العدد 33 العام 2020 /2021

RAMALLAH FRIENDS SCHOOL

عصر الزيتون

جريدة مدرسة الفرندز الشهرية

في عدد هذا الشهر:

١. رسالة المدير العام
٢. بعض الكلمات حول الأمومة والأبوة في الجائحة
٣. بصحة جيدة في المنزل ولنبقى إيجابيين
٤. الأمومة والأبوة في زمن الكورونا

Realize **Potential** | Fulfill **Dreams** | Share **Hope**

Designed by: Mohamed A. Daoud | Editor in Chief: Besan Jaawan

الأبوة والأمومة في وجه الوباء

رسالة المدير العام

قبل عام تقريبا كتبت لأولياء الأمور خلال الأيام الأولى من انتشار الوباء للاحتفاء بجزء هام من أسرتنا المدرسية. **وهم أبطالنا المجهولون في المنازل – إنهم أطفالنا.**

خلال تلك الأيام الأولى لم يكن لدينا مفهوم حقيقي للتغيير الذي كان يقلب عالمنا رأسا على عقب. أما اليوم أود الاحتفاء بالأهالي وأولياء الأمور الذين، ومنذ عام، اضطروا للتكيف مع عالم يتغير بشكل جذري. فقد اضطروا للتعامل مع ظروف دائمة التغير حتى بما يخص تعليم أطفالهم.

لقد كان الأثر على كل منا مختلفا عن الآخر. فقبل عام كنت عدت حديثا من ملبورن حيث أدخلت ابنتي للدراسة الجامعية وأسكنتها في السكن الطلابي هناك. لكن الإغلاق الأول بدأ بعد عدة أيام فقط من ذلك اليوم.

وقد تم إغلاق أستراليا منذ ذلك الحين وما زال هناك منع للسفر للمقيمين هناك فلا يسمح لهم بمغادرة البلد كما وضعت قيود كبيرة على المواطنين الأستراليين العائدين من الخارج. وبالنسبة لعائلتي، هذا يعني أننا مفترقون منذ عام حيث اضطرت ابنتي للاعتناء بنفسها لوحدها في بلد جديد. ففي الوضع الاعتيادي كانت ابنتي لتقضي كل عطلة وإجازة معنا، لكن تلك الأيام تبدو كأنها كانت جزءا من حياة أخرى.

لقد نجحت كل من أستراليا ونيوزيلندا في القضاء على فيروس الكورونا لكن عائلتي، مثل الكثير من عائلاتنا حول العالم، ما زال يفصلها الزمن والمسافة عن بعضها البعض.

ولذلك أشكركم أيها الأهالي لأنكم كنتم الأكثر صبرا خلال هذه الأوقات الصعبة. لقد تغير عالم أطفالنا – عالمنا – بين ليلة وضحاها. أفتحوا أذرعكم لأطفالكم واحضنوهم بعناق كبير – لأنه بإمكانكم القيام بذلك. ليس الجميع لديه هذه الفرصة.*

أدريان مودي/ مدير عام مدرسة الفرندز

لقاء مع الخريجين – عاصف جواعدة

بقلم بيسان جعوان – مديرة دائرة التواصل والتنمية

نتعرف معا على عاصف جواعدة، خريج عام 2003، أخصائي الجراحة العامة وجراحة المناظير كان قد بدأ دراسته الجامعية في مصر والتحق بعدها بعدد من الدورات وورش العمل في كل من فلسطين، بريطانيا، الصين والأردن. أما بعد مشوار دراسي طويل، قرر عاصف الاستقرار في فلسطين وهو يعمل الآن في مجمع فلسطين الطبي ومستشفى H-Clinic التخصصي في رام الله، كما يعمل محاضرا غير متفرغ في كلية الصيدلة والتمريض والمهن الصحية في جامعة بيرزيت.

"كانت تجربتي في مدرسة الفرندز برام الله غير عادية. فلم أحصل فقط على علمٍ ساعد بانطلاق مهنتي فيما بعد، بل أسست صداقات تدوم مدى الحياة. إن التخرج من أفضل مدرسة في فلسطين هو ما أطلق شغفي نحو الطب ومساعدة الآخرين."

