



ثانوية جمال
عبدالناصر للمتفوقين

Jamal Abdul Nasser High School



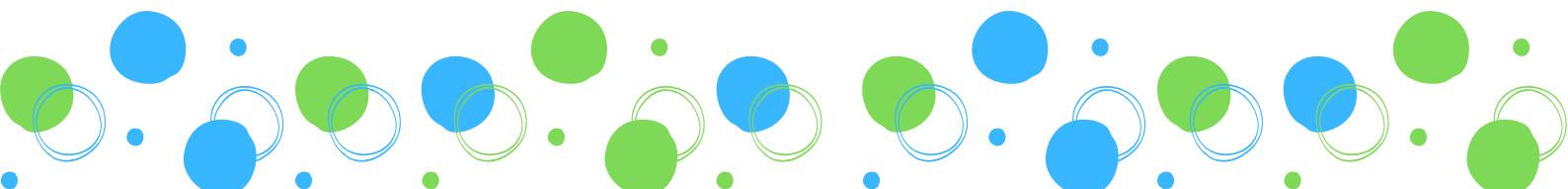
العدد الأول
سبتمبر 2023

1445

مجلة تصدرها ثانوية جمال عبد الناصر للمتفوقين - أمانة العاصمة - التحرير



مجلة ثانوية جمال عبد الناصر



فريق أصدقاء المكتبة

رمزي معجم

حسن القطاواني

تميم الرزامي

مصطفى اسكندر

نوح العريقي

عمرو الخليدي

تنسيق وتصميم

تميم الرزامي

حسن القطاواني

مراجعة لغوية

أ/ سامي الجرموزي

أ/ بثيري الحاتمي

تنقية

أ/ عبدالله الدغشبي

تحت إشراف

أ/ غدير الأصبهي



ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقين
Jamal Abdulnasser High School



الوزير
وزير التعليم
وزير التربية والتعليم

فتح باب الترشح والتقدم للترشح

لبيان أئمة المساجد وأئمة المدارس والخطباء
والإمامية والخطباء والخطباء والخطباء

الإمامية والخطباء والخطباء

وأداء جميع إيمان الشعب الديني وكافة الأئمة الإسلامية

بعناسبة الـ ١٠٠ يوم الذكرى العظيمة لـ ١٠٠ يوم الذكرى العظيمة
لـ ١٠٠ يوم الذكرى العظيمة لـ ١٠٠ يوم الذكرى العظيمة

مقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي هدانا للعلم وجعلنا جيلاً يسعى للتعلم والتفوق. والصلوة والسلام على رسول الله الذي أتى بالعلم والمصيرة، وعلى آله الأطهار وصحبه المنتجبين الذين نقلوا إلينا رسالته النورانية.

أما بعد، فإننا نفتح اليوم مجلتنا المدرسية بفخر واعتزاز، حيث تتجسد رؤيتنا في إلهام وتوجيهه وتواصل مع أعضاء مجتمعنا المدرسي الرائع. تأتي هذه المجلة كمنبر للإبداع والتعلم وتعزيز روح الاتماء والتواصل بيننا.

تهدف مجلتنا إلى تسليط الضوء على الإنجازات الأكademية والثقافية والفنية لطلابنا المتميزين. ستتجدون في صفحاتها مقالات ملهمة ومعلومات قيمة وقصص نجاح تشجعكم على تحقيق طموحاتكم وتطوير مهاراتكم.

كما ستكون المجلة منبراً للتعبير الإبداعي ومنصة للمواعظ المتنوعة التي تتواجد بيننا. ستتجدون هنا قصائد، وقصص قصيرة، ورسومات، وتصوير فوتوغرافي، وغيرها من الأعمال الفنية التي تعبر عن أصالة وإبداع شبابنا.

كما ستحتضن المجلة أقساماً خاصة بالمعلمين والموظفين الإداريين، حيث ستشاركون خبراتهم ومعرفتهم ونصائحهم القيمة في مجال التعليم والتطوير المهني.

نحن ندعوكم جميعاً للمشاركة الفعالة في هذه المجلة. كنوا فذ للإبداع والتعلم، نحن نستعيد من خلالها روح التعاون والتواصل المثمر بيننا. إن تقديم مقالات وأعمال فنية ومشاركات تعكس مواهبكم واهتماماتكم سيكون محل ترحيب وتقدير كبير.

فلنجعل هذه المجلة الأولى من نوعها شاهداً على تميزنا وتفوقنا. لنجمع لتصنع صفحاتها بعنابة وحب، ولنجعلها مرآة لمدرستنا وتعبيرًا عن هويتنا وثقافتنا التعليمية.

أخيراً، أتوجه بالشكر الجزيل لجميع القائمين على هذه المجلة ولجميع الطلاب والمعلمين والموظفين الذين ساهموا في إعدادها. إن انطلاقه هذا العدد الأول هي بداية رائعة لرحلة نحو إبداع مستمر وتعزيز روح المدرسة.

فلنستعد لاستكشاف صفحات هذه المجلة، ولنستفيد منها ونتشارك فيها، ولنترك بصمتنا الإبداعية والتعليمية فيها. دعونا نبدأ هذه الرحلة معاً ونعيش تجربة جديدة ومثيرة في عالم المعرفة والتعلم.

في أمان الله

كلمة مدير المدرسة

مدير المدرسة
د/ محمد القاسمي



القيم

- التفوق والريادة
- الإبداع والابتكار
- العمل بروح الفريق الواحد
- العدالة
- المشاركة المجتمعية



رؤية المدرسة

أن تصبح ثانوية جمال عبد الناصر للمتفوقيين مدرسة رائدة في تعليم المتفوقيين على مستوى الوطن العربي .





رسالة المدرسة ➤

تلتزم المدرسة بتوفير تعليم نوعي للمتفوقين يستجيب لاحتاجاتهم يقوم على أفضل الممارسات التربوية والتعليمية ومعايير الجودة ، للوصول إلى مخرجات قادرة على مواصلة التفوق والإبداع في كل المجالات .



اهداف المدرسة

- 
- تقديم تعليم نوعي ينسجم مع احتياجات المتفوقين ويقوم على أفضل الممارسات التربوية والتعليمية.
 - توفير بيئة تعليم وتعلم للمتفوقين وفق معايير الجودة.
 - تنمية قدرات الطلبة المتفوقين المعرفية والعقلية والنفسية وتنمية مهاراتهم المختلفة ليصبحوا قادرين على مواصلة التفوق والبداع في مرحلة التعليم الجامعي.
 - تأسيس نموذج لنظام تعليم وطني نوعي يهتم برعاية الطلبة المتفوقين وتأهيلهم ، يتم استنساخه في جميع محافظات الجمهورية .
 - خدمة المجتمع ومؤسساته الرسمية والأهلية وبناء علاقات فاعلة لتعزيز مهارات وخبرات الطلبة العلمية والعملية.
 - جعل المدرسة مركزا لإنتاج البرامج النوعية والإثرائية والأساليب التربوية لتعليم المتفوقين.
 - حث شركات ومؤسسات المجتمع لدعم ورعاية المتفوقين وتعليمهم .

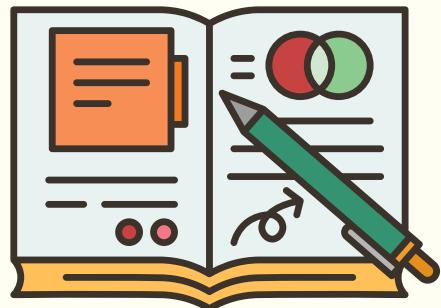


كلمة وكيل شؤون الطلاب

أعزائي الطلاب،

أود أن أشارككم بعض الكلمات التحفيزية التي قد تساعدكم على الوصول إلى أهدافكم وتحقيق أحلامكم:

1- لا تيأسوا في وجه التحديات، فالصعب هي التي تجعل النجاح أكثر قيمة وأهمية.



2- اعتبروا الفشل جزءاً من النجاح، فالفشل يعطيكم فرصة لتعلم الدروس والتحسين في المرة القادمة.

3- اثبتو لأنفسكم وللجميع بأنكم تستطعون الوصول إلى القمة بالعمل الجاد والمثابرة.

4- لا تفوتوا فرص التعلم والتطوير، فالمعرفة هي مفتاح النجاح في الحياة.

5- كونوا إيجابيين ومتفائلين، فالتفكير الإيجابي يمنحكم الطاقة والحماس لتحقيق الأهداف.

6- احتفظوا بالتركيز على الهدف الذي تريدون تحقيقه، ولا تنحرفوا عن المسار بالتشاؤم أو الانحرافات السلبية.

7- ابدأوا العمل من الآن ولا ترکوا شيئاً للغد، فالوقت هو الأغلى والأثمن في الحياة.

أتمنى لكم جميعاً التوفيق والنجاح في جميع مجالات حياتكم. فلا تنسوا أنكم قادرون على تحقيق العظمة والنجاح، وأننا وفريق الإدارة هنا دائماً لمساعدتكم.



الاستاذ/ ناصر مالك



ثانوية
جمال عبدالناصر للمتفوقين
Jamal Abdulnasser High School



98

أوائل جمهورية



من طلاب ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقين

#المنبر الأول للتفوق

#المستقبل المشرق يبدأ من هنا



مرسى السفينة

مع ولادة كل طفل يعيش فترة من عمره حتى ينمو ويكبر، فيركب سفينه التعلم والتعليم ومن هنا تبدأ الرحلة...!

