



العودة إلى نمط الحياة في ظل الكورونا

مجموعة من المواد والتي تتضمن مضامين
عاطفية واجتماعية
لطاقم المدرسة



ترجمة وتحرير:

مركز الخدمات النفسية- جت

مركز الخدمات النفسية- شرقي القدس

منقول عن قسم المعارف- لواء القدس

هذه الكراسة معدة لمساعدتكم للمحاولة للعودة إلى نمط حياة طبيعي بعد أن مررنا جميعًا في ظروف صعبة على جميع الأصعدة، سواء كانت صحية، اجتماعية أو اقتصادية.

بإمكانكم الاستعانة بقسم من الفعاليات المطروحة أمامكم حتى يتسنى لكم كسر حواجز قد بنيت في ظل هذه الفترة الصعبة ومساعدة الطلاب للعودة إلى مقاعد الدراسة وتذويت واستيعاب المرحلة السابقة كما والحالية.

كما وبإمكانكم اكتشاف ما يمر به الطلاب اليوم بعد انقطاع طويل وتمييز دوائر الإصابة في حال وجودها.

بالإضافة إلى ذلك، قد تساعدون طلابكم باكتشاف أمورًا أخرى أكثر إيجابية قاموا باكتشافها بأنفسهم في هذه الفترة.

طاقم الخدمات النفسية التربوية- جت

طاقم الخدمات النفسية- شرقي القدس

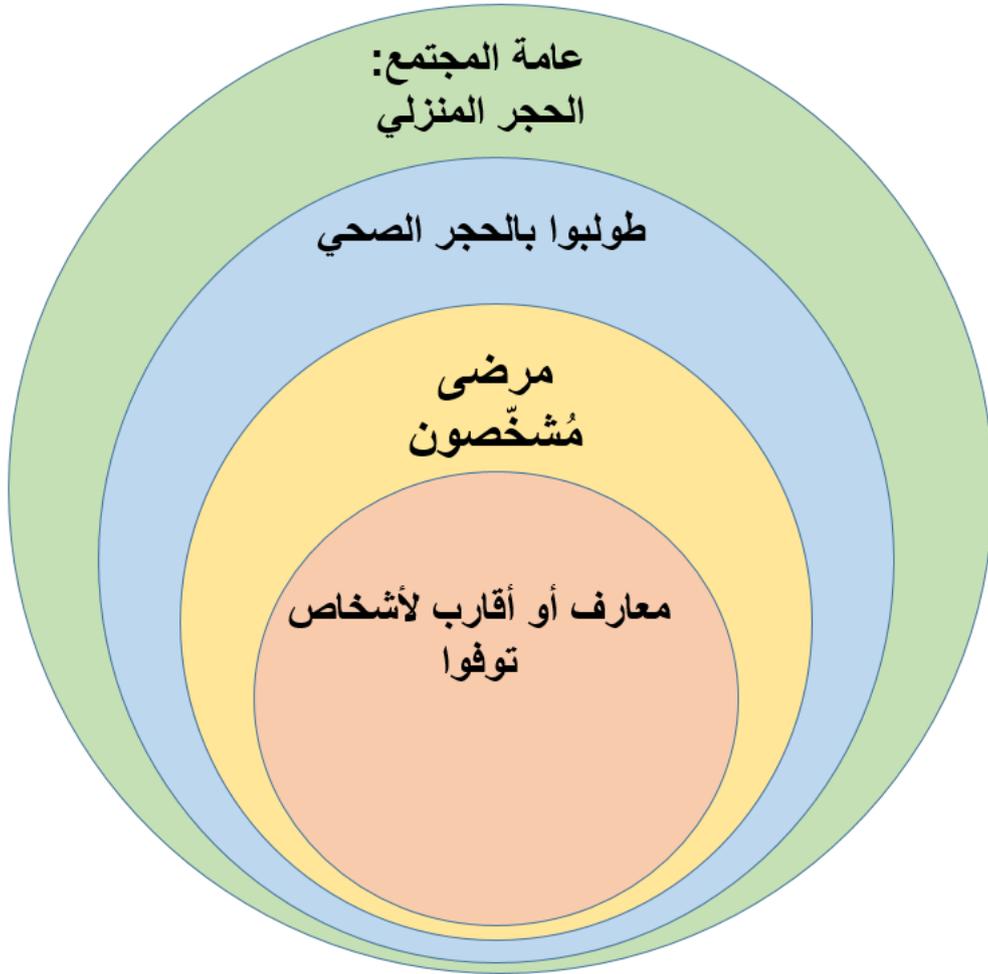
قرار العودة السريع

كيف نفعل لك؟

نتطرق إلى عاملين: المشاعر والمضامين

من الناحية العاطفية:

