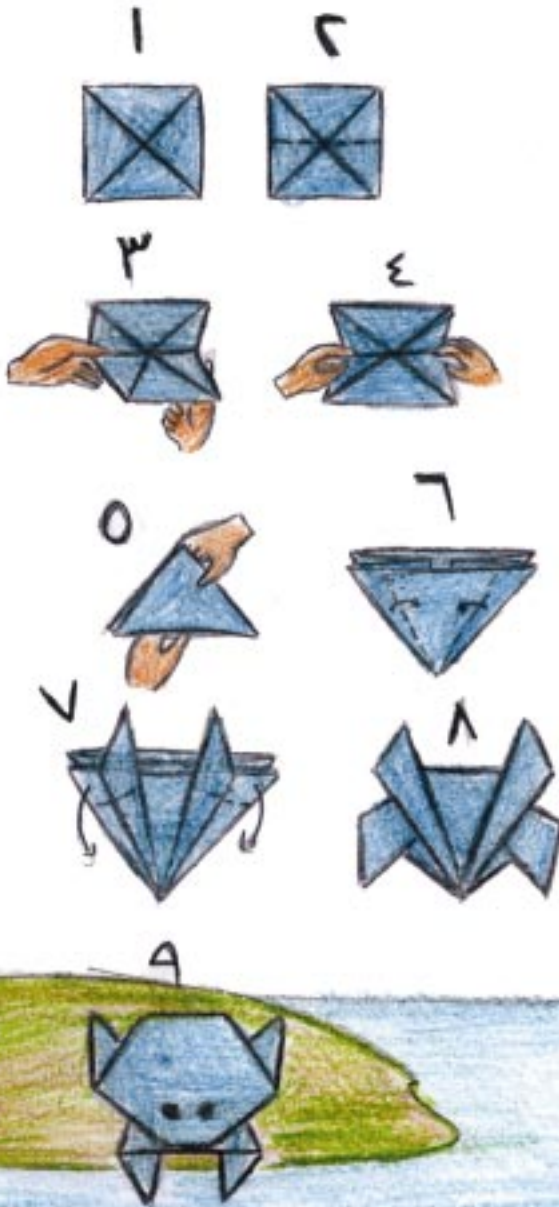


بوبي يقضي وقته بحراسة المنزل الذي
يعمل به، ولا يقوم بعمل شيء آخر،
لهذا فهو حزين جداً لقضاء كل ما لديه من
وقت دون القيام بعمل آخر،
كيف تستطيع القيام بمساعدة بوبي لإيجاد
وقت يقضيه مع عائلته وأصدقائه،
والخروج من وقت الفراغ هذا.



إصنع بنفسك

السرطان الورقي



كوكب الأسبوع

هيا معاً نذكر ما نفعله في أيام الأسبوع
ونكتب الأوقات التي قضيناها بفرح
وسعادة من السبت حتى الجمعة

السبت

الأربعاء

الأحد

الخميس

الاثنين

الجمعة

الثلاثاء



تعرف معنا على مدينة نابلس

مدينة نابلس هي إحدى أكبر مدن فلسطين وكبرى مدن الضفة الغربية حيث تقع في شمالها محصورة بين جبلها جرزيم وعيبال ، يبلغ عدد سكانها ٢٠٠,٠٠٠ نسمة .

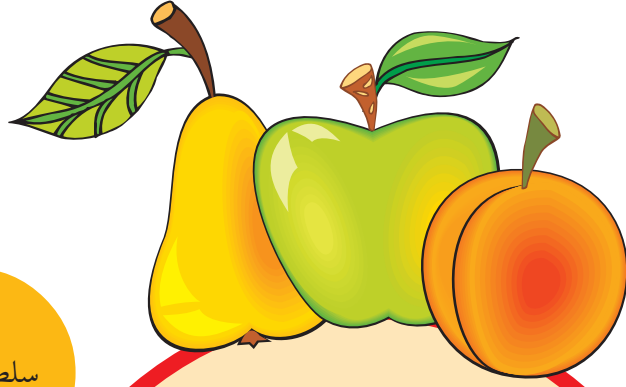
تشتهر هذه المدينة التي تعود إلى ٩٠٠٠

سنه بالصابون النابلسي والحلويات

الشرقية ، وتتميز بكرم أهلها

وثقافتهم العريقة .





مطبخنا الصغيد

سلطة الفواكه

نحتاج نصف ساعة
لتحضير طبق سلطة
الفواكه

في هذا العدد بدنا نعمل سلطة فواكه مثل ام خيرية
بس ما بدنا نهمل اعمالنا اليومية
بنقدر نعملها بوقت فراغنا مثل رنا

في البداية أغسل يدي
جيداً ولا أنسى غسل
الفواكه

أؤجل تقشير الأناناس
حتى تأتي أمي لكي لا
أؤذي نفسي

المواد المطلوبة:

حبة فواكه واحدة من الفواكه الموجودة عنا
تفاح، برتقال، موز، اجاص، اناناس،
مانجا دراق، خوخ، رمان

طريقة التحضير

بنقشر الفواكه باستخدام السكينه وبنقطع الفواكه لقطع
صغيرة ونجمعها بالصحن
وهيك بنكون اعملنا طبق سلطة الفواكه

