

الكتب علي الرفوف حتي يبدو المكتب أو مكان  
المذاكرة منظم وجاذب.

#### ٢- تجهيز الأدوات اللازمة للدراسة

يفضل تجهيز الأدوات التي ستحتاج إليها في  
المدرسة والإحتفاظ بنسخ إضافية من كل شئ  
سواء الأقلام الرصاص أو الأوراق وذلك لكي  
تجد البديل عندما تفقد أحد أدواتك الأساسية.

#### ٣- التخطيط لمذاكرة الدروس

تنظيم الوقت جيداً ، هو أهم الركائز التي يقوم  
بها الطالب وتساعده على التفوق ، فبعد  
الإنهاء من يومك الدراسي ، ستجد أن لديك  
أكثر من درس يحتاج منك المراجعة  
والاستيعاب والتركيز .

#### ٤- تحديد هدف في الصباح تقوم به

لكي تتخلص من الفوضى وتحقق الهدوء في  
يومك الدراسي يجب أن تفكر كل مساء فيما  
ستقوم به في صباح اليوم التالي حيث يمكنك  
تخفيف العبء بالقيام بأبسط الأمور مثل  
تجهيز الملابس وقص الأظافر وتحضير الكتب  
حتى إذا ما استيقظت صباحاً تكون جاهزاً ،  
كما يجب أن تعطي كل نشاط في حياتك وقت  
مخصص للقيام به.

#### ٥- عمل جدول دراسي

## تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات  
والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة بجامعة أسيوط السادة أعضاء  
هيئة التدريس ومعاونيهم والطلبة والطالبات  
والعاملين بالجامعة بالعام الدراسي الجديد  
وحلول العام الهجري  
أعاد الله هذه الأيام على  
مصرنا الحبيبة والأمة  
العربية والإسلامية باليمن  
والبركات ،،،

### كيفية الاستعداد للمدارس



أهم النصائح لتستعد لدخول المدرسة :

#### ١- كن منظماً ومرتباً:

يساعد التنظيم الطلاب علي تحقيق نجاح باهر  
و ذلك بتنظيم جميع لوازم الدراسة وترتيب

**نصائح عامة لتجهيز طفلك لدخول المدرسة:**

\* امنح طفلك فرصة للإختلاط مع غيره من البالغين والإختلاط بالأطفال الآخرين مثل الأصدقاء أو الأقارب.

\* شجع طفلك علي القيام بخلع ملابسه بمفرده وأداء المهام المنزلية البسيطة وقراءة القصص قبل النوم.

\* زيارة المدرسة مع طفلك والتعامل مع المدرسين والمشاركة لمعرفة إذا كان طفلك سيرتاح في هذه المدرسة أم لا مع حضور الأيام المفتوحة والدورات الإعلامية والحفلات.

#### ☆ الاستعداد للدراسة:

كيف تستعد للدراسة نفسياً وذهنياً وبدنياً ؟

#### ١- الاستعداد النفسي لدخول الدراسة:

قبل الدخول للعام الدراسي الجديد يجب تهيئة الطلاب نفسياً من اجل الاستعداد للدراسة ، أي حتى يكونوا مستعدين تماما لاستقبال عام جديد بمنتهى النشاط والحيوية، ويعد الاستعداد النفسي للدراسة من أهم العوامل التي تساعد الطلاب على استقبال الدراسة بروح معنوية عالية خصوصا إذا حدد الطالب هدف معين وعمل على الوصول إليه،

مع قدوم العام الدراسي تظهر العديد من الوظائف المدرسية . ويجب أن تعلم أن الفوضى تؤدي إلي الفشل في الحياة لذلك يجب أن تحدد الأنشطة التي ستقوم بها والدروس اللازمة وتحديد الأولويات الهامة ثم الأقل أهمية وعمل الجدول في ورق من المربعات فهذا يتيح لك إدخال المعلومات بسهولة وإعادة النظر فيها عند الضرورة وتلوينها بلون مميز.

#### ٦- تجهيز أوراقك

قد يتطلب دخول العام الدراسي الجديد وخصوصاً عند الانتقال من مرحلة إلي أخرى تقديم أوراق العام الدراسي السابق . مثل شهادة الميلاد أو شهادة النجاح و ذلك لتأكيد التسجيل في المدرسة.

