



التوتر النفسي خطر يحق بالإنسان وأخصائي نفسي يقدم جملة من النصائح عبر "جريدتي"

يعدّ التوتر أحد أكثر المشكلات النفسية شيوعًا في العصر الحديث، حيث بات يرافق حياة الإنسان في مختلف مراحل حياته اليومية، سواء في الدراسة أو العمل أو حتى في العلاقات الاجتماعية. ويُعرّف التوتر بأنه الإنفعال الذي ينشأ نتيجة ضغوط نفسية أو ظروف حياتية صعبة، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مزمنة.

ومع تسارع وتيرة الحياة وتعاضم التحديات، أصبح فهم التوتر وآثاره وطرق التعامل معه ضرورة ملحة للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية.

وفي هذا السياق، صرح الإخصائي النفسي، يوسف عبدلي، في تصريح لـ"جريدتي"، بأن التوتر هو رد فعل نفسي وجسدي يحدث عندما يواجه الفرد ضغوطًا أو تحديات تفوق قدراته على التعامل معها. وقد أكد عبدلي، أن الضغط هو استجابة طبيعية وضرورية للكائن البشري الذي قد يتراوح بين الحالة الخفيفة من القلق إلى المستويات الشديدة التي قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة العامة.

وصرح مخاطبنا أن التوتر يمر بثلاث مراحل رئيسية أولها مرحلة الإنذار و في هذه المرحلة، يكون الشخص في حالة استجابة فطرية للمواقف التي تشعره بالضغط حيث يتم تنشيط الجسم ليكون الشخص أكثر استعدادًا لمواجهة الموقف، وعند استمرار عامل التوتر، يدخل الجسم في مرحلة المقاومة، حيث يحاول التكيف مع الوضع. يظل الجسم في حالة تأهب، لكنه يبدأ في استخدام موارده للتعامل مع الضغط أما المرحلة الأخيرة من دورة التوتر فهي مرحلة الإنهاك ، وتحدث عندما يستمر الشخص في التعرض للضغوطات والتوترات المتواصلة دون الحصول على الراحة أو الدعم اللازم وفي هذه المرحلة، يبدأ الشخص في الشعور بتراجع القدرة على التحمل، ويصبح

الجسم والعقل في حالة من الاستنفاد التام.

وأكد الأخصائي النفسي، أن أبرز أسباب التوتر في حياتنا اليومية تلك المرتبطة بالعوامل الخارجية، مثل بيئة العمل والعلاقات الاجتماعية حيث أن الإرهاق المهني، الناتج عن ضغط المهام، وطول ساعات العمل، وغياب الراحة، أو ضعف التقدير حيث يساهم بشكل كبير في توليد شعور دائم بالضغط النفسي موضحا انه عندما يُطلب من الفرد أداء الكثير دون أن يحظى بفترات استراحة كافية أو دعم من المحيط المهني، يصبح التوتر نتيجة طبيعية لذلك الوضع.

إلى جانب ذلك، تشكل العلاقات الاجتماعية المتوترة مصدرًا آخرًا مهمًا للتوتر، سواء داخل الأسرة أو مع الأصدقاء أو في العلاقات العاطفية والنزاعات المستمرة وقلة التفاهم، أو الشعور بعدم التقدير والاحتواء العاطفي التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان التوازن النفسي، وتدفع الشخص نحو القلق والانزعاج المستمر بالإضافة



الى الضغوط المهنية والاجتماعية ويؤكد محدثنا ان التوتر النفسي يمكن أن يظهر أيضًا نتيجة عوامل داخلية مثل الوحدة وتخيل السيناريوهات السلبية، فعندما يشعر الإنسان بالوحدة، خاصة في غياب الدعم العاطفي، يصبح أكثر عرضة للأفكار القلقة والمزعجة. وقد يتخيل سيناريوهات مستقبلية سلبية أو يتوقع الأسوأ في كل موقف، مما يزيد من حدة

التوتر ويغذي الشعور بالخوف والاضطراب الداخلي. وهذه الحالة النفسية تجعل الشخص يعيش تحت ضغط داخلي دائم، حتى دون وجود أسباب واقعية مباشرة لتأثيرات سلبية على جميع الأصعدة.

