

# سلامة Salama

النشاط البدني..  
نمطٌ صحي



تجاوز الإشارة الحمراء



أذهب إلى مدرستي بالدراجة



الحركة بركة

HUAWEI  
Community

شارك واربح

مع سلامة

اقرأ في هذا العدد



04 الحركة بركة



06 أذهب إلى مدرستي بالدراجة



10 تجاوز الإشارة الحمراء

# سلامة Salama

مجلة شهرية توعوية متنوعة للأطفال  
تصدر عن هيئة الطرق والمواصلات في  
دبي تعنى بالسلامة والصحة والبيئة

المشرف العام  
روضة المحرزي

رئيس التحرير  
مريم البلوشي

مدير التحرير  
شريف أبوظه

التحرير  
عائشة الشامي  
حمدي هاشم

إنتاج وتصميم

**SLA**  
SPOTLIGHT  
Advertising  
www.spotlightuae.net

الإخراج الصحفي  
سعيد منصور

للتواصل مع المجلة ص.ب: 118899  
هاتف: 0097142903629  
salama.magazine@rta.ae

جميع الحقوق محفوظة  
هيئة الطرق والمواصلات © 2023



## أعلى الكلام



### أهمية ممارسة النشاط البدني

#### مَرحباً أيها الأُحبة:

مَنْ منا لا يطمح أن يكون نشطاً وقوياً ورشيقياً ويتمتع بالصحة والعافية؟ كل هذا وأكثر سنجدّه حين نمارس النشاط البدني، فأشغبتنا البدنية كنز من الفوائد الصحية، يكفي أن نعرف أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكري وسرطان القولون، وتحسن النشاط البدني من ضغط الدم والكوليسترول، وتقي من هشاشة العظام والسمنة. يساعدنا النشاط البدني في المحافظة على وزننا الصحي، ومع انتظام ممارستنا للرياضة وأبسطها المشي يومياً سترتفع طاقتنا الايجابية ويتعزز لدينا الشعور بالسعادة وننام نوماً عميقاً صحياً. حين نمارس الرياضة البدنية فهذا يساعدنا على التأمل والتفكير، كما يجعلنا نشعر بالاسترخاء وتخلص من التوتر والقلق، ومن أمثلة النشاط البدني: المشي، والقفز، والسباحة، وركوب الدراجات، والقفز على الحبل، وكرة القدم واليد والطائرة والسلة. أيها الأُحبة.. قليل دائم خير من كثير منقطع، لذا ما أجمل أن نخصص من يومنا وقتاً للحركة، في المنزل، أو في النادي، أو في الشارع، هذه الحركة ستعود علينا بكل خير في أقرب وقت، سنجد على الفور صحتنا أفضل، وذاكرتنا أقوى، وقدرتنا على التحمل تزداد، لذا لتتعاهد على الحركة يومياً، لنجيا حياة كلها سعادة وصحة.

سلامة



22 النشاط البدني.. نمطٌ صحي



26 حافظ القرآن



30 أصدقاء المناخ (3)

# الحركة بركة

رسوم: عمر شريف

أنا سلامة





فعلماً، فمن أهم النصائح الطبية لمن يعاني السمنة وزيادة الوزن ممارسة رياضة المشي، كي يتخلص من تراكم الدهون.



أهمها المحافظة على رشاقة الجسم، فكي يكون جسدك رشيقاً عليك مداومة الحركة والمشي.



رائع.. مشينا ساعة كاملة.

ولا ننكر أن المشي نزهة ممتعة على الأقدام، نستمتع فيها برؤية معالم المدينة عن قرب.



يمكننا الآن العودة وممارسة رياضة حركية أخرى في حديقة منزلنا.

هي أيضاً رياضة تجعل أجسامنا تتحرك وتبذل طاقة وجهداً وتمنحنا اللياقة البدنية.



من اليوم سنجعل من الحركة منهج حياة لنا.. ففي الحركة بركة.

فكرة رائعة يا أمي أن نمارس رياضة "نط الحبل".





# أذهب إلى مدرستي بالدراجة

رسوم: محمد قاجوح

المهندس سالم

أبي.. بعض زملائي يذهبون إلى المدرسة بالدراجات الهوائية.

هذا رائع.. فقيادة الدراجات الهوائية رياضة صابحية رائعة تمنح صاحبها النشاط والقوة البدنية.

ما رأيك لو أنضم إليهم وأذهب إلى مدرستي بدراجتي الهوائية الجديدة؟

وما لوائح السلامة الخاصة بقيادة الدراجات؟

لا بأس.. عاى شرط.. أن تلتزم بلوائح السلامة.

عليك ارتداء الخوذة طوال الطريق مهما كانت مدة الرحلة.



عليك احترام إشارات المرور، وعلامات التوقف.



قُد دراجتك على الجانب الأيمن من الطريق في اتجاه حركة سير المركبات نفسها.



انزل عن دراجتك وسر بجانبها عند جميع تقاطعات الطرق.



تأكد أن أضواء دراجتك والمكابح تعملان بشكل جيد.



ما أجملها من نصائح، سأنفذها وسأقفلها لكل زملائي لنكون جميعاً في أمنٍ.. وسلامة.



وهكذا تصل مدرستك بسلامة وأمان بإذن الله.





## أحمد بن ماجد.. أسد البحر

أحمد بن ماجد، ملاح وجغرافي عربي مسلم، من أشهر الأسماء اللامعة في عالم الملاحة والبحار. ولد أحمد بن ماجد في رأس الخيمة، حاز العديد من الأسماء والألقاب منها أسد البحر، الشهاب، شهاب الدين، معلم بحر الهند.

