

## اسمي كلمة لغز

في هذا الدرس ، سيتعرف الطلاب على مجموعة متنوعة من الصفات الشخصية التي يحبونها في أنفسهم. سينظمون أفكارهم في شكل اسم أبجدي أو لغز كلمات سيخلفونه بأنفسهم. يتضمن الدرس عنصرًا صغيرًا من العرض التقديمي للفصل ، والذي سيمنح الطلاب أيضًا فرصة لممارسة الاستماع لكامل الجسم.

### رعاية الفرعية مفهوم (ق) الرحمة واللطف

الإطار الزمني للدرس  
35-40 دقائق

#### المواد المطلوبة

- قطع من تاغ بوررد أو ورق مقوى واحد لكل طالب
- أقلام ملونة / علامات

كن مستعدًا لمشاركة التاريخ أو معنى اسمك أو اسم أحد أفراد العائلة لجعل الطلاب يفكرون.

قد يكون من المفيد إعداد كتاب أفقيا لاسمك كمثال.

#### خريطة المعايير

ومعايير التنقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى [الخريطة المعايير](#) للمزيد من المعلومات.



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به  
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.  
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل.

### هدف الدرس

الطلاب سوف:

- تحديد الأشياء التي يقدرونها عن أنفسهم.
- تطبيق تفكير الرعاية الذاتية في حياتهم.
- اعرض أفقهم على الفصل وممارس مهارات العرض القصير.

### اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

تحدثنا في الوحدة الأولى عن أهمية احترام الذات كأساس للاحترام في عالمنا. ينصب تركيزنا في هذه الوحدة على الرعاية ، والتي تتضمن التعاطف والمساعدة والامتنان والتعاطف. يتم تعريف الاهتمام على أنه الشعور والاهتمام بنفسك والآخرين. مع وضع هذا التعريف في الاعتبار ، حاول تقييم مدى اهتمامك بنفسك.

تعتبر الرعاية الذاتية أداة حيوية لضمان توفر الوقت لإعادة التشغيل. ليس من الأنانية أن تخصص وقتًا كل يوم للتركيز عليك فقط. ماذا تفعل فقط لأجلك كل يوم؟ إذا كان من الصعب تحديد الإجابة ، فافكر في بعض الأفكار حول كيفية الاعتناء بنفسك يوميًا. إذا كنت قد بدأت هذه العملية بالفعل ، فحاول توسيع أو تعميق الرعاية الذاتية لتشمل أهدافًا طويلة المدى (مثل التمرين أو أخذ فصل دراسي ممتع). إذا كنت لا تهتم بك ، فكيف نتوقع تقديم رعاية قوية للآخرين؟

#### نصائح للمتعلمين المتنوعين

- مفيدًا لجميع المتعلمين Puzzle من المحتمل أن يكون وجود مثال مرئي لكلمة
- يمكن استخدام المصطلح الرسمي "أفقيا" لكلمة اللغز للطلاب المهتمين
- قد يرغب الطلاب المتقدمون في القيام بقراءة أكثر صعوبة من خلال وضع اسمهم في المنتصف واستخدام الأحرف الوسطى من أسمائهم بدلاً من الأحرف الأولى ، على النحو التالي: <https://www.pinterest.com/pin/470626229786264958/>



## يشارك

دقائق 5-7

مرحبًا بكم في وحدتنا الجديدة ، رعاية! سنتحدث عن الاهتمام بالآخرين وما يعنيه الاهتمام ليس بالآخرين فحسب ، بل أيضًا بأنفسنا ومساعدتنا

كيف تبدو رعاية الآخرين لك؟

دعوة الطلاب للحصول على ردود

جزء من تقديم الرعاية للآخرين هو القدرة على تقديم الرعاية لأنفسنا. نسمي هذه الرعاية الذاتية. فكر في الأمر. /إذا كنت لا تعتني بنفسك ، كيف سيكون لديك الطاقة لرعاية شخص آخر؟ لن تفعل

لذلك ، اليوم ، سنفكر في كل الطرق التي نعتني بها بأنفسنا ونفكر في الأشياء التي تجعلنا مميزين

لنبدأ بكيفية الاعتناء بأنفسنا. ماذا هي الأشياء تفعله لرعاية عقلك؟

دعوة استجابات الطلاب ؛ يتم توفير بعض الاستجابات النموذجية أدناه

العقل: كن لطيفًا مع الآخرين ، كن شاكراً ، ساعد الآخرين ، احصل على قسط كافٍ من النوم ، قم بعمل الألغاز ، اذهب إلى المدرسة ، اقرأ ، خذ نفسًا عميقًا ، تعلم شيئًا جديدًا ، تعلم لغة أخرى ، لعب ألعاب التعلم ، شاهد التلفاز التعليمي ، العزف على آلة موسيقية