وما لبث أن بدأت رحلتي وأنا لازلت في الرابعة والنصف من العمر، وبعد أن أكملت دراسة المرحلة الأساسية، صوبت بوصلي وأدررت عجلة سفينتي نحو ثانوية جمال عبد الناصر للمتفوقين، لتكون وجهتي ومحطتي للمرحلة الثانوية ...

وبعد أن عرفت هدفي وغاياتي عشت الحلم في كل يوم وليلة، بل وكل ساعة وحقيقة في أن أنفذ عهداً قطعته على نفسي للوصول لذلك الصرح العظيم متناسياً طعم الراحة والإستجمام، وتضييع الأوقات مهتماً بالتركيز على هدفي وغاياتي، فبذلت جل طاقتني واهتمامي، وأجهدت نفسي حتى تحققت غايتي وأمن رجائي برسو سفينتي في صرح هذه الثانوية العريقة.

تركت ثانوية عبد الناصر في انتظاراً مثاباً للتتفوق في أول زيارة وأول يوم لي فيها، فتشعرت أني وصلت إلى صرح تعليمي عالٌ عندها أدركت أن تحصيلي التعليمي في المرحلة الأساسية بعد عناءٍ ومشقةٍ لم يكن إلاً هدوءاً ما قبل العاصفة، حينها بت أعلم أن هذه الثانوية لا تحمل إلا راياتٍ حفافةٍ واحتواها للطلاب المتفوقين تحت سقفٍ واحدٍ لم يترك لي خياراً غير الاندفاع في دروب العلم غير متناهية الأفاق.

فكم سهرنا وكم عانينا لنصل إلى ما نريد وتحقق ما كان بالأمس حلمناوها قد أصبح حقيقةً نعتز بها اليوم.

وها قد وصلنا إلى مرسى السفينة - آخر محطة في التعليم الثانوي - التي عايشنا فيها شتى الصعوبات وعشنا على متنها غمار التحديات والتغلب على الصعوبات والعقبات، وفرحتنا في بلوغ هذا الحد من رحلة سفينتنا التعليمية لا تقل شيئاً عن فرحة ذلك البحار الذي قرب فرأى اليابسة من صاري سفينه فاستبشر وسعد بها، فهل أدركتم السفينه التي أعندها في مقالى؟

إنها والله للعقل وإن اليابسة أعندها انتهاء مرحلة التعليم الثانوي.



بعلم الطالب/رمزي معجم



تكنولوجيالإيجابيات والسلبيات



كيف؟؟؟؟؟!

□ أن تكون إيجابية غير سلبية

أن تكون الرسالة التي أرسلها إلى العقل اللاوعي مركزة على الإيجابيات .. امنع جميع السلبيات من حياتك ضع نفسك في دائرة الامتياز دائمًا .. سيطر على عواطفك بالتفكير بالنجاح دائمًا .. فالنجاح يولد النجاح.



□ أن تكون واضحة ومحددة

أن تبين ما ت يريد لا مala تزيد .. وتحدد الوقت .. جرب أيها الطالب ثلاثة أيام على أن تستيقظ الساعة الثالثة صباحاً وانظر هل تستطيع أن تحفظ عشر صفحات خلال ساعة ونصف ??? اكتب ذلك وثبته كتابياً وأرسل رسالة لفظية وكتابية إلى نفسك تقول فيها : .. أنا أستطيع .. أنا قادر .. أنا أريد أن أكون عالماً ... مبدعاً .. حافظاً .. متكلماً إذا حددت ما تريده .. ولا تقول أنا لا أريد أن أنسى حفظ القرآن مثلًا .. أو لا أريد أن أكون جاهلاً . وهكذا .. فإذا استطعت أن تحفظ كما حدثت أو أقل قليلاً أو أكثر استطعت أن تبرمج عقلك على نظام دقيق .. تحفظ صفحة بإنقان كل عشر دقائق . تحدد الوقت تقول نعم نجحت .. إذا سأعمل تحدياً أكبر .. ساحفظ في خمس دقائق وحفظتها في ست دقائق ... وهكذا .



كيف؟؟؟؟؟!

□ التكرار .. التكرار .. التكرار

التكرار لهذه الرسائل هي أهم صفة فيها .. كرر رسائلك إلى عقلك اللاوعي ولا تمل ولو أخذنا مثلاً من حياتنا

العملية نجد أن الدواء الذي يعطى ضد الالتهاب يجب أن تستعمله ثلاثة أيام متتالية . فإذا شعرت بتحسن في اليوم التالي وترك الدواء حصلت لك انتكاسة مرة أخرى .. ولذلك

هناك قاعدة تقول : إن الإنسان يسمع فنيسي .. ويرى فيتذكرة .. ويمارس عملياً فيتعلم والآن لنطبق هذه القاعدة : وأقول لكم ارفعوا أيديكم (ورفع الأستان يده اليمنى وأخذ يحرك أصابعه بحركات متتالية) والجميع رفع أيديهم وحركوا أصابعهم فقال لهم : أنا قلت لكم ارفعوا أيديكم ولم أقل حركوا أصابعكم ألا ترون أن الإنسان يسمع فنيسي ويرى فيتذكرة ويمارس فيتعلم .. ??????

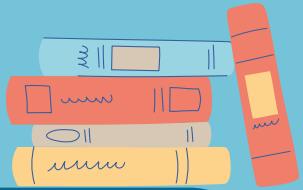


كيف؟؟؟؟؟!

□ أن يصاحب الرسالة مشاعر وإحساس والشعور بتحقيقها

عليك أن تخيل كيف حققت هذه الرسالة وتعيش لحظات النجاح وتفرح في قلبك لهذا النجاح عليك أن تعيش لحظات النجاح لفترة لتجد لذة العمل من أجل هذا النجاح

القراءة... عمارة العقول



بما أن الإنسان يحتاج إلى الغذاء لكي يحافظ على استمرار حياته ويحافظ على تطوره الذهني والجسدي، كذلك العقل الذي كرم به الله سبحانه وتعالى الإنسان عن سائر المخلوقات فالعقل يحتاج إلى عناية ويحتاج إلى تغذية وإلى مراعاة واهتمام، لذلك فإن القراءة تعتبر جزءاً أساسياً لغذاء العقل، وهي التي تؤدي إلى تطوير الإنسان وتفتح أمامه آفاقاً جديدة كانت بعيدة عن متناوله.

وتعتبر القراءة وسيلة الاتصال الرئيسية للتعلم والتعرف على الثقافات والعلوم الأخرى الموجودة، وهي المصدر الرئيسي للنمو اللغوي للفرد، ومصدر لنمو شخصيته، وهي عملية فكرية عقلية يتفاعل معها القارئ في فهم ما يقرأ وينقده ويستخدمه في حل ما يوجهه من مشكلات والانتفاع بها في حل المشكلات، ومنها نكتسب ثقافات مختلفة ومتعددة، ومن خلالها نستطيع تقوية الحواس والذاكرة والعقل للحصول على الكثير من المعرفة.

الأستاذة: غدير الأصبهي



كن قارئاً تكن أجمل



...تنير دروباً واسعة، وآفاقاً ملائلاً، وأحلاماً واعدة، وطرقًا ميسرة،
ومداركاً شاسعة، ألا وهي القراءة

وكم ذكر في القرآن الكريم وأول ما تنزل على حبيبنا المصطفى - صلى الله عليه وسلم - في قوله تعالى (اقرأ وربك الأكرم).

تذكر دائماً يا صديقي أنك تقرأ من أجل الله أولاً لأنه أمرك بذلك ثم لنفسك ثانياً ثم ساعد غيرك بتعليم ما تعلمنه فهي القراءة مخالفة للمألوف وواقعية في عالم الابتدال والإفراط في التفاهة وسر تطور وتقدير الشعوب ورقيها وهي قوة وثراء في يقضة الفكر.

اقرأ بعقلك وقلبك فالكتب تشرح بعضها يا صديقي.

اقرأ وتبعد حواسك وصل إلى استنتاجاتك الخاصة لتوسيع مداركك في العلم والمعرفة.

بعلم الطالب: عمرو
خالد الخليدي

فخير جليس في الزمان كتاب.



