

نادي مهارات الحياة

الأخلاق جذور والمهارات ثمار

تأليف: أسامة صفراوي

مصنّفات أخرى للمؤلف:

قصص مهارات الحياة (مجموعة قصصية للأطفال)

المرايا والماء (قصة قصيرة للنّاشئة)

كوكبنا الجميل، كوكبنا المهّدّد (قصة عن الاحتباس الحراري)

Mirrors and Water

Keys to Air

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

978-9938-79-180-8

ISBN 978-9938-79-180-8



9 789938 791808

أن تمنح إنسانا علما دون أن تمنحه أخلاقا،
فإنه تساهم في بناء خطر محتمل على المجتمع.
- تيو دور روزفلت

**To educate a man in mind and not in morals is to educate a menace
to society.**

- Theodore Roosevelt

مقدمة

إن تربية الأطفال هي عملية معقدة وشاملة تهدف إلى تنمية جوانبهم الروحية والاجتماعية والنفسية. في عالمنا المعاصر، الذي يشهد تطوراً سريعاً في التكنولوجيا والعلوم، تظل الأخلاق ومهارات الحياة جزءاً لا يتجزأ من بناء الشخصية الإنسانية.

تُعتبر الأخلاق حجر الأساس في بناء مجتمع سليم ومتوازن. إنها القيم التي تزرع في نفوس الأطفال لتوجه سلوكهم وتعاملاتهم مع الآخرين. بدون أخلاق، يفقد المجتمع تماسكه وقيمه الإنسانية، ويصبح عرضة للتفكك والفوضى. لذا، فإن غرس القيم الأخلاقية في نفوس الأطفال منذ نعومة أظفارهم يساهم في إعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية والمساهمة الفعالة في بناء مجتمع قوي ومتربط.

من ناحية أخرى، تعتبر مهارات الحياة من الأسس التي يجب أن يتعلمها الأطفال ليتمكنوا من مواجهة تحديات الحياة اليومية. هذه المهارات تشمل القدرة على التواصل الفعال، وحل المشكلات، والتفكير النقدي، وإدارة الوقت، وغيرها من المهارات التي تساهم في تحقيق النجاح الشخصي والاجتماعي. عندما يكتسب الأطفال هذه المهارات، يصبحون أكثر استعداداً لمواجهة المستقبل بثقة ومرونة.

في هذا الكتاب، سنقدم لكم أنشطة متنوعة لغرس الأخلاق ومهارات الحياة في شخصية الطفل. في الجزء الخاص بالأخلاق تم اعتماد ما يسمى بالمأزق الأخلاقي حيث يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات مصغرة مع تحديد قائد لكل مجموعة. يقرأ القائد للمجموعة موقفاً عملياً من الحياة اليومية، هذا الموقف يتطلب اتخاذ قرار صعب يبنى على قيمة أخلاقية، ويتم النقاش بين المجموعة حول القرار الأنسب والنتائج التي تترتب عليه. أما في الجزء الخاص بمهارات الحياة نقدم نشاطات عملية متنوعة للتدريب على كل مهارة.

نأمل أن يكون هذا الكتاب مرجعاً مفيداً لكل من يسعى لبناء جيلٍ جديدٍ يتمتع بأخلاقٍ ساميةٍ ومهاراتٍ حياتيةٍ متميزة، جيل قادر على الإسهام في ازدهار مجتمعه وتقديم وطنه.

أنشطة مخصصة لتلاميذ قسم التحضيري والسنة الأولى

الأخلاق

- الصدق والأمانة:

ميثاق الصدق والأمانة: إنشاء ميثاق لقول الحقيقة دائماً والحفاظ على الأمانة وتعليقه في القسم وقراءته دورياً.

بنود الميثاق:

الصدق يعني أن نقول الحقيقة دائماً، والأمانة تعني أن نحافظ على الأشياء التي لا تخصنا ونعتني بها جيداً.

يجب قول الحقيقة دائماً. عندما يسألك أحدهم عن شيء ما، أخبره بما حدث فعلاً.

مثال: إذا كسرت لعبة بالخطأ، قل "لقد كسرت اللعبة بالخطأ".

يجب عدم الكذب. تجنب قول أشياء غير حقيقية، حتى لو كنت تعتقد أن الحقيقة قد تجعلك في ورطة. مثال: إذا لم تقم بواجبك المدرسي، اعترف بذلك بدلاً من اختلاق عذر.

يجب الاعتراف بالأخطاء. عندما ترتكب خطأ، اعترف به وتعلم منه. مثال: إذا أسقطت

طعاماً على الأرض، اعترف بأنك فعلت ذلك وتعلم كيف تتجنب تكرار الخطأ.

يجب احترام ممتلكات الآخرين. لا تأخذ أشياء تخص غيرك دون إذن. مثال: إذا رأيت لعبة جميلة تخص صديقك، اطلب منه الإذن قبل أن تلعب بها.

يجب إعادة الأشياء إلى أصحابها. إذا وجدت شيئاً على الطاولة أو على الأرض ابحث عن صاحبه. مثال: إذا وجدت قلماً في المدرسة، أعطه للمعلم حتى يجد صاحبه.

تذكروا يا أطفال أن الصدق والأمانة هما من أجمل الصفات التي يمكن أن نتحلى بها. عندما نكون صادقين وأمناء، يثق بنا الناس ويحبون أن يكونوا أصدقاء لنا. دعونا نتعاهد معاً أن نكون دائماً صادقين وأمناء في كل ما نقوم به!

- اللطف:

حلقة المجاملات: يقف الأطفال في حلقة ويقدمون مجاملات لبعضهم البعض.
 "شجرة اللطف": رسم شجرة كبيرة على الحائط، حيث يضيف الأطفال أوراقاً تحتوي على كلمات لطيفة يكتبونها ويزينون بها الشجرة.
 بطاقات اللطف: يكتب الأطفال بطاقات للعائلة والأصدقاء ويزينونها. (مثال: أحبك كثيراً يا أبي. مثال: أنت أفضل صديق في العالم.)

- الاحترام

استعمال الدمى: استخدم دمتين لتمثيل حوار يظهر فيه الاحترام من خلال استعمال كلمات مهذبة وعدم المقاطعة، وحوار يظهر فيه عدم الاحترام مثل استعمال كلمات جارحة (أنت غبي) والمقاطعة. ثم يبدأ النقاش حول نتائج الحوارين.
 التحية: تعليم الأطفال طرقاً محترمة لمختلفة لتحية الناس (المصافحة، قول "أهلاً وسهلاً"، الابتسامه).

عدم المقاطعة: التأكيد على أهمية الاستماع دون مقاطعة خلال جلسة خاصة للحديث في مجموعات حيث يتحدث كل طفل عما يريد دون انقطاع.
 ملصقات الاحترام: وضع صور على الحائط تظهر الاحترام تجاه الأشخاص، خاصة ذوي الاحتياجات الخاصة وكبار السن.

العبارات المؤدبة: التدريب المستمر على قول "من فضلك"، "شكراً"، و"عذراً".

- المسؤولية

أعمال القسم: تعيين أعمال بسيطة للتلاميذ في القسم وتغيير التلاميذ المسؤولين عنها أسبوعياً.

رعاية النباتات: وجود نباتات في علب صغيرة يعتني بها الأطفال يومياً.

- التعاطف

ملامح ومشاعر: تعليق صور لوجوه تحمل ملامح مختلفة وتسمية كل وجه (سعيد، حزين، غاضب، خائف، متردد...).

جلسة المشاعر: في جلسة أسبوعية، تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين، بطاقات الملامح عند مجموعة وبطاقات أسماء المشاعر عند مجموعة أخرى. المجموعة الأولى تخرج صورة والمجموعة الثانية يجب أن تحدد اسم المشاعر.

- الصبر:

ألعاب الانتظار: لعب ألعاب تتطلب التناوب والصبر مثل:

الكراسي الموسيقية: تتضمن هذه اللعبة التحرك حول الكراسي بينما تُعزف الموسيقى والعتور على كرسي للجلوس عليه عندما تتوقف الموسيقى. عدد الكراسي متطابق مع عدد التلاميذ، تجنباً لفكرة الأناية.

تجميد الرقص: يرقص الأطفال بينما تُعزف الموسيقى ويجب أن يتجمدوا عندما تتوقف الموسيقى. يعلمهم ذلك الاستماع والصبر والسيطرة على ردود أفعالهم.

ضوء أحمر، ضوء أخضر: يقوم أحد الأطفال بتمثيل دور "إشارة المرور" وينادي بـ "ضوء أخضر" للآخرين فيتحركون في شكل قطار و"ضوء أحمر" فيتوقفون وينتظرون.

زراعة النباتات: زرع البذور ومشاهدتها تنمو بمرور الوقت يعلم الطفل الصبر.

لعب المربكة **Puzzle**: اللعب بالمربكة فردياً أو جماعياً يعلم الصبر والمثابرة.

- الامتنان والشكر:

يوميات الامتنان: تشجيع الأطفال على مسك دفتر صغير يرسمون فيه يوماً أو أسبوعياً شيئاً جميلاً يشعرون بالامتنان له. الاهتمام بالأشياء البسيطة.

بطاقات الشكر: تشجيع الأطفال على صنع بطاقات صغيرة وتزيينها وكتابة عبارات الحب والشكر للعائلة والأصدقاء والمعلم والمدير.

تقدير الآخرين: إنجاز أنشطة في شكل عمل ثنائي وتشجيع الأطفال على تقدير إنجازات زملائهم (أحسنت يا صديقي، عملك رائع يا صديقتي).

- المشاركة

ألعاب التركيب puzzle and lego

تقدير الجهود: تمييز الجهد الذي يبذله الطفل وتشجيعه حتى وإن أخطأ أو لم يتم إكمال المهمة بشكل كامل، فبذل الجهد أهم من النتيجة النهائية.

- الصداقة

أساور الصداقة: صنع وتبادل أساور الصداقة كرمز للمحبة والوفاء.
معنى الصداقة: مناقشة صفات الصديق الجيد وكيفية المحافظة على الصداقة.

- ضبط المشاعر

ركن الهدوء: إنشاء مساحة صغيرة فيها طاولة ونشاطات مهدئة (مثل القصص والألعاب) يمكن للأطفال استخدامها عند الشعور بالغضب أو التوتر.
تمارين التنفس: التدريب على تقنيات التنفس العميق لتهدئة المشاعر.

- التسامح والعفو

"طاولة السلام": تحديد ركن فيه طاولة لحل الخصومات بين الأطفال حيث يجلس المعلم ويستمع إلى المتخاصمين ويدير الحوار بطريقة إيجابية وبناءة. وهو مكان مناسب حيث يتدرب الأطفال على قول أنا آسف أو أعتذر أو سامحني.
بطاقات المشاعر: استخدام بطاقات فيها رسوم وجوه ومشاعر مختلفة يرفعها الأطفال للتعبير عن مشاعرهم إذا لم يستطيعوا التعبير بالكلمات.

- احترام الطبيعة:

النزهات الطبيعية: نزهات قصيرة حيث يصف المعلم أهمية كل عنصر من عناصر المشهد البيئي خاصة الأشجار.

الرسكلة وإعادة التدوير: تعريف الأطفال بأهمية مفهوم الرسكلة من خلال تخصيص حاوية خاصة بالنفايات البلاستيكية والحديث عن مخاطر البلاستيك في تلويث البيئة.

- احترام الملك العام والملك الخاص:

تجهيزات القسم: توعية الأطفال وتعليمهم أهمية الحفاظ على تجهيزات القسم باعتبارها ملك عمومي يتشارك فيه كل التلاميذ على امتداد سنوات وأجيال .

روتين الترتيب: إنشاء روتين يومي قبيل انتهاء الحصة لترتيب القسم بشكل جماعي ووضع الألعاب والأشياء في أماكنها.

مفهوم الملكية: مناقشة أهمية طلب الإذن من الآخرين قبل استخدام أشياءهم. مع التشجيع على مشاركة الألعاب مع الآخرين والحفاظ عليها.

مهارات الحياة

- الثقة بالنفس:

التأكيدات الإيجابية: إنشاء روتين صباحي حيث يقول الأطفال تأكيدات إيجابية عن أنفسهم في بداية الحصة. أو إنشاد أنشودة قصيرة تتحدث عن الثقة في النفس.

" درع تقدير الذات": صنع درع كبير من الكرتون المقوى وتعليقه على الحائط، ويتم ترتيبه بعبارات الثقة وتقدير النفس مع عبارات التواضع أيضا.

"طاولة الإبداع": عرض أعمال وإبداعات الأطفال (كتابات، رسومات، براعات يدوية) بشكل بارز في طاولة الإبداع في ركن من أركان القسم.

عرض المواهب: تخصيص وقت أسبوعي أو شهري للمواهب حيث تتاح الفرصة لكل طفل يريد أن يعرض فكرة أو مهبة أو مهارة أو نشاط يحبه ويجيده.

منصة الإلقاء: يتم وضع منصة صغيرة في ركن محدد، ويتم تخصيص وقت لكل طفل للعود على المنصة والحديث عن موضوع يحبه أسبوعيا أو شهريا.

- الطموح

تحديد يوم في السنة للحديث عن المهن التي يطمح إليها الأطفال.

- مهارات التواصل

عرض وقول: يجلب الأطفال شيئا أو لعبة من المنزل ويصفونها للتلاميذ.

القصة الجماعية: يبدأ المعلم القصة، يقدم الشخصية والمكان والزمان والحدث الرئيسي، ثم يتناوب الأطفال على تكملة أحداث القصة، يروي كل طفل جزءا من القصة ويبنى على ما قاله الطفل السابق.

وصف الصورة: يعرض المعلم صورة كبيرة مليئة بالتفاصيل والأشياء ويصف الأطفال ما يرونه في الصورة بالتفصيل.

إعادة سرد القصة: الاستماع إلى قصة ثم إعادة سردها بكلماتهم الخاصة.

- حل المشكلات:

وقت الألغاز: تقديم ألغاز بسيطة تتطلب التفكير لحلها بشكل فردي أو جماعي. مثال:
ما هو الحيوان الذي له جناحان ويطير ويمتعتنا بتغاريده؟

التركيب والبناء puzzle and lego

لعبة المطابقة: مطابقة بطاقات الأسماء مع الأشياء التي تناسب معها.
صندوق المفاجآت (صندوق عجب): ضع صندوقاً مليئاً بالأشياء الصغيرة والألعاب والدمى. كل تلميذ يغمض عينيه ويدخل يده يخرج شيئاً يتلمسه ويحاول تخمينه.
كيس المفاجآت: وضع مجموعة من الأشياء في كيس، وصف الأشياء للأطفال ويجب أن يخمنوا أكبر عدد ممكن منها.

