

هل غيرت الجائحة طريقة التفاعل مع الآخرين؟

لقاء شخص ما، مثلاً، في حديقة، بإبداء الاهتمام بمشاعر الآخر وأفكاره وكذلك حاله في "الوضع الطبيعي الجديد".
ومع الأصدقاء والمعارف الذين لم ترهم لفترة طويلة جراء الجائحة، قد تدرك أن شيئاً ما لم يعد كما كان، أنك صرت لا مبالياً وجافاً.

الافتتاح على شخص ما وإبداء الاهتمام بالآخرين والسماح أيضاً لهم بالتقارب لا يأتي طبيعياً في البداية

ومن الأفضل عدم المغالاة في تعقيد الأمور ومحاولة أقصى ما في وسعك لإبقاء كل الصداقات قائمة.
ويشير خبراء إلى أن جهود الوقاية من انتشار فيروس كورونا قد أثرت على وظائف العديد من الناس ومكان عملهم، وعلى كيفية تلقي الأطفال لتعليمهم وقدرتهم على اللعب وعلى إمكانية التجمع أو الالتقاء شخصياً بالعائلة والأصدقاء. كما غيرت هذه الإجراءات أيضاً الطريقة التي يتسوق بها الناس ويمارسون شعائرهم الدينية، وكذلك طريقة ممارسة الرياضة وعبادات الطعام ووسائل الترفيه وحضور المناسبات الخاصة وقضاء العطل. ونتيجة لذلك، كان للجائحة أثر نفسي كبير، مما تسبب في فقدان الناس للشعور بالأمان والحرية والسيطرة على حياتهم والأطمئنان تجاه مستقبلهم.



طريقة التفاعل لم تعد هي نفسها بعد الجائحة

جمال

البودرة المعدنية.. عصا سحرية لبشرة مثالية

درجة حماية بسيطة من أشعة الشمس؛ لذا فهي لا تغني عن استعمال كريمات الحماية من الشمس.
وأشارت المجلة إلى أن هذه الجزيئات الالامعة تعمل على إخفاء التجاعيد الصغيرة وتمنح البشرة مظهراً مشدوداً إلى حد ما.

وبخلاف البودرة العادية، لا تسبب البودرة المعدنية في انسداد المسام، ما يتيح للبشرة تنفساً جيداً، كما أنها تتمتع بقدرة تغطية عالية، الأمر الذي يعمل على توحيد لون البشرة ويمنحها مظهراً متجانساً.

وعلاوة على ذلك، تمتاز بقاومتها للعرق وروذاً الماء.
ولاستفادة من المزايا الجمة للبودرة المعدنية، ينبغي استخدام بودرة طبيعية تماماً وتخلو من أي مواد صناعية مثل المواد العطرية والمواد الحافظة والسليكون والكحول والبارافين والزيت المعدنية.

برلين - يعد لقاء الأصدقاء مجدداً لاحتساء كوب من القهوة أو تناول الطعام أصراً على غاية من الأهمية؛ فما كان يبدو طبيعياً يوماً بدأ الآن كأنه حدث كبير في ظل جائحة كورونا.

أصبحت لقاءات مثل تلك ممكنة مجدداً في أجزاء من العالم فيما يتم تخفيف إغلاقات كورونا في ظل استمرار الالتزام بمراعاة إجراءات السلامة.

غير أنه بعد شهور من القيود على الاتصال الاجتماعي، يبرز سؤال وجيه: هل سوف نحتاج لإعادة تعلم كيف نتخاطب بالآخرين؟

لا تصف الطبيبة والمعالجة النفسية ميريام بريس هذا بالحاجة لإعادة تعلم أو إعادة التمرين، ولكن "من الممكن أننا قد نكون أصبنا بقليل من الصداقات، على حد قولها.

لقد ظل الناس منكبين على أنفسهم لشهور ويزرون بقدر أقل على الآخرين. والافتتاح على شخص ما وإبداء الاهتمام بالآخرين والسماح أيضاً لهم بالتقارب لا يأتي طبيعياً في البداية، بحسب بريس.

