



طلبتنا.. والموبايل

وتقلل من خطورة هذه الظاهرة.

1- التوعية: فتوعية الطلبة في كيفية استخدام هذا الجهاز مهمة جدا وضرورية، بعمل ندوات أو محاضرات تتناول في الاستخدام السليم والمنطقي لان المغالاة في استخدامه سوف يوقع مستخدميه في مشكلات جمة، وعدم الإقبال بمثل هكذا محاضرات بين طلبة المتوسطة والإعدادية وخاصة في مجالس الآباء والمعلمين (اجتماع الآباء والأمهات) الذي يقام مرتين من كل عام. بحيث نوعي ذوي الطلبة بإيجابيات وسلبيات الموبايل.

2- يمكن تحريم أو منع إدخال الموبايلات التي تمتلك كاميرات في الحرم الجامعي لما له من مخاطر أخلاقية واجتماعية وتربوية، وغلق الموبايلات في القاعات الدراسية واعتقد ان المدرس الذي يقود العملية التعليمية يكون باستطاعته حل مثل هذه المشكلة وبأسلوب حضاري وثقافي أثناء المحاضرة لانه يلعب دورا قياديا وتعليميا في القاعة الدراسية.

3- التركيز على التوعية في استخدام التقنيات التكنولوجية التي كثر استعمالها منها (الانترنت/الستلايت/الموبايل) من خلال وسائل الإعلام المقروءة والمرئية بحيث تركز على الإيجابيات ونبتذ السلبيات لتصبح وسيلة مساعدة للفرد وليس وسيلة خطرة.

4- تعاون الطلبة والطالبات مع أجهزة أمن الجامعة في عدم تسرب أجهزة الموبايل (ذو الكاميرا) لان هناك بعض الطلبة يخبئون هذه الأجهزة في الجواريب أو حتى في المناطق الحساسة من الجسم أو إدخاله بواسطة أحد المعارف في أمن الجامعة أو وضعه في كتبه ودفاته وبالتالي لا يمكن السيطرة على هذه الظاهرة وتتفاقم المشكلة ويصبح من الصعب حلها.

5- سن قوانين تعاقب من يسئ استخدام الموبايل في الحرم الجامعي أو في المدارس. عزيزي... عزيزتي... هذا الجهاز هو نعمة وليس نقمة فباستطاعة الفرد أن يجعله نعمة إذا تم استخدامه بطريقة ذكية وواعية ويمكن أن يحولها إلى نقمة إذا أساء استخدامه ويسخره لأجل مآربه للأخلاقية. والأمر عائد إليك عزيزي القارئ، فأأي الأمرين تختار؟

فرصة عمل!

البعض سلبية ولكن في نظر الحكومة هي ايجابية لأن الوقوف في الطابور لساعات يؤدي بالنتيجة الى التعارف على الشخص الواقف امامك في الطابور والتالي وقد يصل احيانا الى الشخص الثالث في الطابور وتبدأ بتبادل الاحاديث معاً. وهذا ما نسميه نظرية التقارب الاجتماعي الذي صار نادراً هذه الايام والبقاء والمبيت في السيارة ليلية أيضاً هو للاستجمام حيث أن المواطن وبعد سقوط النظام الدكتاتوري لم يذوق طعم البقاء خارج البيت بعد الساعة الثانية عشر منتصف الليل وهذا نتيجة للارهاب في البلاد وفرض الحكومة ولسلامة المواطن طبعاً منع التجوال ليلاً ولكن ألا يكفي؟ (خلي قد يوم أرجع لأيام زمان أشوف ليل بغداد الحلو) ونخيم بالشارع. وبعد هذا ألا ترى أنها نقطة ايجابية؟ والنقطة الاخرى هي زيادة معدل دخل الفرد عن طريق زيادة الاسعار وطبعاً هنا سوف يكون

الدراسية وهذا الدراسة وهذه تعتبر ظاهرة خطيرة تؤثر الأكاديمي والعلمي للطلبة والجامعة على حد سواء. فرنة الموبايل داخل القاعة يؤدي إلى إزعاج المدرس وشروذ أذهان الطلبة عن المحاضرة، وبالتالي يؤدي إلى مشادات كلامية بين الطالب والمدرس وتوقف سير اتجاه المحاضرة وقد تتفاقم المشكلة بين الطالب والمدرس إلى طرد الطالب أو رسويه في المادة.