كان عاصف طالباً في حرم المدرسة الثانوية خلال الأشهر الأولى من انطلاق الانتفاضة الثانية، وكان فيها في شهر أكتوبر من عام 2000 عندما أصدر الجيش الإسرائيلي إنذاراً لأهالي مدينتي رام الله والبيرة لإخلاء المناطق العامة. حيث تم إخلاء المدرسة بسرعة وبعد بضع ساعات فقط تم قصف مركز الشرطة المحاذي لها. وكانت تلك ليلة لا تنسى لأسرة مدرسة الفرندز.

يقول عاصف *"كنا في منتصف درس اللغة العربية عندما تم إعلامنا بأمر إخلاء المدرسة وبعد عدة ساعات شاهدنا المبنى المجاور لمدرستنا (على التلفاز) وهو ينهار."*

يتذكر عاصف يوم تخرجه من المدرسة ويقول لخريجي المستقبل بأن يستمتعوا بوقتهم في المدرسة، قائلا "إنها أيام لن تعود أبدا... فابتهجوا واستمتعوا بالأشياء الصغيرة."

ويذكر حفل تخرجه قائلاً "أعز ذكرياتي عندما مشيت على ذلك المسرح مرتديا زي التخرج لأستلم الشهادة التي عملت بجدٍ من أجلها، وشعرت بتعب جميع الأيام التي عملت بها بجدٍ حتى أصل إلى تلك اللحظة". *

بعض الكلمات حول الأمومة والأبوة في الجائحة

بقلم ليندا خلف – معلمة اللغة الإنجليزية في المدرسة الأساسية

لقد أصبحت المهنة الأصعب بالعالم أشد صعوبة. الآن عندما ظننت أنك تعودت عليها... "مفاجأة!" يحطم فيروس الكورونا لعبة الألغاز هذه الشبه مكتملة.

لقد قام فيروس الكورونا بإعادة تصميم عالمنا. فقد خطف من أبنائنا أحداثاً حياتية أساسية ولقاءات مدرسية اجتماعية كثيرة كانت من حقهم. وبحزن شديد، قد لا يتمكن أبناؤنا الخريجون من السير عبر مسرح حفل التخرج هذا العام لاستلام شهاداتهم التي اجتهدوا من أجلها، وقد لا يتمكنون من حضور حفلة الخريجين السنوية.

بصفتي والدة لأحد طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة الفرندز، قد شكل الجانب التعليمي التحدي الأكبر لهذه الأزمة. فقد كانت الظروف غير المواتية خارجة عن السيطرة، وهو ما أجبرنا على التكيف والتحلي بالإيجابية بشكل مستمر. إن إيجاد توازن بين السلامة، التعليم والصحة النفسية والاجتماعية عبارة عن معادلة صعبة.

لكننا مع تخطي المصاعب تلو الأخرى تمكنّا من تعزيز روح التواصل بيننا واستطعنا أن نقدم الدعم اللازم لأبنائنا وبناتنا

تأخذ ليندا صورة بسرعة مع ابنها جمال قبل انطلاقه نحو المدرسة لتقديم أول امتحان تجريبي بينما تعلم هي طلابها عبر الإنترنت.

ليبقوا بأمان وصحة جيدة يوماً بعد يوم.

وأتمنى هنا أن أقدم شكراً خاصاً لجميع أفراد الطاقم الإداري والتدريسي في مدرستنا وهم أبطالنا الذين قاموا بتكييف أدوارهم الرائعة لمواجهة الوضع المتوتر والمتغير ليوجدوا بيئة تعلمية مريحة وإيجابية لأطفالنا.

كونوا بأمان وابقوا إيجابيين،

المعلمة ليندا خلف ووالدة الطالب جمال شكوكاني

مبادىء وقيم الكويكرز في مدرستنا

تخصص مدارس الفرندز حول العالم أولوية لتعليم القيم الضرورية كي يقود المرء حياة تخدم المجتمع.

نحن نسعى لتشجيع أطفالنا على استكشاف فرديتهم ومسؤوليتهم كأعضاء من مجتمعهم المدرسي في إطار الشخص المؤمن.

