

# 7 أيام

By Lodj

## حياتنا - أسرتنا

04-11-2025

رالي "المسيرة الخضراء...  
طريق العيون" ينطلق من طنجة  
ويجمع أكثر من 50 سيارة كلاسيكية

بن يحيى : أكثر من 84% من دور  
الطالب والطالبة موجودة في  
العالم القروي

وزارة التربية الوطنية تطلق العدة  
البيداغوجية لتدريس اللغة الأمازيغية  
في مدارس الريادة بالابتدائي

## رالي "المسيرة الخضراء... طريق العيون" ينطلق من طنجة ويجمع أكثر من 50 سيارة كلاسيكية

انطلقت صباح اليوم الأحد من ساحة دار البارود بمدينة طنجة فعاليات رالي "المسيرة الخضراء... طريق العيون"، الذي يضم أكثر من 50 سيارة كلاسيكية تمثل مراحل مختلفة من تاريخ المغرب، في حدث يهدف للاحتفاء بالذكرى الخمسين للمسيرة الخضراء وتسليط الضوء على التراث الوطني في مجال السيارات. ويأتي هذا الرالي ضمن فعاليات متعددة تجمع بين الرياضة والتراث والثقافة، ويستقطب هواة السيارات الكلاسيكية من مختلف أنحاء المغرب وخارجه.

وشهد اليوم السابق لانطلاق الرالي تنظيم معرض مفتوح للسيارات المشاركة بساحة المرسى بطنجة، أتاح لجمهور المدينة فرصة الاطلاع على الطرازات المعروضة، والتي تتنوع بين القطع الفنية الكلاسيكية والتصاميم الحديثة المتميزة، في تجربة فنية وتاريخية تبرز التنوع الغني للسيارات المغربية.

يمر الرالي، الذي انطلق من طنجة، عبر مدن العرائش والرباط ومراكش وأكادير وكلميم وطرفاية، وصولاً إلى مدينة العيون، في مسار يعكس التنوع الجغرافي والثقافي للمملكة. ويُعد هذا الحدث فرصة لتعريف المشاركين والزوار بتاريخ المغرب العريق، ويعزز السياحة الوطنية والدولية من خلال إبراز شغف المغاربة بالسيارات الكلاسيكية والترويج للفعاليات الرياضية والتراثية.



ويشارك في الرالي مغاربة العالم، إضافة إلى هواة سيارات من حوالي 14 دولة، أبرزها الولايات المتحدة الأمريكية، ما يعكس الطابع الدولي للفعالية ويعزز التواصل الثقافي والرياضي بين المغرب والدول المشاركة. كما يدمج الرالي الرياضة بالعمل الاجتماعي، حيث يتم دعم الأنشطة الخيرية لفائدة الفئات المحتاجة في المناطق التي يمر بها المسار.

وفي تصريح له، اعتبر محمد لعروسي، الرئيس الشرفي لجمعية "المغرب الكلاسيكي"، أن دورة هذا العام تحمل رمزية خاصة لكونها تتزامن مع مرور خمسين عاماً على المسيرة الخضراء واعتماد مجلس الأمن الدولي لمخطط الحكم الذاتي في الصحراء المغربية، مؤكداً أن الرالي يعكس اهتمام المغرب بالحفاظ على التراث وتعزيز السياحة المستدامة.



ومن جهته، أكد محمد رضا التانوتي، عضو جمعية "طنجيس للسيارات العتيقة"، أن مشاركته في الرالي للمرة الثانية تمثل فرصة لمشاركة فرحة المغاربة بالحدث التاريخي والقرار الدولي الداعم لمخطط الحكم الذاتي، معبراً عن حماسه لتجربة السباقات الكلاسيكية التي تجمع بين الرياضة والثقافة والتراث.

أصدرت الإدارة المركزية لوزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي والرياضة توجيهات جديدة لمديري الأكاديميات الجهوية للتربية والتكوين، تهم تطبيق العدة البيداغوجية لتعليم اللغة الأمازيغية بشكل صريح في سلك التعليم الابتدائي، وذلك ضمن المؤسسات التعليمية المصنفة كمدارس الريادة.

وأوضحت المراسلة أن العملية ستعتمد على ثلاثة مسارات بيداغوجية خلال الموسم الدراسي 2025-2026، مع إجراء اختبارات تقييمية لتلاميذ الصفوف المستفيدة ابتداءً من اليوم وحتى 8 نونبر الجاري، بالتوازي مع تنظيم دورات تكوينية للأساتذة المكلفين بتدريس اللغة الأمازيغية. وتهدف هذه الاختبارات إلى قياس مستوى تعلم التلاميذ، بما يسمح بتحديد المسارات الأنسب لتفعيل العدة البيداغوجية المعتمدة.