ويمكن أن يكون للتوتر تأثيرات سلبية متعددة على الصحة الجسدية والنفسية حيث يفيد الاخصائي النفسي بأن تأثيرات التوتر على الصعيد النفسي قد تؤدي إلى القلق، الاكتئاب، والأرق ومع مرور الوقت، قد يشعر الشخص بالعجز عن التحكم في حياته بالإضافة الى العزلة الاجتماعية.

أما جسديا، عندما يعيش الإنسان في حالة توتر مستمر، يبدأ جسمه بالتأثر بشكل واضح ومن أولى العلامات التي تظهر هي زيادة دقات القلب، كما يمكن أن يشعر الشخص بألم في اليدين أو القدمين ويمكن أن يسبب التوتر أيضًا صداعًا قويًا، وأحيانًا يكون مستمرًا، ومن أكثر الأماكن التي تتأثر بالتوتر كذلك هي المعدة، حيث قد يشعر الشخص بألم، انتفاخ، أو حتى صعوبة في الهضم وفق تصريحه.

وفي آخر تصريح محدثنا أكد على أن التوتر يؤثر بشكل كبير على جودة الحياة اليومية والحياة المهنية الذي قد يؤدي التوتر إلى ضعف الإنتاجية مما قد يسبب مشاكل في العمل.

دعاء العوني

بعد تحديد موعده/مدير المهرجان الدولي بسيدي علي بن عون لـ"جريدتي": المهرجان يمثل إرثًا ثقافيًا غنيا يعكس تاريخ المنطقة وتقاليدها الأصيلة

كشفت مؤخرًا، الهيئة المديرية للمهرجان الدولي بسيدي علي بن عون، عن تاريخ تنظيم النسخة القادمة من الدورة 32 للمهرجان والتي من المنتظر أن تعقد من يوم 23 إلى 28 أوت 2025.

وللوقوف على أكثر تفاصيل حول برمجة المهرجان، أعلن مدير هيئة المهرجان، مفتاح وناسي، في تصريح لـ"جريدتي" أنه تم تحديد انعقاد أشغال الدورة 32 بعد أن استوفت الهيئة المديرية مرحلة التشاور مع السلطات الرسمية والأهالي ومنظمات وجمعيات الجهة لتحديد ايام المهرجان الذي يمثل إرثًا ثقافيًا غنيا يعكس تاريخ المنطقة وتقاليدها الأصيلة كما يمثل ملتقى فنيا وثقافيًا يفتح على ثقافات متنوعة.



كما أشار محدثنا، الى أن الهيئة انطلقت في تقديم مطالب الدعم للجهات المعنية وبدأت في إعداد البرمجة الخاصة بأيام المهرجان التي ستقتصر على الفترة الممتدة من 23 إلى 28 أوت 2025، مع الحرص على تنفيذ برمجة طريفة ومتنوعة تراعي كل الأذواق والأعمار.

كما أضاف مدير المهرجان أن أشغال الدورة من المنتظر أن تضم عروضًا روحية وعرضًا للفروسية وعروضًا فنية شعبية ومساهمات شعرية شعبية.

فضلا عن عروض غنائية من التراث البدوي وورشات حية تفاعلية، ومجموعة من العروض الشبابية. كما رجح مدير المهرجان، امكانية الاستغناء عن برمجة الأيام الثقافية خارج أيام المهرجان والتي قال انها تثقل كاهل الجمعية قياسا بالدعم المحدود الذي تحصل عليه، مضيفا أن برمجة الأيام الثقافية هي مهمة الجمعيات الناشطة بالجهة، مبدا استعداد الهيئة للتعاون والدعم مع كل الأطراف في مساهمة ضرورية لاستمرار المهرجان وتطوره خاصة وأنه يقد من أكبر التظاهرات الثقافية حيث يستقبل سنويا ما بين 900 ألف ومليون زائر.

مريم يوسف

تحف الخشب"...من أغصان الزيتون إلى تحف خشبية تونسية تخطف أبصار العالم ولكن...

تحت أشعة الشمس الذهبية التي تلامس بساتين الزيتون التونسية، تولد قصص إبداعية تختزل روح الأصالة والإبتكار.