الانتباه إلى دوائر الإصابة

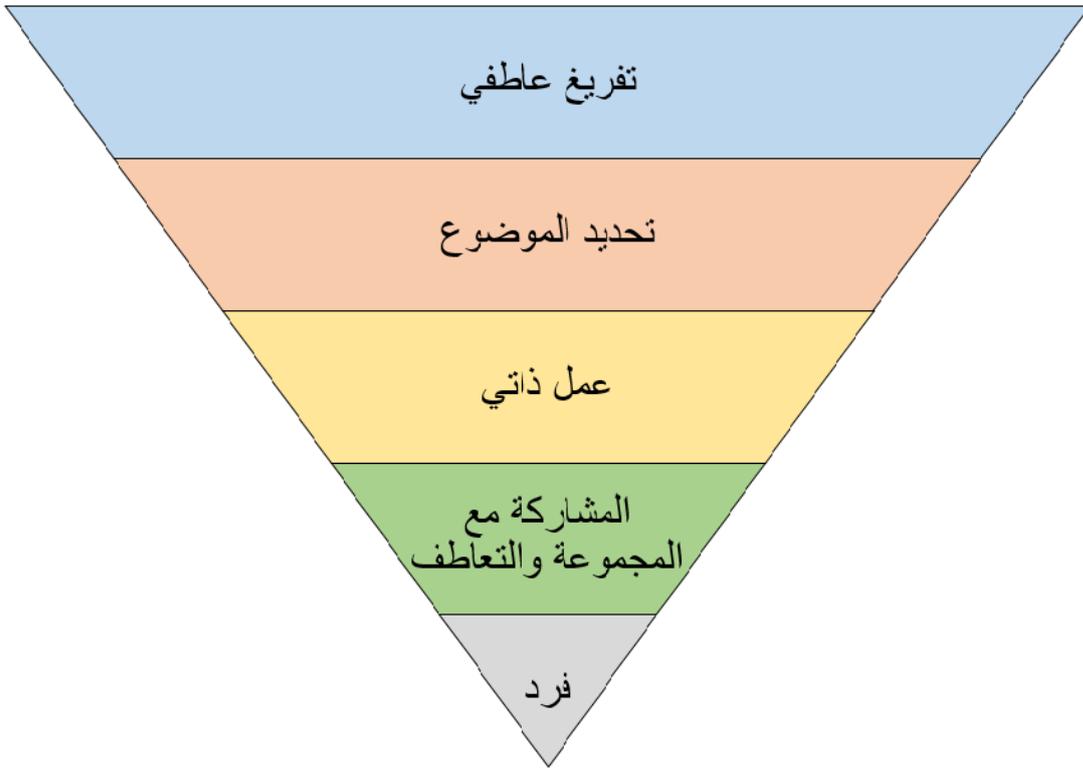


من ناحية المضمون:

تعليمي أو نفسي-تعليمي

في الجانب التقني للدرس سنتطرق إلى الحقائق، المعلومات التي بحوزة الطلاب،
أحاسيسهم، مشاعرهم وسلوكياتهم.

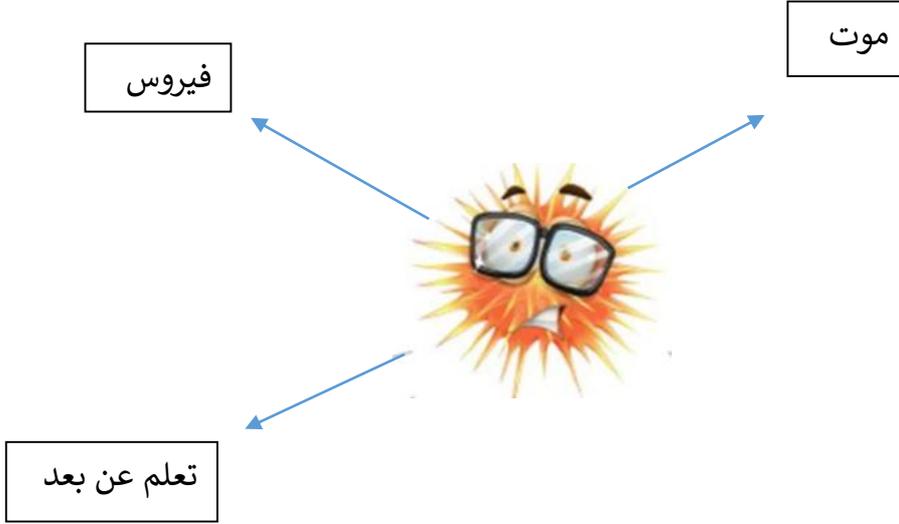
مبنى الدرس سيكون هرم عكسي، نبدأ من الجزء الكبير وننزل حتى نصل إلى الأمور الدقيقة.



تفريغ عاطفي

شمس الخواطر

ماذا تقول لكم كلمة "كورونا"؟



تحديد الموضوع

انتبهوا إلى الأشياء المركزية والتي ظهرت في شمس الخواطر:

مشاعر في فترة الكورونا- ما الذي أشعره في الحالات المبهمة؟ الخوف، القلق، الحرية

التعلم في وقت الكورونا- كيف نتعلم بشكل مستقل؟ ماذا تعلمتم لوحدكم في فترة الكورونا؟

حقائق عن الكورونا- من هي المجموعة المعرضة للخطر؟ كيف تعاملنا مع الخطر؟ كيف نعالج المرضى؟

كل هذه الأمور ستكون مواضيع للنقاش مع الطلاب

عمل ذاتي

كل طالب يكتب على هذه الورقة للتعبير عن مشاعره، أفكاره وسلوكه.
أعطوا الطلاب بضع دقائق للكاتبه وأتيحوا لهم فرصة التعبير عن أنفسهم في الكتابة أو الرسم

أنا أشعر...

اشتقت كثيرا..

تعلمت في هذه الفترة عن نفسي...

الشيء الذي أحب أن يتغير الآن...

المشاركة مع المجموعة والتعاطف

للتلخيص، اطلب من طلاب الصف المشاركة أمام المجموعة بما يناسبهم.

فرد

اجمعوا الأوراق من الطلاب لفحص دقيق وحاولوا أن تنتبهوا إلى الصعوبات الموجودة لديهم في حال وجدت.

أنا أشعر...

اشتقت كثيرًا ل...

تعلمت في هذه الفترة عن نفسي...

الشيء الذي أحب أن يتغير الآن...

حديث تفرغ المشاعر الجماعي

إمكانيات للفعالية:

1. فعالية الكمامات -

مواد مساعدة: كمامات وقاية، أقلام توش.

كل مشترك يحصل على كمامة وقلم توش، ويُطلب منه أن يسجل على جهة واحدة:

" خفت أن يخترق الكمامة....."

وعلى الجهة الأخرى للكمامة:

"في فترة الكورونا الكمامة قامت بحمايتي من"

في النهاية، اطلبوا من المشتركين مشاركة مشاعرهم.



2. بطاقات كورونا-

بطاقات وجوه (مرفقة لاحقاً).

وزعوا البطاقات في الغرفة، اطلبوا من كل مشترك أن يختار

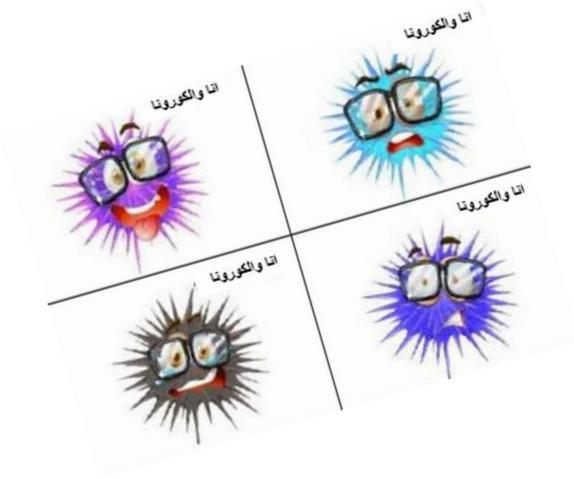
بطاقة وأن يشارك البقية باختياره.