كان والده ملاحاً شجاعاً، وتعلم أحمد بن ماجد من خبرات أبيه، وأصبح مشهوراً أكثر منه، وصف من بين أشهر البحارة العرب، خاض العديد من الرحلات والتقى بالبحار البرتغالي «فاسكو دي غاما» عام 1498م وقاد سفن «فاسكو» عبر المحيط الهندي حتى كلكتا الهندية.

كان لابن ماجد مساهمات في مجال علم البحار من أهمها تصحيح المعلومات الخاطئة حول علم البحار، اختراع البوصلة البحرية لمساعدة البحارة في تحديد المواقع الصحيحة لرحلاتهم، اهتم بتطوير البوصلة وذلك بإضافة إبرة تحديد الاتجاهات إلى صندوق البوصلة.

ومن خلال خبراته الملاحية ساهم أحمد بن ماجد في توفير الحماية للسفن، عن طريق مساعدتها في الابتعاد عن المناطق الخطرة داخل مياه البحار والمحيطات.

كتب أحمد بن ماجد العديد من الكتب حول البحار والملاحة، ومن أهم ما ترك كتاباً بعنوان «حاوية الاختصار في أصول علم البحار» وهو كتاب يحتوي معلومات عن قواعد الملاحة، وكتاب «تصنيف القبلة» وهي منظومة شعرية تتكون من 295 بيتاً من الشعر ألفها أحمد بن ماجد لتصنيف اتجاهات القبلة في جميع دول العالم.





# كنوز بيئية في الشارقة

إعداد : عائشة الشامسي

### حديقة البحص الجيولوجية

تتضمن حديقة البحص الجيولوجية على معالم وأحافير من ملايين السنين كما تتميز الحديقة بالمعالم الجيولوجية المتعددة ومنها سلسلة جبال الحجر و السهول الحصوية وكتبان الرمال بالإضافة للمواقع الأثرية التي توضح تاريخ استيطان البشر في هذه المنطقة الذي يعود إلى أكثر من 125 ألف سنة، وتضم الحديقة موقعاً غنياً بالبقايا المتحجرة لكائنات البحرية التي استوطنت بحاراً ضحلة كانت تفرم معظم اليابسة في دولة الإمارات.



### صخرة الجمل

تعتبر صخرة الجمل من أكثر الصخور تميزاً في موقع مليحة الأثري التي نحتتها عوامل التعرية والرياح على شكل جمل وتحتوي الصخرة على أحافير ودلالات على وجود المياه المالحة في المنطقة قبل أن تتحول إلى صحراء.



### وادي الكهوف في جبل الفاية

يتميز جبل الفاية بشكله الملفت الذي يشبه ظهر التنين ويمتد على طول صحراء الفاية وفي المنطقة الشمالية الشرقية من الصحراء يقع وادي الكهوف حيث يمكن للزوار بالمناظر الجبلية الرائعة والسير على الطريق العتيق الذي يرجع إلى العصر الحجري الحديث.



### وادي الحلو

يعرف وادي الحلو في الشارقة بكثرة المياه الجوفية وبسبب هذا العامل استوطن البشر قديماً منطقة مليحة كما يمكن للزوار الاستمتاع بالمناظر الجبلية ومسارات المشي والأدلة والآثار التي تعود لمنازل من القرن التاسع عشر.



### وادي شوكة

وادي شوكة من أكثر المزارات السياحية التي يقصدها الزوار بهدف تجربة القيادة على الطرق الوعرة والمشى لمسافات طويلة ويضم الوادي مساراً طوله 10 كيلومترات ويتميز الوادي بموقعة المميز في جبال الحجر بإمارة رأس الخيمة.



# تجاوز الإشارة الحمراء

رسوم: طريف كلاجي

البطل نادر

سأحاول زيادة سرعتي لتعبر الطريق قبل أن تتحول الإشارة إلى اللون الأحمر.

يا إلهي!  
أحدهم في خطر ويجب أن أتدخل كي أنقذه فوراً.

قف

البطل نادر!

وقد يكون تجاوز الإشارة الحمراء لأحد هذه الأسباب الثلاثة، عدم الانتباه، أو الانشغال على الطريق، أو محاولة إدراك الإشارة الخضراء.

لماذا تعرض حياتك للخطر وتحاول عبور الإشارة الحمراء، ألا تعلم خطورة هذا الفعل، إنه يؤدي إلى حوادث مروية أليمة.



يرتكب السائقون سلوكاً متهوراً حين يزيدون سرعة مركبتهم فور تحول الإشارة من اللون الأخضر إلى اللون الأصفر للعبور قبل تحولها إلى اللون الأحمر.



كذلك عدم تركيز بعض قائدي المركبات أثناء القيادة وانشغالهم بتصفح الإنترنت.



أو الانشغال بالمحادثات الهاتفية أثناء القيادة، وهذا يتسبب في حوادث مرورية مروعة.



لذا أَدعوك وجميع السائقين إلى الانتباه والتركيز أثناء القيادة وعدم تجاوز الإشارة الحمراء.. من أجل حياتك.. فهي غالية.