[اقرأ المزيد](#)

وزارة التربية  
الوطنية تطلق  
العدة البيداغوجية  
لتدريس اللغة  
الأمازيغية في  
مدارس الريادة  
بالابتدائي



## بن يحيى : أكثر من 84% من دور الطالب والطالبة موجودة في العالم القروي

أشارت نعيمة بن يحيى، وزيرة التضامن والإدماج الاجتماعي والأسرة، خلال جلسة الأسئلة الشفوية بمجلس النواب، إلى الدور الحيوي الذي تضطلع به مؤسسات الرعاية الاجتماعية، وعلى رأسها دور الطالب والطالبة، في تشجيع التمدرس وممارسة الهدر المدرسي، لا سيما في المناطق القروية، مؤكدة أن هذه المؤسسات تشكل ركيزة أساسية في دعم الحماية الاجتماعية للأطفال والشباب في وضعية هشاشة.

وأوضحت الوزيرة أن دور هذه المؤسسات يتجاوز التمدرس، ليشمل الوقاية من عدد من الظواهر الاجتماعية، مثل الزواج المبكر وتشغيل القاصرين.

[اقرأ المزيد](#)

## مفتش شرطة يطلق النار على سيدة في مسكنه بسلا والنيابة تفتح تحقيقاً عاجلاً

فتحت مصالح الشرطة القضائية بمنطقة أمن سلا الجديدة، بتنسيق مع النيابة العامة المختصة، تحقيقاً عاجلاً لكشف ملابسات وفاة سيدة إثر إطلاق النار عليها من قبل مفتش شرطة داخل مسكنه الشخصي، اليوم الأحد 2 نونبر 2025. وتأتي هذه الحادثة المأساوية لتثير تساؤلات حول استخدام الأسلحة الوظيفية خارج الإطار المهني، ومدى الالتزام بالقواعد التأديبية والأمنية المعمول بها.

وحسب المعلومات الأولية للبحث، فقد تم العثور على جثة الهالكة مصابة بطلقة نارية صادرة عن مسدس وظيفي، فيما تكثف فرق الشرطة القضائية جهودها لمعرفة دوافع الجريمة وتحديد ظروف ارتكابها.

[اقرأ المزيد](#)



في عصر تتسارع فيه التحولات التكنولوجية، أصبحت الأجهزة الإلكترونية ووسائل الميديا الرقمية جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية للأطفال والآباء على حد سواء. ورغم الفوائد التعليمية والترفيهية لهذه الوسائل، فإن كثرة استعمالها أوجدت تحديات جديدة داخل الأسرة، تتعلق بتنظيم وقت الشاشة، حماية الخصوصية، والحفاظ على التواصل الأسري.

## التوازن الرقمي داخل الأسرة: كيف يواكب الأطفال والآباء عصر الشاشات؟

### القلق الأسري: بين حماية الأطفال وحقهم في الاسترخاء

يشتكى الكثير من الآباء من رغبة أطفالهم المستمرة في مشاهدة المزيد من الحلقات أو اللعب بالأجهزة الإلكترونية، فيما يسعى الآباء إلى وضع حدود زمنية لضمان نوم الأطفال، ممارسة الرياضة، والانخراط في أنشطة متنوعة. يوضح أندريا جاتسكه، مذيخ تلفزيوني وأب، أن القلق الأبوي غالباً ما ينبع من الرغبة في تربية أطفال بصحة جيدة، لكنه يشير إلى أن الآباء أنفسهم مرتبطون بالشاشات أحياناً، ما يعكس ازدواجية الموقف. أما ماريا جوتز، خبيرة التربية الإعلامية، فتشير إلى أن الأطفال يحتاجون أحياناً إلى الاسترخاء أمام الشاشة لتصفية ذهنهم والاستمتاع باللعب والضحك، مؤكدة أن المهم ليس فقط الوقت المخصص للشاشة، بل نوعية المحتوى الذي يشاهده الطفل. فالأطفال الذين شاهدوا برامج تعليمية مناسبة، مثل "شارع سمس" ، أظهروا لاحقاً تحصيلاً أفضل في المدرسة، مقارنة بمن شاهدوا محتويات أقل فائدة.