- إدارة الوقت:

لوحة الروتين الصباحي: لوحة تتضمن صور للأعمال الصباحية الروتينية في بداية الحصّة مثل الجلوس وإخراج الأدوات وترتيبها.
أنشطة مربوطة بزمن: استخدام ساعة رملية لتحديد زمن الأنشطة التعليمية أو ترتيب الأشياء أو البحث عن حل للغز.
أغاني مربوطة بأنشطة: تشغيل أغاني معينة لكل نشاط مثل الاستراحة أو الترتيب أو اللعب أو الاستعداد للخروج.

- المرونة (وهي أفضل مهارة للنجاح في الحياة)

تغيير الروتين: تغيير الجدول اليومي للأنشطة أحياناً لممارسة المرونة.

تقديم لعبة جديدة: تقديم لعبة جديدة ونشاط جديد أحياناً.

تبديل الأدوار: جعل الأطفال يبدلون الأدوار أثناء الأنشطة أو اللعب أو أعمال القسم.

- المبادرة:

اللعب الحر: وقت اللعب غير المقيد حيث يختار الأطفال النشاط واللعبة التي يحبونها.
 مشاريع مختلفة: قسم الأطفال إلى مجموعات ودعهم يمثلون مواقف في أماكن مختلفة
 مثل الدكان أو الخضار أو النجار...
 وقت الاختيار: السماح أحيانا للأطفال باختيار الأنشطة واختيار القصص.

- النظام:

فرز الألعاب: استخدام صناديق متنوعة لأنواع مختلفة من الألعاب ووضع الألعاب في
 الصناديق المناسبة.
 مكتبة القسم: جعل الأطفال يساعدون في تنظيم القصص في مكتبة القسم حسب
 الحجم أو اللون أو الموضوع.

- البستنة:

زراعة النباتات: زرع البذور في علب صغيرة وسقيها بانتظام. إنشاء "جدول النمو" لتتبع
 نمو النبتة.
 شجيرة المدرسة: زراعة شجيرة وتناوب التلاميذ على سقيها يوميا حيث يقوم طفل مختلف
 كل يوم بسقيها، ويمكن أن تتواصل على مدى أجيال من التلاميذ.

- التعاون والعمل الجماعي:

ألعاب جماعية: إنجاز ألعاب التركيب جماعيا (lego, puzzle)
 ترتيب القسم: التعاون والتنسيق لترتيب القسم وتركه جميلا ومرتبًا قبل الخروج.

أنشطة خاصة بتلاميذ الدرجة الثانية والدرجة الثالثة

الأخلاق

- التواضع

موقف 1: تفوز في مسابقة ويخسر صديقك. هل تتفاخر بفوزك وتسخر من صديقك المهزوم أو تواسيه وتشجعه وتذكره أن العبرة بالمشاركة؟

موقف 2: تفوز بالمركز الأول في مسابقة مدرسية. هل تخجل من نجاحك أو تفرح بنجاحك بابتسامة بسيطة أو تنظر للجميع بنظرة احتقار؟

موقف 3: أنجزت بحثا مدرسيا مع مجموعة من التلاميذ، لكنك ارتكبت خطأ أدى إلى فشل البحث. هل تعترف بخطئك وتعمل على تصحيحه أو تلقي اللوم على الآخرين أو تنظاهر بعدم حدوث أي خطأ؟

موقف 4: يشكرك المعلم والمدير على مشروع أنجزته مع مجموعة من التلاميذ. هل تنسب الفضل لنفسك وحدك أو تعترف بجهود أصدقائك أو تقلل من دورك في المشروع؟

موقف 5: يجعلك المعلم قائدا لفريق من التلاميذ. يُطلب منكم إنجاز مشروع جماعي في المدرسة. هل تتعامل مع الفريق بتواضع وتمنحهم الفرصة للتعبير عن أفكارهم والمساهمة بها أو تتصرف بغطرسة وتفرض أفكارك على الجميع وتفترض أنك أفضل منهم؟

النقاش: كيف يمكن للتواضع أن يؤثر بطريقة إيجابية على الآخرين؟ أهمية التواضع في كل من النجاح والفشل وكيف يؤثر ذلك على علاقاتنا مع الآخرين. استكشاف فكرة التواضع في الاعتراف بعيوبنا والتعلم من أخطائنا. أهمية التواضع في الاعتراف بمجهودات الآخرين والعمل بتعاون نحو الأهداف المشتركة.

- الصدق

موقف 1: سكت عسيراً على أرضية الفصل عن طريق الخطأ. هل تنظف المكان وتخبر المعلم بما بدر منك أو تهرب وتتظاهر بأنك بريء؟

موقف 2: تستعير كتاب صديقك وعندما تتصفحہ يتمزق قليلاً. هل تعترف لصديقك بالأمر أو تحاول إخفاء الضرر الحاصل بالكتاب؟

موقف 3: كسرت لعبة صديقك عن غير قصد. هل تخبره الحقيقة أو تختلق كذبة أو تخفي اللعبة المكسورة؟

موقف 4: استعرت دراجة هوائية من صديقك لركوبها. تعرضت لسقوط بسيط أدى إلى حدوث خدوش في الدراجة. هل تعترف لصديقك بما حدث أو تحاول إخفاء الخدوش وإعادة الدراجة دون إخبار الجار؟

موقف 5: أثناء اللعب بكرة القدم في الحديقة، كسرت نافذة أحد المنازل المجاورة. هل تعترف لصاحب المنزل وتحمل المسؤولية أو تهرب وتحاول عدم الظهور في الحديقة مجدداً؟

موقف 6: أخذت ساعة ثمينة من أحد أفراد أسرته دون إذنه، وأثناء ارتدائها تعرضت لخدش. هل تعترف بالخطأ وتحمل العواقب أو تحاول التملص من الأمر؟

موقف 7: أثناء استخدامك جهاز الكمبيوتر الخاص بأحد أصدقائك، قمت بحذف ملفات مهمة عن غير قصد. هل تخبر صديقك بما حدث وتعتذر أو تملص من الموقف؟

النقاش: لماذا من المهم أن تكون صادقاً حتى عندما يكون الموقف صعباً؟

- الأمانة

موقف 1: تجد كتاباً مرمياً في الملعب. هل تسلمه إلى أمين المكتبة أو المدير أو تحتفظ به لنفسك أو تتركه في مكانه؟

موقف 2: وجدت محفظة تحتوي على أموال في الملعب. هل تأخذ المال، تترك المحفظة في مكانها، أو تسلمها إلى المعلم؟

موقف 3: يخبرك صديقك بسر ويطلب منك عدم إخبار أحد. يراكما صديق آخر من بعيد. لاحقًا، يسألك هذا الصديق عن السر. هل تحتفظ بالسر أو تلمح إليه أو تخبر الصديق الآخر؟

موقف 4: وعدت شقيقك بأنك ستساعده في واجبه بعد أن تنهي واجبك. هل تفي بوعده أو تختلق عذرًا لتتهرب أو تتجاهل الأمر تمامًا؟

موقف 5: أنت تدرس داخل القسم. تطلب الإذن للذهاب إلى الحمام. يسمح لك معلمك بالخروج. هل تذهب مباشرة إلى الحمام وتعود بسرعة أو تتجول في المدرسة وتقلق أصدقاءك أو تخرج من المدرسة للتسكع؟

موقف 6: ذهبت إلى الدكان لشراء بعض الحاجيات. دخلت فلم تجد البائع. أنت الآن وحدك في الدكان، وأمامك أصناف الحلويات، فستطيع أن تختلس كل ما يحلو لك.

هل تسرق بعض الحلويات أو تسرق بعض النقود أو تبقى منتظرًا دون أن تلمس شيئًا؟

موقف 7: أنت في الدكان تشتري بعض الحاجيات. يرجع لك البائع نقودًا زائدة دون قصد. هل تعيد النقود الزائدة أو تخبئها بسرعة وتحتفظ بها؟

النقاش: كيف تبني وتحافظ على الثقة؟ لماذا الوفاء بالوعد مهم في بناء الثقة وتقوية الصداقات؟ الجدارة بالثقة في تحمل المسؤولية وفعل التصرف الصحيح حتى عندما لا يراك أحد.

– المسؤولية

موقف 1: أنت مسؤول عن إحضار بعض المستلزمات للحفلة في المدرسة، لكنك نسيتها في المنزل. هل تعترف بخطئك أو تختلق عذرًا أو تلوم شخصًا آخر؟

موقف 2: نسيت حقيبتك المدرسية في المدرسة. لديك مجموعة من الواجبات المنزلية المهمة داخل الحقيبة. هل تخبر والديك وتطلب المساعدة أو تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام أو تبقى تفكر في حل بمفردك؟

موقف 3: يخسر فريقك الرياضي مباراة، ويسألك المدرب عما حدث. هل تتحمل مسؤولية أذائك الضعيف أو تلوم الآخرين أو تختلق أعداءاً؟

موقف 4: تم تكليفك بتقديم بحث في القسم ولكنك نسيت إعداد البحث. هل تعترف بنسيانك وإهمالك وتطلب مهلة إضافية أو تحاول الارتجال بما لديك أو تلوم ظروف خارجية؟

موقف 5: أثناء العمل على مشروع دراسي في المدرسة، قمت بإتلاف جهاز عن طريق الخطأ. هل تعترف بخطئك وتعرض المساعدة في إصلاحه أو تحاول إخفاء الضرر أو تلوم أحد أصدقائك؟

موقف 6: كنت في رحلة مدرسية وأضعت كاميرا المدرسة التي كانت معك. هل تخبر المشرفين بالأمر وتحاول العثور عليها أو تحاول إخفاء الأمر على أمل ألا يلاحظ أحد؟
النقاش: كيف يبني تحمل المسؤولية الثقة بالنفس؟ فكرة تحمل المسؤولية عن أخطائنا وطلب المساعدة عند الحاجة لحل المشاكل. أهمية الاعتراف بأفعالنا ونتائجها، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

- الانضباط والمثابرة

موقف 1: لديك واجب منزلي يجب إنجازه، لكنك تفضل الاستمتاع بألعاب الفيديو. هل تقوم بالواجب أولاً أو تشغل باللعبة أو تنجز الواجب بتسرع ودون تركيز؟

موقف 2: غدا يبدأ أسبوع الامتحانات، وينتظر امتحان صعب. لكن على التلفاز يتم عرض سلسلة الصور المتحركة المفضلة لديك. هل تراجع أولاً بجد ثم تشاهد التلفاز لاحقاً أو تشاهد العرض وتخصص وقتاً قليلاً للمراجعة أو تتخلى عن المراجعة تماماً؟

موقف 3: تقرر أن تحسن قراءتك الجهرية. تقرر تخصيص 20 دقيقة يوميًا للقراءة في المنزل. هل تلتزم بقراءتك أو تتساهل وتقرأ فقط عندما تشعر بالرغبة أو تستسلم بعد بضعة أيام؟

موقف 4: يمنحك والداك مالا لتدخره لشراء لعبة رائعة. في طريق العودة من المدرسة، ترى حذاء جميلًا تريد شراءه الآن. هل تدخر المال وتتحكم في نفسك أو تشتري الحذاء وتتناسى اللعبة؟

موقف 5: أنت في المنزل غارق في إنجاز واجب منزلي يتطلب تركيزًا كبيرًا. يأتي أصدقاؤك ويلحون عليك في الانضمام إليهم في مباراة كرة قدم. هل تنهي واجبك أولاً أو تخرج معهم وتؤجل الواجب لاحقًا أو ترمي الواجب وتنساه تمامًا؟

النقاش: كيف يساعدك الانضباط الذاتي في تحقيق الأهداف الطويلة الأمد؟ ماذا يجب أن تفعل لتبقى مركزًا؟ ترتيب الأولويات حسب أهميتها. تحقيق الأهداف الشخصية من خلال الجهد المستمر. أهمية الانضباط الذاتي في إدارة المال والالتزام بالادخار. دور الانضباط الذاتي في اتخاذ الخيارات الصحية في الأكل والرياضة والدراسة. الموازنة بين المتعة وإنجاز المسؤوليات.

– الشجاعة

موقف 1: تشاهد شخصًا يتعرض للتنمر أثناء فترة الراحة. هل تواجه المتنمر أو تبقى صامتًا من الخوف أو تخبر المدير لاحقًا؟

موقف 2: يطلب منك المعلم الخروج للسيورة لتقديم بحثك أمام بقية التلاميذ. هل تشعر بالخوف من التحدث أثناء العرض أو تتغلب على خوفك وتقدم أفضل ما لديك أو تطلب المساعدة أو تتجنب القيام بالعرض تمامًا؟

موقف 3: يريد أصدقاؤك التغيب عن الدراسة والذهاب للتسكع. هل تستسلم وتذهب معهم أو ترفض وتقترب عليهم القيام بشيء آخر أو تقنعهم بأن الدراسة أهم؟

النقاش: لماذا الشجاعة مهمة في الدفاع عن الآخرين؟ ما هو الفرق بين الشجاعة والتهور؟ استكشف فكرة الشجاعة في مواجهة التحديات وتجاوز المخاوف لتحقيق أهدافنا. أهمية الشجاعة اللازمة لاتخاذ القرار الصائب، حتى لو كان ذلك صعبًا. أهمية الشجاعة في تجربة أشياء جديدة والخروج من منطقة راحتنا للنمو والتعلم.