في هذا الريبورتاج الخاص سيعملكم فريق "جريدتي"، إلى عالم جديد من الإبداع الذي ولد من رحم اشجار الزيتون.

سنحدث اليوم عن قصة نجاح لبعض حرفيي جهة سيدي علي بن عون من ولاية سيدي بوزيد، الذين استطاعوا تحويل أغصان الزيتون إلى تحف فنية تغزو الأسواق العالمية.

وفي حديث حصري لـ"جريدتي" قال الحرفي والمختص في تشكيل خشب الزيتون، هيثم شعبي، أنه يعمل كحرفي بشركة متخصصة في إعادة تدوير أخشاب الزيتون، حيث تحوّل أغصان وجذوع الزيتون



الى أعمال فنية وأدوات مطبخ عملية ذات جودة عالية ويشير محدثنا، أن الشركة توفر مختلف الإمكانيات وخاصة من الآلات الميكانيكية الخاصة بكل منتج (ألة رحي) والتي تساهم في تصدير أغلب المنتجات بأسوام مناسبة.

كما اكد محدثنا أن معالجة الأخشاب تنجز حسب الطلب، مبيّنا أن الإشكال الوحيد الذي يواجههم يتعلق بندرة أغصان أشجار الزيتون حيث يضطر الى تأمين المادة الخام من خلال جمعها من المناطق الريفية.

موضحا أنه يتم اختيار الأغصان والجذوع بعناية من أشجار الزيتون المقطوعة لأغراض التقليم من القرى والمناطق الريفية. وفي مرحلة اخرى تنقل إلى المصنع لتنظيف الأخشاب وتجفيفها ثم تقطع هذه الأخيرة إلى قطع مناسبة ويتم اثر ذلك تعديل الآلات لصنع وتشكيل التحف والأواني الخشبية التي تدهن بالزيت للحفاظ على جودتها وضمان عدم تكسرها هكذا وصف الحرفي هيثم رحلة إبداعه مع شجر الزيتون.

أما في مجال التسويق، يؤكد محدثنا بأن الشركة التي يعمل بها تشارك عموما بمنتوجاتها في العديد من المعارض مثل "معرض الكرم".

تراث فني " يقاوم شح المواد و ضعف التسويق ... فهل ينجح في البقاء؟

هذه التجربة الفريدة تعتمد على الموارد المحلية المتاحة، رغم التحديات التي يواجهها أهل المهنة من نقص المواد الخام وضعف المنهجية التسويقية، حيث يواصل عدد من الحرفيين في بذل مجهود نحو تحسين جودة منتجاتهم وابتكار أساليب تسويقية جديدة لضمان استمرارية هذه الحرفة العريقة.للتحول أغصان الزيتون البسيطة إلى صحن تروي حكايات الأصالة، وإلى ملائق تحمل نكهة التراث، وصناديق تخب أسرار الحرفيين، ومزهريات تزين العالم بجمال تونس الخالد.

منال رابحي



جريدتي
JARIDATY



بلغة بسيطة ومباشرة وبنبرة ايجابية ومحتوى تفاعلي، يتجدد الموعد مع العدد السادس من نشرية 'جريدتي' الذي ينتجه الفضاء الإعلامي بدار الشباب بنعون، ضمن مشروع جريدتي الذي يتنزل في إطار اتفاقية التعاون المثمرة بين الادارة العامة للشباب وجمعية "الخط".

وتتضمن هذه النشرة مواضيع متميزة تعكس إبداع الشباب واهتماماتهم المتنوعة يتم طرحها عبر أفكار بروح شبابية مغايرة. حوارات ميدانية وتغطيات اعلامية لكتابة مقالات صحفية تتناول جديد الانشطة الثقافية والأحداث الرياضية والمشاكل البيئية والصحية.

ننتظر قراءاتكم وتفاعلاتكم مع صوت وصورة شباب الجهة.

