



برنامج أنشطة التعلّم الاجتماعي الانفعالي المدرسة الصيفية 2024



تم اعداد هذه المواد التربوية بفضل دعم الشعب الأميركي من خلال الوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID). إن هذه المواد هي من مسؤولية مشروع كتابي QITABI 3 ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الوكالة الأميركية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

- 5 المجال والتسلسل :الحلقة الثالثة من التعليم الاساسي.....
- 9 **1- أنشطة الاسبوع الاول من المدرسة الصيفية**
- 9 1.1-أ- قصة اسمي ومكاني.....
- 9 1.1-ب- كتاب هذا انا- الجزء الاول: من أنا؟.....
- 13 1.2-أتذكر من اللوحة.....
- 16 1.3- كزروا الحركة.....
- 18 1.4- اللوحة الفنية.....
- 19 **2- أنشطة الاسبوع الثاني من المدرسة الصيفية**.....
- 19 2.1- أ- كتاب "هذا أنا" الجزء الثاني: رسالة إلى صديق.....
- 22 2.1-ب- تحديد الانفعالات.....
- 24 2.2- كيف أخفف من حدة انفعالاتي.....
- 26 2.3- تمرين التعقب.....
- 27 2.4- الحركة والتعبير.....
- 29 **3- أنشطة الاسبوع الثالث من المدرسة الصيفية**.....
- 29 3.1- أ- كتاب "هذا أنا" الجزء الثالث :بطلي المفضل.....
- 32 3.1-ب- وقتي الثمين.....
- 34 3.2-درع القوة.....
- 37 3.3- الأنبوب الورقي.....
- 38 3.4- تمثيل المشاعر.....
- 40 **4- أنشطة الاسبوع الرابع من المدرسة الصيفية**.....
- 40 4.1- أ- كتاب "هذا أنا"- الجزء الرابع : الامتحان.....
- 42 4.1-ب- التسوق.....
- 43 4.2- أرى نفسي في عيون الآخرين.....
- 44 4.3- الجري كالظل.....
- 45 4.4- أجد الحلول.....
- 47 **5- أنشطة الاسبوع الخامس من المدرسة الصيفي**.....
- 47 5.1- أ- كتاب "هذا أنا"- الجزء الخامس: أنا في المستقبل.....
- 50 5.1-ب- الاصغاء الفعال.....
- 55 5.2- أ- مسرح وأغنية.....

- 555.2- ب -حلّ النزاعات.....
- 565.3- مسك الأيدي.....
- 575.4- نقاط قوتي.....
- 59.....**6- أنشطة الاسبوع السادس من المدرسة الصيفية**.....
- 596.1- رسائل البحر.....
- 616.2- مزاح أم أذى.....
- 656.3- عرض مسرحي.....
- 676.4-أغنيتنا.....

مقدمة

ظهرت، في الآونة الأخيرة، مبادرات متعدّدة تهدف إلى تطوير الصّحة النّفسيّة وتقديم الدّعم النّفسي والاجتماعي للمدارس والثانويات (معلّمين ومتعلّمين)، وذلك من خلال تنظيم برامج وأنشطة مختلفة، سواء كان على مستوى المنهاج والبرامج التربوية أو على مستوى التدريب.

وقد كان موضوع الصّحة النّفسيّة وتعزيز رفاة المتعلّمين والمعلّمين من ضمن أولويات عمل المركز التربوي في السنوات الأخيرة، مع الشركاء من مشروع كتابي ويونيسف وجمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association ، خاصة مع انتشار جائحة كورونا والإقبال القسري للمدارس، وما تبع ذلك حتى الآن من أزمات إقتصادية واجتماعية على سبيل المثال انفجار مرفأ بيروت، الحروب والصراعات المتتالية.

لذا كان لا بد لنا أن نعطي المجال النفسي والاجتماعي أهمية كبرى في عملنا، فمن جهة يشكّل التعلّم الاجتماعي الانفعالي مقارنة جديدة تهدف إلى تنظيم برامج نمائيّة تساعد في تطوير كفايات أساسيّة في المجالين الاجتماعي والانفعالي، ومن جهة أخرى يركّز المنهج التربوي الحالي في لبنان بشكل أساسي على تنمية الجانب المعرفي على حساب تطوير المجال الاجتماعي الانفعالي.

وقد شكّل التعلّم الاجتماعي الانفعالي مقارنة جديدة تهدف إلى تنظيم برامج نمائيّة تساعد في تطوير كفايات أساسيّة في المجالين الاجتماعي والانفعالي، مما يساهم في التكيّف الصحي للمتعلّم وتطوير تفكيره القيمي في المنظومة البيئية بمكوناتها المادية والبشرية.

وانطلاقاً من ذلك تمّ إعداد "الإطار المرجعي للتعلّم الاجتماعي الانفعالي في لبنان" الموجه إلى جميع الفرقاء التربويين والمتعلّمين في مختلف مراحل التعليم ما قبل الجامعي.

وبالاستناد إلى هذا الإطار، تمّ إعداد مقرر تدريبيّ يستهدف تمكين المعلّمين في جميع المراحل.. توزّع التدريب على عدة أيام تدريبية بهدف اكسابهم كفايات التعلّم الاجتماعي والانفعالي. وبدورهم يساهمون في تطوير هذه الكفايات لدى جميع المتعلّمين من خلال تنظيم أنشطة تعلّم اجتماعي انفعاليّ مستقلة أو مدمجة ضمن مختلف المواد الدراسية.

تهدف المدرسة الصيفية إلى تمكين المتعلّمين من بعض الكفايات المعرفية الانفعاليّة والاجتماعيّة في الحلقة الثالثة من التعليم العام وتعزيز المهارات الحياتيّة، مما يساهم بشكل كبير في بناء هويتهم وتطوير قدراتهم ومهاراتهم على أكثر من صعيد وفي تحقيق التقدّم الأكاديمي. لذلك كان العمل على تعزيز بعض الكفايات لدى هذه الفئة العمرية ومنها: تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، المرونة، الوعي الانفعالي، وبعض الوظائف التنفيذية مثل الكبح والذاكرة العاملة والتخطيط والتنظيم.

وبهدف بناء تفاعلات إيجابية داخل البيئة المدرسية تم إدراج أنشطة تلحظ التواصل الفعّال والمهارات الاجتماعية الأخرى كالتعاون والمشاركة وغيرها. كما تضمنت رزمة التعلّم الاجتماعي الانفعالي أنشطة تربوية رياضية وبدنية وفنيّة مدمجة ضمنها كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي من أجل إضفاء مساحة من الرفاه المدرسي.

يتضمّن برنامج التعلّم الاجتماعي الانفعالي للمدرسة الصيفية 2024 مجموعة من الأنشطة موزّعة اسبوعياً ما بين أنشطة مستقلة تستهدف كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي وأنشطة رياضية وفنون مدمج ضمنها كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي، وتوزّع بمعدل حصّة يوميّاً بحسب توزيع البرنامج.

وقد اختيرت الأنشطة المُدرّجة فيه من عدّة مصادر وأدلة تربوية رقمية وغير رقمية منشورة على موقع المركز التربوي للبحوث والإنماء. وقد تمّ العمل على تعديل البعض من هذه الأنشطة لتناسب مع أهداف البرنامج والمرحلة الدراسية وتوظيفها في برنامج المدرسة الصيفية 2024.

المجال والتسلسل :الحلقة الثالثة من التعليم الاساسي

المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال
أوراق بيضاء أقلام	10	انترناشونال الرت (ادوات الترايط الاجتماعى	تواصل- تقدير الذات	قصة اسمى ومكانى	معرفة انفعالى
أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (فى حال توفرها)	11	أنشطة الدعم النفسى- الاجتماعى للحلقة الثالثة من التعليم الاساسى - جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	تقدير الذات	كتاب هذا أنا الجزء الأول: من أنا؟	انفعالى اجتماعى
لوحات النشاط أوراق وأقلام	16	انشطة تطوير التعلم الاجتماعى الانفعالى- الحلقة الثالثة من التعليم الاساسى- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	الذاكرة العاملة	أتذكر من اللوحه	معرفة
أقراص بلاستيكية (يمكن أن تستبدل بطابات) أوراق وألوان	20	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمى للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	المحافظة على البيئة- التواصل- الذاكرة العاملة	كزروا الحركة	رياضى
لا يوجد	22	Seenaryo - رزمة المسرح	التواصل الفعال (غير لفظى)	اللوحه الفنية	فنى
المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال
أوراق وأقلام لوازم الفنون مساعدات بصرية مثل جهاز عرض LCD (فى حال توفرها)	24	أنشطة الدعم النفسى- الاجتماعى للحلقة الثالثة من التعليم الاساسى- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	التواصل- التخطيط والتنظيم	كتاب هذا أنا الجزء الثانى: رسالة إلى صديق	معرفة اجتماعى
انفعالى	28	أنشطة الدعم النفسى- الاجتماعى للحلقة الثالثة من التعليم الاساسى- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	الوعى الانفعالى	تحديد الانفعالات	انفعالى
انفعالى	30	أنشطة الدعم النفسى- الاجتماعى للحلقة الثالثة من التعليم الاساسى- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	الوعى الانفعالى	كيف أخفف من حدة انفعالاتى؟	انفعالى

الاسبوع-1

الاسبوع-2

رياضي	تمرين التعقب	المرونة	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	33	أقراص بلاستيكية (يمكن استبدالها بطابقت صغيرة الحجم)	
فني	الحركة والتعبير	الوعي الانفعالي	Seenaryo - رزمة المسرح	35	لا يوجد	
المجال	عنوان النشاط	الكفاية	المرجع / المصدر	الصفحة	المواد	
اجتماعي انفعالي	كتاب هذا أنا الجزء الثالث: يطلي المفضل	تقدير الذات- الكفاءة الذاتية	أنشطة الدعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	38	أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)	
معرفي	وقتي الثمين	إدارة الوقت المرونة	رزمة أنشطة التعلم الاجتماعي الانفعالي- AG6A1-A2 AG5A2-A3	42	لا يوجد	
انفعالي	درع القوة	ادارة الانفعالات	أنشطة الدعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	45	لا يوجد	
رياضي	الأنبوب الورقي	التواصل الكبح الوعي بالذات التعاطف	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	48	أوراق بيضاء	
فني	تمثيل مشاعري	حل المشكلات	Seenaryo - رزمة المسرح	49	لا يوجد	
المجال	عنوان النشاط	الكفاية	المرجع / المصدر	الصفحة	المواد	
اجتماعي	كتاب هذا أنا الجزء الرابع: الامتتان	التواصل التعبير /التعاطف	أنشطة الدعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	53	أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)	
معرفي	التسوق	الذاكرة العاملة	انشطة تطوير التعلم الاجتماعي الانفعالي- الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي-	56	لا يوجد	

الاسبوع-3

الاسبوع-4

		Ana Aqra جمعية أنا أقرأ - Association				
لا يوجد	58	https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والاهل في خلال الازمات وحالات الطوارئ- جمعية أنا أقرأ - Ana Aqra Association	وعي الذات	أرى نفسي في عيون الاخرين	انفعالي	
صفارة	60	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	الكبح التواصل المرونة التعاطف الوعي الذاتي	الجري كالظل	رياضي	
لا يوجد	61	Seenaryo - رزمة المسرح	حل المشكلات	اجد حلاً	فني	
المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال	
أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)	64	أنشطة الدعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ - Ana Aqra Association	الكفاءة الذاتية	كتاب هذا أنا الجزء الخامس: انا في المستقبل	اجتماعي انفعالي	
لا يوجد	68	https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والاهل في خلال الازمات وحالات الطوارئ- جمعية أنا أقرأ - Ana Aqra Association	التواصل	الإصغاء	معرفي/ اجتماعي	
التحضير لنشاط العرض المسرحي وأغنيتنا	74	كتيب الأنشطة لاصفيّة- المركز التربوي	التواصل/الكفاءة الذاتية/تقدير الذات	مسرح وأغنية	اجتماعي انفعالي	

لا يوجد	74	كتيب الأنشطة - المركز التربوي	التواصل - حل الأزمات	حل النزاعات		
لا يوجد	75	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	التواصل- التركيز التعاطف الوعي الذاتي	مسك الأيدي	رياضي	
لا يوجد	77	Seenaryo - رزمة المسرح	الكفاءة الذاتية	نقاط قوتي	فني	
المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال	9-3-2018
لا يوجد	80	برنامج الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للمتعلّمين والمعلّمين والأهل في خلال الأزمات وحالات الطّوارئ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	تعاطف	رسائل البحر	انفعالي	
لا يوجد	83	https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/Unicef%20Book%20Grade%206.pdf	التّواصل	مزاح أم أذى؟	اجتماعي	
أوراق بيضاء أقلام ملابس بحسب الأدوار لوازم للديكور	88	كتيبات أنشطة لاصفية - المركز التربوي	تحدّد الكفاية بحسب موضوع العمل المسرحي المختار	عرض مسرحي	معرفي اجتماعي انفعالي	
أوراق بيضاء أقلام آلات موسيقية	90	كتيبات أنشطة لاصفية- المركز التربوي	تحدّد الكفاية بحسب موضوع الأغنية	أغنيتنا	معرفي اجتماعي انفعالي	

1- أنشطة الاسبوع الاول من المدرسة الصيفية

1.1- أ- قصة اسمي ومكاني

عنوان النشاط: قصة اسمي ومكاني	الاسبوع: الأول	اليوم: الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: معرفي- اجتماعي الكفاية: تواصل- الوعي بالذات			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يوظف المتعلم بعض خصائصه في تقدير ذات إيجابي. • يعزز المتعلم علاقاته الإيجابية بالمتعلمين الآخرين. 			
المصدر: رزمة ادوات الترابط الاجتماعي –International Alert			
الموادّ والأدوات والوسائل: <ul style="list-style-type: none"> • أوراق بيضاء • أقلام 			
سير النشاط: المرحلة الأولى: <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم إلى المتعلمين كتابة اسمهم على ورقة. • يتشارك المعلم مع المتعلمين قصة اسمه. • ثم يسألهم عن قصة اسمهم من خلال طرح الأسئلة الآتية: من أطلق عليك هذا الاسم، هل جاء تيمناً بأحد معين؟ من هو؟ وما معنى اسمك؟ ومن أي ثقافة أو لغة ينحدر هذا الاسم؟ أو أي شيء تودون إخبارنا إياه عن اسمكم.... • يسأل المعلم كل متعلم أن يذكر اسمه ويخبر زملاءه قصة اسمه. • في حال لم يعرف المتدرب قصة اسمه يطلب المعلم إلى المتعلمين أن يسألوا ذويهم عن قصة اسمهم ومشاركتها لاحقاً. المرحلة الثانية: <ul style="list-style-type: none"> • بعد ذلك، يطلق المعلم على زوايا الصّف العناوين الأربعة التالية: بحر- مدينة- جبل- قرية. • يطلب المعلم إلى المتعلمين أن يتوزعوا بحسب تفضيلهم أو مكانهم المفضل من الأماكن الأربعة المحددة. • يختم المعلم النشاط بالطلب إلى المتعلمين أن يشاركوا مع زملائهم في الصّف تجربة إيجابية مروا بها في هذا المكان. 			

1.1- ب- كتاب هذا انا- الجزء الاول: من أنا؟

عنوان النشاط: كتاب "هذا أنا" الجزء الاول: من أنا؟	الاسبوع: الأول	اليوم: الأول	المدة: 25 دقيقة
المجال: الانفعالي- الاجتماعي الكفاية: تقدير الذات –الوعي بالذات			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يعبر المتعلم عن نفسه من خلال الكتابة والفنون. • يعبر المتعلم عن مفهومه لذاته. 			
المصدر: كتاب هذا أنا			
الموادّ والأدوات والوسائل: <ul style="list-style-type: none"> • لوازم الفنون والحرف اليدوية لتزيين الغلاف. • أوراق بيضاء وأقلام. 			
سير النشاط			

إرشادات عامة لتنفيذ نشاط كتاب "هذا أنا":

ملاحظة (ان هذه الارشادات تطال كل انشطة كتاب هذا أنا) وليس فقط هذا الجزء منه .

يمكن أن يكون المعلم ميسراً في إظهار الجانب الفني للمتعلمين من خلال تنظيم هذه الفرص للتعبير. إن تأثير المعلم هو المفتاح الأساسي لإطلاق العنان للإبداع اللامحدود داخل كل متعلم. في عالم "هذا أنا"، حيث يتشابك اكتشاف الذات والاستكشاف الخيالي، تمهد إرشادات المعلم الطريق لتجربة غنية حقاً. ممكن من خلال التعمق في الإرشادات العامة لإجراء أنشطة كتاب هذا أنا / "This is Me" ، المصممة خصيصاً لتمكين المعلم من تعزيز بيئة تشجع وتثمن التعبير الذاتي غير المقيد لكل متعلم. من خلال تنفيذ هذا الكتاب مع المتعلمين، يحفز الميسر المتعلمين على الإبداع واكتشاف الذات. من المهم أن يتبع المعلم الإرشادات التالية خلال تنفيذ أنشطة "هذا أنا".

- تعزيز الرسم الحر: من المهم التأكيد على حرية التعبير من خلال الرسم. شجع المتعلمين على استخدام الورقة بأكملها، مما يتيح لهم مساحة واسعة لتجسيد أفكارهم وانفعالاتهم بصرياً.
- التعبير غير المقيد: على المعلم أن يشدد على أهمية التعبير الحرّ من خلال طمأننة المتعلمين أنه لا توجد طرق صحيحة أو خاطئة للرسم، ما يعزز جوّاً خالياً من الأحكام، ويعزز الإبداع.
- موسيقى الخلفية: أثناء تنفيذ النشاط على المعلم أن يعزز الأجواء الإبداعية من خلال تشغيل موسيقى في الخلفية. اختر الموسيقى الهادئة التي تكمل النشاط وتساعد على الاسترخاء. يمكن أن يساعد ذلك في خلق جو مريح وملهم للمتعلمين.
- الحد الأدنى من التدخل: على المعلم أن يتجنب إبداء تعليقات على الرسومات أثناء العمل عليها فهذا يشجع المتعلمين على الثقة بقدراتهم والتعبير عن أنفسهم بحرية دون تأثيرات خارجية.
- إرشادات الملاحظة: قدم إرشادات قائمة على الملاحظة بدلاً من التعليقات اللفظية العامة. انتبه إلى الفروقات الدقيقة في رسم كل متعلم دون مقاطعة تدفقه الإبداعي. هذا يسمح بالاهتمام الفردي دون فرض أحكام خارجية.
- مجموعة متنوعة من اللوازم الفنية: توفير مجموعة متنوعة من اللوازم الفنية، بما في ذلك أدوات الرسم والألوان والمواد المختلفة. يمكن هذا التنوع المتعلمين من تجربة واختيار المواد التي تتناسب مع أسلوبهم الشخصي.
- الجو اللطيف: نظّم جواً لطيفاً وأمناً حيث يشعر المتعلمون بالراحة عند مشاركة رسوماتهم. أكد لهم أن إبداعاتهم تحظى بالتقدير، ما يعزز الشعور بالفخر والإنجاز.
- تشجيع التفكير: بعد جلسة الرسم، شجع المتعلمين على التفكير في إبداعاتهم. يمكن القيام بذلك من خلال تأملات مكتوبة أو مناقشات جماعية، ما يسمح لهم بالتعبير عن الأفكار والانفعالات المضمّنة في رسوماتهم.
- احترام الأنماط الفردية: احتضن واحتفل بتنوع أنماط الرسم الفردية. تعزيز أن تعبير كل متعلم فريد وقيم، ما يسهم في النسيج الغني للنشاط العام.
- القدرة على التكيف: كن قابلاً للتكيف مع الاحتياجات والتوجهات المختلفة للمتعلمين. قد يفضل البعض بيئة هادئة، بينما قد يتفاعل البعض الآخر بموسيقى خلفية ناعمة. المرونة تضمن الشمولية.
- من خلال اتباع هذه الإرشادات، يمكنك تمكين المتعلمين من الخوض في مجالات الإبداع والتعبير عن الذات ، وتعزيز بيئة رعاية للاستكشاف الفني والنمو الشخصي.
- المرحلة الأولى: تجربة مميزة
- الجلسة الافتتاحية لنشاط كتاب "هذا أنا":
- يقرأ السيناريو التالي أمامهم:

"هل جربت يوماً، أن تُوَلِّفَ كتاباً يعبرُ عنك أنت؟ هل جربت أن تحضِّره وتنفذه بمفردك؟ سواء كانت هذه التجربة مألوفة أم غريبة بالنسبة إليك، هيا لنجربها! إنها فرصتك لتصبح مؤلف كتاب مميز جداً اسمه "هذا أنا". هناك العديد من الأشخاص كباراً وصغاراً من بلدان مختلفة خاضوا تجربة الكتابة والتعبير عن أنفسهم وألّفوا كتباً تتحدث عنهم وتعبّر عن تجاربهم. وخلال هذه التجربة الشيقة شعروا بالسعادة والحماسة لأنهم استطاعوا أن:

- يكتشفوا أنفسهم
- يتعرفوا إليها بشكل أفضل
- يعبروا عن الأمور والأشياء والأفكار التي تعجبهم وتمثلهم بمتعة وحماسة

إذا، هيا بنا نخوض هذه التجربة الممتعة في هذا الكتاب ونستمتع بالأنشطة المشوقة والمفيدة التي سنتيح لك الفرصة لفهم نفسك عبر اكتشاف ما تحب أن تعبر عنه من الأمور والأشياء والأفكار التي تعجبك وتمثلك بمتعة وحماسة أكبر"

المرحلة الثانية: التعرّف إلى هذا الكتاب

- يقرأ السيناريو التالي أمامهم:

لكل منا أفكاره الخاصة والمميزة والمعبرة عن ذاته وطموحاته ومحيطه. وتتغيّر هذه الأفكار مع الوقت. ولكن ماذا لو قُمنّا بالتعبير عنها وتوثيقها؟ يمكننا العودة دائماً إليها لنرى كيف تطوّرتنا وتغيّرتنا مع الوقت.

