

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



كتاب دليل المعلم

[موقع المناهج](#) ← [المناهج الإماراتية](#) ← [الصف السادس](#) ← [تربية أخلاقية](#) ← [الفصل الثالث](#) ← [الملف](#)

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



روابط مواد الصف السادس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة تربية أخلاقية في الفصل الثالث

[كتاب دليل المعلم](#)

1

[كتاب الطالب](#)

2

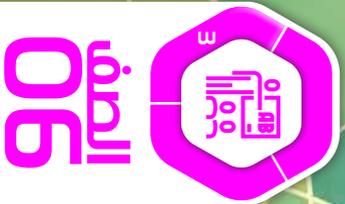
[دليل المعلم](#)

3



2020-2021

التربية الأخلاقية



التَّزْيِينُ الْأَخْلَاقِيَّةُ

دليل المعلم
الصف السادس

المجلد الثالث

الطبعة الثالثة

1441-1442هـ/2020-2021م



صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان
رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، حفظه الله

” يجب التزوّد بالعلوم الحديثة والمعارف الواسعة والإقبال عليها بروح عالية
ورغبة صادقة، حتى تتمكن دولة الإمارات خلال الألفية الثالثة من تحقيق نقلة
حضارية واسعة.“

من أقوال صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان

التربية الأخلاقية

تطوير الأفراد نحو المواطنة العالمية بتشجيعهم على المشاركة وتنويرهم وتمكينهم

« إن أفضل استثمار للمال هو استثماره في خلق أجيال من المتعلمين والمثقفين. ...
يا شباب دولة الإمارات وشبابها، المستقبل لكم، وأنتم من سيحدد معالمه.»

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان_رحمه الله_

« الأخلاق صمام أمان الأمم وروح القانون وأساس التقدم، ودونها لا أمن ولا استقرار
ولا استدامة»

صاحب السموّ الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان_حفظه الله_

« المستقبل ينتمي إلى من يمكنه تصوره وتصميمه وتحقيقه. إنه ليس شيئاً تنتظره،
بل تخلقه.»

صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم_حفظه الله_

« يواجه أبنائنا تحديات كبيرة، ومن مسؤوليتنا إعدادهم لمواجهةها وحمايتهم. لا
ينبغي أن نبقي في موقع المتفرّج، بل علينا أن نسابق الضوء، وليس الريح فقط،
لضمان أن نزود أجيالنا المستقبلية بالمقومات اللازمة لتحقيق المزيد من الإنجازات
والتقدم.»

صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد آل نهيان_حفظه الله_

التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، مما يمكّنهم من التفاعل والتواصل مع فئات ثقافية واجتماعية مختلفة وأفراد ذوي أفكار ووجهات نظر مختلفة ومتباينة. هذه القيم ترمي أيضًا إلى تمكينهم من أن يصبحوا مواطنين محليين وعالميين فاعلين ومسؤولين، وهي تتيح لهم اكتساب خصال التفاهم المتبادل واحترام الاختلاف والتعاطف التي تؤدي إلى إثراء المجتمع في تماسكه وازدهاره. من خلال الحوار والتفاعل، تُتاح الفرص أمام الطلبة لاستكشاف مختلف وجهات النظر العالمية، ومناقشة افتراضات الغير ومواقفه، واكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة لممارسة التفكير الأخلاقي والتفكير الناقد واتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة والتصرف انطلاقًا منها لما فيه مصلحة المجتمع.



القيم التي يرسخها برنامج التربية الأخلاقية

مصادر التعلم الرئيسية

يشمل برنامج التربية الأخلاقية أربعة مصادر تعلم رئيسية (انظر أدناه). وقد تم بناء كل محور حول سلسلة من نواتج التعلم.

التربية الأخلاقية

الدراسات الثقافية (CUS)

التركيز على تعزيز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

الدراسات المدنية (CIS)

التركيز على التاريخ الإماراتي والتجارة والسفر والحوكمة في الإمارات فضلاً عن مبدأ المواطنة العالمية.

الفرد والمجتمع (IC)

تنمية التفكير الأخلاقي لدى الأفراد كأعضاء فاعلين في أسرهم ومحيطهم الاجتماعي والمجتمع الأوسع.

الشخصية والأخلاق (CM)

تدريس القيم الأخلاقية العالمية، مثل الإنصاف والاهتمام والصدق والمرونة والتسامح والاحترام.

الإلهام



تعد شجرة الغاف جزء أساسي وملهم من النظام البيئي لمنطقتنا

توفر شجرة الغاف بيئة آمنة للعديد من الحيوانات وهي مصدر لموارد قيمة للنباتات والبشر. كما وأنها مهمة للغاية لدرجة أنه في حال اختفائها قد تنقرض جميع الأحياء الأخرى التي تعيش في نظامها البيئي. سيعتمد جناح الاستدامة في إكسبو 2020 على هذه الفكرة ليركز على ترابط صحة البشرية مع كوكب الأرض.

المهارات الأساسية

ينهج برنامج التربية الاخلاقية نهجًا شاملاً في التعليم والتعلم. فهو يركز على تثقيف العقل (المجال المعرفي - المعرفة) والقلب (المجال العاطفي - الشعور) واليد (المجال العملي - العمل)، بحيث يكتسب الطلبة مجموعة من المهارات المناسبة للاندماج بشكل كامل في عالم سريع التغير.



الإبداع

التعامل مع المسائل المعقدة

الاهتمام

العمل الجماعي

البحث

حب الاستطلاع

التعاون

حل المشكلات

التعاطف

التكيف

ضبط النفس

التواصل

العمل الفردي

المشاركة

التأمل الناقد

التفكير الناقد

المبادرة بالفعل

التفكير الأخلاقي

المرونة

الاستقلالية

الخيال

تعدد وجهات النظر

الاستقصاء

التضامن

صنع القرار

الاحترام

مناهضة التمييز

الإصغاء الإيجابي



القيم

القيم ركن أساسي في برنامج التربية الأخلاقية وهي ضرورية لضبط النفس لدى الفرد؛ وتشكل معايير شخصية يسترشد بها الفرد في أفكاره وتصرفاته. يتميز هذا المنهج بتركيزه على القيم، مستهدفًا دعم الطلبة في تحديد أهدافهم الشخصية ودوافعهم من وراء هذه الأهداف. تسلط التربية الأخلاقية الضوء على العديد من المسائل متعددة الأوجه، منها الصحة النفسية وتوزيع المصادر والتجارة. يمكّن برنامج التربية الأخلاقية المعلمين والمتعلمين على السواء من استكشاف الآثار الأخلاقية الكامنة وراء القضايا المعقدة والمشاركة فيها كأفراد فاعلين في المجتمع المحلي والمجتمع الدولي.

يهدف منهج التربية الأخلاقية، إلى تعزيز الالتزام بقيم العدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان والحفاظ على البيئة والتعاطف واحترام التنوع والتضامن العالمي. وقد بُنيت الدروس والمقاربات التربوية على مبادئ التضامن والمساواة والاندماج، وهي توفر عملية تعليمية قائمة على غرس القيم الشخصية وتوجيهها. إنّ الهدف من منهج التربية الأخلاقية ليس تحديدًا "تعليم" هذه القيم الأساسية، بل توفير إطار يُمكن مناقشة هذه الأفكار فيه.

التعليم والتعلم - مقارنة تربوية

تلعب المنهجيات التشاركية دورًا كبيرًا في تشجيع الطلبة على أن يكونوا متعلمين مبادرين ومستقلين. ويتم التركيز على استخدام طرائق غير تلقينية تعتمد الدمج والنقاش في مقارنة عملية التعليم والتعلم داخل الصف. يُتاح أمام الطلبة وقت لمناقشات مفتوحة، ومحادثات موجّهة، وأنشطة تصنيفية، وطرح مسائل فلسفية، إضافة إلى مجال للتأمل، كما أنهم يزودون بسياقات من عالم الواقع كمحفّزات للاستقصاء. تهدف هذه المنهجيات إلى تشجيع الطلبة على خوض عملية توعوية والتفكير الناقد، من شأنها أن تسمح لهم بممارسة مبادئ التفكير الأخلاقي في حياتهم اليومية.

المشاريع العملية

في صفوف المرحلة العليا، يتم تشجيع الطلبة وتمكينهم من القيام بمشاريع عملية، يتناولون فيها بفاعلية قضية أو موضوعًا أثير في الصفّ، متخطّين حدود الكتب والمصادر المتعلقة. تعزّز هذه المشاريع التعلم النشط والتعاوني واكتساب المهارات وتنميتها، وهي جزء من مجال "الفعل" الذي يتمحور حول تطوير المهارات.

المصادر التعليمية لمنهج التربية الأخلاقية

من أجل تدريس منهج التربية الأخلاقية، وُضعت مجموعة من المصادر لدعم تعليم كافة المتعلمين وتعلمهم:



دليل المعلم

يسلط الضوء على الجوانب الرئيسية من الدروس، ويقدم اقتراحات للأسئلة والأنشطة الصفية وتوجيهات محددة بشأن كل من الدروس في الصف. كما يتضمن اقتراحات للتعليم المتميز والتفوييم من أجل التعلم.



كتاب الطالب

كتاب مخصص للطلبة يحتوي على مجموعة من الرسوم التوضيحية والصور والنصوص والأنشطة تهدف إلى إشراك الطلبة ودعمهم في عملية التعلم.



المصادر الرقمية

تُتاح للمشاركين - حسب ما هو متوفر - فرص استخدام التكنولوجيا الرقمية، مثل الكتب الإلكترونية والمواد الرقمية، بهدف دعم وتوسيع نطاق تعلمهم لجوانب التربية الأخلاقية من خلال كل وحدة من وحدات المنهج.



دليل لأولياء الأمور

لكل من وحدات البرنامج دليل مختصر لأولياء الأمور يحدد العناصر الأساسية للوحدة ويورد اقتراحات تتيح لهم فرصاً لمشاركة أبنائهم في البرنامج.

يتألف كلٌّ من هذه المصادر من جزأين

غلاف كتاب منهج التربية الأخلاقية، وما ترمز إليه

تصميم يعكس مفاهيم الثقافة المحلية والمجتمع المعاصر والمواطنة العالمية



مستوحى من جامع الشيخ زايد الكبير، أبوظبي

تصميم الغلاف مستوحى من رسمة الزهرة ذات البتلات الخمس المنتشرة في أنحاء جامع الشيخ زايد، في أبوظبي.

الدوائر المتقاطعة عنصر أساسي في هذا التصميم، وهي ترمز إلى الاتحاد والارتباط الوثيق، بين الأفراد والمجتمع على الصعيدين المحلي والوطني.

يمثل التداخل بين الدوائر مستوى تعقد العلاقات في عالم مترابط.

في الوسط ثمة نجم؛ مصمم من دوائر لامتناهية، يمثل البوصلة

الأخلاقية التي ينبغي أن نطمح جميعًا إلى اتباعها، وفي الوقت نفسه، يمثل النجم الفرد وسط بنية أكثر تعقيدًا التي هي المجتمع.

مع الانتقال من صف إلى صف، يزداد عدد الدوائر ليرمز إلى ازدياد العلاقات التي تربط الطلبة بمجتمعهم المعاصر والمجتمعات العالمية مع تطوّر مستواهم الفكري.

أما تدرج الألوان، فيصوّر نمط العيش المعقد في القرن الحادي والعشرين.

تختلف أحجام الكتب وتصميم أغلفتها. فنرى النمط الدائري المستوحى من المسجد يتطور إلى تصميم يعكس التعقيد الذي ينمو فيه كل طالب مع التقدم في العمر، وهو تصميم يتجلى فيه كذلك مفهوم التداخل بين الأفكار الذي يؤثر في السلوك الأخلاقي للفرد.

المحتويات

الوحدة 1

المساواة، والعدالة وإنصاف



- 1 أوجه المساواة بين الناس
- 2 كيف يكون الإنصاف في التوزيع؟
- 3 العدالة التوزيعية
- 4 معايير العدالة التوزيعية
- 5 كيفية التوزيع العادل للمنافع

الوحدة 2

الصحة البدنية والنظام الغذائي



1 إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟

2 الصحة وتحدياتها

3 العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة

4 أنواع الأمراض

5 الوقاية من الأمراض

الوحدة 3

كيف نمثُ دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي



1 المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة

2 التغيير الثقافي

3 المعارضات في المتاحف

4 إعداد المعارض

5 يوم افتتاح المتحف

الوحدة 4

الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات



1 التسامح وعلاقته بالتنوع

2 كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟

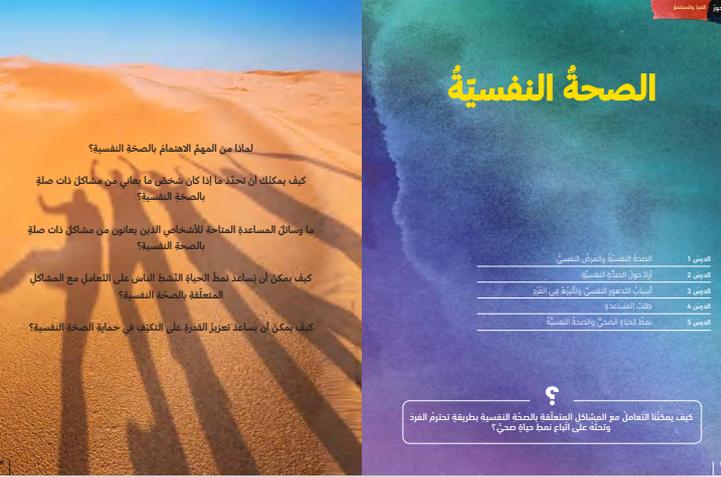
3 استكشاف ثقافاتنا ومواقفنا

4 إدراك الأحكام المسبقة في المجتمع

5 مقارنة المدرسة للتنوع الثقافي

الوحدة 5

الصحة النفسية



1 الصحة النفسية والمرضى النفسي ص. 3

2 آراء حول الصحة النفسية ص. 9

3 أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد ص. 15

4 طلب المساعدة ص. 21

5 نمط الحياة الصحي والصحة النفسية ص. 27

الوحدة 6

الأخلاق فعلاً

ص. 33

الصحة النفسية

الدرس 1	الصحة النفسية والمرض النفسي
الدرس 2	آراء حول الصحة النفسية
الدرس 3	أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد
الدرس 4	طلب المساعدة
الدرس 5	نمط الحياة الصحي والصحة النفسية



كيف يمكننا التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية بطريقة تحترم الفرد وتحثه على اتباع نمط حياة صحي؟

المحور: الفرد والمجتمع

الوحدة 5:

(IC12) الصحة النفسية

هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى مساعدة الطلبة على استكشاف المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية، بما في ذلك التعرف إلى طرق التعامل معها والتفاعل مع أولئك الذين يعانون منها.

السؤال المحوري

لكل وحدة سؤال محوري تدور حوله جميع دروس الوحدة. على مدى دروس الوحدة، يستكشف الطلبة مفهوم السؤال المحوري.

وصف الوحدة

تُدرس هذه الوحدة على مدى خمسة دروس صُمِّمَتْ بهدف الإجابة عن السؤال المحوري.

أسئلة الاستكشاف

تُقدم هذه الأسئلة نظرة شاملة على المفاهيم التي سيتعلمها الطلبة في دروس هذه الوحدة.