أو

اطبعوا البطاقات واعطوا الإمكانية للمشاركين بأن يكتبوا

على الجانب الآخر للبطاقة "ماذا أحضرت الكورونا معها

لحياتي؟"



3. أدوات العمل-

ورّعوا في الغرفة أدوات عمل مختلفة من عوالم مختلفة:

أدوات مطبخ- مغرفة، طنجرة، صحن ...

قرطاسية- مسطرة، ممحاة، دفتر....

أدوات زراعة- مجرفة، موقد....

اطلبوا من المشتركين أن يختاروا الأداة التي ساعدتهم في التأقلم مع هذه الأيام في فترة الكورونا.



<p>انا والكورونا</p> 	<p>انا والكورونا</p> 
<p>انا والكورونا</p> 	<p>انا والكورونا</p> 
<p>انا والكورونا</p> 	<p>انا والكورونا</p> 
<p>انا والكورونا</p> 	<p>انا والكورونا</p> 
<p>انا والكورونا</p> 	<p>انا والكورونا</p> 

بناء خطط دروس متدرجة

بدءاً من اللقاء الثاني باستطاعتكم التقدم وتحديد الأهداف لتعلم مضامين ذات صلة من تداعيات الكورونا.

مثل:



نتعلم باستقلالية.. هل
ممکن؟



التكنولوجيا في فترة
الكورونا



"قوى مركبة"
اقتصاد، صحة، طب،
أمان، أبحاث. كيف
ولماذا؟



تأثير الكورونا من
وجهة نظر عالمية

موضوع مهم قد مررنا به في فترة الكورونا

البعد الاجتماعي

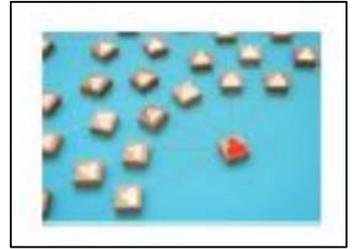


كمؤجّهة اجتماعية أرى أهمية للعلاقات الاجتماعية والمحافظة على مناخ اجتماعي دائماً وفي كل وقت.

"عطلة الكورونا" أوجدت لنا صعوبات جمة في العلاقات الاجتماعية، بالمقابل كشفت لنا "الضمان المتبادل" في المجتمع. العطاء والمساعدة.

من هنا، الموضوع الاجتماعي في فترة الكورونا هو "الموضوع الأكبر"، الذي باستطاعتنا بحث تداعياته في الإطار التربوي:

- أهمية العلاقات الاجتماعية في الأيام العادية تساعد في التكاتف في الأيام غير الاعتيادية والمقلقة.



- كيف عشنا "البعد الاجتماعي"؟، لماذا شعرنا به بهذه القوة؟



- مكانتنا ووظيفتنا الاجتماعية- وظيفة المجتمع بالنسبة لنا



لكل هذه النقاط، نضيف نظرة إلى الخلف وتفكير مسبق.

ما الذي كان؟ وإلى أين نحن ذاهبون....

صورة اجتماعية



فعاليات للرجوع للروتين العادي

اهداف الفعالية:

مسح ومعرفة أحوال الطلاب مع رجوعهم للحياة الاعتيادية
توطيد التعارف بين الطلاب أنفسهم والطاقم التربوي
تقوية الروابط الاجتماعية بين الطلاب، التي تعتبر مهمة جدا في بناء الاحساس بالأمان والانتماء لديهم.
ملاءمة توقعات وبناء اتفاقية صفية من اجل انشاء إطار عمل واضح.
التعرف على تساؤلات الطلبة والاقتراب من تحقيق هذه التساؤلات.

التحضير للرجوع للمدرسة:

مقترحات لمحادثات صفية (من كتيب وزارة التربية والتعليم، الخدمات النفسية التربوية).

المحادثة الأولى – كيف حالي

المحادثة الأولى الموجهة، تتيح المجال للطلبة التحدث عن خبراتهم في العطلة، من اجل بناء الذات الجماعي. والتعرف على المجالات التي تشغلهم. في البداية ممكن دعوة كل طالب بالتحدث عن أي خبرة يختارها بنفسه، من دون التقييد بموضوع محدد وموجه. فهكذا تتبلور صورة واضحة للخبرات التي يحضرها الطلبة من العطلة.

للتلخيص من المفضل:

إعادة التحدث للأفكار والاحاسيس والمشاعر واعطاؤها شرعية.

اظهار نقاط القوة وطرق التعامل من خلال قصص الطلبة.

التوضيح مع الطلبة عن كيفية التحدث عن أنفسهم، وكيفية بناء بيئة ملائمة للتحدث عن أنفسنا.

مثال: من خلال محادثتنا اليوم للخبرات التي مررنا بها، هنالك من عبر عن غضب، اسف، اوجاع محددة في الجسم، التحدث عن العائلة، للوضع الأمني، الانقطاع عن الأصدقاء. حيث شاهدنا ان كل فرد تعامل مع كل خبرة بطريقته الخاصة التي تختلف عن الاخر.

دعونا نركز بطرق التعامل التي ظهرت من خلال قصص الطلاب، فمثلا، مشاركة الأصدقاء عبر الرسائل الهاتفية، استخدام الموسيقى الخ.....



نحو اليوم الأول للرجوع الي الحياة الاعتياد

في الايوم الأول من التعليم يرافقه مشاعر مختلطة (خوف وشكوك من ناحية للمدرسة)، كيف اعتاد للمدرسة مرة أخرى؟ هل المادة التعليمية سوف تكون هل المعلمة سوف ترافقني؟ هل سأكون مقبولاً؟ هل أستطيع رفع المستوى لدي.....،

الطاقم التربوي لدية القدرة على تقليل مشاعر واحاسيس التوتر لدى الطلاب وتقوية المشاعر الإيجابية مثل الدافعية والتوقعات.

كيفية العمل:

اعطاء حيز لكل طالب للتحدث عن الوقت الذي قضاه في البيت، فعالية كهذه تتيح التعامل مع الفترة الانتقالية التي اتسمت بغياب إطار تعليمي والبقاء في البيت ثم الرجوع للمدرسة والرجوع لإطار واضح وثابت. من الممكن التحدث/ الرسم، مع الطالب عن مواضيع تهمهم وحقوقها، (او على العكس أي أشياء لم يستطيعوا القيام بها).

ملائمة توقعات (ملائمة التوقعات تجرى بثلاث محاور).