#### ٧- تغيير نمط نومك

لكي تحصل علي التركيز الكامل في يومك الدراسي وتحصيل الدروس بشكل جيد ، يجب أن تحصل علي قسط كافي من النوم . وينصح بالتدريب علي النوم مبكراً قبل بدء الدراسة بإسبوع على الأقل وذلك بتقليل ساعات السهر والنوم المبكر وتعديل نمط النوم جيداً.

الأغذية التي تساعد على نمو العقل مثل الفاكهة والخضروات وكذلك الشوكولاتة السوداء فهي تعمل على زيادة نسبة الذكاء وكذلك المكسرات ، كما يجب تناول بعض المشروبات التي تعمل على زيادة النشاط مثل الكركديه والنعناع والابتعاد عن المشروبات الغازية ، مع الحرص على ممارسة الرياضة يوميا وخصوصا المشي لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية مع تقليل ساعات مشاهدة التلفاز أو الجلوس أمام الكمبيوتر .

### دور الأم في تهيئة أبنائها للدراسة



يلعب الأهل وخصوصا الأم دوراً هاماً في تهيئة أبنائهم لاستقبال العام الدراسي الجديد وكذلك الاستعداد للدراسة بروح معنوية عالية فالأم تساعد أبنائها على التخلص من بعض العادات التي اعتادوا عليها أثناء الأجازة مثل السهر أمام التلفاز أو الكمبيوتر والخروج بكثرة مع الأصدقاء ، واللعب والتسليية والكسل والراحة، من خلال تقليل ساعات السهر والعودة إلى

وهناك بعض الأمور تساعد على جعل الطلاب مستعدين نفسياً لدخول المدارس والجامعات مثل البدء في تنظيم وقت النوم والعودة مرة أخرى للنوم المبكر وترك السهر قبل الدراسة بفترة مناسبة، البدء في تصفح بعض الكتب والعودة إلى القراءة لتنشيط الذهن مرة أخرى ، تنظيم الوقت ووضع جدول يومي لتنظيم أيام الدراسة، تحديد هدف معين من الدراسة والعمل على الوصول إليه وحث النفس على العمل والنشاط وترك الكسل والراحة، والتذكرة المستمرة بأيام الدراسة والأوقات الممتعة التي يقضيها الطلاب مع أصدقائهم سواء داخل الجامعات أو المدارس.

### الاستعداد الذهني والجسدي لدخول الدراسة:

في خلال الأجازة يتحول الطالب من شخص نشط يستيقظ مبكراً إلى شخص كسول يحب النوم والراحة، وبالتالي يلجأ إلى إحضار الطعام من الخارج ويعتمد بشكل كبير على الوجبات الغذائية السريعة، تلك الأطعمة لها تأثير كبير على صحة الطلاب بصفة عامة وعلى العقل بصفة خاصة، وبالتالي يجب التخلص من تلك العادات السيئة من أجل الاستعداد للدراسة وقبل دخول العام الدراسي الجديد، حيث يجب تناول

\* البروتين : موجود في البقوليات واللحوم بأنواعها والبيض ومهم أن تكون اللحوم خالية من الدهون بالإضافة إلى الخضروات والفواكه التي تمد الطفل بالعديد من الفيتامينات المهمة لنموه.

\* العصائر : يفضل أن تحضرها بالمنزل عوضاً عن اللجوء للمنتجات المحفوظة فهي ليست طبيعية بقدر مانحضره طازجاً بالمنزل \* إذا لجأتى للمخبوزات يفضل أن تكون بدقيق الحبة الكاملة وأيضاً المكرونة حتى يستفيد بأقصى قدر من الفيتامينات والبروتين الموجود به

\* يمكن أيضاً تحضير الحلوى بالمنزل لضمان نظافتها وخلوها من المواد الحافظة \* بالنسبة للمرأة العاملة يمكنها عمل المخبوزات المفيدة والمحتوية على الخضروات أو اللحوم من وقت لآخر حتى لا تضطر إلى الوقوف صباحاً لتحضير الإفطار لطفلها وتأخذ الكثير من الوقت.

\* دائماً فكري بكل فاكهة وخضروات الموسم المتواجدة طازجة بالأسواق وعليكي أن تنوعي بها ولا يقتصر الأمر على نوع واحد أو نوعين من الفاكهة والخضروات المتاحة.