Alkhatt



وزارة شؤون الشباب والرياضة
الادارة العامة للشباب



IMS

النوادي الثقافية بين عون.. غياب بارز رغم الدور الفاعل

لم تعد العملية التعليمية مقتصرة على جملة من المعارف والعلوم التي تقدم في شكل دروس بين جدران الفصول المدرسية التقليدية، بل أصبحت العملية تعتمد على النوادي الثقافية التي تمثل آلية حيوية لإثراء تجارب التلميذ وتطوير مهاراته الشخصية، ورغم أهمية الدور الذي تلعبه هذه النوادي الثقافية فإن معتمدية سيدي علي بن عون من ولاية سيدي بوزيد، تفتقر إليها.

وفي هذا السياق تحدث مدير معهد ابن الجزار بسيدي علي بن عون ، محسن يوسف، في تصريح لـ"جريدتي" عن أهمية النوادي الثقافية والرياضية والاجتماعية والرحلات المدرسية التي تلعب دورا مهما في معالجة العنف والمخدرات في الوسط التربوي من خلال توفير بيئة آمنة ومشجعة للتلاميذ التي تساعدهم على تطوير مهاراتهم وصقل شخصياتهم بطريقة ايجابية، مضيفا أنه يمكن تلخيص دورها في مجموعة من النقاط. فالنوادي توفر بيئة بديلة وإيجابية للتلميذ وتجنبه الانخراط في سلوكيات منحرفة مثل العنف أو تعاطي المخدرات.

كما أكد محدثنا أن النوادي الثقافية تعزز القيم الأخلاقية والانضباط في الأنشطة الثقافية والرياضية تعلم التلميذ قيم الاحترام والتعاون والمسؤولية مما ينعكس على سلوكهم في الحياة اليومية.

وواصل محدثنا القول بأن هذه



النوادي تنمي المهارات الحياتية والاجتماعية فهي تساعد في تطوير مهارات التواصل وحل المشكلات والتحكم في الغضب والتفكير النقدي مما يقلل من احتمالية الانخراط في العنف والمخدرات كما اشار محسن يوسف الى مشكل الاطار المختص لبعث النوادي مشيرا لعدم وجود أساتذة موسيقى أو تربية تشكيلية أو أساتذة مسرح لتكوين وتأطير التلاميذ.

وأكد محدثنا على وجود بعض المربين الذين عبّروا عن رغبتهم واستعدادهم لبعث نوادي (نادي الاعلامية) بما يتوفر لديهم من تجهيزات لكن التلاميذ عبّروا عن عدم رغبتهم في المشاركة والسبب عدم توفر النقل المدرسي مساء الجمعة.

كما يرى محدثنا أن النوادي تنظم ورشات تثقيفية وحملات توعية حول المخاطر الصحية والاجتماعية للمخدرات مما يزيد من وعي التلميذ ويدفعه لاتخاذ قرارات سليمة بشأن حياته.

انعدام شبه كلي للنوادي بالجهة... ورغم تتمين دور النوادي في اكتساب التلميذ للعديد من المواقف والسلوكيات سليمة إلا أن حضورها يكاد ينعدم بالمؤسسات التربوية بين عون هذا ما أكدّه الإطّار التربوي السابق،سعيد ميراوي، في تصريح لجريدتي.

ونفس الوضع المتعلق بغياب النوادي يتكرر بإعدادية" الرابطة" بين عون، حيث أكدت مديرة الاعدادية، رتيبة صالح، الغياب الكلي للنوادي الثقافية والرياضية والتي من شأنها أن تساعد شباب الجهة على اكتساب جملة من المهارات.

وفي نفس هذا السياق، يقول الأستاذ بمعهد الشهيد سامي وناسي بين عون، فتحي بوقرو، في حديث لـ"جريدتي" أنه لا وجود لرغبة ولا برنامج ولا لبرادة في بعث النوادي عموما والتي من شأنها أن تساهم في التقليص من حدة العنف والاعتداءات المتكررة التي يتعرض لها التلميذ في أوقات فراغه..

ويفسر محاورو فريق "جريدتي"، أنيس صغراوي ممثل الإدارة بالاعدادية بأن الزمن المدرسي

"المرهق" للتلميذ أي عدم توفر أوقات فراغ لممارسة أنشطة النوادي هو الذي يتسبب في إدراج مثل هذه الأنشطة الثقافية بمعاهد الجهة.