٨ عادات صحية

٧

تناول أنواع من الفواكه
والخضروات

٢

ساعتين قبل النوم
دون هاتف

٣

ثمان ساعات من النوم
الصحي



٤

الصلوة في
أوقاتها



٥

شرب كمية كافية
من الماء



٦

تناول وجبات طعام
صحية



٧

ساعة من الرياضة
وتجدد النشاط



٨

دقائق من التأمل
والطمأنينة



أصدقاء المكتبة

14

سبباً لضياع وقتك



- إعادة شريط الماضي (الذكريات)
- القلق بشأن المستقبل
- القلق فيما يفكر فيه الآخرون
- تأجيل الأشياء المهمة
- التردد في اتخاذ القرارات
- لوم نفسك باستمرار
- الغيبة والنميمة
- الاتصال بالإنترنت و مواقع التواصل الاجتماعي
- تصوير كل كبيرة وصغيرة
- العيش في أحلام اليقظة
- تغذية الأحقاد تجاه الآخرين
- الاستراحة طويلة الأمد
- متابعة أخبار النجوم والمشاهير
- السهر والنوم الغير منتظم

الحلم والطموح والإنجاز



لطالما سمعت من والدي كثيراً عن مدرسة عبدالناصر للمتفوقين التي أذهلتني بعراقة تميزها وتفوق طلابها على مدى سنين طويلة

وكم كانت فكرة إبداعية رائعة أن يجتمع الطالب الطموحين والمثابرين الخلوقيين في مكان واحد في أجواء علمية مركزة على يد نخبة المعلمين والإداريين ذوي الكفاءة والخبرة الكبيرة

بعلم الطالب / تميم الرزامي

حيث أعتبر نفسي محظوظاً وفخوراً بانتسابي لهذا الصرح العظيم وأتمنى أن نحقق جميراً إنجازات كبيرة على مستوى الوطن والعالم

نور العلم

في لمحِّه العلْمُ بين القَوْلِ والكُتُبِ
قُضِّيَّوْهُنَّ سَمَاءُ الْقَضِيدِ والرَّئِبِ
بَيْنَ الْعُمُودَيْنِ لَافِي النُّقْطَةِ الصلِبِ

الحُقُّ أبْهَرَ إِظْهَارًا مِنَ الْبُطْلِ
نقِيلُ الْقَصَائِدِ لَا رَسْمُ الْمَصَائِدِ فِي
وَالْقَسْمُ فِي نُصُبِ الْأَعْلَامِ وَاقْفَةٌ

قَطَعُوهُ مِنْ قُصْصِنِ فِيهَا وَمِنْ خِطَبِ
عَنْكَ الرُّؤْيَ لِجَمَالِ النَّاصِرِ فِي اللَّهِ
لِلْطَّبِ يَوْمًا دَلِيلَ النَّصِيرِ وَالنَّصِبِ

أَيْنَ الْقِرَاءَةُ ؟ بَلْ أَيْنَ الْعِقْوُلُ وَمَا
يَا يَوْمَ فَتَحَةُ ثَانِوِيَّةِ انْقَلَبَتْ
لَقَدْ تَرَكَتْ أَمِيرَ النَّاصِحِينَ بِهَا

يَشَّلَّهُ وَسَطُّهَا صُبْحَ مِنْ لَتَهْبِ
الشَّمْسُ بَازَغَهُ مِنْهَا بِلَا حُجْبٍ
وَظْلَمَهُ مِنْ حَوْلِهَا فِي لَيْلٍ لَمْ يَغِبِ

غَادَرْتُ مِنْهَا بِنَسِيمِ اللَّيْلِ وَهُوَ ضُبْخِ
فَالشَّمْسُ طَالِعَهُ مِنْ ذِي الْعِلْمِ وَأَمْسَأَ
نُورُ مِنْ ثَانِوِيَّةِ جَمَالٍ بَازَغَهُ

بعلم الطالب / جبريل العديل

مواكبة التفوق

حلم انتظرناه كثيرا، فأصبح حقيقة، ضمن مشاريع وأهداف الطالب المتفوق في ثانوية جمال عبد الناصر للمتفوقين.

وهو المسار الصحيح والأسمى لصناعة التفوق مما يتيح لهذا الطالب المتفوقين أن يعبر عن أهدافه وطموحاته ورؤيه المستقبلية وفي كثير من المجالات المتاحة بل أكثر من ذلك إبداعاته

حتى يكون كل ما أنجزه ثمرة في نظر وسمع الجميع ، وثمرة لا تنسى في ذهان الكثير ، وبالأخص زملائه الطلاب .

فكثير من المبدعين والعاقة... دفعت أفكارهم بمجرد أن غادروا هذه الحياة ، لأنه لا يوجد من يدون هذه الأفكار لتظل مصدر إلهام للجميع .

لذا كان أول إصدار لهذه المجلة بداية من هذا العام الجديد من أصدقاء المكتبة المحبين لتزويد أفكارهم وإثرائها بالمعلومات في هذه المدرسة الرائدة، والتي ستظل قبلة لمحبي العلم ورواد المستقبل ، ممثلة بقادتها الإداري وممثلاً بمدير المدرسة وكادرها التعليمي وطلابها المتفوقين الذين هم لبنة هذا الصرح التعليمي وهدف التفوق .

ونحن على ثقة كبيرة أنه سيكون لهذه المجلة أنجاز وصيت رائع ... في تحقيق الأهداف المرجوة بوركت جهودكم جميعاً لكل من ساعد في إنجاز هذا العمل في تلبية طموحات المتفوقين
وفق الله الجميع

العلم النافع



بقلم الطالب / يحيى الديلمي

إن العلوم نافعة وتكون لصاحبتها رافعة والجهل سُمٌّ ناقع والذل علية واقع
فارفع الناس حليمهم وأقدرهم عليهم
والله ما ارتقت الشعوب إلا بالعلم والاجتهاد وكانوا عن الجهل في الابتعاد
أما والله من جد وجده ومن جهل مرد
فخير العلم ما ارتبط بالعمل وخير العمل ما قصر فيه الأمل
من كان قد وضعته دراسته ظهرت فراسته ومن أقعدهه عذرها نكسته عاقبته
ومن وقر العلوم تحاشى عن الكلوم فيما طلابنا استجيبوا للعلم والمربين
وكونوا مزارع أمل وازدهار ولا تكونوا مواطن ذل واحتقار
والله لا ينال العلم إلا من تعب عليه ومن تعب عليه وصل إليه
رفع الله المؤمنين والعلماء وتوارث ذلك اجدادنا القدماء
فيما طلاب عبد الناصر مالكم من الله من ناصر فالعلم العلم ... والحلم الحلم
ترفعوا وطنكم اليمن وتحمدون طيل الزمن

فبسمة المعلمين في نشاطكم وعن الجهل في احتطاطكم أنتم ومنكم على العلم
طلاب فكونوا على مناهل العلم كالسراج
فهم كالنحل يأخذون وأحسن منه يعطون وأكثر زمانهم في الجهد يقضون
واعط المدرس احتراماً جاؤوا للطالب كrama
وأصبر على العلم مشقاته وتعبه فقد علا قدر نسبة
فلا تأخذ شاحباً ولا ترحل عنه خائباً

بِقَلْمِ أَحَدِ الْأَوَّلِ

حمد لله الذي اختار واصطفى، وخلق الإنسان وهدى، الحي القيوم الذي لولا هداه وتوفيقه، ولو لا معونته وتسديده، لما كنت أكتب في هذا اليوم الذي حققت فيه حلمي... لكل إنسان في حياته رواية، وأنا بدأت روايتي الحقيقة حين أتحققت ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقين، المدرسة الذي ما كنت أتوقع دخولها ولكن بجهادي وإرادة الله سبحانه وتعالى تم قبولها فيها، بدأت أيامي بحلم وبفضل الله عثت هذا الحلم اليوم، ثانويتي التي علمتني أنه لا يوجد شيء مستحيل بوجود الله عز وجل، من بناء الأيام بتعبيها وجهدها وإصرارها ولكن معونة الله وشغف الوصول كانت أقوى من هذه الظروف، ثم إن الطاف الإله شملتنا بمعلمين نابغين أصحاب عقول راقية ونفوس مشجعة، تعلمنا منهم التفوق والصبر، تعلمنا منهم معظم الأشياء التي تحتاجها في حياتنا، فشعارنا الذي لا مجال للهروب منه هو "إما أن تتفوق أو أن تتفوق".

اجتهاذك دراستك وسهرك كل هذا خالقك يراه، لن يضيع تعبك وسيحقق حلمك.

تذكر دائمًا أن كل هذا ماضٍ لن يدوم، لكن نجاحك هو من سيستمر معك؛ لأن المستقبل عظيم؛ لأن الإنجازات رفعة والحلم شغف كنت أنت لها وهي لك دائمًا، تابعت حلمي بكل ثقة واستعداد وحرص حتى أقبلت الاختبارات الوزارية لتقدير مدى تمسكي بحالي الذي رسمته في مخيالي فأدّيتها وكلي ثقة بالخالق عز وجل فكان نتتيجي كما اختارها لي سبحانه وتعالى فله الحمد والثنا.

ختاماً أقدم خالمن شكري وامتناني لمن كان لهم الفضل -بعد الله عز وجل- والدي، والدتي، اختي، أصدقائي، وكادر ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقين جميعاً فرداً بدون استثناء، أهديكم نجاحي وتفوقي، جزاكم الله خير الجزاء

وكان في عونكم دائمًا وأسكنكم فسيح جناته...