لماذا من المهمّ الاهتمام بالصحة النفسية؟

كيف يمكنك أن تحدّد ما إذا كان شخص ما يعاني من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟

ما وسائل المساعدة المتاحة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟

كيف يمكن أن يساعد نمط الحياة النشط الناس على التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية؟

كيف يمكن أن يساعد تعزيز القدرة على التكيف في حماية الصحة النفسية؟

نواتج التعلم - الوحدة الخامسة

1. إدراك الرابط بين كلّ من الصحة النفسية والجسدية.
2. إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكريّ، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدّد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
3. معرفة كيفية الحصول على دعم منظمّ، كدعم الأقران والاستشارة الرسمية.
4. فهم العوامل التي تسبّب الإجهاد وتقلّب المزاج.
5. الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطل صحتهم النفسية ومعرفة طرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

الدرس 1

الصحة النفسية والمرض النفسي

نواتج التعلم

- إدراك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.
- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
- الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ومعرفة طرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

هدف الدرس

التحقق من المقصود بالصحة النفسية وسبب أهمية العناية بها. البحث عن المقصود بالأمراض النفسية وكيفية تحديد ما إذا كان أحدهم في خطر الإصابة بها وكيفية مساعدته.

المواد المطلوبة

- ورقة عمل 'البحث عن شخص...'
- أوراق كبيرة الحجم
- أقلام تحديد
- أقلام
- أقلام تلوين
- أوراق أسئلة محفزة

نواتج التعلم

- إدراك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.
- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
- الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ومعرفة طرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه.	الصحة النفسية
الانخراط مع شخص آخر بطريقة هادفة ومشاركته الأفكار والمشاعر.	التواصل

المفردات

التواصل

الصحة النفسية

1 في هذه اللعبة ستتواصل مع زملائك في الصف وربما تعرف أشياء جديدة عنهم.

إبحث عن شخص:

لديه مثل عدد أشقائك.
ولد في نفس شهر مولدك
يملك حيوانًا أليفًا كالذي تملكه أنت.
يشاطرك نفس الذوق في الطعام.
يقطن في حيك نفسه.



وقت التواصل

النشاط 1 (5 دقائق)

اقرأ التعليمات الواردة في كتاب الطالب. امنح الطلبة 3 دقائق للبحث عن زميل يتفق مع المعايير المذكورة في الكتاب.

بناءً على تركيبة الصف، يمكنك تغيير قائمة معايير بديلة وكتابتها على اللوح. لزيادة التحدي، يمكنك حث الطلبة على اقتراح معايير إضافية.

في نهاية اللعبة اطرح على الطلبة بعض الأسئلة التلخيصية مثل:

للمبتدئين

- من الطالب الذي وجدت لأنه ولد في شهر مارس؟
- ما الشيء الجديد الذي عرفته عن زميلك؟

للمتقدمين

- أي معلومة فاجأتك؟

وضح للطلبة أنهم خلال هذا النشاط كانوا يتواصلون فيما بينهم عبر الأسئلة والمحادثات.

النشاط 2 (15 دقيقة)

أخبر الطلبة أنَّ الصحة النفسية عبارة عن مزيج من امتلاك نظرة إيجابية إلى الحياة واتباع نمط حياة صحي عبر ممارسة التمارين الجسدية بانتظام.

ثم اطلب منهم قراءة المقال والإجابة عن الأسئلة. أُنح لهم المجال لمناقشة الموضوع بإيجابية.

اطلب من الطلبة ملاحظة صورة شريط الصحة النفسية. اشرح لهم أن الأشرطة التي تتخذ هذا الشكل هي رموز لإظهار الدعم ونشر الوعي حول قضية معينة. معظم هذه القضايا ذو صلة بمشكلات صحية أو مواقف أخلاقية.

على سبيل المثال، الشريط الأسود علامة على الحداد. الذهبي يعبر عن دعم الأطفال المصابين بالسرطان. البني يشير إلى مكافحة التدخين. أما الشريط القشدي فيشير إلى حملات نشر الوعي حول الشلل. أخبر الطلبة بأن هذا الشريط الأخضر يرمز إلى دعم ونشر الوعي حول مشكلات الصحة النفسية.

إجابات مقترحة

أ. الصحة النفسية مؤسّر على سلامتنا النفسية، بما فيها أفكارنا وعواطفنا. إنها حالة أفكارك وعواطفك و'لياقتهم'، بغض النظر عن لياقتك الجسدية. وهي مهمة لأنها تتيح لنا معرفة مهاراتنا واستخدامها بفاعلية في الحياة. إذا كنا أصحاء نفسيًا فيمكننا التجاوب بشكل أفضل مع ضغوط الحياة وأن نكون أكثر سعادةً.

ب. الصحة الجسدية والصحة النفسية مرتبطتان بشدة. فإذا كنت تتمتع بلياقة جسدية عالية تشعر بالسعادة والتحفيز والقدرة على التحكم في سلوكك وعواطفك. كلما كانت لياقتك الجسدية أفضل، كان تعاملك مع مشكلات الصحة النفسية أفضل.

2

اقرأ تعريف الصحة النفسية وأجب عن الأسئلة التالية.

تشملُ صحتنا النفسية سلامتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية. فهي تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا. كما أنّها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع الضغط وفهمنا للآخرين واتخاذنا للخيارات. الصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة، من الطفولة فالبلوغ إلى سن الرشد.

تتيح الصحة النفسية الإيجابية للإنسان:

- إدراك طاقته القصوى

- التغلب على ضغوط الحياة

- العمل بفاعلية

- تقديم إسهامات جوهرية لمجتمعهم.

ترتبط الصحة النفسية بالصحة الجسدية ارتباطاً شديداً. بوجه عام، كلما قلّ نشاطك زادت احتمالات معاناتك من مشكلات صحية نفسية فضلاً عن المشكلات الجسدية. غالباً ما نتحدث عن العقل والجسم على أنّهما شيان منفصلان تماماً، لكنهما ليسا كذلك. إذ لا يمكن لعقلك أن يؤدي وظائفه بشكل سليم ما لم يعمل جسدياً كما ينبغي. أفا إذا حافظت على نشاطك فسيقل احتمال إصابتك بالاكتئاب أو القلق أو التوتر، ويزيد احتمال شعورك بالرضا عن نفسك، والأرجح أن يتحسن تركيزك أيضاً. كما أنّ من المحتمل أن تجمّع ممارسة التمارين والألعاب الرياضية بأشخاص آخرين، وهذا في حد ذاته أمر شديد الأهمية للحفاظ على الصحة النفسية.



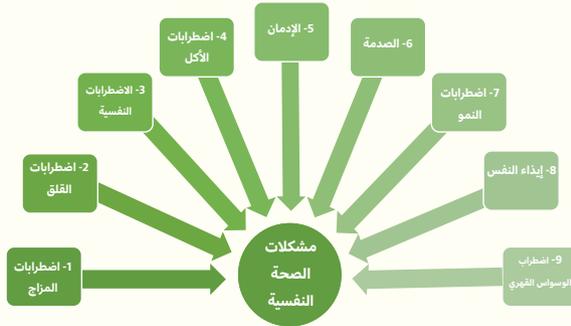
شريط الصحة النفسية

- أ. ما المقصود بالصحة النفسية، وما أهميتها في الحياة؟
ب. ما العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية؟

النشاط 3 (15 دقيقة)

3 اقرأ المقال التالي عن المرض النفسي ثم أجب عن الأسئلة التالية.

المرض النفسي عبارة عن اضطرابات في عمل الدماغ، وله أسباب كثيرة، وينتج عن تفاعل معقد بين جينات الشخص وبيئته. يواجه الشباب اليوم تسع مشكلات شائعة تتعلق بالصحة النفسية:



أ. هل يمكنك شرح هذه الاضطرابات؟ سيساعدك معلّمك!
ب. في رأيك، كيف ستعرف إن كان أحدكم يعاني من مشكلات في الصحة النفسية؟
ج. كيف يمكنك دعمه؟

اعلم

اليوم العالمي للصحة النفسية هو 10 أكتوبر.

اقرأ المقال مع الطلبة وابتحوا عن تعريف لكّل اضطراب من الاضطرابات مع سؤال الطلبة ما إذا كانوا على دراية بأيّ منها. ثم اطلب من الطلبة الإجابة عن الأسئلة.

إجابات مقترحة

أ. يساعد المعلم الطلبة في شرح الاضطرابات:

1. اضطرابات المزاج: اختلالات في الحالات المزاجية المعتادة وتشمل الاكتئاب السريري والاضطراب ثنائي القطب.
2. اضطرابات القلق: اختلالات تتميز بالقلق أو الخوف أو الرهاب، وقد تؤدي إلى تزايد الضغط والقلق ونوبات الهلع.
3. اضطرابات نفسية: وتشمل انفصام الشخصية والذهان، وتسبب اضطراباً في الإدراك والسلوك.
4. اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والنهام العصبي والإفراط في تناول الطعام. وتنتج غالباً عن تصوّر متخيل للكيفية التي يجب أن يكون عليها جسم الإنسان.
5. إدمان وتعاطي مواد مثل المشروبات الكحولية والسجائر والعقاقير غير القانونية. غالباً ما يؤثر تعاطي هذه المواد سلبيًا في ثقة المرء بنفسه وقد يؤدي إلى مشكلات صحية وجسدية خطيرة.

6. الاضطرابات المرتبطة بالصدمة أو عوامل الإجهاد بما فيها PTSD (اضطراب ما بعد الصدمة). يمكن أن يحدث هذا عندما يتعرض المرء لحادث مؤلم للغاية أو مسبب لضغط كبير في حياته مثل الوفاة أو العنف أو الإساءة.
7. تنتج اضطرابات النمو عن الاختلالات المبكرة في التطور النفسي، وتشمل ADHD (اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة) وبعض الاضطرابات التعليمية الأخرى.

8. يمكن أن يحدث إيذاء النفس نتيجة مجموعة متنوعة من الأسباب المعقدة. الشباب الذين يؤذون أنفسهم ربما يفعلون ذلك كطريقة للتعايش مع الضغط، أو لجذب الاهتمام (كصرخة استنجد) فيما يفعل آخرون ذلك للانفصال عن مشكلاتهم (مثل تحويل انتباههم عن ألم عاطفي).

9. اضطراب الوسواس القهري: الوسواس هي أفكار أو صور أو دوافع (رغبات) ملحة ودخيلة وغير مرغوب فيها. الأفعال القهرية هي سلوكيات متكررة يقوم بها الشخص لتقليل القلق الناتج عن الوسواس. تختلف هذه الأفعال من شخص إلى آخر. تشمل بعض الأفعال القهرية: العدّ، للمس، الإفراط في الغتسال، التحقّق المتكرر.

- ب. الأشخاص الذي يعانون من مشكلات في الصحة النفسية غالباً ما يكونون في مزاج سيئ، أو يرفضون الاختلاط بالآخرين، ويقدمون على التصرف بطرق غير معتادة أو مختلفة. ومن الممكن أن يلجأوا إلى طلب المساعدة.

ج. إذا لاحظت أن أحد الأشخاص يعاني من مشكلات في الصحة النفسية، عليك أولاً التعامل مع الموقف بجدية وبكتمان، فالأمور ذات الصلة بالصحة النفسية قد تُحرج الأشخاص. اقترب منه واعرض عليه المساعدة والدعم، من دون الحكم عليه. طمئن الشخص المعني بأنك مهتم بالحفاظ على الخصوصية وبأنك متفهم للموقف. حثه على التفكير في الأشياء الإيجابية في الحياة. إن لم تتمكن من مساعدته، حاول الربط بينه وبين شخص آخر يمكنه مساعدته، كوالديه، أو المعلّم، إلخ.

النشاط 5 (10 دقائق)

- أ. اطلب من الطلبة إعداد ملصق يظهر وعيهم بالعلاقة بين الصحة النفسية والجسدية.
- يمكن القيام بذلك في الصف أو كواجب مدرسي.
 - حثهم على استخدام لون الشريط الأخضر في النشاط 2.
- ب. قسّم الطلبة إلى مجموعات من طالبين أو ثلاثة، واطلب من كل مجموعة البحث عن أحد الاضطرابات التالية. (يرجع اختيار الاضطرابات التي يتم إجراء البحث عنها للمعلم ووفقًا لقدرات طلبة الصف):
- اضطرابات المزاج (ثنائي القطب، الاكتئاب)
 - اضطرابات القلق (الخوف من المرتفعات، أو الحشرات، أو الأماكن المغلقة، أو الانفصال...)
 - الاضطرابات الذهنية (الفصام)
 - اضطرابات الأكل (الشراهة، فقدان الشهية، اضطراب التشوه الجسمي)
 - اضطرابات النمو (نقص الانتباه وفرط الحركة، التوحد، الصعوبات التعليمية)
 - اضطراب الوسواس القهري (السلوك التكرار في التفقّد والغسيل على سبيل المثال)

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي أو الوجداني أو العملي)

- التواصل
- المرونة
- المشاركة

- 4 تأمل الصورة وأجب عما يلي.
أ. حلّل كيف يحسّن التواصل مع الآخرين الصحة النفسية.
ب. هل دعمت يوماً صديقاً لك في أوقات صعبة؟ شارك تجربتك مع طلاب الصف. تأكد من أن تحرص على الخصوصية.



التواصل مع الأصدقاء

- 5 أعد ملصقاً لليوم العالمي للصحة النفسية بحثاً الناس على التمتع بحياة نفسية وجسدية صحية.
أ. بالتعاون مع مجموعتك، أجر بحثاً عن أحد الاضطرابات التي سيتم إسنائها إليك.

النشاط 4 (15 دقيقة)

- اطلب من الطلبة النظر إلى الصورة وتحليل ما تُظهره. التواصل مع الأصدقاء يجعل الناس أكثر سعادة ويحسن الصحة النفسية.

إجابات مقترحة

- أ. من النشاط 1، ربما يدرك الطلبة أن التواصل مع الآخرين والتحدث إليهم يحسن علاقاتهم ويجعلهم يستمتعون بأن يكونوا معاً. هذه إحدى طرق الاحتفاظ بصحة نفسية إيجابية. وكما أنّ العمل مع فريق قد يساعدهم في تحسين صحتهم الجسدية (مثل فريق رياضي)، كذلك التحدث إلى الآخرين قد يساعدهم في تحسين قدراتهم النفسية.
- ب. حث الطلبة، واحدًا تلو الآخر، على التحدث عن تجربة قدموا فيها الدعم لصديق يمر بوقت عصيب. قد يكون ذلك تقيلاً في المزاج، فقدان شخص عزيز، خوفاً... اطلب من الطلبة أن يكونوا متكثمين ولا يلّمحوا حتى باسم الشخص الذي كان بحاجة إلى الدعم. أخبرهم بأن من واجبهم اظهار الاحترام لخصوصية صديقهم ولثقة التي أولاهم إياها.

الدرس 2

آراءٌ حولَ الصَّحَّةِ
النفسيةِ

ناتجُ التعلُّمِ

- قَهْمٌ أَنَّ إِعْتِلَالَ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ قَدْ يُصِيبُ أَيَّ إِنْسَانٍ؛ ذَلِكَ لَيْسَ أَمْرًا مَشْبُوهًا.

هدف الدرس

استكشف بعض الوسمات التي تخص الصحة النفسية وكيفية مواجهتها.