بالإضافة إلى أنه خلال الجائحة تعلم الناس أن يحتاطوا من الآخرين حولهم وهو ما اشتمل أيضاً على التباعد الاجتماعي. وتقول بريس "خلال كورونا انزلقتنا بشكل متزايد تجاه سلوك حيث كان الشخص الآخر دائماً ما يشكل خطراً محتملاً".

ونشأت بعض الحيلة وفقدت بعض الثقة، وهذا شيء بحاجة إلى التغلب عليه في البداية. وتقول "كل العلاقات واللقاءات تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تبدأ بالاهتمام". ولهذا تنصح عند

تأهيل المنقطعين عن الدراسة يعالج ظاهرة التسرب المدرسي في تونس

مدرسة الفرصة الثانية تؤمن للعائدين تدريباً يمكنهم من الالتحاق بسوق العمل



الفرصة الثانية فرصة للتدراك

الحصول على فرصة عمل ولا ينخرطون في التدريب المهني يصل إلى 30 ألف طالب من مجموع 100 ألف منقطع سنوياً عن التعليم، مشيراً إلى أن 70 ألف طالب متسرب يدخلون غمار الحياة المهنية أو يتلقون برامج التدريب المهني عقب مغادرتهم لمقاعد الدراسة.

وتتكون مدرسة الفرصة الثانية من فضاءين، يحمل الفضاء الأول اسم "معاك" (معك) ويتولى فيه 20 مختصاً نفسياً واجتماعياً ومؤطرون عملياً استقبال الطلاب والإنصات إليهم وتحديد حاجياتهم التعليمية أو التكوينية أو المهنية ومن ثم توجيههم حسب ملامح تكوينهم وميولهم، إما للتدريب المهني وإما للاندماج في سوق الشغل، بالنسبة للبالغين 18 سنة، أو لاستئناف الدراسة بالفضاء الثاني الموجود في مدرسة الفرصة الثانية والذي أطلق عليه اسم "انطلق".

ويؤمن فضاء "انطلق" المتكون من 10 أقسام مجهزة بالكمبيوتر وبشبكة الإنترنت، وبطاقة استيعاب تبلغ 25 طالباً بكل قسم، للتلاميذ المعنيين تكوينياً تعليمياً يمتد على 9 أشهر ويعتمد على برامج فردية تتميز بالبساطة والليونة وتحترم خصوصياتهم، وذلك في مجالات اللغات والرياضيات والفيزياء وغيرها من المواد.

وأشار محرز الحبيبي منسق مشروع مدرسة الفرصة الثانية ومقاومة الانتقطاع والتسرب المدرسي بوزارة التربية، إلى أن توزيع التلاميذ على هذه الأقسام يستند إلى إجراء اختبارات تقييمية تحدد مستواهم التعليمي.

وكشف الحبيبي أن مدرستين مماثلتين للفرصة الثانية ستفتتحان أبوابهما في شهر سبتمبر القادم بكل من ولايتي القيروان وقابس لاستقبال التلاميذ المنقطعين عن التعليم، مبرزاً أن الحكومة تنجّه نحو إقرار

مدرسة الفرصة الثانية من أجل احتضان عشرات الآلاف من المنقطعين سنوياً عن الدراسة، لتمكينهم إما من مواصلة الدراسة وإما الالتحاق بمنظومة التدريب المهني وإما إعدادهم للاندماج بسوق الشغل وبالحياة النشيطة.

وأفاد بأن الوزارة تسعى إلى إيجاد التمويلات الضرورية من أجل إنجاز هذه المؤسسة التربوية في كل محافظة، حتى تتمكن من استيعاب أكبر عدد من المنقطعين سنوياً عن الدراسة.