الطالب / خلف بسام حسن أحمد شرف

الثامن على مستوى الجمهورية 2023

المعدل: 98.75



تركيز ، نجاح ، تفوق

لطالما رغبنا بالنجاح والتفوق في دراستنا؛ لذلك فإننا كطلاب نود أن نمضي الكثير من الوقت في المذاكرة - لزيادة التحصيل العلمي - ولكن سرعان ما نفقد تركيزنا بعد فترة من بدء المذاكرة وتنشط بالعوامل المختلفة. فالعقل كالحصان الجامح، يهوى الانطلاق، والحرارة، والحركة السريعة، لذلك يصعب السيطرة عليه، ولكن إذا ما سيطرت على عقلك فإنك تسيطر على حياتك بأكملها. وذلك ممكن من خلال إتقان مهارة التركيز. فالتركيز من أهم اسباب نجاح الإنسان في أي شئ سواء الدراسة أو العمل أو اللعب . والجميل أن مهارة التركيز يمكن تربيتها كأي مهارة أخرى بالتدريب المنتظم . فالتركيز أشبه بأشعة الشميس عندما تمررها خلال عدسة على ورق، فإنها تختلقها وتحرقها، وكذلك الطاقة الذهنية إن مررتها عبر مهارة التركيز أي تركيز الدماغ وجميع الحواس فإن هذه الطاقة ستتصبح قوية وحادية . فالتركيز يساعد على التحكم بأفكارنا، وتوجيه العقل نحو شئ محدد ، ويزيد من سرعة الفهم والاستيعاب ، فالمواد التي كانت تأخذ ساعتين للمذاكرة يمكن أن تختصرها لنصف ساعة فقط . ويمكن تقليل التشتت الذهني وزيادة التركيز من خلال ما يلي:

التخلص من المشتتات الخارجية كالهاتف ، والتلفاز ، والضجيج ، ... الخ. والداخلية كالجوع، والمرض ، وأحلام اليقظة ، ونقص النوم ،... آليه. الاهتمام الحقيقي بالمادة ، والالتزام الثابت والنظر إلى النتيجة للتحفيز ، والاستماع والإصغاء ، والعد من 1 إلى 100 ومن 1 إلى 1 كلما تشتت التركيز أثناء المذاكرة وعند الخطأ إعادة الكزة من جديد ، والتوقف لمدة خمس دقائق كل أربعين دقيقة والنظر إلى الأشياء البعيدة من خلال النافذة إن أمكن. إن الفرق بين النظرة السطحية والعميقة يكمن في القدرة على التركيز ، فالتركيز يعني التعمق والتغلغل ، ويعني معرفة كل شئ بأدق التفاصيل ، يعني السيطرة والنجاح و التفوق.

بِقَلْمِ الطَّالِبِ / صالح بحرق

فصول من التحديات والإنجازات

بعد سنواتٍ من الدروس والاجتهاد، أصبحنا نحن، طلاب ثانوية جمال عبدالناصر، جاهزين لخوض العالم الخارجي بكل طموح وحماس. انتهت وقت التحصيل الدراسي وها نحن نودع أروقة المدرسة التي حملت أجمل ذكرياتنا.

إنها لحظة فرح واحتفال بالإنجاز، وفي نفس الوقت هي بداية رحلة جديدة في عالم المسؤوليات والتحديات.

لقد عيشنا معاً أياماً لا تنسى تحت سقف المدرسة، تلك الأيام التي صنعت لنا صداقات لا تنسى وكنا نتعلم من الأساتذة الذين بذلوا جهوداً جبارة لتجوّهنا نحو التفوق.

من بين أسوار المدرسة، نستعرض معاً فصولاً من رحلتنا الدراسية الممتدّة.

فقد كانت رحلة مليئة بالتحديات والإنجازات، حيث أنكرنا فيها متأهّبات الصعب وألقينا بذرات النجاح.

كانت أيام المدرسة تحمل في طياتها طيفاً متنوّعاً من التجارب.

كنا نعيش حلاماً مستحيلاً بتحقيق الأهداف. فتلك الأيام شكلت لنا نمط حياة يسودنا اليوم.

احتضنت مقاعد الدراسة لحظات من السقوط والإخفاق، لكننا واصلنا السعي وراء التفوق بعزيمة وإصرار.

نذكرنا ممرات المدرسة بأول يوم دخلناها وكنا نحمل حقائبنا المليئة بالأحلام والطموحات.

نحمل معنا الآن ذكريات جميلة تراوحت مع الابتسamas والدموع. فقد شهدنا معاً الإخفاق والنجاح،

الانتصارات والتحديات، ولكن كل تلك التجارب جعلتنا ننمو ونصبح أقوى.

الآن، ها نحن نعتلي سلم التحصيل العلمي بثقة وإيمان.

فنحن مستعدون للتحديات التي ستواجهنا في المراحل القادمة. ونحن نتطلع للمستقبل بتفاؤل وطموح،

مدركين أننا الآن أصبحنا على عتبة حياة جديدة تحمل أمامها آفاقاً واعدة.

وكما قال أخي وزميلي "أسامي حمود" من قبلي: شكرأ لأمي بالتبني والشجاعي من أخذت بقدري قبل أن تأخذ بيدي، ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقيين. شكرأ لكل من علمني حرفأ، وأحمد معلمي ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقيين، من غالٍ في رحابهم أهلاً وعشيرة، فتشجرة عائلتي غدت هناك غابة بعدد أحلامي التي صنعوها. أشكركم بحجم المجرات كلها، وال مجرات المكتشفة، وال مجرات التي لم تكتشف بعد!

آخر محطة

ها قد عدنا لنكمِل مشواراً بدأناه منذ أكثر من إحدى عشرة سنة، ذلك المشوار الذي كان طريقه مليئاً بمحطات كا بدنا ... و عانينا و قاسينا وجابها ... وتحدينـا فيها الصعب بل والمستحيلـات ؛ ومحطات أخرى كانتا موسمـاً نجـني فيه الثمار الطيبة اليـانـعـه لما غرسـناه . والـيـوم --- نصلـ إلى سـفحـ الجـبلـ الذـي بـتـسلـقـهـ وـبـلـوغـ قـمـتهـ سـنـصـلـ إـلـيـ آخرـ خطـابـةـ هـذـاـ المشـوارـ. قبلـ أنـ نـبدأـ بـالـصـعـودـ يـجـبـ أنـ نـوقـنـ بـأنـهـ لـمـ يـعـتـلـ جـبـلـ فـوـقـ رـؤـوـسـنـاـ إـلـاـ لـتـصـعـدـ عـلـيـهـ إـكتـافـنـاـ،ـ فـلـاـ تـهـاـونـ وـلـاـ تـخـاـذـلـ وـلـاـ لـاحـتـيـ استـرـاحـةـ حـتـىـ نـصـلـ إـلـىـ الـقـمـةـ.ـ يـجـبـ أنـ نـعـرـفـ بـأنـهـ إـذـاـ لـمـ نـتـوـجـ إـصـرـارـنـاـ وـقـوـةـ إـرـادـنـاـ

وجهـودـنـاـ بـتـحـديـ الأـهـدـافـ وـتـعـيـيـنـ لـغـايـاتـ،ـ فـإـنـ كـلـ مـاـ سـتـبـذـلـهـ سـيـذـهـبـ مـهـبـ الـرـياـحـ.ـ وـأـخـيرـاـ فـإـنـ الـانتـباـهـ لـخـطـوـاتـنـاـ وـوـضـعـ أـقـدـامـنـاـ عـلـىـ صـحـورـ رـاسـخـةـ سـيـضـمـنـ لـنـاـ وـصـوـلـآـمـنـاـ لـتـلـكـ الـقـمـةـ،ـ وـلـكـ إـنـ حـصـلـ وـإـنـ تـعـثـرـ أـحـدـ آـمـنـاـ فـلـاـ حـرـجـ،ـ فـنـحنـ

لا نـتـرـكـ رـفـاقـنـاـ.ـ فـطـالـمـاـ صـعـدـنـاـ دـفـعـةـ لـاـ يـنـقـصـ مـنـهـاـ سـوـىـ غـبـارـ الـجـهـلـ الذـيـ ماـ يـلـبـثـ أـنـ يـزـوـلـ حـتـىـ نـفـضـتـهـ نـسـمـاتـ ذـلـكـ الـجـبـلـ.ـ يـنـشـاـهـقـ مـنـ عـلـىـ عـوـاتـقـنـاـ.

واصل المسير

أنذكرون ذلك السؤال؟

ذاك السؤال الذي كنا نتساءل ببعضنا فيه
ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر

كان لكل منا تلك الغاية

مرت السنوات حتى تلك الأماني فذاك الرجل قال أنا لها والآخر نادى مهلا هذا مستحيل
فشتان بين رجل سعى فارتقى والآخر تراهى فانتسى
كن معى قليلا ولنبدأ الرحلة.....



لكل منا مواقف في حياته تصنع فيها شخصيتنا وت تكون أفكارنا وترسم لنا أهداف تلك الأهداف التي تنحرف بوصلة
حياتنا لنذهب في ذلك الطريق وفي الطريق نمضي.....

نتعثر أحيانا في الطريق تارة نبكي وتارة نضحك ننجذب أحيانا وأحيانا نحبط نغضب ونحلم نكرم مرة ومرة نتأدب
قد ثبّط ونحبط في منتصف الطريق لكننا رغم هذا نواصل المسير في الرحلة حتى نصل إلى القمة
هكذا هي رحلتنا لا أحد يصل لغايتها دون جهد وتعب دون سهر وصبر وإحباط تشجيع وتبني
كل هذا سيرافقنا في الرحلة

من واصل المسير في الطريق وأخذ رفاقه سيصل لغايته
وها نحن قد بلغنا ومررنا في تلك الرحلة لكنك اليوم في القمة
نعم في ذلك المكان المنظر جميل

مازلنا نطمئن فقد صعدنا وتجاوزنا الكثير من العقبات
دراسة ومذاكرة واجتهاد ومثابرة وسهر وخوف وامتحان ثم النتيجة
فها قد مضينا واليوم وصلنا إلى نهاية محطتنا

السنة الأخيرة - ثالث ثانوي - هي حصاد ثمارنا منذ يومنا الأول في المدرسة
اثنتا عشر سنة سنجنيها في هذا العام



