

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/2>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني في مادة تربية أخلاقية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/2>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني في مادة تربية أخلاقية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade2>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

الدَّرْسُ 5

مَا الْحَلُّ؟

كَيْفَ أتعاملُ مَعَ التَّغْيِيرِ؟

هدف الدرس

سيتعرف الطلبة في هذا الدرس، على استراتيجيات المواجهة الأساسية للتعامل مع المشاعر القوية.

المواد المطلوبة

- بطاقات المواقف
- ورقة كبيرة
- أقلام تحديد

نواتج التعلم

- معرفة كيفية طلب المساعدة، إذا لزم الأمر، عندما تتغير الظروف، واستخدام استراتيجيات التكيف الأساسية للتعامل مع التغيرات.

القدرة على اتخاذ قرارات صائبة.

مسؤول

المفردات

مسؤول



1 وقت التأمل

مثلما تعتني بصحتك البدنية، عليك الاهتمام بصحتك العقلية. سيقوم المعلم بقراءة بعض المواقف. إذا تعرّضت لأيّ المواقف التالية، مدّ رجليك بهذوء تحت الطاولة. تذكّر مرّة انثابتك فيها مشاعر قويّة. اكتب مشاعرك أدناه.

ماذا حدث
بم شعرت
ماذا فعلت

النشاط 1 (10 دقائق)

يجب أن يظل الطلبة جالسين في مقاعدهم. اطلب من الطلبة الإنصات بعناية إلى المواقف. وضح لهم أنّ على كل طالب عيش الموقف المعني أن يمدّ رجليه تحت الطاولة. (يبيح لهم ذلك المشاركة في النشاط مع الحفاظ على خصوصيتهم)

اقرأ سلسلة المواقف بصوت عالٍ. تتضمن الأمثلة:

- هل كنت في مستشفى من قبل؟
- هل يمكنك العزف على آلة موسيقية؟
- هل قمت بشيء أسعد أحدهم هذا الأسبوع؟
- هل شعرت بالضيق هذا الأسبوع؟

اطلب من الطلبة أن يتفكّر كلّ منهم في موقف شعر فيه بالضيق أو الأذى، وتدوين هذا الموقف في كتاب الطالب. أفهمهم أنهم سيعودون إلى هذا لاحقًا خلال الدرس.

النشاط 2 (15 دقيقة)

اشرح للطلبة أنَّ مشاعر قوية تتابنا أحيانًا، لكن علينا، من أجل صحتنا وراحتنا، أن نكون قادرين على التعامل معها. فنحن مسؤولون عن أفعالنا حتى لو كنا منفعلين.

اكتب كلمة 'مسؤول' على اللوح. اسأل الطلبة ماذا يعتقدون أنها تعني. ثم وضح أوضح لهم أنَّ كون المرء مسؤولاً يعني أن يكون قادرًا على اتخاذ القرارات الصحيحة.

اقرأ قصة «ميدالية حمقاء». اطلب من الطلبة الانتباه بشكلٍ خاص إلى كيفية معالجة ندى لمشاعرها في القصة.

بعد الانتهاء من قراءة القصة، اطلب من الطلبة التفكير في **أسئلة للحوار** الواردة في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

- من طريقة دخولها الغرفة.
 - لا، لأن ندى كانت تظهر مشاعرها السلبية بوضوح: حيث دخلت الغرفة غاضبة، ولكمت الوسادة للتعبير عن غضبها وإحباطها وغيبتها، ودقت الأرض بقدميها.
 - يساعد التنفس على تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية (التحكم في المشاعر).
- ثم أجر مناقشة صفية حول سؤال **لنفكر معًا** الوارد في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

- لم تتصرف ندى بمسؤولية عندما لکمت الوسادة، وهي الآن تبدي ندمها على ذلك.

ميدالية حمقاء

2

دخلت ندى العُزفة غاضبةً وخلصت على الأريكة.