وكشف السلوتي أن عدد المنقطعين عن الدراسة الذين لا يتوقفون في

أبرز المشيبي أن مدرسة الفرصة الثانية توابك التحول الرقمي والتقدم التكنولوجي، إضافة إلى اعتمادها نظاماً تأهلياً مرناً يضمن تكافؤ الفرص ويتوافق مع احتياجات كل المنقطعين عن الدراسة من خلال تطوير المكتسبات الضرورية وتعزيز مهارات التكوين المهني التي تساعد على اكتشاف مجالات التكوين المهني وسوق الشغل، إضافة إلى الدور النفسي الذي تقدمه هذه النوعية من المدارس خصوصاً على مستوى استعادة الشباب لثقتهم بأنفسهم.

وأشارت شقير إلى أن الطلاب الذين يتم لقبولهم يقع تقسيمهم على أفواج تضم ما بين 12 و15 طالباً ويتم تدريبهم على مهارات ومكتسبات في اللغات والرياضيات والإعلامية، ومهارات تتعلق بكيفية التواصل وحل المشكلات.

وأكدت على أن نهاية فترة الإدماج تتوج بتوجيه الطالب إما إلى التدريب المهني أو إلى الالتحاق بمقاعد الدراسة إذا كان منقطعاً لأسباب صحية، أو إلى سوق الشغل إذا كان قد تجاوز عمر الـ18 عاماً.

ويؤمق رئيس الحكومة أن هذه التجربة ستشمل عديد المحافظات كالقيروان (وسط) وقابس (جنوب) مع الالتزام بتعميمها على كافة البلاد.

كما أكد وزير التربية فتحي السلاوتي، أن الوزارة تطمح إلى تعميم مدرسة الفرصة الثانية من أجل احتضان عشرات الآلاف من المنقطعين سنوياً عن الدراسة، لتمكينهم إما من مواصلة الدراسة وإما الالتحاق بمنظومة التدريب المهني وإما إعدادهم للاندماج بسوق الشغل وبالحياة النشيطة.

وأفاد بأن الوزارة تسعى إلى إيجاد التمويلات الضرورية من أجل إنجاز هذه المؤسسة التربوية في كل محافظة، حتى تتمكن من استيعاب أكبر عدد من المنقطعين سنوياً عن الدراسة.

وكشف السلوتي أن عدد المنقطعين عن الدراسة الذين لا يتوقفون في

أبرز المشيبي أن مدرسة الفرصة الثانية توابك التحول الرقمي والتقدم التكنولوجي، إضافة إلى اعتمادها نظاماً تأهلياً مرناً يضمن تكافؤ الفرص ويتوافق مع احتياجات كل المنقطعين عن الدراسة من خلال تطوير المكتسبات الضرورية وتعزيز مهارات التكوين المهني التي تساعد على اكتشاف مجالات التكوين المهني وسوق الشغل، إضافة إلى الدور النفسي الذي تقدمه هذه النوعية من المدارس خصوصاً على مستوى استعادة الشباب لثقتهم بأنفسهم.

وأشارت شقير إلى أن الطلاب الذين يتم لقبولهم يقع تقسيمهم على أفواج تضم ما بين 12 و15 طالباً ويتم تدريبهم على مهارات ومكتسبات في اللغات والرياضيات والإعلامية، ومهارات تتعلق بكيفية التواصل وحل المشكلات.

وأكدت على أن نهاية فترة الإدماج تتوج بتوجيه الطالب إما إلى التدريب المهني أو إلى الالتحاق بمقاعد الدراسة إذا كان منقطعاً لأسباب صحية، أو إلى سوق الشغل إذا كان قد تجاوز عمر الـ18 عاماً.

وأشارت شقير إلى أن الطلاب الذين يتم لقبولهم يقع تقسيمهم على أفواج تضم ما بين 12 و15 طالباً ويتم تدريبهم على مهارات ومكتسبات في اللغات والرياضيات والإعلامية، ومهارات تتعلق بكيفية التواصل وحل المشكلات.

وأكدت على أن نهاية فترة الإدماج تتوج بتوجيه الطالب إما إلى التدريب المهني أو إلى الالتحاق بمقاعد الدراسة إذا كان منقطعاً لأسباب صحية، أو إلى سوق الشغل إذا كان قد تجاوز عمر الـ18 عاماً.