فلنجهز مزادنا وننطلق في الرحلة حتى نصل

وتذكر

إنا لا نضيع أجر من أحسن عملا



بِقَلْمِ الطَّالِبِ /أَيْمَنُ الشَّامِي

تسيير قوة المعرفة: استكشاف استخداماتها العملية والمؤثرة في الحياة اليومية

تغيير الحياة وتشكيل المستقبل. من التطوير الشخصي إلى النجاح المهني والتقدم المجتمعي، تلعب المعرفة دوراً محورياً في إطلاق العنان لتأثيرها العملي في الحياة اليومية. يستكشف هذا المقال التأثير متعدد الأوجه للمعرفة، ويسلط الضوء على أهميتها في النمو الشخصي، والتقدم المهني، والتحسين العام للمجتمع. من خلال البحث النشط عن المعرفة، يتعرض الأفراد لمجموعة واسعة من وجهات النظر والأفكار والمعلومات التي توسع فهمنهم للعالم. على سبيل المثال،تمكن قراءة الكتب وحضور الندوات والمشاركة في المناقشات الفكرية للأفراد من تطوير عقلية نقدية، وتمكينهم من تحليل المعلومات وتقييمها بموضوعية. علاوة على ذلك، تمكن المعرفة للأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة في مختلف جوانب حياتهم. عندما يمتلك الأفراد فهماً عميقاً لموضوع ما، فمن المرجح أن يتذروا خيارات عقلانية تتوافق مع قيمهم وأهدافهم. على سبيل المثال، يكون الشخص المطلع على التغذية والصحة أفضل استعداداً لاتخاذ خيارات مستنيرة بشأن نظامه الغذائي وأسلوب حياته، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين الرفاهية. بالإضافة إلى ذلك، يعود التعلم المستمر أمراً ضرورياً للنمو الشخصي وتحسين الذات. من خلال تبني عقلية التعلم مدى الحياة، يستطيع الأفراد التكيف مع التحديات الجديدة واكتساب مهارات جديدة وتوسيع آفاقهم. لا يؤدي هذا السعي المستمر للمعرفة إلى تعزيز النمو الشخصي فحسب، بل يعزز أيضاً الشعور بالرضا والرضا. - في سوق العمل التنافسي اليوم، أصبحت المعرفة والخبرة المتخصصة ضرورية للتقدم الوظيفي. إن امتلاك معرفة متعمقة في مجال معين يفتح العديد من الفرص الوظيفية ويزيد من فرص العمل. على سبيل المثال، من المرجح أن يحصل الشخص الذي يتمتع بخلفية قوية في برمجة الكمبيوتر على وظيفة في صناعة التكنولوجيا سريعة النمو. علاوة على ذلك، فإن التعلم المستمر والبقاء على اطلاع بالمعرفة الجديدة ضروريان للنمو المهني. في العديد من الصناعات، تتطلب التطورات التكنولوجية والاتجاهات المتطرفة من الأفراد ترقية مهاراتهم ومعرفتهم باستمرار. من خلال تبني التعلم مدى الحياة، يمكن للأفراد أن يظلوا في الطبيعة وأن يظلوا قادرين على المنافسة في مجالات تخصصهم. علاوة على ذلك، تسمح المعرفة للأفراد بالتكيف مع التغيرات والتحديات في مكان العمل. في بيئه العمل الديناميكية اليوم، فإن القدرة على اكتساب المعرفة الجديدة وتطبيقها بسرعة تحظى بتقدير كبير. أولئك الذين يمتلكون أساساً قوياً من المعرفة هم أكثر استعداداً للتنقل خلال الأوقات غير المستقرة واغتنام الفرص والغلب على العقبات.

تلعب المعرفة دوراً محورياً في دفع التقدم المجتمعي من خلال تسهيل الابتكار والتقدم التكنولوجي. من خلال البحث والتجريب، يتم إنشاء معرفة جديدة تؤدي إلى اختراقات في مختلف المجالات. على سبيل المثال، أدى التقدم في المعرفة الطبية إلى تطوير علاجات منقذة للحياة وتحسين أنظمة الرعاية الصحية. علاوة على ذلك، فإن تبادل المعرفة يعزز التعاون وحل المشكلات الجماعي. عندما يجتمع الأفراد لمشاركة خبراتهم وآرائهم، يمكنهم بتشكيل جماعي مواجهة التحديات المعقدة وإيجاد حلول مبتكرة. هذا واضح في المجتمع العلمي، حيث التعاون وتبادل المعرفة ضروريان لتحقيق تقدم كبير. علاوة على ذلك، تساهم المعرفة في تطوير السياسات والحلول للقضايا المجتمعية.

بِقَلْمِ الطَّالِبِ / مصطفى اسكندر

طلع الْبَدْرُ عَلَيْنَا



الْمَوْلَدُ النَّبَوِيُّ الْسَّرِيفُ

محمد

محمد

لاحتفال بموالد النبي محمد صلوات الله عليه وعلى آله يجعل لوقت معنى أجمل ويعطي الروح طاقة إيجابية عظيمة خاصة عند استذكار السيرة النبوية الممحورة، في عيد مولد نبي الأمة تفرح القلوب ويتباهي الأطفال وتحم الطاقة الإيجابية في كل مكان، فهذا ميلاد سيد الخلق جميماً وخاتم الأنبياء والمرسلين ونبي الإسلام، فاحتفال المسلمين بميلاد سيد الخلق والمرسلين يجعلهم يفتخرن بانتسابهم إلى هذا الدين، ويعنفهم العزة والشعور الكبير بالانتماء للإسلام والنبي الأمين صلوات الله عليه وعلى آله، إن الاحتفال بعيد المولد النبوي الشريف يبدأ في القلب قبل أن يبدأ على الواقع، فهو ليس بالكلمات والشعارات والقصائد والخطابات فقط، وإنما بالسير على هداه والاقتداء به، ويجب أن يكون احتفالاً مهيباً له الحضور العظيم والقدسية والجلالة التي تليق به لأنه عيد مولد الحق عليه وعلى آله أفضل الصلاة وأتم التسليم، في عيد المولد النبوي الشريف لا يمكن أن يتخطى المسلمين الاحتفال بهذا اليوم لأنهم يحتفلون بعيد مولد نبيهم الذي ضحي بكل شيء لأجل رفع راية الحق الخالدة، فالإسلام دين الخير والحق، والنبي العظيم عندما حمل رسالته تحمل لأجله كل الصعاب، لهذا فإن الاحتفال بعيد مولده الشريف هو احتفال بالإسلام وانتشاره، وفرصة للاطلاع على سيرة النبي العظيمة، وتعزيز مفاهيم هذه السيرة في أذهان المسلمين كي يحفظوها عن ظهر قلب.

احتفال الأطفال وبهجتهم بعيد المولد النبوي الشريف تغرس في قلوبهم الانتماء الكبير لهذا الدين العظيم، والانتماء للنبي محمد صلوات الله عليه وعلى آله.

النور في الكون انتشر ابتهاجاً بميلاد سيد البشر نبينا شفيعنا في يوم المحبث، ولد نور الإسلام ولد خير الناس، ولد خاتم الأنبياء والرسل، مبارك عليكم هذا المولد العظيم، فالوردة الحمراء عندما تفتح مثل المسلمين.. عندما ولد سيد البشر محمد لقد أثار قمر الثاني عنبر بذخان العطر والمسك بمولد المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم.

رسول الله يا نوراً تجلّ بك الخلق على الله استدلّ.. لقد أحرزت في الجوزاء ظلاً ونوراً منك في العرش استقلّ.

يا من تحب محمداً وتريده لك شافعاً يوم الخلاص تحشر.. صلّ عليه وعلى آله فلربما تحظى بسقياً من بيده وتظفر، اللهم صلّ وسلم على نبينا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين، وزداد شفوكاً إذا ما أتى بذكرك يا ذا الحبيب الكلام.. فصلّ عليك إله الورى.. ومنه عليك عظيم السلام، وفيك تسيل المحابر شفوقاً.. وتهفو النقوش حنيناً إليك.. تطيب الحياة بذكرك دوماً.. وينتشر قلبي بالصلوة عليك، كتب الإله على الماذن ذكره.. فأثار خيّا في القلوب عظيمها.. أمر الإله المؤمنين بقوله: صلوا عليه وسلموا تسليماً.

أَنْ عِيدَ الْمَوْلَدِ النَّبَوِيِّ، فَيَا أَرْضَ احْتِفَالِيْ وَتَزْيِينِيْ بِهَذَا الْيَوْمِ، وَيَا حَدَائِقَ أَزْهَرِيِّ بِالْوَرْدِ وَالْيَاسِمِينِ وَالرِّيحَانِ، وَيَا سَمَاءَ تَزْيِينِي بالنجوم والأقمار، فهذا مولد الهدى، يا طيور الفرج غزدي بهجة بمولد الهدى الأمين، ويا عيون القلب تهيا للسرور، فها هو مولد الهدى جاء لينثر العطر والسرور في القلوب والأرواح والبلاد، في مولد الهدى محمد صلوات الله عليه وعلى آله يصبح للأنباء بهجة كبيرة، فهو النبي والشفيع والهدى الذي أخرجنا من الظلمات إلى النور وهدانا بهديه إلى الإسلام العظيم، في عيد مولد سيد الأنبياء والمرسلين تلهج القلوب بالرجاء والصلوة عليه، فالصلوة على النبي الحبيب تشفع يوم القيمة لكل مسلم وتعلو بها الرتب والدرجات، كل عام وأنتم بخير وعافية، كل عام وأنتم تستظلون بظلل الإسلام والقرآن وسيرة النبي العربي الأمي الذي اختاره الله ليحمل رسالة الإسلام الخالدة للعالم أجمع، كما في كل عيد مولد يمر، لا يمكن أن تمضي هذه المناسبة الجميلة العظيمة دون طقوس لها قدسيتها ومهابتها، لأنه عيد مولد سيد الكوينين كل عام وأنتم بألف خير، كل عيد مولد نبوي ورابة الإسلام خفافة عالية والمسلمون في أفضل حال بإذن الله، عيد مولد نبوي مبارك محملاً بالخير والبركة والسرور الذي لا ينضب أبداً.