- 1- ملائمة توقعات شخصية: الطالب مع ذاته. من الممكن إعطاء الطالب الكتابة بشكل حر توقعاته من الرجوع للمدرسة.
- 2- طالب- صف، من المفضل إعطاء حيز للطلاب للتعبير عن توقعاتهم من اصدقائهم وطلب من كل طالب كتابة شيء واحد من المهم له ان يكون في الصف، توزيع مواضيع على الطلاب ويقوموا بإعطاء إجابات عليها.
- 3- صف - معلم- " اتفافية صفية"، المعلم يقوم باتفافية صفية التي تعتبر بمثابة موافقة على معايير سلوكية والية التعليم من قبل الطلبة، من المفضل مشاركة الطلبة ببناء الاتفاقية الصفية من اجل إعطائه أهمية ويكون ذي معنى من قبل الطلاب.

من المهم معرفة أنه في حال عدم اجراء ملاءمة توقعات، فإن! الأمر في معظم الأوقات يكون غير واضح لدى الطلاب، مما يؤدي الى مصادمات التي تهدر طاقات. يجب التذكر انه هنالك مواضيع لا يوجد بها مناقشة مثلا بالمواضيع المتعلقة بالمعايير المدرسية (النبد الاجتماعي، التقيد بوقت الحصص، المادة التعليمية....).

بناء الاتفاقية يستدعي المشاركة، فليس فقط المعلم من يضع القوانين والمعايير، فهنالك حيز للطلاب في ان يعبر عن موافقه. فهذه الطريقة تعطي شعور المساواة التي تغطي مشاعر إيجابية حتى ولو كانت ضمن محدودية. هنالك طريقة جيدة لبناء الاتفاقية الصفية او الدستور الصفية وهي طريقة " الإشارة الضوئية".

الأحمر - الخط الاحمر لا يجب ان نتخطاه ابداء، مثل الكذب عن أفعال قمنا بها.

الأصفر - ظواهر سلبية التي تتطلب النقاش التعامل معها مثل عرقلة مجرى الدرس.

الأخضر - مواضيع يقوم المعلم بتسهيلات مثال طالب رسب في امتحان يستطيع ان يحسن أداءه بالامتحان التالي.

تحسين مشاعر الانتماء من خلال تقوية " الذات" من اجل شعور الطالب انه منتمي يجب ان يشعر انه:

محبوب- المعلم لأجله، إعطائه احترام، نقد للسلوك وليس للطالب.
مهم- اتاحة الاختيار، مشاركة الطلاب بسيرورة التعلم، إعطاء مهمات ووظائف لكل طالب.
ذو مقدرة- الايمان بقدرة ووضع معايير التي تستدعي خبرات نجاح. مثال توزيع برنامج
ساعات لكل طالب، مرجعية لكل طالب اسمه عليها. فالطالب يشعر ان هنالك من ينتظره.





خبرات وتوقعات

البدء من جديد
فكروا ماذا حدث بهذه الفترة. اكتبوا على ورقة بريستول
ماذا بقي وماذا يبدأ من جديد.
بعدها اجراء نقاش لجملته: مرة أخرى نبدأ من جديد وما
معناه

خبرات من فترة الكورونا
نضع في الوسط أعراض مرتبطة بخبرات الكورونا، كامات، جيل تعقيم، جريدة، كفوف
الخ.....
نطلب من الطلاب ان يختار شيء الذي من خلاله يتحدث عن فترة الكورونا.

ملائمة توقعات
ملائمة توقعات شخصي وصفي بملاحق حيث ان كل طالب يأخذ ورقة مقسمة لجانبين.
الجانب الأول يكتب مهم لي السنة.....، والجانب الاخر يكتب صفي بمثابة
بمجموعات/ على الملء الطلاب يشاركون ما كتبوا، من خلال ما يقولون الطلبة يتم بناء
وثيقة صفية.

أمنيات ونقاط قوة:

مفاتيح النجاح: "كل بداية تتطلب منك فتح أبواب جديدة، مفاتيحها مشروطة بالعطاء والإنتاج"

المرحلة الأولى: المهمة: المفتاح الخاص بي للنجاح لكل شخص هناك مفتاح للنجاح، حسب رأيكم ما هو مفتاح النجاح بالدراسة / بالمجتمع، او ما هو الشيء الموجود بكم الذي يساعدكم بالنجاح؟
أمام المجموعة: يقوم كل شخص بعرض مفتاحه للنجاح امام الجميع باختصار.

المرحلة الثانية: المهمة: حزمة مفاتيح النجاح للعودة للحياة الروتينية بفترة الكورونا: تجولوا بالغرفة، القوا نظرة على مفاتيح الاخرين، وقوموا بجمع حزمة مفاتيح التي توصلكم الى النجاح في الدراسة والمجتمع والصف.

بعد ان تم اختيار حزمة النجاح، اربطوها بالخيط الذي امامكم، اجلسوا بالمجموعة: امام المجموعة كل مجموعة تتحدث عن الدافع الذي جعلها تربط المفاتيح الشخصية معا في خيط واحد، ولماذا هذه الحزمة ممكن ان توصل للنجاح.

المرحلة الثالثة: العطاء: نقوم بإعطاء مفتاح النجاح، كل مجموعة تحصل على مفتاح كبير ويجب عليها كتابة ما المهم ان يكون في حزمة حتى تنجح.

المفتاح رقم ١: للطلاب الذين يرغبون بالنجاح في الدراسة

المفتاح رقم ٢: للطلاب الذين يرغبون في النجاح في المجتمع

المفتاح رقم ٣: لصف موحد

المفتاح رقم ٤: لنجاح مربي الصف

في المجموعة: كل مجموعة تعرض مفتاحها. والمراحل التي مرت بها لاختيار حزمة المفاتيح المعينة. يتم جمع المفاتيح بحزمة كبيرة. ويتم تعليقها لحين يعلق أحد الطلاب بباب مغلق فيقوم باستخدام حزمة المفاتيح وبالمكتوب عليها.



نتحدث عن المشاعر



بطاقات أسئلة:

أنا أشعر بالسعادة عندما.....

يُغضبني.....

كنت حزيناََ عندما

أنا أحب

أشعر بالضغط عندما.....

يُقلقني.....