ويسعى موظفو مدرسة الفرندز تحقيق هذه القيم في حياتنا المدرسية داخل كل غرفة صف. ويسعى العاملون بالمدرسة إلى مكافأة أولئك الذين يعززون حياة مجتمعنا المدرسي ويشجعون السلوك الأفضل من أولئك الذين تكون تصرفاتهم أو كلماتهم غير مقبولة لنا.

ونعقد أيضا *اجتماعاً صامتاً* ضمن جميع نواحي البرنامج المدرسي ويكون جزءاً هاماً من الحياة في أي مدرسة للفرندز. تكون هذه الاجتماعات عبارة عن فترات من الهدوء لتذكرنا جميعاً بحضور الله في حياتنا وفي مجتمعاتنا. وتمنحنا أيضاً القليل من الوقت للتعلم وتحييد مسائلنا الحياتية لنكون ساكنين.

كما تم تصميم *برنامج اللقاء من أجل التعلم* الذي يتم كل أسبوعين لمنح الفرصة للطلاب مشاركة تجاربهم واحتفائاتهم ضمن الحياة المدرسية وإنجازاتهم التي يحيونها داخل المدرسة، مع بقية أفراد الأسرة المدرسية. ويمكننا أيضاً الاستفادة من هذه اللقاءات لتنظيم أو التعبير عن انعكاس أحداث معينة قد تكون أثرت على حياتنا معا.

قد يعزز البرنامج في بعض الأوقات تاريخ مدرستنا وأرضنا، لنسمع بشكل مباشر من حريجينا عن نجاحاتهم وإخفاقاتهم، أو نتعلم عن ثقافة وعادات الكويكرز الخاصة بمدرستنا أو انعكاس أي جزء من حياتنا ووقتنا معا مما يكون الأفضل حين نسمعه معا كأسرة واحدة.
إن مدرسة الفرندز تسعى بكل جهد لتجعل هذه المناسبات خاصة ولا تنسى.

يرجى الملاحظة بأن المدرسة قامت بتعديل شكل البرنامجين لعام 2021 بسبب الإجراءات الوقائية الخاصة للحد من انتشار فيروس الكورونا.
للحصول على تفاصيل أكثر تفضلوا بزيارة موقعنا www.rfs.edu.ps

التغيير بسبب وضع طارىء...

بقلم فريدا دحدح خياط – مديرة المدرسة الأساسية

نعم، ما زلنا في وضــع طارىء بســبب انتشــار فيروس الكورونا.

مع ارتفاع أعداد الإصابات والنسب العالية من الوفيات، إننا كمدرسة ومجتمع مهتم، اتخذنا خطوة أخرى جديدة.

بهدف ضــمان التباعد الاجتماعي واتباع البروتوكولات الصحية، تم تحويل نظام تقدم الطلبة لصفوف البستان والأول من وجاهي إلى نظام يتم عن بعد لأول مرة. كما وتم تسديد رسوم الطلبات من خلال البنك.

والأكثر من ذلك، بصــفتنا متعلمين مدى الحياة ونحل المشــاكل ونتخذ المخاطرة، قمنا بإجراء اللقاء التعريفي لأهالي الطلبة المتقدمين أيضا عبر الإنترنت.

كما اتخذنا خطوة أخرى وعقدنا لقاءات افتراضــية عبر الإنترنت مع مقدمي الطلبات وأولياء أمورهم بدلا من اللقاءات التي كانت تتم وجها لوجه.

قامت لجنة البيئة بتوزيع الجوائز على الطلبة الفائزين بمسابقة البلدية للبيئة عبر الإنترنت.

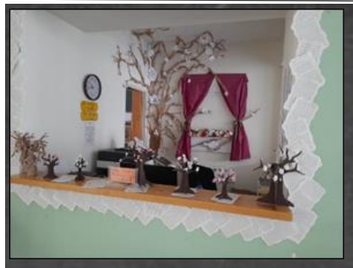
هذه تجربة جديدة يجب أن نفكر بها للعام القادم. وهي عبارة عن أســلوب جديد لكيفية تكيفنا مع ظروف قاهرة، ويجب تســجيلها في تاريخ مدرســتنا العريق.

نحن نتعلم من تجاربنا وأنا أعتقد بأن الأشــخاص لا يكتسبون المعرفة إلا عندما يمرون بالتجربة بأنفسهم وإن الحياة لمستمرة.