بكل قول كريم أنت قائله تحني القلوب وتحيي ميت الهمم سرت بنشائر بالهدى ومولده في الشرق والغرب مسرى النور في الظلم تحفظت مهج الطاغين من عرب وطيرت أنفس الباغين من عجم.

مولداً قد حوى عزّاً وإقبالاً بطلعته يبلغ المنشاق آمالاً نهنتكم بالذكرى العطرة لمولد النبي المجتبى والحبيب المصطفى سيد الأولين والآخرين حشرنا جميماً في زمرةه وأوردنا حوضه ورزقنا محبته وشفاعته.

طرب الزمان بسحر صوت المنشد لمدح خير الأنبياء الأمجاد وكأنه بلسان حال فؤاده نادى بكل موحد متعدد إن مر ذكر المصطفى في مجلس آدم الصلاة على النبي محمد وآله.

يا من على منهاجه الحق احتذى .. زد بالصلوة على الحبيب الأقرب.. في مولد الغراء فلتجي النبذى .. عطر لسانك بالصلوة على النبي وآله .. بك أشرقت شمسن .. وفاضت بالهدایة والسلام .. غسلت فؤاد الطین .. حتى طار يخفق كالحمام .. يا ساكناً قلبي .. عليك وعلى أهل بيتك صلاة ربی والسلام.

التنبيه
المتعمق

المُسْتَحِيل “كلمة لا تُخُصّكَ”

يُحكى أن سلطاناً خلِمَ بِنَجْمٍ أَسْنَانُهُ سَقْطٌ وَلَمْ يَبْقَ مِنْهَا سُوْفَ مَا وَاحِدًا
فَلَمْ يَقْرَأْهُ فَلَمْ يَعْلَمْ مَنْ يَنْتَهِ إِلَيْهِ... اسْتَدَعَ مُفْسِرَ الْأَحْلَامِ الَّذِي أَخْبَرَهُ بِنَجْمٍ أَسْنَانُهُ سَقْطٌ وَلَمْ يَبْقَ
هُوَ وَحْدَهُ فِي نَهَايَةِ عَصْرِهِ.

لم يعجبه هذا المفسر فلما بقطع رأسه وتوظيف مفسر غيره.

وَمَعَ أَنْ جَمِيعَ الْمُفَسِّرِينَ أَخْبَرُهُ بِنَفْسِ الشَّيْءِ إِلَّا أَنَّهُ أَمْرٌ يَقْطَعُ جَمِيعَ رُؤُسِهِمْ .

وحيث ينس المسلطان من هذا الأمر استدعاي مفسر آخر وكان آخرهم وكان يعلم ما الحق بأصحابه السابقين فقال له : هذا حلم رائع يا سيدى ! ويعنى أنك أطول أفراد عائلتك عمرًا ...

ابنهم السلطان لأول مرة _ بعد ما سمع ما لا يُرضيه _ وأخفى عليه بالذهب والهدايا
وعينه مفراً خاصاً بقصره ...

...والقصة من نسخ الخيال ، ولكنها توضح الفرق بين استخدام كلمات سلبية تعيب القلق والذكاء ، وكلمات إيجابية ترفع المعنويات وتبعد الأمل _ رغم أن المفسر الأخير لم يقل شيء يخالف من سبقه من المفسرين _ .

فالكلمات تملك تأثيراً واعياً على مشاعرنا ونصرفنا وطريقة تفكيرنا ، فنحن نستخدمها لوصف فيينا الخاص للأشياء ، فنقول عن هذا جميل ولطيف وسهل ، وعن ذلك بشع وقليء ومستحبل ، وفي المقابل حين نسمع هذه الكلمات _ بصورة معاكسة _ تتأثر بمعانٍ الجمال والقصوة التي توقعناها مسبقاً ...

• حين تؤمن بقدرك على فعل شيء ستكتشف ألف طريقة لفعله، وحين تعاطل وتقاعس ستختبر ألف عذر للتراجع عنه....

- ما زلنا نجد أن أوصية إيلك /

 ١. لا يوجد مستحيل ، بل نقطة ضعف لم تكتشفها حتى الآن .
 ٢. كما كنت أبحاها في طرقه تفكيرك كلها صفرت في عينك إنجازات مراها غيرك بحجم الجبال .
 ٣. لو طلبوا مني اختيار كلمة واحدة فقط يتم إلغاؤها من قواميس اللغات لآخرت كلها " مستحيل " .



البيئة المدرسية الجديدة

من الطبيعي أن يشعر بعض الطلاب بنوع من الغرابة ويجدون صعوبات في التواصل مع البيئة المدرسية الجديدة التي لم يعتادوا عليها بعد.

لذا يجب أن يدرك الطالب بأن المدرسة مدرستهم وأن كل من فيها من العاملين مستعد لتقديم المساعدات لهم وأن الكل يرحب بهم ويعلي قدرهم كونهم مختارون بعناية ليمثلوا الدفعة الجديدة التي تنبض بها ثانوية جمال عبدالناصر، وكلها أيام قليلة وتزول تلك المشاعر ويزول الإحساس بالضغط والغرابة وذلك من خلال تكوين صداقات جديدة وداعمة مع الزملاء والمعلمين والإدارة والعاملين وخصوصاً مع الأخصائيين الاجتماعيين الذين يتواجدون في المدرسة لدعم الطلاب نفسياً ومعنوياً واجتماعياً، والذي بدورهم يقفون مع الطالب ويدافعون عن حقوقهم ويعملون على حل مشكلاتهم المختلفة، كما هو حاصل في كل الأنظمة التعليمية العالمية، ومن هذا المنطلق لا تتردد عزيزي الطالب في طلب الاستشارات النفسية والاجتماعية من الأخصائيين الاجتماعيين المتواجدين لمساعدتك.

أهلاً وسهلاً بالجميع

د/ مطهر صوفان
أ/ نفيسة شرف الدين



فن إدارة الوقت

رتّب المهام حسب الأولوية

أنجز واترك وفوض ثم خطط

فرغ جميع المهام في ورقة

أعمل ورقة مهام يومية



فرغ المهام في الجدول

أعمل جدول المصفوفة (عاجل ومهم)

فرغ المهام بحسب الظروف

أعمل جدول بالفترات الزمنية

أ/ عبدالله الدغشني

4. Enhancing Educational Systems:
English proficiency is increasingly becoming an essential component of educational systems worldwide. Many countries have recognized the importance of teaching English from an early age to equip their citizens with necessary skills for success in today's globalized world. English language education not only improves communication abilities but also enhances critical thinking, problem-solving, and creativity.



5. Economic Development and Global Job Market:
English proficiency is a key driver of economic growth in many countries. It attracts foreign investments, boosts international trade, and facilitates business collaborations. Companies operating on a global scale require employees who can effectively communicate with international clients and partners in English. Proficiency in English expands employment opportunities, increases earning potential, and contributes to overall economic development.



T.Abbas Al-Banna

Conclusion:
The importance of the English language in the world cannot be overstated. It serves as a powerful tool for international communication, enables access to knowledge and opportunities, promotes cultural exchange, enhances educational systems, and drives economic growth. As the world becomes increasingly interconnected, proficiency in English has become a necessity for individuals seeking success in various domains. Embracing the English language equips individuals with the skills needed to thrive in today's globalized society while fostering understanding and cooperation among diverse cultures worldwide.



THE WORLD OF COMMUNICATION

The Global Significance of the English Language: A Catalyst for Communication, Education, and Economic Growth

The English language has emerged as a global lingua franca, playing a pivotal role in various domains such as communication, education, and economic growth. This essay explores the importance of the English language in today's interconnected world, highlighting its significance as a tool for international communication, a medium for accessing knowledge and opportunities, and a driver of economic development.



1. Facilitating International Communication:

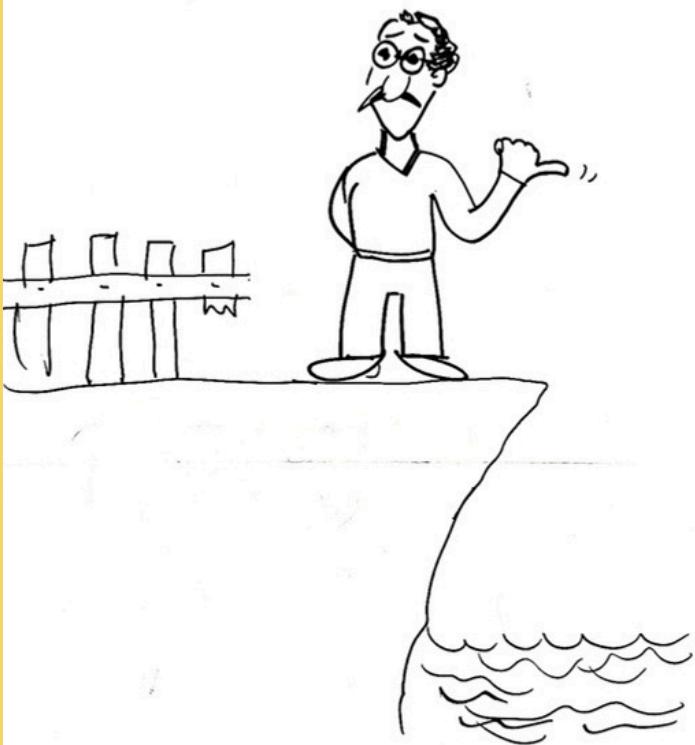
English serves as a common language that bridges cultural and linguistic barriers across nations. It enables effective communication between individuals from diverse backgrounds, facilitating international trade, diplomacy, tourism, and academic collaborations. With over 1.5 billion English speakers worldwide, it acts as a unifying force that fosters understanding and cooperation among people from different countries.