سنتعلم معاً في الدروس القادمة كيف نعدّ كتاباً خاصاً سنطلق عليه اسم "كتاب هذا أنا" يتضمن هذا الكتاب خمسة مواضيع وفق الترتيب التالي:

- هذا أنا

- إلى صديق

- بطلي المفضّل

- الامتنان

- أنا في المستقبل

- يذكر المعلم أمام المتعلمين:

- أنه يمكنك استكمال هذا الكتاب وإضافة المزيد من المواضيع التي تهتمك وترغب في ضمّها إلى كتابك مثل هواياتك ومواهبك أو أي موضوع آخر تحبّ التعبير عنه. هيا لنبدأ بالموضوع الأول من الكتاب: "من أنا"

- يمكنك البدء بصنع الغلاف الخارجي لكتابك كما تستطيع أيضاً أن تختار وقتاً آخر.

المرحلة الثالثة: زين كتابك

يطلب المعلم إلى المتعلمين البدء بصناعة غلاف كتابهم "هذا أنا" ويقدم توجيهات خطوة بخطوة عندما يشرع المتعلمون في إعداد وتزيين غلاف كتبهم الفردية، مع التأكيد على:

- أهمية تعزيز الإبداع والتخصيص في هذه المرحلة الأولية من النشاط.

• تشجيع الإبداع والتعبير عن الذات

• تهيئة جو ينمّي الإبداع والتعبير عن الذات، ما يسمح للمتعلمين بالتعبير عن ذواتهم بحرية من خلال الرسم والكتابة.

• تعزيز بيئة محفّزة وآمنة أثناء عملية الرسم والكتابة، بعيداً عن التقييم، مما يضمن شعور كل متعلم بالقدرة على التعبير عن نفسه بحرية بشكل شخصي وفردية.

المرحلة الرابعة: تمهيد

- يذكر المعلم للمتعلمين:

في النشاط السابق قمنا بتزيين الغلاف الخارجي وحصلنا على صور لأطفال يختلفون في الشكل واللون والجنس، وهكذا نحن أيضاً مختلفون في أشياء وأمور كثيرة، ولكننا في الوقت نفسه مميزون بما لدينا، وبما نحبّ القيام به ونطمح إلى الوصول إليه.

والآن، قبل أن تعرّفنا إلى نفسك وتخبرنا المزيد عنك، دعنا نعرفك إلى سارة.

المرحلة الخامسة: قصة سارة

يقرأ السيناريو التالي أمامهم:

"سارة بنت ذكية، مرحة ومحبوبة. لديها العديد من الهوايات فهي تحبّ الرسم وقراءة القصص كما تحبّ المشي والركض. تحب الشمس كثيراً فهي من محبّي فصل الصيف. تحبّ الحيوانات والنباتات، وتهتم بالطبيعة وعندما تكبر تخطط لتنضم إلى جمعية الرفق بالحيوان والحفاظ على البيئة...."

كما لديها العديد من الهوايات والأهداف التي تخطط للوصول إليها...

هذه سارة

ماذا عنك؟

المرحلة السابعة: أرسم صورتك

• يذكر المعلم للمتعلّمين:

على ورقتك الخاصة قم برسم صورتك بالطريقة التي تُعجبك، ولونها بالطريقة التي تحلو لك

المرحلة الثامنة: التعريف عن النفس

• يذكر المعلم للمتعلّمين:

أكتب لتعرف عن نفسك وعن الأشياء والأمر التي تحبّها بالطريقة التي تعجبك، وتمثلك، حاول أن تعبّر بحرية.

1.2- أتذكر من اللوحة

عنوان النشاط: أتذكر من اللوحة	الاسبوع: الأول	اليوم: الثاني	المدة: 50 دقيقة
المجال: المعرفي الكفاية: الذاكرة العاملة			
الهدف: • يطبّق استراتيجيات لحفظ المعلومات واسترجاعها.			
المصدر: أنشطة تطوير التعلم الاجتماعي الانفعالي- الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي			
الموادّ والأدوات والوسائل: • 4 لوحات • أوراق وأقلام			
سير النشاط: المرحلة الأولى: نشاط التنفس العميق • يطلب المعلم من المتعلمين أن يجلسوا بطريقة مريحة، ظهرهم على المقعد وأرجلهم على الأرض بشكل مسطح بالكامل. • يطلب المعلم من المتعلمين الآتي: - أغمضوا أعينكم وتنفسوا شهيق 1 - 2 - 3 - 4، أحيسوا الهواء داخل جسدكم 1 - 2 - 3 - 4 ثم زفير أخرجوا الهواء من فمكم 1 - 2 - 3 - 4، - مجدّأ، خذوا نفساً عميقاً من أنوفكم، ولكن هذه المرّة تذكّروا أمراً حدث معكم وأشعركم بالسعادة، أحيسوا الهواء داخل جسدكم وأنتم تسترجعون هذا الموقف، زفير أخرجوا الهواء من فمكم 1 - 2 - 3 - 4، - مجدّأ، خذوا نفساً عميقاً من أنوفكم، استرجعوا الموقف نفسه وحاولوا أن تتذكّروا التفاصيل، أحيسوا الهواء داخل جسدكم 1 - 2 - 3 - 4، ومن ثم زفير أخرجوا الهواء من فمكم 1 - 2 - 3 - 4 والآن افتحوا أعينكم. - يسأل المعلم المتعلمين عن شعورهم بعد هذا النشاط، ويخبرهم بأنّ التنفس العميق هو إحدى استراتيجيات الاسترخاء، ويمكننا ممارسته في كلّ مرّة نشعر فيها بالقلق أو التوتر أو أي شعور مزعج قد يراودنا، أو قبل البدء بمهمة معينة.			
المرحلة الثانية: • يطلب المعلم من المتعلمين أن يستعدّوا لهذا النشاط، بحيث سيقوم بعرض صورة رقم 1 لمدة 10 ثوانٍ ويخبرهم بأن يركّزوا جيّداً في تفاصيلها لأنّه سيخبئها لاحقاً بشكل تام. • ثم يوزّع على المتعلمين الصورة رقم 2 ويطلب منهم إيجاد نفس الأشياء التي كانت موجودة في الصورة 1 التي كانت معه • يحدّد المعلم مدّة 3 إلى 5 دقائق لتنفيذ النشاط، ومن ثمّ يعرض مجدّداً الصورة رقم 1 ليتسنى للمتعلمين التّحقّق من إجاباتهم • من جديد، بعد أن يتأكّد المتعلم بأنّ المتعلمين مستعدّون لاستكمال النشاط، يطلب منهم أن يركّزوا في الصورة رقم 3 التي سيرضها أيضاً لمدة 10 ثوانٍ ومن ثمّ سيخفيها. • يوزّع المعلم صورة رقم 4 على المتعلمين ويطلب منهم إيجاد الأشياء نفسها التي كانت موجودة في الصورة رقم 3. • يحدّد المعلم مدّة 3 إلى 5 دقائق لتنفيذ النشاط، ومن ثمّ يعرض مجدّداً الصورة رقم 4 ليتسنى للمتعلمين التّأكّد من إجاباتهم.			
المرحلة الثالثة: • يأخذ المعلم الصّور الموزّعة على المتعلمين ويحتفظ بها، ثمّ يقسم الصّفات إلى مجموعات ويعطي لكلّ مجموعة ورقة بيضاء كبيرة ويطلب منهم أن يرسموا ما تذكره من الصّور. • بعد الانتهاء من الرّسم الجماعيّ يعرض المتعلّمون رسوماتهم			
تفكير: في نهاية النشاط: يسأل المعلم المتعلمين الأسئلة الآتية - كيف كان شعوركم خلال هذا النشاط؟ - ما الذي أعجبكم أو لم يُعجبكم في هذا النشاط؟ - هل كان من السهل عليكم التركيز والحفظ؟ - ما الاستراتيجيات التي طبقتوها لتساعدكم على تذكر أكبر عدد من التفاصيل؟			

صورة رقم 1:



صورة رقم 2:



صورة رقم 3:



صورة رقم 4:



1.3- كَرِّروا الحركة

عنوان النشاط: كَرِّروا الحركة	الاسبوع: الأول	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي - المعرفي الكفاية: احترام البيئة المحيطة- التواصل- الذاكرة العاملة			
الهدف: - تعزيز التفاعلات والعلاقات الاجتماعية - تنمية روح الفريق والعمل الجماعي وتعلم التعاون			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية الموادّ والأدوات والوسائل: أقراص بلاستيكية (يمكن أن تستبدل بطابات)			
سير النشاط: 1- المرحلة الاولى: ● يطلب المعلم إلى المتعلمين ان يجلسوا ضمن دائرة على الأرض. - يدور النقاش حول عناصر البيئة(المادية والعلائقية) وتطرح الأسئلة الآتية: - ممّ تتألف هذه البيئة بعناصرها المختلفة؟ - هل تعتبر نفسك جزءا من هذه البيئة (البيئة المادية والبيئة العلائقية)؟ - ما هو دورك في هذه البيئة؟ - لماذا من المهم المحافظة على هذه البيئة؟ - هل تعتقد ان البيئة العلائقية في المدرسة تؤثر على أدائك؟ كيف؟ - كيف يُمكن أن نحافظ على البيئة المدرسية؟ - على المعلم أن يكتب الإجابات أو الكلمات المفتاح لكي يتم البناء عليها في المرحلة التالية. 2- المرحلة الثانية : تمارين الإحماء (فيديو – مستندات – صور) (ملاحظة يمكن للمعلم استخدام اي نشاط احماء يجده مناسباً من خلال البحث عبر اليوتيوب) 3- المرحلة الثالثة: اللعبة الجماعية: كَرِّروا الحركة ● يقف الجميع في دائرة. المعلم مع المتعلمين. ● يقدم المعلم عرضاً توضيحياً صغيراً لجميع الحركات التي يمكن القيام بها بالقرص (رمي أمامي، رمي خلفي، رمي منحني، رمي فوق الرأس يمكن للمعلم الاستعانة باتنين أو ثلاثة من المتعلمين لعرض الحركات الرئيسية في اللعبة (رمي، إمساك، اتخاذ وضعية الإرتكاز على قدم ثابتة، التعقب، الركض). ● يطلب المعلم إلى المتعلمين ذكر بعض الحركات التي قام بها أمامهم , ويتخيلون القيام بها عند لعب ألتيمت(ULTIMATE). ● يبدأ المعلم بالقيام بحركة واحدة (مثل الإرتكاز على قدم ثابتة). يتعين على جميع المتعلمين تكرار هذه الحركة. ● يقوم المتعلم(ة) الموجود إلى اليمين في الدائرة بحركة أخرى. وعلى جميع المتعلمين تكرار هذه الحركة أيضا. تابع وكَرِّر ذلك مع كل متعلم في الدائرة ولكن بشكل أسرع. ● يُقسم المعلم المتعلمين إلى فريقين . ● تُحدد منطقتان نهائيتان (end zone), عند طرفي الملعب. ● يُمرر القرص بين اللاعبين .كل مرة يصل القرص إلى منطقة النهاية يتم تسجيل نقطة. ● لا يمكن للاعب الذي يحمل القرص أن يركض به. يجب أن يثبت في مكانه ويُمرر القرص لزميله يمكنه pivot على قدم واحدة. ● يحاول الفريق المدافع منع تمرير القرص عن طريق اعتراضه أو إجبار حامل القرص على التمرير بشكل غير دقيق. ● إذا لمس القرص الأرض أو خرج عن حدود الملعب أو اذا اعتراضه الفريق المدافع يتم الانتقال إلى الفريق الآخر الذي يبدأ الهجوم من المكان الذي توقف عنده القرص. ● يفوز الفريق الذي يُسجل أكبر عدد من النقاط عند إنتهاء الوقت المُحدد للعبة أو عند الوصول إلى عدد محدد من النقاط. * ملحق: - البيئة العلائقية هي مفهوم يُشير إلى مجموعة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية التي يُشكلها الأفراد مع بعضهم البعض داخل مجتمع معين. هذه البيئة تشمل العلاقات الأسرية، العلاقات بين الأصدقاء،العلاقات في مكان العمل، والعلاقات في المجتمع الأوسع . تلعب البيئة العلائقية دورا حيوياً في تشكيل تجربة الأفراد، وسلوكهم، وصحتهم النفسية، والاجتماعية.			

العلاقات بين الأصدقاء توفر الدعم العاطفي والاجتماعي، وتُساعد على تعزيز الشعور بالانتماء والأمان. تُحافظ عليها من خلال: التواصل، الاحترام المتبادل، التعاطف والتفاهم، المرونة، تعزيز الروابط الاجتماعية، الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية، البيئة الإيجابية، التكيف، التنمية الذاتية

- البيئة المادية (المدرسة)

تُشير إلى جميع العناصر المادية والبنية التحتية التي تؤثر على عملية التّعلم والتّعليم والراحة والأمان للمتعلمين والمعلمين. تشمل المباني، الفصول الدراسية، الملاعب، المرافق الصحية، التجهيزات المدرسية ...

1.4- اللوحة الفنية

المدة: 50 دقيقة	اليوم: الرابع	الاسبوع: الأول	عنوان النشاط: اللوحة الفنية
المجال: اجتماعي- معرفي، انفعالي الكفاية: الكفاءة الذاتية			
الاهداف:			
<ul style="list-style-type: none"> • بناء روابط بين المجموعة ووضع أسس للعمل الجماعي الإيجابي. • إنشاء مساحة آمنة يشعر فيها المتعلمون بالراحة للتعبير عن مشاعرهم والانفتاح مع الآخرين في المجموعة. • فهم وممارسة تقنية المسرح "مسرح الصورة"؛ يجب أن يفهم المتعلمون ما هي "اللوحة الفنية" وأن يكونوا قادرين على تكوين واحدة بنهاية الجلسة. • مساعدة المتعلمين على فهم الدور الذي لعبوه في التحديات أو المشاكل في حياتهم وكيف يمكنهم اتخاذ إجراءات للتغلب على هذه التحديات. 			
المصدر: Seenaryo – رزمة المسرح			
المواد والأدوات والوسائل: لا يوجد			
سير النشاط			
نشاط تفاعلي (10 دقائق)			
الاسم والحركة			
<ul style="list-style-type: none"> • يقف المتعلمون في دائرة. يأخذ كل واحد منهم بدوره في قول اسمه. نكرر ذلك عدة مرات (ربما مرة بصوت هادئ جداً، ومرة بصوت عالٍ جداً). • يطلب المعلم من الجميع الآن أن يفكروا في حركة تتناسب مع اسمهم/شخصيتهم (يمكن أن تكون إشارة الإبهام لأعلى، أو دوران، أو "حركة" الجاز"... أي شيء). • يأخذ المتعلمون دورهم في قول أسمائهم مع حركتهم. يكرر الجميع في الدائرة اسم وحركة ذلك الشخص. ثم ينتقل الدور لى الشخص التالي في الدائرة ويكرر الجميع. تتكرر هذه العملية حتى يشارك الجميع أسمائهم وحركاتهم. 			
الإحماء (10 دقائق)			
مشي، مجموعات، تكوين لوحة			
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم من المتعلمين أن يمشوا في الغرفة. يتأكد من أنهم يملؤون كل المساحة، ويمشون في اتجاهات مختلفة ويمشون بشكل فردي، وليس بجانب أصدقائهم. • يشرح لهم أنه عندما ينادي رقم (مثلاً: "ثلاثة!")، يجب عليهم أن يتجمعوا في مجموعات بهذا العدد بأسرع ما يمكن (مع الأشخاص الأقرب إليهم). • إذا كان هناك مجموعة من اثنين أو أربعة أشخاص (يمكنك أيضاً أن تصبح الشخص الثالث في تلك المجموعة). نكرر ذلك عدة مرات بأرقام مختلفة حتى يتألفوا مع الفكرة. • بعد عدة جولات يشرح لهم أن هذه المرة سيمنحون 10 ثوانٍ لتكوين "لوحة فنية" في مجموعاتهم. يسأل المعلم المشاركين، "ما هي اللوحة الفنية؟" (إنها صورة تكونها بأجسادنا ولا تتحرك) • يقدم المعلم نموذجاً لواحدة من "اللوحات الفنية" مع ثلاثة مشاركين مثلاً "يوم في الحديقة"، قد يكون شخص شجرة، وشخص مقعد، وشخص يجلس على المقعد يقرأ جريدة. شجعهم على استخدام أجسادهم ليكونوا أشياء وعناصر، أو أشخاصاً. • ينادي المعلم: نادِ "المشهد الأول": "السوبرماركت" يبدأ بالعد تنازلياً لمدة 10 ثوانٍ. • بمجرد التجميد، يطلب من الصف تخمين ما يقوم به بعض المشاركين في "اللوحة الفنية" الخاصة بهم. ليس من الضروري النظر إلى كل "لوحة فنية" في كل جولة • يسترخي المشاركون ويمشون مرة أخرى. نادِ على رقم مختلف واختر مشهداً جديداً. • يكرر المعلم النشاط بأرقام مختلفة ومشاهد مختلفة. أفكار أخرى لعناوين المشاهد: بجانب البحر، الهبوط على القمر، وقت العشاء، حفلة عيد الميلاد، إلخ. 			
نشاط ختم النهار (5 دقائق)			
كلمة واحدة			
<ul style="list-style-type: none"> • اطلب من المشاركين أن يقفوا في دائرة. يأخذ الجميع دورهم في مشاركة كلمة واحدة تلخص كيف يشعرون في نهاية الجلسة. 			