- الصبر

موقف 1: تكون متحمسًا ومستعدًا للخروج للعب كرة القدم أو لعبة الغميضة، لكن الطقس يصبح ممطرًا فجأة. هل تشتكي وتتذمر أو تجد نشاطًا آخر تفعله حتى يصحو الطقس أو تفرغ مشاعرك السلبية على إخوتك؟

موقف 2: تنتظر دورك في صف أمام لعبة من ألعاب المنتزه، لكن الصف يتحرك ببطء. هل تنتظر دورك بصبر، أو تحاول تجاوز الصف، أو تشتكي وتتذمر وتأنف؟

موقف 3: قررت أن تتعلم مهارة جديدة، مثل ركوب الدراجة أو العزف على البيانو، لكنك وجدت الأمر صعبًا ويستغرق وقتًا طويلًا. هل تستمر في الممارسة بصبر أو تستسلم وتغضب أو تطلب المساعدة؟

موقف 4: أهداك أبوك لعبة فكرية جديدة فرحت بها وقررت أن تكتشفها بنفسك. حاولت أن تفهم اللعبة التي تبدو ممتعة لكنها صعبة الفهم. هل تأخذ قسطًا من الراحة ثم

تعيد المحاولة أو تمزق اللعبة وتكسرها وترميها في سلة المهملات أو تطلب المساعدة؟

موقف 5: استعددت للذهاب إلى المدرسة وبقيت تنتظر أباك الذي تأخر في الاستعداد. هل تنتظره بصبر أو تصرخ عليه ليسرع أو تذهب بدونه؟

موقف 6: تنتظر يوم العيد بفاغ الصبر لكن يبدو أن الأيام تطول والعيد يستغرق وقتًا طويلًا للوصول. هل تنتظر العيد بصبر أو تشتكي وتتذمر من الوقت الطويل أو تستغل

الأيام في نشاط مفيد؟

موقف 7: تريد تحسين نتائجك الدراسية. هل تدرس بجد وصبر وتبذل جهدًا أكثر وتركز في القسم أو تئأس لأن الأمر صعب جدًا أو تلوم المعلم؟

موقف 8: تحاول تعليم أخيك الصغير أو صديقك كيفية القيام بنشاط معين أو تساعدهما في حل واجب منزلي، لكن عندهما صعوبة في الفهم والمتابعة. هل تشرح بصبر وتستعمل طرق مختلفة أو تحبط وتستسلم، أو تتأفف وتصفهما بالغباء.

النقاش: لماذا الصبر مهم؟ كيف يمكن للصبر أن يساعدك في التعامل مع التأخيرات والإحباطات؟ أهمية الصبر في انتظار دورنا واحترام حقوق الآخرين. أهمية الصبر في تعلم أشياء جديدة وأهمية المثابرة في تحقيق أهدافنا. تحديات الصبر مع الآخرين، خاصة عندما نكون في عجلة من أمرنا أو نشعر بالإحباط. أهمية التحلي بالصبر أثناء انتظار الأشياء التي نتوق لها. فكرة الصبر في تعليم ومساعدة الآخرين على تعلم مهارات جديدة، وأهمية تقديم الدعم والتشجيع.

– الغش في الامتحان:

موقف 1: خلال الامتحان، لاحظت أن صديقك يهمس بالإجابات لصديق آخر. أنت تعلم أن الغش خطأ، لكنك تخشى إذا أخبرت المعلم سيغضب أصدقاؤك منك. ماذا يجب أن تفعل؟

موقف 2: تشاهد صديقاً يغش في الامتحان. هل تتناقش معه وتنصحه أو تبلغ المعلم أو تبقى صامتاً؟

موقف 3: خلال اختبار الرياضيات، تلاحظ أن صديقك يواجه صعوبة في سؤال. يهمس لك صديقك طالباً الإجابة. أنت تعرف الإجابة وتشعر بالتمزق بين مبدأ الأمانة ومساعدة صديقك. ماذا يجب أن تفعل؟

موقف 4: أنت تواجه صعوبة في الامتحان. صديقك يستعمل ورقة للغش. بعد أن أنهى سلم ورقة الغش لك خفية. أنت تعلم أن استخدامها سيكون خطأ، لكنك أيضاً تشعر بالضغط للحصول على درجة جيدة. ماذا يجب أن تفعل؟

موقف 5: خلال اختبار الفرنسية، تلاحظ أن صديقك الجالس بجانبك يحاول نسخ إجاباتك. أنت حائر بين تغطية ورقتك أو السماح لصديقك بالغش. ماذا يجب أن تفعل؟

موقف 6: امتحان الانقليزية بعد ربع ساعة. صديقك يأتي راكضا متوترا ويخبر الجميع أنه لم يراجع لأنه قضى الوقت في اللعب. يعرض صديق آخر الجلوس معه وإظهار إجاباته له خلال الاختبار. كيف تتصرف؟

موقف 7: علمت أن أصدقاءك ينوون الغش في امتحان العلوم عن طريق تمرير الإجابات على قطع صغيرة من الورق. كيف تتصرف؟

النقاش: هل تقبل أن تركب في طائرة بعد أن علمت أن قائدها نجح في دراسته في الغش؟ طبيب نجح بالغش طوال دراسته هل تقبل أن ينجز لأبيك عملية جراحية؟ هل ترضى أن يبني لكم مهندس نجح بالغش منزلكم؟

– الوفاء

موقف 1: صديقك المقرب ينشر شائعات عن صديق آخر. هل تنضم إليه أو تتجاهل الموقف أو تواجه صديقك المقرب بشأن سلوكه؟

موقف 2: يتحدث بعض التلاميذ عن صديقك بشكل سيء في غيابه. هل تدافع عن صديقك وتحدث عنه بإيجابية أو تنضم إلى حديثهم أو تبقى صامتا لتجنب المشاكل؟

موقف 3: يخسر فريقك مباراة ويبدأ بعض اللاعبين في لوم بعضهم البعض. هل تشجع فريقك على البقاء متحداً ودعم بعضهم البعض أو تلومهم أو تبتعد عن الموقف؟

موقف 4: تسمع بعض التلاميذ يتهمون صديقك بشيء لم يفعله. هل تدافع عن صديقك وتؤكد براءته أو تسكت وتتجنب التدخل أو توافق على الاتهامات الكاذبة؟

موقف 5: تعرفت على مجموعة جديدة من الأصدقاء، لكنهم لا يحبون أصدقاءك القدماء. هل تبقى مخلصاً ووفيا لأصدقائك القدماء أو تتخلى عنهم ليقبلك الأصدقاء الجدد أو تحاول أن تكون صديقاً لهم جميعاً؟

موقف 6: يرتكب صديقك خطأ أثناء مشروع جماعي، مما يؤدي إلى حصول الفريق على عدد منخفض. هل تساند صديقك وتدافع عنه وتعملان معاً لتحسين الأمور في المرة القادمة أو تلومه على الخطأ أو تستعبده من المشاريع المستقبلية؟

النقاش: أهمية الوفاء في الدفاع عن الأصدقاء والحفاظ على الثقة في العلاقات.

- الاحترام

موقف 1: تلميذ جديد في المدرسة خجول جدا ويجد صعوبة في تكوين الأصدقاء. يبدأ بعض الأطفال في السخرية منه. هل تنضم إليهم، أو تبقى صامتًا، أو تدافع عن التلميذ الجديد؟

موقف 2: تلاحظ تلميذا في ساحة المدرسة يتعرض للسخرية من الآخرين بسبب ملبسه القديمة. هل تنضم إليهم، أو تدافع عن التلميذ، أو تتجاهل الموقف؟

موقف 3: أنت في سهرة عائلية، وابن عمك يستمر في مقاطعة الجميع أثناء الحديث. هل تطلب منه بأدب أن لا يقاطع، أو تتجاهل ذلك؟

موقف 4: تصطدم بتلميذ عن غير قصد في ممر الأقسام. هل تعتذر منه أو تستمر في المشي وكأن شيئا لم يكن، أو تلقي اللوم عليه وتخاصمه؟

النقاش: ناقش أهمية معاملة الآخرين بلطف. ناقش أهمية الاستماع للآخرين وانتظار دورنا في الحديث لإظهار الاحترام. تحدث عن أهمية الاعتذار عندما نرتكب أخطاء.

- الإنصاف

موقف 1: أثناء اللعبة، لاحظت أن أحد اللاعبين يمرر الكرة لصديقه فقط. هل تنبهه إلى ذلك أو تتجاهل الأمر أو تفعل الأمر نفسه؟

موقف 2: أنت تقسم خبزة مرطبات بينك وبين أصدقائك، هل تقسمها إلى قطع متساوية أو تستأثر بقطعة كبيرة لنفسك؟

موقف 3: أثناء اللعب في فترة الاستراحة، يغير صديقك قواعد اللعبة لصالحه. هل تستمر في اللعب على مضض أو تقترح اللعب بالقواعد الأصلية، أو تتوقف عن اللعب؟

موقف 4: يعلن معلمك عن بحث مدرسي في مجموعات. في مجموعتك تقوم أنت بأغلب العمل بينما يترأخى أصدقاؤك. هل تنبههم إلى الأمر وتناقش معهم أو تخبر المعلم أو تتجاهل الأمر؟

موقف 5: تلعب لعبة مع الأصدقاء، وتتفطن أن أحدهم يغش باستمرار للفوز. هل تواجهه وتناقش معه أو تخبر أصدقاءك أو تتوقف عن اللعب؟

النقاش: تحدث عن أهمية اللعب بالقواعد لضمان نتيجة عادلة للجميع. ناقش فكرة الإنصاف في العمل الجماعي وأهمية أن يساهم الجميع بنصيبهم العادل. لماذا الإنصاف مهم في الألعاب والأنشطة الأخرى؟ كيف يجب عليك التعامل مع المواقف غير العادلة؟

- الرحمة والعطف

موقف 1: صديقك يمر بيوم سيء وهو حزين جدًا. هل تتجاهله لأنك مشغول أو تحاول مساعدته أو تتجنبه لأنك لا تعرف ما يجب فعله؟

موقف 2: تلاحظ تلميذا خجولا يجلس وحده خلال فترة الراحة ويأكل لمجته بعيدا عن الجميع. هل تتلطف معه وتدعوه للجلوس معك أو تتجاهله أو تسخر منه؟

موقف 3: يشعر صديقك بالحزن لأنه فشل في الامتحان. هل تواسيه وتشجعه أو تتجنب الحديث معه أو تسخر منه؟

موقف 4: سقطت كتب تلميذ وتبعثرت في الممر. هل تساعد في جمعها أو تمر دون أن تقدم المساعدة أو تضحك عليه؟

موقف 5: تلاحظ حيوانًا صغيرًا يرتجف خائفا جائعا وعطشانًا. هل تقدم له الطعام والماء أو تتجاهله أو ترميه بالحجارة؟

موقف 6: شقيقك الأصغر مستاء لأنه فقد لعبته المفضلة. هل تساعد في البحث عنها أو تتجاهل مشاعره أو تسخر منه لأنه كان مهملاً؟

موقف 7: صديقك مريض ولا يستطيع الذهاب إلى المدرسة لمدة أسبوع. هل تساعد في مراجعة الدروس التي فاتته أو تنساه حتى يعود أو تسخر منه؟

موقف 8: ترى شخصاً بلا مأوى يطلب الطعام في الشارع. هل تشتري له وجبة طعام وقارورة ماء أو تتجاهله أو تسخر منه؟

النقاش: ماهي أهمية التعاطف والرحمة تجاه الآخرين عندما يشعرون بالوحدة أو يواجهون مشكلة. أهمية مساعدة الآخرين في أوقات الحاجة وتقديم الدعم والتشجيع. أهمية إظهار الرحمة تجاه الحيوانات وعدم إيذائها.

- الشكر والامتنان

موقف 1: تلقيت هدية من صديق أو قريب، لكن الهدية لم تعجبك. هل تشكره بإخلاص أو تتظاهر بالإعجاب وتظهر خيبة أملك لاحقاً أو تخبره أنك غاضب من الهدية؟

موقف 2: يبقى معلمك لوقت متأخر ليساعدك في فهم درس صعب. هل تشكره على مساعدته أو تتجاهل جهوده أو تقول لنفسك أن هذا واجبه؟

موقف 3: تقوم والدتك بإعداد وليمة لذيذة للعائلة، وتعد لك طعامك المفضل. هل تشكرها أو تشتكي من الطعام وتتأفف أو تعتبر الأمر طبيعياً لا يحتاج شكراً؟

النقاش: لماذا من المهم أن تظهر الشكر والامتنان؟ كيف يمكن أن يؤثر التعبير عن الامتنان على العلاقات؟ ناقش أهمية إظهار الامتنان للآخرين لكرمهم واهتمامهم، والقيمة المعنوية للهدية مهما كانت بسيطة. التعبير عن الامتنان تجاه من يبذلون جهداً لمساعدتنا وتأثير ذلك في بناء علاقات إيجابية. أهمية الاعتراف بتصرفات الآخرين الطيبة وتقديرها، خاصة في الأوقات الصعبة. أهمية إظهار الامتنان تجاه أفراد الأسرة لجهودهم والأشياء التي يقومون بها من أجلنا.

- الكرم

موقف 1: لديك لعبة مفضلة يحبها صديقك ويتطلع إليها دائماً بفرح. هل تسمح له باستعارتها واللعب بها أو تحتفظ بها لنفسك أو تعطيها له على مضض؟

- موقف 2: لديك لمجة إضافية وتلاحظ تلميذا جائعا نسي لمجته. هل تقدم له اللمجة الإضافية أو تحتفظ بها لنفسك لوقت لاحق أو تتجاهله ولا تهتم به؟
- موقف 3: تنظف خزانة ملابسك وتجد ملابس أو ألعابا سليمة لم تعد تستخدمها. هل تبرع بها لشخص محتاج أو ترميها في حاوية القمامة؟
- موقف 4: ترى شخصا متشردا مسكينا يطلب المال في الشارع. هل تعطيه بعض النقود أو تتجاهله أو تسخر منه؟
- النقاش: كيف يفيد الكرم كلا من المعطي والآخذ؟ بماذا تشعر عندما تكون كريما مع الآخرين؟ أهمية الكرم تجاه الأشخاص المساكين والمحتاجين. أهمية الكرم واللطف تجاه الأصدقاء وتأثير ذلك في خلق مجتمع مدرسي إيجابي.

- العفو والحلم

- موقف 1: يكسر صديقك لعبتك دون قصد ويشعر بالذنب والندم. هل تبقى غاضبا أو تسامحه أو تتظاهر بالعفو وتحقد عليه وتضمّر له الشر؟
- موقف 2: يتحدث عنك صديقك بسوء أمام بعض التلاميذ. علمت بالأمر وغضبت من صديقك وقاطعته. لكنه أتى معذرا بصدق لاحقا. هل تقبل اعتذاره وتعفو عنه وتتصالحان أو ترفض الحديث معه أو تخطط للانتقام منه؟
- موقف 3: يستعير شقيقك قبعتك المفضلة ولكنه يضيعها. هل تسامحه بعد أن يعتذر أو تبقى غاضبا وترفض مشاركة أشياءك معه في المستقبل أو تنتقم منه بسرقة شيء من أشياءه؟
- موقف 4: يرتكب صديقك بعض الأخطاء في المباراة ويتسبب في خسارة الفريق. هل تسامحونه وتشجعونه على التحسن أو تلوومونه وتحقدون عليه؟
- موقف 5: ينسى صديقك عيد ميلادك ولا يقدم لك هدية. لكنه يتذكر بعد ذلك ويأتي لك معذرا. هل تسامحه وتقبل اعتذاره أو تحقد عليه وتحاول الانتقام؟

النقاش: لماذا التسامح مهم؟ أهمية التسامح في الحفاظ على الصداقات وفهم أن كل إنسان معرض لارتكاب الأخطاء. التسامح يصلح العلاقات. أهمية التسامح داخل العائلة. أهمية التسامح في الرياضة الجماعية ودعم بعضنا البعض بالرغم من الأخطاء.