يساعدني أن أهدأ

أنا أكره أن

أنا أشعر بالتشجيع

بطاقات أحوال:

حجر، لقاء زوم، صفاره الإسعاف، مدرسة، حفلة عيد الميلاد، صورة معلمه بالصف،
صوره لورقة الامتحان، بوظة، سرير مع حرام ومخدة ناعمه، أطباء، بيتسا، مطر، رمضان،
بحر، اخبار، كمامه، تجمهر ناس، حاسوب، طائره، حقيبة، ملعب كرة القدم، هاتف،
شجار بين الاخوة، ارجوحة، متنزه الالعاب، زيارة الأصدقاء، كفوف، ساعة.

بطاقات مشاعر:

فرح، حُزن، خوف، انفعال، قلق، غضب، سعادة، دُعر، شك، خجل، ضعف، إهانة، تعب، كراهية، تعجب، خيبة أمل، رضا، عصبية، اهتمام، وجع، احباط، ذنب، ضغط، اكتئاب، بدون مزاج، وحدة، اشتياق، يأس، مراره، أسف، غيرة، شفقة، ملل، أمل، طاقة، حب، نوبة غضب، دهشة، هدوء، صبر، قرف، حساسيه، نقمة، معاناه، رضا، لا مبالاة، تجاهل، قلة حيله، مسامحه، تفاؤل، تشاؤم، مصالحة، حماس.

تفريغ المشاعر

فعالية للتعبير وتفريغ المشاعر



نقوم بوضع بطاقات واقوال على الطاولة والتي تعني بمشاعر متعددة نحو العودة الى المدرسة.

المرحلة الأولى- بشكل شخصي ومنفرد

كل مشترك يختار بطاقة لجملتين من القائمة المرفقة (أعلاه) ويقوم بإكمالها على ورقه. ممكن كتابة وممكن شفويا.

المرحلة الثانية- تُقسم المجموعة الى 4-5 أصدقاء.

كل شخص بالمجموعة يقوم بقراءة/مشاركة باقي افراد المجموعة بالجملتين اللتين قام باختيارهما وتكملتهما.

بعد انتهاء المشاركة داخل المجموعة، يُطلب من كل فرد بالمجموعة التطرق الى السؤالين التاليين:

- مع أي قول او جملة شاركها أحد الأصدقاء شعرت بالتعاطف معه.
- أي قول أشعرنى بالتعجب او الاستغراب؟

المرحلة الثالثة- المجموعة العامة

أسئلة للنقاش

عرض الاقوال التي أُختيرت وتلخيص مجرى النقاش.

1. هل الاقوال التي أُختيرت متنوعة؟ لماذا؟
2. ماذا يمكننا أن نتعلم من الأقوال التي أُختيرت؟ عن الوضع؟ المشاعر المتبقية عند العودة للروتين، على تضارب الأفكار والمشاعر؟

ماذا علينا ان نعمل حسب رأيكم بالمشاعر والأفكار التي شاركتموها بالمجموعة؟

تفريغ المشاعر

انا أفكر باليوم التالي (ما بعد)...

.....

انا أشعر ب

واضح لي بأن

انا أشعر بالخوف من

أشعر بالسعادة بسبب

امل أن

أشعر بالضغط بسبب

انا أشعر بالغضب

بسبب

أشعر بالقلق بسبب

ماذا اتمنى لنفسى ؟



تتضمن الفعالية تمنيات في عدة جوانب حياتية: الجانب الشخصي حيث تكمن امكانية تحقيق الامنية لدى الشخص نفسه، والجانبين العائلي والاجتماعي حيث تكمن امكانية تحقيق الامنية بيد الاخرين.

المواد المطلوبة:

بطاقات اسئلة

ورقة كبيرة تحمل اسم الفعالية "ماذا اتمنى لنفسى؟"

الفعالية:

تقوم المعلمة بتوزيع البطاقات على الطاولة

يختار كل طالب اكثر امنية او امنيتين مفضلة لديه

تقوم المعلمة بالسؤال عن سبب اختيار هذه الامنية ؟

هل كانت لديه تخبطات حول امنيات اخرى؟

تقوم المعلمة بسؤال الطلاب كيف ستقوم بتحقيق الامنية؟ ما هي الخطوات التي ستقوم بها؟

من المهم التشديد ان الطالب لديه قدرة على التغيير وبان التغيير في جميع الجوانب يتعلق به

(بشكل جزئي) وتعزيز ايمان الطالب بقدرة على التقدم

النجاح في تعليمي	ايجاد صديق جيد
ان يعود اهلي للعمل	ان اكون محبوبا من قبل الجميع
انتهاء الكورونا	ان يكون لدي عدد كبير من الاصدقاء
الصحة لأهلي	ان اتفق مع المعلم
ان تكون الدروس ممتعة	ان ارى جدي وجدتي
ان اكون بكامل صحتي	ان يساعدوني في التعليم

" أنا اغسل يدي بالماء والصابون "

فعالية بموضوع النظافة الشخصية للصبغار

هدف الفعالية: توضيح أهمية غسل اليدين للحفاظ على النظافة الشخصية

مواد:

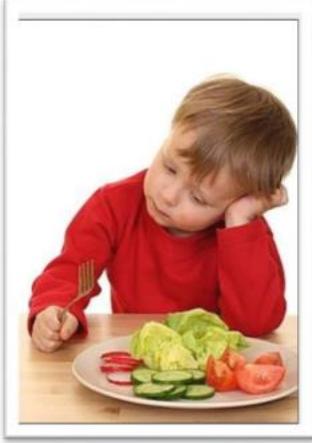
- صور مناسبة للموضوع
- معلومات عن الجراثيم
- ألوان
- كرة

سير الفعالية:

- نسأل الأطفال: متى حسب رأيهم مهم غسل اليدين بالصابون؟
- نوزع على أرضية الغرفة صور للموقف ونسأل
 - أي من الصور تعبر عن المواقف التي ذكروها
 - هل هناك مواقف إضافية لم تذكر؟
- نشرح للأطفال ما هي الجراثيم، كيف تنتشر وبماذا تضرنا
 - ما هي الجراثيم: الجراثيم هي مخلوقات حية صغيرة جدا، الموجودة في كل مكان: على الأرض، في الماء، في الهواء، وحتى داخل جسمنا. نستطيع مشاهدتها فقط عن طريق المجهر. عندما تدخل الجراثيم داخل جسمنا قد تسبب لنا الأمراض المختلفة.
 - كيف تنتقل لنا الجراثيم؟ ممكن ان تنتقل لنا الجراثيم عند لمس أشياء غير نظيفة، او عندما يعطس أحد علينا، او عندما لا ننظف اسناننا، او عندما نأكل فواكه او خضار غير مغسولة وغيرها ...
 - كيف ممكن أن تسبب الجراثيم لنا الضرر؟ عندما تدخل الجراثيم جسمنا قد تسبب لنا امراض مختلفة مثل التهاب الحلق، الرشح، وجع بطن، غثيان، اوجاع، وثقوب بالأسنان، وغيرها.