### التوعية الإعلامية واكتساب مهارات الاختيار

تؤكد الخبيرة الألمانية أن تعليم الأطفال كيفية التوقف عن استخدام الوسائل، اختيار المحتوى المناسب، وفهم النوايا والخلفيات وراء البرامج والألعاب الرقمية، يشكل جزءاً أساسياً من التربية الإعلامية. فتعلم تحديد نقطة نهاية للمشاهدة، التمييز بين المحتوى المفيد والضار، وفهم الإعلانات والترويج التجاري، يساهم في بناء وعي رقمي واع. كما يشدد جاتسكه على أهمية إشراك الأطفال في اختيار المحتوى، وتحويل مشاهدة الشاشة إلى نشاط عائلي، حيث يمكن للوالدين والأطفال تجربة محتويات مشتركة والتفاوض على ما يشاهدونه، بما يعزز مهارات الحوار والتنازل.

### التوازن بين المراقبة والمرافقة

تؤكد جوتز أن القواعد الزمنية مفيدة، لكنها ليست الحل الوحيد، إذ يمكن للأطفال تعلم التوازن الذاتي بمرافقة الآباء، مثل تحديد أوقات محددة للشاشة، والابتعاد عن الهاتف أثناء الطعام أو الحوار العائلي. فالمفتاح هو القدوة والسلوك الواعي، حيث يوضح الآباء لأطفالهم كيفية التعامل مع الوسائل الرقمية بدلاً من فرض المنع الصارم الذي قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

### المهارات المستقبلية وأهمية التفاعل الرقمي

في عالم رقمي يهيمن عليه الذكاء الاصطناعي، يصبح التعامل الهادف مع الميديا واكتساب المهارات الرقمية والشعور بالكفاءة الذاتية أمراً بالغ الأهمية. ومن هذا المنطلق، يجب على الآباء أن يتحلوا بالفضول والاهتمام بما يفعله أطفالهم على الشاشات، ليس للسيطرة، بل للمرافقة والتوجيه.

ويشير الخبراء إلى أن الرقمنة جزء من حياة الأطفال اليومية، وأن التركيز على الجودة بدل الكم، المرافقة بدل المنع، والاختيار الواعي بدل الاستهلاك العشوائي، هو الطريق الأمثل لضمان نمو الأطفال بشكل صحي ومتوازن، مع الحفاظ على روابط أسرية متينة في عصر الشاشات.



في معظم المنازل، نجد أطفالاً يرفضون النوم ليلاً، معتقدين أن وحوشاً تختبئ تحت سريرهم أو خلف الباب. ما يبدو للآباء مجرد موقف لطيف قد يكون في الواقع مؤشراً على فوبيا حقيقية تستدعي الفهم والرعاية النفسية.

## كوابيس الأطفال: كيف تساعد طفلك على مواجهة مخاوفه

خبراء علم النفس يؤكدون أن الفوبيا الطفولية ليست نادرة، وأن تجاهلها قد يؤثر على سلوك الطفل وحياته اليومية على المدى الطويل.

أسباب مخاوف الأطفال

بحسب تقرير لموقع هاف بوست الأميركي، تشرح عالمة النفس للأطفال ميغان جيفريز أن أسباب الفوبيا متنوعة، منها الوراثة، والبيئة، وتجارب الطفولة المبكرة.



[اقرأ المزيد](#)

## 5 استراتيجيات ناجحة للتعامل مع السلوكيات الصعبة لدى المراهقين

تواجه الأسر اليوم تحديات كبيرة مع المراهقين، خاصة عندما يظهرون سلوكيات صعبة أو مقاومة للسلطة. هذه المرحلة العمرية، التي تتميز بالتحويلات الجسدية والنفسية، تجعل التواصل معهم أحياناً معقداً، وتستدعي اعتماد استراتيجيات فعّالة لإدارة الصراعات وتقوية الروابط الأسرية.

أولى الخطوات المهمة هي الاستماع النشط للمراهق. إذ يحتاج المراهق إلى التعبير عن مشاعره ومخاوفه دون الخوف من النقد أو التوبيخ. عندما يشعر المراهق بأن أهله يفهمونه ويحترمون رأيه، يقلل ذلك من السلوكيات العدوانية ويعزز الانفتاح على الحوار.