- التعاون

موقف 1: لديك مشروع جماعي مع مجموعة من التلاميذ، لكن بعض التلاميذ لا يساهمون معك. هل تقوم بالمشروع بنفسك أو تتجاهل المشكلة أو تشجع الجميع على المشاركة؟

موقف 2: أنت وإخوتك ستقومون بتنظيم المنزل، لكن لا أحد يريد البدء. هل تقترح تقسيم المهام والعمل معاً أو تنتظر أن يبادر أخوك أو تبقون تتجادلون جميعاً حول من يجب أن يفعل ماذا؟

موقف 3: سينظم قسمك حفلة آخر السنة، وتم تعيينك قائداً للتلاميذ. كيف تقسم المهام وهل تساهم بأفكارك وتساعد في المهام أو تدع الآخرين يقومون بكل الأعمال وتبقى متفرجاً؟

النقاش: كيف يمكن أن يحسن التعاون العمل الجماعي؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتعزيز العمل الجماعي؟ أهمية التعاون ومشاركة الجميع لضمان النجاح. تقدير أفكار الجميع لتحقيق هدف مشترك. التعاون في الرياضات الجماعية لتحقيق الانتصار.

- الفكاهة المؤذية:

موقف 1: يقول صديقك نكتة تجرح مشاعر أحد التلاميذ الفقراء. هل تضحك أو تظل صامتاً أو تنبه صديقك أن النكتة كانت مؤذية؟

موقف 2: تسخر من مظهر زميلك، مما يجعله يشعر بالإحراج والانزعاج. هل تخجل من نفسك وتعتذر أو تتماذى وتستغفره أكثر؟

موقف 3: تنجز مقلبا بإخفاء محفظة صديقك. يتفطن صديقك إلى اختفاء المحفظة ويشعر بالإحباط والحزن عندما لا يتمكن من العثور عليها. هل تضحك عليه وتتركه يبحث حائرا أو تخبره بالأمر وتعتذر؟

موقف 4: خلال مناقشة جادة، تقاطع الجميع بنكتة تجعل الآخرين يشعرون بأنك لا تأخذ الموقف بجدية. هل تشعر بالخجل وتعتذر أو تكابر وتتمادى وترفض الاعتذار؟

موقف 5: تمازح صديقك بشأن خطأ ارتكبه أمام الآخرين، مما يجعله يشعر بالحرج والخجل. كيف تتصرف؟

موقف 6: تقول نكتة عن أمور عائلية تخص صديقك، ويبدو واضحا أن ذلك يضايقه. كيف تتصرف؟

موقف 7: ينضم إلى مدرستكم تلميذان، واحد بدين والآخر على كرسي متحرك. تنظر إليهما باحتقار وتقول لأصدقائك: يبدو أن هذا السمين الغبي سقط فوق صديقه الأحمق فهشم رجلية. وتضحك ويضحك الجميع. هل تشعر بالخجل وتعتذر أو تكابر وتتمادى وترفض الاعتذار؟

موقف 8: يقدم تلميذ أنشودة أو بحثا أمام التلاميذ، فتسخر من أدائه وتصفه بأنه "غبي" أمام الآخرين. هل تشعر بالخجل وتعتذر أو تكابر وتتمادى وترفض الاعتذار؟

موقف 9: تسخر من اسم صديقك، وتقوم بتشويهه ليصبح مضحكا، ويطلب منك التوقف لكنك تستمر. هل تشعر بالخجل وتعتذر أو تكابر وتتمادى وترفض الاعتذار؟

موقف 10: تسخر من الملابس القديمة التي يرتديها صديقك، مما يجعل صديقك يشعر بالخجل والحرج. هل تشعر بالخجل وتعتذر أو تكابر وتتمادى وترفض الاعتذار؟

موقف 11: تسخر من لهجة تلميذ وطريقة كلامه عندما يتحدث، مما يجعله يشعر بالإحراج والتردد في المشاركة في القسم. هل تشعر بالخجل وتعتذر أو تكابر وتتمادى وترفض الاعتذار؟

موقف 12: قبل فترة الراحة، تأخذ لمجة صديقك دون أن يتفطن وتخبئها. في الراحة يبحث صديقك عن اللمجة ولا يجدها. قبل انتهاء الراحة بدقيقة تخرج اللمجة وتعطيها لصديقك وتفهمه ضاحكا. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 13: تأخذ لعبة أخيك المفضلة وتخفيها طوال اليوم، تنظر إليه يبحث حائرا وحزينا ومحبطا وتضحك، في آخر اليوم تعطيه اللعبة وتخبره أنها مزحة. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 14: تخفي كراس صديقك كنوع من المزاح، فيتورط في مشكلة لأنه قام بالواجب المنزلي في ذلك الكراس. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 15: تختبئ خلف باب وتخرج فجأة لتخيف صديقك، الذي يصرخ مرعوبا ويسقط من شدة الصدمة ويبدأ في البكاء. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 16: تقفز من خلف زاوية لتخيف شقيقك الصغير، الذي يصرخ ويسقط مغشيا عليه. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 17: تخفي محفظة صديقك وأنت تمزح، لكنه يفوت الحافلة أثناء البحث عنها. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 18: تختبئ تحت طاولة وتمسك بكاحل صديقك وهو يمر، مما يجعله يسقط على وجهه. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 19: تلعب لعبة "أخفي وجهي" مع طفل صغير، لكنه يتفاجأ ويبدأ في البكاء عندما تظهر وجهك فجأة. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 20: تختبئ خلف شجرة وتقفز فجأة لتخيف صديقك وهو يمر، فيصرخ بصوت عالٍ ويسقط مغشيا عليه. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 21: في الليل، تطفئ الأنوار في غرفة النوم وتصدر أصواتًا مخيفة لتخيف إخوتك، الذين يصابون بالخوف ويصرخون. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 22: تعرف أن صديقك عنده خوف مرضي من العناكب والعقارب. تضع عنكبوتًا مزيفًا في جيبه وعقربا مزيفًا في جيبه الآخر. يضع صديقك يديه في جيوبه ويصرخ ويسقط مرتعشا مغشيا عليه. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 23: تروي لأخيكَ الصغير قصة مخيفة قبل النوم مباشرة، فيحلم بكوابيس ويستيقظ خائفًا باكيا. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 24: ترتدي قناعًا مخيفًا وتقفز لتخيف شقيقك الصغير في الظلام. يصبح شقيقك خائفًا جدًا ويبدأ في البكاء ويجري في كل اتجاه ويصطدم بالحائط. ما رأيك في هذا التصرف؟

موقف 25: تختبئ في الحمام وتخيف صديقك عندما يدخل. يصرخ صديقك وينزلق ويسقط على رأسه. ما رأيك في هذا التصرف؟

النقاش: كيف يمكن استخدام الفكاهة بشكل إيجابي؟ متى تتجاوز الفكاهة الحدود؟ كيف يمكن أن تكون الفكاهة مؤذية ولماذا من المهم تجنبها؟ متى تكون الفكاهة مصدر ضيق وإزعاج وضرر ولماذا يجب مراعاة مشاعر الآخرين؟

- روح السلام

موقف 1: تناقشت مع صديق لك وتصاعدت نبرة الحوار وصار الجدل محتدا

وأوشكتما على الشجار. هل تستمر في الجدل أو تتبعد أو تحاول حل النزاع بهدوء؟

موقف 2: ترى تلميذين في الساحة يتجادلان بصوت عالٍ. هل تحاول مساعدتهما في

حل النزاع بهدوء أو تشارك في الجدل أو تتبعد وتركهما؟

موقف 3: يأخذ شقيقك لعبتك المفضلة دون أن يستأذن. هل تطلبها بهدوء وتشرح له

خطأه أو تصرخ في وجهه أو تأخذ واحدة من ألعابه كنوع من الانتقام؟

موقف 4: قمت بتصرف أغضب صديقك ولم تكن تقصد الإساءة. هل تعتذر وتحاول

تصحيح الأمور أو تصر أنك لم تقصد الإساءة أو تتجنب صديقك حتى يهدأ؟

موقف 5: تشاهد مجموعة من التلاميذ يسخرون من التلميذ ويستعدون لضربه. هل تتدخل وتطلب منهم التوقف أو تنضم إليهم أو تذهب لطلب المساعدة أو تتجاهل الموقف؟
النقاش: كيف يمكن للسلام أن يساعد في حل النزاعات؟ ما هي الطرق الفعالة للبقاء هادئًا في الخلافات؟ أهمية التعامل بسلام وتعزيز اللطف والاحترام والوقوف ضد التنمر. أهمية السلام في حل النزاعات والحفاظ على بيئة آمنة. فكرة السلام في التعامل مع الخلافات والتعبير عن المشاعر بشكل بناء. دور السلام في حل سوء الفهم وإصلاح العلاقات.

- التسامح والانفتاح:

موقف 1: ينضم طفل جديد إلى النادي. هذا الطفل من بلاد أخرى. مظهره مختلف ولونه مختلف. هل تسخر منه أو تتجنبه أو تعرض عليه الصداقة؟
موقف 2: تسمع تلميذا يتحدث بكلام سيء عن التلميذ الجديد الذي أتى من بلاد أخرى. هل تتصدى للكلام السيء أو تبقى صامتًا تجنبًا للمشاكل أو تطرح الأمر على المدير وتطلب منه النصيحة؟

النقاش: لماذا التسامح مهم في مجتمع متنوع؟ كيف يمكنك إظهار التسامح؟ أهمية التسامح واحترام التنوع والتعرف على الثقافات المختلفة. أهمية خلق بيئة آمنة وشاملة للجميع. أهمية التسامح في العمل التعاوني مع الآخرين واحترام وجهات نظرهم، حتى لو كانت تختلف عن وجهات نظرنا. أهمية التسامح والقبول تجاه القادمين الجدد وجعلهم يشعرون بالترحيب والقبول.

- حب الوطن

موقف 1: في وقت تحية العلم لاحظت أن صديقك يضع يديه في جيبه وأن الآخر لا ينشد النشيد والآخر يعبث ويضحك. هل تخبر المعلم أو تنصح أصدقائك بضرورة الانضباط واحترام علم بلادنا أو تتجاهل الأمر تجنبًا للمشاكل؟

مثال: "يا صديقي، تحية العلم هي طريقة رائعة للتعبير عن الحب والاعتزاز ببلادنا. العلم هو رمز من رموز بلادنا. خلال تحية العلم، من المهم أن نظهر الانضباط والاحترام. وتذكر أن التقدير لرموز بلادنا مهم جدًا."

موقف 2: في حصة الجغرافيا تدرسون ولايات تونسية وبماذا تشتت كل منطقة في اللباس والمنتجات التقليدية لكن صديقك يعث ويشوش ويهرج. بماذا يمكن أن تنصحه؟
مثال: "يا صديقي، من المهم أن نحترم وقت الدراسة ونقدر المادة التي ندرسها. خلال حصة الجغرافيا، نحن نتعرف على ولايات بلادنا وثقافتها ومنتجاتها التقليدية، فمن الضروري أن نركز جيدًا. هذا سيساعدنا جميعًا على فهم أفضل للتنوع الثقافي في بلادنا وتنوع منتجاتها."

موقف 3: في حصة التاريخ تدرسون عدة شخصيات تاريخية مثل خير الدين باشا وعلي باش حانبة وفرحات حشاد لكن صديقك يتشاءب وينشغل بالرسم والتلوين. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "يا صديقي، من المهم أن نركز جيدًا ونتعرف على تاريخ بلادنا. من الواجب علينا أن نكون مطلعين وملمين بتاريخ بلادنا والشخصيات التاريخية المهمة التي صنعت أمجاد بلادنا."

موقف 4: أثناء السنة الدراسية، لاحظت أن صديقك لا يهتم بالدروس ولا يقوم بإنجاز الواجبات المنزلية، مما أثر على مستواه الدراسي. بماذا يمكن أن تنصحه؟
مثال: "يا صديقي، التفوق في الدراسة ليس فقط من أجلك بل من أجل مستقبل بلادنا. كلما كنت متفوقًا، استطعت أن تساهم في بناء وطننا. انظر إلى الشخصيات الناجحة مثل العلماء والأطباء، كلهم بذلوا جهدًا كبيرًا في دراستهم ليخدموا وطنهم."

موقف 5: أثناء الاستراحة، لاحظت أن صديقك يرمي الأوساخ في ساحة المدرسة ويخرب الطاولات والمقاعد. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "يا صديقي، المدرسة هي ملك لنا جميعًا ويجب أن نحافظ عليها وعلى تجهيزاتها. عندما نحافظ على نظافة مدرستنا وتجهيزاتها، نظهر حبنا واحترامنا لوطننا."

موقف 6: لاحظت أن صديقك يترك الصنابير مفتوحة في حمامات المدرسة. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "الماء مورد ثمين، وعندما نحافظ عليه، نساعد في الحفاظ على بيئتنا ونظهر حبنا لوطننا".

موقف 7: لاحظت أن صديقك يكتب على الجدران في الأماكن العامة. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "الجدران ليست مكاناً للكتابة، يجب أن نحترم ممتلكاتنا العامة ونحافظ عليها نظيفة".

موقف 8: لاحظت أن صديقك يركل المقاعد في الحافلة المدرسية ويكتب عليها ويخدشها. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "هذه الحافلة هي وسيلة نقل عمومية للجميع، وعندما نحافظ عليها، نضمن أن يستفيد منها الجميع".