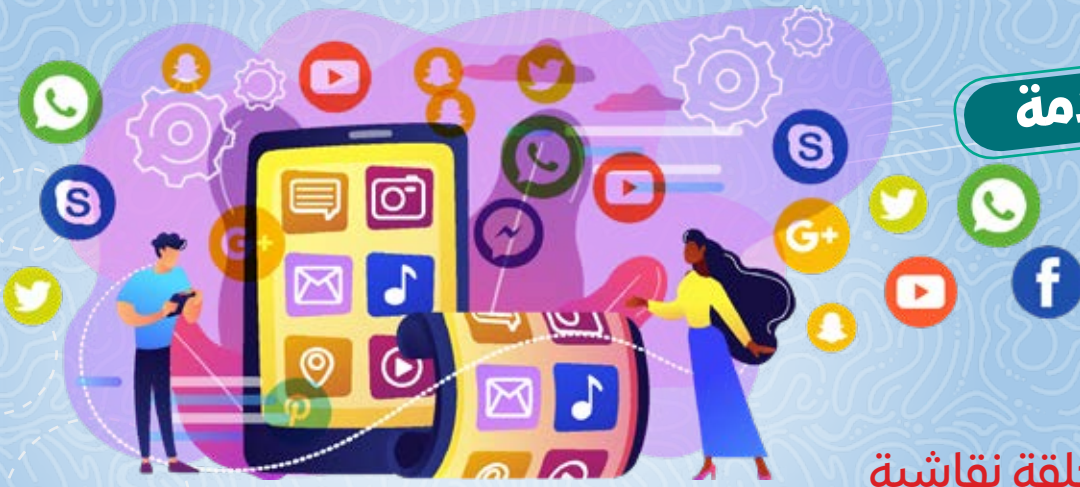


تجاوز الإشارة الحمراء  
- 1000 درهم  
- 12 نقطة مرورية  
- حجز المركبة 30 يوماً



شكراً لك أيها  
البطل نادر.. لقد  
أنقذت حياتي.





”سلامة“ في حلقة نقاشية  
بمدرسة ”المواكب“

## الذوق العام والمصداقية أساسيات استخدام منصات التواصل الاجتماعي

إعداد: عائشة الشامسي - شريف أبوظه

أكدت طالبة مدرسة ”المواكب“ في منطقة القرهود، خلال حلقة نقاشية تفاعلية مع أسرة مجلة ”سلامة“، أن هناك أساسيات يجب اتباعها والالتزام بها عند كتابة التعليقات ومشاركات الصور ومقاطع الفيديو أثناء استخدام منصات التواصل الاجتماعي، من أهمها: الذوق العام والمصداقية والسلوك الراقي، وذلك للمحافظة على المبادئ والقيم المجتمعية في عالم فضاء إلكتروني مفتوح يتضمن ثقافات وأفكار ولغات وأخلاقيات لشعوب مختلفة.



### تجنب السلبية

وقال الطالب **عمر عياد**: في تجربتي الشخصية باستخدام منصة ”يوتيوب“، أحرص دائماً على تجنب نشر المعلومات غير المجدية والابتعاد عن استخدام الألفاظ الجارحة أو اللغة غير اللائقة عند كتابة التعليقات. وينصح عمر مستخدمي قنوات التواصل الاجتماعي باستخدام خاصية الحظر للأشخاص السلبيين وإزالتهم من قائمة الأصدقاء.

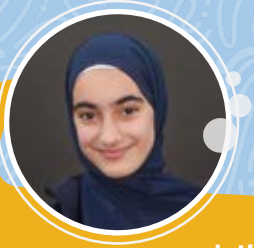
### التنمر الإلكتروني

وأشارت الطالبة **زينة النجار** إلى خطورة التعليقات التي تتضمن ألفاظ توجي بالتنمر، والتقليل من شأن صاحب الحساب أو صانع المحتوى، لأن التنمر الإلكتروني، سلوك عدواني وغير مرغوب فيه يقوم به المتنمر باستخدام التقنيات الحديثة، والذي يؤدي إلى إلحاق الضرر بالضحية مادياً أو معنوياً أو اجتماعياً أو نفسياً، مؤكدة على أهمية أخذ رأي الوالدين في مضمون المحتوى قبل مشاركته مع الآخرين وذلك لضمان توافقه مع الذوق العام.

ونصحت زينة زملائها الطلبة، بتخصيص وقت معين لتصفح قنوات التواصل الاجتماعي، وعدم تجاوز المدة ساعتان يومياً، أو المبالغة في متابعة منصات التواصل الاجتماعي ومنصات الأفلام والمسلسلات، والتي قد تؤدي إلى الانطواء عن العائلة والأصدقاء.







## التوتر النفسي

وأوضحت الطالبة **عسل العاني**، أنها تعوّد نفسها على تحديد عدد ساعات استخدام قنوات التواصل الاجتماعي، وتحرص دائماً على عدم قضاء أكثر من 3 ساعات، وذلك بعد أن قرأت مقال يتحدث عن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية والنفسية، ومن هذه التأثيرات التوتر النفسي، وتراجع في الحالة المزاجية بالإضافة للشعور بالاكئاب والقلق.



## ممارسة الرياضة

بدوره أكد الطالب **بدر سلوم** على ضرورة ممارسة الرياضة للتغلب على إدمان استخدام قنوات التواصل الاجتماعي، ناصحاً الأهالي بالتعامل مع أطفالهم الذين يقضون ساعات طويلة لمشاهدة أفلام الكرتون، أو مشاركة اللعب الإلكتروني مع الغرباء بأن يسجلوا أبنائهم في أندية رياضية وثقافية لكي يحافظوا على صحتهم النفسية، خصوصاً أن كثرة استخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية، والجلوس بشكل خاطئ يؤدي إلى أضرار صحية في الرقبة والظهر.



## روتين يومي

وقال الطالب **أدهم صالح**: أصبح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بالنسبة للأطفال "روتين" يومي يسرق ساعات طويلة من يومهم، حيث أنهم ينشرون صور أو يشاهدون فيديوهات وما يتبع ذلك من تفاعل قد يسبب مشكلات اجتماعية بين الطفل والآخرين منها التمر أو العنف اللفظي. وشدد على أهمية دور الوالدين في رعاية أبنائهم وتطوير قدراتهم الذهنية والبدنية، وشغل أوقات فراغهم في تعلم المهارات التي تنمي أفكارهم وتزيد من معرفته وثقافته.