ويؤمق رئيس الحكومة أن هذه التجربة ستشمل عديد المحافظات كالقيروان (وسط) وقابس (جنوب) مع الالتزام بتعميمها على كافة البلاد.

كما أكد وزير التربية فتحي السلاوتي، أن الوزارة تطمح إلى تعميم مدرسة الفرصة الثانية من أجل احتضان عشرات الآلاف من المنقطعين سنوياً عن الدراسة، لتمكينهم إما من مواصلة الدراسة وإما الالتحاق بمنظومة التدريب المهني وإما إعدادهم للاندماج بسوق الشغل وبالحياة النشيطة.

وأفاد بأن الوزارة تسعى إلى إيجاد التمويلات الضرورية من أجل إنجاز هذه المؤسسة التربوية في كل محافظة، حتى تتمكن من استيعاب أكبر عدد من المنقطعين سنوياً عن الدراسة.

وكشف السلوتي أن عدد المنقطعين عن الدراسة الذين لا يتوقفون في

أبرز المشيبي أن مدرسة الفرصة الثانية توابك التحول الرقمي والتقدم التكنولوجي، إضافة إلى اعتمادها نظاماً تأهلياً مرناً يضمن تكافؤ الفرص ويتوافق مع احتياجات كل المنقطعين عن الدراسة من خلال تطوير المكتسبات الضرورية وتعزيز مهارات التكوين المهني التي تساعد على اكتشاف مجالات التكوين المهني وسوق الشغل، إضافة إلى الدور النفسي الذي تقدمه هذه النوعية من المدارس خصوصاً على مستوى استعادة الشباب لثقتهم بأنفسهم.

وأشارت شقير إلى أن الطلاب الذين يتم لقبولهم يقع تقسيمهم على أفواج تضم ما بين 12 و15 طالباً ويتم تدريبهم على مهارات ومكتسبات في اللغات والرياضيات والإعلامية، ومهارات تتعلق بكيفية التواصل وحل المشكلات.

وأكدت على أن نهاية فترة الإدماج تتوج بتوجيه الطالب إما إلى التدريب المهني أو إلى الالتحاق بمقاعد الدراسة إذا كان منقطعاً لأسباب صحية، أو إلى سوق الشغل إذا كان قد تجاوز عمر الـ18 عاماً.

ويؤمق رئيس الحكومة أن مدرسة الفرصة الثانية توابك التحول الرقمي والتقدم التكنولوجي، إضافة إلى اعتمادها نظاماً تأهلياً مرناً يضمن تكافؤ الفرص ويتوافق مع احتياجات كل المنقطعين عن الدراسة من خلال تطوير المكتسبات الضرورية وتعزيز مهارات التكوين المهني التي تساعد على اكتشاف مجالات التكوين المهني وسوق الشغل، إضافة إلى الدور النفسي الذي تقدمه هذه النوعية من المدارس خصوصاً على مستوى استعادة الشباب لثقتهم بأنفسهم.

وأشارت شقير إلى أن الطلاب الذين يتم لقبولهم يقع تقسيمهم على أفواج تضم ما بين 12 و15 طالباً ويتم تدريبهم على مهارات ومكتسبات في اللغات والرياضيات والإعلامية، ومهارات تتعلق بكيفية التواصل وحل المشكلات.

وأكدت على أن نهاية فترة الإدماج تتوج بتوجيه الطالب إما إلى التدريب المهني أو إلى الالتحاق بمقاعد الدراسة إذا كان منقطعاً لأسباب صحية، أو إلى سوق الشغل إذا كان قد تجاوز عمر الـ18 عاماً.

ويؤمق رئيس الحكومة أن هذه التجربة ستشمل عديد المحافظات كالقيروان (وسط) وقابس (جنوب) مع الالتزام بتعميمها على كافة البلاد.