نواتج التعلم

- فهم أنَّ إعتلال الصَّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ قَدْ يَصِيبُ أَيَّ إِنْسَانٍ؛ ذَلِكَ لَيْسَ أَمْرًا مَشْبُوهًا.

إظهار الشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقاها.	امتنان
معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.	الوصم الاجتماعي
عملية التصدي للمعتقدات والسلوكيات السلبية تجاه موقف أو حالة.	إزالة الوصم الاجتماعي

النشاط 1 (10 دقائق)

اشرح أن الصحة النفسية قد تكون موضوعًا يصعب التعامل معه. هناك العديد من الأحكام المسبقة حول الموضوع بأكمله يجب مواجهتها. وفي بعض الأحيان لا يعتني الأشخاص بصحتهم النفسية. يكتفون بالتركيز على مشكلاتهم ويقعون في شرك التفكير السلبي.

شدد على أن اعتناء المرء بصحته النفسية يتم من خلال انتباهه لأفكاره وتصرفاته الخاصة. يمكن القيام بذلك من خلال تخصيص المرء لحظات قليلة لتقدير الأمور الجيدة في حياته. اطرحة فكرة 'سلوك الامتنان'. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يفهمون معنى الامتنان.

اكتب نموذجًا للتعريف على اللوح:

امتنان: التشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقاها.

أعط الطلبة ورقة بيضاء. ذكر الطلبة بأن تخصيص وقت للتوقف والتأمل في حياتنا يعد خطوة إيجابية للغاية لرفاهنا. يسمح لنا ذلك بملاحظة جميع الأشياء الرائعة التي كانت تحدث ويعطينا الوقت للتفكير بعناية فيما نريد القيام به في سبيل التقدم. كما أن إضافة بعض اللحظات من السكون والفرغ في حياتنا اليومية تسمح لنا بملاحظة الأشياء الصغيرة التي قد تفوتنا في حال لم نقم بذلك.

كيفية الطلبة التفكير في 10 أشياء يشعرون بالامتنان لوجودها في حياتهم الآن حاليًا. وبعد 5 دقائق، اطلب منهم مشاركة بعض أمثلتهم.

المفردات

الوصم الاجتماعي

امتنان

إزالة الوصم الاجتماعي

1 غالبًا ما يشغلنا القيام بأمورٍ عن التوقف لملاحظة ما يحدث في حياتنا.

خلال هذا النشاط سيتم إعطاؤك ورقة حيث يمكنك كتابة 10 أشياء تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك. قد تذكر أشخاصًا أو أشياء أو أنشطة أو مشاعر.



شكرا!

النشاط 2 (15 دقيقة)

ذكر الطلبة بأن العديد من الأشخاص يواجهون مشكلات صحيّة نفسيّة. ولا يجدون دائماً الدعم الذي يحتاجونه.

كَيْفَ الطلبة قراءة المقال الوارد في كتاب الطالب. وأجب عن أي أسئلة يطرحها الطلبة أثناء القراءة.

وَصِّحْ أَنْ التحدّث عن الصحة النفسية قد يكون أمراً صعباً، إلّا أن القيام بذلك أمرٌ ضروريٌّ لمساعدة أنفسنا والأشخاص من حولنا في حياتنا ومجتمعاتنا. لا ينبغي معالجة الصحة النفسية بطريقة مختلفة عن الطريقة التي تتمّ فيها معالجة الصحة الجسدية. على الرغم من إمكانية رؤية علامات خارجية للمرض الجسدي، فمعرفة معاناة أحد الأشخاص من ناحية الصحة النفسية هو أمرٌ أكثر صعوبة. وغالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون بالعزلة والوحدة فمن المحتمل أن لا يكونوا قد رأوا أو عرفوا شخصًا يعاني من ذلك من قبل مطلقًا.

وَصِّحْ أَنَّ المصابين بأمراض نفسيّة لا يلقون تعاطفًا من الجميع. هناك مقدار معين من الوسم في كل ما يخص الصحة النفسية. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يعرفون معنى ذلك. اشرح أن الوسم هو المعتقدات والسلوكيات السلبية حول موقف أو حالة.

ثم اشرح أن الأشخاص يجب أن يلتزموا بنزد وسم الصحة النفسية. اسأل الطلبة ما إن كان بإمكانهم استنباط معنى هذه الكلمة. اشرح أنها عملية بنذ للمعتقدات والسلوكيات السلبية حول موقف أو حالة.

أجرِ مناقشة حول الأسئلة الواردة في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

أ. قد لا يأخذ الناس مسألة الصحة النفسية التي يعاني منها شخصٌ ما على محمل الجد وقد يتهمونه بمحاولة جذب الانتباه فقط. أو قد يلقون اللوم على الشخص بسبب مشاكله متهمين إياه بالكسل أو بتناول طعام غير صحيّ أو بعدم الاهتمام بالآخرين. وقد يتجاهل هؤلاء مشكلات ذلك الشخص ببساطة.

ب. إذا لاحظت أن أحد الأشخاص يعاني من مشاكل صحيّة نفسيّة فعليك أولاً التعامل مع الموقف بجدية. أجرِ اتّصالًا بالشخص واعرض عليه المساعدة والدعم، من دون الحكم عليه. شجّع على النظر إلى الأشياء الإيجابية في الحياة وتطوير سلوك الامتنان. إن لم تتمكن من مساعدته، فحاول تأمين اتّصال بينه وبين شخص آخر يمكنه مساعدته.

3 بالتعاون مع مجموعتك، قدّم مشهدًا تمثيليًا يتضمن ثلاث شخصيات:

إنّ الإصابة بمرض نفسيّ ليست خيارًا أو فصولًا أخلاقيًا. فمعدلات الإصابة بالأمراض النفسيّة هي نفسها في جميع أنحاء العالم، وفي جميع الثقافات، وفي جميع الفئات المجتمعية الاقتصادية والاجتماعية. المرض النفسيّ يجعل الأمور التي يقوم بها المرء في حياته اليومية، مثل ارتياد المدرسة والعمل ومخالطة الآخرين، صعبة.

- تلعب إحدى الشخصيات دور شخص يعاني من مشكلة نفسيّة.
- الشخصية الثانية موقّفة سلبًا تجاه مشكلات الصحة النفسيّة.
- والشخصية الثالثة تتصدى لهذا الموقف السلبّي وتدعم الشخصية الأولى.

4 ما سلوكك تجاه الصّحة النفسيّة؟ صواب أم خطأ؟ سيفرأ معلّمك بعض العبارات.

صواب خطأ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يشعر الشباب أنّ آباءهم لا يأخذون كلامهم على محمل الجدّ في حال أخبرهم بأنهم يواجهون تحديات على مستوى الصّحة النفسيّة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يمكن علاج مشكلات الصّحة النفسيّة إذا تمّ طلب المساعدة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يحتاج الشباب إلى المزيد من الإستراتيجيات للتعامل مع الضّغط والقلق. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ينتاب الشباب الذين يعانون من مشكلات صحيّة نفسيّة شعورٌ بالقلق من أن يسخر منهم أصدقاؤهم بسبب ذلك. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | من الطبيعيّ التعرّض لمشكلات صحيّة نفسيّة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | قد تزداد المشاكل الصّحيّة النفسيّة سوءً بسبب عدم المساعدة من قِبل الأصدقاء والعائلة أو الخدمات المهنيّة. |

جميعنا بحاجة لملاحظة أفكارنا. فكّر في ما شعرت به اليوم. ما الذي يجعلك سعيدًا؟ ما الذي يجعلك
تشعر بالامتنان؟ هل أنت قلق بشأن أمر ما؟
اكتب فقرة قصيرة عن شعورك.



الاحظ

النشاط 3 (20 دقيقة)

اشرح أن مشكلات الصحة النفسية قد تؤثر في أي شخص وهي تنتج عن العديد من العوامل المختلفة. ينبغي لنا دائماً دعم هؤلاء الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية. شدد للطلبة على أن المرض النفسي مشكلة تدوم لمدة طويلة. اذكر لهم مثلاً عن أن الشخص الذي يحزن لفشله في امتحان أو لخسارة عزيز لا يُعَد مريضاً نفسياً؛ فهذا رد فعل طبيعي على الموقف الذي مرّ فيه. الأمر نفسه ينطبق على شخص أحس بالخوف جراء حادث معيّن أو على شخص غير رأيه بخصوص مسألة ما. هذا لا يعني أنه مصاب بالفوبيا أو بالاضطراب الثنائي القطب. إن المرض النفسي حالة طويلة الأمد.

قيّم طلاب الصف إلى مجموعات. اشرح أن المجموعة ستؤدي مشهداً تمثيلاً (لمدة دقيقتين) يوضح الوسم ونبد الوسم بشكل فعلي. اقرأ التعليمات الواردة في كتاب الطالب. تأكد من أن الطلبة فهموا ما أوكل إليهم.

شدد على ضرورة تصوير أو تمثيل الأزمة النفسية بطريقة تنم عن مراعاة وحرص على مشاعر الآخرين. يجب تذكير الطلبة بعدم السخرية من المرض النفسي أو زيادة الوصم الاجتماعي الذي يعاني منه الأشخاص المصابون به بشكل عام. ذكّر الطلبة بأنواع الاضطرابات النفسية التي سبق أن أطلعوا عليها.

قد يواجه الطلبة صعوبة في ابتكار المواقف، فاقترح بعضها:

- موقف اضطراب القلق (الخوف من شيء ما): الشخصية الأولى تخاف من الامتحانات، فهو يقلق كثيراً وحتى أنه يمرض في بعض الأحيان جرّاء خوفه. الشخصية الثانية تنهك على الشخصية الأولى وتقول إنّه بحاجة إلى أن «يتماسك». الشخصية الثالثة يقترح على الشخصية الأولى إخبار معلّميه بالأمر، وهم يساعدونه في تخطي خوفه.
- موقف اضطراب المزاج (اكتئاب): شخصية لا يمكنها التخلص من الشعور بالحزن، والذي طال لأسابيع. تخبرها الشخصية الثانية بوجوب أن 'تبتهج'. تتحدث الشخصية الثالثة عن الحاجة إلى طلب المساعدة إذا لم ينته الشعور بالحزن في غضون يوم أو اثنين.
- موقف اضطراب المزاج (انطوائية): شخص لم يعد يشعر بالرغبة في التفاعل مع الآخرين. ويتهمه الشخص الثاني بأنه بذيء وغير ودود. يتحدث الشخص الثالث عن الحاجة إلى الانفتاح على الأشخاص الذين تثق بهم.

التعليم المتميز

قد يفضل بعض الطلبة تمثيل الأجزاء. بينما يفضل آخرون ابتكار أفكار للموقف. حاول أن تخلط بين المجموعات بحيث تتشكّل مجموعة متنوعة المهارات.

3 بالتعاون مع مجموعتك، قدّم مشهداً تمثيلاً يتضمن ثلاث شخصيات:

إن الإصابة بمرض نفسي ليست خياراً أو فصولاً أخلاقياً. فمعدلات الإصابة بالأمراض النفسية هي نفسها في جميع أنحاء العالم، وفي جميع الثقافات، وفي جميع الفئات المجتمعية الاقتصادية والاجتماعية. المرض النفسي يجعل الأمور التي يقوم بها المرء في حياته اليومية، مثل ارتياد المدرسة والعمل ومخالطة الآخرين، صعبة.

- تلعب إحدى الشخصيات دور شخص يعاني من مشكلة نفسية.
- الشخصية الثانية موقّفاً سلبيّ تجاه مشكلات الصحة النفسية.
- والشخصية الثالثة تصدّي لهذا الموقف السلبي وتدعم الشخصية الأولى.

4 ما سلوكك تجاه الصحة النفسية؟ صواب أم خطأ؟ سيقراً معلّمك بعض العبارات.

صواب خطأ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يشعر الشباب أن آباءهم لا يأخذون كلامهم على محمل الجدّ في حال أخبروهم بأنهم يواجهون تحديات على مستوى الصحة النفسية. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يمكن علاج مشكلات الصحة النفسية إذا تم طلب المساعدة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يحتاج الشباب إلى المزيد من الإستراتيجيات للتعامل مع الضغوط والقلق. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ينتاب الشباب الذين يعانون من مشكلات صحّية نفسية شعور بالقلق من أن يسخر منهم أصدقاؤهم بسبب ذلك. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | من الطبيعي التعرّض لمشكلات صحّية نفسية. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | قد تزداد المشاكل الصحية النفسية سوءاً بسبب عدم المساعدة من قبل الأصدقاء والعائلة أو الخدمات المهنية. |

النشاط 4 (5 دقائق)

اشرح للطلبة أنهم الآن سيختبرون سلوكهم الخاص تجاه الصحة النفسية.

واطلب منهم تحديد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

ناقش الإجابات مع الصف.

ذكر الطلبة بأنهم يحتاجون إلى ملاحظة سلوكهم الخاص تجاه الصحة النفسية؛ لا ينبغي لهم الشعور بالجل من طلب المساعدة عند حاجتهم إليها. كما لا ينبغي لهم الحكم على الآخرين الذين يعانون من مشاكل صحّية نفسية.

النشاط 5 (10 دقائق)

ذكر الطلبة بأهمية تخصيصهم وقتًا لملاحظة أفكارهم ومشاعرهم. نكون أكثر وعيًا في بعض الأحيان لصحتنا الجسدية لأن مشاكلنا الجسدية غالبًا ما تكون ملحوظة (آلام الرأس، ضيق التنفس، الإرهاق). ولكن ينبغي لنا القيام بـ 'فحص نفسي' بانتظام كذلك.

أثناء الكتابة، تجوّل في الصف مقدمًا الدعم والتشجيع. في حال كان الطلبة يواجهون صعوبة، ساعدهم ببعض التوجيهات:

- قد تكون سعيدًا لأنك تتمتع بصحة جيدة.
 - قد تكون ممتنًا بسبب الوجبة اللذيذة التي أعدتها والدتك الليلة الماضية؟
 - قد تكون قلقًا بسبب الواجب المدرسي.
- شدد على وجوب أن يتعامل الطلبة مع أي مخاوف ملحة يواجهونها، من خلال التحدث إلى أحد الأشخاص (أحد أولياء الأمور، صديق، معلم) أو طلب المساعدة.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- التفكير النقدي
- التعاطف
- اتخاذ القرار

جميعنا بحاجة لملاحظة أفكارنا. فكّر في ما شعرت به اليوم. ما الذي يجعلك سعيدًا؟ ما الذي يجعلك
نشعر بالامتنان؟ هل أنت قلق بشأن أمر ما؟
اكتب فقرة قصيرة عن شعورك.



ألاحظ

الدرس 3

أسبابُ التدهورِ النفسيِّ وتأثيرُهُ في الفردِ

ناتجُ التعلم

- معرفةُ كيفيةِ الحصولِ على دعمٍ منظمٍ، كدعمِ الأقرانِ والاستشارةِ الرسميةِ.

هدف الدرس

استكشاف ما الذي قد يسبب التدهور النفسي وكيفية معالجته.

نواتج التعلم

- معرفة كيفية الحصول على دعم منظم، كدعم الأقران والاستشارة الرسمية .

الحركة والحيوية! عدم السكون.	نشط
الأنشطة التي تستهلك الطاقة وتحسين صحتك الجسدية.	التمارين الرياضية
التمتع بجسم صحي سليم قادر على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.	لائق بدنيًا

المفردات

التمارين الرياضية

نشط

لائق بدنيًا

1 انظر إلى الصورة وناقش ما تراه فيها مع زملائك في الصف.