## دعم اللغة العربية

وقدمت الطالبة **سيلين الحسن**، أفكاراً لدعم اللغة العربية في مواقع التواصل الاجتماعي أهمها، ضرورة تعريف صناع المحتوى باستخدام اللغة العربية، والابتعاد عن اللهجات العامية، واستخدام التعريب والترجمة في مقاطع الفيديو، بالإضافة لإجراء المسابقات في مواقع التواصل الاجتماعي مثل: مسابقة أفضل محتوى عربي، إلى جانب صنع ألعاب الفيديو باللغة العربية، وأفلام الكرتون التوعوية باللغة العربية، وتعليم الأطفال قواعد اللغة العربية حتى يستطيع فهم ثقافة وعادات وتقاليد وتراث وتاريخ بلده.



# “آي إم جي”

أخبرتني مراراً أنك تتمنى التعرف إلى الحيوانات البرية عن قرب، ورؤية الديناصورات، وستتحقق أمنيتك اليوم.

فارس

وشاهين



سنزور الآن “آي إم جي” وهو عالم من المغامرات، حيث ستتمتع برؤية الحياة الطبيعية والحيوانات والطيور البرية.

وهي أكبر مدن الملاهي في دبي، تعادل مساحتها 28 ملعب كرة القدم.



وماذا سأرى فيها أيضاً؟

ستتعرف إلى أشهر الشخصيات الكرتونية. وستلتقي مع شخصيات كرتونية مشهورة مثل الرجل الحديدي، وفتيات القوة.







وتخوض  
تجارب مميزة  
منها: "البيت  
المسكون"  
ولعبة "ثور"  
سيندر سبين".



وسنזור  
منطقة "الوادي  
المفقود" التي  
تضم ديناصورات  
بالحجم الحقيقي.

كما يضم المكان  
مجموعة متنوعة من  
المطاعم والمتاجر.  
وصالة سينما «نوفو»  
التي تعرض أحدث  
وأنجح الأفلام.



سأتيها مراراً  
وتكراراً مع الأصدقاء،  
لأعيش أجواء شيقة  
في عالم المغامرات.







استشراف

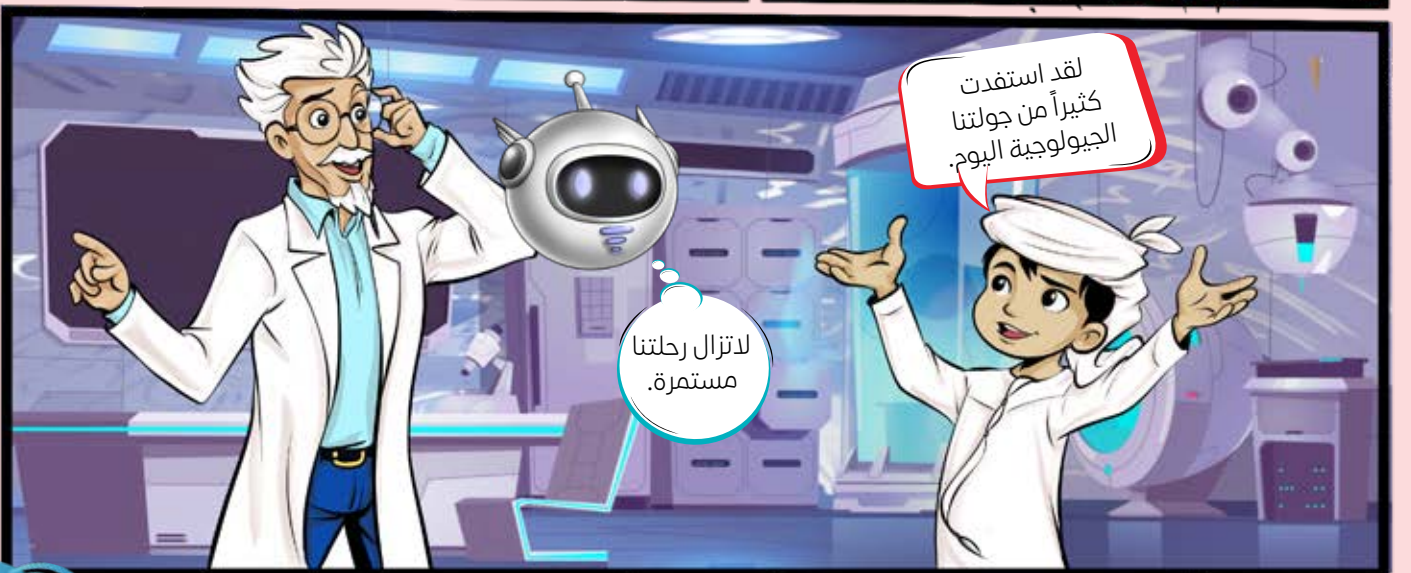
المستقبل

## أسرار الأرض (3)

رسوم: عمر شريف









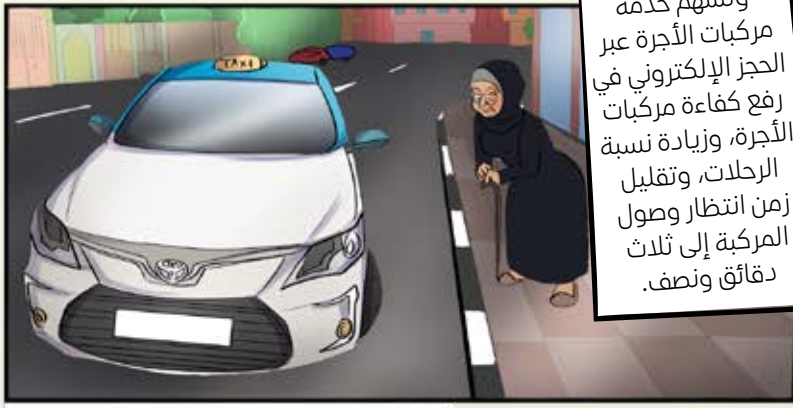
# مركبات الأجرة إلكترونية

رسوم: عبد الفتاح حلمي

درب السلامة







وتسهم خدمة  
مركبات الأجرة عبر  
الحجز الإلكتروني في  
رفع كفاءة مركبات  
الأجرة، وزيادة نسبة  
الرحلات، وتقليل  
زمن انتظار وصول  
المركبة إلى ثلاث  
دقائق ونصف.



