

كلية التربية  
النوعية

# النشرة البيئية

الإصدار الأول

فبراير ٢٠١٧

حقائق وأرقام

تصدرها وكالة كلية التربية النوعية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كانت سراويل الجينز تصنع في أميركا، لكنها أصبحت تصنع بالبلدان النامية. وتعمل الماكينات التي تصنع الجينز بالوقود الأحفوري، زيادة على أن مواد الصباغة التي تستخدم تكون سامة ومضرة للعمال، وملوثة للمياه المحلية.

فصناعة سراويل الجينز تستنزف الكثير من الموارد الطبيعية، حتى إنه لصنع قطعة جينز واحدة، يُستخدم ١٣,٠٠٠ لتر من الماء. سراويل الجينز تقطع مسافة ١٠ آلاف كيلومتر بالباخرة، حتى يتم نقلها، ثم ٤ آلاف كيلو متر بالشاحنة.

كل هذا لتعرض في المحل الموجود في آخر الشارع، وعندما تنتهي من استخدامه من المحتمل أنك ستعطيه لأحدكم وربما لا! وسينتهي به الأمر حتماً بين أكوام القمامة، هل يستحق سراويلك كل هذه التكلفة البشرية والبيئية؟!

قلصوا استهلاككم للجينز، اشترؤا بذكاء واستهلكوا بشكل أقل.

## نصائح لتعلم أسرع .. ستساعدك كثيراً في انطلاقك الدراسي

### رابعاً : إسأل دائماً

هذا بالضبط هو مفتاح التعلم السريع .. بمجرد ظهور تلك الأسئلة في رأسك، استمع لها ولا تجعلها تمر هكذا دون إجابات، لأن تلك الأسئلة ظهرت في رأسك لأن عقلك يحاول تجاوز تعقيد المعلومات الجديدة قبلك أنت وهذا معنى آخر لتجزئة المعلومات لأجزاء صغيرة سهلة الهضم للعقل. وتذكر لولا تساؤل نيوتن عندما سقطت عليه التفاحة لما كان ووصل لاكتشاف الجاذبية.

### خامساً : راجع مع معلمك دائماً

راجع دائماً أخطائك واقتراحاتك وتعليقاتك مع من تتعلم منه. لا يوجد شيء يساعد في التعلم السريع أكثر من الخطأ ومعرفة التصحيح مما يزيد من ثبات المعلومات في العقل.

عليك التخلص من هذه الكلمة إلا لو فعلاً تخلصت من التسويف وأصبحت حين تقولها فأنت تفعل فعلاً.

فرغ نفسك من كل ما يشغلك ويشتت تركيزك وأضبط مؤقتك على ٢٥ دقيقة وابدأ العمل على ما تريد. عندما تنتهي الـ ٢٥ دقيقة اعط لنفسك ٥ أو ١٠ دقائق من الراحة الذهنية التامة.

### ثالثاً : تجزئة المهام والمعلومات إلى أقسام صغيرة

تجنب تعلم كل المعلومات مرة واحدة لأن هذا سيأتي بنتائج سلبية وسيسبب لك الشعور بأن الأمر صعب جداً، ولكن يمكنك إتباع الآتي:

◆ اقرأ المعلومات ببطيء وتركيز وخذ استراحات بشكل منظم.

### أولاً: تجنب القلق

من أكثر معوقات وتحديات التعلم هو القلق، وينتج عندما نخبر أنفسنا أن هذا الموضوع صعب وأنها لا نمتلك القدرة على تعلمه، وبعد أن كان مجرد وهم يتحول لحقيقة ونصبح قلقين بالفعل ولا نستطيع تعلم أي شيء.

يمكنك الحد من القلق بطرق مختلفة، مثل التحدث مع أشخاص ذوي خبرة فيما تريد تعلمه، تحفيز نفسك وإقناعها أنه في أسوأ الظروف لن تخسر شيء من خوض تلك التجربة التعليمية وأنك بالتأكيد ستتعلم شيئاً ما. عليك بالتحفيز ثم التحفيز ثم التحفيز.

### ثانياً: أقتل كلمة "سوف"

لا "سوف" بعد اليوم! نعم

## الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات الخضراء

وتتمثل البرامج التي تتبناها الدولة في رفع الوعي المجتمعي بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات الصديقة للبيئة (الخضراء)، وتبني برنامج لإدارة المخلفات الإلكترونية، وتطبيق حلول تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لضمان مستقبل أكثر استدامة.

وانطلاقاً من هذه الحقائق، كان من الواضح أن حماية البيئة هي مسؤولية مشتركة بين عدة جهات وقطاعات في الدولة، وأنها تشكل أحد المحاور الرئيسية التي يمكن من خلالها تحقيق التنمية المستدامة.

تشير أحدث الإحصائيات إلى أن زيادة التلوث قد غيرت من طبيعة المناخ على الكرة الأرضية، فارتفعت درجة الحرارة وانصهر جزء من الكتل الجليدية فأدى ذلك بدوره إلى ارتفاع في منسوب المياه في البحار، وهو الأمر الذي شكل تهديداً على مساحة اليابسة التي يقطنها الإنسان.



الإشراف العام

أ.د/ محمد أحمد ضبعون

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عميد الكلية

أ.د/ السيد محمد مزروع

أ.د/ حسان رشيد عبد العزيز

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحرير

د/ وليد العشري ابراهيم

## ترشيده الإستهلاك



## انتبه من فضلك !!!

### افهموا هذه الخمس في حياتكم

١. إذا مات أبوك ماتت النصيحة .
  ٢. وإذا مات أخوك انكسرت يمينك .
  ٣. وإذا ماتت أمك أنطفى نورك .
  ٤. إذا ماتت أختك فقدت بسمتك .
  ٥. وإذا مات رفيقك عميت عينك .
- الحياة قصيرة جداً لا تستحق الحقد والحسد، النفاق وقطع الأرحام غداً ستكون ذكراً.

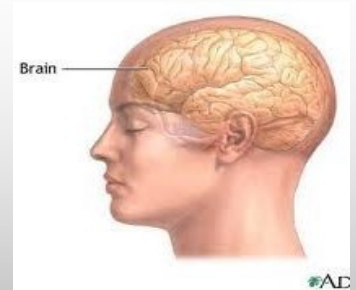
فقط ابتسموا وسامحوا من أساء إليكم فلا نعلم متى سنغادر.. أو تغادر.

### دموع التماسيح !!

كثيراً ما يوصف الأشخاص الذين تنطلق دموعهم لأسباب واهية أو زائفة بأن لديهم دموع التماسيح ، و توصف دموع التماسيح بأنها دموع منافقين ذلك لأنها تنهمر قبل انقضاء التماسيح على وجبته فما هو السبب في إفراز دموع التماسيح أثناء التهام فريسته؟!

عندما يأكل أي كائن حي يحرك فكه السفلى لأسفل بينما عندما يأكل التماسيح يحرك فكه العلوى و ليس السفلى فعندما يلتهم فريسته و يحرك فكه العلوى يضغط هذا الفك على الغدد الدمعية لعيون التماسيح فتتسكب منه الدموع .

### المخ



هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.