

## يوم الرعاية 3 . اتصال شخصي

تعريف رأس الخيمة: الاهتمام هو الشعور والاهتمام بالآخرين

في هذا الدرس ، سوف يستكشف الطلاب الامتحان كوسيلة لزيادة السعادة وقدرتهم على الرعاية

### الأهداف الأسبوعية

الطلاب سوف

- ☐ قم بإنشاء تعريف شخصي للعناية على المستويين الفردي والشخصي
- ☐ افحص مجتمعهم من خلال عدسة الرعاية

### الموارد / المواد

- ☐ (فيديو: [تجربة في الامتحان](#) 6:39)

### التفكير / التقييم

الإنجازات:

- ☐ نقاط المشاركة اليومية
- ☐ إدخال دفتر اليومية: ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها كل يوم لتكون أكثر امتناناً؟

### يشارك

مقابلات المناقشة:

- جزء كبير من الاهتمام امتنان. ماذا يعني الامتحان؟
- ما هي بعض الأشياء التي أنت ممتن لها؟
- ما هي بعض الأشياء التي تعتبرها كأمر مسلم به حتى يشعر الآخرون الأقل حظاً بالامتحان لها؟



### يلهم

يفعل:

- ☐ على مقياس من 1 إلى 10 (10 أعلى) ، قيم مستوى سعادتك الآن
- ☐ بعد ذلك ، فكر في شخص واحد أنت ممتن له
- ☐ اكتب رسالة قصيرة لهذا الشخص ، وشكره على كل ما يجعلك تشعر بالامتحان أو ما يعجبك / تقدره بشأنه. امنح الطلاب 5-10 دقائق للقيام بذلك



### التمكين

يشاهد: [تجربة في الامتحان](#)

يفعل:

- إذا كانوا مرتاحين ، اطلب من الطلاب إكمال التجربة الموضحة في الفيديو عن طريق الاتصال بالشخص الذي كتبوا عنه وقراءة رسالتهم (اتبع سياسة الهاتف الخليوي للمدرسة)
- إذا لم يكونوا مرتاحين أو لا يمكنهم إجراء مكالمة ، اطلب من الطلاب إرسال / إرسال رسالتهم بالبريد إلى الشخص الذي كتبوا عنه
- اطلب من الطلاب تقييم سعادتهم بعد مشاركة هذه الرسالة مع جمهورهم المستهدف