وتواكب التحول  
العالمي في مجال  
تخطيط النقل  
بالمدين.

وتساهم أيضاً  
في تسهيل  
التنقل للأفراد  
وتقليل  
اعتمادهم  
على المركبات  
الخاصة.



ومن مميزات الخدمة  
إمكانية الدفع  
الإلكتروني عن طريق  
التطبيق، وتحديد  
المسار الأنسب للرحلة



وإمكانية المشاركة في مسار  
الرحلة مع الآخرين، وإظهار  
معلومات المركبة والسائق، مع  
إمكانية تقييم الخدمة وجودتها.

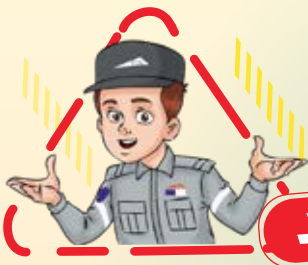


وكيف يمكنني  
أن أشارك في  
هذه الخدمة؟

عليك تحميل  
تطبيق "كريم" عبر  
الهاتف، وإنشاء  
حساب خاص بك

ثم تبدأ عملية حجز  
مركبة (هلا) من قائمة  
أنواع المركبات، ثم  
تأكيد الموقع والوجهة  
وطريقة الدفع، ثم  
الضغط على زر (بلا)  
لتتلق رسالة نصية  
على هاتفك المحمول  
بتفاصيل السائق والحجز.





## المفتش حمد

# موقف محجوز للغير

رسم: حسام عبد الفني



من فضلك.. أنا أسكن في تلك الفيلا هناك، فهل يمكن أن أوقف مركبتي قريباً من سكني؟

طبعاً، خدمة «طلب حجز مواقف لفضل المواطنين» تتيح لك ذلك.

ألا يمكنني ترك مركبتي في الموقف مؤقتاً اليوم؟



كلا بالطبع، وإلا ستعرض نفسك لغرامة أنت في غنى عنها.

وكيف يمكنني الحصول على هذه الخدمة؟



من خلال القنوات التالية: الموقع الإلكتروني للهيئة، التطبيقات الذكية، مراكز إسعاد المتعاملين.

لذا أنصحك بطلب الخدمة أولاً والحصول على تصريح الحجز حتى لا تقع في هذه المخالفة.



شكراً جزيلاً لنصيحتك، وهذا ما سأفعله فوراً.

غرامة!!



أجل، غرامة قدرها 1000 درهم مخالفة «الوقوف في الموقف المحجوز للغير».



# مركبات المسح الذكي



محبوب

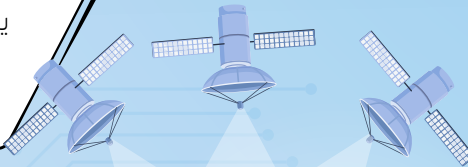
منظمة مركبات المسح الذكي في إدارة المواقف تقوم بالتفتيش على المركبات من خلال الكاميرات والأنظمة المثبتة عليها بقراءة لوحات المركبات للتأكد من سداد الرسوم المستحقة للمواقف.

نظام المسح الذكي يساهم في الاستغلال الأمثل للموارد البشرية مع الحفاظ على سلامة المفتشين من التعرض للإجهاد البدني نتيجة الظروف الجوية المتقلبة.



الكاميرات المركبة تعمل بالذكاء الاصطناعي وتقوم باحتساب نسبة إشغال المواقف، وتحديد الأماكن التي بها نسب إشغال عالية، وبجاجة إلى تكثيف التفتيش.

يعمل نظام المسح الذكي من خلال تقنية الثورة الرابعة لتحقيق معدل دوران عال للمواقف، ويكون تحديد خط سير مركبة المسح الذكي من خلال الذكاء الاصطناعي - AI



يوفر هذا النظام الخصوصية والسرية التامة للبيانات والمعلومات الملتقطة ويوفر خاصية التتبع GPS Tracking لأماكن هذه البيانات.





# النشاط البدني.. نمطٌ صحي

إعداد: حمدة عبدالله المنصوري - هيئة الصحة ببي  
رسوم: عبد الفتاح حلمي

الآنسة

وقاية



تقصدين أن النشاط  
البدني مهم جداً  
للأطفال؟

بالطبع، وله  
فوائد عديدة،  
فهو يقلل من  
أخطار السمنة.



ويساعد النشاط البدني المنتظم  
للأطفال على النوم بشكل أفضل،  
وهذا بدوره يساهم في أداء أفضل  
في المدرسة والتحصيل الدراسي.



ويعزز النشاط البدني نمو العظام  
والعضلات القوية، وهذا يساعد  
الأطفال على تجنب مشاكل كثافة  
العظام وضعف العضلات في الكبر.



وتؤهلك للمشاركة في  
الأمور الرياضية الجماعية  
والأنشطة البدنية الأخرى  
مما يطور مهاراتك  
الاجتماعية ويزيد من  
أصدقائك.



أخبرينا كيف نحافظ على  
صحتنا ورشاقتنا  
ونحافظ على وزننا المثالي.

إذاً علينا أن نهتم بالنشاط  
البدني، وأن نجعله جزءاً من  
نمط حياتنا، فهذا يحسن  
صحتنا البدنية، ويزيد قوتنا  
ومرونتنا، ويحافظ على  
وزننا الصحي.





ويساعد النشاط البدني المنتظم على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، السرطانات، داء السكري، ارتفاع ضغط الدم.



كما أن التمارين الرياضية تحسن الحالة المزاجية للأطفال وتقلل من أعراض القلق والاكتئاب.