موقف 9: لاحظت أن هناك حملة جماعية لتنظيف الشوارع في حيكم، لكن صديقك لا يرغب في المشاركة. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "يا صديقي، المشاركة في الأنشطة المجتمعية مثل حملات النظافة وحملات التشجير تعزز روح التعاون والمواطنة. عندما نشارك في هذه الأنشطة، نساهم في جعل وطننا مكاناً أفضل ونشعر بالفخر بذلك".

موقف 10: لاحظت أن صديقك يرمي النفايات في الشارع ويكسر أغصان الأشجار. بماذا يمكن أن تنصحه؟

مثال: "يا صديقي، الحفاظ على بيئتنا أمر مهم جداً. التلوث له أضرار كثيرة ووخيمة. النظافة علامة على تقدم البلدان. يجب أن نحافظ على نظافة وطننا ونظهر حبنا واهتمامنا ببيئتنا. الأشجار لها فوائد كثيرة أهمها تنقية الهواء وتوفير الأكسجين".

مهارات الحياة

- الذكاء العاطفي

لعبة تمثيل المشاعر: يمثل طفل بوجهه مشاعر مختلفة ويحاول الآخرون تخمينها، مما يساعدهم على التعرف على المشاعر والتعبير عنها.

لعبة مطابقة المشاعر: اصنع مجموعة من البطاقات تحتوي على صور لوجوه تظهر مشاعر مختلفة ومجموعة أخرى من البطاقات فيها أسماء هذه المشاعر. يقوم الأطفال بمطابقة الصور مع الأسماء الصحيحة.

نشاط رسم الملامح: قدم للأطفال وضعية، واطلب منهم رسم كيف يشعر الأشخاص المختلفون في هذا الموقف. مثال: طفل أسقط مثلجاته في الطريق أمام المارة. ارسم ملامح وجوه الأم والأب والأخت والمارة

نشاط تمثيل الأدوار: قسم الطلاب إلى فرق وأعط للقائد بطاقات فيها كلمات أو عبارات يجب أن يمثلها بالحركات دون التحدث. يجب على البقية أن يتعرفوا العبارة.

- فن الاستماع

نشاط دائرة السرد القصصي: قدم بداية قصة، ثم اطلب من أحد التلاميذ تخيل مواصلة القصة، ثم طفل آخر، ويتناوب الأطفال على سرد جزء من القصة، بناءً على ما قاله التلميذ السابق.

نشاط قراءة القصة: يقرأ الأطفال نفس القصة، واحدًا تلو الآخر. الطفل الذي ينتهي من قراءة جزئه يعين من سيواصل القراءة.

- التعاون والعمل الجماعي

مشاريع جماعية: عين مشروعًا ممتعًا يتطلب التعاون وتوزيع الأدوار (مثل إنشاء مجلة).
نشاط اشتراك جماعي في مريكة puzzle: تعمل مجموعة من التلاميذ لتركيب مريكة.

نشاط بناء المكعبات lego: تعمل مجموعة من التلاميذ على بناء منزل صغير من المكعبات.

نشاط شد الحبل: قسم تلاميذ إلى مجموعتين وقم بمسابقة شد الحبل. يقف التلاميذ في صفين متقابلين ويمسكون حبلًا متينًا ويبدوون بجذبه.

- حل المشكلات

نشاط الألغاز: قدم ألغازًا أو أحجيات ممتعة ومناسبة لأعمار التلاميذ ليفكروا فيها ويجدوا الحلول والإجابات. يمكن أن يحلوها بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة.

نشاط بناء المكعبات lego: يقوم الأطفال ببناء مبانٍ بمقاييس ومعايير محددة. سيناريوهات لعب الأدوار: أنشئ سيناريوهات افتراضية حيث يجب على التلاميذ حل المشكلات واتخاذ القرارات معًا. على سبيل المثال، كيفية التصرف عندما يحصل ثقب في كرة القدم أثناء المباراة، أو كيفية التصرف عند انقطاع الماء أو الكهرباء.

- إدارة الوقت

نشاط إنشاء جدول يومي: قسم التلاميذ إلى مجموعات واطلب من كل مجموعة إنشاء جدول يومي مثالي للتلميذ فيه توازن بين الدراسة والترفيه والمساعدة في المنزل. كل مجموعة تقدم جدولها وتشرح اختياراتها.

نشاط ترتيب الأولويات: قسم التلاميذ إلى مجموعات وقدم لهم قائمة بالمهام اليومية المختلفة. يجب على التلاميذ ترتيب هذه المهام حسب الأولوية.

- اتخاذ القرار

نشاط أحداث القصة: اقرأ قصة للأطفال ثم توقف قبل النهاية واطلبهم يأخذون القرار عوض الشخصية الرئيسية ثم يناقشون نتائج قراراتهم، مما يساعدهم على فهم عواقب اختياراتهم.

نشاط قائمة الإيجابيات والسلبيات: تقديم مفهوم وزن الإيجابيات والسلبيات للقرار. قدم أمثلة لبعض القرارات ودع الطلاب يمارسون إنشاء قائمة الإيجابيات والسلبيات. لعبة الاختيار: لعب لعبة "هل تفضل؟" حيث يجب على التلاميذ الاختيار بين خيارين وتبرير قراراتهم.

أنشطة حل المشكلات: تقديم مشكلات بسيطة أو تحديات للتلاميذ وتشجيعهم على التفكير في الحلول المحتملة وتقييمها قبل اتخاذ القرار الأمثل. نشاط دفتر القرار: تشجيع التلاميذ للاحتفاظ بدفتر ملاحظات لتسجيل القرارات التي اتخذوها خلال اليوم والتفكير في نتائجها. يساعدهم هذا على أن يكونوا أكثر وعياً بعملية اتخاذ القرار لديهم والتعلم من تجاربهم.

- حس المسؤولية

نشاط رعاية الحيوانات والنباتات يمكن تربية قط في المدرسة وغرس شجرة. تقسيم الأدوار بين التلاميذ للرعاية بالحيوان والنباتة يوماً بعد يوم. هذا يعلم الإحساس بالمسؤولية.

نشاط الوظائف في القسم: تعيين أدوار ومسؤوليات محددة للتلاميذ داخل القسم، مثل مساعد للمعلم في كل مادة، موزع الأوراق، جامع الأوراق... تغيير التلاميذ بانتظام لمنح الفرصة للجميع.

نشاط تحديد الأهداف الشخصية: تشجيع التلاميذ أن يحددوا أهدافاً شخصية لأنفسهم، في الدراسة وفي السلوك وفي الحياة. شجعهم على متابعة تقدمهم وتحمل مسؤولية العمل نحو تحقيق أهدافهم.

- المهارة المالية

ألعاب التبادل المالي: تمثيل مواقف مثل "متجر البقالة" أو "في المطعم" لتعليم الطلاب مفاهيم أساسية مثل عد النقود، إجراء المشتريات، وإعطاء الباقي.

نشاط حصالة التوفير: تشجيع التلاميذ على امتلاك حصالة التوفير الخاصة بهم وتشجيعهم على توفير النقود الزائدة. مناقشة مفهوم التوفير لأهداف قصيرة الأجل مثل الألعاب أو الحلوى، وكذلك الأهداف طويلة الأجل مثل الدراسة أو الترفيه.

نشاط الاحتياجات مقابل الرغبات: مناقشة الفرق بين الاحتياجات (الطعام والملابس) والرغبات (الحلوى والألعاب).

لعبة مونوبولي: تعليم الأطفال كيفية لعب مونوبولي. لعبة رائعة تعلم أساسيات التعامل السليم مع المال.

نشاط إنجاز دراسة جدوى: تعمل كل مجموعة من التلاميذ على دراسة جدوى فكرة مشروع يختارونه. مثال دراسة جدوى مبسطة لمشروعين: دكان بقالة وشركة تقدم خدمات إنترنت.

مشروع دكان بقالة

** 1. الجدوى الاقتصادية**:

- ** - تكاليف البدء: ** شراء البضائع، تأجير المحل، تجهيز المحل (أرفف، ثلاجات).
- ** - الإيرادات: ** بيع المنتجات مثل المواد الغذائية، المشروبات، المنتجات اليومية.
- ** - التكاليف الشهرية: ** راتب للعامل، الإيجار، فواتير الماء والكهرباء.

** 2. الجدوى الفنية**:

- ** - الموارد: ** تأمين مكان مناسب، شراء المنتجات بالجملة.
- ** - التجهيزات: ** تأمين الأرفف، الثلاجات، وصندوق النقود.

** 3. الجدوى المالية**:

- ** - التمويل: ** جمع رأس المال من العائلة أو القروض.
- ** - التدفقات النقدية: ** متابعة الأرباح والمصاريف اليومية والشهرية.

** 4. الجدوى القانونية**:

- ** - التراخيص: ** استخراج الرخصة التجارية، التأكد من الالتزام بالشروط الصحية.

** 5. الجدوى السوقية**:

** - الموقع: ** اختيار مكان بالقرب من المنازل والمدارس.

** - المنافسة: ** التحقق من وجود محلات بقالة أخرى في المنطقة.

مشروع شركة خدمات إنترنت

** 1. الجدوى الاقتصادية**:

** - تكاليف البدء: ** شراء معدات الإنترنت، تأجير مكان المكتب.

** - الإيرادات: ** رسوم الاشتراكات الشهرية للحرفاء.

** - التكاليف الشهرية: ** رواتب الموظفين، الإيجار، فواتير الكهرباء والإنترنت.

** 2. الجدوى الفنية**:

** - الموارد: ** شراء الأجهزة التكنولوجية، إعداد الشبكات.

** - التجهيزات: ** تأمين أجهزة الكمبيوتر، الخوادم، البرامج المطلوبة.

** 3. الجدوى المالية**:

** - التمويل: ** جمع رأس المال من مستثمرين أو قروض.

** - التدفقات النقدية: ** متابعة الاشتراكات الشهرية والنفقات التشغيلية.

** 4. الجدوى القانونية**:

** - التراخيص: ** الحصول على تراخيص تشغيل خدمات الإنترنت، التأكد من

الالتزام بالقوانين المحلية.

** 5. الجدوى السوقية**:

** - السوق المستهدفة: ** العائلات والشركات في المنطقة.

** - المنافسة: ** دراسة الشركات الأخرى التي تقدم خدمات الإنترنت.

- حل النزاعات

نشاط تمثيل الأدوار: إنشاء سيناريوهات حيث يمثل التلاميذ خصومات مثل النزاع على الألعاب أو أخذ الأدوار أو حل الخلافات مع الأصدقاء. لحل النزاع، شجعهم على ممارسة الاستماع النبيه، التعبير عن مشاعرهم، والعثور على حلول سلمية معاً.

نشاط تمثيل الأدوار بالوساطة: تقسيم التلاميذ إلى اثنين متخصصين وتعيين تلميذ واحد لكل اثنين ليكون الوسيط لحل النزاع. يساعد الوسيط في تسهيل المحادثة ويشجع الطرفين على الاستماع لبعضهم البعض والبحث عن حل مشترك.

- التفكير النقدي

نشاط حل الألغاز: تقديم مجموعة من الألغاز الممتعة التي تتحدى الذكاء ويبحث التلاميذ عن الحلول فردياً أو في مجموعات.

نشاط نادي المناظرات: إنشاء نادي المناظرات حيث يمكن للتلاميذ مناقشة المواضيع الهامة التي تحدث في المدرسة ومحيطها.

نشاط المناقشات السقراطية: إشراك التلاميذ في مناقشات سقراطية حيث يستكشفون أسئلة أو قضايا معقدة معاً. شجعهم على النظر في وجهات نظر مختلفة، وتقديم حجج لآرائهم. أمثلة للمواضيع:

** 1. الموضوع **: الصداقة

** - السؤال **: ما الذي يجعل صديقاً جيداً؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتاً كنت فيه صديقاً جيداً لشخص ما؟

** 2. الموضوع **: المسؤولية

** - السؤال **: لماذا من المهم أن تكون مسؤولاً؟ هل يمكنك أن تعطي مثلاً على إحساسك بالمسؤولية في المنزل أو في المدرسة؟

** 3. الموضوع **: الصدق

** - السؤال **: لماذا من المهم أن نقول الحقيقة؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا كان فيه من الصعب قول الحقيقة ولكنك كنت شجاعا وكتت صادقاً؟

** 4. الموضوع **: التعاطف

** - السؤال **: كيف تعتقد أن الآخرين يشعرون عندما يكونون حزبيين أو متألّمين؟ هل يمكنك تخيل كيف ستشعر لو كنت في مكانهم؟

** 5. الموضوع **: حب الاطلاع

** - السؤال **: لماذا من المهم طرح الأسئلة واستكشاف أشياء جديدة؟ هل يمكنك أن تفكر في موضوع علمي تشعر بفضول تجاهه وترغب في معرفة المزيد عنه؟

** 6. الموضوع **: العدالة

** - السؤال **: ما معنى أن يكون الشخص عادلاً؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا كانت فيه الأمور غير عادلة؟ كيف شعرت في ذلك الوقت؟

** 7. الموضوع **: اللطف

** - السؤال **: لماذا من المهم أن نكون لطفاء مع الآخرين؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا كان شخص ما لطيفاً معك؟ كيف شعرت في ذلك الوقت؟

** 8. الموضوع **: حل المشاكل

** - السؤال **: ماذا تفعل عندما تواجه مشكلة؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا حللت فيه مشكلة بمفردك؟

** 9. الموضوع **: الاحترام

** - السؤال **: لماذا من المهم احترام الآخرين؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا أظهر لك شخص ما الاحترام؟ كيف شعرت في ذلك الوقت؟

** 10. الموضوع **: الإبداع

** - السؤال **: لماذا من المهم أن نكون مبدعين؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا استخدمت فيه خيالك لإبتكار شيء جديد؟

**** 11. الموضوع **: العمل الجماعي**

**** - السؤال **: لماذا من المهم العمل معًا كفريق؟ هل يمكنك أن تفكر في لعبة أو نشاط حيث يكون العمل الجماعي أمرًا أساسيًا؟**

**** 12. الموضوع **: المثابرة**

**** - السؤال **: ماذا تعني المثابرة؟ هل يمكنك أن تتذكر أمرًا لم تستسلم فيه حتى عندما كانت الأمور صعبة؟**

**** 13. الموضوع **: التسامح والانفتاح**

**** - السؤال **: لماذا من المهم احترام الاختلافات بين الناس؟ هل يمكنك أن تفكر في صفة فريدة في نفسك أو في صديق؟**

**** 14. الموضوع **: الامتنان**

**** - السؤال **: لماذا من المهم أن نكون ممتنين؟ هل يمكنك أن تذكر شيئًا أنت ممتن له اليوم؟**

**** 15. الموضوع **: الحفاظ على البيئة**

**** - السؤال **: لماذا من المهم الاعتناء بالبيئة؟ هل يمكنك أن تفكر في طرق يمكننا بها المساعدة في حماية الطبيعة؟**

**** 16. الموضوع **: النمو العقلي**

**** - السؤال **: ماذا يعني أن يكون لديك عقلية نمو؟ ما هي أهمية التجارب في الحياة؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا قمت بخطئ وتعلمت منه؟**

**** 17. الموضوع **: الكرم**

**** - السؤال **: لماذا من المهم أن نكون سخاء؟ هل يمكنك أن تتذكر وقتًا أعطيت شيئًا لشخص محتاج.**

- المرونة

نشاط تحديات الفريق: تعيين التلاميذ في مجموعات صغيرة ليصنعوا بناء انطلاقاً من قطع محدودة Lego. شجعهم على تبادل الأفكار حول طرق مختلفة وتعديل أفكارهم حسب الحاجة.