وعموما، يؤكد أغلب المحاورين الذي تحدثوا الى فريق "جريدتي" بأن مشكل النقل المدرسي والبعد الجغرافي عن مقر السكن مع العلم ان النوادي تنشط عادة مساء الجمعة مع ارتباط التلاميذ بوقت النقل المدرسي (منتصف النهار) وهذا لا يتماشى وتوقيت الأنشطة الثقافية المبرمجة مساء كل جمعة وسبت.

ومن بين أسباب هذا الغياب ذكر الضيوف أزمة البنية التحتية المتعلقة بنقص التجهيزات الرياضية والإعلامية والتي لا تستجيب لحاجيات التلاميذ.

أميمة ميري

مسلسل رقوج: مرآة أخرى لواقع تونسي في " جوقار
وسط موجة الإنتاجات الدرامية التي غزت الشاشات في رمضان، تمكن مسلسل "رقوج الكنز" من التميز كعمل تونسي جريء في تناوله ومتفرد في بنائه البصري والفني.

عاد مسلسل رقوج، في جزئه الثاني بقوة دفع استثنائية، بعد أن خطف الأضواء في موسمه الأول الذي عرض في رمضان 2024، وهو العمل الذي أثار الجدل والسخرية

ونفس الوضع المتعلق بغياب النوادي يتكرر بإعدادية" الرابطة" بين عون، حيث أكدت مديرة الاعدادية، رتيبة صالح، الغياب الكلي للنوادي الثقافية والرياضية والتي من شأنها أن تساعد شباب الجهة على اكتساب جملة من المهارات.

وفي نفس هذا السياق، يقول الأستاذ بمعهد الشهيد سامي وناسي بين عون، فتحي بوقرو، في حديث لـ"جريدتي" أنه لا وجود لرغبة ولا برنامج ولا لبرادة في بعث النوادي عموما والتي من شأنها أن تساهم في التقليص من حدة العنف والاعتداءات المتكررة التي يتعرض لها التلميذ في أوقات فراغه..

ويفسر محاورو فريق "جريدتي"، أنيس صغراوي ممثل الإدارة بالاعدادية بأن الزمن المدرسي

ولاية زغوان التي تم تصوير حلقات المسلسل بها ، لتكشف القصة عن التحديات التي يواجهها المواطن في تونس، بما في ذلك الفساد والمحسوبية، إلى جانب أزمات التعليم والصحة.

يعكس مسلسل رقوج، الصراع بين رغبات الأفراد في التغيير ووجود قوى ترفض التغيير وتحاول الحفاظ على الوضع الراهن، حيث يصور المسلسل واقع تونس من خلال أداء رائع للممثل " محمد صابر الوسلاتي" الذي جسد دور " الديناري " رئيس بلدية فاسد ومناقق، يُحاكي واقع الفساد الإداري في تونس، وهو الدور الذي يحيلنا على النموذج التقليدي للموظف "الفاسد" الذي يستغل السلطة لمصالحه الشخصية.

وحرص بوشناق، على كسر القوالب الجاهزة التي سيطرت على الدراما التونسية لسنوات، فابتعد عن الأضواء المصطنعة وزينة الكاميرا، وقرّر أن يقدّم شخصياته بلامحها الحقيقية، كما هي في الواقع.

فالملايس كانت بسيطة، مأخوذة من ذاكرة الريف التونسي، خالية من التكلف، وكأنها امتداد طبيعي لحياة أهل "رقوج"، تلك البلدة الرمزية الغارقة في التهميش.

بوشناق لم يكتف بهذا، بل أعاد الاعتبار لفئة كثيرًا ما هُفِشها الإعلام، عبر حضور قوي لأصحاب البشرة السوداء في أدوار أساسية داخل نسج السرد فلم يكن ذلك مجرّد تلوين بصري، بل موقف واضح يؤمن بأن العدالة في التمثيل



لا تقل أهمية عن عدالة القصة. كما نجح مخرج المسلسل في تقديم صورة مغايرة للمرأة التونسية، حيث خرج عن القوالب النمطية التي اعتادت تصويرها كضحية أو تابعة، فجاءت جميع الشخصيات النسائية قوية، فاعلة، ومؤثرة في مجريات الأحداث، مجسدة نماذج لنساء كادحات، محبات للحياة، وقيادات في محيطهن.