النوم المبكر ، ومراجعة المواد التي قام الطفل بدراستها خلال العام الماضي بطريقة مسلية وترك الابن لاختيار الأدوات المدرسية التي يحبها فالأطفال مثلاً يميلون لشراء الدفاتر الملونة التي تحتوى على رسوم كرتونية ، كما يجب الحديث بشكل جيد عن المدرسة والأنشطة التي تقوم بها وكذلك الرحلات التي يقضي بها الطلاب وقت ممتع، كما يجب تذكّره دائماً بأصدقاء المدرسة والوقت الجميل الذي يقضيه معهم داخلها.

[www.ts3a.com](http://www.ts3a.com)

<http://www.thaqafnafsak.com>

### طريقة تحضير اللانش بوكس للمدارس



هناك عناصر غذائية أساسية للطفل في مرحلة النمو يجب أن يحصل عليها وهذا ما يسهل الاختيار كثيراً:

\* نبدأ أولاً بمصدر للكالسيوم والذي يتواجد بالبيض المسلوق والحليب ومشتقاته والخضروات الورقية.

الإحصاءات والدراسات التي تمت على الأغذية وأهميتها، توصل الباحثون إلى قائمة تضم أكثر الأطعمة التي تساعد في بناء الدماغ ومساعدته على أداء مهماته من تحسين الذاكرة وزيادة الانتباه، والقدرة على حل المشكلات والإبداع.. ونشر موقع "موم ماى إيديشن" العالمي قائمة بهذه الأغذية، والتي يتميز أغلبها برخص الثمن، ولذا يستطيع أن يشتريها الغنى والفقير .

#### **الطماطم:**

مادة الليكوبين التي تكسب الطماطم لونها الأحمر، أحد أهم المواد السحرية في تنشيط الصحة العقلية، فهي تقى من الإصابة بالخرف، كما تعمل على الحفاظ على خلايا الدماغ من آثار الأيونات الزائدة في جسم الإنسان والمعروفة باسم الشوارد الحرة.

#### **التوت البري:**

التوت البري أغنى المواد الغذائية بالمواد المضادة للأكسدة ويمكنها الوقاية من مرض باركنسون.

#### **الفراولة:**

تعتبر الفراولة مصفاة للدماغ من السموم، ويمكنها أن تؤخر شيخوخة الدماغ والمشاكل

\* عند طهي الخضروات يفضل طهيها على البخار فذلك يضمن الحصول على أكبر قدر من الفائدة

vb.3dlat.ne

#### **١٠ أكالات تحافظ على القوة العقلية والتركيز..**

"الطماطم" تنشط العقل.. و"السلمون" يقوى الذاكرة.. و"الفراولة" مصفاة للسموم.. و"اللب الأبيض" يمنحك مهارة حل المشكلات.. و"السبانخ" تزيد القدرة على التعلم



كل منا يحرص على أن يتناول الأطعمة التي تحافظ على البشرة والتي تطيل العمر، لكن هل فكرت يوماً في أن هناك أطعمة تحافظ على القوة العقلية والتركيز، أي أنها تساعد على صحة الدماغ، وهو ما يصبح مفيداً للجميع خاصة للأمهات التي يقترب أبنائهن من بداية العام الدراسي والمذاكرة التي تحتاج قدرة على التركيز والتذكر والمذاكرة ووفقاً للكثير من

### **السبانخ:**

لسنوات عديدة والسبانخ فى أفلام الكرتون رمز للقوة، لكن دراسة كبيرة تمت فى مركز دراسات الشيخوخة بجامعة تافتس، كشفت أن تناول السبانخ يمكنه أن يقى من التدهور العقلى فى الشيخوخة، ويحافظ على القوة العقلية والقدرة على التعلم لأعمار طويلة.

### **المياه:**

تعمل السوائل على طرد السموم من الجسم، ويمكن لهذه السموم أن تعطل الوظائف المعرفية والجسدية فى حالة تراكمها وتعرض الجسم للجفاف، لذا ينصح الخبراء دائما أن تكون فى حالة انتعاش وارتواء، وذلك أثناء التركيز واتخاذ القرارات الهامة.