إعطاء امثلة عن طريق اللعب عن كيفية انتقال الجراثيم:

تقوم المعلمة بدهن ألوان على يدها، على الكفوف بدون ان يراها الأطفال. تمثل كأنها تعطس وتغطي فمها بيدها، بعدها تتقدم الى بعض الأطفال وتسلم عليهم باليد، وتطلب من نفس الأطفال ممن سلمت عليهم مسك الكرة، بعدها تطلب من أطفال اخرين أن يمسكوا الكرة بنفس المكان الذي أصابوه الأطفال السابقين، نلفت انتباه الأطفال انهم جميعهم اتسخت يداهم بالألوان (مع كفوف) بنفس الطريقة تنتشر الجراثيم من كف اليد لكل ما يتم لمسه. نفس الشيء يحدث بعد استخدام المراحيض او لمس حيوانات او اللعب بصندوق الرمل وغيره. نطلب من الأطفال غسل أيديهم، أولاً بدون صابون، حيث نلاحظ ان الألوان لا تختفي نهائياً، نضيف الصابون حينها فقط يمكن إزالة الألوان بشكل نهائي. هكذا أيضاً بغسل اليدين يجب غسل كل كف اليد بشكل كامل بالماء والصابون، ومفضل العد للرقم ٢٢ من بداية الغسل وحتى الانتهاء.



نظارة وردية ونظارة سوداء



هدف الفعالية :

- معرفة ان هنالك اكثر من طريقة واحدة للتعامل مع المواقف التي تواجهنا
- فهم المصطلح نظارة وردية ونظارة سوداء
- تشديد ان العديد من الامور تتعلق بالتوجه الذي نختاره (النظارة الوردية ام السوداء)

المواد المطلوبة:

- نظارة وردية ونظارة سوداء (من الممكن شرائها او تحضيرها من الكرتون- انظر الملحق)
- بطاقات مواقف

تحضيرات:

نلائم بطاقات المواقف بصورة ملائمة لحياة المجموعة اليومية

مثلا: "دورك في غسل الاطباق"

"الاستيقاظ الساعة 6:30"

"الغاء حصّة الرياضة بسبب المطر"

من الممكن اضافة مواقف مسلية ومضحكة مثل

"وقعت في بركة مياة بعد الامطار"

"لم يتبقى كاتشب"

الفعالية:

يقوم المعلم بشرح المصطلحين نظارة وردية ونظارة سوداء.

يقوم المعلم باستدعاء طالبين، ويعطي لواحد نظارة وردية وللآخر نظارة سوداء.

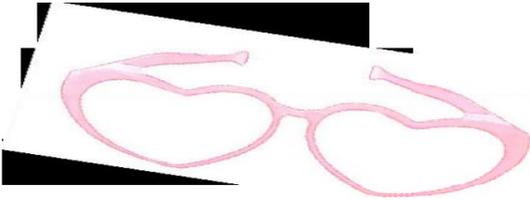
يقومون بسحب بطاقة وقراءتها.

على الطالبين الحديث عن الموقف بناءً على لون النظارة التي بحوزتهم.

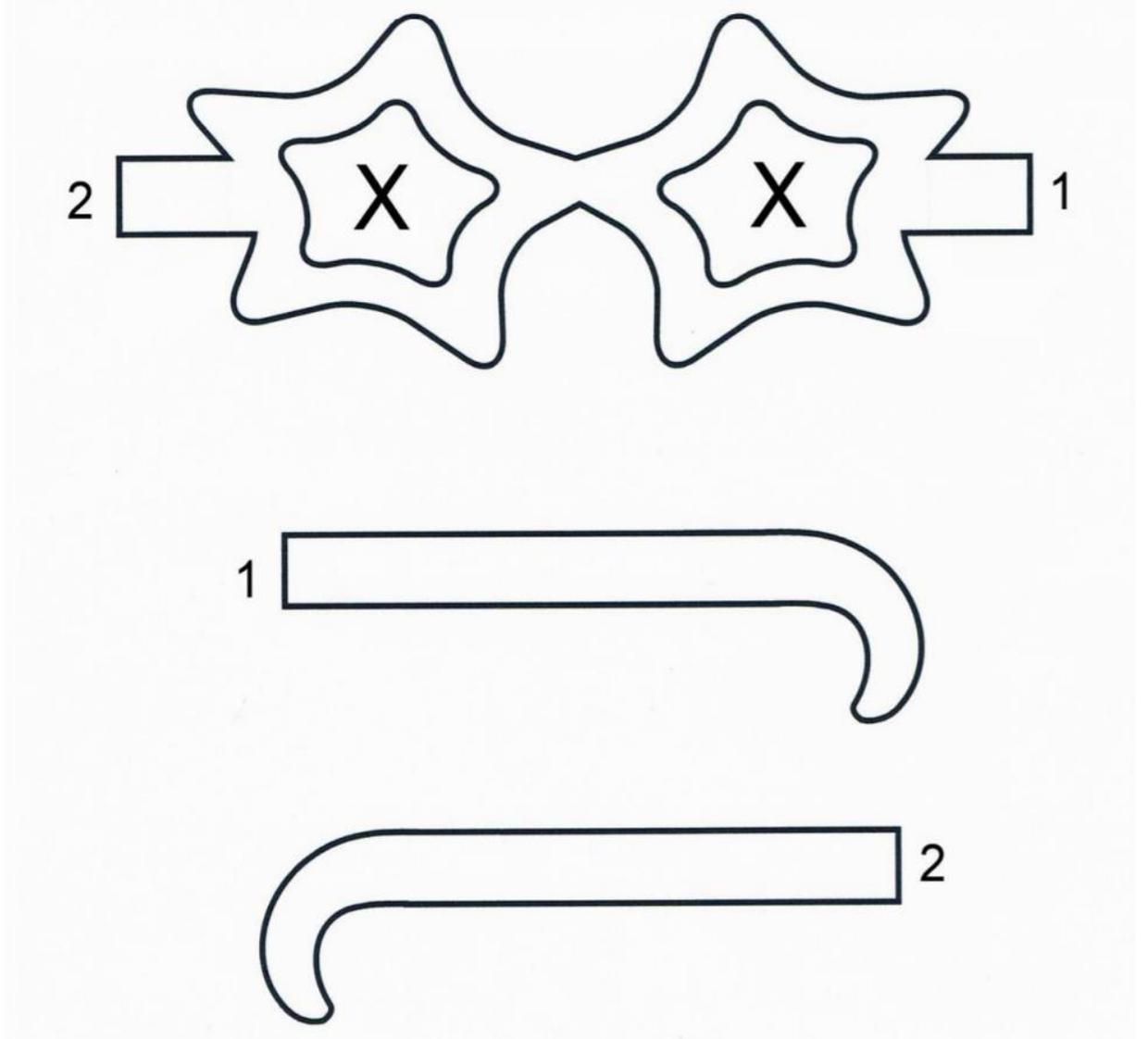
في نقطة معينة يطلب من الطالبين تبادل النظارات وإكمال الحديث وفقا للوضع الجديد.