ما الذي يظهز في المرآة؟

النشاط 1 (10 دقائق)

وجّه انتباه الطلبة إلى الصورة، ثم اطلب منهم تخيّل أنّ التفاحة هي شخص. إسألهم عمّا يمكنهم استنتاجه من الصورة.

إنّ وزن هذا الشخص في الواقع طبيعي، لكنّه يرى نفسه سمينًا جدًّا عندما ينظر إلى نفسه في المرآة. أخير الطلبة أنّ السبب في ذلك مرض نفسي يسمّى 'فقدان الشهية' غالبًا ما يكون شائعًا بين المراهقين.

إشرح أنّه عبارة عن اضطراب في تناول الطعام، يتسبّب به الخوف من ظهور المرء بمظهر السمين وازدياد وزنه.

لذا، يفرض المرء على نفسه قيودًا تتجلى باتباع نظام غذائي والصيام أو ممارسة الرياضة بشكل مفرط. يصبح مهووسًا بتعداد السعرات الحرارية والتأكد من وزنه، ممّا قد يؤدي إلى انخفاض وزنه بشكل خطير.

إنّ الصبية والبنات عرضة لهذا المرض على حدّ سواء.

ناقش موضوع 'المظهر' موضّحًا أنّه يستحوذ على اهتمام المراهقين، لكنّه قد يتسبّب لهم بأمراض نفسية في حال بالغوا في إساءة معاملة أجسادهم.

النشاط 2 (15 دقيقة)

أخبر الطلبة أن نمط الحياة النشط يعدّ إحدى الطرق المؤدية إلى الصحة والعافية. اشرح لهم أن معنى أن يكون المرء نشطاً يتضمن ممارسة التمارين الرياضية البدنية. افحص ما إذا كان الطلبة يدركون معنى 'ممارسة التمارين الرياضية'.

اكتب مثلاً على التعريف على السبورة:

التمارين الرياضية عبارة عن أنشطة تستهلك الطاقة وتحسّن صحتك البدنية.

أشّر إلى أن ممارسة الرياضة بكثرة تجعل المرء لائقاً بدنياً. اشرح لهم أن اللياقة البدنية تعني التمتع بجسدٍ صحيٍّ قادرٍ على القيام بالعديد من التمارين الرياضية والأنشطة.

اسأل الطلبة إن كانوا قد سمعوا بالأولمبياد الخاص. اشرح لهم أن الأولمبياد الخاص عبارة عن مسابقة عالمية تجري بين أصحاب الهمم و الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية.

الأفراد ذوو الإعاقة الذهنية هم الأشخاص الذي يعانون من صعوبات عقلية. أخبر الطلبة أن هذه الألعاب الأولمبية مثال رائع على دمج هؤلاء الأشخاص. إنها تحثهم على الاهتمام بصحتهم البدنية مع معرفة أن لذلك تأثير إيجابي جداً على صحتهم الذهنية.

ذكّر الطلبة بالفوائد التي تعود على الصحة البدنية والنفسية من خلال ولو القليل من ممارسة الرياضة بانتظام:

بدنياً: الحدّ من خطر الإصابة بالمرض، والمزيد من الطاقة.

عقلياً (نفسياً): المزيد من الحماسة، والمزيد من السلوك الإيجابي.

اطلب من الطلبة قراءة المقال عن الأولمبياد الخاص. اطلب منهم بعد ذلك أن يفكّر كلّ منهم في نمط حياته.

شجّع الطلبة على مناقشة الأسئلة المطروحة في كتبهم.

إجابات مقترحة

للمبتدئين

أ. حين يكون المرء نشطاً تزداد طاقته ويصبح أكثر حيوية، وتزداد كذلك قدرته على القيام بالمهام وإنجاز الأمور. كما أنه يصبح أكثر سعادةً ويستمتع بالحياة أكثر. وهذا يؤثّر إيجاباً في الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية.

للمتقدمين

ب. يمكن للمدارس تشجيع نمط الحياة الصحي من خلال وضع برامج للتمارين الرياضية والمهام البدنية. كما يمكنها التشجيع على ممارسة الرياضة بشتى أنواعها. وبإمكانها مكافأة الطلبة الذي يختارون العيش وفق نمط حياة صحي، وبممكنها كذلك الحدّ من نمط الحياة غير الصحيّ عبر تقليل إمكانية الوصول إلى الأطعمة والمشروبات غير الصحية إلى الحدّ الأدنى، على سبيل المثال.

يجب على المجتمع تشجيع خيارات نمط الحياة الصحي بحيث تصبح 'المعيار الطبيعي'. وعلى القادة والأشخاص الذين يشكّلون قدوة التشجيع على ممارسة الرياضة وعلى عيش نمط حياة نشط.

2

اقرأ النص عن تضمين الأفراد من أصحاب الهمم في الألعاب الرياضية، ثم أجب عن الأسئلة التالية.

سوف تجري الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص لعام 2019 في أبوظبي.

الأولمبياد الخاص حركة عالمية تطلق العنان للروح الإنسانية من خلال القدرة التحولية للرياضة وبهجتها، كل يوم في كل أنحاء العالم. إننا نمكّن أصحاب الهمم من أن يصبحوا أفراداً متقبّلين ومقدّرين في مجتمعاتهم، الأمر الذي يؤدي إلى مجتمع أكثر احتراماً واحتضاناً للجميع.

سوف يتم استقبال 7000 رياضي وأسرههم، من 170 دولة، في الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص في أبوظبي، حيث سيتنافس الرياضيون في 22 لعبة، وهذه الألعاب سوف تجري في أماكن متعدّدة في كل أنحاء المدينة. وقد قال رئيس اللجنة العليا المنظمة لدورة الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص في أبوظبي معلّقاً على هذا الحدث البالغ الأهمية: "لطالما كانت إمارة أبوظبي رائدة في دمج واحتضان أصحاب الهمم في منطقتنا. إننا نحتفل اليوم بأحد معالم الرحلة التي بدأت برؤية الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - المتمثلة في مجتمع متطور وشمولي. وإننا نفتخر بمواصلة هذا النهج بدعم من قادتنا، وسنعزّز التزامنا بحركة الأولمبياد الخاصة تلك المؤسسة التي يساندها ديوان ولي العهد، والأمة بكاملها، لكونها تقربنا خطوة إلى الأمام نحو تحقيق الشمولية المجتمعية. شكراً لرياضيي الأولمبياد الخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة الذين حقّزونا على بلوغ هذا المعلم".



صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله ورعاه - في جلسة التوقيع على اتفاقية استضافة دولة الإمارات العربية المتحدة لألعاب الأولمبياد الخاص عام 2019

أ. كيف يمكن للقدرة التحويلية للرياضة وبهجتها أن تطلق العنان للروح الإنسانية؟
ب. ما الدور الذي يمكن أن تؤديه المدرسة في تشجيع نمط حياة أكثر صحة؟

النشاط 3 (15 دقيقة)

اطلب من الطلبة قراءة النص. وبعد المناقشة، قسم الطلبة إلى مجموعات من أربعة أو خمسة طلبة واطلب منهم الإجابة عن السؤال.

إجابات مقترحة

- تواصل: يتحدثون إلى الآخرين. هذا يساعد الناس على مشاركة أفكارهم ووقتهم.
- كن نشيطاً: مارس التمارين الرياضية، فهي تحفز المرء وتشعره بالراحة.
- لاحظ: انتبه لما تشعر به. فالانتباه يساعد المرء في إدراك مشاعره وتقبلها وفهمها.
- واصل التعلم: اطلب المساعدة. جد حلوًا.
- أعط: كن ممتنًا للأشياء الجيدة في حياتك. ذكّر الناس بالأشياء الجيدة التي يمتلكونها.

3 أقرأ المقال الذي يتحدث عن الطرائق الخمس للسلامة الصحية. ثم أجب عن الأسئلة التالية.



لأننا نعيش في عالم سريع الإيقاع، فقد نهمّل احتياجاتنا النفسية والعاطفية. إلا أن ذلك قد يؤدي فيما بعد إلى المزيد من المشكلات في الحياة. وقد تشمل مشكلات الصحة النفسية الشعور بالهلع أو القلق أو الوحدة أو اليأس أو حتى عدم وجود هدف محدد في الحياة. هذه المشكلات بدورها تؤدي إلى «التفكير السلبي»، حيث يركّز المصاب على المشكلات والأشياء التي يعتقد أنها تسيّر بشكل خاطئ في حياته. لذا قد نحتاج أحياناً إلى ممارسة «التمارين النفسية».

من الطرائق الفعالة لحماية صحتك النفسية استخدام «الطرائق الخمس لتحقيق السلامة». وهي أنشطة بسيطة يمكن للناس القيام بها بسهولة في حياتهم اليومية بهدف الاعتناء بصحتهم ورفاهيتهم. وقد طوّرتها «مؤسسة الاقتصاديات الجديدة» استناداً إلى أدلة جمعتها حول الصحة النفسية والرفاهية. وقد استخدمت منظمات الصحة والمدارس والشرايع المجتمعية في جميع أنحاء العالم الطرائق الخمس لمساعدة الناس على اتخاذ إجراءات لتحسين رفاهيتهم.

أ. بالتعاون مع مجموعتك، فسّر المقصود بكل طريقة من الطرائق الخمس وكيف من شأنها تقديم المساعدة.

الطرائق الخمس للسلامة الصحية

أعط	واصل والتعلم	لاحظ	كن نشيطاً	تواصل
-----	--------------	------	-----------	-------

النشاط 4 (15 دقيقة)

اشرح للطلبة أن مشكلات الصحة النفسية قد تنبع من عدة أسباب مختلفة. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يكون الأمر - للأسف - ناتجاً عن عوامل وراثية، ذلك أن جيناتهم وتاريخهم العائلي قد يجعلهم عرضة لمشكلات الصحة النفسية.

على الرغم من ذلك، أكد على أن هناك أسباباً وسلوكيات أخرى قد تؤدي أيضاً إلى مشكلات تتعلق بالصحة النفسية، ويمكن التعامل معها.

قسّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية وشرح لهم أنهم سيستكشفون كيف يمكن للطرق الخمس مساعدة الناس على معالجة الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات الصحة النفسية. ذكّر الطلبة أن الطرق الخمس هي: تواصل، كن نشيطاً، لاحظ، واصل التعلم، أعط.

وضح الأسباب بمزيد من التفصيل:

عندما يشعر الناس بالوحدة والعزلة، فإنهم قد يبتعدون عن الآخرين بدرجة أكبر. وهذا بدوره يزيد من إحساسهم بالعزلة.

يمكن أن يؤدي عدم تمتعك بجسد صحي وسليم إلى الافتقار إلى الطاقة والشعور بالكسل. وهذا بدوره يقلل الدافعية، حيث تشعر أنك لا تمتلك الطاقة الكافية للقيام بما عليك القيام به.

كذلك قد تنشأ مشكلات الصحة النفسية من الشعور العام بالقلق أو الخوف من أشياء محددة، كالخوف من الامتحان أو الزيارة المقبلة إلى الطبيب.

النشاط 5 (10 دقائق)

أكد على أن الجميع يتحملون مسؤولية الاعتناء بصحتهم النفسية. فكلما كنا أقوىاء، كلما استطعنا أكثر مساعدة الآخرين.

اطلب من الطلبة التفكير في إمكانية تطبيق الطرق الخمس في حياتهم الخاصة.

تجوّل أثناء الكتابة في الصف وقدم الدعم والتشجيع. إن وجد الطلبة صعوبة في الكتابة، فساعدهم ببعض التوجيهات:

كيف يمكنني التواصل بشكل أفضل مع الآخرين؟

هل أمارس ما يكفي من التمارين الرياضية والتدريبات الجسدية؟ هل أتبع نظامًا غذائيًا صحيًا؟

هل أعرف مشاعري؟ هل أدرك الأمر عندما تسوء حالتي المزاجية؟ ماذا أفعل؟

هل أطلب المساعدة عندما أشعر بالإحباط؟ هل أعرف إلى من يجب أن ألتجأ؟

هل أنا ممتن للأشياء الجميلة الموجودة في حياتي؟

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والموجداني والعملي)

- التواصل
- المرونة
- المشاركة

لمشكلات الصحة النفسية أسباب عديدة. ناقش مع زميلك الأسباب المذكورة أدناه، وقرّر كيف يُمكن أن تساعد "الطرائق الخمس" الناس في هذه المواقف.

أ. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ في هذا الصدد، إنّما توجد أفكار إبداعية فقط لمساعدتك ومساعدة مجتمعك وعالمك.

السبب	الحل
الشعور بالعزلة	التواصل مع الآخرين
اتباع نظام غذائي ونمط حياة غير صحي يتسم "بالكسل"	
الشعور بالخوف أو القلق	
تجربة صادمة	
الشعور بأنك بلا فائدة أو قيمة	

أنا والطرق الخمس.

من أجل مساعدة الآخرين، نحتاج أولاً إلى رعاية أنفسنا والاعتناء بها. وتوفّر الطرق الخمس إستراتيجية للقيام بذلك تماماً. فكّر في كيفية تطبيق الطرق الخمس للاعتناء بصحتك النفسية. فكّر تحديداً في الطريقة الأولى، وهي التواصل.



اكتب فقرة من عشرة أسطر حول الطريقة التي يُمكن أن تساعدك بها الطرائق الخمس على الاهتمام بصحتك.

في بعض الحالات، قد يكون السبب وقوع حادثة مروعة معينة، كالتعرض لحادث أو وفاة شخص عزيز عليك.

امنح الطلبة 10 دقائق لمناقشة الأسباب وإكمال الجدول. اطلب من المجموعات مشاركة إجاباتها مع الصف. وأكد على أن هذه بعض السبل الممكنة لمعالجة الأسباب. أما السبل الأفضل فتحدده عوامل عدّة بما في ذلك العوامل الخاصة بالموقف نفسه. ومع ذلك، من خلال تطبيق الطرق الخمس يمكن للمرء أن يخطو خطوة إيجابية نحو الاعتناء بصحته النفسية.

السبب	الحل
الشعور بالعزلة	التواصل مع الآخرين
اتباع نظام غذائي ونمط حياة غير صحي يتسم "بالكسل"	
الشعور بالخوف أو القلق	
تجربة صادمة	
الشعور بأنك بلا فائدة أو قيمة	

الدرس 4

طلب المساعدة

ناتج التعلم

- إدراك الرابطة بين كل من الصحة النفسية والجسدية.

هدف الدرس

استكشاف مختلف أشكال الدعم والمساعدة المتوفرة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحّية نفسيّة.

المواد المطلوبة

- معلومات حول الخدمات المحلية المتوفرة للشباب الذين يواجهون تحديات الصحة النفسيّة.
- أوراق ووسائل أخرى - أقلام تحديد، أقلام تلوين، مقص، لاصق وما إلى ذلك لتصميم المنشورات.
- كيس من اللوز أو الجوز أو ما شابه ذلك لتمارين الأكل بوعي.

نواتج التعلم

- إدراك الرابطة بين كل من الصحة النفسية والجسدية.

الدعم	المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.
طلب المساعدة	التواصل مع الآخرين عند الشعور بالعجز أو الخطر أو الضغط.
الاستشارة	الدعم التخصصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية أو الضغط.
الوعي التام	تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.