كما أكد وزير التربية فتحي السلاوتي، أن الوزارة تطمح إلى تعميم مدرسة الفرصة الثانية من أجل احتضان عشرات الآلاف من المنقطعين سنوياً عن الدراسة، لتمكينهم إما من مواصلة الدراسة وإما الالتحاق بمنظومة التدريب المهني وإما إعدادهم للاندماج بسوق الشغل وبالحياة النشيطة.

وأفاد بأن الوزارة تسعى إلى إيجاد التمويلات الضرورية من أجل إنجاز هذه المؤسسة التربوية في كل محافظة، حتى تتمكن من استيعاب أكبر عدد من المنقطعين سنوياً عن الدراسة.

وكشف السلوتي أن عدد المنقطعين عن الدراسة الذين لا يتوقفون في

أبرز المشيبي أن مدرسة الفرصة الثانية توابك التحول الرقمي والتقدم التكنولوجي، إضافة إلى اعتمادها نظاماً تأهلياً مرناً يضمن تكافؤ الفرص ويتوافق مع احتياجات كل المنقطعين عن الدراسة من خلال تطوير المكتسبات الضرورية وتعزيز مهارات التكوين المهني التي تساعد على اكتشاف مجالات التكوين المهني وسوق الشغل، إضافة إلى الدور النفسي الذي تقدمه هذه النوعية من المدارس خصوصاً على مستوى استعادة الشباب لثقتهم بأنفسهم.

وأشارت شقير إلى أن الطلاب الذين يتم لقبولهم يقع تقسيمهم على أفواج تضم ما بين 12 و15 طالباً ويتم تدريبهم على مهارات ومكتسبات في اللغات والرياضيات والإعلامية، ومهارات تتعلق بكيفية التواصل وحل المشكلات.

وأكدت على أن نهاية فترة الإدماج تتوج بتوجيه الطالب إما إلى التدريب المهني أو إلى الالتحاق بمقاعد الدراسة إذا كان منقطعاً لأسباب صحية، أو إلى سوق الشغل إذا كان قد تجاوز عمر الـ18 عاماً.

ويؤمق رئيس الحكومة أن هذه التجربة ستشمل عديد المحافظات كالقيروان (وسط) وقابس (جنوب) مع الالتزام بتعميمها على كافة البلاد.

كما أكد وزير التربية فتحي السلاوتي، أن الوزارة تطمح إلى تعميم مدرسة الفرصة الثانية من أجل احتضان عشرات الآلاف من المنقطعين سنوياً عن الدراسة، لتمكينهم إما من مواصلة الدراسة وإما الالتحاق بمنظومة التدريب المهني وإما إعدادهم للاندماج بسوق الشغل وبالحياة النشيطة.

الطرق المثلى لاستغلال فضلات الطعام

دون أن تكون هناك مخلفات. يتمحور الأمر حول جمع بقايا المواد العضوية من المطبخ أو الحديقة مثل ما تم تشذيبه من الفاكهة والخضروات، بالإضافة إلى قشور البيض وقفل القهوة والزهور وأوراق الشجر. وفيما تتعفن تلك الأشياء فهي تخلق سماداً مليئاً بالمغذيات التي تخصب التربة وتعزز نمو النباتات. ويمكن استخدام التسميد في حديقة المنزل

دمج بقايا الخضروات والفاكهة في التربة، مما يساعد على تحسين جودة التربة. يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد سائل، مما يوفر مغذيات سريعة المفعول للنباتات. يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد صلب، مما يوفر مغذيات طويلة المفعول للنباتات.

يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد سائل، مما يوفر مغذيات سريعة المفعول للنباتات. يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد صلب، مما يوفر مغذيات طويلة المفعول للنباتات.

يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد سائل، مما يوفر مغذيات سريعة المفعول للنباتات. يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد صلب، مما يوفر مغذيات طويلة المفعول للنباتات.



الطعام كسماد سائل، مما يوفر مغذيات سريعة المفعول للنباتات. يمكن أيضاً استخدام فضلات الطعام كسماد صلب، مما يوفر مغذيات طويلة المفعول للنباتات.