نشاط مواصلة القصة: ابدأ حكاية معينة، ثم عين تلميذاً يواصل الحكاية من عنده، ثم تلميذ آخر يواصل الحكاية من حيث انتهى صديقه، وهكذا. اطلب من التلميذ أن تكون الحكاية ثرية وملينة بالأحداث والأوصاف.

نشاط اختيار نهاية للقصة: احك قصة معينة وتوقف قبل نهاية القصة. اطلب من كل تلميذ أن يفكر في نهاية للقصة.

- إدارة الغضب

تمارين اليقظة الذهنية: التنفس العميق، ضغط الكرة المطاطية الصغيرة في اليد، العد إلى 10.

نشاط ركن الهدوء: عيّن ركناً في القسم ويكون اسمه ركن الهدوء. حيث يذهب التلميذ إليه عندما يشعر بالغضب أو الاضطراب. ضع فيه أنشطة مهدئة مثل القصص، أدوات الرسم والتلوين، ألعاب.

- فن الإلقاء والخطابة

نشاط يوم الخطابة: مرة في الأسبوع أو في الشهر، يعد التلاميذ محاضرات قصيرة حول مواضيع من اختيارهم. يقدمون محاضراتهم أمام بقية التلاميذ.

نشاط رواية القصص: يتحدث التلميذ أمام بقية التلاميذ فيحكي قصة قرأها أو يلخصها. يسأله التلاميذ أسئلة حول القصة ويجيبون. يمكن استخدام اللغة التعبيرية والإيماءات وتغيير نبرة الصوت لجذب الجمهور.

نشاط التحدث الارتجالي: أعطِ الطلاب موضوعات عشوائية واطلب منهم التحدث عنها لدقيقة أو دقيقتين. يساعدهم هذا على التفكير بسرعة وتنظيم أفكارهم بسرعة.

نشاط البحوث العلمية: كلف الطلاب بمواضيع علمية للبحث وتقديمها في القسم أمام التلاميذ. يفسرون أقسام البحث ويوضحون أفكارهم ويحيون عن استفسارات التلاميذ.

نشاط أولمبياد الخطابة: تنظيم نادي "أولمبياد الخطابة" حيث يتنافس التلاميذ في نشاطات مثل أحجيات اللسان أو رواية القصص الارتجالية أو إلقاء الخطب الشهيرة.

- الطموح وتحديد الأهداف

نشاط معلقات الأهداف: تعليق أوراق فيها اسم التلميذ وهدفه وطموحه والعمل الذي يريد أن يعمل فيه عندما يكبر.

نشاط وضع أهداف SMART : تفسير معنى هدف SMART للتلاميذ (هدف محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، واقعي، محدد بزمن).

نشاط شجرة الأهداف والطموحات: إنشاء شجرة الأهداف والطموحات في ورقة كبيرة حيث يلصقون صوراً أو كلمات تعبر عن أهدافهم وطموحاتهم.

نشاط يوم المهن: نظم يوماً مخصصاً للمهن حيث يقدم التلاميذ بحوثاً عن المهن التي يفضلونها.

نشاط يوم القدوات: نظم يوماً مخصصاً للقدوات العلمية حيث يقدم التلاميذ بحوثاً عن العلماء الذين يحبونهم وكيف كانت رحلة هؤلاء العلماء نحو النجاح وماهي الصعوبات والتحديات التي واجهوها.

مسرحيات لتلاميذ الدرجة الثالثة

- مسرحية العنف ضد المرثي -

يبدأ المشهد داخل قسم. المعلم في قسمه يقوم بعمل ما على مكتبه. فجأة، يقتحم ولي القاعة، يليه تلميذ غاضب.

الولي: أين المعلم؟ أطلب بالتحدث معه!

المعلم: (متفاجئ) مرحبا. كيف يمكنني مساعدتك؟

الولي: لقد فشلت في تدريس طفلي! يجب أن يكون متفوقاً في قسمك، لا يجب أن يكون متعثراً بهذا الشكل!

التلميذ 1: (يصرخ بغضب) أنت معلم فظيع! أنت لا تعرف كيف تدرس! أنت دائماً صارم! وهذا ليس عدلاً!

قبل أن يتمكن المعلم من الرد، تدخل ولية أخرى تليها تلميذة

الولية: أين المعلم؟ أطلب بالتحدث معه!

المعلم: (مصدوم ومتلعثم) كيف.. كيف يمكنني مساعدتك؟

الولية: (تشير باصبعها نحوه) أنت! لقد جعلت طفلي تكره المدرسة! كانت تحب القدوم إلى المدرسة، ولكن الآن هي بائسة ومكتئبة بسببك!

التلميذة: (تصرخ) نعم، أنت تعطينا دائماً الكثير من الواجبات المنزلية! أنت لا تهتم بنا! أنت تهتم فقط بنفسك!

المعلم: (يحاول تهدئة الموقف) من فضلكم جميعاً، دعونا نترث ونتناقش بشكل هادئ!

التلميذ 2: (يدخل ويقول بصوت عال) توقفوا، من فضلكم! هذا ليس تصرفاً سليماً!

تهدأ الغرفة وتوجه جميع الأنظار نحو التلميذ 2 الذي يخطو بعزم وثقة.

التلميذ 2: (يتحدث إلى المجموعة) لا يمكننا حل أي مشكلة بهذه الطريقة. نحتاج إلى الاستماع إلى بعضنا البعض. نحتاج إلى النقاش والتفاهم.

تدريجياً تهدأ الأجواء بينما يتبادل التلاميذ والأولياء النظرات.

تلميذ 2: قد يكون معلمنا لديه معايير عالية للانضباط وحرص كبير على التعلم، لكن هذا في مصلحتنا نحن التلاميذ.

ولية: (بتحرج) في الواقع، لم أكن أدرك... ربما تسرعت...

تلميذ 2: وبخصوص الواجبات المنزلية، بالتأكيد، إنها صعبة وتتطلب جهداً ووقتاً للإنجاز، ولكن غاية معلمنا هي تطوير مهارتنا الذهنية في التعامل مع واجبات منزلية متنوعة. الواجب المنزلي يجعلني أتحدى نفسي وأبذل جهداً للبحث عن الحل، ولا تسأل عن فرحتي وفخري عندما أنجح في حل الواجب.

يسود الصمت، يمر بعض الوقت، والجميع يفكرون صامتين.

التلميذة: ها أنا أفكر في الأمر من جديد، فأجد أنني بالغت كثيراً في الحكم ضد معلمي.

التلميذ 1: (بخجل) نعم، أنا أيضاً فكرت ووجدت أنني كنت قاسياً مع معلمي. إنه يعمل لمصلحتنا وليس ضدنا. وهو يسعى نحو نجاحنا في الدراسة وفي الحياة.

المعلم: (مبتسماً بامتنان للتلميذ 2) شكراً لك على تدخلك يا تلميذي العزيز.

الولي: (معتذراً) آسف لاقتحامي القسم بهذه الطريقة. لقد تركت مشاعري تسيطر عليّ ولم أكن متعلقاً بصيننا.

الولية: (تومئ برأسها بخجل) أنا أيضاً. كان ينبغي عليّ أن أتناقش معك وأتبين جلية الأمر قبل أن أتخذ أية استنتاجات.

المعلم: (بارتياح) قبلت اعتذاركم. وشكراً لكم جميعاً لأنكم أدركتم أن العنف ليس الحل. لنعلم جميعاً أن الحوار هو المفتاح لحل الخلافات. والآن، دعونا نتناقش معاً لإصلاح الأمور.

تلميذ 2: (مبتسماً) نحن فريق واحد. بل في الحقيقة نحن عائلة. المعلمون هم العائلة الثانية للتلميذ. هدف المعلم هو مساعدة التلميذ على النجاح.

كل التلاميذ بصوت واحد: قف للمعلم وفه التبجيلاً - كاد المعلم أن يكون رسولا
فمن علمني حرفاً، صنت له عهداً

- مسرحية الطب مهنة نبيلة -

غرفة مضاءة مملوءة بالملصقات العلمية والأدوات الطبية

المرمضة: مرحبًا بكم في عالم الدكتور رفيق! اليوم، سوف نستكشف عجائب الجسم البشري وما يتطلبه الأمر لتصبح طبيبًا. ينضم إلينا الأصدقاء، أمين وعفيفة، وخبيرنا، الدكتور رفيق!

الدكتور رفيق: مرحبًا أمين وعفيفة! هل أنتما مستعدان للغوص في عالم الطب المثير؟

أمين: نعم، دكتور رفيق! ما هو أول شيء سنتعلمه؟

عفيفة: أنا متشوقة لمعرفة ذلك!

الدكتور رفيق: دعونا نبدأ بالأساسيات: أعضاء جسم الإنسان. هل تعرفون ما هو أكبر عضو في الجسم؟

عفيفة: امم... هل هو الدماغ؟

أمين: أعتقد أنه المعدة!

الدكتور رفيق (مبتسمًا): تخمينات رائعة! لكن أكبر عضو هو الجلد. فهو يحمي كل شيء داخل جسمك.

المرمضة: هل تعلم أن الجلد يشبه الحصن المنيع؟ إنه يمنع الجراثيم ويساعد في تنظيم درجة حرارة جسمك!

عفيفة: واو، لم أكن أعلم ذلك!

الدكتور رفيق: الآن، دعونا نتحدث عن شيء صغير جدًا: الخلية. الخلية هي لبنة البناء الأولى في أجسامنا. انظروا إلى هذا النموذج. (يعرض نموذج خلية كبيرة) كل جزء من جسمك، من شعرك إلى قلبك، مصنوع من الخلايا.

أمين: إذن، أجسامنا تشبه لعب ضخمة مصنوعة من قطع التركيب الصغيرة lego!؟

****الدكتور رفیق: ****بالضبط، يا أمين! والخلايا تشبه قطع التركيب، فكل نوع من الخلايا لديه وظيفة خاصة. على سبيل المثال، تحمل خلايا الدم الحمراء الأكسجين إلى جميع أجزاء جسمك.

****الممرضة: ****يضخ القلب الدم في جسمك عبر شبكة ضخمة من الأوعية الدموية. يدور الدم في جسمك في دورة متواصلة تسمى الدورة الدموية.

****الدكتور رفیق: ****ضع يدك على معصمك، تحسس نبضك. هذا هو قلبك الذي يعمل بجد للحفاظ على صحتك.

****عفيفة: ****هذا رائع جدًا!

****الدكتور رفیق: ****الآن، لتحدث عن شيء ضروري: جهاز المناعة في الجسم. جهاز المناعة يرسل الكريات البيضاء لمقاومة الكائنات الضارة مثل البكتيريا والفيروسات. ****أمين: ****إذن، عندما نصاب بنزلة برد، يكون جهاز المناعة لدينا مثل البطل الذي يقاتل الأشرار؟

****الدكتور رفیق: ****بالضبط! وتساعد اللقاحات في تدريب جهاز المناعة على التعرف على هؤلاء الأشرار ومقاومتهم قبل أن يتمكنوا من جعلك مريضًا. ****الممرضة: ****فهم علم الوراثة أيضًا ممتع. إنه يتعلق بكيفية انتقال الصفات من الوالدين إلى الأطفال عبر الحمض النووي.

****الدكتور رفیق: ****بالضبط، ودراسة علم الوراثة يمكن أن تساعد الأطباء في فهم العديد من الحالات الصحية وكيفية علاجها.

****الممرضة: ****ويجب أن لا ننسى أهمية العناية بصحتنا من خلال تناول نظام غذائي متوازن، وممارسة التمارين بانتظام، والحصول على نوم هادئ كل ليلة. هذا يساعد في الحفاظ على صحة أجسامنا.

****الدكتور رفیق: ****صحيح! ومن المهم أن نفهم كيف يؤثر الطعام الذي نتناوله على صحتنا. تلعب الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن أدوارًا حاسمة في الحفاظ على صحتنا.

****عفيفة: ** ما هو النظام الغذائي المتوازن، دكتور رفيق؟**

****الدكتور رفيق: ** النظام الغذائي المتوازن يتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة - الغلال والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات مثل البيض واللحوم والفاصوليا، والدهون الصحية مثل زيت الزيتون. كل من هذه المجموعات الغذائية توفر مغذيات أساسية يحتاجها جسمك ليعمل بشكل صحيح.**

****أمين: ** وماذا عن التمارين الرياضية؟ لماذا هي مهمة جداً؟**

****الدكتور رفيق: ** النشاط البدني المنتظم ضروري للحفاظ على جسم صحي. تساعد التمارين في تقوية عضلاتك، وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وتحسين مزاجك، وحتى تحسين وظيفة دماغك.**

****عفيفة: ** أحب ركوب الدراجة والقفز بالحبل! هل هذا يُعتبر تمريناً؟**

****الدكتور رفيق: ** بالتأكيد يا عفيفة! الرياضات مثل ركوب الدراجة والقفز بالحبل هي طريقة رائعة للحفاظ على الصحة. أي نشاط يجعل جسمك يتحرك وقلبك ينبض هو نشاط جيد لصحتك.**

****الممرضة: ** فهم الطب ليس مجرد علم؛ إنه يشمل أيضاً الاهتمام بتقديم المساعدة الطبية للناس. يحتاج الأطباء إلى أن يكونوا متعاطفين ورحماء.**

****عفيفة: ** أريد أن أساعد الناس عندما أكبر. ربما سأصبح طبيبة أيضاً!**

****الدكتور رفيق: ** هذا رائع! الطب هو رحلة للتعلم مدى الحياة. بحب الاطلاع والتفاني، يمكنك أن تحدثي فرقاً حقيقياً في حياة الناس.**

****أمين وعفيفة: ** شكراً لك، دكتور لطيف!**

****الدكتور رفيق: ** على الرحب والسعة! تذكرا، عالم الطب مفتوح دائماً لأولئك الذين يتوقون للتعلم والاكتشاف ويحبون مساعدة الآخرين.**

****الممرضة: ** وهكذا تنتهي رحلتنا اليوم في عالم الطب المدهش.**

– مسرحية مغامرة الفيزياء الكبرى –

التلاميذ يجلسون على كراسي في القسم. يدخل نيوتن وأينشتاين وهابزبرغ، يرتدون أزياء بسيطة تشير إلى فترات زمنية تاريخية مختلفة.