[اقرأ المزيد](#)



## العزوبية والصحة النفسية: كيف يعيش الرجل العازب حياة متوازنة؟

يعاني الرجل العازب من ضغوط اجتماعية ونفسية متعددة، لكن الربط المباشر بين العزوبية والتعاسة ليس دائماً دقيقاً، إذ تختلف التجارب باختلاف الشخصيات والظروف الاجتماعية والثقافية. تشير الدراسات النفسية إلى أن العزوبية قد تمنح الحرية الشخصية واستقلالية القرار، لكنها قد تصحب أحياناً بشعور بالوحدة أو الضغط المجتمعي، خاصة في المجتمعات التي تضع الزواج كمعيار للنجاح الاجتماعي.

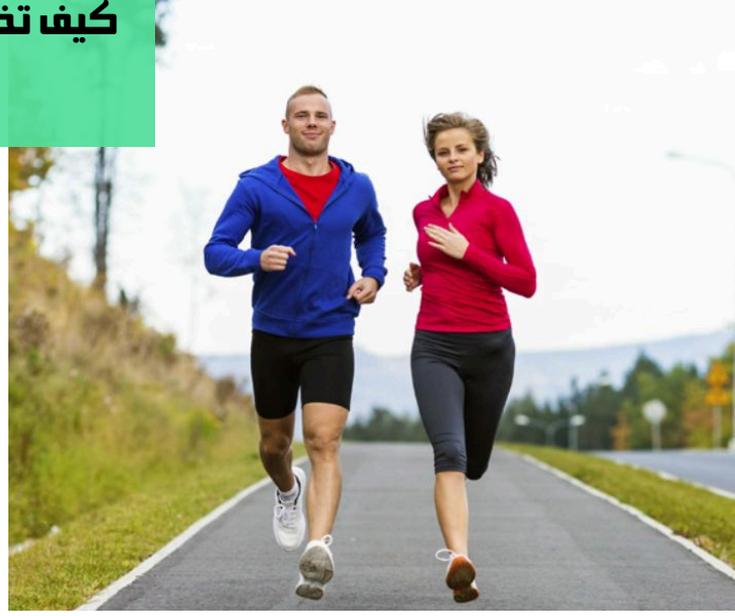
ويشير خبراء علم النفس إلى أن شعور التعاسة بين الرجال العازبين غالباً ما يرتبط بالافتقار إلى شبكة دعم اجتماعي قوية، أو بالعزلة نتيجة ضغوط العمل، أو بتوقعات الأسرة والمجتمع.

[اقرأ المزيد](#)



## كيف تختار الوقت المناسب لمناقشة المشاكل الزوجية؟

يشدد خبراء العلاقات على أن توقيت ومكان النقاش بين الأزواج يلعبان دورًا حاسمًا في الحفاظ على التواصل الصحي وتجنب التصعيد. فالخلاف في أوقات التعب أو التوتر النفسي يزيد من حدة الانفعالات ويقلل فرص التفاهم، بينما يُفضل مناقشة القضايا الحساسة في أجواء هادئة وبعيدة عن الضغوط أو قبل النوم مباشرة. كما يُنصح باختيار مكان خالٍ من المقاطعات واعتماد أسلوب حوار إيجابي يركّز على الحلول بدل التوبيخ أو استحضار الماضي. ويقترح الخبراء تحديد وقت محدد للنقاش يسمح بالاستعداد النفسي وتجنب ردود الفعل اللحظية. الهدف من "الشجار البناء" ليس الفوز بالجدال، بل تعزيز التفاهم وتحويل الخلاف إلى فرصة لتقوية العلاقة الزوجية وتوطيد الروابط العاطفية.



## قفز 50 مرة يوميًا.. تجربة كندية تكشف سر السعادة وصحة الجسر

قررت امرأة كندية تبلغ 45 عامًا القفز 50 مرة يوميًا لمدة شهر بعد أن شاهدت فيديو يعد بتحسين الحياة، ولاحظت بالفعل تحسنًا في مزاجها وضاء ذهنها ومستويات طاقتها. ويُعد القفز تمرينًا لاهوائيًا بسيطًا لا يحتاج إلى معدات، ويساعد على حرق نحو 100 سعر حراري في 10 دقائق لشخص يزن 68 كغم. وتوضح الدكتورة شازيا ألدراخ أن القفز يعزز صحة العظام والتوازن والتنسيق العضلي، إضافة إلى دعمه للياقة الوظيفية. وتبرز هذه التجربة أن التمارين القصيرة والبسيطة يمكن أن تُحدث فرقًا حقيقيًا في الصحة الجسدية والنفسية دون الحاجة لتجهيزات أو تكاليف.