2- أنشطة الاسبوع الثاني من المدرسة الصيفية

2.1- أ- كتاب "هذا أنا" الجزء الثاني: رسالة إلى صديق

عنوان النشاط: "هذا أنا"- رسالة إلى صديق الجزء الثاني	الاسبوع: الثاني	اليوم : الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: المعرفي- الاجتماعي الكفاية: التواصل- التخطيط والتنظيم			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يحدّد المتعلّم صفات الصديق. • يخطط المتعلّم لمهمة معينة. 			
المصدر: كتاب هذا أنا			
الموادّ والأدوات والوسائل: <ul style="list-style-type: none"> • لوازم الفنون والحرف اليدوية لتزيين الغلاف. • مواد الكتابة لإنشاء المحتوى. 			
سير النشاط <p>طوال الجلسة، يشرف المعلم على تنفيذ المتعلمين للأنشطة، ويقدم المساعدة عند الحاجة، ويشجّع جميع المتعلمين على التعبير عن أنفسهم بشكل خلاق في كل نشاط.</p> <p>المرحلة الأولى: انطلاق المرحلة الثانية: تأمل الكتاب مجدّداً</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكنك استكمال هذا الكتاب وإضافة المزيد من المواضيع التي تهتمك وترغب في ضمها إلى كتابك مثل هواياتك ومواهبك أو أي موضوع آخر تحبّ التعبير عنه. • لقد قمنا سابقاً بإنجاز الموضوع الأول منه وهو: هذا أنا • أما الآن فسنبداً بالموضوع الثاني: " إلى صديق " • يقرأ السيناريو التالي أمامهم: <p>تعلمنا في النشاط السابق كيفية إعداد كتاب خاص بنا، وأطلقنا عليه اسم كتاب " هذا أنا" يتضمّن هذا الكتاب خمسة مواضيع تأتي بحسب الترتيب التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من أنا - رسالة إلى صديق - بطلي المفضّل - الامتنان - أنا في المستقبل <p>المرحلة الثالثة: الكلمات المتقاطعة</p> <ul style="list-style-type: none"> • ابدأ الجلسة بشرح نشاط الكلمات المتقاطعة، وتقديم تعليمات واضحة، والتأكد من فهم المتعلمين للمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصدّاقة. 			

تمرين

جد الكلمات الموجودة في أسفل الجدول لتحصل على الكلمة النهائية.

ء	ض	م	ص	د	ا	ق	ة
ا	ع	ه	ت	ش	ا	ر	ك
ق	ب	ا	ث	م	م	ف	ض
د	ع	ف	ق	ر	ع	ر	ح
ص	م	ت	ة	ح	د	ح	ك
أ	ت	س	ل	ي	ة	ح	ب

ضحك تفاهم مع بعض
مرح تشارك فرح
ثقة تسلية حب
دعم أصدقاء

الكلمة النهائية:

المرحلة الرابعة: الرحلة

- قم بإجراء مناقشة حيّة حول رحلة خيالية إلى كوكب آخر. وجّه المتعلمين لاختيار في اختيار ثلاثة مرافقين، ومساعدتهم في التخطيط لرحلتهم، وتشجيع التفكير الإبداعي لجعل الحياة على الكوكب الجديد ممكنة.
- اقرأ السيناريو التالي أمامهم:

"تخيل أنك ستذهب في رحلة إلى كوكب جديد، هذا الكوكب يحتاج إلى الكثير من العمل حتى يصبح ملائمًا للعيش. فكّر في أشخاص مميزين ستختارهم للذهاب معك لأنك تعتبر أن الرحلة ستصبح ممتعة برفقتهم. ثم ضعوا خطة مناسبة لتعملوا على تنفيذها سويًا تجعل هذا الكوكب أهلاً للسكن".

- من هم الأشخاص الذين سيرافقونك خلال الرحلة، ولماذا؟

اسم الشخص سبب اختياره

الشخص الأول

الشخص الثاني

الشخص الثالث

- ضع خطتك:

○ متى؟

○ من؟

○ لماذا؟

○ أين؟

○ ما هي خطتك؟

○ ماذا ستستعمل؟





• مثال خطة:

- متى؟ عند الذهاب إلى هذا الكوكب
- من؟ ريفي سامي فهو يعرف الكثير عن النباتات والدي لأنه يعرف كيف يعتني بالنباتات
- لماذا؟ حتى يصبح هذا الكوكب أهلاً للعيش
- أين؟ في الكوكب الجديد
- ما هي خطتك؟ الخطة هي زراعة بذور في التربة
- ماذا ستعمل؟ أدوات الزراعة اللازمة /البذور أو الشتلات، بيوت بلاستيكية

المرحلة الخامسة: رسالة إلى صديق

مساعدة المتعلمين في كتابة رسائلهم إلى صديق، مع التركيز على استخدام كل من الرسم والكتابة للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بشكل فعال.

• يقرأ السيناريو التالي أمامهم:

"الآن سنبدأ بالموضوع الثاني من الكتاب: رسالة إلى صديق

صمّم رسالة لصديقك بالطريقة التي تريدها، كتابةً ورسمًا، وتزيينًا، لتعبّر له عن أمورٍ حصلت معك وتريدُ مشاركتها معه ومشاركة مشاعرك، أو افكارك، أو ربّما تفاصيلٍ لم تستطع البوح بها أو التعبير عنها مسبقًا.

من الممكن أن يكون هذا الصديق أيّ شخصٍ تحبّه وتستمع بصحبته، سواءً أكان من أحد أفراد عائلتك أم صديقك في المدرسة، أو جارك في الحيّ، أو قد يكون أحد الأشخاص الذين تحدّثت عنهم في النشاط السابق... خذ وقتك لتصميم هذه الرسالة دون استخدام الورقة بأكملها، وتذكّر أن هذه الرسالة ستكون من ضمن كتابك الخاص الذي تصممه أنت وتعمل على إعداده.

• يطلب المعلم إلى المتعلمين:

أكتب رسالة إلى صديقك لتعبّر له فيها عن أمورٍ قد حصلت معك وتريد مشاركتها معه ومشاركة مشاعرك، أو افكارك، أو ربّما تفاصيل لم تستطع البوح بها أو التعبير عنها مسبقًا، بإمكانك تزيين رسالتك بالطريقة التي تحلو لك!

2.1 - ب- تحديد الانفعالات

عنوان النشاط: تحديد الانفعالات	الاسبوع: الثاني	اليوم: الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: الانفعالي الكفاية: الوعي الانفعالي			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> • يحدّد الانفعال المرتبط بموقفٍ معيّن. • يميّز بين الانفعالات الأساسية. • يطبق استراتيجيات لإدارة الانفعالات. 			
المصدر: أنشطة الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسيّ			
الموادّ والأدوات والوسائل:			
<ul style="list-style-type: none"> • صور الانفعالات الأساسية: الفرح- الحزن- الانزعاج- الاشمئزاز- الخوف- الدهشة- الغضب. • أوراق وأقلام 			
سير النشاط:			
المرحلة الأولى: تحديد الانفعالات			
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلّم إلى المتعلّمين النظر في الصور التي تعبّر عن الانفعالات الأساسية: الفرح- الحزن- الانزعاج- الاشمئزاز- الخوف- الدهشة- الغضب. • يطرح المعلّم على المتعلّمين الأسئلة الآتية: <ul style="list-style-type: none"> - هل سبق وشعرت بواحد أو أكثر من هذه الانفعالات؟ - هل سبق وشعرت بواحد أو أكثر من هذه الانفعالات وبشكلٍ قويّ؟ - ما المؤشرات التي ظهرت عليك أثناء هذا الانفعال القويّ؟ (الخيارات: ضيق في التنفس- تسارع نبضات القلب- احمرار الوجه- التعب الجسدي- تفكير مستمر- تعرّق- غير ذلك حدّد....) - هل تستطيع التعامل مع هذه الانفعالات وإدارتها؟ (نعم- لا) - ماذا فعلت لإدارة هذه الانفعالات؟ وهل نجحت في ذلك؟ 			
المرحلة الثانية: إدارة الانفعالات القوية (الحادة)			
<ul style="list-style-type: none"> • يذكر المعلّم أن هناك عدة استراتيجيات وأنشطة لاسترجاع الهدوء والتخفيف من حدّة الانفعالات ومنها: <ul style="list-style-type: none"> - تمرين التنفس: خذ نفساً عميقاً من الأنف واطرك بطنك ينفخ بالهواء. أخرج الهواء عبر أنفك. ضغ يدًا على بطنك وضغ اليد الأخرى على صدرك، وراقب حركة يديك مع حركة الصدر والبطن أثناء الشهيق والزفير. تكرر العملية عدة مرات يساعد على الاسترخاء. - تمارين الشدّ والاسترخاء العضلي: أي شد أطراف الجسم؛ الرجلين، اليدين لعدة ثوان، ثم إرخاء عضلات هذه الأطراف. - الاستماع الى الموسيقى الهادئة: الاستماع إلى الموسيقى الهادئة؛ فالموسيقى الهادئة تساعد على استعادة الانتباه والتركيز والشعور بالراحة. - الكلام الذاتي: يساعد الكلام الذاتي على إدارة الانفعالات من خلال التفكير بصفات إيجابية، وتكرار عبارات إيجابية قبل القيام بمهمة معينة(مثال لقد جهزت جيدًا للامتحان، أنا فخور بنجاحي في....) . - ممارسة هوايات خاصّة: مثل العزف على آلة موسيقية، الرياضة، الرسم والكتابة، والقراءة،... إنّ ممارسة الهوايات تُساعد على التخفيف من التوتر والحدّ من الانفعالات السلبية، كما تساعد على خلق شعور بالراحة والأمان. 			

تفكر:

إليك خطوتان:

- حدّد الانفعال
- حدّد الاستراتيجيات والأنشطة المناسبة التي تساعدك على إدارة كل نوع من الانفعالات.

2.2- كيف أخفف من حدة انفعالاتي

عنوان النشاط: كيف أخفف من حدة انفعالاتي	الاسبوع: الثاني	اليوم: الثاني	المدة: 50 دقيقة
المجال: الانفعالي الكفاية: الوعي الانفعالي			
الهدف: • يطبق استراتيجيات وأنشطة لإدارة الانفعالات			
المصدر: أنشطة الدعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي			
المواد والأدوات والوسائل: • صور الانفعالات الأساسية: الفرح- الحزن- الانزعاج- الاشمزاز- الخوف- الدهشة- الغضب. • أوراق وأقلام			
سير النشاط: المرحلة الأولى: • يوزع المعلم على المتعلمين السيناريوهات التالية، ويطلب إليهم الإجابة عن الأسئلة المطروحة ومن ثم مشاركتها، وتقديم التغذية الراجعة حولها: • اقرأ السيناريوهات واختر التمارين التي تتبناها لو مررت بمثل هذا الموقف: سيناريو 1 الشعور بالقلق أثناء الدرس للامتحان وسيطرة بعض الأفكار السلبية مثلاً: لن أنهي كل الدروس المطلوبة للامتحان في الموعد المحدد، سأنسى كل المعلومات غداً أثناء وقت الامتحان . ما الذي عليك أن تفعله لإدارة هذا القلق؟ ○ تمارين التنفس ○ تمارين الشدّ والاسترخاء العضلي ○ الاستماع إلى الموسيقى ○ الكلام الذاتي ○ ممارسة هوايات خاصة ○ تمارين أخرى.....:			
سيناريو 2 بسبب ظروف صعبة تمرّ بها عائلتك، وبسبب اضطراك إلى ترك منزلك الذي تحبّ، تشعر بالخوف والقلق، وتعجز عن النوم جيداً. -ما الذي عليك أن تفعله لإدارة انفعالات الخوف والقلق؟ ○ تمارين التنفس ○ تمارين الشدّ والاسترخاء العضلي ○ الاستماع إلى الموسيقى ○ الكلام الذاتي ○ ممارسة هوايات خاصة ○ الرسم ○ تمارين أخرى.....:			
سيناريو 3 تشعر بالغضب الشديد، لأن أحد أصدقائك لم يحضر بحسب الموعد المتفق عليه، وجعلك تنتظر، ولم يُعلمك أنه لن يستطيع الحضور. -ما الذي عليك أن تفعله لإدارة هذا الغضب؟ ○ تمارين التنفس ○ تمارين الشدّ والاسترخاء العضلي ○ الاستماع إلى الموسيقى ○ الكلام الذاتي ○ ممارسة هوايات خاصة			

○ تمارين أخرى.....:

المرحلة الثانية:

- اكتب مواقف شعرت خلالها بانفعالات حادة ومزعجة.
- سمّ السلوكات التي قمتَ بها في هذه المواقف للتخفيف من حدة الانفعالات الناتجة عنها.
- حدّد الاستراتيجيات والأنشطة التي كانت مفيدة ومساعدة لك، هذا يساعدك لاحقاً على تطبيقها بسهولة في المواقف المزعجة.
- شارك ما كتبت مع الصّف إذا كنت ترغب بذلك.

تفكّر:

يطلب المعلم من المتعلمين التفكير في هذا النشاط من خلال الإجابة عن الأسئلة المطروحة، ومشاركة إجاباتهم بشكل تطوعي مع زملائهم في الصّف:

- ما الذي شعرت به خلال تنفيذ هذا النشاط؟
- اكتب أو أرسم أمراً أو أكثر اكتسبته خلال هذا النشاط.
- كيف يمكن أن تشارك تجربتك في هذا النشاط مع شخص آخر؟

2.3- تمرين التعقب

عنوان النشاط: تمرين التعقب	الاسبوع: الثاني	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- المرونة- المحافظة على البيئة			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> يعزز التفاعلات والعلاقات الاجتماعية والوعي البيئي يطور الليونة الجسدية يُطبق استراتيجيات المراوغة يطور حركة الرمي وإمساك بالأداة. 			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية			
الموادّ والأدوات والوسائل: أقراص بلاستيكية (يمكن أن تستبدل بطابات) و قمع (يحدد العدد بحسب عدد المجموعات/ قمعين لكل مجموعة) أوراق وألوان او يُستبدل القمع بطوق بلاستيك لوضع الكرة فيه وإمساكه.			
سير النشاط: المرحلة الاولى <ul style="list-style-type: none"> يقوم المعلم بمراجعة ما تم نقاشه في النشاط الرياضي السابق (العلاقات المادية والعلائقية). يقوم المعلم بتقسيم المتعلمين ضمن مجموعتين. على المجموعتين أن تناقشا الأفكار حول كيفية الحفاظ على البيئة. المجموعة الأولى تناقش البيئة المادية والمجموعة الثانية تناقش البيئة العلائقية. يدون المتعلمون افكارهم على اوراق كبيرة. يجب أن تُعرض أعمال المتعلمين في أماكن عامة للرجوع إليها خلال المراجعة والنقاشات. المرحلة الثانية: <ul style="list-style-type: none"> يتكون كل فريق من أربعة لاعبين يملكون قمعين وقرصا واحد. توضع الأقماع على بعد ستة أمتار من بعضها البعض. هناك لاعبان مهاجمان ولاعبان مدافعان. يقف الرامي والمتعقب عند القمع الأول ويقف المستلم مع المدافع عند القمع الثاني على بعد ستة أمتار. يضاف قمعان آخران إلى المنطقة التي سيراوغ المستلم نحوها، عندها يمكن للمستلم أن يتحرك ويقوم بمراوغات صغيرة بشكل قطري نحو الرامي مباشرة بعد البدء في العد إلى عشرة. يرتكز الرامي على القدم الثابتة ويجب عليه تحديد اللحظة والفرصة المناسبين للرمي إلى المستلم يُفضل للرامي تمرير القرص قبل أن يصل العد إلى ستة. على المستلم الإشارة بأنه جاهز لإستلام القرص من خلال مد الذراعين إلى الأعلى. يحاول المدافع منع المستلم من إمساك القرص. يقوم المتعقب بتعقب وضعية الدفاع الأمامي مع إبقاء يديه للأسفل. يرتكز الرامي على القدم الثابتة ويجب عليه تحديد اللحظة والفرصة المناسبين للرمي إلى المستلم. يشجع الرامي بتمرير القرص قبل أن يصل العد إلى ستة. <p>- *ملاحظة : هناك إمكانية لتنوع النشاط بأن ندخل زوجاً اخر من المتعلمين (الهجوم والدفاع) بحيث يكون هناك ثلاثة متعلمين لكل فريق لإعطاء الرامي المزيد من الخيارات وإضافة عنصر التوازن والتوقيت بين المستلم.</p> <p>*أهمية مشاركة جميع المتعلمين في النشاط.</p>			

2.4 - الحركة والتعبير

عنوان النشاط: الحركة والتعبير	الاسبوع: الثاني	اليوم: الرابع	المدة: 50 دقيقة
المجال: اجتماعي-معرفي الكفاية: التواصل، الذاكرة العاملة			
الاهداف:			
<ul style="list-style-type: none"> فهم التواصل غير اللفظي وممارسته، أي التواصل من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد. دعم المتعلمين لتطوير مهارات التواصل من خلال الوعي وممارسة أساليب التواصل المختلفة، بما في ذلك الاستماع النشط. دعم المتعلمين ليصبحوا أكثر راحة في استخدام لغة الجسد للتعبير، والأداء، والتواصل. الاستمرار في تعزيز بيئة آمنة للتواصل والتعاون الإيجابي بين المجموعة. 			
المصدر: Seenaryo – رزمة المسرح			
الموادّ والأدوات والوسائل: لا يوجد			
سير النشاط:			
نشاط تفاعلي (5 دقائق) الحركة للتعبير			
<ul style="list-style-type: none"> يقف المعلم والمتعلمون في دائرة. ويسألهم: "ما هي بعض الطرق المختلفة التي نتواصل بها؟" (شفهياً أي عن طريق الكلام، أو غير لفظي، بتعابير الوجه، ولغة الجسد، إلخ). نريد أن نمارس التعبير عن أنفسنا من دون استعمال الكلمات. يدور المعلم حول الدائرة ويطلب من الجميع أن يعبروا عن شعورهم الآن بحركة سريعة. يمكنهم إضافة صوت إذا أرادوا! <p>نشاط الإحماء (10 دقائق) لماذا تأخرت؟! يتطوع أحد المتعلمين ليكون "المعلم" والآخر ليكون "المتعلم" الذي تأخر عن المدرسة. يطلب المعلم من المتعلم والمعلم الخروج من الغرفة. في هذه الأثناء يخمن المتعلمون الآخرون سبب تأخر الطالب عن المدرسة، مثلاً: لعن الحافلة فاتته، أو أكل الكلب واجبه المنزلي بمجرد أن يتفق الطلاب، يعود المتعلم والمعلم إلى الغرفة ويقفان مقابل بعضهما البعض. يقف الجميع خلف المعلم بحيث يمكن للمتعلم رؤيتهم ولكن المعلم لا يستطيع. يسأل المعلم المتعلم بغضب "لماذا تأخرت؟" يقوم المتعلمون خلف المعلم بتمثيل الإجابة (مثل الإيماء بالحركات فوات الحافلة). يحاول المتعلم الإجابة بناءً على هذه التمثيلات. إذا نظر المعلم إلى باقي الصف، يجب أن يتوقفوا عن التمثيل ويتظاهروا بالعمل. استمر حتى يستطيع المتعلم تحديد الإجابة الصحيحة! فقط عندها يسمح المعلم للجميع بالعودة إلى الصف. يشجع المعلم المشاركين لأخذ عدة أدوار: كالمعلم الغاضب والمتعلم العصبي المليء بالأعذار للتأخر! تكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات، مع اختيار متعلم ومعلم مختلفين في كل مرة.</p> <p>النشاط الرئيسي (25 دقيقة) اللوحات الصامتة هذا التمرين يدور حول وصف مشهد للوحة الفريق الآخر ليعيد تكوينها، وممارسة مهارات الملاحظة والتواصل اللفظي.</p> <ul style="list-style-type: none"> يقسم الصف إلى فريقين، "فريق أ" و"فريق ب"، ويعين المعلم مخرجاً لكل فريق. يشرح المعلم أن كل فريق سيقوم بعمل لوحة سيتم تصميمها بواسطة المخرج. عناوين اللوحات المحتملة هي: "يوم على الشاطئ"، "حادث في الملعب"، "حفلة عيد ميلاد". يعطي المعلم كل فريق عنوان لوحته ويرسلهم إلى غرف/مناطق منفصلة. يعطى الفرق 3 دقائق لإنشاء لوحاتهم ثم يجتمع الجميع معاً. يطلب المعلم من الفريق "ب" أن يواجه الحائط حتى لا يتمكنوا من رؤية الفريق "أ". 			