ما هي بعض الأشياء التي تفعلها للعناية بجسمك؟

دعوة استجابات الطلاب ؛ يتم توفير بعض الاستجابات النموذجية أدناه

الجسم: احصل على قسط كافٍ من النوم ، وممارسة الرياضة ، وتناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات ، والرقص ، والمساعدة في الأعمال المنزلية في المنزل ، وكن نشيطًا في وقت الراحة ، والمشاركة في فصل الصالة الرياضية ، أركب دراجة، لعب رياضة



## يلهم

دقائق 5-7

لنتحدث الآن عن الأشياء التي تجعلنا مميزين وفريدين. لا يوجد سوى واحد في هذا العالم كله! حتى لو كان لديك توأم ، فأنت لا تزال فريداً ومختلفاً بطرق خاصة

إحدى الطرق التي يتعامل بها الكثير منا فريد في اسمائنا. حتى لو شاركنا نفس الأسماء الأولى أو الأسماء الأولى المتشابهة مع شخص ما ، فلا يزال لدينا اسمان فريدان في الوسط والأخير يجعلنا مختلفين

هل يعرف أحد ما إذا كان لاسمك قصة خاصة؟ هل سميت على اسم شخص مميز؟ هل لها معنى خاص؟

قم بدعوة الطالب للرد. استخدم معنى أو مغزى اسمك ، ربما

ما هي بعض الأشياء الأخرى التي تجعلنا مميزين وفريدين؟

قم بدعوة رد الطالب ؛ شجع الردود حول الشخصية والاهتمامات والمواهب والهوايات وما إلى ذلك



## التمكين

دقائق 10-15

حسناً ، ستضع الآن كل أفكارك حول ما يجعلك في لغز كلمات ممتع باستخدام اسمك. يمكنك القيام بذلك بطريقتين. يمكنك إما كتابة اسمك على جانب الورقة بشكل عمودي أو يمكنك استخدام الأحرف الفعائية وتهجئة اسمك عبر الصفحة

لكل حرف ، تحتاج إلى كتابة كلمة أو عبارة تصف شيئاً مميزاً عنك ويبدأ بالحرف نفسه. عند الانتهاء ، لا تتردد في تزيين لغز كلمتك بطريقة ما هذا يمثل كل الأشياء الفريدة والخاصة التي كتبتها عن نفسك

بعد الانتهاء من قراءة الحروف الأبجدية ، يجب على الطلاب تزيين ملصقهم بطريقة تمثلهم والكلمات التي اختاروها لوصف أنفسهم

مشروع مثال على السبورة الذكية أو كتابة مثال على السبورة البيضاء. يمكن أن يكون المثال أي اسم ، ولكن قد يكون أكثر وضوحاً إذا كان هو اسم المعلم

مثال: <https://www.pinterest.com/pin/517069600952146227/>



## يعكس

دقائق 5-7

ادعُ الطلاب إلى مشاركة أحجية الكلمات الخاصة بهم. قد ترغب في جمع الطلاب في مساحة اجتماعاتهم الصباحية أو في مكان ما كمجموعة (بدلاً من المكاتب) وإعداد كرسي خاص حيث يمكن للأشخاص الذين يعرضون الألغاز الخاصة بهم الجلوس بينما يجلس باقي الفصل على السجادة / الأرضية أمامهم. يساعد هذا في التأكيد على فكرة أن الشخص الذي يقوم بالعرض خاص ومهم. ذكّر الطلاب باستخدام الاستماع من الجسم كله.

تذكر أن كل فرد في صفنا مميز ولديه أشياء مهمة لإضافتها إلى صفنا. تذكر أن تهتم بعقلك ، وتعتني بجسمك ، وتؤمن بمدى أهميتك بالنسبة لي ولكل شخص في صفنا! إذا لم نعتني بأنفسنا ، فلا يمكننا الاعتناء ببعضنا البعض ، لذا خصص بعض الوقت كل يوم للقيام بشيء صحي وخاص لنفسك. تذكر أيضاً أن إظهار الامتنان ومساعدة الآخرين والطيبة يجعل أدمغتنا وأجسادنا تشعر بالرضا. نحن أكثر سعادة عندما نكون شاكرين. اعمل! يجد لتكون شاكراً ومساعدة ولطفاً مع من حولك



## أفكار التمديد

- ضع في اعتبارك تعليق الحروف الشفافة حول الغرفة أو على لوحة إعلانات أو صفح واستخدام عليها كبطاقات اسم مكتب (مسجلة لأسفل أو معلقة في مقدمة الاختبار أو مسجلة على ظهر الكرسي).
- يمكنك السماح للطلاب بقص الكلمات من المجلات التي تصفهم وتسجيلها أو لصقها في كتابتها الألفبائية. يمكنك أيضاً السماح لهم بقص الصور التي تمثلهم والشريط أو لصقها كجزء من الزخرفة النهائية.



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي  
والعاطفي.

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج لبرامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>