2. Access to Knowledge and Opportunities:

English is the primary language of science, technology, business, and academia. Proficiency in English opens doors to an extensive range of educational resources such as research papers, journals, books, and online courses that are predominantly available in English. Fluency in English empowers individuals to access global knowledge networks and stay updated with advancements in various fields. Moreover, it enhances employability prospects by providing access to multinational companies seeking candidates with strong English skills.

مسابقات



أ/ خالد الثلابي

أفضل
تعليق
للصورة

؟

!

سؤال

!

?

مالمقصود بالنبيق في القرآن الكريم ؟

أهمية التكنولوجيا في التعليم

أهلاً وسهلاً بكم في بيتكم الثاني، حيث تجلی المعرفة والتفوق. نحن فخورون بكم جميعاً وبإنضمامكم إلى هذه الثانوية المتفوقة التي تسعى دائماً لتطوير قدراتكم وإشباع رغباتكم في التعلم.

إن التكنولوجيا أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ولا يخفى على أحد أهمية دورها في تطور المجتمعات والقطاعات المختلفة. في مجال التعليم، تأثير التكنولوجيا كان هائلاً وثابتاً على نظام التعليم وطرق التدريس. فهذه الأدوات المبتكرة قادرة على تغيير الطرق التقليدية للتعلم وتحويلها إلى تجارب تعليمية مشوقة ومثيرة.



أحد الأساليب الرئيسية لأهمية التكنولوجيا في التعليم هو قدرتها على توفير مصادر المعرفة بشكل سهل وسريع. فالإنترنت، على سبيل المثال، يضع في متناول طلابنا الكثير من المصادر المختلفة التي يمكنهم الاستفادة منها في أي وقت وأي مكان. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام البرامج والتطبيقات التعليمية لتحسين فهم المواد الدراسية وزيادة التفاعل بين الطالب.

لا يقتصر دور التكنولوجيا في التعليم على توفير المصادر فحسب، بل يشمل أيضاً تطوير مهارات الطلاب. فالبرامج التعليمية المبتكرة تساعد في تطوير مهارات التفكير النقدي، حل المشكلات، والإبداع. إليكم بعض الأرقام والأمثلة التي توضح أهمية التكنولوجيا في التعليم:

- تسهيل عملية التعلم: باستخدام التكنولوجيا، يصبح من المُسهّل تخزين المعلومات والبحث عنها بسرعة وسهولة. فبدلاً من قراءة كتاب ضخم، يصبح بإمكانك البحث عبر شبكة الإنترنت لإجابة أسئلتك.
- تعزيز التفاعل والمشاركة: من خلال استخدام التكنولوجيا في الفصل الدراسي، يمكن للطلاب المشاركة بشكل أكبر في العملية التعليمية. على سبيل المثال، يمكن للطلاب إنشاء مجموعات دراسية عبر الإنترنت والتواصل مع زملائهم لحل المسائل وتبادل المعرفة.
- توسيع آفاق التعلم: بفضل التكنولوجيا، يصبح بإمكان الطالب استكشاف مصادر تعليمية جديدة وغير محدودة. فهناك العديد من المواقع والتطبيقات التعليمية التي تقدم محتوى غني وتفاعلًا لتسهيل عملية التعلم.
- تطوير مهارات حاسوبية: باستخدام التكنولوجيا في التعليم، يتعلم الطالب مهارات حاسوبية أساسية

ملاحظة: تم كتابة هذه المقالة بواسطة منظمة الذكاء الصناعي!

د/ محمد أمين



الفن والعلوم المجردة

رغم كثرة الحواجز التي تفصل تعريف العلوم الدقيقة خاصة التكنولوجيا عن تعريف الفن، ورغم أن لكل من كلمتي علم وفن وقعاً مختلفاً في الذهن، فتنة علاقة قربى ما بين هذين الاهتمامين الإنسانيين أقوى بكثير مما يبدو للوهلة الأولى.

فهناك صلة قربى، انطلاقاً من مفهوم الإبداع في المجالين، ويظهر كم أن الإبداع في الواحد منهمما مدین للآخر.

لم يكن نيلز بوهر الشهير سوى باحث عادى في علم الذرات، تسكنه أسئلة كثيرة وشكوك بكل ما يعرفه. فهو رغم مثابرته إلى حد الهوس على أبحاثه، لم يتوصل سوى إلى نتائج متناقصة تبعث على اليأس أكثر من زيادة الشغف بمواصلة البحث والمعرفة.

وربما دفعه سأمه هذا إلى الترفيه عن نفسه بقراءة كتاب بعيد عن اختصاصه المباشر وعنوانه التكعيبية في الرسم، ويشكل هذا الحدث الشرارة التي أشعلت مخيلته التي توصلت إلى ما صار يعتبر محطة كبيرة في تاريخ العلم، ألا وهي نظرية المتمم في فيزياء الكم والتي تقول بأن هناك بعض الأشياء التي هي جزيئات وتموجات في الوقت نفسه، ولكنهما دوماً عند قياسها تكون، إما هذا أو ذاك. بالمقابل، فإن التكعيبية التحليلية في الرسم تحاول أن تمثل مشهدًا مرئياً وجواب مختلف على لوحة واحدة. لقد ألهمت هذه النظرية بوهر لافتراض أن الإلكترون هو تموجات وجزيء في الوقت نفسه، ولكن عند مشاهدتك له فإنك تختار أحد الاحتمالين.

وإذا كانت تطبيقات الإبداع العلمي حاضرة في حياتنا العصرية في كل زمان ومكان، في البيت والطريق والمنزل والمدرسة، ونتعامل معها أينما تواجدنا وفي أي وقت، فإن الإبداعات الفنية وبالرغم من حضورها الظاهري الأعلى، فإنها، كما سنرى لاحقاً، تتواجد بشكل متوازن مع ذاك. إن الإبداع العلمي أو التكنولوجي والفنى مترابطان إلى أبعد الحدود منذ نشوء الحضارة البشرية إلى يومنا هذا، وسوف تستمر في المستقبل مهمما تخلله من انقطاعات.

ويحضر هذا القول الشهير لـ آينشتاين إن لي من شخصية الفنان ما يكفي لأنسج من خيالي ما أريد.

ويقول آرثر ميلر، أستاذ تاريخ العلوم والفلسفة في جامعة لندن، إن آينشتاين وبابلو بيكاسو كانا في وقت واحد يعالجان خاصية المكان أو الفضاء، وكيف التطلع إليه بطرق مختلفة من قبل مشاهدين عديدين. آينشتاين اكتشف النسبية وبيكاسو التكعيبية.

وهناك مثال آخر على أن الرسم يساعد الاكتشافات العلمية: فقد كان هنري كروتو مولعاً بالرسم البياني، وكان فناناً مبدعاً وذا خيال خصب تمكّن بواسطه هذه الصفات من بناء صورة ثلاثية الأبعاد من معلومات ثنائية الأبعاد، ليس تنطوي منها شكل مادة الكربون والتي أخذ بموجبها جائزة نobel سنة 1996م.

لعكس يصح أيضاً، فقد قرأ الفنان الفرنسي مارسيل دوشان بعض الأعمال عن النظرية النسبية، وتأثر بها. فرسمها بعض اعماله. كما أن فاسيلي كادينسكي تأثر كثيراً بالنظرية نفسها وكان مولعاً بالمعادلة الشهيرة التي تعتبر عنها هي $E=MC^2$ ، والتي فسرها أن كل شيء، في الأساس، غير مترافق أو لا يشكل له وهذا ما رسمه خصوصاً في آخر أعماله.

ومنذ زمن ليس بالبعيد في القرن الخامس عشر، لم يكن ليوناردو دافينتشي فقط رساماً عظيماً، كان وكما يعتبره كثيرون مؤرخي العلوم في العالم، الأول في كثير من الحقول العلمية الحديثة. وحتى اليوم، فنحن لا نقول ليوناردو العالم في ميكانيكا السوائل مثلاً أو في الطيران وغيره، إنما نقول ليوناردو المبدع. لقد كانت أعماله بالنسبة إليه وبالنسبة

إلى معاصريه عملاً واحداً ذو اختلافات متعددة.

بعد ليوناردو بسنوات قليلة كان غاليليو متدرجاً في الرسم

وكان ولعه بالتحديد هو فن الظل والضوء وتوزيعهما في اللوحة.



وكان القمر موضوعاً شائعاً لهذا الفن وغيره. وكان الاعتقاد السائد منذ أرسطو اليوناني أن القمر ذو سطح ناعم بالكامل إلى أن تمكن غاليليو بواسطة مهاراته الفنية أن يلاحظ أن هذه البقع تغير لونها كل ساعتين أو ثلاث عند تغير زاوية الشمس وأعلن بشكل مفاجئ للجميع أنها نتوءات وانخفاضات شبيهة بالجبال والوديان على الأرض.