### **البنجر:**

يعمل عصير البنجر على زيادة تدفق الدماء إلى الدماغ، وهذا بدوره يؤدي لزيادة تدفق الأوكسجين والغذاء إليه، مما يعنى تركيزا أكبر ومهارة أفضل فى التفكير.

### **الأسماك الدهنية:**

كشفت دراسة نيوزلاندية تمت على ١٧٦ من البالغين أن الأسماك الزيتية المحتوية على

المرتبطة بها بمتوسط ٢.٥ عام، وذلك من دراسة تمت على ١٦ ألف مشاركة تمت متابعتها على مدى ٣٦ سنة.

### **القرنبيط:**

يحتوى على كميات رهيبه من فيتامين ك، وتركيزات أخرى عالية من المغذيات التى تقوى حاجز الدماغ الدموى، والذى يقى الدماغ من مرور السموم من الدم إليها.

### **اللب الأبيض:**

اللب الأبيض وهو بذور اليقطين أو قرع العسل، وأحد أهم الأغذية التى تعزز الذاكرة وتعزز مهارة حل المشكلات، وتخفف من مستويات كولستيرول الدم، ويحتوى على معادن هامة كالنحاس والحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم.

### **عين الجمل**

تعد مكسرات عين الجمل أحد أهم الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة وأحماض أوميغا ٣، ووجدت دراسة أن تناول عدة جرامات قليلة من عين الجمل يوميا لمدة ٨ أسابيع يمكنه تحسين وظيفة الذاكرة والتفكير الاستنباطى بمقدار ١١%.

\* التشويه من وسط الكتفين .  
\* تشويه منحنيات الظهر من أسفل .  
\* زيادة خطر السقوط ، وحينها قد يجد نفسه  
يميل باستمرار إلى الأمام ، أو من جانب واحد .  
**لتصبح الحقيبة آمنة:  
متوسط الوزن:**

لتقليل احتمال أن يعاني طفلك من إصابة في  
الظهر نتيجة لحمله على ظهره الحقائب الثقيلة  
بشكل مفرط ، يجب أن تقومي بمراقبة وزن  
الحقيبة المدرسية لطفلك .

#### **اختيار الحقيبة**

يمكن اختيار حقيبة ظهر تساعد على ضمان  
أن يعود طفلك بدون أن يتحمل العبء الأكبر  
من الكتب الثقيلة . لابد أن تسعى للحصول  
على حقيبة مدرسية خفيفة الوزن ، حيث  
سيؤدي ذلك إلى خفض الوزن  
ابحثي عن حقيبة مع اشرطة مبطنه ، قابلة  
للتعديل ، الحشو يساعد في توزيع الوزن  
بشكل متساو على أكتاف طفلك .

#### **طريقة حمل الحقيبة**

لابد ان تتأكدي من أن طفلك يضع الحقيبة  
على كتفيه وليس كتف واحد .  
**دراسات وابحاث**

الأحماض الدهنية (أوميغا ٣) كالمسلمون  
والماكريل هذه النوعية من الأسماك تعمل على  
زيادة الذاكرة طويلة المدى، ولها القدرة على  
الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر .

<http://www.youm7.com/story>

#### **أضرار ثقل الحقيبة المدرسية**

الحقائب المدرسية الثقيلة التي يحملها طفلك  
هي مصدر لتشوهات عديدة قد تصيبه ، فهناك  
العديد من الأطفال بأعداد متزايدة يعانون من  
مشاكل عديدة في الظهر . وحذر خبراء من  
تطوير تشوهات ظهر الأطفال بأعدادا متزايدة  
بسبب ثقل الحقائب التي يحملونها إلى  
المدرسة .

يقول خبراء صحة الأطفال خطر الضرر على  
المدى الطويل والدائم في نهاية المطاف إذا  
كانت تحمل بانتظام أكثر من ١٥% من وزن  
الجسم على أكتافهم .

#### **أخطار ثقل الحقيبة المدرسية**

\* ضرر دائم وتسبب مشاكل خطيرة في الهيكل  
العظمي والكتف .

\* يمكن للحقيبة الثقيلة بشكل مفرط ان تؤدي  
إلى التقريب من الكتفين .

الذي يمكنه أن يحول البروتينات وما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.

\* هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم و العجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.