**** نيوتن:** "تحياتي، أيها الأطفال المهبوبون! أنا السير إسحاق نيوتن. اليوم، ننتقل في مغامرة رائعة في عالم الفيزياء. دعونا نبدأ بقوانين الحركة الثلاثة الخاصة بي.

يدخل تلميذ يمثل الجاذبية، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "الجاذبية"
**** الجاذبية:** "مرحباً بالجميع! أنا الجاذبية. أجدب كل شيء إلي.

**** نيوتن:** "ممتاز! الجاذبية هي قوة تجذب جسمين نحو بعضهما البعض. كل جسم يمارس جذباً على كل جسم آخر. قوة الجذب تعتمد على كتلة الأجسام والمسافة بينهما.

الجاذبية تتمدد على الأرض، نيوتن يسقط كرة، والجاذبية تلتقطها.

**** نيوتن:** "القانون الأول للحركة يقول أن الجسم الساكن يبقى ساكناً والجسم المتحرك يبقى متحركاً ما لم تؤثر عليهما قوة. مثلاً، هذه الكرة ساكنة، ولن تتحرك حتى يركلها أحد. القانون الثاني يقول إن القوة تساوي الكتلة مضروبة في التسارع. لذا عندما أركل هذه الكرة، ستتحرك بسرعة حسب كتلتها وحسب قوة الركلة. وأخيراً، القانون الثالث: لكل فعل رد فعل مساوٍ ومعاكس. إذا ضربت الكرة في الحائط، ستوقف فجأة، لكن الحائط سيشعر بدفعة أيضاً.

نيوتن يركل الكرة نحو الحائط. تصطدم وترتد.

**** أينشتاين:** "أحسنت، نيوتن! أنا ألبرت أينشتاين، وأحضرت بعض الأفكار المثيرة حول الضوء والنسبية.

يدخل تلميذ يمثل الضوء، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "الضوء"

**** الضوء:** "مرحباً، أنا الضوء! أساعدكم على رؤية كل شيء، ويمكنني التنقل بسرعة كبيرة.

**** أينشتاين: **** هذا صحيح. نظريتي النسبية الخاصة تظهر أن لا شيء يسافر أسرع منك أيها الضوء. هل تعلمون يا تلاميذ أنه كلما تحرك الجسم بسرعة أكبر، يتباطأ الزمن. أينشتاين يجري بسرعة عادية في مكانه، والضوء (التلميذ) يمسك ساعة كبيرة ويحرك عقرب الثواني بشكل طبيعي. فجأة، أينشتاين يبدأ بالجرى بسرعة كبيرة، الضوء (التلميذ) يحرك عقرب الثواني ببطء شديد.

**** الضوء: **** إذاً، ماذا يحدث إذا وصل شخص ما إلى سرعة الضوء؟ هل يتوقف الوقت؟ هل يتوقف هذا الشخص عن التقدم في العمر؟

**** أينشتاين: **** نظرياً نعم. لكن من المستحيل الوصول إلى سرعة الضوء في الواقع لأن ذلك يتطلب كمية لا نهائية من الطاقة، وهو أمر مستحيل.

**** الضوء: **** فهمت. على الأقل، لا يمكن لأحد أن يهزمني في السباق! أنا الأسرع!

**** أينشتاين: **** بالفعل. أما نظريتي النسبية العامة فتظهر أن الزمان والمكان مرتبطان، بل منسوجان معاً مثل القماش. نسمي هذا القماش الزمكان. الكواكب والنجوم تجري في نسيج الزمكان، وتتسبب في انحناء هذا النسيج. الأجسام الصغيرة تدور حول الأجسام الكبيرة لأنها تتدحرج في هذه المنحنيات، مثل الأرض التي تدور حول الشمس. التلميذان الضوء والجاذبية يمسكان بقماش كبير، وأينشتاين يضع كرة أرضية عليه. تغوص الكرة مسببة انحناء واضحاً في القماش.

**** هايزنبرغ: **** شكراً أينشتاين. أنا فيرنر هايزنبرغ. دعونا نغوص معاً في العالم الغامض لميكانيكا الكم. هي نظرية تتعامل مع الذرات والجزيئات الصغيرة التي لا ترى بالعين المجردة.

يدخل تلميذ يمثل الإلكترون، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "الإلكترون"
**** الإلكترون: **** مرحباً! أنا الإلكترون. أنا صغير جداً فلا تستطيع أن تراني إلا باستعمال مجهر قوي. أنا أحياناً أتصرف بطريقة غير متوقعة. فأنت لا تستطيع أبداً أن تعرف بالضبط مكاني وسرعتي في نفس الوقت.

**** هايزنبرغ: **** صحيح. هذا يسمى مبدأ عدم اليقين. وهو جزء من نظرية ميكانيكا الكم.

هايزنبرغ يمسك مسطرة كبيرة ويحاول قياس طول الإلكترون. التلميذ يتحرك ويقفز في مكانه ليتفادى محاولات هايزنبرغ.

**** نيوتن: **** الآن، دعونا نتحدث عن الطاقة والعمل. الطاقة هي القدرة على القيام بعمل، وتأتي بأشكال متنوعة مثل الطاقة الحركية، الطاقة الكامنة، الطاقة الحرارية، والطاقة الكهربائية.

يدخل تلميذ يمثل الطاقة، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "الطاقة"

**** الطاقة: **** مرحباً! أنا الطاقة، وأجعل الأشياء تعمل. سواء كنت طاقة كامنة، أو طاقة حركية، أو طاقة حرارية، أو طاقة كهربائية.

**** نيوتن: **** لا يمكن صنع الطاقة ولا تحطيمها. الطاقة تتحول من شكل لآخر. عندما نمسك عصا في الهواء فهذه طاقة كامنة. إذا تركنا العصا تسقط، تتحول الطاقة إلى طاقة حركية.

التلميذ الطاقة يرفع عصا ويسقطها.

**** أينشتاين: **** وبما أننا نتحدث عن الطاقة، لا ننسى الديناميكا الحرارية.

يدخل تلميذ يمثل الديناميكا الحرارية، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "الديناميكا الحرارية".

**** الديناميكا الحرارية: **** مرحباً! أنا أشرح كيفية تدفق الحرارة والطاقة. على سبيل

المثال، الحرارة دائماً تنتقل من الحار إلى البارد. هذه يدي الحارة، وهذه يدي الباردة.

الديناميكا الحرارية يستخدم إيماءات اليد لإظهار انتقال الحرارة من "اليد الحارة" إلى "اليد الباردة"

**** أينشتاين: **** عندما تلمس كوب حليب دافئاً، تنتقل الحرارة من الكوب إلى يدك. من

ناحية أخرى، فإنّ مكعب الجليد الذي يذوب في يدك يبين أن الحرارة تنتقل بشكل طبيعي من الحار (يدك) إلى البارد (الجليد)، والجليد يذوب.

**** هايزنبرغ: **** وماذا عن موجات الصوت؟

يدخل طالب يمثل موجات الصوت، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "موجات الصوت"

**** موجات الصوت: ** مرحباً! أنا موجات الصوت. أسافر عبر الهواء لأجلب لكم الموسيقى والأصوات.**

التلميذ يصدر صوت وشوشة ويتحرك بين الحضور.

**** هايزنبرغ: **** الموجات هي ذبذبات تنقل الطاقة من مكان إلى آخر. الموجات يمكن أن تكون ميكانيكية (مثل موجات الصوت) أو كهرومغناطيسية (مثل موجات الضوء).
**** أينشتاين: **** وأخيراً، دعونا نتحدث عن الكهرومغناطيسية.

يدخل تلميذ يمثل الكهرومغناطيسية، يرتدي وشاحاً مكتوباً عليه "الكهرومغناطيسية". يأخذ بالوناً منفوخاً يحكه في شعره ثم يلصقه في الحائط.

**** الكهرومغناطيسية: **** مرحباً! أنا أجمع بين الحقل الكهربائي والحقل المغناطيسي لتشغيل أشياء مثل التلاجة والهاتف.

**** أينشتاين: **** وأنت مهم في فهم كيفية عمل الضوء، أليس كذلك؟

**** الكهرومغناطيسية: **** بالضبط! الضوء هو موجة كهرومغناطيسية.

**** أينشتاين: **** الحقول الكهربائية والحقول المغناطيسية متصلة بشكل وثيق: حقل مغناطيسي متغير ينشئ حقل كهربائي والعكس صحيح.

**** نيوتن: **** تذكروا، عالم الفيزياء موجود حولنا في كل ما نراه ونفعله.

**** أينشتاين: **** كونوا فضوليين، اطرحوا الأسئلة، واستكشفوا!

**** هايزنبرغ: **** الكون مليء بالأسرار التي تنتظر منكم اكتشافها.

حَوَارٌ حَوْلَ التَّرْبِيَةِ الإِيجَابِيَّةِ بَيْنَ 4 تَلَامِيذٍ

حُبُّ الْوَالِدَيْنِ

إِحْتِرَامُ الْمُعَلِّمِ

تَجَنُّبُ الْعُنْفِ

تَجَنُّبُ التَّدْخِينِ وَالْمُخَدَّرَاتِ

حُبُّ الْوَطَنِ

1 : لَقَدْ قَضَيْتُ يَوْمًا زَائِعًا فِي الْمَدْرَسَةِ، كَيْفَ كَانَ يَوْمُكُمْ أَنْتُمْ يَا أَصْدِقَائِي؟
2 : كَانَ يَوْمِي جَيِّدًا أَيْضًا. أَنَا أَحِبُّ الدَّرَاسَةَ، وَهَذَا بِفَضْلِ الْوَالِدَيْنِ يَدْعَمَانِي دَائِمًا وَيُشَجِّعَانِي فِي دِرَاسَتِي. إِنَّهُمَا يَتَحَدَّثَانِ مَعِي دَائِمًا وَيَسْتَمِعَانِ إِلَيَّ مَشَاغِلِي جَيِّدًا وَتَتَنَاقَشُ سَوِيًّا.

3 : نَعَمْ. أَنَا أَيْضًا وَالِدَايَ يُظْهِرَانِ لِي الْحُبَّ وَالِدَعْمَ فِي كُلِّ شَيْءٍ أَفْعَلُهُ. لَمَّا أَحَقَّقْتُ نَجَاحًا فِي الْمَدْرَسَةِ أَوْ فِي النَّادِي، يَكُونَانِ فُخُورَيْنِ بِي وَيُشَجِّعَانِي عَلَى الْمَزِيدِ.
4 : هَذَا أَمْرٌ زَائِعٌ. وَالِدَايَ يُحَدِّدَانِ لِي قَوَاعِدَ السُّلُوكِ الْجَيِّدِ وَالتَّصَرُّفِ الْمُنَاسِبِ بِشَكْلٍ وَاضِحٍ وَمَنْطِقِيٍّ، فَمَثَلًا يُذَكِّرَانِي بِتَنْظِيفِ عُرْفَتِي بَعْدَ اللَّعِبِ وَغَسْلِ يَدَيَّ قَبْلَ وَبَعْدَ الْأَكْلِ، لِأَنَّهُمَا يَعْلَمَانِ أَهْمِيَّةَ الْإِنْضِبَاطِ وَالْمَسْئُولِيَّةِ. كَمَا يَشْرَحَانِ لِي الْأَسْبَابَ وَرَاءَ هَذِهِ الْقَوَاعِدِ، مِمَّا يَجْعَلُنِي أَفْهَمَهَا وَأَحْتَرُمَهَا. فَمَثَلًا تَقُولُ لِي أُمِّي اغْسِلِ التُّفَاحَةَ جَيِّدًا لِتُرِيَلِ مَا فِيهَا مِنْ جِرَازِيمٍ غَيْرِ مَرِيئَةٍ وَمَوَادِّ كِيمِيَائِيَّةٍ.

1 : عِنْدَمَا أَظْهَرْتُ سُلُوكًا إِيْجَابِيًّا، يُسَارِعُ وَالِدَايَ بِشُكْرِي وَتَشْجِيعِي، فَمَثَلًا يَشْكُرَانِي عِنْدَمَا أَسَاعِدُ فِي تَنْظِيفِ الْمَائِدَةِ أَوْ الْإِعْتِنَاءِ بِالْحَدِيقَةِ.

2 : وَالِدَايَ يَتَعَامَلَانِ مَعِي بِمَحَبَّةٍ وَإِحْتِرَامٍ، وَيُجِيبَانِ عَنِّي أَسَلَاتِي، وَيُشَجِّعَانِي عَلَى حُبِّ الْإِطْلَاقِ وَحُبِّ التَّعَلُّمِ، وَهَذَا يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِالْأَمَانِ وَالثَّقَةِ فِي نَفْسِي. أَنَا أَحِبُّ وَالِدَيَّ

كثيرًا، فَهَمَّا يُعْطِيَانِ لِي الْحُبَّ وَالْاهْتِمَامَ فِي كُلِّ وَقْتٍ، وَهَذَا يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِالْأَمَانِ وَالثَّقَّةِ.

3 : بِالْإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ، يُشَجِّعُنِي وَالِدَايَ عَلَى اكْتِشَافِ مَهَارَاتِي وَتَطْوِيرِهَا، لِأَنَّهُمَا يُرِيدَانِ مِنِّي أَنْ أُعِدَّ كُلَّ الْفُرْصِ لِلنَّجَاحِ فِي الْحَيَاةِ.