ساعة يومية، يمكن أن تشمل أنشطة مختلفة كالجري، ممارسة السباحة، أو اللعب مع الأصدقاء في النادي.



كم من الوقت تخصصه للرياضة يا ترى؟



وقد أثبتت الدراسات أن 80% من المراهقين حول العالم لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي، ويجلسون أمام الشاشات مما يصيبهم بالخمول

ويجب تشجيع أطفالنا على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، والحد من الجلوس أمام الشاشات الذكية والتلفاز.



لذا على الآباء مرافقة أبنائهم وتشجيعهم على النشاط البدني، من أجل نمط صحي لأطفالهم.







## أكمل القصة

رسوم: نيفين أبو سليم

# جائزة لمن يعرف

قرر أبي عقد مسابقة بيننا، والفائز منا ستكون له جائزة، فجلسنا حوله ننتظر بدء المسابقة، وعلى الفور نظر إلينا قائلاً:  
السؤال الأول.. حيوان يسكن الغابة، وشهرته أنه ملك الغابة، فما يكون؟  
رفع أخي منصور أصبعه في أدب وهو يقول: ..... ملك الغابة.  
فرح أبي وهو يردد: أحسنت.. إجابة صحيحة، السؤال الثاني ما الحيوان الذي يشتهر بالمكر؟  
هنا رفع أخي زياد أصبعه مجيئاً: ..... هو أمكر الحيوانات.  
ابتسم أبي وقال: أصبت.. السؤال الثالث.. ما الحيوان الذي نطلق عليه اسم سفينة الصحراء؟  
باردت أختي العنود مجيئة: ..... يا أبي هو سفينة الصحراء لأنه يحتمل الجوع والعطش أياماً وليالي.  
لمعت عينا أبي وهو يقول: إجابة رائعة.. السؤال الرابع.. ما الحيوان الذي يمتلك أطول رقبة في الحيوانات؟  
هنا أجبته أنا في ثقة: ..... يا أبي ورقبتها طويلة كي تساعد على الأكل من الأشجار العالية.  
فرح أبي بنا كثيراً، وقرر أن يمنح كل منا جائزة لأننا أجبنا جميعاً عن أسئلته، وكانت جائزتي ..... جميلة أضعها في معصمي لأعرف بها الوقت.



صديقي القارئ الذكي، هناك كلمات مفقودة في القصة في المساحات الفارغة، وهناك رسوم أسفل القصة، عليك اختيار الرسم المناسب مفتاحاً يقودك إلى كتابة الكلمة المفقودة، وسنساعدك أن تكمل القصة بنفسك.





# نادي البراعم

لنشر صور أطفالكم في نادي البراعم راسلونا  
على البريد الإلكتروني :  
Salama.magazine@rta.ae



رفيعة محمد البرعي



شوق محمد البرعي



المها محمد البرعي



جواهر وفي البرعي



الغاليه يوسف



عائشة صالح الكثيري



فاطمة البرعي



مبارك احمد الكثيري



ليان علاء أبو يونس



هند محمد



# حافظ القرآن

رسوم: يوسف حليم

الجدة

عوشة

مبارك.. مبارك.. كم أنا سعيدة بك، أتعلم كيف كنا نحتفل بالأطفال قديماً عندما يختمون القرآن حفظاً؟

جدتي.. جدتي.. لقد أتممت حفظ القرآن الكريم كاملاً اليوم.

كيف يا جدتي؟

كان الاحتفال بختم القرآن الكريم أو (الختمة) عبارة عن فرحة يتشارك فيها أهل الحي ويطلق على هذا الاحتفال اسم (التومينة) والهدف من إقامة ( التومينة) تكريم حافظ القرآن.

وكان والد الحافظ يعد وليمة للجميع وتتفق عائلة الطفل الحافظ لكتاب الله على تحديد يوم يُطاف به في الفريج بغرض أن يعرف الجميع حفظه لكتاب الله.

ويستمر طواف الأطفال والعائلات عدة أيام فرحاً بحافظ القرآن، ويكون معهم أثناء الطواف «المطوع» الذي قام بتحفيظ الطفل القرآن.

ويرتدي الأطفال أجمل ثيابهم وتزين الفتيات بالثلي ويصفن أيديهن بالحناء.

ما أجمل أيامكم يا جدتي، والجائزة الكبرى هي أن الله أكرمني بحفظ القرآن.



# لغة الإشارة (الرياضة)

بالتعاون مع هيئة تنمية المجتمع



سند



أصدقائي الأعزاء، هيا  
نتعرف إلى بعض الرياضات  
من خلال لغة الإشارة.



التزلج على الجليد

التزلج على  
الجليد تعبر  
عنه كما في  
الصورتين  
بحركتيين  
بالقبضتين  
المضمومتين.

أما ركوب  
الأمواج في لغة  
الإشارة فنعتبر  
عنه بوضع  
إصبعين فوق  
الكف ثم بسط  
الكف اليميني  
مقلوبة.



ركوب الأمواج

وسباق الزوارق:  
الإشارة الأولى  
يأصبعي السبابة  
والإشارة  
الثانية يضم  
الكفين كما في  
الصورتين.



سباق الزوارق

ورياضة الفطس  
نعبر عنها بهاتين  
الإشارتين: إصبعي  
السبابة والوسطى  
فوق ظهر الكف، ثم  
بالإصبعين نفسيهما  
أسفل الكف دون  
تلامس.



رياضة الفطس

أما سباق  
الدراجات النارية  
فنعتبر عنه  
كما بهاتين  
الإشارتين  
المتتابعيتين.



سباق الدراجات النارية

وسباق الدراجات الهوائية نعبر عنه  
بحركتيين الأولى مد إصبعي السبابة  
مع ضم القبضتين، ثم ضم القبضتين  
كما هو موضح بالصورتين.