بعد اشتراك عدة طلاب يطرح المعلم نقاش بناء على النقاط التالية:

- ماذا كان الاختلاف بين أقوال وحديث الطالب ذو النظارة الوردية لصاحب النظارة السوداء؟
- هل تنظرون احيانا إلى أمور بمساعدة النظارة السوداء؟ كيف تشعرون حينها؟
- هل تنظرون احيانا إلى أمور بمساعدة النظارة الوردية؟ كيف تشعرون حينها؟
- هل كان هناك اختلاف في ردة فعل المحيط في كلتا الحالتين؟
- أي توجه أفضل برأيك؟ لماذا؟
- كيف بإمكانك أن تبني التوجه الايجابي؟
- هل بإمكاننا اختيار أي نظارة نستخدم؟ ماذا يتطلب منا من اجل فعل ذلك؟



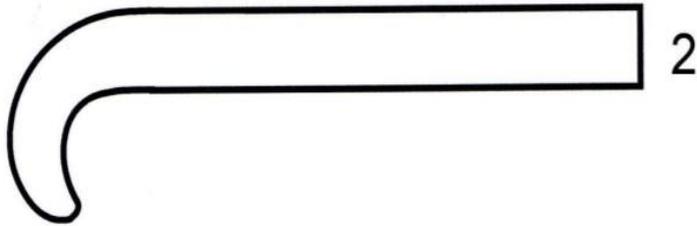
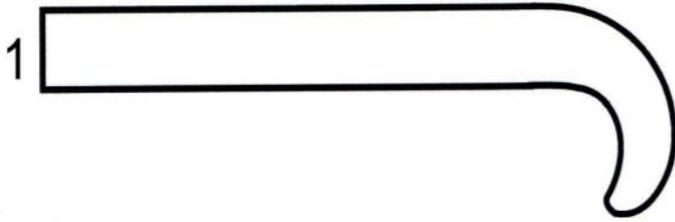
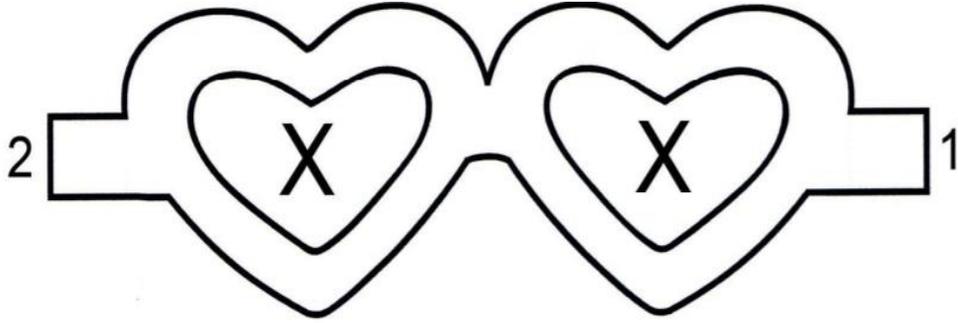
نظارات سوداء للاستخدام



تعليمات الاستخدام:

- 1- قصوا الثلاثة أجزاء
- 2- قصوا الجزء ذو علامة X في داخل العين
- 3- ألصقوا الأجزاء المناسبة بحسب الأرقام.

نظارات وردية للاستخدام



تعليمات الاستخدام:

- 1- قصوا الثلاثة أجزاء
- 2- قصوا الجزء ذو علامة الX في داخل العين
- 3- ألصقوا الأجزاء المناسبة بحسب الأرقام.

أفكار لفعاليات اجتماعية في الصف



1- **خضار على الأسنان:** المشتركون في الفعالية يجلسون ببعد مترين الشخص من الآخر، وكل واحد بدوره يقول اسم خضار حسب ترتيب الأبجدية. يبدو الأمر سهلاً، أليس كذلك؟ نعم. ولكن ليس إذا اضرتهم لقول اسم نوع الخضار دون إبراز أسنانكم (كتقليد لشخص بدون أسنان) وبدون ضحك- وكذلك على باقي أفراد الفعالية أن يفهموا اسم نوع الخضار الذي قلموه. الذي ينجح بالبقاء في هذا التحدي حتى النهاية هو الفائز.

2- **الكلمة الناقصة من "أغنية اليوم"**- نُسمع بيت من أغنية للطلاب من الأغاني التي تم تعليمها خلال العام الدراسي، نتوقف في وسط الأغنية ونطلب من الطلاب اكمال الكلمة الناقصة. أو إسماع أغنية كرايوكي وعلى الطلاب تخمين الأغنية.

3- **أغاني بحسب الحروف أو بحسب المواضيع-** المعلم/ة يختار كلمة وعلى الطلاب إيجاد أغاني تحتوي على هذه الكلمة.

4- **أغنية الأغنيات-** الطالب الأول يختار كلمة، وعلى الطالب الذي يجلس بجانبه إيجاد أغنية تتضمن نفس الكلمة. وعندما يجد الأغنية، يجب عليه أن يغني لمدة ثلاثين ثانية. الطالب التالي يختار كلمة وهكذا.

5- **اسألني عن-** حضروا بطاقات على عدد الطلاب المشتركين، على كل بطاقة اكتبوا جملة مختلفة:

- الأمر الذي فعلته وأغضب أهلي
- الأمر الذي فعلته وأنا أفخر به
- الأمر الذي فعلته وجعلني أشعر بشكل أفضل...

المعلم/ة يخلط البطاقات ويوزع بطاقة على كل طالب.

