الخليج

منوعات, محطات

31 أكتوبر 2022 23:29 مساء

«دبي للثقافة» تطور المهارات في «مدارس الحياة»

تعمل هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» على تطوير المهارات الذاتية في مشروع «مدارس الحياة»، من خلال بناء وتطوير المهارات الثقافية والحياتية لأفراد المجتمع، ما زاد من وتيرة النبض في أروقة «مكتبات دبي العامة»، عبر ما يقدمه المشروع من فعاليات وورش تفاعلية وتعليمية، تهدف إلى تطوير المهارات الذاتية والاهتمام بالصحة النفسية والبدنية.

تطل «مدارس الحياة» ببرنامج غني بالمعرفة والمعلومات المفيدة يمتد على مدار شهر نوفمبر، تضيء فيه على مهارات حياتية لرفع مستوى الوعي وتحسين جودة الحياة، حيث يتضمن البرنامج مجموعة جلسات تثقيفية، في مكتبات الصفا للفنون والتصميم والطوار وهور العنز، وتستهدف فئات المجتمع كافة، حيث تقدم الجلسات أفكاراً مبتكرة تُمكن أفراد المجتمع من تطوير مهاراتهم، وتساعدهم على رفع مستوى وعيهم بالبيئة المحيطة بهم وبإدارة الميزانيات وغيرها.

طرق مختلفة

تأتي جلسة «فن تدوين اليوميات» على رأس قائمة البرنامج، التي تعنى بتعريف الجمهور بأنواع وأساليب فن التدوين لمساهماته في تغيير أسلوب الحياة، بوصفه وسيلة تحفز على التفكير والاهتمام بالصحة العقلية، بينما تقدم جلسة «إدارة الأموال الشخصية» طرقاً متعددة لكسب المال وحفظه وإدارته وإنفاقه، فيما تفتح هذه الجلسة العيون على أهمية الادخار وفوائده. الأمر ذاته ينسحب إلى جلسة «أساسيات التقيد بالميزانية» التي تؤكد أهمية الميزانيات، لا سيما عند الحاجة لاتخاذ قرارات مصيرية، وفي هذه الجلسة تستعرض لعبة «المونوبولي» أمثلة واقعية تبرز تأثير الأخطاء المالية في الحياة.

تعزيز الانتاجية

يشكل الاستماع جوهر جلسة «كيف تتحدث لكي يستمع إليك الآخرون» التي تساعد الفرد على اكتشاف أهمية هذه

المهارة وطرق تطويرها، في حين تبين جلسة «الاهتمام بالذات» تأثيرات عناية الفرد بنفسه وانعكاسات ذلك على محيطه الاجتماعي.

ويسعى مشروع «مدارس الحياة» إلى التعريف بطرق التغذية وأهمية تناول الأكل الصحي، عبر جلسة «الأكل الصحي للعائلات» التي تعلم أفراد المجتمع طرق تقسيم الوجبات وتوفير ما يحتاج إليه الجسم من متطلبات غذائية، وكيفية دمج عادات الأكل الصحية في الحياة اليومية.

وتتسع نطلق الجلسات التي يقدمها مجموعة من الخبراء ليشمل الصحة النفسية أيضاً، وهو ما يترجمه مشروع «مدارس الحياة» واقعياً عبر جلسة «التحكم بالضغط النفسي» التي تُعرف أفراد المجتمع على مسببات الضغوط، وطرق تقليل تأثيراتها باستخدام عناصر إدارة الاجهاد، التي تساعد على رفع مستوى التركيز والتزام الجهود وتعزيز الانتاجية. الأمر ذاته ينسحب على جلسة «الوعي بالبيئة المحيطة» التي تركز على أهمية الاستمتاع باللحظة الحالية، وكيف يمكن للفرد أن يكون أكثر وعياً بأفعاله، ما يسهم في تحسين جودة اتخاذ القرارات، فيما تضيء جلسة «أحلام سعيدة.. وسائل النوم الصحيحة» على أهمية النوم الصحي، لتعزيز البنية البدنية والعقلية للفرد وتحسين نوعية حياته بشكل عام.

تمارين

يقدم مشروع «مدارس الحياة» جلسة «مارس الرياضة بحكمة» التي تضيء على أهمية التمارين الرياضية وقدرتها على تعزيز مستويات الطاقة في الجسم وتحسين الحالة المزاجية، مواكبة لتطلعات دبي لأن تكون واحدة من أكثر المدن حيوية ونشاطاً على المستوى العالمي.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©