- يطلب المعلم من الفريق "أ" أن يعرض لوحته من دون أن يراها الفريق "ب". الآن، يعين المعلم شخصًا من فريق "ب" ليأتي ويرى لوحة فريق "أ". هذا الشخص سيكون "نقطة التواصل" لفريق "ب" لذا يجب أن يحفظ اللوحة قدر الإمكان.
 - يدع الفريق "أ" يسترخي ويدير الفريق "ب" وجوههم. يصف "نقطة التواصل" الآن اللوحة التي رآها للتو للفريق "ب" ويوجههم لإنشاء نسخة مماثلة، مثلًا "شخص واحد يستلقي على الأرض وذراعيه فوق رأسه... شخص آخر يقف على يمينه ويديه على وركيه". يمنح المعلم "نقطة التواصل" 2-3 دقائق بينما يشاهد فريق "أ". لا يُسمح للفريق "أ" بالمساعدة!
 - بمجرد الانتهاء، يطلب المعلم من فريق "أ" إعادة تكوين لوحتهم لترى ما إذا كانت تتطابق أم لا.
 - يتم تكرار العملية بالكامل، هذه المرة مع مواجهة فريق "أ" للحائط وفريق "ب" يعرض لوحته ويعين متواصلًا من فريق "أ".
 - يلاحظ المعلم أن كل مجموعة تم توجيهها مرتين، أولاً بواسطة مخرج ثم بواسطة نقطة تواصل.
- التفكر:
- كيف اختلفت كل عملية عن الأخرى؟
 - ما الذي وجدته سهلاً وصعباً في هذا؟
 - ماذا تعلمت عن التواصل؟

نشاط ختامي (5 دقائق)

الحركة للتعبير

- قف في دائرة. انطلق حول الدائرة واطلب من الجميع أن يعبروا عن شعورهم الآن بحركة سريعة. يمكنهم إضافة صوت إذا أرادوا!

3- أنشطة الاسبوع الثالث من المدرسة الصيفية

3.1 - أ- كتاب "هذا أنا" الجزء الثالث: بطلي المفضل

عنوان النشاط: "هذا أنا"- بطلي المفضل الجزء 3	الاسبوع: الثالث	اليوم: الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: الانفعالي- الاجتماعي الكفاية: تقدير الذات- الكفاءة الذاتية			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> • يحدّد المتعلّم صفاته الشخصية • يثمن المتعلّم صفاته الشخصية • يعزّز المتعلّم كفاءته الذاتية 			
المصدر: كتاب هذا أنا			
الموادّ والأدوات والوسائل:			
<ul style="list-style-type: none"> • لوازم الفنون والحرف اليدوية لتزيين الغلاف. • أوراق وأقلام. 			
سير النشاط			
طوال الجلسة، يشرف المعلم على تنفيذ المتعلمين للأنشطة، ويقدم المساعدة عند الحاجة، ويشجع جميع المتعلمين على التعبير عن أنفسهم بشكل خلاق في كل نشاط.			
المرحلة الأولى: انطلاق			
المرحلة الثانية: تأمل الكتاب مجدداً			
<ul style="list-style-type: none"> • يمكنك استكمال هذا الكتاب وإضافة المزيد من المواضيع التي قد تهتمك وقد ترغب في ضمها إلى كتابك مثل هواياتك ومواهبك أو أي موضوع آخر تحب التعبير عنه. • لقد قمنا سابقاً بإنجاز الموضوع الأول والثاني منه وهو: "هذا أنا" و"إلى صديق" • أما الآن فسنبدأ بالموضوع الثالث: "بطلي المفضل" • يقرأ السيناريو التالي أمامهم: 			
"لكلّ منا أفكاره الخاصّة والمميّزة والمعبرة عن ذاته وطموحاته ومحيطه، وتتغيّر هذه الأفكار مع الوقت. لكنّ ماذا لو قمنا بالتعبير عنها وتوثيقها؟ يمكننا العودة دائماً إليها لنرى كيف تطوّرتنا وتغيّرتنا مع الوقت. تعلّمنا في الدرس السابق كيفية إعداد كتاب خاصّ بنا، وأطلقنا عليه اسم كتاب "هذا أنا". يتضمّن هذا الكتاب خمسة مواضيع تأتي بحسب الترتيب التالي:			
<ul style="list-style-type: none"> • من أنا • رسالة إلى صديق • بطلي المفضل • الامتنان • أنا في المستقبل 			
المرحلة الثالثة: بطل ليوم واحد			
<ul style="list-style-type: none"> • يذكر المعلم: - تخيل أنك ستصبح بطلاً ليوم واحد أكمل النشاط. - بطل خارق ليوم واحد! أكمل النشاط. 			
ما نوع القوة الخارقة التي تحلم بالحصول عليها؟			
برأيك، هذه القوة الخارقة هي أفضل قوة يمكن الحصول عليها لأن:			
سبب 1	سبب 2	سبب 3	
المرحلة الرابعة: صمّم شارتك / قميصك			
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم إلى المتعلمين إعداد "شارة البطل" من خلال تصميم الرسم وتلوينه. 			

• ثم يطلب المعلم إلى المتعلمين عرض هذه الشارات وتفسير معنى الرموز التي تضمنتها.

• كما يمكن إحضار قميص أبيض من المنزل وتزيينه ليكون قميص البطل.
المرحلة الخامسة: أبطال حقيقيون بيننا.

• يقرأ السيناريو التالي أمامهم:

"من المؤكد أنك شاهدت العديد من الأبطال الخياليين أصحاب القوى الخارقة على شاشات التلفاز، ولكن، هل فكرت يوماً بأن هناك العديد من الأبطال الحقيقيين يعيشون بيننا. فليس من الضروري أن يمتلك الأبطال قوى خارقة يُعتبروا كذلك، بل يكفي أن يقوموا بأعمال تسهم في إضفاء لمسات خاصة لجعل الحياة أفضل!"

هؤلاء الأبطال منهم شخصيات ذكرها التاريخ بسبب شهرتهم؛ إما بسبب أعمالهم وبصماتهم التي تركوها وأفادوا بها البشرية كالمخترعين لأدوية تُعالج المرضى أو المسؤولين عن رعاية الناس والاهتمام بهم، والمكتشفين، أو الباحثين والمكافحين من أجل الحفاظ على البيئة، أو الدفاع عن الحيوانات، أو الدعوة لنشر السلام بين الناس وإيقاف النزاع والدفاع عن حقوق المظلومين وغيرهم كثيرون.

كما أن هناك أبطالاً غير مشهورين، لكنهم يقومون بأعمال بطولية أو أعمال مساعدة تجلب الفرح والخير للناس، بالطبع أنت تعرف أبطالاً متواضعين ربّما قاموا وما زالوا يقومون بأعمال ساعدتك أو ساعدت الآخرين على الشعور بالأمان والرضا والسعادة وتعتبر بأن لديهم صفات الأبطال.

المرحلة السادسة: كلمات متقاطعة

تمرين

جد الكلمات الموجودة في أسفل الجدول لتحصل على الكلمة النهائية.

ت	ع	ا	و	ن	ب	ط	ل
ب	ش	ج	ا	ع	ع	ة	ي
و	ع	ع	د	ل	ف	ي	ق
ب	ي	ق	و	ي	ا	ا	ي
ح	ر	خ	ي	ر	د	م	ق
م	س	ذ	ك	ي	م	ح	ح

شجاع	عدل	ذكي
مدافع	حماية	خير
سريع	تعاون	قوي
محبوب		

الكلمة النهائية:

المرحلة السابعة: اصنع بطلك

• يطلب المعلم إلى المتعلمين:

في هذا النشاط عليك أن تصنع بطلك الخاص من المكونات الموجودة في الصورة:



المرحلة الثامنة: بطلي المفضل

- اقرأ السيناريو التالي أمامهم:

" الآن سنبدأ بالموضوع الثالث من الكتاب: بطلي المفضل.

والآن فكّر جيّداً في شخصٍ تعتبره بطلاً بأفعاله أو أفكاره...

وعلى ورقة بيضاء، حاول أن تعبّر عن بطلك المفضل بالطريقة التي تناسبك (كتابة، رسم، تزيين...)

يمكنك أن تعبّر عن تصرفاته، أو أفعاله، أو صفاته... وليس بالضرورة أن يكون ذا قوى خارقة، المهم أن يكون الشخص الذي يساعدك

أو يساعد الآخرين على الشعور بالأمان والراحة..."

المرحلة التاسعة: بطلي المفضل

بطلي المفضل في الحياة.

تمرين

معلومات شخصية عن بطلي المفضل:

من هو؟

فكر جيّداً
بشخصٍ تعتبره
بطلاً بأفعاله أو
أفكاره. حاول
أن تشرح عن
بطلك المفضل
بالطريقة التي
تناسبك

ما الذي يجعل بطلك مميزاً:

كلمات أصف فيها بطلي:

في الخلاصة لقد اخترته بطلي المفضل لأنه

3.1 - ب- وقتي الثمين

عنوان النشاط: وقتي الثمين	الاسبوع: الثالث	اليوم: الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: المعرفي الكفاية: إدارة الوقت - المرونة			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> التخطيط لإنجاز المهام في الوقت المحدد - التخطيط للتعامل مع المتغيرات التي تطرأ على تنفيذ مهمة معينة 			
المصدر: رزمة أنشطة التعلم الاجتماعي الانفعالي			
الموادّ والأدوات والوسائل: ورقة - قلم			
المرحلة الأولى: <ul style="list-style-type: none"> يقرا المعلم/ة قصة على المتعلمين، والتي تتحدث عن " راجي" الذي تغيب عن المدرسة ليومين وعليه أن ينجز ما فاتته ليستعد لليوم التالي. يطلب المعلم /ة الى المتعلمين أن يكتبوا الخطوات التي ستساعد راجي على متابعة واجباته وإتمامها في الوقت المحدد. يطلب المعلم/ة الى المتعلمين أن يستمعوا الى قصة راجي، وأن يحددوا الخطوات التي تساعدهم على تنظيم وقتهم وإنجاز المهمات المطلوبة في الوقت المحدد من دون تأخير. (عمل جماعي) يبدأ المعلم/ة بسرد قصة راجي: " راجي تغيب نهار الاثنين والثلاثاء عن المدرسة بداعي المرض، وعليه الآن أن يتابع مع زملائه ليستعد لنهار الأربعاء. عند الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء، أحضر له زميله نبيل المفكرة التي عليه إنجازها لنهار غد (الأربعاء) نهار الاثنين: - قراءة صفحة 14 لنهار الاثنين القادم وتلخيصها - درس جغرافيا لنهار الأربعاء نهار الثلاثاء: - مراجعة درس الرياضيات لاختبار نهار الأربعاء - استكمال رسمة العلوم "مراحل نمو الضفدع" لنهار الخميس ويعلم راجي ان عليه إنجاز واجباته دون أن يتأخر عن موعد نومه الساعة الثامنة. يسألهم أن يحضروا ورقة وقلمًا ويعطيهم مدة 5 دقائق للإجابة عما يلي: "بعد أن سمعتم قصة راجي، أحضروا ورقة وقلمًا وكتبوا الخطوات التي ستساعده على متابعة واجباته وإتمام مهماته في الوقت المحدد بحسب الأولويات المطلوبة. (عمل فردي) يناقش المعلم /ة اقتراحات المتعلمين، مشيرا الى الخطوات التي تساعدهم (عمل جماعي) نحضر لائحة بالمهام المطلوبة نحدّد الوقت اللازم لكل مهمة. نحدّد الوقت المتاح لنا نبدأ بحسب الأولويات المطلوبة منا. نحدّد وقتنا للراحة نحدّد المهام المنجزة. سؤال التفكر: ما هي فوائد تنظيم الوقت؟ - إنجاز المهمات في الوقت المحدد - عدم التأخر الدراسي - زيادة الثقة بالنفس وبالکفاءة الذاتية 			



المرحلة الثانية

- يعرض المعلم/ة على المتعلمين حالة متعلم في الصف السابع، ويطلب إليهم اقتراح خطوات تساعد هذا المتعلم/ة على إنجاز المهام المطلوبة منه في الوقت المحدد لها، متعاملاً مع المستجدات التي طرأت عليه.
- يعرض المعلم/ة على المتعلمين قصة هادي:
” هادي متعلم في الصف السابع كان يحضر لامتحانات الفصل الأول المحددة بعد أسبوعين. اضطرت الإدارة إلى إضافة اختبار خطي الى برنامج الامتحانات الفصلية لم يكن مدرجا سابقا بسبب تضارب موعد هذا الاختبار مع التحضيرات لاحتفال نهاية الفصل الأول المقرر بعد شهر“
- يطلب المعلم/ة الى المتعلمين أن يقترحوا مجموعة من الخطوات التي تساعد هادي على التعامل مع التغيرات التي طرأت على مهامه، وأن يدونوها على أوراقهم خلال دقيقتين. (فكر-زواج- شارك)
- يناقش المعلم/ة الخطوات التي دونها المتعلمون، ويقترح الخطوات التالية مستعينا بالقسيمة (عمل جماعي)



- الخطوة الأولى: نضع قائمة بالمهام المطلوبة
- الخطوة الثانية: نرتب هذه المهام حسب الأولويات.
- الخطوة الثالثة: نحدد الوقت المناسب لكل مهمة
- الخطوة الرابعة: ننفذ المهمات المطلوبة.
- الخطوة الخامسة: نأخذ وقتا للراحة بين المهمة والأخرى، ونعتمد التكلم الذاتي الإيجابي.

سؤال التفكير: ما أهمية المرونة؟

- تعزيز القدرة على إيجاد البدائل
- زيادة الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية

3.2 - درع القوة

المدة: 50 دقيقة	اليوم: الثاني	الاسبوع: الثالث	عنوان النشاط: درع القوة
المجال: معرفي / اجتماعي / الانفعالي الكفاية: حلّ المشكلات- تقدير الذات			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يحدّد المتعلّم العناصر التي تطوّر تعزيز ذات إيجابي لديه. • يختار المتعلّم استراتيجيات مناسبة لحلّ المشكلات بمختلف خطواتها. 			
المصدر: كتيب أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي			
الموادّ والأدوات والوسائل: <ul style="list-style-type: none"> • أوراق وأقلام 			
مراحل سير النشاط: المرحلة الأولى: <ul style="list-style-type: none"> • يذكر المعلم أمام المتعلمين ما يلي: "إنّ تحديات الحياة قد تخرق الأمان النفسي. مهمتك الآن ان تعرف هذه التحديات. في حياتنا اليومية، نمرّ بمواقف مختلفة قد تواجهنا فيها مشكلات نشعرنا بفقدان الثقة والأمان. فمن الممكن ان يتسبب فقدان شيء احبّه بالشعور بالتوتر، بالقلق والحزن العميق، وفقدان الأمان. <ul style="list-style-type: none"> • كما أنّ التعرض للإساءة الجسدية او حتى الإساءة المعنوية يعتبر جزءاً من التحديات التي من الممكن جداً أن تواجهها في المدرسة أو مع اصدقائنا في الحي. أما الاحساس بعدم الرضا عن أنفسنا وعن ادائنا، فمن شأنه ايضاً أن يعطينا الشعور بفقدان الأمان، مثلاً: إذا أخفقنا في مادة معينة. لا تدعوا هذه التحديات تشغلكم وتتغلب عليكم، لأن هناك دائماً حلولاً لتخطي المشكلات. ونحن سنساعدكم على مواجهة هذه التحديات." <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم إلى المتعلمين ملء بطاقة التحديات. 			

اختر التحديات التي مررت بها

 التقليل من شأن الذات

 فقدان شيءٍ أحبته

 الإساءة اللفظية من الأخر

 الشعور بالتوتر والقلق القوي

 الشعور بالسوء الدائم تجاه الذات

 الإصابة بمرض والشعور بالخوف

 تحديات أخرى:

 الإساءة الجسدية من الأخر

المرحلة الثانية:

- يكمل المعلم أنه: "لكي نواجه التحديات، أولاً: علينا ان نؤمن بأنفسنا ونعترف بأننا اقوياء، ومهما مررنا بصعوبات نستطيع مواجهتها لأنّ التحديات دائماً ما تكون مؤقتة. ثانياً: علينا أن نتعرّف جيداً الى التحديات، ونعترف بوجود مشكلة. وعندها نسأل أنفسنا: "لماذا اشعر بعدم الأمان او ما السبب يا ترى؟" ثالثاً: نتأكد باننا قادرين على ايجاد حلول مناسبة للمشاكل التي تواجهنا. وهكذا لن نستطيع اي شيء ايقافنا."

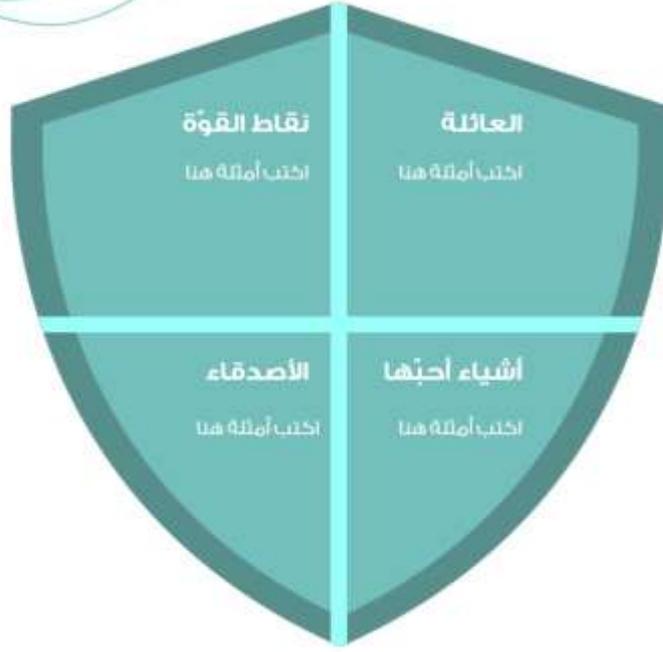
- يطلب المعلم الى المتعلمين اختيار تحدياً من التحديات السابقة التي مروا بها.
- يطلب المعلم الى المتعلمين ان يذكروا كيف تعاملوا مع هذا التحدي.