سألها والدها: "هل هُناك مشكلةٌ يا ندى؟"

قالت ندى وهي تلکم الوسادة: "أنجريد الحفقاء وملصقها الأحمق وميداليته الحفقاء!"

ثم دقت الأرض بقدميها وأصافت: "ملصقي أفضل من ملصقها يكتيبي!"

جلس والد ندى بجوارها وقال: "خاولي أن تهديي يا ندى، لتأخذ بضعة أنفاس عميقة."

تنفّس بغمق، وكلّ مرة تزفّر فيها ندى، يحنّضها والدها. وسرعان ما أخذت ندى تنهّذ مع كل نفس.

سألها والدها: "هل كان ملصق أنجريد رائعا؟"

"كان لا بأس به." أخذت ندى نفسًا عميقًا آخر.

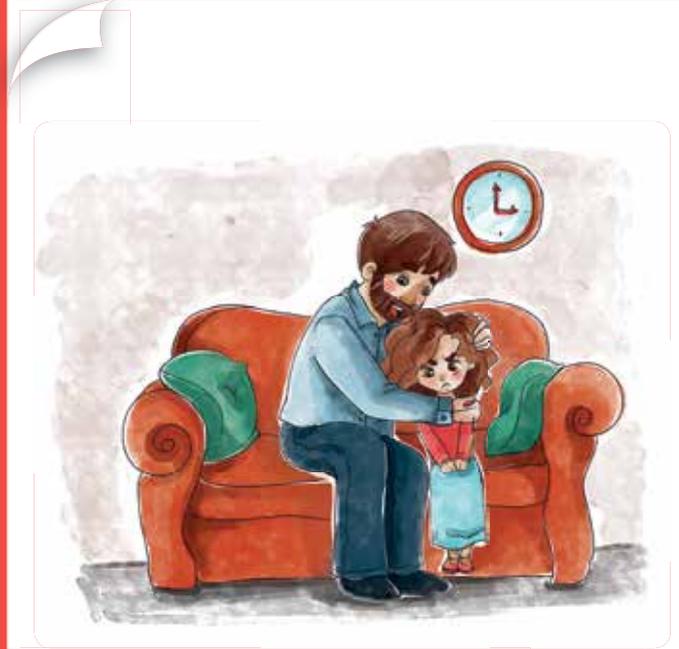
أكد والدها قائلاً: "أنا متأكد من أنك صنعت ملصقًا رائعًا أيضًا."

ثم أضاف: "لكيّنك فزت بميدالية عن ملصقك الأشروع الماضي." تنهّذت ندى. لقد نسيّت ذلك!

"يجب أن تشعري بالسعادة عند فوز زميلتك بميدالية."

فكرت ندى في الألوان الجميلة في ملصق أنجريد. لقد دكرتها بالوسادة.

اختصت ندى الوسادة، وتمنّت لو لم تُؤلفها.



أسئلة لحوار

- كيف عرف والد ندى أن هناك "مشكلة ما"؟
- هل كانت ندى تتحكم في مشاعرها؟ كيف عرفت ذلك؟
- لماذا كانت ندى تتنهد مع كل نفس؟



لنفكر معا 'تمت لو لم نؤلفها'.

النشاط 3 (15 دقيقة)



3

الكثير من التمثيل

للحفاظ على صحة عامة جيدة، من المهم معرفة كيفية التعامل مع مشاعرك.

انظر إلى كل صورة من الصور أدناه.

ناقش مع أحد زملاء الصف كيف كنت ستتصرف في كل حالة.

شارك الصف اقتراحاتك.

أضغ إلى اقتراحات الآخرين.



ب



أ



د



ج

توقف و فكر!

هل سبق لك أن شعرت بالغضب أو الحزن؟

في حال حصل ذلك، يستحسن أن «تتروى»! تتنفس ببطء وامتنح نفسك وقتاً لاستعادة هدوئك ثم فكر قبل اتخاذ أي خطوة.