سباق الدراجات الهوائية



من هنا

وهناك

## لغتنا الجميلة

لغتنا العربية زاخرة بالكلمات التي تدل على الفصاحة والبلاغة، وكثيراً ما نجد كلمة واحدة تحمل أكثر من معنى، سنطوف معاً في رحاب اللغة ونتعرف في كل عدد على كنز من كنوز اللغة..

ض

اهتم العرب بالحيوانات التي تحيط بهم، وكانوا يطلقون عليها العديد من الأسماء، ومن هذه الحيوانات الجمال، ويطلق على الجمع منها اسم الجمال والنوق والبعير.



الجمال: اسم الذكر من الجمال.

الناقة: اسم الأنثى من الجمال.

الحوار: الصغار من الجمال.

الفصيل: صغير الجمال بعد فطامه وفصله عن أمه.

## البطريق الحنون

يتولى ذكر البطريق احتضان البيضة الوحيدة التي تضعها أنثاه، وخلال فترة الاحتضان التي تستمر قرابة الشهرين، لا يأكل ذكر البطريق أي طعام لذا يفقد نحو 40% من وزنه.

## أرشميدس

هو أول من استعمل الأشعة الشمسية سلاحاً في الحرب وقضى بها على الأسطول الروماني الذي حاول غزو بلاده.

مكتشف قارة  
استراليا هو  
كابتن كوك.

الخفاش هو الحيوان  
الوحيد من فصيلة  
الثدييات الذي يستطيع  
الطيران.

## طائر الفلامينجو

هو الطائر الوحيد  
الذي يتناول طعامه  
وهو مقلوب الرأس.

الرقم القياسي  
الذي حققته  
دجاجة في  
الطيران هو  
13 ثانية فقط.



# هل تعلم؟!



العالم **نيوتن**  
هو مكتشف  
قانون الجاذبية  
وكان ذلك  
بالصدفة.

عدد **النمل** على  
كوكب الأرض  
يفوق عدد  
البشر.



يحتوي **الموز**  
75% ماء.



قلب **الجمبري**  
في رأسه.



## زهور التوليب الشمينة

كانت زهور التوليب تباع في  
هولندا في القرن السابع عشر  
بسعر أعلى من الذهب، وقد  
سُميت هذه الفترة «جنون  
التوليب» ولكنها انتهت بحلول  
عام 1637م.



في فصل الشتاء  
يتحول لون عيني حيوان **الرنة**  
إلى اللون الأزرق، وهذا التغيير  
يساعده على الرؤية الجيدة في أقل  
درجات الضوء.





عليا

صديقة الاستدامة

## أصدقاء المناخ (3)

رسوم: أحمد حداد



سؤال رائع، خاصة أن أزمة المناخ على نطاق عالمي، وتحتاج إلى تصافر الجهود في مختلف أنحاء العالم.

لكن يظل التساؤل.. كيف نوسّع جهودنا كي نخدم بيئتنا؟

عرفنا منك الكثير من المعلومات النافعة عن ضرورة الحفاظ على البيئة والمناخ.



مثلاً ما رأيكما أن ندعو الأصدقاء للانضمام إلى نشطاء البيئة في مناطق مختلفة، فهي فِرَقٌ بيئية تعمل على حماية البيئة وترشد الآخرين بالمعلومات.



من خلال زراعتها مثلاً بالخضراوات مثل الفلفل والباذنجان والطماطم وهذا يعزز محافظتنا على المناخ.



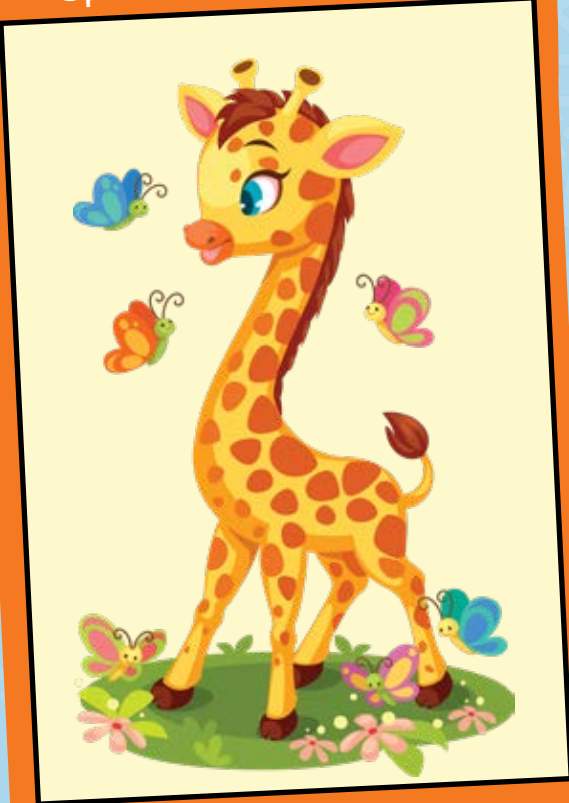
وكما تعلمان يمتلك ملايين الأشخاص مساحات شاسعة من الحدائق والزروع، ويمكن استغلال هذه الحدائق بشكل مناسب لحماية البيئة.