*أبقوا بأمان أيها الأصدقاء**

زاوية مكتبة المرحلة الوسطى

بقلم كارمن عبد الهادي – أمينة مكتبة المرحلة الوسطى



ها قد جاء الربيع... فلتستمتعوا بكتاب مبدع!
إن شهر آذار شهر تاريخ المرأة في مكتبة المرحلة الوسطى.
إليكم بعض مما قد تستمتعون به معنا خلال هذا الشهر:
8 آذار – اليوم العالمي للمرأة.
تمتلك مكتبتنا كتباً مشوقة تكرم إنجازات المرأة.
16 – 22 آذار – الأسبوع العالمي للحكاية الشعبية
هل تعلمون لماذا هذا الأسبوع مهم؟ إن الحكايات الشعبية عبارة عن قصص تعبر عن ثقافة الشعوب انتقلت عبر العصور من جيل إلى جيل، شفهيا في معظم الأحيان (حتى قام أحدهم بتسجيلها كتابيا). في غالب الأحيان يكون الراوي الأصلي غير معروف، وتتحول الحكايات وتتغير لدى انتقالها من بلد إلى آخر وعبر القارات. ابحثوا عن بعض الروايات والحكايا الشعبية لتعرفوا المزيد!
21 آذار – عيد الأم واليوم العالمي للشعر حسب الأمم المتحدة.
هل هذه صدفة؟ طبعا لا! إن الأمهات هن الشعرا يحتفل اليوم العالمي للشعر بأحد أعظم كنوز اللغة البشرية التي تعبر عن اللغة والحضارة والمشاعر والهوية. يشكل اليوم العالمي للشعر حسب إعلان الأمم المتحدة، مناسبة لتكريم الشعراء، إحياء عادات إلقاء الشعر القديمة، التشجيع على قراءة وكتابة وتعليم الشعر.

هل لديكم شاعر مفضل؟ هل تكتبون الشعر؟ بإمكانكم الإجابة على هذه التساؤلات ومشاركتها معي بإرسالكم رسالة لي على عنوان (carmen@rfs.edu.ps) وسيتم نشر شعركم على صفحة مكتبة المرحلة الوسطى الافتراضية وعلى شجرة الشعر في المكتبة أيضا.
أتمنى لكم قراءة ربيعية رائعة!

زاوية الصحة

بقلم أنوار خوري – الممرضة في المدرسة الثانوية

بصحة جيدة في المنزل ولنبقى إيجابيين

الحجر الصــحي، إغلاق المـدارس، العمل عن بُعد، التباعد الاجتماعي، التـعـلـيـم عـن بُـعـد، جـمـيـعـهـا مصطلحات نسمعها باستمرار لدى العام الماضي منذ انتشــار جائحة الكوفيد-19.

فواجـه الأهـالي تغييراً ضـخـماً في أسلوب حياة عائلاتهم، حين اضطروا للبقاء في المنازل والعمل عن بُعد أو متابعة تعلم أطفالهم عبر الإنترنت. كان هدفنا الأســاسي هو إبقاء أسرنا بصحة جيدة، خصوصاً من الناحية النفســية. ومن الممكن القيام بذلك عبر الحفاظ على جو إيجابي داخل المنزل.

من الصـعـب الشــعور بروح إيجابية عندما يقودنا أبناؤنا إلى الجنون، لكن من المرجح أن يقوم الأطفـال بمـا نطلبه منهم عندما نعطيهم تعليمات إيجـابيـة والكثير من الثنـاء على مـا يقومون به بشكل صحيح.

تســاعد الخطوات التالية بتشــجيع أطفالنا على التصرــف بإيجابية لدى البقاء في المنزل:

- **تحدث/ي عن التصرــف الذي تود/ين رؤيته بشكل إيجابي.**
- **تحدث/ي بصوت هادىء فإن الصرــاخ على طفلك يســبب لكم جميعا التوتر والغضب.**
- **امـدح/ي طفلك عنـدمـا يتصرف بشكل جيد.**
- **ســاعد/ي ابنك أو ابنتك المراهق/ة على التواصــل مع أصـدقاءه/ا وهو أيضـا شيئ بإمكانكم العمل عليه معا.***

الأمومة والأبوة في زمن الكورونا...