### أسرة النشر

الأستاذ الدكتور/ محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. آمال ابراهيم العراقي
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد

اثبتت الدراسات الامريكية أن العديد من الاطفال يقومون بحمل حقايب قدر ٢٠ % من وزنهم من وإلى المدرسة ، وعندما تصل النسبة إلى ٢٥ % فإن ذلك يشكل اخطاراً جسيمة على العمود الفقري .

<http://www.almrsal.com>

### هل تعلم؟

\* هل تعلم أن لسان القط سلاحه الطبي الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً مطهراً و يعمد القط إلى جرحه فيلحسه عدة مرات حتى يلتئم.

\* هل تعلم أن ذو الزهو في الحيوانات ثلاثة : الفرس و الديك و الطاووس.

\* هل تعلم أن ذو حدة السمع ثلاثة : الكلب والحمار و الخلد.

\* هل تعلم أن أول من شاب إبراهيم عليه السلام و عندما رأى الشيب قال : يا رب ما هذا قال : وقار .. قال : اللهم زدني وقاراً.

\* هل تعلم أن أول من أسلم من العرب بعد الأنصار هم أهل اليمن ثم عبد القيس أهل البحرين.

\* هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان. هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد



\* هل تعلم أن مخ الدرفيل أكبر و أكثر تعقيداً  
من مخ الإنسان كما أنه يستنشق الماء مرة  
كل خمس دقائق لذلك يظهر على سطح الماء  
كثيراً و إلا غرق.

ساعة واحدة حيث كانت الساعة الحادية عشرة قبل الظهر يوم ٢٣ مايو ١٩٣٤ م أما ابنهما الذكي فاسمه ( كيم يونج ).

٧ هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقي في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو ٤٠٠ ألف طن.

٧ هل تعلم أن النسر يعيش مائة عام.

٧ هل تعلم أن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر رببعة بن عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة وأرسلها لأحد الشعراء ليتغنى بها .. وكتب في مطلعها :. قل للمليحة في الخمر الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعبد . ،،، ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبقى واحدة لم تشتتر خمر أسود فنفذت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع.

٧ هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي ( ذات الصواري ) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين و البيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة ٣٤ هـ وانتصر فيها المسلمون.

\* هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض.

\* هل تعلم أنه ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.

\* هل تعلم أن عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة ٧٠ مليون آلة وتسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه ٣٠ مليون سيارة.

\* هل تعلم أن عدد جنود الحملة الفرنسية على مصر ٣٦ ألف جندي.

\* هل تعلم أن نظام الحكم في اليابان إمبراطوري.

٧ هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام ١٨٨٤م.

٧ هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي ٨٨ سنة.

٧ هل تعلم أنه يوجد طفل كوري نسبة ذكائه بلغت ٢١٠ درجة وعمر هذا الطفل ست سنوات وهو يتكلم أربع لغات ( الكورية والإنجليزية والإيطالية واليابانية ) كما يستطيع حل مسائل حسابية معقدة على شاشة التلفزيون .. يعمل والدا هذا الطفل أستاذين في الجامعة ومن المصادفة العجيبة أنهما ولدا في يوم واحد في

٧ هل تعلم أن أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.

٧ هل تعلم أن أول من قال بقابلية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب والتضخم والأورام هو ابن سين.

٧ هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.

٧ هل تعلم أن الأنتى من السباع إذا وضعت و لها ترفعه في الهواء أياماً تهرب به من الذر والنمل لأنها تضعه كقطعة من لحم فهي تخاف عليه من الذر والنمل فلا تزال ترفعه وتضعه وتحركه من مكان إلى مكان حتى يشد.

٧ هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

٧ هل تعلم أن القطة الأم تلد ثلاث مرات في السنة وتنجب من ١٥ : ٢٠ هرة ، وأغلب الناس لا يرغبون في أن تزاحم القطط بيوتهم ولذلك فإنهم يوزعونها على الغير .. أو .. يغرقونها.

٧ هل تعلم أن أول من مشى في الفضاء الخارجي هو الروسي ( ألكسي ليونوف ) في يونيو ١٩٦٥ م.

٧ هل تعلم أن ( الرأرة ) تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف.

٧ هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقائق الساعة وهو على بعد ٤٠ قدم.