كما كسر المسلسل صورة السلطة الأبوية التقليدية، حيث لم تعد الهيمنة الذكورية مطلقة، بل برزت شخصيات نسائية تتصدر المشهد وتقرض قراراتها داخل الفضاء العائلي والاجتماعي وبهذا الطرح، يفتح "رقوج" أفقًا جديدًا لتمثيل المرأة في الدراما التونسية، ويكرّس حضورها كقوة فاعلة في النسج الاجتماعي، لا كعنصر هامشي أو مفعول به.

نواقص أثرت على المسلسل وفي المقابل شكل ضعف إتقان اللهجة الريفية إحدى أهم الملاحظات النقدية للمشاهدين في مسلسل رقوج فهو لم يتمكن من النجاح في إقناع الجمهور بواقعية اللغة واللهجة الريفية، فقد بدأ الأداء الصوتي لبعض الممثلين مصطنعا نتيجة لعدم إستخدامهم للهجة الريفية بطريقة عفوية وأكثر مرونة وغير منسجم مع البيئة الإجتماعيّة.

ايناس رابحي

ماذا تعرف عن شعب الباجاو الذي يعيش تحت الماء؟

يُقال إن البيئة، تصوغ صفات الكائنات الحية كما تصوغ المياه شكل الصخور، فكل بيئة تترك بصمتها على من يعيش فيها، فيكتسب صفات بيولوجية لا تجدها في غيره.



ومن أروع الأمثلة على ذلك شعب الباجاو، أو كما يُعرفون بـ بدو البحر، هم مجموعة عرقية بحرية فريدة تعيش في أرخبيلات جنوب شرق آسيا، خصوصًا في الفلبين وماليزيا وإندونيسيا. أطلقت عليهم هذه التسمية لأنهم يقضون معظم حياتهم في البحر، ويعيش العديد منهم في منازل طافية على البحر بدلاً من اليابسة.

ومع مرور الوقت طوّر الباجاو قدرات جسدية وعقلية مذهلة جعلتهم وكأنهم خلقوا من عمق البحر، فقد مكّهم التفاعل العميق مع المحيط من معرفة الاتجاهات والوقت وحالة البحر دون أي أجهزة إلكترونية، كما أنهم يمتلكون قدرات صيد تحت الماء وغطس خارقة وقد أظهرت الدراسات العلمية أن طحال الباجاو أكبر بنسبة 50% من الإنسان العادي، ما يساعدهم على تخزين الأوكسجين والغوص لفترات طويلة قد تصل الى 14 دقيقة.

ويسبح أفراد الباجاو الى أعماق تصل الى حدود السبعين مترا تحت الماء، مما يثبت أن السباحة مهارة يتعلمونها ليس في الصغر فقط وإنما قبل أن يتعلموا المشي حتّى! وقد يبدو هذا الأمر غريبا الا ان شعب الباجاو يظل مثلا على التكيف البيولوجي البشري النادر مع البيئة.

ياسين قروي

سيدي بوزيد تحتضن الدورة الأولى للملتقى الوطني للابتكارات

احتضنت مدينة سيدي بوزيد يوم الجمعة 11 أفريل 2025، أشغال الدورة الأولى من الملتقى الوطني للابتكارات العلمية والتكنولوجية التلمذية بالمدارس الاعدادية والمعاهد الثانوية.

وقد انعقدت اشغال الملتقى بحضور والي الجهة فيصل بالسعودي والمديرة العامة للمرحلة الاعدادية والثانوية بالوزارة ريم المعروفي وعدد من المندوبيين الجهويين والمحليين إلى جانب المتفقدين المشرفين على التأطير ومجموعة من التلاميذ والأولياء.



26 مندوبية جهوية تشارك في الأشغال

وقد سجلت هذه الدورة، حسب مدير المرحلة الاعدادية والثانوية بالمندوبية الجهوية للتربية بسيدي بوزيد، رمضان دخيل، في تصريحه لـ"جريدتي" مشاركة 26 مندوبية جهوية يعرض 26 مشروعا في مجالات مختلفة منها علم الفلك والفيزياء والصحة والبيئة والروبوتيك والتكنولوجيا.