إجابات مقترحة للمبتدئين

- ربما تشعر بالحزن أو الغضب أو الضغط أو القلق أو الخوف أو عدم الارتياح ببساطة. وربما تعاني من صعوبة في الاسترخاء أو النوم أو تناول الطعام.
- ربما يبدأ أحد الأصدقاء في التصرف بطريقة مختلفة عن المعتاد. وربما يبدو بمزاج متقلب أو قد لا يرغب في التفاعل مع الآخرين.
- يمكنك التحدث إلى والديك أو إلى صديق أو معلم أو طبيب أو إلى المرشد التربوي.

للمتقدمين

- العبارات المحتملة التي يمكنك قولها
- لماذا لا يمكنني النوم ليلاً؟ هل أعاني من الضغط النفسي؟
- لماذا لم أعد أستمتع بأي شيء على الإطلاق؟
- يبدو عليّ الغضب طوال الوقت. كيف يمكنني أن أهدئ من روعي؟
- لا أرغب في القيام بأي شيء أو ممارسة أي تمرين. كيف يمكنني المواصلة مجدداً؟
- أكد في هذه المناقشة أنه ليس من السابق لأوانه مطلقاً طلب المساعدة. كلما تلقيت المساعدة في وقت مبكر، كلما كانت النتائج أفضل.
- استخدم هذا الوقت لتبسيط الضوء على الخدمات المحلية المتوفرة لهم عند مواجهة تحديات الصحة النفسية - في المدرسة أو في العيادات الصحية المحلية.

المفردات

طلب المساعدة	الدعم
الوعي التام	الاستشارة

1 أنت لا تعيش بمفردك في العالم. ليس عليك القيام بكل شيء بنفسك. يمكنك طلب المساعدة.



أحتاج مساعدة!

فكّر مع زميلك في هذه الأسئلة:

- متى يحين وقت طلب المساعدة لنفسك؟
- متى يحين وقت طلب المساعدة لصديق؟
- ج. ممّن يمكنك طلب المساعدة؟

ما يمكنني قوله عند البحث عن مساعدة:

النشاط 1 (10 دقائق)

ذكّر الطلبة بالطرق الخمسة: الاتصال والمشاركة الفعالة والملاحظة ومواصلة التعلم والعطاء. وضح أننا عندما نلاحظ ما نشعر به، فربما نعي المشاكل التي نحتاج إلى التعامل معها. على سبيل المثال، ربما نكتشف أننا مضغوطون أكثر مما ندرك. عندها، نكون بحاجة إلى تلقّي نصيحة من الآخرين. فلا يمكننا معرفة كل شيء بأنفسنا. نحتاج إلى طلب المساعدة من الآخرين والتعلم منهم.

وضح أن التماس المساعدة يتضمن ببساطة التواصل مع الآخرين عندما تشعر بالعجز أو الخطر أو الضغط. فأنت تبحث عن الدعم. أسأل الطلبة ما إذا فهموا معنى 'الدعم'.

قدّم مثلاً على تعريف على اللوح:

الدعم: المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

قسم الصف إلى مجموعات ثنائية. واطلب منهم التفكير في الأسئلة الواردة في كتاب الطالب. ثم يجب عليهم كتابة جملة واحدة عما يمكنهم قوله إذا كانوا يبحثون عن مساعدة.

النشاط 2 (15 دقيقة)

شدد على وجوب أن يعي المرء أنه بحاجة للمساعدة، قبل طلبها. يمكن أن يساعدك الوعي التام في ملاحظة مشاعرك. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يعرفون الوعي التام.

قَدِّم مَثَلاً على تعريف على اللوح:

الوعي التام: تركيز الوعي على أفكارك ومشاعرك. كيف الطلبة قراءة المقال عن الوعي التام. وأجب عن أي أسئلة يطرحها الطلبة.

أدر مناقشة قصيرة حول السؤالين الواردين في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

- أ. يقتضي الوعي التام التوقف والاستماع إلى جسدك. يمنحك ذلك فرصة لملاحظة عواطفك وأفكارك وما يشعر به جسدك. عندما تصبح واعياً بأنفاسك، يمكنك عندئذ زيادة انتباهك لتصبح واعياً بجسدك وأفكارك.
- ب. وكلما استمعت إلى جسدك بعناية أكثر، كلما أصبحت واع للمشاكل التي تحتاج إلى معالجة. ربما تشعر بكثير من التوتر في جسدك. ربما يدق قلبك بسرعة أو تتعرق يداك. ربما تشعر بوخز في معدتك مع توتر. أو ربما تلاحظ معاناتك من أفكار وعواطف سلبية. فعندما تعي هذه المشاكل، يمكنك أن تقرر الإجراء اللازم اتخاذه. من الممكن أن يتضمن ذلك التماس المساعدة أو التحدث إلى الآخرين.

ثم وَّزَع اللوز (أو طعاماً مماثلاً) على الطلبة. يجب أن يأخذ كل طالب لوزة واحدة. وَّصِّح أن الطلبة سيمارسون تمرين الأكل بوعي مستخدمين كل حواسهم:

- قبل تناول اللوز، يجب أن ينظروا إليه بإمعان ويتحسسوا ملمسه بتأن.
- بعد ذلك يجب أن يشموا رائحته وملاحظين ما إذا كانت زكية أم لا.
- وبعد ذلك يتناولونه بتأن مستغرقين وقتاً في ملاحظة الشعور به في الفم والصوت الصادر عن مضغه. ويجب أن يولوا المذاق والشعور الذي ينتابهم إزاءه اهتماماً خاصاً.

كيف الطلبة كتابة أفكارهم عن التمرين في كتاب الطالب. واطلب منهم مشاركة أفكارهم، في حال كان القيام بذلك يشعرهم بالراحة.

وَصِّح أن الهدف من التمرين هو إظهار أن الاهتمام بما نفعل وإيلاءه اهتماماً خاصاً، يمكن أن يجعلنا أكثر وعياً لمشاعرنا أثناء العمل. كلما تمهلنا بتناول اللوز، نلاحظ ما نشعر به. وهذا بدوره يساعدنا على تطوير سلوك الامتنان.

اقرأ المقال التالي ثم ناقش الأسئلة التي تليه.

2

الحياة دوامة مستمرة من النشاط في العالم الحديث، يبدو الجميع منشغلين في: المهام، والمهل النهائية، الدروس، الاجتماعات، الأعمال المنزلية وما إلى ذلك. إننا جميعاً نتحرك بسرعة مذهلة نُنسينا أحياناً حاجتنا إلى التمهّل. إننا بحاجة إلى أن نأخذ نفساً بالمعنى الحرفي للعبارة!

لأننا منشغولون دائماً فإننا نَفقد الإحساس بمشاعرنا. إن «الانتباه اليقظ» تقنية فعالة للغاية للاسترخاء، فهي تمنحك فرصة «لمراجعة» نفسك، حيث تختار التوقف للحظة (ربما لدقيقة واحدة أو ربما لخمس عشرة دقيقة) وملاحظة ما تشعر به.

من الممارسات الأساسية في «الانتباه اليقظ» التركيز على التنفس. إنّه يعني ببساطة أن تُركِّز على تنفّسك، مع الانتباه إلى الشهيق والزفير. ليس عليك تغيير طريقة تنفّسك، بل ملاحظته فحسب. فهذا يساعد دماغك على الإبطاء ويساعدك على ملاحظة ما تشعر به، ويمنحك فرصة للاستماع إلى ما يُخبرك به جسدك.

بمجرد أن تسترخي أكثر فإنك تبدأ بالانتباه إلى جسدك. هل تشعر بالاسترخاء؟ هل تشعر بالهم أو توتر في مكان ما؟ هل تشعر بالشكينة أم أن عقلك مشغول (ودقات قلبك متسارعة)؟ حتى الآن أنت تراقب مشاعرك فحسب. لا تحكّم عليها أو تحلّلها.

بملاحظة ما يُخبرك به جسدك وعقلك يُمكنك البدء في التفكير في ما إذا كنت بحاجة إلى تغيير نمط حياتك أو إلى طلب المساعدة. كلما زادت مهاراتك في الانتباه اليقظ أصبح بإمكانك تطبيقه أكثر في العديد من جوانب حياتك. يمكنك المشي بوعي متنبّها لكل خطوة تخطوها، وبمكنتك تناول الطعام بوعي متنبّها لمذاقه، بل يمكنك حتى الاستماع إلى الموسيقى بوعي متنبّها لكل نغمة تسمغها. ألم يحن الوقت لكي تتوقف وتأخذ نفساً؟



- أ. كيف يمكن أن يساعدك الوعي التأم على الملاحظة؟
ب. كيف يمكن أن يساعدك الوعي التأم على مواصلة التعلم؟
تمرين. شارك أفكارك حول التجربة في المربع أدناه.

النشاط 3 (15 دقيقة)



اتكل علي

اقرأ المقال التالي وأكمل النشاط الذي يليه.

يحتاج الأطفال والشباب إلى التوجيه والدعم، خصوصاً عندما يتعلّق الأمر بالتعامل مع الضغوط الدراسية والأبوية والشخصية والاجتماعية. لذلك تُعيّن العديد من المدارس مرشدين تربويين.

إنّ عمل المرشد التربويّ هو مساعدة الطلبة في الوصول إلى إمكاناتهم القصوى. إنهم، أولاً وقبل كل شيء، يستمعون إلى مخاوف الطلبة. كما أنّهم يعملون كخُمامة لرفاهية الطلبة، وكمصادر قيّمة لتقدّمهم التعليمي. كما يُمكن للمرشدين التربويين أن يساعدوا الطلبة في حلّ مشكلات مثل التنفّر، وصعوبات التعلّم، وانخفاض تقدير الذات، وضعف الأداء الدراسي، والمشكلات المتعلقة بالعلاقات. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم تقييم قدرات الطلبة، واهتماماتهم وشخصياتهم، بهدف مساعدتهم في تطوير أهداف أكاديميّة ومهنيّة وأقيّة.

أثناء عملهم، يستمع المرشدون التربويون إلى مخاوف الطلبة بشأن مشكلاتهم الدراسية أو العاطفيّة أو الاجتماعيّة، ويُساعدونهم في معالجتها، كما يُساندونهم في التخطيط لأهدافهم وتحديد سُبل تحقيقها، ويتوسّطون لتسوية الخلافات بين الطلبة والمُعلّمين، ويُحسّنون العلاقات بين الأهل والمُعلّمين، ويساعدون في طلبات الالتحاق بالجامعة والوظائف والمنح الدراسيّة، ويُنظّمون برامج إرشاد الأقران، كما يُحيلون الطلبة إلى علماء النفس ومصادر الصحة النفسيّة الأخرى، ويعملون في الهيئات التدريسيّة لتحسين شروط التعلّم. ونظراً إلى اختلاف الحياة الأسرية والاجتماعية لكل فرد فإنّ على المرشدين التربويين أن يتحلوا بالتفهّم والمرونة والقدرة على التكيف والصبر.

فد تكون وظيفة المرشد التربويّ صعبة، لكن من خلال أدائها يُمكنك التخفيف على الطلبة في السنوات الدراسية المضطّربة في أغلب الأحيان. فبمساعديك يُمكنهم التعامل مع المشكلات بثقة.

أ. ما المهارات التي يجب أن يمتلكها المرشد التربويّ الجيد؟

ب. قم بإعداد مشهد تمثيلي، مع مجموعتك، يبرز فيه أحد الأشخاص المخاوف بشأن صحتهم النفسيّة، ويحثهم شخص آخر على طلب المساعدة.

3

ذُكر الطلبة أنّ طلب المساعدة أمرٌ جيّد عندما نعاني من مشاكل صحيّة نفسيّة. وتمثل الاستشارة أحد المصادر الممكنة للمساعدة. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يفهمون معنى هذه الكلمة.

قَدِّم مثلاً على تعريف على اللوح:

الاستشارة: الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسيّة أو الضغط.

كَيْف الطلبة قراءة المقال عن المرشد التربوي، وأجب عن أي أسئلة يطرحها الطلبة حول وظيفته.

ناقش مع الطلبة العمل الذي يقوم به المرشد التربوي واطرح عليهم السؤال (أ) الوارد في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

أ. يمتلك المرشد الجيد مهارات تواصل ممتازة أيضاً ومهارات جيدة لتحديد الأهداف ومعايير أخلاقية عالية ومهارات وساطة جيدة فضلاً عن القدرة على وضع حدود واضحة.

ب. ثم قَسِّم طلاب الصف إلى مجموعات. وضح أن كل مجموعة ستعد مشهداً تمثيليّاً قصيراً (مدته دقيقة واحدة) عن طلب المساعدة وتقديمه. تعاني إحدى الشخصيات من مشاكل صحيّة نفسيّة وتحثها الأخرى على طلب المساعدة.

يجب أن يتطرّق المشهد التمثيلي إلى النقاط التالية:

- يمكن أن تتخذ مشاكل الصحة النفسيّة أشكالاً عديدة.
- لا بأس أن تتناوب مخاوف بشأن صحتك النفسيّة.
- عندما تشعر بمخاوف، يجب أن تتحدث إلى شخص ما.
- إذا تواصل معك شخص ما، فيجب أن تدعمه وتأخذ مخاوفه على محمل الجدّ.
- يجب أن تحث الناس على طلب المساعدة إذا لزم الأمر. لا تشعر بأنه يجب عليك 'معالجة' مشاكل شخص آخر.
- إذا كان الطلبة يواجهون صعوبة في تأليف مشهد تمثيليّة، فيمكنك اقتراح التالي:
- إنني أتعرض للتمرير في المدرسة لذلك تراودني كوابيس.
- يساورني القلق إزاء عملي المدرسي ولا يمكنني الاسترخاء.
- أمي مريضة ولست متأكّداً من إمكانيّة تأقلمي مع هذا الوضع.
- أشعر بالإرهاق طوال الوقت. يبدو أنني لا أتمتع بأي طاقة.
- فقدت هاتفي في مركز التسوّق وأنا غاضب حقّاً بشأن ذلك.

النشاط 5 (5 دقائق)

ذُكِرَ الطلبة بأنهم قد يطلبون المساعدة في بعض الأحيان. ربما تكون مجرد كلمة مشجعة من صديق أو عناق من أحد أفراد الأسرة. وربما تكون نصيحة أو مساعدة من متخصص. إن معرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة والشخص المناسب لذلك هو أمرٌ ضروري.

كَيْفَ الطلبة كتابةً فقرة حول ذلك.

وأثناء الكتابة، تجول في الصف مقدماً الدعم والتشجيع. في حال كان الطلبة يواجهون صعوبة، ساعدهم ببعض التوجيهات:

- هل تراودك أي مخاوف من الصعب التخلص منها؟ هل تساورك أفكار تعاود التفكير فيها باستمرار؟
- أي من أفراد الأسرة يشعرك بمزيد من الراحة عند مشاركة مشاكلك معه؟ هل لديك أصدقاء يمكنك الوثوق بهم؟
- عندما تطلب المساعدة وتتلقي النصيحة، تتعلم شيئاً جديداً. يساعدك هذا في التغلب على مخاوفك وتطوير شخصيتك.

ذُكِرَ الطلبة بخدمات الدعم المتوفرة لهم في المدرسة.

