

# أنا أهتم بـ # سيلفي

تعلم أن إظهار الامتنان هو وسيلة لتكون لطيفاً مع أنفسنا نظراً لقدرته على تقليل التوتر وتحسين الروح المعنوية العامة هو درس مهم للغاية. في هذا الدرس ، يركز الطلاب على تحديد الطرق التي يعتنون بها بعقولهم وأجسادهم ، وتحديد ثلاثة أشياء محددة (عن أنفسهم) يشعرون بالامتنان لها.

## (رعاية الفرعية مفهوم (ق)

عطف، العطف

## الإطار الزمني للمشروع

دقيقة 25-30

## المواد المطلوبة

- ❑ لفكرة لوحة الإعلانات #selfie ستستخدم رسومات في المشروع رقم 1 لهذه الوحدة ، لذا شجع الطلاب على القيام بأفضل أعمالهم ، واستخدام ألوان نابضة بالحياة ، والتوقيع على أسمائهم
- ❑ واحدة لكل طالب ، Selfie # أوراق عمل مطبوعة ((انظر أدناه))
- ❑ أقلام تلوين ، علامات لتلوين صورة شخصية

## نتائج الدرس:

### الطلاب سوف:

- حدد الطرق التي يعتنون بها بعقولهم وأجسادهم
- تحديد الأشياء عن أنفسهم التي هم ممتنون لها
- تطبيق تفكير الرعاية الذاتية في حياتهم

### نصائح للمتعلمين المتنوعين:

- شجع الطلاب على رسم إجاباتهم إذا كانوا غير قادرين على كتابتها
- دع الطلاب يعملون في مجموعات صغيرة للمساعدة في توليد الأفكار

### يشارك:

حتى الآن في هذه الوحدة ، نتحدث عما يعنيه الاهتمام بأنفسنا وبالآخرين من خلال التواصل المحترم وتجنب نشر الشائعات والقبل والقال. لقد تحدثنا أيضاً عن معنى تقديم اعتذار صادق أو حقيقي وكيف يمكننا مسامحة شخص ما. دعونا نقوم ببعض المراجعة. استخدم هذا الوقت لإجراء فحص سريع لفهم مجموعة كبيرة

- ما هي شائعة؟
- كيف تختلف الشائعات عن القيل والقال؟
- ما هي طرق الاتصال الثلاث؟
- ما هي الخطوات الأربع لتقديم اعتذار صادق؟
- ما هي الخطوات الأربع لمغفرة؟

### يلهم:

جزء من تقديم الرعاية للآخرين هو القدرة على تقديم الرعاية لأنفسنا. تحدثنا عن هذا على الفور في الوحدة. هل يمكن لأي شخص أن يتذكر ما نسميه رعاية أنفسنا؟ 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. على وجه التحديد ، سننظر في كيفية اهتمامنا بعقولنا وأجسادنا

ضع في اعتبارك العصف الذهني على السبورة البيضاء أفكاراً مختلفة لكيفية رعاية عقولنا وأجسادنا لإعداد الطلاب لإكمال ورقة العمل بأنفسهم

العقل: كن لطيفاً مع الآخرين ، وكن شاكراً ، واحصل على قسط كافٍ من النوم ، ولعب الألغاز ، واذهب إلى المدرسة ، وقرأ ، وخذ نفساً عميقاً ، وتعلم شيئاً جديداً ، وتعلم لغة أخرى ، ولعب ألعاباً تعليمية ، وشاهد التلفاز التعليمي ، ولعب آلة موسيقية ، وقول الحقيقة عن أنفسنا وغيرهم ، توقفوا عن التثرثرة والشائعات ، واعتذروا ، واغفروا

الجسم: احصل على قسط كافٍ من النوم ، وممارسة الرياضة ، وتناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات ، والرقص ، والمساعدة في الأعمال المنزلية في المنزل ، وكن نشيطاً في وقت الراحة ، والمشاركة في فصل الصالة الرياضية ، وركوب الدراجة ، وممارسة الرياضة ، والاعتذار ، والمسامحة (نعم ، هذا! هناك فوائد الصحة البدنية عندما نفعل هذا)

#### إمياور:

للطلاب لإكمال / الاطلاع على الإرشادات الموجودة في ورقة "Selfie" # وزع ورقة العمل "أنا أهتم بـ العمل.

يمكن للطلاب العمل بشكل مستقل أو في مجموعة لممارسة شبه موجهة. قد تكون هذه طريقة مثيرة للاهتمام لمعرفة كيف ينقلون ما تعلموه حتى الآن حول رعاية الآخرين إلى الاعتناء بأنفسهم ؛ تطفو من مجموعة إلى أخرى لتري ما يناقشونه.

التي أكملتها بنفسك. سوف تحتاج واحدة selfie # كنموذج ، ضع في اعتبارك الحصول على ورقة عمل للوحة الإعلانات على أي حال.

#### يعكس:

إذا أنهى الطلاب أوراق العمل الخاصة بهم ، فيمكنك جعلهم يشاركون عملهم ، أو إذا قمت بتجميع الطلاب في جلسة العصف الذهني ، دعهم يعملون في هذه المجموعات ويشاركوا ما لديهم في نهاية فترة العمل. يجب إكمالها لغرض لوحة الإعلانات في المشروع رقم 1 ، لذلك قد تحتاج إلى منح الطلاب وقتًا إضافيًا للانتهاء أو مطالبة الطلاب بإنهاءها في المنزل.