لا أطلب من أختي
المساعدة حتى لا
اشغلها عن الدراسة

أتناول سلطة الفواكه
بعد ٢٠ دقيقة من
تحضيرها حتى لا تتلف

أساعد أمي في تنظيف
المطبخ بعد الانتهاء من
أكل السلطة



أخطط للعطلة الصيفية



أصدقائنا الأطفال.. اختاروا
أحد أصدقائكم لتلعبوا معه
هذه اللعبة بالتنافس

إذا أنت تقوم بالتخطيط
للعطلة الصيفية تقدم
خطوتين

ألتزم بموعدي
مع صديقي

أستغل وقتي
يوم الجمعة

إذا أنت تلتزم
بموعدي مع
صديقك تقدم
خطوتين

إذا لم تستغل
وقتك بيوم
الجمعة ارجع
3 خطوات

أصل الى
المدرسة قبل أن
يرن الجرس

أحدد وقت
اللعبة

إذا أنت حددت
وقت اللعب تقدم
خطوة وخذ البوطة

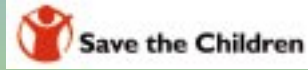
إذا إنت تصل إلى
المدرسة قبل ما يرن
الجرس تقدم خطوة

بدنا نساعد أرنوب على الوصول إلى البوطة بأسرع وقت
ممکن، علشان هيك لازم أرنوب يقوم بكل أعماله للوصول
إلى كاسة البوطة ما ننسى أنو نستخدم حجر النرد بلعبتنا.

خطوات اللعبة:

1. أختار صديق ليشاركني اللعبة
2. يلقي اللاعب الأول حجر النرد ويمشي بعدد خطوات تساوي الرقم الذي ظهر على حجر النرد، وبعد ذلك يأتي دور اللاعب الثاني وهكذا ومن يصل قبل هو الذي يفوز باللعبة مع الأخذ بالتعليمات الموجودة بالطريق.

بـدعم من



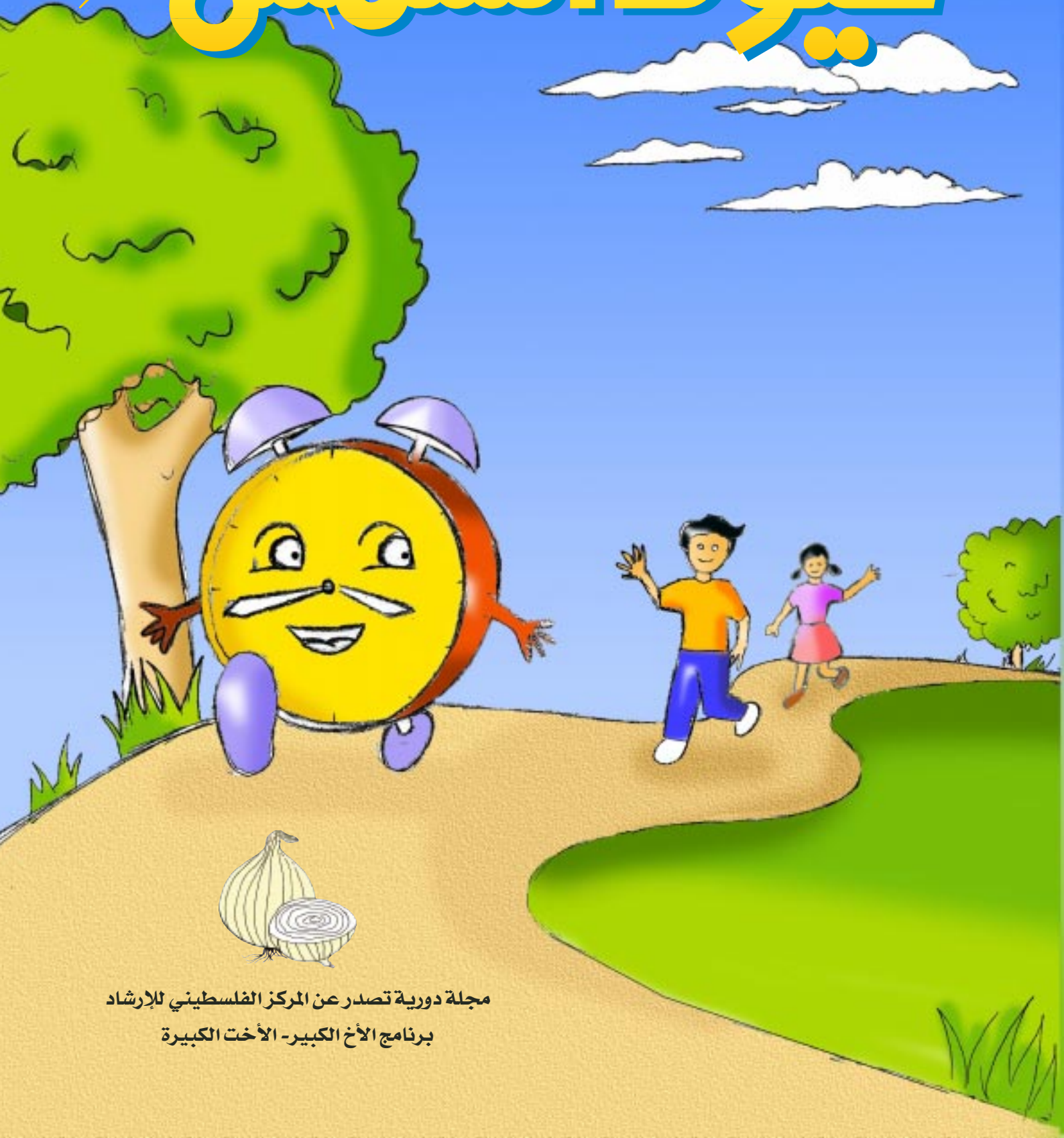
مجلة خيوط الشمس

٢٠٠٧

برنامج الأخ الكبير- الأخت الكبيرة

العدد الرابع- تشرين الأول ٢٠٠٧

خيوط الشمس



مجلة دورية تصدر عن المركز الفلسطيني للإرشاد
برنامج الأخ الكبير- الأخت الكبيرة