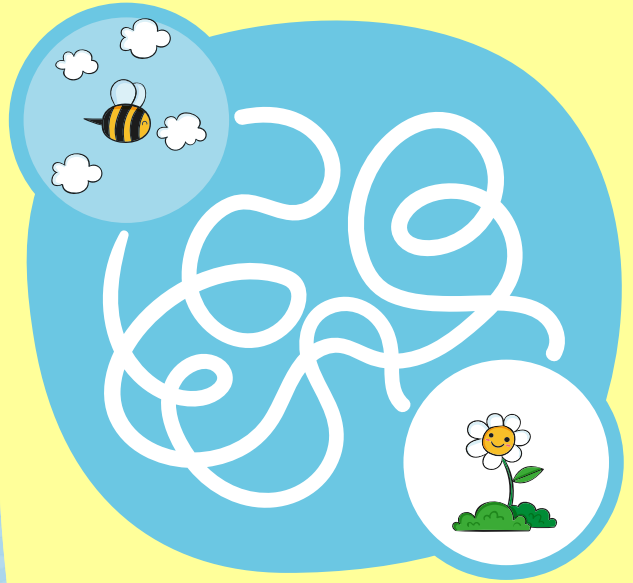
اكتشف الاختلافات الخمس  
Spot the five differences



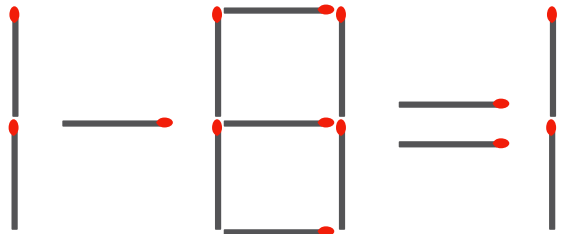
متعة وتسالي

Fun and Entertainment

ما هو المسار الصحيح  
What is the correct path



حرك عود ثقاب واحد لتكون العملية صحيحة  
Move one matchstick to fix the equation





color لون

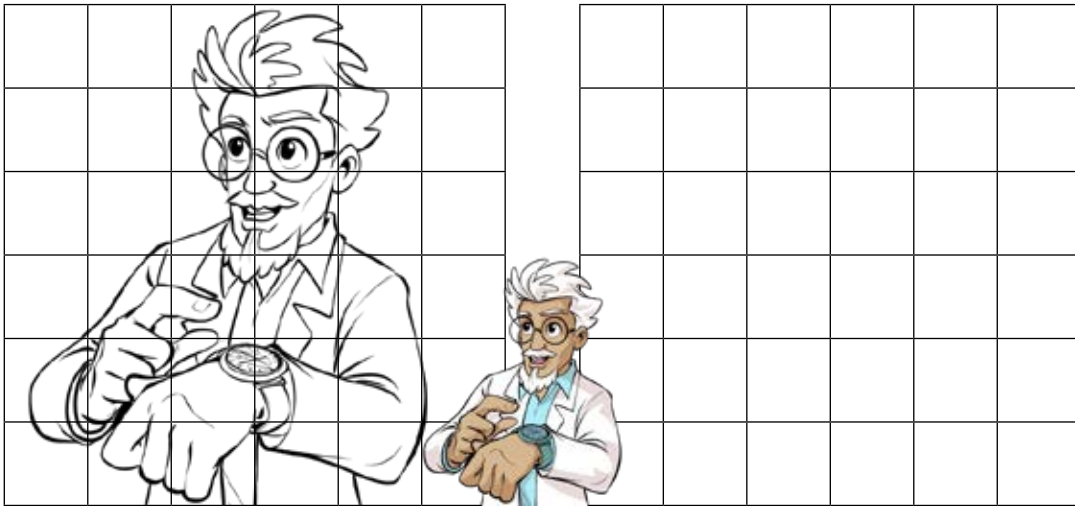


وصلوا معي



Let's draw

هيا بنا نرسم





# ارسم مع سلامة Salama



امسح الرمز للانضمام إلى المسابقة على مجتمع HUAWEI

Scan to join the activity on HUAWEI Community



هل تحتاج إلى مساعدة للبدء؟  
امسح الرمز للانضمام إلى جروب ارسم مع سلامة على التليجرام

Need help getting started?  
Scan to join draw with Salama Telegram Group

للحصول على فرصة للفوز بأجهزة HUAWEI Band 6

Draw with Salama for a chance to win HUAWEI Band 6

## April contest winners

Age 6 to 10

Omar abdelgalil, 8 years. Queen International school



## الفائزون في مسابقة أبريل

Age 11 - 14

Yahya ,Age: 11 Grade 6



### 15% OFF

On HUAWEI MatePad SE Kids Edition

Valid from 1st - 31st May

Coupon Code: **AMPSE3**

Scan to visit  
HUAWEI Online Store



### خصم 15%

على HUAWEI MatePad SE Kids Edition

ساري من 1 إلى 31 مايو

كود الخصم: **AMPSE3**



امسح الرمز لزيارة متجر  
HUAWEI الإلكتروني



أجمل  
تعليق

مسابقة  
العدد 190

أرسل إلينا تعليقك على هذه الصورة لتحصل على فرصة الفوز معنا بقسيمة شراء بقيمة 100 درهم مقدمة من **محل الأطفال** ضمن رابحين على البريد الإلكتروني فقط: [salama.magazine@rta.ae](mailto:salama.magazine@rta.ae)

Send us your funny Comments on the picture to win with us a coupon worth of 100 DHS for 2 winners brought to you by **babyshop** kindly send by email only to: [salama.magazine@rta.ae](mailto:salama.magazine@rta.ae)



Name : ..... الاسم:

Age : ..... Phone: ..... الهاتف: ..... العمر:

..... التعليق:

Comment: .....

لاستلام الجائزة يجب على الفائز احضار ما يثبت شخصيته.  
تقتصر المشاركات في مسابقات مجلة سلامة على الفئة السنية من 6 - 14 سنة.  
يسقط حق الفائز في المطالبة بالجائزة بعد مرور شهر واحد على إعلان أسماء الفائزين.

الفائزون

في المسابقات



أسماء الفائزين في مسابقة

أجمل تعليق 189

اسم الفائزة: **هيا عبدالعزيز**  
التعليق: شو رأيك فيني يا ماما؟ انا كيك وباكل كيكه..

اسم الفائزة: **عبد الله عابد**  
التعليق: ما أدري منو اللي ياكل الثاني