المرحلة الثالثة:

- يوضّح المعلم أمام المتعلمين أن: العائلة تعدّ مصدر الامان بالنسبة إلينا، فمن عائلتنا نستمد قوتنا ونشعر بثقة أكبر بأنفسنا. و افراد عائلتنا جميعهم موجودون دائماً لدعمنا ومساعدتنا. يعدّ الصديق الجيد او الشخص الراشد الذي نستطيع ان نتق به السند والداعم عند الحاجة. وحين لقائه والتحدث اليه نشعر بالانتماء والسعادة، ويمنحنا الشعور بالأمان والراحة. إنّ ممارسة الرياضة او الهواية التي نحبّها ونفضّلها تساعدنا على استعادة نشاطنا، وتدفعنا نحو تحقيق طموحاتنا وأهدافنا، ما يعزز لدينا الشعور بالأمان والراحة. من الممكن أن يكون لشعورنا بعدم الامان اسباب أخرى عديدة. في هذه الحالة، علينا أن نصوّب نظرنا على نقاط القوة التي نتحلّى بها. فنقاط القوة لدينا هي مصدر الأمان الذي علينا دائماً الاعتماد عليه.
- يطلب المعلم الى المتعلمين رسم درع القوة الخاص بهم على ورقة بيضاء على أن يقسم كل متعلم درعه الى أربعة اقسام على الشكل الآتي: "العائلة – نقاط القوة – أشياء أحبّها – الاصدقاء" ومن ثم يكتب امثلة على كل منها تحت القسم المخصص له.

تمرين

اكتب أمثلة عن كل عنصر



3.3 - الأنبوب الورقي

عنوان النشاط: الأنبوب الورقي	الاسبوع: الثالث	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- الوعي بالذات			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> • يُحدد نقاط القوة لديه ولدى الآخر • يُطبق استراتيجيات التواصل غير اللفظي • يطور الليونة الجسدية • يستخدم بعض الاستراتيجيات للمحافظة على الإنتباه . 			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية			
الموادّ والأدوات والوسائل: أوراق بيضاء بحسب عدد المشتركين و3 كرات.			
المرحلة الاولى:			
<ul style="list-style-type: none"> • يقف المعلم والمتعلمون ضمن دائرة. • يتم رمي الكرة إلى أحد اللاعبين لكي يُعبّر عن نقطة قوة واحدة ولديه ونقطة قوة واحدة يملكها أحد من اللاعبين. ثم يتم رمي الكرة إلى اللاعبين الآخرين لكي يُفسح المجال للجميع في التعبير. • يطلب المعلم إلى المتعلمين الأخذ بعين الاعتبار نقاط القوة لديهم ولدى الآخرين لتوزيع الأدوار وإنجاز المهمات والتعامل مع الآخرين . 			
المرحلة الثانية:			
<ul style="list-style-type: none"> • تقسم المجموعة إلى فريقين. • يتم إعطاء كل لاعب ورقة. • يصطف اللاعبون جنباً إلى جنب ويمسك كل لاعب ورقة واحدة ملفوفة بشكل أسطواني ومثبتة بورقة اللاعب التالي لبناء أنبوب متصل. • تحدد المسافة التي يجب على اللاعبين تغطيتها. • تكون الكرة الصغيرة لدى آخر لاعب في الصف وبإشارة من المدرب يدع اللاعب الكرة تنطلق في الأنبوب ويركض كل لاعب إلى مقدمة الصف لتمديد الأنبوب . يفوز الفريق بمجرد أن تمر الكرة من خلال أنبوبة الخاص الذي يصل إلى خط النهاية من دون السماح للكرة بالسقوط . 			
المرحلة الثالثة:			
<ul style="list-style-type: none"> • في هذه المرحلة من النشاط يتم استخدام كررتين وإعادة نفس الخطوات . 			

3.4 - تمثيل المشاعر

عنوان النشاط: تمثيل المشاعر	الاسبوع: الثالث	اليوم: الرابع	المدة: 50 دقيقة
<p>المجال: الإنفعالي- الاجتماعي</p> <p>الكفاية: التواصل، الوعي الإنفعالي</p>			
<p>الهدف: في نهاية هذا النشاط يصبح المتعلم قادرا على:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحديد مجموعة من المشاعر وربطها بالانفعالات الجسدية. • تحديد تأثير الإستجابات الانفعالية على الأشخاص وعلى بيئتهم. • تعزيز بيئة آمنة للتواصل والتعاون الإيجابي بين المتعلمين. 			
<p>المصدر: Seenaryo – رزمة المسرح</p>			
<p>الموادّ والأدوات والوسائل: لا يوجد</p>			
<p>سير النشاط</p> <p>نشاط تفاعلي (5 دقائق)</p> <p>الوجوه</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف المتعلمون في دائرة. يطلب المعلم من المتعلمين ذكر بعض المشاعر (الفرح، الغضب، الحزن، خيبة الأمل، الارتباك، المفاجأة، إلخ). • ثم يطلب تجسيد هذه المشاعر أو التعبير عنها " كتعابير الوجه، مثل الغضب = حواجب متجهمة، تكشير، أنف مرفوع. • يطلب من الجميع إغلاق أعينهم ، والتفكير في شعورهم الحالي والتعبير عنه بتعابير الوجه. <p>يبدأ بالعد التنازلي 5، 4، 3، 2، 1، "افتحوا أعينكم" حيث تتم ملاحظة المشاعر بين المتعلمين .</p> <p>الإحماء (10 دقائق)</p> <p>المشاعر في أجزاء الجسم</p> <ul style="list-style-type: none"> • أثناء الوقوف في الدائرة، يطلب المعلم من المتعلمين أن يصيحوا باسم جزء من أجزاء الجسم مثل الكتف. ويطلب من الجميع تحريك هذا الجزء فقط. • ثم يطلب منهم تحريك هذا الجزء من الجسم كما لو كان: <ul style="list-style-type: none"> - حزين - فرحان - غاضب <p>لتحديد بأنه يتحرك بشكل مختلف حسب كل شعور؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • يُتابع ذلك مع جزء جديد من الجسم وشعور جديد مثل "الساق اليمنى / مرتبك" (لا بأس إذا لم يعرف المتعلمون بالضبط ما يجب فعله - العبوا، جربوا واستمتعوا!) • يُسمى المعلم المتعلمين في الصف ثنائياً. يسمي كل شخص "أ" أو "ب". يبدأ "أ" كالمتمصل. في 3 دقائق، يعطي "أ" لـ "ب" أكبر عدد ممكن من أجزاء الجسم والمشاعر، "ب" عليه تحريك الجزء الذي يناديه "أ" بذلك الشعور "يد سعيدة" "قدم متحمسة" إلخ. • بعد 3 دقائق، يتبادلان الأدوار. يصبح "ب" هو المتمصل. • عودوا إلى الدائرة. اسأل المجموعة: "بخلاف الكلمات، كيف يمكننا التعبير عن المشاعر؟" (من خلال أجسادنا ووجوهنا). • "دعونا نستكشف المشاعر من خلال لغة الجسد". <p>المهارات (15 دقيقة)</p> <p>تمرين الارتجال - لعبة التجميد (بدون كلام)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يُحضر المعلم الغرفة لتتناسب مع مسرح وجمهور. يضع كرسيين فارغين على المسرح , ويُحدد وسط الصف كقاعة للجمهور . 			

- يطلب متطوعين، "أ" و "ب". يعطي المعلم السيناريوهات ويطلب تمثيلها بدون استخدام كلمات على الإطلاق، (الإيماء) يمكنهم استخدام تعابير الوجه ولغة الجسد.

السيناريوهات

مقابلة عمل: "أ" هو المحاور، ودود للغاية ومبتهج. "ب" هو المتقدم للوظيفة، عصبى وخجول للغاية.

الأسرة: "أ" هي والدة متعبة جداً تطبخ العشاء لأطفالها بعد يوم طويل في العمل.

"ب" هو مراهق متذمر يعود من المدرسة في مزاج سيء للغاية.

الدعوة: "أ" و "ب" صديقان تلقيا دعوة لحفلة يرغبان في الذهاب إليها بشدة. كلاهما متحمس جداً حتى يقرأ الدعوة ويجدان أن اسم "ب" فقط مدرج عليها.

"ب" لا يزال متحمساً ولكن مرتبك.

"أ" محبط وحزين.

- يُردد المعلم كلمة "أكشن" كإشارة لبداية الارتجال، بإمكانه الطلب من المتعلمين التوقف في أي وقت بكلمة "تجميد". يتمسك الممثلون بمواقفهم لثانية ثم يسترخون.
- يسأل المعلم المتعلمين (الجمهور) "ما الذي كان يحدث في المشهد؟" يتابع في استخراج الإجابات حتى يستنتجوا السيناريو بشكل صحيح. يمكن للممثلين شرح السيناريو إذا لزم الأمر.

*جولة من التصفيق.

- كرّر مع 2 من الممثلين المتطوعين الجدد وسيناريو جديد.
- يسأل المعلم المتعلمين في المجموعة: "هل تعلمتم شيئاً جديداً عن المشاعر من خلال هذا التمرين؟ كيف كان الشعور بأن تكونوا جزءاً من المشاهد؟"

النشاط الرئيسي (15 دقيقة)

ترجمة مشاعرنا: من الورق إلى الجسد

- يجلس المتعلمون في مكان في الغرفة ومعهم قلم وورقة.
- يشرح المعلم لهم أنهم سيحصلون على دقيقتين لكتابة قائمة بالأشياء التي يحبونها (5 أشياء على الأقل)، أي شيء يخطر ببالهم. المفتاح هو عدم التوقف عن الكتابة وكتابة "أنا أحب" قبل كل شيء، مثلاً: أنا أحب الشوكولاتة، أنا أحب المدرسة، أنا أحب كرة القدم، إلخ.

*ملاحظة: اشرح القاعدة التي تقول إننا لا نستطيع كتابة أسماء الأشخاص، فقط الأشياء، التجارب، المفاهيم، الأماكن، إلخ وذلك للحفاظ على أمان البيئة الصفية

(ملاحظة: الابتعاد عن ذكر الأسماء وربطها بفعل الحب (أنا أحب سامي مثلاً...)) لعدم خلق تفاعلات سلبية وتعزيز بيئة صفية آمنة

- يؤكد المعلم بأن القائمة خاصة بهم ولن يطلب منهم مشاركة الأشياء من قائمتهم إلا إذا شعروا بالراحة في مشاركتها.
- يطلب المعلم من المتعلمين أن يقلبوا الصفحة واعتماد الخطوات السابقة بخصوص الأشياء التي لا يحبونها (5 أشياء على الأقل). تذكير بالقاعدة التي تمنع كتابة أسماء الأشخاص.
- حدّد الوقت، انطلق!
- يمنح المعلم المتعلمين لحظة لقراءة قوائمهم والإشارة إلى شيء واحد من كل قائمة، شيء يحبونه، وشيء لا يحبونه. يطلب منهم اتخاذ خيارات يشعرون بالراحة في مشاركتها مع المجموعة.
- يطلب المعلم من المتعلمين الوقوف وإيجاد مكان خاص بهم في الغرفة. يطلب منهم التفكير بحركة تناسب جملة "أنا أحب..." الخاصة بهم، مثلاً: إذا كانت "أنا أحب المطر" فقد يرفعون أيديهم ورؤوسهم في الهواء كما لو كانوا يشعرون بالمطر.
- يُخصص بضع ثوانٍ لتمثيل الحركة. تُكرر عدة مرات. ليصبحوا واثقين من الحركة.
- يطلب المعلم من المتعلمين التفكير بحركات تناسب جملة "أنا لا أحب..." الخاصة بهم.
- يُخصص بضع ثوانٍ لتمثيل الحركة. تُكرر عدة مرات. ليصبحوا واثقين من الحركة.
- يقف المتعلمون مرة أخرى في دائرة. يقوم الجميع بحركة "أنا أحب" وحركة "أنا لا أحب". يحاول الآخرون معرفة الأشياء التي تعجب زملاءهم وتلك التي لا تعجبهم من خلال الحركات المعروضة.

تسجيل الخروج (5 دقائق)

الوجوه

- يطلب المعلم من المتعلمين إغلاق أعينهم، والتفكير بشعورهم الحالي بعد الجلسة والتعبير عنه.
- يبدأ المعلم بالعد التنازلي 5، 4، 3، 2، 1، "افتحوا أعينكم" لملاحظة جميع تعابير الوجوه حول الدائرة وتحديد المشاعر.

4- أنشطة الاسبوع الرابع من المدرسة الصيفية

4.1- أ- كتاب "هذا أنا"- الجزء الرابع : الامتحان

عنوان النشاط: "هذا أنا"- الامتحان	الاسبوع: الرابع	اليوم: الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: الانفعالي- الاجتماعي الكفاية: الكفاءة الذاتية، الوعي بالذات			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يحدّد المتعلّم مفهوم الامتحان. • يحدّد التجارب والأشخاص المساهمة في تعزيز شعوره بالامتحان. • يثمن دور الامتحان في الرفاه النفسي. 			
المصدر: كتاب هذا أنا			
الموادّ والأدوات والوسائل: <ul style="list-style-type: none"> • لوازم الفنون والحرف اليدوية لتزيين الغلاف. • أوراق بيضاء وأقلام 			
سير النشاط <p>طوال الجلسة، يشرف المعلم على تنفيذ المتعلمين للأنشطة، ويقدم المساعدة عند الحاجة، ويشجع جميع المتعلمين على التعبير عن أنفسهم بشكل خلاق في كل نشاط.</p> <p>المرحلة الأولى: انطلاق المرحلة الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقرأ المعلم السيناريو التالي أمامهم: <p>"لكلّ منا أفكاره الخاصة والمميزة والمعبرة عن ذاته وطموحاته ومحيطه، وتتغير هذه الأفكار مع الوقت. ولكن ماذا لو قمنا بالتعبير عنها وتوثيقها؟ يمكننا العودة دائماً إليها لنرى كيف تطورنا وتغيّرنا مع الوقت... تعلمنا في الدرس السابق كيفية إعداد كتاب خاص بنا، وأطلقنا عليه اسم كتاب "هذا أنا" يتضمن هذا الكتاب خمسة مواضيع تأتي بحسب الترتيب التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من أنا - رسالة إلى صديق - بطلي المفضّل - الامتحان - أنا في المستقبل • لتأمل الكتاب مجدّداً • يمكنك استكمال هذا الكتاب وإضافة المزيد من المواضيع التي تهّمك وترغب في ضمّها إلى كتابك مثل هواياتك ومواهبك أو أي موضوع آخر تحبّ التعبير عنه. • لقد قمنا سابقاً بإنجاز الموضوع الأول والثاني والثالث منه: "هذا أنا" و"إلى صديق" و"بطلي المفضل" <p>أما الآن فسنبداً بالموضوع الرابع : " الامتحان"</p> <p>المرحلة الثالثة:</p>			

- يقوم المعلم بإجراء مناقشة تفاعلية حول الامتحان. حيث يقوم المعلم بتوجيه المتعلمين لتدوين 3 أشياء لديهم، وهم ممتنون لأجلها.
 - يقدم المعلم بعض الأشياء الخاصة به التي تشعره بالامتنان كنموذج.
 - يطلب المعلم إلى المتعلمين أن يشاركوا مع زملائهم بشكل تطوعي الأشياء التي تشعرهم بالامتنان.
 - ثم يطلب إليهم من جديد ان يعودوا إلى أوراقهم ويدونوا 3 أشياء جديدة وهم ممتنون لأجلها. ويوضح أن الامتحان ممكن أن يكون على المستوى العائلي (دعم الأهل)، الشخصي (مواهب- مهارات- كفايات-..)، العلمي (نجاحات- إنجازات...)، الاجتماعي (صدقات...).
- المرحلة الرابعة: محطات الامتنان

- يقوم المعلم بإجراء مناقشة تفاعلية حول محطات امتنان كان لها أثر كبير في حياة المتعلمين، وما زالت. ويوجه المتعلمين لاختيار ثلاث محطات، من خلال تشجيع التفكير بكل محطات الامتنان التي مررنا بها، منذ الطفولة وحتى اليوم.

سبب اختيار هذه المحطة

اسم المحطة

المحطة الأولى

المحطة الثانية

المحطة الثالثة

المرحلة الخامسة: صمم رمز الامتنان



- يذكر المعلم أمام المتعلمين: "أنت الآن سوف تولف رمز يعبر عن الامتنان تزيّن به محطات الامتنان الخاصة بك، علماً أنه يمكن الاستفادة من هذه الرموز، أو إضافة أشياء إلى أحد هذه الرموز، أو الدمج بين أكثر من رمز، أو تصميم رمز جديد".
- يطلب المعلم إلى المتعلمين ان يعرضوا الرموز التي اختاروها وأن يشرحوا دلالات هذا الرمز ومعانيه.

4.1 - ب- التسوق

عنوان النشاط: التسوق	الاسبوع: الرابع	اليوم: الأول	المدة: 25 دقيقة
المجال: المعرفي الكفاية: الذاكرة العاملة			
الهدف: • أن يطبق المتعلم بعض الاستراتيجيات لتعزيز عمليتي الحفظ والتذكر.			
المصدر: أنشطة تطوير التعلم الاجتماعي الانفعالي- الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي			
المواد والأدوات والوسائل: • صور لبعض الأغراض التي نتسوقها من السوق (مأكولات، مواد غذائية، فاكهة وخضار، ملابس، لوازم رياضية، قرطاسية،)			
سير النشاط: المرحلة الأولى: • يطلب المعلم من المتعلمين أن يجلسوا في حلقة من 6-7 متعلمين. • يذكر المعلم أن على المتعلم الأول أن يقول ذهبت إلى السوق واشترت و يذكر شيئاً ثم يذكر المتعلم الثاني ما قاله الأول ويضيف غرضاً آخر، وهكذا. في حال نسي أحد المتعلمين غرضاً ما، عندها يخرج من النشاط والمتعلم الذي يستمر حتى نهاية النشاط يكون الفائز. • مثلاً يقول المتعلم ذهبت إلى السوق واشترت مثلاً تفاح، ويكمل الثاني ويقول وأنا أيضاً اشترت تفاحاً وعنباً والثالث وأنا اشترت تفاحاً وعنباً وليمونا.....(يمكن تعداد اغراض أو أنواع من الحبوب، مأكولات، مواد غذائية ، فاكهة وخضار ،أدوات منزلية) يمكن اعادة النشاط وذكر التسوق لأغراض اخرى ثياب مثلاً او غيرها.			
المرحلة الثانية: • يُناقش المعلم مع المتعلمين أهمية استخدام استراتيجية محددة تهدف إلى تحسين عمل الذاكرة العاملة.			
المرحلة الثالثة: بعد الانتهاء من النشاط شفهيًا يطلب المعلم من كل متعلم أن يحدّد الغرض الذي اختاره أثناء النشاط ويرسمه على ورقة. بعد ذلك يتعاون جميع المتعلمين ضمن كل مجموعة على تصميم لوحة تتضمن جميع الرسوم الفردية التي أعدوها وهكذا يكون الناتج لوحة فنيّة من قبل مجموعة من المتعلمين.			
تفكير: في نهاية النشاط: يسأل المعلم المتعلمين الأسئلة الآتية: - كيف كان شعورك خلال هذا النشاط؟ - ما الذي أعجبكم أو لم يُعجبكم في هذا النشاط؟ - هل كان من السهل عليكم التركيز والحفظ؟ - ما هي الاستراتيجيات التي طبقت لحفظ المعلومات واستذكارها			

4.2- أرى نفسي في عيون الآخرين

عنوان النشاط:	الاسبوع: الرابع	اليوم: الثاني	المدة: 50 دقيقة
أرى نفسي في عيون الآخرين			
المجال: الانفعالي- الاجتماعي الكفاية: وعي الذات			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> • يحدّد صفات إيجابية لدى الآخرين. • يتعرّف إلى صفاته الإيجابية من خلال الآخرين. 			
المصدر: https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf			
الموادّ والأدوات والوسائل:			
- أوراق وأقلام			
سير النشاط:			
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم إلى كلّ متعلّم تدوين اسمه وشهرته على الورقة بشكل واضح ومقروء من دون استخدام كلّ المساحة، ثمّ طيّها. • يجمع المعلم الأوراق المطوية ثمّ يعدّها للتأكد من مشاركة الجميع. • يطلب المعلم إلى كلّ متعلّم سحب ورقة بالقرعة على ألاّ يقوم أبداً بفتحها إلا عند إشارة المعلم. • يعطي المعلم إشارة لفتح الأوراق، مع عدم الكشف عن الاسم الذي تحمله أبداً. وعدم إصدار انفعالات سعادة أو سخط على الاسم الذي بين أيديهم، وعدم الإيماء للشخص الذي يحملون ورقته. • في حال اختيار متعلّم لورقته، يعيد المعلم توزيع الأوراق ليحصل كل متعلّم على ورقة لا تحمل اسمه • يطلب المعلم إلى المتعلّمين كتابة ثلاث صفات إيجابية لصاحب الورقة، ثم يعيد طيّها ويسلمها للمعلم. • يجمع المعلم الأوراق ويعدها من جديد لتفادي ضياع أيّ ورقة. • يفتح المعلم كلّ منها ويسلمها لأصحابها، ويطلب إلى كلّ متعلّم أن يقرأ الصّفات المكتوبة عنه. 			
التفكير: يسأل المعلم:			
<ul style="list-style-type: none"> - ماذا شعرت عندما كتبتم صفات إيجابية عن الآخرين؟ - ماذا شعرت عندما قرأتم الصّفات الإيجابية التي كتبت عنكم؟ - يختم المعلم النشاط بالتذكير بأهميّة التفكير الإيجابية تجاه أشخاص تحيط بهم وأهميّة تخطّي خلافات معيّنة في بعض الأحيان، والتفكير بإيجابية على الرغم من الاختلاف في وجهات النظر وعدم الانسجام في بعض الأحيان يبقى هناك نقاط إيجابية في الآخر. 			
* ملاحظة:			
<ul style="list-style-type: none"> • لنجاح هذا النشاط، من الضروري أن يعرف المشاركون بعضهم بعضاً عن كثب أو ان يطبق بعد عدة أسابيع من دخول المدرسة بالنسبة إلى المتعلمين المسجلين حديثاً في المدرسة. • تجدر الإشارة إلى أنه في حال وردت كلمات لا تدل على صفات إيجابية من قبل المتعلمين وتؤثر الى وجود مشكلة ما داخل الصف كالتمتر عندها من المهم إجراء نشاط حول التمر وتخصيص جلسة لذلك. 			