## كيف تختار الأم الحضانة المناسبة لطفها؟

تلجأ الأمهات العاملات إلى الحضانات لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة، إذ توفر هذه المؤسسات بيئة آمنة وتعليمية للأطفال، مما يسمح للأمهات بالتركيز على مهامهن المهنية. ويؤكد خبراء التربية أن اختيار الحضانة المناسبة يجب أن يعتمد على جودة البرامج التعليمية وكفاءة الأطر التربوية وشروط السلامة. وتُظهر الدراسات أن الأطفال الذين يرتادون حضانات جيدة يطورون مهارات اجتماعية وتواصلية أفضل، ويكتسبون شعورًا بالأمان والاستقلالية. كما يشدد المختصون على أهمية الرقابة والجودة والمشاركة الأسرية لتعزيز تجربة الطفل. في النهاية، تمثل الحضانات وسيلة لدعم استقرار المرأة العاملة وتنمية الأطفال في بيئة آمنة ومحفزة.



أكد مصدر مسؤول في مؤسسة الأعمال الجامعية الاجتماعية والثقافية أن الإقبال على السكن الجامعي في الرباط يتزايد، لكن الاستفادة تخضع لمعايير دقيقة تراعي العدالة الاجتماعية، حيث تُمنح الأولوية لأبناء مكفولي الأمة، والطلبة ذوي الإعاقة، والمنحدرين من الأقاليم النائية، خصوصاً الجنوبية. ونفس المصدر ما يتداول عن تخصيص عمارات الحي الجامعي السويسري الجديد للموظفين، موضحاً أنها موجهة لتخفيف الضغط عن الطلبة. وأكد أن السكن الجامعي ليس حقاً عاماً بل خدمة اجتماعية محددة بشروط صارمة، وأن الموظفين ذوي الأجور المرتفعة مستثنون منها. كما شدد على أن منح الأسبقية لأبناء الجنوب يندرج في إطار دعم العدالة المجالية، داعياً إلى تحري الدقة في تداول المعلومات حول الموضوع.

## السكن الجامعي بالرباط بين الطلب المتزايد والضوابط الصارمة للمؤسسة الجامعية



## الدار البيضاء.. توقيف 30 شخصاً في عمليات لمكافحة السيادة الاستعراضية

نفذت مصالح الأمن بالدار البيضاء، ليلة السبت-الأحد 1 و2 نونبر، عمليات مكثفة أسفرت عن توقيف 30 شخصاً لتورطهم في سيطرة استعراضية وخطيرة بدراجات نارية، مما هدد سلامة مستعملي الطريق وعطل حركة المرور. وأوضحت التحقيقات أن بعض الموقوفين كانوا تحت تأثير المخدرات أو الكحول، كما ضبطت بحوزتهم أسلحة بيضاء ومؤثرات عقلية. وتم حجز 60 مركبة يشتبه في استخدامها في هذه الأفعال وإيداعها بالمستودعات البلدية. وأخضع الموقوفون للتحقيق تحت إشراف النيابة العامة، في إطار خطة أمنية تهدف إلى مكافحة السيادة المتهورة وتعزيز السلامة العامة وحماية المواطنين.



## علامات مبكرة للإجرام : حادثة حضانة طنجة تكشف ملامح العدوانية لدى الأطفال

أعدت وفاة رضية داخل حضانة بطنجة النقاش حول السلوك العدواني لدى الأطفال وطرق الكشف المبكر عنه. الحادث وقع حين كَلَّفت طفلة في الثامنة برعاية الرضية فسقطت منها مراراً، ما أدى لوفاتها، مما أثار تساؤلات حول معايير السلامة بالمؤسسات التربوية. يظهر السلوك العدواني عبر مؤشرات مثل إيذاء الآخرين أو الحيوانات، الكذب المستمر، تدمير الممتلكات، غياب التعاطف، والانفجارات الغاضبة. وتؤثر الأسرة بشكل كبير، إذ يزيد غياب الأب، الخلافات الأسرية، أو وجود نماذج سلبية من مخاطر الانحراف. كما تُعد المدرسة شريكاً أساسياً في رصد السلوك ومتابعة الأطفال نفسياً ودعمهم عبر الأنشطة والاندماج الاجتماعي.



**LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA**



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



**SCAN ME!**

**QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC, PRESSPLUS VOUS APPORTE LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS**