دار «لولوة» تطلق كتاب «لوّن لتشعر بالسعادة»

انتصار الصباح: التلوين علاج فعال للاكتئاب والاضطراب والقلق

جانب من المشاركين

الشيخة انتصار الصباح

التلوين وسط الطبيعة

دعوة وجهتها دار لولوه للنشر من خلال ثلاثة فعاليات مختلفة نظمتها لكل من طلاب جامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا وجمهور مجمع الأفنيوز ورواد حديقة الشهيد، إذ قدمت لهم مجانا كتاب «لون لتشعر بالسعادة» مع الوان.

وتساءلت الشيخة انتصار سالم العلي الصباح الرئيسة والناشرة لدار لولوه للنشر، هل سمعتم مسبقًا عن دفاتر تلوين للكبار؟ هل فكرتم يومًا في أن تشتروا دفاتر وألوانًا لأنفسكم؟ هل قرأتم عن الفوائد المدهشة للتلوين على صحتكم النفسية والعقلية؟ وهل جذب نظركم إحدى الدراسات العلمية التي تؤكد وجود علاقة إيجابية بين التلوين والصحة النفسية والعقلية؟. وأجابت عن هذه التساؤلات مشيرة إلى أن دار لولوه للنشر والتوزيع اصدرت مؤخرًا كتابًا بعنوان (لون لتشعر بالسعادة، كل اسبوع فكرة)، لتكون أول دار عربية تتخذ من الأبحاث العلمية عن العلاج بالتلوين قاعدة لنشر دفتر تلوين للكبار، إيمانًا منها باهمية الفكرة في تحسين حالة الروح والعقل. وقالت الصباح أن «هذا المجال لم يحظى باهتمام كبير في عالمنا العربي، لذا نلقي الضوء على فوائد عديدة للتلوين الذي لم يَعد كما كان في السابق مقتصرًا فقط على الصغار»، موضحة أن الكتاب عبارة عن مجموعة من الأوراق السميكة تحتوي كل ورقة على رسومات فنية هندسية صممت اعتمادًا على الأبحاث العلمية، وفي كل صفحة مقولة أو مثل من مفكرين عظماء حول السعادة، وما يميز الكتاب عن غيره من كتب تنمية الذات إمكانية قص الورقة تلقائيًا ووضعها في إطار بعد الانتهاء من التلوين لتكون بذلك من ضمن ديكور المنازل.

واضافت انه وفقًا لجمعية العلاج بالفن التشكيلي الأمريكية فقد تبين أن التلوين علاج فعال للصحة العقلية من أمراض الإكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والقلق، وذلك لأنه يجعل الإنسان أكثر قدرة على تحسين سلوكه اليومي كما انه يطور من مهاراته الاجتماعية ويعزز وعيه الذاتي ويحد من قلقه ويزيد من ثقته بنفسه. كما يساعده التلوين على التعرف على نفسه واستكشاف ذاته أكثر من السابق، فهو انعكاسٌ لمشاعره ورؤيته للحياة. واشارت الصباح إلى ان الأبحاث العلمية الحديثة التي شملت دراسة انماط حياة العديد من الأشخاص، كشفت عن ان الأشخاص الذين لونوا من فترة إلى أخرى لاحظوا تحسن في صحتهم النفسية وتقليل مستويات إرهاقهم، على عكس أولئك الذين لم يلونوا، إذ يعد التلوين بمثابة تامل يجعلنا نبحر في عالم التركيز والهدوء، حيث تكون كل حواسنا مركزة تمامًا على تلوين الرسومات الهندسية التي امامنا، فنركز في تلك اللحظة وبذلك نبعد الأفكار السلبية التي يروّوسنا.

في جو من النشاط والعمل لتوفير كل الاحتياجات للطلبة

مدرسة «مشعان الخضير» أعدت العدة لامتحانات نهاية العام الدراسي

مدير المدرسة هاني محمد الجعفر

محمود اللافي

دشنت مدرسة مشعان الخضير المتوسطه للبنين بمنطقة مشرف التابعة لمنطقة حولي التعليميه امتحانات نهاية العام في جو من النشاط والعمل المتواصل في اطار الاستعداد الكامل لتوفير كافة الاحتياجات لابنائنا الطلبة.

وقامت المدرسة بجهد متفرد يستحق الاشادة والتقدير بتوزيع الماء والعصير على الطلبة المتحنين،مما ساعد الطلبة على تجاوز رهبة الاختبارات والدخول الى قاعة الامتحان بدون خوف.

وكان مدير المدرسة الاستاذ هاني محمد الجعفر وراء كل الجهود لتيسير الاختبارات على الطلبه والذي قال بدوره «الحمدلله مر أول يوم من الإختبارات بدون أي مشاكل وكان كل شيء متوفرا للطلاب.

واكد الجعفر «هؤلاء الطلبة هم ابنائي ولن اتاخر في توفير كافة احتياجاتهم لاداء الاختبارات بنجاح.

وتواجد وكيل المدرسة الاستاذ اسماعيل الحبيب وهو المشرف على الطلبة وكانت جهوده واضحة لتسهيل كل شيء على الطلاب والذي كان يتنقل بين القاعات لتفقد سير الاختبارات.

فرحة وبهجة على الطلبة أثناء دخول قاعة الامتحان

خلال الحفل الختامي للتوجيه الفني العام للتربية الموسيقية برعاية د. بدر العيسى

منى الكهيدان: الأوركسترا الشرقي والغربي أحد المشاريع التطويرية لـ «التربية»

قيادات وزارة التربية في مقدمة الحضور

احد فقرات الحفل الختامي للاوركسترا الشرقي والغربي

اكدت الموجه الفني العام للتربية الموسيقية بوزارة التربية د. منى محمد الكهيدان ان مشروع الاوركسترا الشرقي والغربي للمناطق التعليمية هو احد المشاريع التطويرية التي تدعمها وترعاها وزارة التربية باستمرار منذ عام 2005-2006 م لتشجيع ابنائنا الطلاب الموهوبين الذين اكتسبوا مهارات وقدرات صقلت بأداء فني راق تتجلى فيه مواهبهم في مادة التربية الموسيقية والاختيار الحر ونشهد اليوم العديد من الابداعات الطلابية الغنائية والموسيقية لطلاب الاوركسترا ممثلين عن جميع المناطق التعليمية واوضحت ان مانشهده من هذه الابداعات ترجمة لجهود عام كامل من العطاء والثمر عن هذه النتائج المبهرة والمميزة جاء ذلك خلال الحفل الختامي للتوجيه الفني العام للتربية الموسيقية برعاية معالي وزير التربية ووزير التعليم العالي د. بدر حمد العيسي وبحضور العديد من قيادات وزارة التربية والفنان عبدالعزيز المفرج شادي الخليج من جانبه اكد شادي الخليج ان مانشهده اليوم هو احدي الروائع التي اعتاد التوجيه الفني العام للتربية الموسيقية ان يقدمها لنا سنويا من خلال اكتشافه للعديد من الابداعات والمواهب الطلابية الموسيقية وترجمة لجهود ودعم وزارة التربية لصقل وتنمية مواهب وابداعات ابنائنا الطلاب متمنيا استمرار هذا الدعم للموهوبين من خلال الشراكة المجتمعية والتعاون مع الجهات المختلفة بالدولة لامدادهم بالموهوبين من طلابنا .

فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة يزيد من تشجيعه للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

عزز فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة دعمه المستمر للجمعية الكويتية لمتلازمة الداون من خلال استضافته ليوم مفتوح مليئ بالأنشطة والفعاليات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقد تم توجيه الدعوة إلى عشرين طفلاً برفقة أولياء أمورهم وأعضاء الجمعية للبقاء في المنتجع الشاطئي، والإستمتاع بقضاء يوم كامل مليء بالترفيه من سباحة ورسم ورقص وفنون وحرف بالقرب من منطقة الشاطئ.

وفي هذا الصدد، قال شاكان بنك، المدير العام لفندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة: «إن المسؤولية الاجتماعية هي التزامنا، ولن نتوارى عن تقديم أي جهود لدعم مبادرات كهذه. نغتنم هذه الفرصة لنعبّر عن مدى تقديرنا للجمعية الكويتية لمتلازمة الداون لمساهماتهم المقدّمة لحياة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة التي لا تقدّر بثمن، والتي ساهمت بدورها في ترسيخ أثر عميق ودائم في المجتمع بأكمله». وأضاف: «هذه تجربة مميزة بالفعل أن نرى الأطفال وهم يستمتعون بوقتهم في فندقنا».

وفي إطار هذه الفعالية، قالت السيدة حصة البالول، نائب رئيس الجمعية الكويتية لمتلازمة الداون: «تشمل مهمتنا مساعدة الأطفال المصابين بمتلازمة داون وتمكينهم من العيش حياة صحية وأكثر نشاطاً وسعادة. ويسعدنا أن نتعاون مع فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة، والحصول على دعمهم النشيط في مبادرتنا، حيث اندمج الأطفال مع فريق الفندق واستمتعوا بأوقات لا تنسى»، وأضافت: «كما يسرّنا أن نعبّر عن كامل امتناننا لإدارة الفندق وفريقه المميّز لتقديم هذه الفرصة المذهلة للأطفال».

قامت الجمعية الكويتية لمتلازمة الداون مع فندق ومنتجع جميرا شاطئ المسيلة باستضافة العديد من الفعاليات وورش العمل على مدار السنة، حيث كان الهدف منها تشجيع وتمكين الأطفال من أجل تطوير إمكانياتهم الكاملة وعيش حياة مليئة بالسعادة والرضا.

تشجيع الاطفال على الابداع