عد إلى المواقف التي كتبتها في النشاط 1، ثم أجب عن التالي:

1. ما الذي حصل؟

النشاط 4 (10 دقائق)

وضح للطلبة أن علينا أحياناً، عندما نتناوبنا مشاعر قوية، نحتاج التوقف والتفكير قبل التصرف. اطلب من الطلبة اقتراح إجراءات يمكنهم اتخاذها بهدف التوقف والتفكير قبل التصرف بانفعال.

اطلب الآن من الطلبة التفكير في الموقف الذي كتبوا عنه في النشاط 1. امنحهم وقتاً كافياً للإجابة عن الأسئلة الواردة في كتاب الطالب.

اطلب من الطلبة مشاركة ما سيفعلونه في المرة التالية التي يشعرون فيها بالانفعال.

إجابات مقترحة

- العد من 1 إلى 10 (أو العكس)
- الضغط على كرة إزالة التوتر
- شرب الماء
- رسم صورة
- القيام ببعض التمارين الرياضية
- الذهاب إلى منطقة هادئة

المهارات الأساسية (في كلِّ من المجال المعرفي والوجداني والعملي)

- التفكير الناقد
- إدارة الذات
- التعاطف
- الاهتمام
- إظهار الاحترام
- اتخاذ القرارات
- الاستقلالية

التقييم/التأمل

التقويم

من الممكن التشجيع على استخدام تقويم الأقران في هذا الدرس من خلال اتباع استراتيجية «نجمتان وأمنية». يمكن للطلبة مراجعة إجابات أقرانهم على الموقف وذكر أمرين أعجبهم في طريقة استجابة أقرانهم، وتقديم اقتراح واحد بديل لطريقة مختلفة كان يمكن التعامل بها مع الموقف.

التعليم المتميز

قم بالدمج بين المبتدئين والمتقدمين في مهام جماعية بحيث يعملون سويًا. يتيح ذلك للمبتدئين التعلم من أقرانهم.

2. لماذا شعرت؟

3. كيف تتروى؟

4. ما التصرف المختلف الذي قد تقوم به الآن؟

فكرنا

كيف يمكنك أن تكون مسؤولاً عن كنيته تعامل مع مشاعري؟

جدول المشاعر

أرسم في ورقة مجموعتك جدولاً كهذا الجدول:

الحل	الموقف
.....
.....
.....

- على الجانب الأيمن، أكتب أو أرسم مشهداً انفعالياً قد يشعُر فيه شخص ما بالاستياء أو الأذى.
 - ناقش مع مجموعتك كيف يمكن لذلك الشخص التعامل مع الموقف وماذا يمكنه أن يفعل للتغلب على الشعور الذي ينتأه.
 - على الجانب الأيسر، أكتب أو أرسم كيف يمكن للشخص التعامل مع الموقف والإجراءات التي قد يتخذها.
- عندما تنتهي مجموعتك مهمتها، اعرض عملك أمام الصف.

النشاط 5 (10 دقائق) (اختياري)

وضح للطلبة أن الناس سيتسببون في شعورنا بالاستياء أحياناً، وأشر إلى أننا، على الرغم من عدم قدرتنا على التحكم دوماً في أقوال الآخرين أو أفعالهم تجاهنا، يمكننا محاولة التحكم في المشاعر التي تنتابنا. قسّم الطلبة إلى مجموعات من أربعة طلبة. أعط كل مجموعة ورقة كبيرة واطلب منها رسم جدول يشبه الجدول الذي في كتاب الطالب.

اطلب من الطلبة كتابة أو رسم موقف انفعالي في العمود الأيمن، ثم تقوم كل مجموعة بمناقشة الموقف وتفق على حل. ثم تكتب أو ترسم مشهداً يوضح تحكم الشخص في مشاعره في ذلك المشهد أو ترسمه.

عندما تنتهي كل مجموعة، يعرض الطلبة عملهم أمام طلبة الصف.