قم بتخصيص رسالة الختام بناءً على ما إذا كان الطلاب قد أنهوا ورقة العمل الخاصة بهم أم لا. ذكر الطلاب بأن بعض أهم أنواع الرعاية التي يمكنهم القيام بها هي لأنفسهم! لن يكونوا قادرين على رعاية أي شخص آخر إذا لم يهتموا بأنفسهم أولاً.



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/>

# # أنا أهتم بصورتي الشخصية

خذ بعض الوقت للتفكير في كيفية اهتمامك بنفسك ، ثم قم بما يلي:

1. على شاشة الهاتف الذكي أدناه selfie # ارسم صورة
2. أجب عن الأسئلة في الصفحة التالية حول كيفية رعاية # العقل و # الجسم
3. أجب عن الأسئلة حول ما أنت ممتن له في نفسك.  
فكر في الأشياء التي يمكنك القيام بها ، والتي لديك ، وأنت كذلك

أنا أهتم بـ # عقلي. ثلاث طرق أهتم بها بعقلي

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

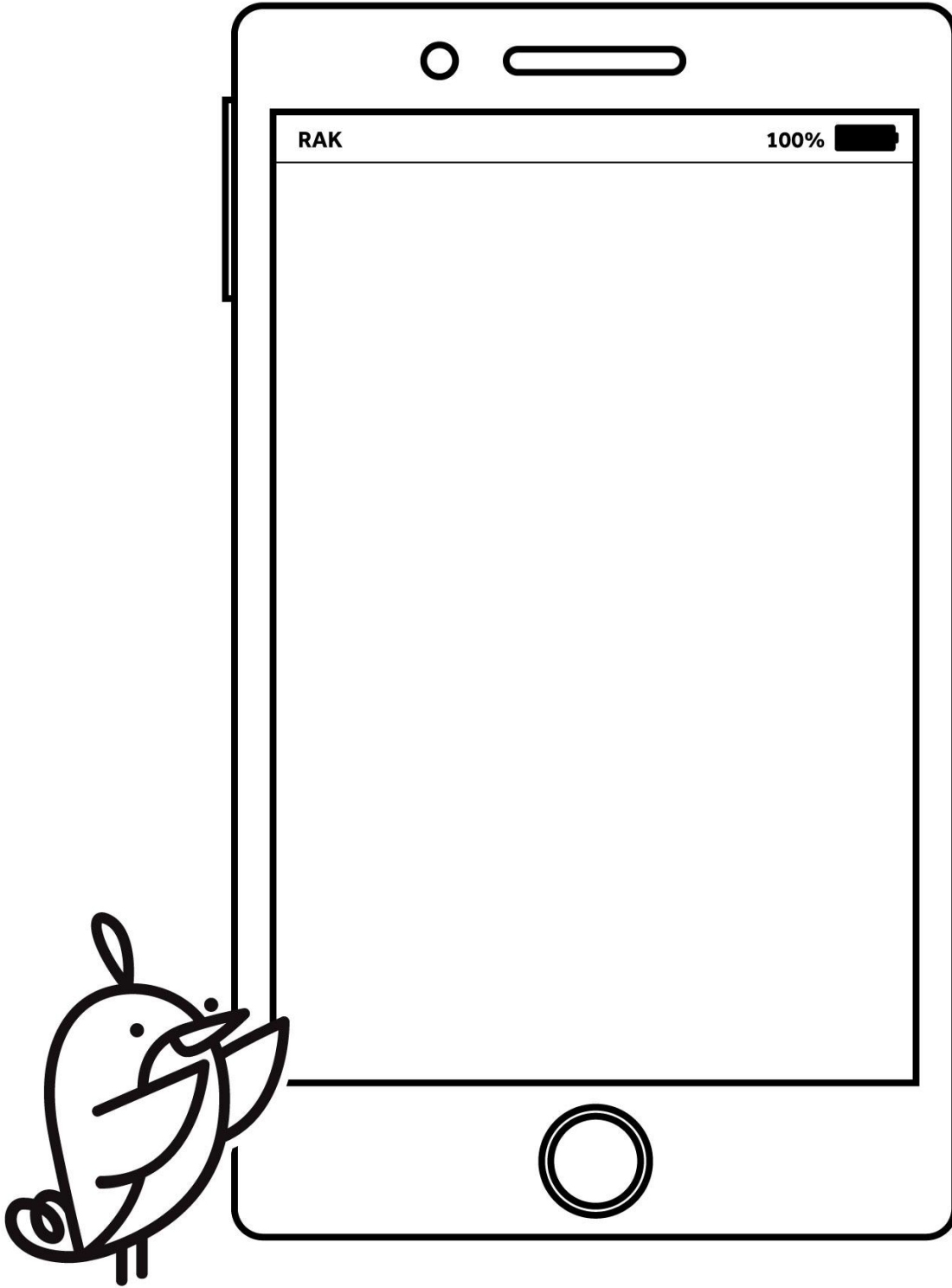
أنا أهتم بجسدي. ثلاث طرق أعتني بها بجسدي

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

أنا ممتن لـ. ثلاثة أشياء أشعر بالامتنان من أجلها في نفسي

1. أنا استطيع \_\_\_\_\_.
2. أملك \_\_\_\_\_.
3. أنا أكون \_\_\_\_\_.

# my#selfie



**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

صفحة 4 | [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) مؤسسة أعمال الخير العشوائية. كل الحقوق محفوظة ©