وان بعض العقول الجاهلة التي تسخر هذا الجهاز عن قصد وسوء نية بحجة الحرية والانفتاح أدى إلى مشكلة أخرى خطيرة جدا ألا وهي تصوير الطالبات بدون علمهن، والتلاعب بتلك الصور ثم القيام بتهديد الطالبات من اجل غايات معروفة ذاتية ولاجل التشهير بسمعة الطالبات، أو ملاحقتهن بتلك الأجهزة أينما ذهبن ويأخذ الطلاب بتصويرهن أثناء الأكل أو الكلام أو أثناء المحاضرة فهذا الأمر غير منطقي أو لا أخلاقية سوف يؤدي إلى مشاكل أخلاقية وحتى اجتماعية، فلماذا لا نجعل من هذا الجهاز وسيلة مساعدة لو استخدمناه بعقل واعى وحضاري.

وقد نجد هذه الظاهرة منتشرة بين الطلبة والطالبات في المدارس الثانوية أو المتوسطة فنلاحظ الكثير منهم يستخدمون هذا الجهاز للتباهي أو لجذب انتباه الآخرين ويتفننون في إرسال الرسائل والصور وان كانت غير لائقة.

لكن الشيء الغريب والملفت هو أن مرحلة الابتدائية هي الأخرى لا تخلو من دخول هذه الظاهرة لكن (المعلم) هو المسيء في استخدامه وللأسف فلاحظت في مدارس لن أذكر أسماءها ان المعلم يدخل جهازه الموبايل في الصف بدون مراعاة حرمة الدرس ولا حرمة المدرسة، فمجرد رنة الموبايل كافية في إيقاف الدرس وعدم تركيز الطلبة إليه وسوف يكون الموبايل نقطة التركيز. أتذكر في أحد المدارس وثناء الدرس تطلب طالبة من معلمتها بعد أن رن جهازها طبعاً ترف يدها وتقول (يا ست دعني جهازك يرن لان الرنة هادنة وجميلة).

بعد العرض لإيجابيات القليلة للجهاز وسلبياته الكثيرة والخطيرة، دعونا نطرح السؤال التالي والمهم، هل يمكن الحد من خطورة هذه الظاهرة بين طلبتنا؟ يمكن الإجابة على هذا السؤال من خلال بعض المقترحات لعلمها تحد

جانيت خوشابا- ماجستير علم النفس التربوي

ازدادت استخدامات الهواتف النقالة في الآونة الأخيرة وتتنوع فمنهم من يستخدمه استخداماً جيداً ومنهم من يسئ استخدامه لان هذه الأجهزة وجدت لخدمة البشرية. وتوسعت استخداماته بين شرائح المجتمع المختلفة، ومن ضمن هذه الشرائح شريحة الطلبة.

فقد نجد الطالب يستخدمه أكثر مما يستخدم الكتب ومناهجه الدراسية. فاصبح شغلته الشاغل ماهي الرنة أو الأغنية الجديدة التي نزلت في الأسواق حديثاً وما هي المسجات المودعة... الخ. فلو لاحظنا جامعاتنا اليوم تحولت إلى دائرة اتصالات بين الطلبة.

والسؤال الذي يجب ان يطرح هو: ما هي سلبيات وإيجابيات هذا الجهاز الصغير؟ دعونا نبدأ بالحديث عن إيجابيات هذا الجهاز في جامعتنا، ففي ظل الظروف الأمنية والتمهورة يوماً بعد يوم اصبح استخدام هذا الجهاز ضروري، يمكن استخدامه في الحالات الطارئة فمثلاً قد يضطر الطالب إلى التأخر بسبب انقطاع الطرق والجسور وبالتالي الانتظار لساعات طويلة ففي هذه الحالة يمكن الاتصال بذويه للاطمئنان.

لكن الذي يحصل الآن بسبب الاستخدام غير المتحضر والواعي للموبايل من قبل بعض الطلبة اخذ يسبب مشاكل كثيرة وجمة واصبح وسيلة إزعاج أكثر مما تكون وسيلة اتصال تساهم في إنجاز أعمال مختلفة وضرورية. فكثيراً ما نجد طلبتنا اليوم يستخدمون الموبايل في القاعات

أسأل نفسك

ديناً عصام

هل سألت يوماً إذا كان حبيبك هناك؟
هل سألت نفسك إذا كان لا يزال واقفاً
يقرع بشدة على الابواب
ويستمع الى صلوات الاحباب
يعمل لنا خيراً
ونحن نجازيه بالعتاب