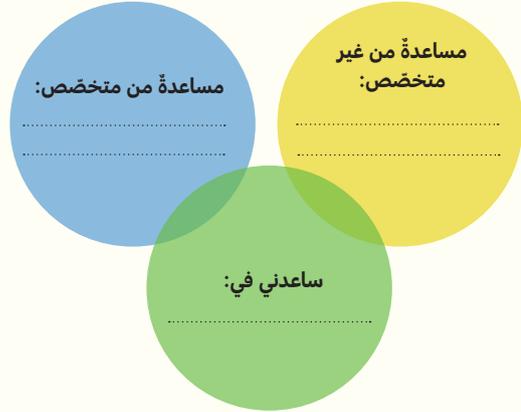
المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي والوجداني والعملي)

- التواصل
- التضامن
- الإبداع

التعليم المتميز

اطرح مجموعة من الأسئلة للمبتدئين وأخرى للمتقدمين أثناء المناقشة. ضع قدرات الطلبة في الاعتبار عند تقسيمهم إلى مجموعات ثنائية للمناقشة وتصميم المنشورات.

4 بالتعاون مع مجموعتك، صمم ملصقاً بسيطاً تحث فيه الناس على طلب المساعدة في حال احتاجوا إليها. يمكن أن يكون الملصق حول طلب المساعدة لعلاج اضطراب نفسي محدد أو الوصول إلى دليل مساعدة يساعدك على تخطي أي تحديات تواجهها أنت أو أصدقاؤك. تأكد من تسميته:



5 اكتب فقرة قصيرة عن طلب المساعدة.

نحتاج جميعاً إلى المساعدة في بعض الأحيان. ربما احتجت إلى مساعدة في الماضي. وربما نحتاج إلى مساعدة في المستقبل. إذا احتجت إلى مساعدة، فهل تعرف لمن تلجأ؟ هل تعرف ماذا تطلب؟ وبرأيك، كيف سيكون شعورك بعد طلب المساعدة وتلقيها؟



النشاط 4 (15 دقيقة)

وَصَّحَ أن بعض الأشخاص يخشون أحياناً طلب المساعدة بشأن مخاوفهم النفسية. وهذا بسبب وسم مشاكل الصحة النفسيّة. تأكد من تذكّر الطلبة لمعنى ذلك (المواقف السلبية تجاه المرض النفسي).

أَكِّد على أن طلب المساعدة عند الحاجة إليها ليس بالأمر المعيب. هكذا يواصل المرء التعلّم. قيّم الصف إلى مجموعات. وضح أن كل مجموعة ستصمم ملصقاً يشجع الناس على طلب المساعدة بشأن أي مخاوف خاصة بصحتهم النفسيّة.

التعليم المتميز

ربما يفضل بعض الطلبة العمل على كلمات الملصق ويفضل بعضهم العمل على الوسائل البصرية في حين يفضل البعض الآخر العمل على المفاهيم والأفكار المتعلقة بالملصق.

الدرس 5

نمط الحياة الصحي والصحة النفسية

ناتج التعلم

- إدراك الطرائق التي يمكن الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.

هدف الدرس

استكشاف كيف يساعد بناء المرونة في تطوير نقاط القوة الداخلية ويمكننا من مساعدة الآخرين.

المواد المطلوبة

- ورقة كبيرة الحجم لنشاط 'خطوات بناء المرونة'.
- أوراق
- أقلام تحديد
- أقلام تلوين
- مقص
- لاصق
- مواد قابلة للتدوير
- ورق مقوى
- علب بلاستيكية

نواتج التعلم

- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.

الإطراء	قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.
المرونة	القدرة على مواكبة صعوبات الحياة والتعافي بعد الانتكاسات.

المفردات
الإطراء
المرونة

1 اجلس في حلقة، وعندما يحين دورك، أطر زميلك الجالس عن يمينك. بعد ذلك، عندما يحين دورك مرة أخرى، أطر زميلك الجالس عن يسارك.

أثناء المشاركة في هذا النشاط فكّر في ما يلي:

- بم تشعُر عند تقديم الإطراء؟
- بم تشعُر عند تلقي الإطراء؟



من الجميل أن تكون لطيفًا!

النشاط 1 (5 دقائق)

ذكّر الطلبة بالطرق الخمس (تواصل؛ كن نشطًا؛ لاحظ؛ واصل التعلم؛ أعط) مشدّدًا على أنها لا تتمحور حول تحسين حياتك فحسب بل تتعلق كذلك بالعبء للآخرين، مما يساعد في تحسين حياتهم أيضًا.

وضح أن العبء ليس بالضرورة أن يتضمن المال أو الهدايا دومًا، وأن أحد أبسط الأشياء التي يمكنك منحها لشخص آخر هو الإطراء. تأكد من فهم الطلبة لمعنى الإطراء.

اكتب مثالًا على تعريف الإطراء على اللوح:

الإطراء: قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.

اطلب من الطلبة الجلوس في حلقة، واشرح لهم أنهم بصدد إكمال دائرة الإطراء. على كل طالب، بالدور، أن يطري الطالب الجالس عن يمينه، ويمكنه أن يخبره بشيء يحبه فيه أو يعجبه.

بعد انتهاء دورة الإطراء، يمكنك مطالبة الجميع بتبديل أماكنهم. ويمكنك بعد ذلك إجراء جولة أخرى يطري كل منهم زميله الجالس عن يساره.

عند نهاية هذا النشاط اطلب من الطلبة التفكير في السؤالين الواردين في كتاب الطالب، ومشاركة أفكارهم مع زملائهم. تأكد من أنهم يجب أن يكونوا واعين للمشاعر الإيجابية التي تتناهبهم عندما يتلقون إطراءً، وكيف يمكنهم مقارنتها بالمشاعر التي تتناهبهم عندما يقدمون إطراءً؟ ونوه إلى أن العبء طريقة بسيطة للغاية، لكن قوية، للتفاعل مع شخص آخر.

النشاط 2 (20 دقيقة)

نؤه إلى أن الطرق الخمس تهدف إلى مساعدة الناس على تحسين حياتهم وحياء الآخرين، وتحسين الصحة الجسدية والنفسية، كما يمكنها بناء مرونة الشخص. تأكد من فهم الطلبة لمعنى المرونة.

اكتب مثلاً على تعريف المرونة على اللوح:

المرونة: القدرة على مواكبة صعوبات الحياة والتعافي بعد الانتكاسات.

اطلب من الطلبة قراءة المقال عن الطرق الخمس. أثناء القراءة، يجب عليهم التفكير في جودة المرونة. أجب عن أي أسئلة قد يطرحها الطلبة.

أجر مناقشة حول الأسئلة الواردة في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة**• للمبتدئين**

أ. يمكنك بالتحلي بالنشاط وتلقي الدعم من الآخرين بناء نقاط قوتك الداخلية. كلما أصبحت أكثر وعياً بشعورك كلما لاحظت أكثر نقاط قوتك والشعور بثقة أكبر في التعامل مع العقبات الطارئة.

• للمتقدمين

ب. يمكنك، أثناء تطوير نقاط قوتك، تقديم المساعدة للآخرين ودعمهم. كما يمكنك تقديم المشورة لهم حول الطرق الخمس، أو مجرد الإنصات إليهم وهم ييوجون بمشكلاتهم واقتراح حلول لها.

ج. بينما نستمد القوة من بعضنا بعضاً، ندرك دورنا في المجتمع الأوسع. فمن خلال تطبيق الطرق الخمس معاً يمكننا المساعدة في إنشاء مجتمع أفضل، استناداً إلى قيم المرونة والصحة النفسية والجسدية والامتنان.

اقرأ كيف يمكنك تحسين صحتك العقلية والبدنية من خلال اتباع الطرق الخمس التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليها.

2

من خلال تطبيق "الطرق الخمس" يمكنك تحسين صحتك النفسية والجسدية إلى حد كبير، وأن تصبح شخصاً أكثر مرونة وأكثر قدرة على التعامل مع مصاعب الحياة. عند تواصلك مع الآخرين فإنك تُنشئ شبكة لدعم الآخرين. فالناس يصبحون أقوى عندما يتواصلون ويعملون معاً. وكلما ازدادت نشاطاً شعرت أنك بصحة أفضل، من الناحيتين النفسية والجسدية، وأصبحت أكثر شدة وقوة وقدرة على التغلب على العقبات والتعامل مع المشكلات التي تواجهها. تذكر أن تقضي بعض الوقت لتدوين الملاحظات، وكن واعياً لما يخبرك به جسدك. فبم تفكر؟ بم تشعر؟ كلما كنت واعياً أكثر لتطوير نقاط قوتك ازدادت ثقتك بنفسك وحماسك. جميعنا نمز بأيام سيئة. لا يمكننا دوماً تحقيق كل شيء بمفردنا. أحياناً نحتاج خلال رحلتنا إلى المساعدة على طول الطريق. علينا أن ندرك أن طلب المساعدة ليس ضعفاً؛ بل قوة. أخيراً، زد الجميل للآخرين. كن ممتناً للأشياء الجيدة في حياتك. شارك الخير مع الآخرين، وطوّر طريقة للامتنان. إن ركزت، أولاً، على تحسين نفسك ومساعدتها، فستملك القوة على مساعدة المحيطين بك. وازدادت شبكة دعمك يمكنك اكتساب المزيد من المرونة والشعور بالاستعداد لمساعدة من لا تعرفهم، ممن يواجهون صعوبات في مجتمعك. وحينذاك يبدأ الجميع بالنمو معاً!



ندعم بعضنا

- أ. كيف يمكنك استخدام الطرائق الخمسي لتعزيز مرونتك؟
ب. كيف يمكنك استخدام الطرائق الخمسي لمساعدة أصدقائك وأفراد أسرتك لتعزيز مرونتهم؟
ج. كيف يمكنك مساعدة الناس في مجتمعك لتعزيز مرونتهم؟

النشاط 3 (15 دقيقة)

ذُكر الطلبة بأن الطريقة الخامسة والأخيرة هي العطاء. فضلاً عن العطاء للمقربين منهم (أفراد العائلة والأصدقاء وزملاء الدراسة)، يمكن للطلبة أيضاً التفكير في رد الجميل للمجتمع ككل ومساعدة الأقل حظاً منهم. فهذا كفيلاً بدوره في مساعدة الناس على تطوير 'طريقة امتنانهم'. تأكد من فهم الطلبة لمعنى الامتنان.

اكتب مثلاً على تعريف الامتنان على اللوح:

الامتنان: تقديم الشكر على ما يقدم إليك

وضح للطلبة أن العطاء يعود بالفائدة على المانح والمتلقي كليهما، فهو يجعل كلا طرفيه يشعران بالامتنان ويشجعهما على إدراك الأمور الإيجابية في حياتهما.

ومن خلال تقديم العطاء للجمعيات الخيرية، فإننا نعرب عن امتناننا للأشياء الجيدة في حياتنا ونساعد من هم أقل حظاً منا أيضاً.

اطلب من الطلبة قراءة المقال عن المؤسسات الخيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

قيّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية واطلب منهم مناقشة المهام الواردة في كتاب الطالب، ومشاركة أفكارهم مع زملائهم.

أكد على أن المؤسسة الخيرية تعدّ عنصراً مهماً في الحياة الإماراتية لأنها ترتبط بقيم مثل كرم الضيافة ومساعدة الآخرين.

اقرأ المقال التالي ثم أكمل المهام التالية مع زميلك.

شكل العمل الخيري والتضامن الإجتماعي الركيزتين الأساسيتين للمجتمع الإماراتي، وساعداً دوماً شعب هذه الدولة على مواجهة جميع أنواع الصعاب في مرحلة ما قبل اكتشاف النفط وتحقيق الازدهار. وقد تطورت الأعمال الخيرية بنمو دولة الإمارات، وتجلّى ذلك في إنشاء الجمعيات الخيرية والمنظمات المتخصصة في منح التبرعات والأنشطة الخيرية. ومن المساهمين الآخرين تأتي المؤسسات الحكومية والمبادرات المحلية التي يطلقها المواطنون الإماراتيون وغيرهم من المقيمين.



ومن أبرز الجمعيات الخيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية، التي تأسست عام 1992 ووقف بلغت مليون دولارٍ للمشاريع الخيرية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها من قبل الشيخ زايد - رحمه الله -، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة والأب الروحي لها. وقد أنفقت المنظمة أكثر من مليار دولار على مشاريع المعونة التابعة لها. ومن المؤسسات الخيرية الرائدة الأخرى أيضاً مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للأعمال الخيرية، التي تأسست عام 2007 من قبل صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - نائب رئيس الدولة - رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله -، وكان الهدف المعلن منها هو تمكين الأجيال القادمة من إنشاء مجتمعات قائمة على المعرفة، وذلك عن طريق تمويل المشاريع والمبادرات البحثية. وتظهر أهمية فريضة الزكاة في الجمعيات الخيرية المعاصرة في اسم مؤسسة خيرية مهمة أخرى، هي صندوق الزكاة الذي أنشئ عام 2003 من قبل الشيخ زايد - رحمه الله -، وهي هيئة عامة تجمع أموال الزكاة بشكل رسمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتخصّص مشاريعها الخيرية لدعم الأمل والأيتام والعاطلين عن العمل والمستنّين وأصحاب الهمم.

- فكّر في الأسباب التي تجعل عمل الخير بهذه الأهمية في حياة سكان دولة الإمارات العربية المتحدة.
- ابحث عن جمعية خيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة تساعد الأشخاص الذين يواجهون تحديات نفسية، وابتحن عن أهدافها وطرقها في تقديم المساعدة.

التعليم المتميز

أُكِّد للطلبة أن بإمكانهم ابتكار أنواع مختلفة من الهدايا. سيظهر بعض الطلبة مهارة إضافية في كتابة القصائد، حين قد يميل بعضهم أكثر إلى رسم صورة، وقد يفضل بعضهم استخدام أيديهم لصنع شيء ما. شجِّع الطلبة على استخدام المهارات التي تشعرهم براحة أكثر.

النشاط 5 (10 دقائق)

ذكّر الطلبة أن الحياة ليست سوى رحلة وأن التعلّم عملية متواصلة. يمكننا دائماً التحسن قليلاً، ويمكننا دائماً تعلم أشياء جديدة. كما يمكننا التفكير في الطرق الخمس كدليل لرحلتنا. اطلب من الطلبة التفكير في مدى التقدم الذي أحرزوه في هذه الوحدة، وإلى أين يودون الوصول بعد ذلك.

اطلب من الطلبة التفكير في رحلتهم وتقديمهم.

أثناء الكتابة، تجول في الصف مقدماً الدعم والتشجيع. وإذا كان الطلبة يواجهون صعوبة فساعدهم ببعض التوجيهات:

- ما المهارات ونقاط القوة التي اكتسبوها على امتداد الوحدة؟
- هل تحتاج إلى أن تكون أكثر نشاطاً؟ هل تدرك مشاعرك؟ هل تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها؟
- هل تتواصل مع الآخرين؟ هل تنصت عندما يحتاجون إلى مساعدتك؟ هل تولي اهتماماً لاحتياجاتهم؟
- هل تتبرع لأي من الجمعيات الخيرية؟ هل تعرف الجمعيات الخيرية العاملة في منطقتك؟

أُكِّد على أن الطرق الخمس ليست رحلة منفردة. بل رحلة مشتركة يساعد فيها الناس بعضهم بعضاً لتحسين رفاهيتهم وحماية صحتهم الجسدية والنفسية.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- حل المشكلات وإدارة الذات
- الرعاية
- اتخاذ الإجراءات

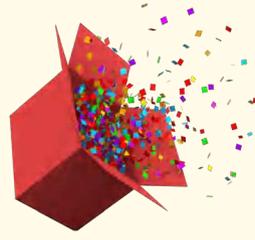
التعليم المتميز

اطرح مجموعة من الأسئلة ذات المستوى الأعلى والأدنى أثناء المناقشة. خذ في الاعتبار قدرات الطلبة عند تقسيمهم إلى مجموعات ثنائية للمناقشة.