6- **خمنوا من أنا-** اللعبة مناسبة "لكسر الجليد" ولتلطيف الأجواء. نحضر بطاقات مع أسماء لأشخاص معروفين بعدد المشتركين. نلصق على ظهر كل طالب بطاقة دون أن يستطيع رؤيتها. على الطالب أن يعرف أي شخصية ألصقت على ظهره. القانون: من الممكن سؤال كل شيء للطلاب، طبعاً باستثناء من هو الشخص الذي ألصق اسمه على ظهري.

7- **أحب وأكره-** فعالية هدفها تعميق التعارف بين الطلاب. كيف نلعبها؟ على كل مشترك أن يكتب على البطاقة 3 أمور يحبها و3 أمور يكرهها. مثال: طعام، برنامج تلفزيوني، مهنة. يأخذ المعلم/ة البطاقات، يخلطها وعلى الطلاب أن يخمنوا من الطالب الذي كتب على كل بطاقة. الذي يحصل على عدد أكبر من التخمينات الصحيحة هو الفائز.



8- **كذبتان وحقيقة واحدة:** على كل مشترك أن يقول 3 أمور عن نفسه، على أن يقول أمر واحد حقيقي وأمرين كذب. على باقي المشتركين أن يخمنوا الأمر الحقيقي من بين الثلاثة.

9- **كلمات ذات نفس النغمة-** الذي يبدأ بالفعالية يقول كلمة وعلى المشترك التالي أن يختار كلمة بنفس القافية (فلاح- تفاح).

10- **شخص متعلق-** هدف الفعالية تخمين صحيح للكلمة أو مصطلح الذي تم اختياره من قبل المشتركين في الفعالية. وذلك عن طريق تخمين الحروف التي تركبها قبل ان تكتمل صورة الشخص المعلق. يختار أحد المشتركين كلمة أو مصطلح ويكتب على الورقة خطوط بعدد حروف الكلمة. على باقي المشتركين أن يعرفوا الكلمة من خلال تخمين حروفها. في حال تخمينهم لحرف صحيح يتم كتابته على الخط المناسب وفي حال تخمينهم لحرف غير صحيح نكتب الحرف على الجانب ونرسم قسم من أقسام الرجل المعلق.

11- **أكبر عدد من الكلمات-** المعلم او أحد المشاركين يختار كلمة طويله وعلى كل طالب ان يستخرج منها أكبر عدد من الكلمات. مثلاً : تجارة (جار، تاج، جرة...)

12- **اعرف الفيلم -** طالب يختار اسم فيلم ويجب عليه ان يعرضه امام الصف. الفائز هو من يستطيع معرفة او اكتشاف أكبر عدد من الأفلام.

13- **القائد قال -** نختار شخص. على المجموعة ان تفعل ما يطلب منها هذا الشخص. مثلاً: " القائد قال ان نحك انفسنا" الكل يجب ان يحك انفه، لكن إذا قال " ارفعوا ايديكم مثلاً، من دون استخدام كلمة "القائد قال"، من يرفع يده يخرج من اللعبة. نستمر حتى يبقى اخر شخص من دون ان يتلخبط.

14- **نعم لا ابيض اسود-** نعلن عن كلمات ممنوع استخدامها مثل " نعم" " لا" " اسود" "ابيض". نبدأ بطرح الاسئلة بهدف تشويش المتنافسين وجعلهم يستخدمون الكلمات الممنوعة. الفائز الذي لا يستخدم بتاتاً الكلمات الممنوعة.

15- **الجميلة والحيوان-** على كل طالب اختيار حيوان ومن ثم عليه ان يجسده من خلال حركات وصوت. على باقي الطلاب تخمين من هذا الحيوان.

16- **تقدير الذات-** على كل طالب ان يكتب على ورقة صفتان ايجابيتان تميزانه وصفتان سلبيتان لديه. المعلم يجمع الأوراق. على كل طالب بناء جدول على ورقة فارغة يحتوي على عامودين وبعنوان " يعرفون عني" و " يفكرون بأني". الطالب يقوم بملء العامودين خلال قراءة المعلم للأوراق. في النهاية ممكن ان نناقش الفجوة بين اعتباري لذاتي وبين تقييم البيئة المحيطة.



17- **كتابة إعلانات-** كل طالب يكتب اعلان عن نفسه ويمررها للطالب المسؤول او المعلم. وهو يقوم بقراءتها، وعلى المجموعة ان تكتشف من صاحب الورقة.

18- **مسابقة تلفزيونية-** كل شخص يختار شخصية معروفة او برنامج تلفزيوني ويقوم بعرض خمسة اقوال. من يستطيع ان يكشف الشخصية او البرنامج يحصل على نقطة . بعد خمس اسئلة يأتي دور المشترك التالي. الفائز من يحصل على اعلى عدد من النقاط.

19- **القفز على رجل واحدة -** نطلب من المجموعة الوقوف، ثم نسأل كل مشترك عن عدد المرات التي يستطيع القفز فيها على رجل واحدة خلال 60 ثانية. ثم نطلب ان يبدأ. بعد دقيقة نسأل كل شخص عن كم عدد القفزات التي توقع ان يقفزها وكم عدد القفزات التي قفزها. هناك إمكانية لفتح نقاش حول استنتاجاتهم من المهمة وبماذا شعروا عندما تجاوزوا الرقم الذي وضعوه لأنفسهم.

20- **طائرة ورقية-** كل شخص يحصل على ورقة. الهدف هو صنع طائرة تحلق لأبعد مسافة ممكنة. من الممكن إعطاء 5 دقائق للفعالية. في النهاية كل شخص عليه ان يطير الطائرة الورقية. الدائرة التي تصل الى ابعد مسافة هي الفائزة. ممكن اجراء مناقشة على أنماط شخصيات ثابتة وأخرى خلاقية او مبدعة

21- **سرعة البديهة-** نطلب متطوع. نأخذ غرض مثل كتاب او قلم ونطلب من كل شخص بدوره ان يفكر باستعمالات أخرى للغرض. الفائز من يبقى حتى النهاية.

22- **مهارة الاقناع-** كل طالب يأخذ موضوع معين ويقوم بمحاولة اقناع الصف عن أهمية هذا الموضوع. كل ذلك بوضعية الوقوف وأمام المجموعة. يجب الانتباه الى التواصل الغير لفظي، التواصل البصري، الوقفة وحركة الايدي.

نتمنى لكم
عودة آمنة،
طاقات متجددة
وعملًا ممتعًا