4.3- الجري كالظل

عنوان النشاط: الجري كالظل	الاسبوع: الرابع	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- المرونة			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يتخذ قرارات قيادية وتوجيه الفريق. • ينمي التوازن الجسدي عند الجري 			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية			
الموادّ والأدوات والوسائل: صفارة- أوراق وألوان			
<p>المرحلة الاولى</p> <ul style="list-style-type: none"> • يضع المعلم مسارات مختلفة في الملعب: مسار مستقيم وآخر متعرج • يطلب إلى المتعلمين اجتياز المسار بالطريقة المناسبة لهم شرط عدم السير واعتماده أساليب مبدعة. <p>المرحلة الثانية</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم المعلم المتعلمين إلى فرق مكونة من خمسة لاعبين. • يركض اللاعبون وراء بعضهم مع الحفاظ على مسافة متر بينهم. • يؤدي اللاعب الأول حركة يقلدها الجميع خلفه. • عند إشارة المدرب (الصفارة) يركض آخر لاعب بسرعة في المسار المتعرج إلى مقدمة الصف لتوجيه المجموعة ويقوم بأداء حركة جديدة. • يجب أن يكون اللاعب القائد مبدعا ومنوعا لحركاته. • يخرج من الفريق كل متعلم لا يلتزم بحركات القائد. 			

4.4- أجد الحلول

المدة: 50 دقيقة	اليوم: الرابع	الاسبوع: الرابع	عنوان النشاط: أجد الحلول
<p>المجال: اجتماعي، المعرفي</p> <p>الكفاية: حل الأزمات، التواصل، الكبح</p>			
<p>الاهداف : ان يتمكن المتعلم من:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تطوير كفاية الكبح و الانتباه المركّز بين المتعلمين • استنتاج القضايا المجتمعية التي تهّم المتعلمين • تعزيز الحوار والنقاش حول الحلول المتصلة ببعض القضايا المجتمعية المطروحة • تلمين اهمية ممارسة الاستماع الفعال والتواصل المحترم عند مناقشة القضايا المثيرة للجدل • تطوير مهارات التواصل والتعاون من خلال الارتجال • ايجاد بيئة آمنة للتواصل المفتوح والتعاون الإيجابي بين المجموعة 			
<p>المصدر: Seenaryo – رزمة المسرح</p>			
<p>الموادّ والأدوات والوسائل: لا يوجد</p>			
<p>سير النشاط</p> <p>نشاط تفاعلي (5 دقائق)</p> <p>الأرقام</p> <p>يقف المتعلمون في دائرة ، ثم يعبرون عن مدى شعورهم من خلال اختيار رقم بين 1 و 10. 10 يعني رائع، 1 يعني الأسوأ.</p> <p>الإحماء (10 دقائق)</p> <p>توقف، امشي، اقفز، صوّق</p> <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم من المتعلمين التجوّل في الغرفة. يتأكد من أن المتعلمين يملؤون كل المساحة، يمشون في اتجاهات مختلفة ويمشون بشكل فردي، ليس بجانب أصدقائهم. • يطلب المعلم من المتعلمين التوقف والمشي. يكرر ذلك عدة مرات من خلال ذكر الافعال التالية : "امش"، "اقفز" و "صوّق". ويكرر ذلك عدة مرات. • يعكس المعلم معاني التوقف والمشي، فعندما يقول المعلم "توقّف" يجب على المتعلمين الاستمرار في المشي، وعندما يقول "امش" يجب على المتعلمين التوقف. • ثم يعكس معاني القفز والتصفيق، فعندما يقول "اقفز" يجب على المتعلمين التصفيق، وعندما يقول "صوّق" يجب على المتعلمين القفز. • يستمر المعلم بتغيير التعليمات الأربع حتى يحصل على إيفاع. يذكر المتعلمين بالتركيز، فهذه لعبة تركيز. • بعد عدة جولات، يراقب المعلم المتعلمين الذين يتفاعلون ببطء. إذا ارتكبوا خطأ، يطلب منهم بلطف الجلوس على جنب. يستمر المعلم بذلك حتى يتبقى عدد قليل من المتعلمين . يقدم للفائزين جولة من التصفيق. <p>المهارات (10 دقائق)</p> <p>تمائيل المشكلات</p> <ul style="list-style-type: none"> • يشرح المعلم للمتعلمين انهم سيطبّقون تقنية "اللوحة الفنية" من الجلسة السابقة وسيبدأوا بالتفكير في بعض القضايا أو المشاكل الاجتماعية التي تواجهها في مجتمعاتنا. يذكرهم المعلم بنشاط اللوحة الفنية ويسألهم ، "ما هي اللوحة الفنية؟" (صورة مجمدة نخلقها بأجسادنا). • يطلب المعلم من المتعلمين بسرعة التفكير في بعض الأفكار حول القضايا أو المشاكل الاجتماعية، حتى يتأكد من أنهم قد فهموا المهمة. إذا تباطأ المتعلمون في تقديم الأمثلة، يقترح المعلم بعض الأمور مثل: النفايات، التمر، التسرب المدرسي، أشكال التمييز، إلخ. 			

- يقسم المعلم المتعلمين إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص (يمكنهم العمل مع الشخصين بجانبهم).
- يمنح المعلم المتعلمين خمس دقائق لمناقشة قضية اجتماعية أو مشكلة تهمهم وإنشاء "لوحة فنية" لهذه القضية. بينما يستعدون، ينتقل المعلم في الغرفة ويدعم المجموعات من خلال سؤالهم عن القضية ومساعدتهم في عرضها بوضوح باستخدام أجسادهم.

ملاحظة: من الممكن ان تشارك عدة مجموعات من المتعلمين القضية نفسها. في نهاية النشاط يطلب المعلم من المتعلمين مشاركة صورهم وتعرض كل مجموعة عملها الواحدة تلو الاخرى . ويطلب من المتعلمين الآخرين: التفكر حول:

- ✓ "ما هي القضية/المشكلة التي تم عرضها ؟
- ✓ "ضعوا أيديكم على رؤوسكم إذا كنتم تؤيدون أن هذه قضية مهمة".
- ✓ في نهاية هذا النشاط سوف يكون لدى المتعلمين فكرة عن 3 أو 4 قضايا اجتماعية رئيسة ينفق معظم أعضاء المجموعة على أنها مشكلة في المجتمع.

النشاط الرئيس (25 دقيقة)

التمثيلات

يقسم المعلم الصف إلى 4 أو 5 مجموعات (على ألا تزيد كل مجموعة عن 5 أشخاص).

يشرح المعلم لهم أنهم سيقومون بكتابة سيناريو واخراجه. يسأل المعلم المتعلمين، "ما المقصود بالتمثيلية أو الـ sketch؟" (مشهد صغير حيث يتقمص كل شخص شخصية مختلفة ويمثل قصة لها بداية ووسط ونهاية. يجب أن يكون لكل شخص دور مختلف ويجب أن يتحدث الجميع).

يحدد المعلم لكل مجموعة من المتعلمين قضية واحدة من القضايا الاجتماعية التي تم تحديدها في التمرين السابق ويطلب منهم إنشاء اسكتش يظهر القضية بالإضافة إلى حل لها. مثلاً، إذا كان المشهد عن التمرر قد يظهر الشخص المتمر عليه يطلب المساعدة من صديق. يذكر المعلم المتعلمين بما تتضمنه التمثيلية:

✓ يجب ألا تزيد مدة السيناريو عن 1-2 دقيقة

✓ يجب أن يلعب كل شخص دورًا مختلفًا ويجب أن يتحدث الجميع

✓ لا يُسمح لأحد بـ"الموت" في التمثيلية

يمنح المعلم المجموعات 8 دقائق لتحضير تمثيلياتهم. يتحرك بين المتعلمين لدعمهم والتأكد من أن الجميع يشارك. يوضح المعلم لكل المتعلمين في الصف أنهم بحاجة للاستماع جيدًا لأنه سي طرح عليهم أسئلة في النهاية.

يشاهد كل مجموعة تعرض ومن ثم يسأل:

✓ "ما القضية/المشكلة التي نراها هنا؟"

✓ "ما الحل المقدم؟"

✓ "ضعوا أيديكم على رؤوسكم إذا كنتم تتفقون مع هذا الحل." يستمع لبعض البدائل. (ملاحظة: من المهم كمعلم ألا تحاول "حل" المشكلة أو جعل الجميع يتفقون على حل واحد. الهدف هنا هو إعطاء المتعلمين مساحة لتقديم الاقتراحات، والاستماع إلى أقرانهم والتفكير في القضايا المطروحة).

التقييم الختامي (2 دقيقة)

الأرقام

يقف الجميع في دائرة ويعبر المشاركون عن شعورهم من خلال اختيار رقم بين 1 و 10. 10 يعني رائع، 1 يعني الأسوأ.

5- أنشطة الاسبوع الخامس من المدرسة الصيفي

5.1- أ- كتاب "هذا أنا"- الجزء الخامس: أنا في المستقبل

عنوان النشاط: "هذا أنا"- أنا في المستقبل	الاسبوع: الخامس	اليوم: الاول	المدة: 25 دقيقة
المجال: الانفعالي- الاجتماعي الكفاية: الكفاءة الذاتية، الوعي بالذات			
الهدف: • يحدّد المتعلّم مفهوم الكفاءة الذاتية.			
المصدر: كتاب هذا أنا			
الموادّ والأدوات والوسائل: • لوازم الفنون والحرف اليدوية لتزيين الغلاف. • أوراق بيضاء وأقلام			
سير النشاط طوال الجلسة، يشرف المعلم على تنفيذ المتعلمين للأنشطة، ويقدم المساعدة عند الحاجة، ويشجع جميع المتعلمين على التعبير عن أنفسهم بشكل خلاق في كل نشاط. المرحلة الأولى: انطلاق المرحلة الثانية: • يقرأ السيناريو التالي أمامهم: "لكلّ منا أفكاره الخاصة والمميزة والمعبرة عن ذاته وطموحاته ومحيطه، وتتغير هذه الأفكار مع الوقت. ولكن ماذا لو قمنا بالتعبير عنها وتوثيقها؟ يمكننا العودة دائماً إليها لنرى كيف تطوّرتنا وتغيّرتنا مع الوقت... تعلمنا في الدرس السابق كيفية إعداد كتاب خاص بنا، وأطلقنا عليه اسم كتاب "هذا أنا" يتضمن هذا الكتاب خمسة مواضيع تأتي بحسب الترتيب التالي: - من أنا - رسالة إلى صديق - بطلي المفضل - الامتنان - أنا في المستقبل • يمكنك استكمال هذا الكتاب وإضافة المزيد من المواضيع التي تهتمك وترغب في ضمها إلى كتابك مثل هواياتك ومواهبك أو أي موضوع آخر تحبّ التعبير عنه. لقد قمنا سابقاً بإعداد الموضوع الأول والثاني والثالث والرابع منه أما الآن فسنبدأ بالموضوع الخامس "أنا في المستقبل" • لتأمل الكتاب مجدداً • يمكنك استكمال هذا الكتاب وإضافة المزيد من المواضيع التي تهتمك وترغب في ضمها إلى كتابك مثل هواياتك ومواهبك أو أي موضوع آخر تحبّ التعبير عنه. لقد قمنا سابقاً بإنجاز الموضوع الأول والثاني والثالث والرابع منه: "هذا أنا" و"إلى صديق" و"بطلي المفضل" و"الامتنان"			

أما الآن فسنبداً بالموضوع الخامس : " أنا في المستقبل"

المرحلة الثالثة: أنا في المستقبل

- قم بإجراء مناقشة تفاعلية حول رحلة خيالية إلى كوكب آخر. قم بتوجيه المتعلمين لاختيار ثلاث مرافقين، وساندهم في عملية التخطيط لرحلتهم، من خلال تشجيع التفكير الإبداعي لجعل الحياة على الكوكب الجديد ممكنة.
- اقرأ السيناريو التالي أمامهم:

"الآن سنبدأ بالموضوع الخامس من الكتاب أنا في المستقبل، والآن، فكر جيداً، كيف ترى نفسك في المستقبل؟ تخيل نفسك في المستقبل ماذا تكون وكيف ستكون...."

حاول أن تعبر عن هذه التخيلات بالطريقة التي تراها مناسبة (كتابة، رسم، تلوين... لديك الحرية الكاملة في التعبير عن ذاتك في المستقبل، وطموحاتك وأهدافك مهما كانت....

وتذكر أن هذا سيضاف الى كتابك الخاص، ولك الحرية في أن تعرضه على الآخرين أو تحتفظ به لنفسك...".

المرحلة الرابعة: تمرين أغراض السفر

"أنت الآن سوف تسافر عبر آلة الزمن إلى المستقبل. أكتب ثلاثة أغراض أو أمور مهمة بالنسبة إليك لتأخذها معك في رحلتك إلى المستقبل.

سبب اختياره

اسم الغرض

الغرض الأول

الغرض الثاني

الغرض الثالث

المرحلة الخامسة: صمم حقيبة السفر

أنت الآن سوف تسافر عبر آلة الزمن إلى المستقبل. صمم حقيبة السفر الخاصة بك.

يمكن أن يطلب المعلم إلى المتعلمين أن يحضروا أي غرض من المنزل ممكن الاستفادة منه كحقيبة سفر: حقيبة قديمة- كيس قماش- غطاء مخدة- أو

المرحلة السادسة: اختيار الرحلة

سوف تسافر عبر آلة الزمن إلى المستقبل، أكتب على ورقتك عن تفاصيل رحلتك.

يذكر المعلم: أنت الآن سوف تسافر عبر آلة الزمن إلى المستقبل، اختر وجهتك، وتفاصيل رحلتك

المرحلة السابعة: تخيل المجالات في المستقبل

بما أنك ستسافر في الزمن وتزور المستقبل، سنطلب منك اختيار إحدى المجالات الخمسة المذكورة أدناه:

(البيئة- الاقتصاد- التكنولوجيا- الفنون- الطب) وتعبّر عن توقعاتك لهذا المجال الذي اخترته: أطلق العنان لخيالك

○ البيئة:

ماذا تتوقع أن يكون مجال البيئة في الزمن الذي اخترته؟

○ الاقتصاد:

ماذا تتوقع أن يكون مجال الاقتصاد في الزمن الذي اخترته؟

○ التكنولوجيا:

كيف تتوقع أن يكون مجال التكنولوجيا في الزمن الذي اخترته؟

○ الفنون:

كيف تتوقع أن يكون مجال الفنون في الزمن الذي اخترته؟

○ الطب:

• كيف تتوقع أن يكون مجال الطب في الزمن الذي اخترته؟
المرحلة التاسعة: عرّف عن نفسك

اقترح رؤية مستقبلية عن نفسك
لديك الحرية الكاملة في التعبير عن ذلك في المستقبل وعن
طموحاتك واهدافك مهما كانت

تخيّل نفسك في المستقبل، كيف وماذا
ستكون؟

عرّف عن
نفسك وكأنك
تعيش في
المستقبل

5.1 - ب- الاصغاء الفعال

عنوان النشاط: الاصغاء الفعال	الاسبوع: الخامس	اليوم: الأول	المدة: 25 دقيقة
<p>المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل - التفكير القيمي</p> <p>الاهداف: ان يتمكن المتعلم من ان:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعرف الاصغاء الفعال • يحدد الممارسات المرتبطة بالاصغاء الفعال • يعرف احترام الرأي الآخر • يستنتج اهمية احترام الرأي الآخر في تعزيز التواصل الفعال <p>المصدر: أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي- الحلقة الثالثة من التعليم الاساسي المواد والأدوات والوسائل: المستند رقم 1-2-3-4 - فيديو</p>			
<p>سير النشاط: المرحلة الاولى: التحدي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعرض المعلم مجموعة من الصور على المتعلمين ويطلب منهم ان يختاروا الصور التي تعبر عن الاصغاء الفعال: 			
    			



- بعد عرض الصور يطرح المعلم السؤال التالي ماهو الاصغاء الفعال؟
- يجمع الاجابات عشوائيا بطريقة العصف الذهني من المتعلمين ويدونها على اللوح بعد جمع الاجابات ويقوم المعلم باختيار الاجابات الصحيحة وشطب تلك غير المناسبة للتعريف.
- ويعطي المتعلمين الجواب الصحيح.
- *الاصغاء الفعال هو :الاستماع الى الآخر بتركيز وانتباه عبر استخدام الحواس كافة.