4 حان وقت الإبداع!

استخدم إبداعك لصنع هدية لزميلك. يمكنك:

- صنع بطاقة
 - كتابة قصيدة
 - رسم صورة
 - صنع مُجسَّم مُصَغَّر.
- فكّر في هدايا تناسب مع مواهبه واهتماماته. واصنع شيئاً يرسم الابتسامة على وجهه.



لك أنت!

لقد قمنا برحلة في هذه الوحدة! وتناولنا خمس طرق لتحسين عافيتنا.

فكّر في رحلتك الخاصة. اكتب فقرة من عشرة أسطر حول رحلتك وإلى أين تريد الوصول انطلاقاً من هنا.



النشاط 4 (20 دقيقة)

ذكّر الطلبة بأن العطاء ليس بالضرورة أن يتضمن هدايا باهظة الثمن. أحياناً قد تكون هدية مصنوعة يدوياً قيّمة أكثر.

اشرح للطلبة أنهم الآن بصدد صنع هدية لأحد زملائهم. ابدأ بوضع جميع أسماء الطلبة داخل قبعة واطلب منهم اختيار اسم والاحتفاظ به سراً. وصاحب الاسم يكون هو بزميل المخصص له. (يتم تخصيص كل طالب زميل واحد.)

بيّن لهم أنواع الهدايا التي يمكنهم صنعها. (تأكد من إمكانية حصول الطلبة على المواد اللازمة لصنع هداياهم.) لكن نوه إلى أن لديهم 10 دقائق فقط لصنع الهدية. ويجب أن تعني الهدية شيئاً لمتلقّيها. على سبيل المثال، إذا كان الزميل المخصص لك يحب الطبيعة، فيمكنك كتابة قصيدة عن جمال شروق الشمس. شجّع الطلبة على الإبداع، فهذه ليست منافسة. بل مجرد تمرين على العطاء!

خصّص بضع دقائق في النهاية ليقدم طلبتك الهدايا بعضهم إلى بعض، ويمكنك إذا سمح الوقت أن تسألهم عما صنعوه وسبب ذلك.

الأخلاق فعلاً

قال أرسطو 'نصبح قوّمًا عادلين من خلال ممارسة العدل، معتدلين من خلال التصرف باعتدال، شجعان من خلال القيام بأعمال شجاعة'

الأسباب الموجبة للقيام بمشروع الأخلاق فعلاً

يعرض هذا القسم بعض الأفكار والإرشادات والإطارات لكيفية إشراك الطلبة في المشاريع العملية لتنمية مهاراتهم وكفاءاتهم المكتسبة في برنامج التربية الأخلاقية. هذا الأمر يسمح للطلبة بتطبيق الجوانب النظرية.

إنّ جبل الشباب ليس مجموعة 'مواطنين مع وقف التنفيذ' (البروفيسور أودري أوسلر). يُتيح هذا البرنامج الجديد الفرصة للطلبة لاختبار فهمهم لمعنى المواطنة والتأمل في مجموعة معقدة، لكن مهمة، من القضايا الأخلاقية في الصف الدراسي للمرة الأولى. بعد دراسة معمّقة للقيم الكامنة وراء برنامج التربية الأخلاقية، يجب أن يشعر الطلبة بأنهم قادرين على القيام بمبادرة لتحسين المجتمع. بهذا المعنى، فإن التصرف بمسؤوليّة مرتبط بالاستفادة من الدروس المتعلّمة.

قد تتنوّع المشاريع بين أعمال خيرية فردية واتخاذ المزيد من الخيارات الأخلاقية المتعلّقة بالاستهلاك، وأعمال مباشرة، كحملات زيادة التوعية، تقوم بها مجموعات أو ينقّدها طلبة الصفّ ككلّ. يوفر لهم هذا المشروع الدعم والحيز للبدء في محاولة اتخاذ القرارات والتأثير على مستويات عديدة مختلفة. إنّ فكرة 'التحفيز على العمل' عنصر مهمّ في برنامج التربية الأخلاقية. إنّّه يُظهر لجبل الشباب كيفية تطبيق الأفكار النظرية والقيم على أرض الواقع.

التخطيط:

من المهم التفكير في نقطة البداية التي تُطلق منها أي عمل جماعي أم فردي. أدع طلبة الصف إلى التفكير في نوع البيئة المدرسية المحيطة بالطلبة قبل إكمال التخطيط. هل العمل الجماعي مفهوم مألوف أم هو فكرة جديدة بالنسبة إلى المدرسة؟ يمكنك الاطلاع على الأعمال أو الأنشطة الخيرية التي شاركت فيها المدرسة مؤخرًا. يمكنك التحقق من السياسات الحالية وتحديد أي ثغرات أو مجالات تحتاج إلى توجيه الاهتمام إليها. ما القضايا الأخلاقية التي تروق مدرستك؟ تُعدّ إتاحة الوقت الكافي للتحضير عنصرًا أساسيًا في المشروع العملي، إذ من المهم قياس تأثيره مستقبلاً. كجزء من عملية التخطيط، تأكد من أنّك تشاورت قدر الإمكان مع الجهات النشطة المعنية.

ربما يكون أحد أولياء الأمور أو أحد الزملاء قادرًا على إعطائك بعض الإرشادات الخاصة بالموضوع الذي اخترته. تأكد كذلك من أنّ جميع الطلبة تمكّنوا من التعبير عن آرائهم في ما يخص طريقة مقارنة المشروع.

إليك بعض الأسئلة المفيدة لتوجيه عملية التخطيط:

- من الجمهور المستهدف؟
- ماذا نعني بالإجراءات؟

الوحدة 6

الأخلاق فعلاً

"كل الفضائل تتلخص في التعامل بعدالة." (أرسطو)

مقدمة إلى "الأخلاق فعلاً"

والآن، بعد الانتهاء من وحدات الصف 6 في برنامج التربية الأخلاقية، ماذا بعد؟ في هذه الوحدة ستشارك مع زملائك في الصف، بصورة جماعية، في مشروع عملي يهدف تعزيز مهاراتك المكتسبة في هذا المجال. إنّ هدف منهج التربية الأخلاقية إدراك الطلبة لفكرة أنّ قيمهم كبشر هي المسؤولة عن تصرفاتهم. يمكن اعتبار المشروع العملي هذا نقطة التلاقي التي يجتمع فيها الجانبان النظري والعملي.

إنّ جبل الشباب ليس مجموعة "مواطنين مع وقف التنفيذ" (البروفيسور أودري أوسلر). للمرة الأولى، ستتاح لك الفرصة لاختبار فهمك لمعنى المواطنة بشكل ناقد والتأمل في مجموعة معقدة ومهمة من القضايا الأخلاقية. بعد الانخراط في بعض وحدات منهج التربية الأخلاقية، يُؤمل أن تشعر بأنك قادر على القيام بمبادرة سعيًا لتحسين المجتمع. من هذا المنطلق، فإنّ التصرف بمسؤوليّة يعتمد على مدى استفادتك من الدروس التي تعلمتها.

إنّ نطاق عمل المشروع الوارد في كل صفّ قد يشمل مساعي خيرية فردية وممارسة مهارة القيام بخيارات ذات بعد أخلاقي متعلّقة بالاستهلاك، بالإضافة إلى أعمال جماعية ذات تأثير فعلي على المجتمع كحملات التوعية. يوفر لك هذا المشروع العملي الدعم والفرصة للبدء في محاولة اتخاذ القرارات والتأثير على مستويات عديدة مختلفة. إنّ "النداء للعمل" الملازم لهذا المشروع هو مكّون أساسي في منهج التربية الأخلاقية، يهدف إلى إتاحة الفرصة لك لتطبيق القيم التي تعرّفت إليها حتى الآن في سياق واقعي.

من الضروري تمضية بعض الوقت للتفكير في المشروع والتخطيط له قبل اتخاذ قرار بشأن مشروع الإجراء الذي ترغب في البدء به.



- كيف تبدو المشاركة لنا؟
- ما الذي نود تحقيقه من خلال مشروعنا؟
- مع من يمكننا التواصل بهدف الحصول على الدعم للمشروع؟
- هل يمكننا التواصل مع مدارس أخرى في محيطنا بهدف التعاون؟
- هل عملنا على ضمان أخذ جميع الآراء بعين الاعتبار أثناء عمليتي التخطيط والتطوير؟
- هل من تحديات أو عقبات متوقعة خلال مسيرتنا؟
- ما الأدوات أو المصادر أو المواد التي قد نحتاج إليها؟
- ما المقصود بالإطار الزمني الواقعي؟



أفكار لـ "الأخلاق فعلاً"

في ما يلي بعض الاقتراحات لأعمال وأنشطة ذات صلة. في حين تقدم هذه الاقتراحات كإرشادات، من الضروري أن يبادر الطلبة بالمشروع العملي وأن يتم أخذ آرائهم جميعًا بعين الاعتبار أثناء عمليتي التخطيط واتخاذ القرار. يمكن للطلبة اختيار أفكار ذات صلة بسياق الصف الدراسي واهتماماتهم الخاصة، وتحديدها وتكييفها.

الإجراء

بمجرد تحديد مشروعك، ينبغي إجراء عصف ذهني للأسئلة التالية مع زملائك

ما الهدف المحدد من الحملة؟

كيف ستدرجها في جدول أعمال أصحاب القرار المعنيين؟

كيف يمكنك تشجيع باقي الطلبة في مدرستك على المشاركة؟

كيف ستشجع الجمهور على إحداث تغيير نحو الأفضل؟

أي نوع من خطط المتابعة سيساعد في تحقيق أقصى قدر ممكن من التغيير؟

أفكار لخطة المشروع

مشروع إبداعي:

بصفتك طالبًا في الصف السادس، يمكنك التعاون مع زملاء صفك لتصميم منحوتة أو جدارية أو قطعة فنية للمدرسة تجسد أحد موضوعات برنامج التربية الأخلاقية الخاص بصفك. يمكنك الاستعانة بأفكار من دروس سابقة عند وضع خطتك للمشروع. على سبيل المثال، استنادًا إلى ما تعلمته عن الاستدامة والحفاظ على موارد الكوكب لصالح الأجيال القادمة، يمكنك التفكير في استخدام مواد قابلة لإعادة التدوير في عملك الفني. نظم مع زملاء صفك مهمات جمع الأوراق والأكواب الورقية وأغذية الزجاجات والعبوات الزجاجية والأكياس والصوف والأقمشة وغيرها من المواد المستخدمة وإشراك طلبة من مستويات دراسية أخرى في الإسهام بمستلزمات للمشروع.

كتاب ذكريات أو صندوق ذكريات:

لما لا تتعاون مع بقية الطلبة في صفك لتصميم "صندوق ذكريات" يضم عناصر تمثل بعض الأوقات الممتعة التي أمضيتموها في المدرسة حتى الآن. يمكنك تضمينه صورًا أو قصائد شعرية أو قطعًا فنية من دروس أو مشروع تطبيق سابق. لما لا تضيف نسخًا من شهادات أو جوائز أو إنجازات حققها صفك؟ يمكنك كذلك التعاون معًا لتصميم قالب أو إطار عمل لصندوق الذكريات يمكن لطلبة من مستويات صفية أخرى استخدامه في المستقبل. وبعد مرور خمس سنوات، يمكنك العودة إلى المدرسة مع زملائك وفتح صندوق الذكريات لتذكر المجتمع المدرسي المتلاحم الذي وضعتم أسسه بأنفسكم!

أفكار متميزة لمشروع المبادرة بالفعل

مشروع إبداعي: يمكن لطلبة الصف السادس التعاون معًا لتصميم منحوتة أو جدارية أو قطعة فنية للمدرسة تجسد أحد موضوعات برنامج التربية الأخلاقية الواردة في منهجهم الدراسي. ومن الضروري استخدام مواد قابلة لإعادة التدوير في العمل الفني من أجل تعزيز فكرة استدامة الكوكب والحفاظ على موارده. قبل تصميم العمل الفني، على طلبة الصف تحمّل مسؤولية جمع الأوراق والأكواب الورقية وأغذية الزجاجات والبرطمانات الزجاجية والأكياس والصوف والأقمشة وغيرها من المواد المستخدمة وإشراك طلبة من مستويات دراسية أخرى في الإسهام بمستلزمات للمشروع.

كتاب ذكريات أو صندوق ذكريات: يتحمل الطلبة مسؤولية تصميم "صندوق الذكريات" الذي يضم عناصر تمثل بعض اللحظات الممتعة التي أمضوها في المدرسة حتى الآن. قد يتضمن الصندوق صورًا أو قصائد شعرية أو قطعًا فنية من دروس أو مشروع تطبيقي سابق. ويمكن للطلبة كذلك اختيار نسخ من شهادات أو جوائز أو إنجازات حققها فصلهم لضمها إلى الكتاب أو الصندوق. من الجيد أن يتعاون طلبة الصف السادس معًا لتصميم قالب أو إطار عمل لصندوق الذكريات يمكن لطلبة من مستويات صفية أخرى استخدامه في المستقبل. وبعد مرور خمس سنوات، يمكن للطلبة العودة إلى المدرسة وفتح صندوق الذكريات لتذكر المجتمع المدرسي المتلاحم الذي وضعوا أسسه بأنفسهم!

مشروع جواز سفر ثقافي على مستوى المدرسة بأكملها:

يمكن لطلبة الصف السادس تنظيم مشروع على مستوى المدرسة بأكملها يقوم بموجبه كل صف دراسي بتأليف منهج دراسي يتناول دولة بعينها. ومن خلال هذا المشروع سيتعلم الطلبة المزيد عن ثقافة الدولة المختارة وقوانينها ومجتمعها ويدونون الحقائق الأساسية والمعلومات المكتسبة في "جواز سفر" ثقافي. بعد ذلك يمكن للطلبة زيارة "دول" أخرى في المدرسة لتعلم المزيد عنها وختم جواز سفرهم عند إتمام كل زيارة.

التأمل

من المهم إتاحة الفرصة للتفكير الناقد في سير عمل المشروع العملي. اختر توقيتًا، في منتصف العمل، لتطرح على نفسك أسئلة متعلقة بالتخطيط للمشروع وتطبيقه. من اختار محور المشروع؟ هل تمت تلبية احتياجات المجموعة المستهدفة؟ ما الجهة التي لم يؤخذ برأيها؟ هل من أشخاص إضافيين ينبغي احتواؤهم في المشروع؟ ما نصيحتنا للصفوف التي سننخرط، مستقبلاً، في مشاريع مشابهة؟

عرض لأولياء الأمور

يجب على الطلبة إنشاء عرض في نهاية المشروع، لتقديمه لأولياء أمورهم. لكن قد يكون من المناسب تنظيم حدث خلال العمل على المشروع، في حال كان ثمة طرق يمكن لأولياء الأمور من خلالها دعم طلبة الصف في تحقيق النتائج المرجوة من المشروع. سيتألف أولياء الأمور مع أهداف المشروع من خلال عملهم على دليل أولياء الأمور.