هل سألت نفسك عن مدى غيبتها؟
عن تعلق الجسد بقضايا الحياة
ناسين من صانعتها
عن تنسيب فضل الخير لشخص معروف
هاملين من واهبها
عن هدم جدار العلاقة بوجه من باتيها

هل سألت نفسك؟
*هل سألت نفسك " هل ياتفس تخافين ؟"
هل تملكين ايماتا لتغلبى الشياطين ؟
لنسير فرحاً بيمين الرب مثبنتين
نطاً الصل والافعى
وندوس الشبل والتنين

هل سألت نفسك؟
لكن النفس لا تحب
النفس اتهارت بكاءاً تحت قدم الحبيب
النفس تشقت جرحاً
وداواتي جرح الصليب

النافذ الصحية

كيفية الوقاية من الإصابة بالدوالي

اعداد المعالج الطبيعي الن اشور
وضعية الجلوس على المقعد مع الحرص على استقامة الظهر ١-قم بدفع اصابع القدمين معا الى العلى ومن ثم اعدھا الى الوضع الاول مع ملامسة راحة القدمين للارض يكرر التمرين لمدة دقيقة.

2-قم بمد الساق مستقيمة وقم بتدوير رسخ القدم بحركة داخلية وخارجية ويقوم بهذا التمرين كل ساق على حدى ولمدة ٣٠ ثانية لكل ساق.

3-ترفع الساقين مستقيمين معا ونقوم بتحريك رسغ القدم الى الامام والى الخلف.

4-ترفع الركبة اليسرى حتى تلامس المرفق الايمن ويكرر نفس التمرين بالنسبة للطرف الايمن ايضاً.

وضعية الوقوف مع الاسناد باليدين على ظهر الكرسي ١-نقوم بارجحة الساق الايمن الى الامام والى الخلف ويكرر نفس التمرين بالنسبة للساق اليسرى ايضاً.

2-الوقوف على اطراف اصابع القدمين مع وضع الساق اليسرى خلف الساق اليمنى، ويعكس وضع الساقين مع تكرار التمرين.

وضعية الوقوف على القدمين.

1-نضع اليدين في الوسط ثم نقوم برفع الساق اليسرى للاعلى مع ثني الركبة ثم يكرر التمرين مع الساق اليمنى.

وضعية الاستلقاء على الظهر مع مد اليدين على الارض بجانب الجسم.

1-نقوم برفع القدمين الى الاعلى ونحركهما واحدة تلو الاخرى الى الامام والى الخلف مع الحرص على عدم حصول تشابك بين الساقين.

2-ثني القدمين والقيام بتحريكهما على شكل سياقة دراجة هوائية.

3-نضع اليد خلف الراس ونقوم بثني الساق ونسحب الساق الى مستوى البطن وبعدها نقوم بمد الساق الى الاعلى ثم ننزلها الى الارض ببضع، ويكرر نفس التمرين بالنسبة للساق الاخرى.

بالنسبة لوقت اجراء التمرين يفضل ١٥ دقيقة. وكل تمرين يقوم بالحركة من ٥ الى ١٠ مرات. يفضل القيام بهذا التمرين في غرفة جيدة التهوية.

المتضرر الوحيد هو الطالب ولكن على العموم فالطالب (أكو من يصرف عليه).. واهم كل تلك النقاط والاكثر ايجابية بحق هي فرص العمل التي منحتها الحكومة للشباب من خلال هذا القرار وقد استطاعت بجدارة توفير فرص عمل بدون (الواسطة) وبدون سلسلة المراجع أي (الروتين) وبدون اي شيء فقط كل ما يلزم لهذه الوظيفة هي عبوة بنزين سعة عشرون لتر وعلاقة بسيطة مع صاحب محطة الوقود لأستلام الكمية المطلوبة من البنزين يومياً وبيعها على اربعة الشوارع. والان ألا ترون معي أن الحكومة صائبة بقرارها هذا وفيها من ايجابية أكثر من السلبية فهي داتماً تعمل جاهدة في سبيل المواطن وتقدمه والاكثر أنها تركز على الشريحة المهمة في المجتمع (الشباب) وتجد لهم فرص.... عمل.

قراؤنا الأحباء هذه الصفحة.. تحررونها أتمم..

ننتظر مساهماتكم المتنوعة على عنوان الجريدة: بغداد - زيونة - تقاطع شارع الربيعي او على البريد

الإلكتروني Mezaltaa@yahoo.com