المرحلة الثانية:

- يوزع المعلم على المتعلمين المستند رقم 1(نص عن الاصغاء الفعال وممارساته)
- يعطى المتعلمون الوقت لقراءة النص قبل الانتقال الى هذه المرحلة حيث يقسم المتعلمون الى مجموعات عمل توزع عليهم مجموعة الصور التالية :

الصور





- ويطلب من المتعلمين ضمن مجموعات العمل اختيار الصور التي تدل على الممارسات المرتبطة بالاصغاء الفعال وتبرير سبب اختياراتهم. ويطلب منهم ان يحددوا ان سبق ولاحظوا غياب واحدة او اكثر من هذه الممارسات اثناء تواصلهم مع الآخرين، وكيف انعكس ذلك على عملية التواصل وهل كانت نتيجة التواصل إيجابية أم سلبية.
 - يعطى المتعلمون بعض الوقت قبل عرض عمل المجموعات.
- المرحلة الثالثة
- يطرح المعلم على المتعلمين السؤال التالي ما هو احترام الراي الآخر ؟
 - يجمع الاجابات عشوائيا بطريقة العصف الذهني من المتعلمين ويدونها على اللوح بعد جمع الاجابات ويقوم المعلم باختيار الاجابات الصحيحة وشطب تلك غير المناسبة للتعريف.
 - ويعطي المتعلمين الجواب الصحيح.
 - احترام الراي الآخر هو عملية تشمل العناصر التالية:
- الاصغاء
 - تقبل الراي الآخر والتفكير به
 - الابتعاد عن الممارسات التي تدل على استخفاف أو سخرية.
 - تجنب مقاطعة الآخر
 - بعد عرض التعريف يوزع المعلم على المتعلمين المستند رقم 2 جدول ممارسات الاصغاء وممارسات احترام الراي الآخر
- المرحلة الرابعة:
- يوزع المعلم المستند رقم 3 و 4 على كل متعلم ويطلب منه ملء الجدول لتقييم سلوكاته وسلوكات الآخرين المرتبطة بالتواصل الفعال واحترام الراي الآخر
- التفكير في النشاط:
- في نهاية النشاط يقوم المعلم بطرح الاسئلة التالية:
- ما الذي شعرت به اثناء تنفيذ هذا النشاط؟
- اكتب او ارسم امرا او اكثر تعلمته اثناء تنفيذ النشاط
- اذا طلب منك تقديم نصيحة لشخص ما حول ما تعلمته من هذا النشاط فما هي هذه النصيحة؟

المستند رقم 1

<p>في كثير من الأحيان، وخلال نقاشاتنا المختلفة يكون النقاش سببا في ازعاجنا نحن والآخرين، وغالبا ما يعود ذلك الى عدم التزامنا بسلوكيات التواصل الايجابي .</p> <p>لذا سنتعرف الى سلوكيات الاصغاء واحترام الراي الاخر،، التي تساعدنا على بناء علاقات ايجابية مع الآخرين .</p> <p>من اهم سلوكيات الاصغاء :</p> <p>- الانصات والتركيز لما يقوله الاخر، اي الاستماع الى كلامه .، وتجنب الممارسات التي تؤدي الى التشتت (اللعب بالقلم، او شرود الذهن) ...</p> <p>- النظر الى الشخص الاخر خلال الحديث: فالنظر اليه يعني اني مهتم بما يقوله.</p> <p>- التفاعل من خلال ملامح الوجه او حركات الجسد او الكلام البسيط (ايماءة بالموافقة، اقول نعم، افهمك...)</p> <p>- تقبل الراي الاخر والتفكير به، اي الاخذ بالراي الاخر والتفكير بالكلام ومناقشته معه باستخدام عبارات لبقة (انا افهمك ولكن ...)</p> <p>- الابتعاد عن سلوكيات الاستخفاف والسخرية، اذا كان راي الاخر غير منسجم مع قناعاتي او افكاري، يكون اظهار الاحترام من خلال تقدير افكاره ،والابتعاد عن السخرية (فهذا ما اتوقعه من الآخرين عند ابداء رايي)</p> <p>- تجنب مقاطعة الاخر.</p> <p>- ولا تنس العمل دائما بهذه السلوكيات وتطويرها .</p>

المستند رقم 2

<p>اختر من مجموع العبارات التالية ما يناسب كل من الاصغاء واحترام الراي الاخر وضعه في الخانة المناسبة من الجدول ادناه:</p> <p>النظر الى الآخر اثناء الحديث معه-الاستماع الجيد- الابتعاد عن مشتتات الافكار او المحيط- الابتعاد عن سلوكيات تدل على استخفاف- تقبل راي الاخر والتفكر به – تجنب مقاطعة الآخرين</p>	
الاصغاء	احترام الراي الاخر

المستند رقم 3

<p>صنف السلوكيات والممارسات ضمن فئتين بحسب الجدول ادناه</p> <p>الممارسات: الابتعاد عن سلوكيات تدل على استخفاف وسخرية –التفاعل من خلال ملامح وجه او حركات الجسد او اسلوب الكلام-الانصات والتركيز على ما يقوله الاخر-النظر الى الاخر خلال الحديث معه-تقبل الراي الاخر والتفكير به –تجنب مقاطعة الاخر</p>	
ممارسات اتمتع بها	ممارسات اريد تحسينها

- اختر الممارسات التي تحب ان تراها اكثر عند الآخرين:
- النظر الى الآخر خلال الحديث معه
- الانصات بتركيز الى ما يقوله الآخر
- الابتعاد عن سلوكيات الاستخفاف او السخرية
- تقبل رأي الآخر والتفكير به
- تجنب مقاطعة الآخر
- التفاعل من خلال ملامح وجه او حركات الجسد او اسلوب الكلام

5.2 - أمسرح وأغنية

التحضير لنشاط العرض المسرحي أو أغنيتنا التي ستقدم خلال الأسبوع الاخير من الدورة (راجع تفصيل النشاطات الواردة في الأسبوع السادس 6.3 و6.4): 25 دقيقة .

5.2 - ب - حلّ النزاعات

عنوان النشاط: حل النزاعات	الاسبوع: الخامس	اليوم: الثاني	المدة: 25 دقيقة
المجال: المعرفي- الاجتماعي الكفاية: التواصل - حل الأزمة			
الهدف: • يعزز التفاعلات الإيجابية • يُطبق خطوات حل النزاعات			
المصدر: كتيّب الأنشطة - المركز التربوي			
الموادّ والأدوات والوسائل: لا حاجة			
مقدمة: يقوم المدرب بتقسيم المتعلمين إلى ثلاث مجموعات. على كل مجموعة سحب سيناريو من القرعة لتحضير ذلك السيناريو وتمثيله أمام الأصدقاء. يعد كل سيناريو، يتم النقاش مع المتعلمين حول الأفكار لحل تلك النزاعات:			
1- سيناريو 1 في ساحة اللعب أثناء حصّة الرياضة يلعب المتعلمون بالكرة بحماس. مجد يركض نحو الكرة ويحاول تسديدها نحو المرمى. سعيد يصرخ بصوت عالٍ: " هذا الهدف لي أنا (سعيد يقف في طريق الكرة ويحاول منعها من دخول المرمى). هنا قام مجد بغضب وضرب سعيد بالكرة بقوة في وجهه.			
2- سيناريو 2 نور بعد ما خسرت المباراة جلست على أحد المقاعد وهي غاضبة، اقتربت منها سارة في محاولة للتخفيف عنها. سارة: نور لا تحزني لقد لعبت بشكل جيد نور: لا يهمني! انتِ السبب في خسارتنا سأريك ماذا سافعل! سأضربك اذا اقتربت مني مجدداً. سارة: نور لا داع للتهديد نحن أصدقاء.			
3- سيناريو 3 يلعب رامي وسمير في الملعب ويُسجل رامي هدفاً، ولكن سمير يعتبره غير صحيح. سمير معارضاً: لا، الكرة لم تدخل بالكامل إلى المرمى والهدف غير صحيح. رامي: لقد رأيتها تدخل هذا هدف حقيقي. سمير: أنت مخطيء هذا ليس هدفاً يتصاعد النقاش بينهما ويبدأ بالصراخ.			

5.3 - مسك الأيدي

عنوان النشاط: مسك الأيدي	الاسبوع: الخامس	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- التركيز- الوعي الذاتي			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> • يعزز العلاقات الجماعية • يُنمي الليونة الجسدية 			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية المواد والأدوات والوسائل: لا حاجة			
<p>المرحلة الاولى</p> <p>- يعطي المدرب التعليمات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الشخص الذي يحب الفاكهة يركض إلى اليمين. • الشخص الذي عنده أقل من 3 أخوة يركض إلى اليمين. • الشخص الذي يحب الرياضة يركض إلى اليسار. • الشخص الذي يحب الضحك يركض إلى وسط الملعب (لكي يجتمعوا معا). <p>المرحلة الثانية</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحدد منطقة اللعب. • يمكن أن تكون منطقة الستة أمتار أو تسعة أمتار أو 211 ملعب. • تبدأ اللعبة بلاعبين يلعبان دور "الصيد". • عندما يلعب الصيد لاعبا يصبح أيضا صيادا ويضمه إلى فريقه وهكذا دواليك حتى الانتهاء من تشكيل فريقين • ويشكل كل فريق سلسلة من الصيادين عن طريق مسك الأيدي. <p>المرحلة الثالثة</p> <ul style="list-style-type: none"> • يُحدد المعلم منطقة اللعب "نصف الملعب" • يكون اللاعبون جميعهم داخل المنطقة المحددة. تُعطى طابطة للاعب. • يقذف اللاعب الكرة بهدف لمس لاعب من الفريق الآخر بالكرة، إذا قام اللاعب بإمساك الكرة فإنه يبقى في اللعبة، أما إذا تم لمس لاعب بالكرة، فإنه يخرج من اللعبة وعليه الركض مرة واحدة حول الملعب لدخول اللعبة مرة أخرى، أو يمكن مجازاته باعتماد: "تمارين الضغط، أو القفز ...". • يُمكن للاعب الذي لمستته الكرة الدخول مرة أخرى للعبة إذا خرج اللاعب الذي لمسه بالكرة. 			

5.4 - نقاط قوتي

عنوان النشاط: نقاط قوتي	الاسبوع: الخامس	اليوم: الرابع	المدة: 50 دقيقة
<p>المجال: انفعالي- معرفي- اجتماعي الكفاية: تقدير الذات، الوعي بالذات</p>			
<p>الاهداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> تشجيع المتعلمين على التأمل في نقاط قوتهم ونقاط قوة أقرانهم دعم المتعلمين في تطوير ممارسة التأمل الذاتي والوعي الذاتي استخدام لغة الجسد للتعبير عن الأفكار والمشاعر المختلفة تطوير المهارات الأساسية للتمثيل في المسرح والعمل الجماعي تعزيز بيئة آمنة للتواصل الآمن مع الأقران والتأمل الذاتي 			
<p>المصدر: Seenaryo – رزمة المسرح</p>			
<p>الموادّ والأدوات والوسائل: لا يوجد</p>			
<p>سير النشاط</p> <p>نشاط تفاعلي- التقييم الذاتي (5 دقائق)</p> <p>اليوم أنا ممتن لـ...</p> <ul style="list-style-type: none"> يطلب المعلم من المتعلمين التفكير في شيء واحد هم ممتنون له اليوم، مثلا: أنا ممتن لوجود صديقي في الحافلة، أو أنا ممتن لصحة جسدي. يشارك كل متعلم مع متعلم اخر بجانبه. يُعطى كل ثنائي دقيقتان. يشارك المتعلمون مع المجموعة بأكملها بما يشعرون رفيقهم بالامتنان له، مثل: "سالي ممتنة لـ... يعطي المعلم فرصة للجميع بالمشاركة. <p>الإحماء (10 دقائق)</p> <p>شريك 1، 2، 3</p> <ul style="list-style-type: none"> يطلب المعلم من المتعلمين التجول في المكان والعثور على شريك. "هذا هو شريك رقم 1". مع الشريك 1، يجب على المتعلمين العثور على شيء مشترك بينهم (مثل: لدي قطة). بمجرد أن يجدوا شيئا مشتركا، يواصلون المشي. ثم يطلب من المتعلمين العثور على شريك جديد. "هذا هو الشريك رقم 2". يشرح لهم: "مع الشريك 2، تقفزان وتقدمان لبعضكما ضربة كف (خمسة أصابع) بأيديكما في الهواء." جربها. يدعمهم يمشون. ثم ينادي على الشريك 1 مرة أخرى. عندها يجب عليهم العودة إلى نفس الشريك 1، ولكن هذه المرة العثور على شيء آخر مشترك بينهم (مثل: أحب أكل اللبنة في وجبة الإفطار). يواصل المتعلمون المشي. بعد فترة، يطلب المعلم منهم العثور على شريك جديد آخر. "هذا هو الشريك رقم 3". يشرح لهم: "مع هذا الشريك، تصنعان مصافحة خاصة بثلاث حركات مختلفة". ينادي المعلم الأرقام 1 و 2 و 3 بترتيب مختلف. يجب أن تكون هذه العملية سريعة وحيوية. <p>المهارات (10 دقائق)</p> <p>مشاركة نقاط القوة</p> <ul style="list-style-type: none"> يشغل المعلم موسيقى تأملية ويشرح للمتعلمين أنهم سيقومون بالتفكير في نقاط القوة/الصفات الجيدة لأقرانهم وهم يتجولون في الغرفة، متذكرين الجلسات الخمس التي قضاها معا. 			

- أثناء التجول في الغرفة، يكون لدى الجميع دقيقة واحدة لإخبار أكبر عدد ممكن من الأشخاص بنقاط قوتهم/ صفة مميزة، وجهاً لوجه.
 - يشرح المعلم انه "في كل مرة تتواصل بصرياً مع شخص ما، أخبره بنقطة قوة/صفة مميزة لديه ثم استمر في المشي حتى تتواصل بصرياً مع شخص آخر، وهكذا".
 - بعد ذلك، يوزع على المتعلمين قلمًا وورقة لاصقة. ويحدد لهم دقيقتان لكتابة كل ما قيل لهم.
 - يعطي التعليمات التالية للمتعلمين: "احتفظوا بهذه الورقة في مكان يمكنكم العودة إليه، احتفظوا بها في جيوبكم للرجوع إليها عندما تكونون في موقف ضعيف مثلاً".
- النشاط الرئيسي (20 دقيقة)

حركات متكررة

- يشرح المعلم للمتعلمين أنهم سيقومون ببعض التأمل عن أنفسهم، وأنهم سيتجولون في الغرفة ويتوقفون في مكان يشعرون فيه بالراحة، ويواجهون الاتجاه الذي يختارونه، وبأنهم سيغمضون أعينهم ويتفكرون بـ :
- شيء يفخرون به أو يعجبهم حقاً في أنفسهم (نصيحة: يمكنهم استخدام نقاط القوة التي أعطاهم لها الآخرون في التمرين السابق).
- يطلب منهم إنشاء حركة مرتبطة بهذا؛ ستكون هذه الحركة الأولى.
- يشارك الجميع حركاتهم. يشجع المعلم المتعلمين على المبالغة فيها. يتم تكرار الحركات 2 و3.
- شيء يرغبون في تحسينه في أنفسهم (ليس صفة جسدية بل مهارة أو عادة مثل: ممارسة المزيد من التمارين، أن يكونوا أكثر صبراً).
- شيء يجعلهم يشعرون بالسعادة مثل: تناول كوب من الشاي، رؤية الأصدقاء، الاستماع إلى الموسيقى. يمارسون الحركات.
- ينادي المعلم على الأرقام 1، 2، 3. ثم يغير الترتيب. يشجع المتعلمين على جعل حركاتهم كبيرة قدر الإمكان.
- يمكن أن يطلب من المتعلمين تسريع أو إبطاء (الحركة البطيئة) حركاتهم، أو أن يطلب من الجميع التجميد، وأن يقوم أحد المتعلمين بحركته بينما يشاهد الجميع.
- بمجرد أن يشعروا بالراحة، يطلب من الجميع التجمع في مجموعة واحدة (يمكن أن يتجمعوا بشكل عشوائي). يشاهد المعلم كل الحركات مرة أخرى بترتيب، منادياً 1، 2 ثم 3.
- يختار المعلم حركة شخص واحد لـ "1" ويطلب من الجميع تقليدها. يكرر نفس الشيء للحركتين 2 و3، مع اختيار حركة شخص مختلف في كل مرة. الآن يجب أن يكون هناك تسلسل من 3 حركات تقوم بها المجموعة كلها في نفس الوقت.
- يتدرب كل المتعلمين على هذه الحركات عدة مرات حتى يتمكن الجميع من أدائها معاً، واحدة تلو الأخرى، مثل روتين رقص. ثم نبطئ الحركات. يمكن للمعلم إضافة الموسيقى، وتكرار النشاط مع الموسيقى.
- التقييم الختامي (5 دقائق)
- اليوم تعلمت...
- يطلب المعلم من المتعلمين التفكير في شيء تعلموه عن أنفسهم اليوم. مستخدماً طريقة "فكر-زواج-شارك"
- يتشارك المتعلمون مع الشخص بجانبهم الأفكار ويعرض كل متعلم ما تعلمه شريكهم على المجموعة بأكملها.

6- أنشطة الإِسبوع السادس من المدرسة الصيفية

6.1 - رسائل البحر

المدة: 50 دقيقة	اليوم: الاول	الاسبوع: السادس	عنوان النشاط: رسائل البحر
المجال: الاجتماعي- انفعالي الكفاية: التعاطف			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> • يثمن المتعلم مشاعر الآخرين. • يعزز المتعلم مفهوم التعاطف لديه. • يطبق المتعلم أنشطة لتعزيز المخيلة لديه. 			
المصدر: برنامج الدعم النفسي-الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل في خلال الأزمات وحالات الطوارئ			
الموادّ والأدوات والوسائل:			
<ul style="list-style-type: none"> • أوراق بيضاء • أقلام • قوارير بلاستيكية (إذا توافرت) • موسيقى من أجواء البحر (إذا توافرت) • نظام صوتي (إذا توافر) 			
سير النشاط:			
المرحلة الأولى:			
<ul style="list-style-type: none"> • يضع المعلم موسيقى هادئة من أجواء البحر ويوزع على المتعلمين أوراقًا بيضاء وقوارير بلاستيكية صغيرة (يكون قد طلب إليهم تجميعها خلال الأيام السابقة، ويحتفظ بها). • يضع المعلم المتعلمين في أجواء البحر، من خلال العبارات الآتية: <ul style="list-style-type: none"> - لنغمض أعيننا ونتخيّل أنفسنا على شاطئ البحر. - لنسمع صوت أمواجه ونشاهد اصطدامها بالصخور. - لنشم رائحة المياه الممزوجة بالملح. - لنرّ البواخر العابرة في عرض البحر، والشمس التي تغرب من خلفه، كأنها تنزل في مياهه. - لنفكر كم يحمل هذا البحر من أسرار وكنوز في جوفه، وكيف نشأت حوله الحضارات، وأبحر الناس فيه من بلاد إلى أخرى وكم من ناس كتبوا رسائل ووضعوها في "قناني" وألقوها في البحر لتصل إلى شواطئ أخرى وجزر بعيدة. • يطلب المعلم إلى كل متعلم، بعد هذه المقدمة، اختيار إحدى الشخصيات التالية ليؤدي دورها: <ul style="list-style-type: none"> - نخلة تعيش في جزيرة - شخصية كرتونية في مدرسة - وردة وسط الصحراء - فراشة في حقل زهور • يبدأ كل متعلم بكتابة رسالة على الورقة البيضاء، ولكن بلسان الشخصية التي اختارها معبرًا عن حياة هذه الشخصية وواقعها، ومشاكلها، وأحلامها، على أن تكون موجهة لأي مجهول قد يجدها ويقرأها، ثم يضع هذه الرسالة في القنينة إذا توافرت. كما يمكن أن يعبر من خلال الرسوم أو الرموز. 			

- يطلب المعلم إلى كل متعلم الانتباه إلى قنّيته أو ورقته من خلال وضع رمز عليها ثمّ وضعها على الطاولة أمام المعلم وكأنّه يرميها في البحر.