بقلم ريام كفري أبو لبن – مديرة المدرسة الثانوية

أعاني في هذه الأيام من شعور بالذنب لا ينتهي. منذ انتشار الجائحة وأنا أعمل باســتمرار، ولم أتوقف عن العمل إلا عندما أجبرني فيروس الكورونا على ذلك عندما أصــابني بموجات متتالية من الأعراض شديدة الألم.

ففي أي يوم من الأيام، يرن هاتفي باستمرار دون انقطاع بين الاتصــالات الواردة ورنين إشــعارات البريد الألكتروني. وأجد نفسيــ محتارة بين القيام بواجبي المهني، وواجبي كأم. من المنصــف القول بأن أطفالي هم من تكبدوا الخســارة الأكبر في هذه الجائحة.
ومن المنصف أيضا القول بأن الأمهات العاملات قد وجدن أنفسهن وحيدات دون أي دعم خلال هذا الزمن العصيب.

بين إغلاق وآخر للمدارس، تُركت الأمهات العاملات للتدبر وحدهن. ومع الانعزال الفردي للجدات وكبار الســن من أفراد عـائلاتنـا الممتـدة ومحـاولتنـا عـدم الاختلاط بهم، فقدت الأمهات العاملات شبكة دعمهم الخاصة التي كانت تنقذهم عندما تطلب الوظيفة منا التواجد بكثافة. مع أننا ننعم بثقافة العائلة الممتددة، لكننا وجدنا أنفســنـا فجأة مضــطرين الاعتماد على عـائلتنا النووية لمواجهة الوباء لوحدنا.

ومثل الآخرين، قد وجدت نفسيــ مهمومة، هل أذهب إلى العمـل حيـث أحتـاج لأكون مع زملائي الـذي يقومون بالتعليم عن بعد؟ أم أبقى مع ابني وابنتي التوأم الصــغـار فهم بحاجة للدعم خلال التعلم عن بعد؟
عندما كنت أبقى في البيت، كنت أجد نفسيــ أركض بين غرفة وأخرى للتأكد من عمل الإنترنت بالشــكل الصــحيح، وإدخال كلمات السرــ الصــحيحة، وتوفير الدفاتر والأقلام المبرية، وأكل السندويشات.

وعندما كنت أذهب إلى العمل، كانت أمي تأتي للمســاعدة دون أي وجود للتطعيمات، وهو ما كان يؤرقني ويقلقني بأن يصيبها فيروس الكورونا من خلال أحد منا.

بالنهاية، كنت أشــعر بالفشــل التام. لأنه وبغض النظر عن السرعة التي كنت أتحرك بها لأتجاوب معهما والوقت الذي كنت أمضــيه معهما للعمل على واجباتهما المدرسية، كنت أشعر بفشل كأم. وبدا من الواضــح لي أيضــا أنه مهما عملت بجدٍ وجهد، كنت أيضا أفشل في أداء وظيفتي.

أما في هذه الأيام، أنتقل باندفاع من شيء إلى آخر فقط حتى أعود للإجابة على الاتصــالات الواردة وكتابة الرســائل الألكترونية (التي ربما لا يقرؤها أحد) ومتابعة الحالات بالمدرسة.

أنا متأكدة بأن ما أصفه هنا ينطبق على العديد من الأمهات والآباء. فقد تركنا الوباء ونحن نشـعر بأننا نفشــل كآباء وأمهات، ونفشــل كمعلمين والأســوء من ذلك كله شــعورنا بأننا غير قادرين على حماية أطفالنا من الإصــابة بالمرض. فإن حماية أطفالنا هي الغريزة الأساسية والأهم للأمومة.*

عندما يبدو كل شيءٍ مظلماً، فكِر بأنك أنت قد تكون النور".
من أقوال الكويكرز (الأصحاب)

تلفون 02.295.22.86
فاكس 02.295.83.20

www.rfs.edu.ps
للاشتراك مع عصر الزيتون

التحرير والترجمة : بيسان جعوان

التصميم، الصور والغرافيكس: بيسان جعوان ومحمد داوود.

ابقوا على اطلاع مع أخبار المدرسة من خلال الانضمام لمجتمع المدرسة على منصات التواصل الاجتماعي

RAMALLAH FRIENDS SCHOOL
Communications and Development Department