ولاحقاً تكشف بعض أبحاث الدماغ والأعصاب الحديثة نتائج مذهلة حول تأثير الفن على تطور الدماغ فاللامة دون سن العاشرة الذين يتلقون تدريباً على الفنون كالرسم وغيرها ينمون في الحقول الكهربائية والكميائية المتصلة بالخلايا العصبية بناءً وارتباطات تدوم مدى العمر وتترجم إبداعات في شتى المجالات الفنية والعلمية وفي مجال الأعمال وغيرها..

وللتأكيد على الارتباط الوثيق بين الإبداع الفني والإبداع العلمي في برامج التعليم في المستقبل، فإن روبين شاندلر في كتابه الصادر سنة 1999م بعنوان المناطق الإبداعية المتوازية في العلم والفن يتخيل صفات الدراسة بعد مئة عام، أي سنة 2099م، وقد ظهر فيه ليوناردو دافينتشي افتراضي وهو يتأمل كيف يجد فكرة جديدة أو حل لغز هندسي معين أو رسماً ما، وقد هرع إلى الأستوديو لتحقيق ذلك بشغف كبير. وبعدها كيف يصعد إلى مركته الفضائية ذات الأجنحة بينما ينشد أحد المعلميين بعض القواعد الأدبانية لللمادة الرسم من دفتر ليوناردو الخاص.

أخيراً من جداريات الكهوف الأولى إلى برامج الذكاء الاصطناعي، ومن أثينا مروراً ببغداد إلى نيويورك، من أرسطو إلى عمر الخيام وزرياب وآينشتاين، يشكل كل ذلك مراكز للإبداع والتفكير، الإبداع العلمي والتكنولوجي أو الفني. ومن المؤكد أن كلمة واحدة ترمي إلى الإثنين معاً ستجد طريقها يوماً ما إلى القاموس.

أ/ نبيلة العرامي ..



الأنشطة الفنية



بسم الله الرحمن الرحيم
والصلوة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى
آله الطيبين الطاهرين أما بعد



الرياضة والصحة موضوع مهم جداً ويطول الكلام في هذا المجال حيث تحد من الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، الدهون الثلاثية، مرض السكري إذ يمكن لها أن تخفف من عوامل خطر الإصابة بها أو تقليلها بنسبة كبيرة.

ونحن في ثانوية جمال عبد الناصر للمتفوقين نمارس العديد من أنواع الرياضات المختلفة استعداداً ليوم طويل مليء بالحماسة المتنوعة وتببدأ الرياضة من طابور الصباح يتم فيه تحريك أعضاء الجسم العلوية والسفلى.

هذا بالإضافة إلى حرص الرياضة الأساسية المتمثلة في (كرة القدم، كرة الطائرة، كرة السلة)

هذا بالنسبة للأنشطة الرياضية الجماعية، أما الأنشطة الفردية فهي متمثلة في (البلياردو، تنفس الطاولة، الشطرنج)

إن الرياضة أساسية وهامة للجميع لأنها تعمل على تجديد النشاط وحرق الدهون والتخلص من الطاقة السلبية لدى جميع الطلاب.

هذا وفي الأخير نصح الجميع بممارسة الرياضة حتى ولو بالأقل القليل من وقتهم دمتم بخير وفي صحة وسلامة.



كابتن أسامة



تحسين وظائف الدماغ

مثل أجزاء الجسم الأخرى ، يتم ضمان صحة الدماغ من خلال خيارات نمط الحياة البسيطة. النظام الغذائي الصحيح والحياة النشطة (الجسدية والعقلية) والمشاركة الاجتماعية هي عوامل أساسية لعقل قوي وسلام.



اتباع النظام الغذائي الصحيح:



* تناول المزيد من الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة في زيت الزيتون والأسمك الدهنية

* خذ المزيد من DHA ، وهو أحد أحماض أوميغا 3 الدهنية ، وهو البنية الأساسية للدماغ. يوجد DHA في الأسماك الدهنية والأطعمة المدعمة مثل العصير والحليب والبيض والتورتيليا والزبادي والمكمملات الغذائية



* اتبع نظاماً غذائياً غنياً بالفيتامينات وأهمها



فيتامين D الموجود في الحليب والزبدة والبيض والمكسرات والحبوب الكاملة والخضروات ذات الأوراق الداكنة مثل السبانخ

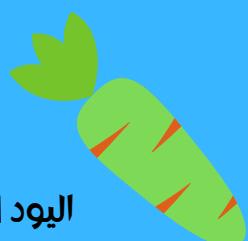
ونقصه يسبب عجز التعلم وتراجع مستوى الذكاء والمهارات المعرفية



وفيتامين B1 (الثiamin) الذي يعتبر ضروري ومساعد إنزيمي في عملية إنتاج الطاقة (ATP) ويسبب نقصه تعذر الخلايا العصبية في الدماغ أن تستقبل الجلوكوز مما يؤدي إلى تجويع الخلايا العصبية وموتها فتضعف الذاكرة والقدرة على التركيز والانتباه مع سرعة الانفعال والغضب ويوجد في الأسماك الدهنية مثل سمك السلمون وبذور دوار الشمس



* الاهتمام بالمعادن الفرورية للدماغ ومنها



اليود ويتمتع بدور أساسي في تكوين الدماغ خاصة الأجزاء المسئولة عن التعلم والذاكرة



الزنك Zn والنحاس Cu وهناك ارتباط وثيق بين ارتفاع مستوى الذكاء وتتوفر نسبة جيدة من الزنك والنحاس



المغنيسيوم Mg ويعد ضرورياً لإنتاج (ATP) لتعزيز الطاقة في الدماغ ويسبب نقصه تراجع مستوى الذكاء



ويمكن الحصول على اليود والزنك والنحاس من الأطعمة البحرية والمحاريات أما المغنيسيوم من السلطات والخضار الورقية والخضار أو من المكسرات



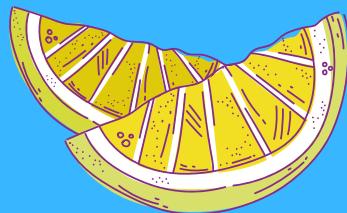
تناول المزيد من مادة اللوتين ، أحد مضادات الأكسدة الطبيعية التي تدعم صحة الدماغ هناك علاقة بين عنصر الحديد والذكاء

حيث يرتبط نقص الحديد بتراجع مستوى الذكاء نظراً لارتباطه بفقر الدم وكريات الدم الحمراء وحم Fe الأكسجين إلى الدماغ ويوجد في الكبد والبنجر على اللوتين في الخضار الورقية الخضراء

تناول الفواكه والخضروات الخنية بالبولييفينول التي تساعد على تقليل الالتهاب *



إن اتباع نظام غذائي غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية وقليلة الدهون المشبعة وغنى بالعناصر الغذائية الموجودة في الخضار الورقية والحبوب الكاملة سيساعد في الحفاظ على صحة دماغك لبقية حياتك. بالنسبة لكثير من الناس ، يستلزم ذلك الالتزام بنظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي ، والذي يركز على الأسماك والفواكه والخضروات والمكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو مع تقليل استهلاك اللحوم الحمراء.



أمينة المعامل العلمية
أ/ جميلة السويدي

الجديد

تنمي المدرسة لدى الطالب حس الإبداع الفني من خلال جعل الطلاب هم من يختارون الأنشطة التي يريدون القيام بها وتشجيعهم ومثال ذلك

البرنامج الثقافي الإنجليزي المتنوع الذي أقامه طلاب الصف الثاني الثانوي الشعبة الثانية (الدفعة التاسعة) تحت إشراف أستاذ / عباس البناء

حيث شارك فيه معظم طلاب الصف وبحضور العديد من المدرسین الأفضل وقد احتوى على العديد من الموضوعات المتنوعة التي أقيمت على شكل برنامج إذاعي باللغة الإنجليزية

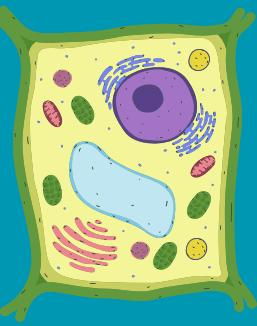
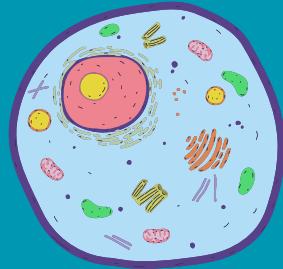
بعلم الطالب/ كليم العريقي

أنشطة المدرسة في الرياضة





أنشطة المدرسة في المعامل



الأنشطة المكتبية





- [!\[\]\(2c8d305fe0b09cd1c250cfab86a151f9_img.jpg\) **https://www.facebook.com/jahschool**](https://www.facebook.com/jahschool)
- [!\[\]\(7dc69c02936bae3531fc863043815131_img.jpg\) **telegram.me/jahschool**](https://telegram.me/jahschool)
- [!\[\]\(4f1fe9a8c51bf9e40d5352adec897fc3_img.jpg\) **https://t.me/jahschool**](https://t.me/jahschool)
- [!\[\]\(f3f1aa9e2ffb3a047ab5f4375c9a4ff1_img.jpg\) **www.instagram.com/yemen.jahs**](https://www.instagram.com/yemen.jahs)

**ثانوية جمال عبدالناصر للمتفوقين - الجمهورية
اليمنية _ أمانة العاصمة - التحرير**