المرحلة الثانية:

- بعد ذلك، على كلّ متعلم أن يتخيّل نفسه يمشي على شاطئ البحر، ويأخذ قنّينة أو ورقة غير ورقته أو قنّيته ثمّ يعود إلى مكانه ويقرأ ما كتب عليها، ويكتب ردّه على رسالة رفيقه ويعيدها إلى حيث كانت.
- يعود كلّ متعلم ويأخذ قنّيته البلاستيكية أو رسالته، ويقرأ ما كتبه له رفيقه في الصّف.
- يسأل المعلم:

- هل أعجبكم النشاط؟ ما الهدف منه؟

- ما الذي أعجبكم بشكل محدد؟ وما الذي لم يعجبكم تحديداً؟

- بم شعرت عند كتابة الرّسالة؟

- بم شعرت عند قراءة الرّد؟

- يختم المعلم النشاط بتفسير معنى كلمة تعاطف وهو أن ننظر للمشكلة من وجهة نظر الآخر، ونفهم ظروفه ومشاعره. فالتعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الشّخص الآخر.

* ملاحظة: التعاطف أن نضع أنفسنا مكان الآخر؟

6.2 - مزاح أم أذى

عنوان النشاط: مزاح أم أذى	الاسبوع: السادس	اليوم: الثاني	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> • يميز بين السلوك المقبول وغير المقبول خلال التواصل مع الآخرين • يُعرف مفهوم التندر الذي يعكسه السلوك غير المقبول • يحدد السلوكيات المعززة للتواصل الإيجابي مع الآخرين 			
المصدر: https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/Unicef%20Book%20Grade%206.pdf			
الموادّ والأدوات والوسائل: لا يوجد الملحق رقم 1 + فيديو			
سير النشاط:			
<ul style="list-style-type: none"> • نُشرح لهم بأننا غالباً ما نتواصل مع أصدقائنا بطريقة المزاح لكن في بعض الأحيان لا تكون النتيجة مرضية أو سعيدة من الطرف الآخر. سيساعدنا هذا النشاط على فهم بعض الدلالات التي يجب التنبيه إليها خلال علاقتنا بأصدقائنا وكيفية التواصل الإيجابي 			
20-15 دقيقة			
<ul style="list-style-type: none"> • نوزع المستند المرفق على المتعلمين • نطلب من المتعلمين وضع علامة "X" في الخانة المناسبة "سلوك مقبول" و"سلوك غير مقبول" • نطلب مشاركة الإجابات برفع الأيدي . • نقاش 10 دقائق نسأل : كيف نميّز بين السلوك المقبول والسلوك غير المقبول ؟ • الإجابات : • من ردة فعل الآخر ، إذا لاحظنا أن الآخر منزعج ولم يحتمل ما نعتبره مزاحاً « يجب التوقف فوراً والاعتذار والقول أن المقصود كان مزاحاً. • هذه السلوكيات ماذا تعكس اذا تكررت؟ • تحديد مفهوم السلوك المقبول والسلوك غير المقبول. • تحديد تعريف التندر وتأثيره على التواصل . • عرض فيلم قصير من إنتاج المركز التربوي لتحديد صفات المتندر. • نجمع الإجابات من خلال العصف الذهني، ثم نصحّ بالشرح أن كيفية التعامل مع هذا الواقع تتم عبر : <ul style="list-style-type: none"> - التنبيه إلى مشاعر الآخرين - التنبيه إلى ردات فعلهم - التوقف عن القيام بالسلوك والاعتذار في حال لاحظنا أن سلوكنا قد أزعج الشخص المعني . 			

ملحق رقم 1:

سلوك غير مقبول	سلوك مقبول	السلوك وطريقة التصرف مع الآخرين
		الضرب وشد الشعر
		السحسوح
		الدفع والتدافع (التدفيش)
		التعليق على الشكل (الوزن ، الطول،الجمال،اللون،الصوت)
		السخرية على الذكاء،العلامات
		النكات على العائلة (اسم العائلة،الاهل،الاخوة)
		السخرية على الإنتماء
		السخرية على السلوك (طريقة الكلام،طريقة المشي)
		السخرية على المستوى الإقتصادي (الفقر)
		السخرية على المستوى الاجتماعي(المهنة)
		مشاركة الصور الخاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي
		السبب
		إطلاق التسميات والألقاب
		مشاركة معلومات خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي
		التهديد
		التامر على الآخرين
		مشاركة موقعك (مكان تواجدك) على الانترنت

*تعريف السلوك

أن السلوك هو حالة التفاعل الحاصل بين الكائن الحي وبيئته وعالمه الخارجي، وفي أغلب الأحيان يظهر السلوك على هيئة استجابات سلوكية مكتسبة ومتعلمة؛ من خلال تعلم الفرد بالتدريب والملاحظة والتعرض للخبرات المختلفة، ويُعرّف السلوك كذلك بأنه مجموعة من الاستجابات التي تصدر عن الفرد تجاه المثيرات البيئية المختلفة؛ حيث تُمثل البيئة جميع المؤثرات التي تدعم آلية ظهور السلوك.

المرجع: منى خضر الحبش (2007 - 2008)، المشكلات التربوية والسلوكية، الجامعة العربية المفتوحة، صفحة 3. بتصرف.

<https://dai.ly/x6ebmdr>

*تعريف المزاح:

بأنه التلطف مع الغير والتبسُّط معه على وجه الفرح دون أدنية، بعيداً عن الاستهزاء والسخرية، مع الحرص على عدم الإكثار منه لئلا يخذش المروءة والهيبة.

أهميّة المزاح

يهدف المزاح إلى تحقيق مجموعة من المقاصد، نذكر منها ما يأتي:

- تقوية الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع.
- تجديد النفسية والطاقة للمواصلة في القيام بالمهام والأشغال المتطلب من الفرد القيام بها.
- تسهيل الوصول إلى قلوب الآخرين، وبناء العلاقات معهم.
- المساهمة في جبر الخواطر والقلوب المكسورة وإدخال السرور إليها.
- تجديد النشاط العقلي، والعمل على تحريك الذهن وسرعة البديهة.

*تعريف التّمر:

- التّمر هو عبارة عن سلوك عدواني مُتكرّر يهدف للإضرار بشخص آخر بشكل مُتعمّد. يُعرّف التّمر بأنه أحد أشكال الإساءة والإيذاء المتعمّد لفردٍ ما أو لمجموعةٍ من الأشخاص من قِبَل أشخاص آخرين يملكون السلطة أو يمارسون قوتهم على من يشعرون بأنهم غير قادرين على مواجهتهم.

التّمر هو شكل من أشكال الإساءة والإيذاء موجه من قبل فرد أو مجموعة نحو فرد أو مجموعة تكون أضعف (في الغالب جسدياً)، هي من الأفعال المتكررة على مر الزمن والتي تنطوي على خلل (قد يكون حقيقياً أو متصوراً) في ميزان القوى بالنسبة للطفل ذي القوة الأكبر أو بالنسبة لمجموعة تهاجم مجموعة أخرى أقل منها في القوة.

التّمر هو سلوك عدواني متكرر يهدف للإضرار بشخص آخر عمدًا، جسدياً أو نفسياً. يتميز التّمر بتصرف فردي بطرق معينة من أجل اكتساب السلطة على حساب شخص آخر.

يمكن أن تتضمن التصرفات التي تعد تنمراً بالتنابز بالألقاب، أو الإساءات اللفظية أو المكتوبة، أو الاستبعاد من النشاطات، أو من المناسبات الاجتماعية، أو الإساءة الجسدية، أو الإكراه. يمكن أن يتصرف المتتمرون بهذه الطريقة كي يُنظر إليهم على أنهم محبوبون أو أقوياء أو قد يتم هذا من أجل لفت الانتباه. ويمكن أن يقوموا بالتّمر بدافع الغيرة أو لأنهم تعرضوا لمثل هذه الأفعال من قبل.

- التّمر الإلكتروني "السيبراني":

أفعال تستخدم تقنيات المعلومات والاتصالات لدعم سلوك متعمد ومتكرر وعدائي من قبل فرد أو مجموعة والتي تهدف الي إيذاء شخص آخر أو أشخاص آخرين. استخدام تقنيات الاتصالات بقصد إيذاء شخص آخر، استخدام خدمة الإنترنت وتقنيات الجوال مثل صفحات الويب ومجموعات النقاش وكذلك التراسل الفوري أو الرسائل النصية القصيرة بنية إيذاء شخص آخر.

انتقل مصطلح التّمر في التطبيق من الواقع إلى العالم الافتراضي عبر الإنترنت والهواتف النقالة والألعاب وغيرها من التقنيات. والتّمر الإلكتروني هو استخدام الإنترنت والتقنيات المتعلقة به من أجل إيذاء أشخاص آخرين بطريقة متعمدة ومتكررة وعدائية. ولأنها أصبحت أكثر شيوعاً في المجتمع خاصة بين الشباب وضعت تشريعات وحملات توعوية لمكافحةها.

- إصدار شائعات أو التلاعب بالمحتوى الإلكتروني أو الصور التي تخص شخصاً آخر وتشويهها وبثها بطريقة مسيئة سواء من خلال المواقع مثل فيس بوك ويوتيوب أو من خلال البريد الإلكتروني أو الهواتف النقالة.
- التهديد والتخويف والاهانة وتشويه السمعة ونشر الأكاذيب والصاق مسميات بالآخرين والتحرش الجنسي.
- وقد يتضمن أيضاً السلوكيات العامة مثل تهديدات متكررة وملاحظات جنسية وتسميات للتحقير (مثلاً خطاب الكراهية) أو اتهامات باطلة للتشهير والتحالف ضد ضحية بوضع الشخص موضع سخرية في المنتديات الإلكترونية.

- اختراق أو تخريب مواقع حول شخص ما ونشر أقوال كاذبة كوقائع تهدف إلى تشويه سمعة أو إهانة الشخص المستهدف .
- قد يقتصر التنمر الإلكتروني على نشر شائعات حول شخص على الإنترنت بنية إحداث الكراهية في أذهان الآخرين أو إقناع الآخرين بعدم استلطافه أو المشاركة في تشويه سمعة المستهدف على الإنترنت. وقد تصل إلى حد تحديد ضحايا الجريمة شخصيا ونشر مواد ضارة بشدة أو إهانتهم.
- وتتم عملية التنمر عبر الإنترنت من خلال إرسال تهديدات من قبل شخص لشخص آخر أو طفل لطفل من الأقران ومن نفس الفئة العمرية، أو نشر معلومات أو صور أو تسجيلات تخص طفل معين من قبل شخص آخر بغرض الإساءة أو المضايقة أو الابتزاز أو السخرية أو الاستقواء ضمن نفس الفئة العمرية

- <https://www.youtube.com/watch?v=WYSGB5xDJ0s&t=25s>

- <https://www.youtube.com/watch?v=WyL1wiJwoQ8&t=4s>

6.3 - عرض مسرحي

عنوان النشاط: عرض مسرحي	الاسبوع: السادس	اليوم: الثالث- الرابع	المدة: 50 دقيقة
المجال: معرفي- اجتماعي- انفعالي الكفاية: تحدد الكفاية بحسب موضوع العمل المسرحي المختار			
الهدف: • يعبر المتعلمون عن إحدى الكفايات المحددة في المدرسة الصيفية بطريقة فنية وإبداعية.			
المصدر: كتيبات أنشطة لاصفية			
الموادّ والأدوات والوسائل: • أوراق بيضاء • أقلام • ملابس بحسب الأدوار • لوازم للديكور			
سير النشاط: خلال هذا النشاط، سيقوم المتعلمون باختيار مفهوم، أو كفاية، أو عنوان من عناوين أنشطة المدرسة الصيفية، وتحضير عمل مسرحي حولها بمشاهد مختلفة. سيتمكن هذا النشاط المتعلمين من اكتساب فهم عميق لأحد الموضوعات (موضوع المسرحية المختار)، وعرضها بطريقة فنية محفزة وإبداعية. المرحلة الأولى:			
<ul style="list-style-type: none"> • ينظم المعلم عصفاً ذهنياً حول موضوعات تهم المتعلمين لاختيار موضوع المسرحية الذي يريدون العمل عليه. كما يمكن أن يقترح عليهم عدّة عناوين منها: التواصل- التعبير عن الانفعالات- إدارة الانفعالات- التعاطف- حلّ المشكلات- التتمرّ- تقدير الذات- إدارة الوقت- المرونة... • يوزع المعلم المتعلمين إلى عدّة مجموعات من 8-10 مشاركين بحسب خياراتهم المشتركة، كما يمكن دمج أكثر من فكرة في حال كانت مترابطة أو متقاربة، ويطلب إليهم أن يبدأوا بالتحضير لهذه المسرحية، ومدتها من 10 إلى 15 دقيقة، من خلال كتابة نص المسرحية. يقدم المعلم تباغاً التغذية الراجعة خلال خطوات تأليف نص المسرحية لتصويبها. 			
المرحلة الثانية:			
<ul style="list-style-type: none"> • بعد ذلك، يطلب المعلم إلى مجموعات المتعلمين وضع خطة العمل الخاصة بهم على أن تتضمن: <ul style="list-style-type: none"> ○ وصفاً دقيقاً للنشاط الذي سيتم تنفيذه في كل مرحلة من المراحل. ○ الأدوار المختلفة والمسؤوليات التي سيتولاها كل فرد من أفراد المجموعة. ○ المواد واللوازم التي يحتاجون إليها لإتمام عملهم. • يتابع المعلم عمل المتعلمين من خلال تقديم تغذية راجعة حول تفاعلهم في المجموعات والتقدّم في العمل، وتصويب العمل. • ينهي المتعلمون كتابة مسرحياتهم بالاستناد إلى التغذية الراجعة المقدمة من قبل المعلم، ويقدم المعلم الموافقة النهائية على النص. 			
المرحلة الثالثة:			
<ul style="list-style-type: none"> • يبدأ المتعلمون المشاركون في التمثيل بالتدرب على تأدية الأدوار. • يجهّز المتعلمون الخلفية والديكور الملائم للمسرحية من خلال المواد المتوفرة في المنزل أو المدرسة. • يقدم المعلم التغذية الراجعة المناسبة لتحسين الأداء، وتشمل: <ul style="list-style-type: none"> ○ المحتوى: هل تمّت معالجة الموضوع بشكل واضح ودقيق؟ هل الأحداث منطقية؟ هل المحتوى صحيح وخالي من الأفكار الخاطئة؟ هل أحداث المسرحية منظمة بشكل تسلسلي؟..... ○ العرض: هل المسرحية منظمة بشكل جيد (التنسيق والتفاعل بين المشاركين)؟ هل استخدم المشاركون المتعلمون ملابس ملائمة؟ هل عرضوا عملهم بطريقة جيدة (الصوت- لغة الجسد...)? هل هناك إبداع يظهر في مجال محدد؟ 			
المرحلة الرابعة:			
<ul style="list-style-type: none"> • يحدّد المعلم موعداً بالتنسيق مع إدارة المدرسة وباقي الصفوف لتنظيم يوم "العرض المسرحي" يعرض خلاله المتعلمون مسرحياتهم المختلفة أمام باقي زملاء في المدرسة/ أو الأهل. 			
المرحلة الخامسة:			
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم إلى المتعلمين الإجابة عن هذه الأسئلة للتفكير ضمن مجموعاتهم: <ul style="list-style-type: none"> ○ ما الصعوبات التي واجهتكم؟ ○ ما الأثر الذي تركته هذه الخبرة لديكم؟ ○ كيف ستستفيدون من الدروس؟ ○ بيّن كيف ساعدت المسرحية في تعزيز فهم الكفاية/الموضوع موضوع المسرحية؟ 			

- كيف استفدت من تفاعلكم وعملكم مع بعضكم كمجموعة؟
- كيف يمكن أن تشاركوا هذه الخبرة والدروس مع الآخرين؟

6.4 - أغنيتنا

عنوان النشاط: أغنيتنا	الاسبوع: السادس	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: معرفي- اجتماعي- انفعالي الكفاية: تحدد الكفاية بحسب موضوع الأغنية المختار			
الهدف: يعبر المتعلمون عن إحدى الكفايات المحددة في المدرسة الصيفية بطريقة فنية وإبداعية.			
المصدر: كتيبات أنشطة لاصفية			
المواد والأدوات والوسائل: <ul style="list-style-type: none"> • أوراق بيضاء • أقلام • آلات موسيقية 			
سير النشاط: المرحلة الأولى: <ul style="list-style-type: none"> • ينظم المعلم عصفاً ذهنياً حول موضوعات تهتمّ لمتعلمين لاختيار موضوع الأغنية الذي يريدون العمل عليه. كما يمكن أن يقترح عليهم عدّة عناوين منها: التواصل- التعبير عن الانفعالات- إدارة الانفعالات- التعاطف- حلّ المشكلات- التّمنّر- تقدير الذات- إدارة الوقت- المرونة... • يوزع المعلم المتعلمين إلى عدّة مجموعات من 8-10 مشاركين بحسب خياراتهم المشتركة، كما يمكن دمج أكثر من فكرة في حال كانت مترابطة أو متقاربة. ويطلب إليهم أن يبدؤوا بالتحضير لهذه الأغنية، ومدتها من دقيقة إلى دقيقتين، من خلال كتابة كلمات الأغنية. يقدم المعلم تباغاً التغذية الراجعة خلال خطوات تأليف كلمات الأغنية لتصويبها. 			
المرحلة الثانية: <ul style="list-style-type: none"> • بعد ذلك، يطلب المعلم إلى مجموعات المتعلمين وضع خطة العمل الخاصة بهم على أن تتضمن: <ul style="list-style-type: none"> ○ وصفاً دقيقاً للنشاط الذي سيتم تنفيذه في كل مرحلة من المراحل. ○ الأدوار المختلفة والمسؤوليات التي سيتولاها كل فرد من أفراد المجموعة. ○ المواد والوزام التي يحتاجون إليها لإتمام عملهم. • يتابع المعلم عمل المتعلمين من خلال تقديم تغذية راجعة حول تفاعلهم في المجموعات والتقدّم في العمل، وتصويب العمل. • ينهي المتعلمون كتابة كلمات الأغنية بالاستناد إلى التغذية الراجعة المقدّمة من المعلم، ويقدم المعلم الموافقة النهائية على الكلمات. 			
المرحلة الثالثة: <ul style="list-style-type: none"> • يبدأ المتعلمون بتلحين كلمات الأغنية. • يعزف المتعلمون اللحن على الآلات الموسيقية المتوفرة في المدرسة أو منازلهم أو أدوات أخرى ممكن أن تساعد في اللحن. كما يمكن الاستفادة من المقاطع الموسيقية الجاهزة كخلفية موسيقية للأغنية. • يقدم المعلم التغذية الراجعة المناسبة لتحسين العمل، وتشمل: <ul style="list-style-type: none"> ○ اللحن ○ الأداء 			
المرحلة الرابعة: <ul style="list-style-type: none"> • يحدّد المعلم موعداً بالتنسيق مع إدارة المدرسة وباقي الصفوف لتنظيم وقت لتقديم "أغنيتنا" يعرض خلاله المتعلمون أغنياتهم المختلفة أمام باقي زملاء في المدرسة/ أو الأهل. 			
المرحلة الخامسة: <ul style="list-style-type: none"> • يطلب المعلم إلى المتعلمين الإجابة عن هذه الأسئلة للتفكّر ضمن مجموعاتهم: <ul style="list-style-type: none"> ○ ما الصعوبات التي واجهتكم؟ ○ ما الأثر الذي تركته هذه الخبرة لديكم؟ ○ بيّن كيف ساعدت الأغنية في تعزيز فهم الكفاية/الموضوع موضوع المسرحية. ○ كيف ستستفيدون من الدروس؟ ○ كيف استفدت من تفاعلهم وعملكم مع بعضكم كمجموعة؟ ○ كيف يمكن أن تشاركوا هذه الخبرة والدروس مع الآخرين؟ 			