٧ هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.

٧ هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل ٥٠ ضعف وزنها.

٧ هل تعلم أن الاسم الآخر.

٧ هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.

٧ هل تعلم أن مجموع طول الأوعية الدموية في الإنسان البالغ الذي يزن ٥٠ كيلو جرام نحو مائة ألف كيلو متر وهو ما يكفي للف الكرة الأرضية عند خط الاستواء مرتين ونصف وتبلغ مساحة سطوح هذه الأوعية نحو ٦٣٠٠ متر مربع.

٧ هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.

توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.

\* هل تعلم أن أول أمير في الإسلام هو عبد الله بن جحش.

\* هل تعلم أن أول ما ظهر من إيمان النجاشي عدله و صلابته في دينه.

\* هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل ٢٤ ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.

\* هل تعلم أن الإنسان عندما يتكلم فإنه يستعمل ٤٤ عضلة وعندما يغضب يستعمل ٢٣ عضلة وعضلتين فقط عندما يبتسم وأثناء النوم تسترخي ٣٥٧ عضلة.

\* هل تعلم أن أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر والصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام ١٩٤٧م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حالياً في مدينة ( ليننغراد ).

٧ هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو ١٢٠ ألف شعرة في الرأس السليم .. وكلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ ٩٠ ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين ٥٠ : ٦٠ شعرة.

\* هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

\* هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.

\* هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى ١٢٨ درجة مئوية.

\* هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيارة المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة

\* هل تعلم أن أكبر صحراء في العالم تبلغ مساحتها ٨ ملايين كيلو متر و هي الصحراء الكبرى.

### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم

بيطري

أ.د. على حسين على زرزور طب

هندسة

أ.د. محمد أبو القاسم محمد

أ.د. امال محمد ابراهيم العراقي زراعة

علوم

أ.د. حسام الدين محمد عمر

هندسة

د. عادل عبده حسين أحمد

آداب

د. عصام عادل أحمد

أطعمة تعزز قدرة الطفل الذهنية

لطفلك، إذ إنّ زبدة الفول السوداني تحتوي على كميات كبيرة من البروتين وعلى مادة الكولين أيضًا والتي أثبتت الدراسات فعاليتها في تحسين القدرة الذهنية للفرد. أما الخبز المصنوع من القمح فهو غني بالألياف والفولات المعروف بقدرته على تحسين الذاكرة.

البطيخ: قُطّعي له شرائح البطيخ وزوّديه بها الى المدرسة في حال توافر مكان بارد تحفظ فيه. فالبطيخ يحتوي على حوالي ٩٢% من الماء والذي يجعل جسم طفلك رطبًا وبالتالي سيحسن من قدرته الذهنية.

المكسرات: تحتوي المكسرات على فيتامينات E والتي تحمي خلايا الدماغ من الإلتهاب ومن التضرر. حضري خليطًا من الفول السوداني، الجوز، البندق واللوز وأضيفي لها بعض الفواكه المجفّفة لكي يصبح طعامها ألذ وضعيها في علبة الطعام المدرسية لطفلك

طبعًا أنت ككل أم لن توفي أي وسيلة تساعد فيها طفلك وتعززين من خلالها قدراته الذهنية والتعليمية وذاكرته إذا صحّت لك الفرصة. ولأن هذه العوامل التي ذكرناها أساسية في أداء طفلك المدرسي ومستقبله العلمي، دعينا نخبرك أنّ لبعض الأطعمة قدرة مذهلة في هذا المجال، فلم لا تضعينها في علبة طعامه المدرسية إداً؟

الحليب بالشوكولاته: ما من طفل لا يحب هذا المشروب، لكنه فضلًا عن طعمه اللذيذ فالحليب بالشوكولاته غني بفيتامينات د والكالسيوم والبوتاسيوم ولا يفوق الحليب العادي سوى بكمية قليلة من السكر لذا لا تقلقي بهذا الشأن.

الجبنة: تحتوي الجبنة على مستويات عالية من الكالسيوم وهذا الأخير أساسي لعظام طفلك كما يفعل عمل العضلات والأعصاب السليم لدى طفلك.

زبدة الفول السوداني والموز: قومي بتحضير ساندويش من زبدة الفول السوداني والموز