4 : وَحَتَّى عِنْدَمَا أَوَاجُهُ مَشَاكِلٌ أَوْ صُعُوبَاتٍ، يَكُونَانِ دَائِمًا إِلَى جَانِبِي، وَيُقَدِّمَانِ لِي الدَّعْمَ وَالْمُسَاعَدَةَ لِتَجَاوُزِ كُلِّ الصُّعُوبَاتِ بِنَجَاحٍ.

1 : وَالِدَايَ يَتَّقَانِ فِي قُدْرَاتِي وَيُشَجِّعَانِي عَلَى اتِّخَاذِ بَعْضِ الْقَرَارَاتِ وَيَتَقَبَّلَانِ فَسْطِي وَيُشَجِّعَانِي عَلَى تَكَرُّرِ الْمَحَاوَلَةِ لِلنَّجَاحِ، لِأَنَّهُمْ يُرِيدَانِي أَنْ أَنْمُوَ وَأَتَعَلَّمَ مِنْ تَجَارِبِي. فَهَمَّا يَجْمَعَانِ بَيْنَ الْحُبِّ وَالتَّوَجِيهِ الْحَكِيمِ، مِمَّا يُسَاعِدُنِي فِي التَّمَوُّ وَالْتَّحَسُّنِ.

2 : إِنَّهُمَا لَا يَنْسِيَانِ تَأْكِيدَ حُبِّهِمَا وَدَعْمِهِمَا لِي بِشَكْلِ مُسْتَمِرٍّ، يَقُولَانِ لِي دَائِمًا "نَحْنُ نُحِبُّكَ كَثِيرًا وَمُسْتَعِدَّانِ دَائِمًا لِدَعْمِكَ وَمُسَاعَدَتِكَ".

3 : فِعْلًا، لَا يَسْعُنَا سِوَى الشُّكْرِ وَالْإِمْتِنَانِ لِوَالِدَيْنَا عَلَى كُلِّ مَا يَفْعَلُونَهُ مِنْ أَجْلِنَا، وَسَنَحَاوُلُ دَائِمًا أَنْ نَكُونَ أَبْنَاءً يَفْخَرُونَ بِنَا.

4 : بِالضَّبْطِ. أَنَا أَشْعُرُ بِالْإِمْتِنَانِ الْكَبِيرِ لِوَالِدَيْ، فَهَمَّا يَقَدِّمَانِ لِي كُلَّ الدَّعْمِ الَّذِي أَحْتَاجُهُ لِأَكُونَ نَاجِحًا وَسَعِيدًا فِي الْحَيَاةِ.

1 : مِنْ نَاحِيَةِ أُخْرَى، يَجِبُ أَلَّا نَنْسَى فَضْلَ مُعَلِّمِنَا عَلَيْنَا.

2 : هَذَا أَكِيدُ . أَنَا أَحَبُّ مُعَلِّمِي كَثِيرًا، فَهَمَّ يَقَدِّمُونَ لَنَا الدَّعْمَ وَالتَّشْجِيعَ فِي الْفِسْمِ دَوْمًا، وَيُسَاعِدُونَنَا عَلَى فَهْمِ الْمَوَادِّ الدَّرَاسِيَّةِ بِشَكْلِ مُبَسَّرٍ.

3 : نَعَمْ، مُعَلِّمُونَا يُحِبُّونَنَا وَيَحْتَرِّمُونَنَا، وَيُظْهِرُ ذَلِكَ مِنْ خِلَالِ اهْتِمَامِهِمْ بِتَقَدُّمِنَا الدَّرَاسِيِّ وَرِعَايَةِ احْتِيَاجَاتِنَا.

4 : بِالْإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ، يُظْهِرُ الْمُعَلِّمُونَ احْتِرَامَهُمْ لَنَا مِنْ خِلَالِ مُعَامَلَتِهِمْ لَنَا بِإِنْصَافٍ وَمُسَاوَاةٍ، مِمَّا يَجْعَلُنَا نَشْعُرُ بِالثَّقَّةِ وَالرَّاحَةِ فِي الْفِسْمِ.

1 : وَلَا يَنْسَى الْمُعَلِّمُونَ تَقْدِيمَ الشُّنَاءِ وَالتَّقْدِيرِ عِنْدَمَا نَقُومُ بِجُهْدٍ إِضَافِيٍّ أَوْ نَحَقِّقُ نَتَائِجَ طَيِّبَةً، مِمَّا يُشَجِّعُنَا عَلَى بَدَلِ الْمَزِيدِ مِنَ الْجُهْدِ.

2 : بِالنَّسَبَةِ لِي، الْمُعَلِّمُ لَيْسَ فَقَطْ مُعَلِّمًا، بَلْ هُوَ أَيْضًا أَبٌ وَصَدِيقٌ، فَهُوَ يُسَاعِدُنَا فِي بِنَاءِ عُقُولِنَا وَشَخْصِيَّاتِنَا وَتَطْوِيرِ مَهَارَاتِنَا.

3 : بِالضَّبْطِ، وَأَنَا أَشْعُرُ بِالْإِمْتِنَانِ الْكَبِيرِ لِمُعَلِّمِينَا، فَهُمْ يُلْهِمُونَنَا وَيُدْعَمُونَنَا فِي كُلِّ الْأَوْقَاتِ، وَهَذَا يَجْعَلُنَا نَحْبُ الدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَالتَّعَلُّمِ بِشَغَفٍ.

4 : الْمُعَلِّمُونَ يَعْمَلُونَ بِجُهْدٍ لِتَعْلِيمِنَا وَتَوْجِيهِنَا، وَنَحْنُ نَدِينُ لَهُمْ بِالْإِحْتِرَامِ وَالْإِمْتِنَانِ دَائِمًا.

1 : يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَحْتَرِمَ الْمُعَلِّمَ لِأَنَّهُ يُقَدِّمُ لَنَا الْعِلْمَ وَالْمَعْرِفَةَ وَيُسَاعِدُنَا فِي صَقْلِ شَخْصِيَّاتِنَا وَأَخْلَاقِنَا وَآدَابِنَا.

2 : بِالْفِعْلِ، إِنَّ الْمُعَلِّمَ قُدْوَةٌ لَنَا فِي الْحَيَاةِ، وَنَحْنُ نَتَعَلَّمُ مِنْهُ لَيْسَ فَقَطْ الْمَعَارِفَ وَالْعُلُومَ، وَلَكِنْ أَيْضًا الْأَخْلَاقَ النَّبِيلَةَ وَالسُّلُوكِيَّاتِ الْإِجَابِيَّةَ.

3 : وَهُوَ يُسَاهِمُ فِي صَقْلِ قُدْرَاتِنَا وَتَطْوِيرِ مَهَارَاتِنَا، مِمَّا يُسَاعِدُنَا فِي أَنْ نُصْبِحَ مُوَاطِنِينَ فَاعِلِينَ وَمَسْئُولِينَ فِي الْمُجْتَمَعِ.

4 : بَعْضُ التَّلَامِيذِ يَظُنُّونَ أَنَّ التَّهْرِيجَ فِي الْقِسْمِ بَطُولَةٌ، وَأَنَّ الْمِبَالِغَةَ فِي التَّشْوِيشِ وَتَعْطِيلِ سَبْرِ الدَّرْسِ هُوَ مَفْخَرَةٌ وَشِجَاعَةٌ. لَكِنَّ الْحَقِيقَةَ عَكْسُ ذَلِكَ، فَالتَّهْرِيجُ وَالتَّشْوِيشُ طَيْشٌ وَتَهَوُّرٌ وَسُوءُ آدَبٍ.

1 : لِذَا، يَجِبُ عَلَيْنَا دَائِمًا أَنْ نَحْتَرِمَ وَنُقَدِّرَ جُهُودَ الْمُعَلِّمِينَ، وَأَنْ نُبَسِّرَ عَلَيْهِمْ مِهْمَتَهُمْ، وَذَلِكَ بِأَنْ نَكُونَ مُؤَدِّبِينَ وَمُنْضَبِّطِينَ وَمُجْتَهِدِينَ دَاخِلَ الْقِسْمِ.

2 : بِالتَّأَكِيدِ، وَنَحْنُ مُمْتَنُونَ لِكُلِّ الْمُعَلِّمِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ بِجِدِّيَّةٍ وَمُتَابِرَةٍ مِنْ أَجْلِ تَعْلِيمِنَا وَإِعْدَادِنَا لِمُسْتَقْبَلِ مُشْرِقٍ. فَمَنْ عَلَّمَنِي حَرْفًا صُنْتُ لَهُ عَهْدًا.

3 : بِالتَّأَكِيدِ، الْمُعَلِّمُ لَدَيْهِ دَوْرٌ مُهِمٌّ فِي بِنَاءِ الْمُجْتَمَعِ، فَهُوَ يُسَاعِدُ فِي تَشْكِيلِ شَخْصِيَّاتِنَا وَدَفْعِنَا نَحْوَ النَّجَاحِ.

4 : نَعَمْ. كَثِيرًا مَا يُؤَكِّدُ مُعَلِّمُنَا عَلَى أَهْمِيَّةِ الْإِحْتِرَامِ الْمُتَبَادِلِ بَيْنَ النَّاسِ فِي الْمُجْتَمَعِ، لِأَنَّ الْإِحْتِرَامَ بَيْنِي صِدَاقَاتٍ مَبِينَةٌ وَعَلَاقَاتٍ اجْتِمَاعِيَّةً قَوِيَّةً. وَبَيْنَهُنَا مُعَلِّمُنَا عَنِ اسْتِعْمَالِ الْعُنْفِ الْجَسَدِيِّ وَالْعُنْفِ اللَّفْظِيِّ.

1 : نَعَمْ، فَالْعُنْفُ يُؤْذِي الْإِنْسَانَ جَسَدِيًّا وَعَقْلِيًّا وَنَفْسِيًّا، وَيَخْلُقُ بِيئَةً مِنَ الْخَوْفِ وَعَدَمِ الْأَمَانِ.

2 : هَذَا صَحِيحٌ، وَالْمُجْتَمَعُ يَحْتَاجُ إِلَى قِيَمِ التَّسَامُحِ وَالِاحْتِرَامِ لِكَيْ يَتَعَاشَرَ كُلُّ النَّاسِ بِأَمَانٍ وَسَلَامٍ.

3 : بِالضَّبْطِ، وَلَكِنْ لِلْأَسْفِ الْبَعْضُ قَدْ يَظُنُّ أَنَّ اسْتِخْدَامَ الْعُنْفِ هُوَ الْحَلُّ لِحَسْمِ الْمَشَاكِلِ، وَهَذَا خَاطِئٌ تَمَامًا.

4 : أَنَا أَتَّفِقُ مَعَكَ، يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَبْدُلَ جُهُودَنَا لِنَحْلُ مَشَاكِلَنَا بِطَرِيقِ سَلْمِيَّةٍ وَدُونَ عُنْفٍ. الْحَوَارِ الْبِنَاءِ وَالتَّقَاشُ الرَّصِينُ هُمَا أَفْضَلُ الطَّرِيقِ لِإِجَادِ الْحُلُولِ. وَالِاخْتِلافُ لَا يُفْسِدُ لِلوَدِّ قِصِيَّةً.

1 : بِالتَّأَكِيدِ. وَتَجَدُّرُ الْإِشَارَةُ إِلَى أَنَّ تَعَاطِي الْمُخَدَّرَاتِ هُوَ أَحَدُ أَهَمِّ أَسْبَابِ انْتِشَارِ ظَاهِرَةِ الْعُنْفِ. أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟

2 : نَعَمْ، التَّدْخِينُ وَتَعَاطِي الْمُخَدَّرَاتِ يُسَبِّبَانِ أَضْرَارًا جَسَدِيَّةً وَعَقْلِيَّةً فَادِحَةً لِلْأَشْخَاصِ، وَهَذَا يُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى الْمُجْتَمَعِ بِأَكْمَلِهِ.

3 : لِذَلِكَ مِنَ الْمُهَيِّمِ أَنْ نَكُونَ وَاعِينَ بِأَضْرَارِ التَّدْخِينِ وَالْمُخَدَّرَاتِ لِنَتَجَنَّبَهَا فَنَحْمِي صِحَّتَنَا وَصِحَّةَ الْآخَرِينَ.

4 : بِالتَّأَكِيدِ، وَيَجِبُ أَنْ نَشْجَعَ بَعْضَنَا الْبَعْضَ عَلَى اتِّخَاذِ قَرَارَاتٍ صَحِيَّةٍ سَلِيمَةٍ وَعَلَى مُمَارَسَةِ الْأَنْشِطَةِ الرَّيَاضِيَّةِ وَالثَّقَافِيَّةِ لِمَلْءِ أَوْقَاتِ فَرَغِنَا بِمَا يُفِيدُ.

1 : عِنْدَمَا نَدْرُسُ جَيِّدًا وَنَنْهَلُ مِنَ الْعُلُومِ وَالْمَعَارِفِ، وَنَتَخَلَّقُ بِالْآدَابِ وَالْأَخْلَاقِ التَّيْبِلَةِ، وَنَنْشُطُ فِي النَّوَادِي الرَّيَاضِيَّةِ وَالثَّقَافِيَّةِ، بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ نَحْنُ نَسَاهِمُ فِي بِنَاءِ وَطَنِنَا وَازْدَهَارِهِ.

2 : نَعَمْ. وَبِلَادُنَا الْجَمِيلَةَ لَهَا مَوْقِعٌ جُغْرَافِيٌّ رَائِعٌ. فَتُونِسُ قَادِرَةٌ أَنْ تَكُونَ الْبُؤَابَةَ التَّجَارِيَّةَ لِقَارَةِ افْرِيقِيَا.

3 : هَذَا صَحِيحٌ. وَتَزْخَرُ بِلَادُنَا بِالْعَدِيدِ مِنَ الْمُنْتُوجَاتِ الْفَلَاحِيَّةِ الْمُتَنَوِّعَةِ وَالشَّرَوَاتِ الْبَاطِنِيَّةِ الْعَرِيْرَةِ.

4 : أَمَّا فِي جَانِبِ السِّيَاحَةِ، فَبِلَادُنَا تَزْخُرُ بَبَيِّنَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ تَسْمَحُ بِأَنْوَاعٍ عَدِيدَةٍ لِّلْسِّيَاحَةِ
مِثْلَ السِّيَاحَةِ الطَّبِيعِيَّةِ وَالسِّيَاحَةِ الشَّاطِئِيَّةِ وَالسِّيَاحَةِ الإِسْتِشْفَائِيَّةِ وَالسِّيَاحَةِ الثَّقَافِيَّةِ.