كما أكد محدثنا أن الهدف من هذا الملتقى هو التحفيز على الابتكار العلمي وتحويل النظري إلى التطبيقي . ومن جهتها، بيّنت، المديرة العامة للمرحلة الاعدادية والثانوية بوزارة التربية، ريم المعروفي، في تصريحها لجريدتي،أهمية هذا الملتقى في حث الناشئة على حسن استغلال التكنولوجيات الحديثة وتوظيفها في السعي إلى خلق تلميذ "متطور" يشوق فكرته المبكرة ويبرز دور الذكاء الاصطناعي في تجويد العملية التعليمية.

ومن جهتها، أفادت منسقة الملتقى، سميرة عافي، لفريق "جريدتي" بأن هذه التظاهرة تعد اللبنة الأولى لصناعة جيل مبدع بتشجيعه وتحفيزه وتوجيهه لحمايته من مختلف السلوكيات المحفوفة بالمخاطر ولحسن استغلال طاقاتهم في المجال العلمي من خلال التشجيع على بعث نوادي علمية بالمؤسسات التربوية.

تجدر الإشارة الى ان التلميذ محمد أمان عزري ومؤطره الأستاذ زهير مباركي عن المدرسة الإعدادية النموذجية بسيدي بوزيد، تحصلا على الجائزة الاولى عن مشروع المحطة الذكية لتوليد الطاقة (Smart box).

ياسين يوسفى

رياضات حول العالم

ستحتضن سويسرا ، بطولة أمم أوروبا للسيدات 2025، خلال الفترة الممتدة من 2 إلى 27 جويلية 2025 ،على أن تقام المباراة النهائية لهذه النسخة في مدينة بازل.

وتجدر الإشارة إلى أن المنتخب الإنجليزي هو حامل لقب النسخة الماضية.

كما ستستضيف الشيلي، الدولة الواقعة في أمريكا الجنوبية، من 27 سبتمبر إلى 29 أكتوبر 2025 النسخة 24 من كأس العالم تحت 20 سنة رجال.

وذلك بمشاركة 24 فريقا من 6 اتحادات كونفدرالية على أن تجرى مختلف مباريات التظاهرة بخمس



التاريخ

من هو أول رئيس للولايات المتحدة الأمريكية؟
أ. جورج واشنطن
ب. توماس جيفرسون
ج. إبراهيم لنكولن

الفن

من رسم لوحة "ليلة النجوم"؟
أ. ليوناردو دافنشي
ب. فنسنت فان غوخ
ج. بابلو بيكاسو

الرياضة

كم عدد اللاعبين في فريق كرة القدم (لكل فريق داخل الملعب)؟
أ. 9
ب. 10
ج. 11

العلوم

ما هو الكوكب الأقرب إلى الشمس؟
أ. عطارد
ب. الزهرة
ج. المريخ

مدن مضيفة وتمثل القارة الافريقية بـ4 منتخبات وهي مصر،المغرب، نيجيريا وجنوب افريقيا.

ستقام منافسات كأس العالم تحت 17 سنة، في الفترة ما بين 3 و 27 نوفمبر 2025 بدولة قطر.

وتعد هذه المنافسات، بمثابة النسخة الأولى من المسابقة التي تضم 48 منتخبا كما ستستضيف مباريات هذه البطولة 8 ملاعب على أن يحتضن ملعب خليفة الدولي مباراة النهائي.

ويسجل المنتخب التونسي حضوره من بين العشر منتخبات الممثلة للاتحاد الافريقي.

أوس ميري



الجغرافيا

ما هي أكبر قارة في العالم من حيث المساحة؟
أ. أفريقيا
ب. آسيا
ج. أمريكا الشمالية

الأدب

من هو مؤلف رواية "البؤساء"؟
أ. فيكتور هوغو
ب. تشارلز ديكنز
ج. ليو تولستوي

العلوم

ما هو الكوكب الأقرب إلى الشمس؟
أ. عطارد
ب. الزهرة
ج. المريخ

أ. 9
ب. 10
ج. 11
أ. 9
ب. 10
ج. 11
أ. 9
ب. 10
ج. 11