وجّه الطلبة في التخطيط للعرض:

- **التصميم:** هل سيتمّ تقديمه في صفّهم أو في قاعة المدرسة؟ في حال أراد الطلبة الوصول إلى مجتمع أوسع نطاقاً، عندئذٍ يجب حجز مكان في مكتبة محليةّة أو في أحد المراكز الاجتماعيّة. قبل تقديم هذا الاقتراح إلى الطلبة، يجب التحقّق من إدارة المدرسة حول ما إذا كان هذا الأمر ممكناً، وتحديد موعد لذلك. بعد اختيار الحيّز المناسب لذلك، استخدم اللوح لإجراء عصف ذهني من أجل تصميمه. أرسّم مخطّطاً للحيّز المكانيّ واحصل على موافقة الطلبة حول كلفيّة استيعابه عناصر المشروع المختلفة. شدّد على أن يأخذوا في الاعتبار بعض المعايير مثل تنقّل الحضور بين المعروضات. إنّ ذلك الأمر في غاية الأهميّة في حال أراد الطلبة إرفاق المشروع بجدول زمني يبيّن تطوّره، بدءاً بالتخطيط له وصولاً إلى إتمامه.

- **العرض:** احرص على الحفاظ على الملصقات والتمثيلات من أجل استخدامها في العرض. خرنّ ملصقات الصور معاً وساعد الطلبة في إعداد عرض شرائح، يمثّل الأجزاء الأكثر أهميّة من المشروع، ليتمّ تشغيله في الخلفيّة. يمكن عرض المجموعات المنجزة على طاولات منتشرة في أرجاء الغرفة، بحيث يتمكّن أولياء الأمور من تمضية بعض الوقت في التأمل فيها. كلف الطلبة إنشاء ملصقات تتضمّن معلومات حول كلّ من المعروضات.

- **التفاعل:** شجّع الطلبة على إعداد مجموعة من النشاطات المخصّصة للجمهور ليشارك من خلالها في الحدث، مثل الاستبيانات والاختبارات. ساعدهم في إعداد قائمة بالجمل الاستهلاكيّة للأحاديث حول كل مرحلة من مراحل المشروع، بحيث يكونون على استعداد لخوض النقاشات بثقة مع أولياء الأمور لدى اطلاعهم على أعمالهم.

- **التفكير:** كلف الطلبة التأمل في السؤال الخاص بفقرة 'فكر'. لذا، فإنّ من المهمّ إبراز المعرفة والمهارات التي تمّ تطويرها أثناء العمل على المشروع من خلال نصوص وصور وخطابات.

مشروع جواز سفر ثقافي على مستوى المدرسة بأكملها:

يمكنك التعاون مع زملاء صفك لتنظيم مشروع على مستوى المدرسة بأكملها يقوم بموجه كل طلاب الصف باكتساب معلومات عن دولة معينة. استكشف السمات الثقافية والسياسية والاجتماعية الخاصة بالدولة التي اخترتها ودوّن الحقائق الأساسية والمعلومات التي اكتسبتها في "جواز سفر" ثقافي. بعد ذلك يمكنك زيارة "دول" أخرى في المدرسة لتعلم المزيد عنها وختم جواز سفرك عند الانتهاء من كل زيارة!

عرض الحدث لوالديك

أثناء انخراطك في أعمال المشروع، من المستحسن أن تطلع والديك على التقدّم الذي أحرزته! ستخطط للعرض مع بقية طلبة الصف. في ما يلي بعض الأفكار حول تنظيم عرض الحدث لهم:

1. التصميم:

- اختر حيّزاً ومكاناً للعرض بمساعدة زملائك والمعلم. (الصف أو قاعة المدرسة)
- فكر في كيفية تصميم الحيّز
- يمكنك رفع الأعلام التي تمثّل جميع البلدان التي ينتمي إليها زملاء صفك.
- يمكنك تصميم "جدار أسماء" حيث يكتب الجميع أسماءهم

2. العرض:

- تأكد من أن كل ما تعلمته من المشروع العملي ممثل بصورة مرئية
- قم بتضمين الملصقات أو الرسوم البيانية الأخرى الخاصة بالعمل الذي قمت به.
- قم بإعداد عرض شرائح ذاتي التشغيل لصور تم التقاطها كجزء من المشروع العملي الخاص بك.

3. التفاعل:

- إعداد استبيانات
- حصّر لأولياء الأمور اختبارات على سبيل التجربة
- عبارات افتتاحية للنقاشات لبدء الحوار

4. التفكير:

- حدّد الطريقة الأفضل التي يمكنك من خلالها التعبير عن المعرفة الجديدة والمهارات التي اكتسبتها بنتيجة هذا المشروع.

أفكار أخرى لمشاركة مشروعك العملي

يمكنك أن تقرر مشاركة ما تعلمته خلال مشروع "الأخلاق فعلاً" بطرق بديلة لحدث العرض على أولياء الأمور. في ما يلي بعض الاقتراحات الأخرى:

- شارك أنشطة مشروعك الرئيسة من خلال مدونة المدرسة أو صحيفتها
- استخلص التأثير المترتب على مشروعك في ملصق أو بيان معلومات
- شارك في حدث شراكة مع مدرسة محلية قامت هي الأخرى بتنفيذ مشروع "الأخلاق فعلاً".
- شارك في يوميات تأملية أو سجل تعلم.
- استخدم إحدى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة بعض التفاصيل عن مشروعك العملي، على سبيل المثال من خلال حساب صفّي على تويتر Twitter أو مقابلات صوتية مسجلة.

أفكار أخرى لنشر المشروع

- تُعدّ النشرات وسيطاً مهماً لمخاطبة أولياء الأمور والمجتمع ككل، كما هو حال مدونة المدرسة. يمكن للمقالة أن تكون عملاً جماعياً أو نشاطاً اختيارياً للطلبة المهتمين.
 - في حال اختار الطلبة انشاء تمثيل بصري لما تعلموه، ادعهم للاتفاق على محتوى ما سيرضونه والطريقة التي سيُعرض بها.
 - حَضّر لحدث شراكة تحت عنوان 'تبادل العلم' مع مدرسة محلية سبق أن قامت هي الأخرى بتنفيذ مشروع 'الأخلاق فعلاً'. يمكن القيام بذلك في صورة رحلة مدرسية أو لقاء افتراضي باستخدام التكنولوجيا، كالسكايب مثلاً.
 - شجع الطلبة، كمجموعة، على انشاء يوميات تأملية أو سجل تعلم ليظهروا به المعرفة التي اكتسبوها والمهارات التي طوّروها خلال قيامهم بالمشروع.
 - بإمكان وسائل التواصل الاجتماعي أن تكون أداة قوية وتفاعلية لزيادة الوعي والمشاركة بوجهات نظر متعددة. فكّر في إنشاء حساب لصفك على موقع تويتر Twitter لنشر تفاصيل بعض أجزاء المشروع من خلال تغريدات مبتكرة وإبداعية. أنشئ وسماً لإبراز عمل طلبة صفك أو سجّل مقابلات يجريها الطلبة في ما بينهم حول المشروع لنشرها في صورة ملفات صوتية.
- إنّ كل استخدام لوسيلة تواصل اجتماعي يجب أن تتم الموافقة عليه من قبل إدارة المدرسة بالإضافة إلى إشرافك الكامل على ذلك بصفقتك معلماً.

مقولة

"كم هو رائع ألا ينتظر أي شخص لحظة واحدة لكي يبدأ في تحسين العالم"
أن فرانك

المصطلحات

أحقيّة: شروط تمنح الفرد الحقّ في القيام بشيء ما أو أفضلية الحصول عليه. مثلاً: الشخص الذي يبذل الكثير من الوقت أو المال أو الجهد يتلقّى مقداراً أكبر من الموارد مقارنةً بالشخص الذي لم يبذل إلا القليل منها.

أصحاب الهمم: كلّ فرد يعاني من قصور أو اختلال كليّ أو جزئيّ، دائم أو مؤقت، في قدراته الجسدية أو الحسية أو العقلية أو التواصلية أو التعلّمية أو النفسية، بشكل يحدّ من إمكانية تلبيةه متطلّباته العاديّة كما يفعل نظراؤه من غير أصحاب الهمم.

أعمال الخير: مبادرات يقوم بها أفراد أو جمعيات أو دول للتخفيف من معاناة الآخرين، كإطعام الجياع، والإحسان إلى الفقراء، وزيارة المرضى، والتّعزية في الوفيات، وإيواء من لا منازل لهم، والاهتمام مادياً ومعنوياً بالأيتام، وغير ذلك.

أمين المتحف: الشخص المسؤول عن حماية معروضات المتحف.

أهداف التنمية المستدامة: مجموعة من ١٧ "هدفاً عالمياً" حول عدد من القضايا. تشمل الأمثلة القضاء على الجوع والفقر، وتحسين الصحة والتعليم، وتوفير مياه نظيفة وصرف صحي، وما إلى ذلك.

أهمية ثقافية: السبب الذي يجعل من شيء ما (قطعة أثرية يدوية الصنع أو رمز، على سبيل المثال) مهمّاً بالنسبة إلى ثقافة محدّدة.

إحسان: القيام بأعمال الخير والرحمة تجاه جميع المحتاجين إليها دون تمييز.

إزالة الوصم الاجتماعي: عملية التصديّ للمعتقدات والسلوكيات السلبية تجاه موقف أو حالة.

إستشارة: الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسيّة أو الضغط.

إطراء: قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.

إمتنان: إظهار الشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقّاها.

إنصاف: العدل، إعطاء كل ذي حق حقه.

احترام الآخرين: هو التهذيب في التواصل مع الآخرين، والتلطف في الكلام، ومعاملة الآخرين كما نحب أن نعامل، وتقبُّل الاختلاف (في الجنس، والسن، والعرق، والدين، والمركز الاجتماعي...)

احترام الذات: تقبُّل الذات والمحافظة عليها وعدم إيذائها، سواءً أكان ذلك بدنياً أم نفسياً أم اجتماعياً، عبر الأفعال التي يقوم بها الفرد، وتقدير الصفات والمهارات الإيجابية التي يمتلكها.

مشكلات صحّية عالميّة: قضايا صحية لا تقتصر نتائجها السلبية على منطقة واحدة دون غيرها بل تؤثر في الناس في جميع أنحاء العالم. تشمل الأمثلة أوبئة الإنفلونزا والبدانة والسرطان وأمراض القلب والسكري والملاريا وسوء التغذية، إلخ.

بحث: البحث عن معلومات إضافية عن موضوع ما.

تجربة: أمر شاركت فيه أو مررت به.

تحدي: شيء جديد وصعب، يتطلب القيام به جهداً كبيراً وإصراراً.

تحمل المسؤولية: إقرار الفرد بما يصدر عنه من أفعال واستعداداته لتحمل نتائج هذه الأفعال. فتحمل المسؤولية هو القدرة على أن يلزم الفرد نفسه أوّلاً بالتزامات ما، والوفاء بها بعد ذلك طواعيةً وبجهوده الشخصية.

تحيز: الحكم المسبق على شخص أو أمرٍ ما. تصوُّر مُسبِّق تكوّن مندون أي أساس معرفي أو واقعي.

تخلّي عن المسؤولية: التهرّب من الواجبات وإلقاء اللوم على الآخرين.

تدقيق: تقييم رسمي لإحدى المنظمات.

تراث: التاريخ المشترك لمجموعة أو مجتمع، بما في ذلك تقاليدنا وعاداتنا وقيمها.

تسامح: تقبل سلوك الآخر ورأيه حتى في حال عدم موافقتك عليه.

تعاطف : الشعور مع الآخرين.

تعاطف ادراكيّ: أن نعرف ما يفكر فيه الآخر ونتفهّم تفكيره.

تعاطف انفعاليّ: أن نشعر بالآخر بأن نضع أنفسنا مكانه.

تعاطف تراحميّ: أن نمدّ يد المساعدة والعون لمن هم بحاجة إليها.

تعددية ثقافية: وجود تنوع ثقافي في مكان واحد وتقدير التنوع الغني الذي يسفر عن ذلك.

تغذية: عملية الحصول على الطعام الضروري من أجل النمو والسلامة الصحية.

تقدير الذات: معرفة المرء قيمة ذاته وكيفية رؤيته لنفسه وشعوره تجاهها.

تمارين رياضية: الأنشطة التي تستهلك الطاقة وتحسّن صحتك الجسدية.

تمارين هوائية: تمارين حثيثة تنشّط القلب والرتتين وتقويهما.

تمييز: ممارسات ومواقف متزمّنة تنطوي على عدم التسامح مع أشخاص من فئة اجتماعية أو دينية أو اقتصادية أو عرقية مختلفة وعدم احترامهم.

تواصل: عملية انتقال المعلومات من مصدرٍ إلى هدفٍ.

تنوع: الاختلاف، الفرادة، إدراك أن هناك طرق عديدة للعيش. مجموعة من الأشياء المختلفة أو الأشخاص المختلفين.

ثقافة: أفكار مجموعة من الأشخاص أو معارفهم أو سلوكياتهم أو أنماطهم أو عاداتهم أو ثقافتهم أو سماتهم أو خصالهم المشتركة.

ثقافة غنية: ثقافة حيّة؛ ابتكارية ومتطورة، متفاعلة مع الثقافات الأخرى.

حاجة: الافتقار إلى شيء أو مورد ما.

حركة: تغيير وضعيّة أو الانتقال من مكان إلى آخر.

حكمٌ سريعٌ: قرار يُتخذ على عجل من دون تفكير، عادة بعد الاجتماع بشخص ما أو وقوع حدث ما.

حملةٌ: سلسلة من الأنشطة المُخطط لها لإحداث تغيير في مجال محدد. على سبيل المثال، السياسة، التعليم، الصحة، الرياضة، وما إلى ذلك.

خصائص سكانية: دراسة السكان والحركة السكانية.

دعم: المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

رفاهية: معرفة المرء قيمة ذاته وكيفية رؤيته لنفسه وشعوره تجاهها.

سعادة: شعور بالفرح والرضى والطمأنينة.

سكان: عدد الأشخاص وتنوعهم في منطقة محددة.

سلطة: صلاحيات تكون للفرد في موقع سنّ القوانين و إصدار القرارات.

سلوك: رأي أو اعتقاد يتباين بين ثقافة وأخرى، كالمواقف تجاه المال أو الصحة.

سوء التغذية: الضعف البدني والمرض بسبب نقص حادّ في الغذاء.

سياسة: وثيقة أو بيان تستخدمه دولة أو مؤسسة ما دليلاً لعملها.

صحة نفسية: حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه.

طلب المساعدة: التواصل مع الآخرين عند الشعور بالعجز أو الخطر أو الضغط.

عدل: قاعدة اجتماعية أساسية لاستمرار حياة البشر بعضهم مع بعض، أساسها الإنصاف والمساواة والتوازن وعدم التعدي وحماية المصالح الخاصة والعامة.

عدالة توزيعية: توزيع الخدمات والموارد والمقدّرات على الجميع بإنصاف، لكلّ حسب حاجته.

عطف: الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأننا نقف إلى جانبهم.

علاقة إيجابية: تطوير تواصل فعال وواضح مع الآخرين والتفاهم معهم بشكل جيد.

علم الآثار: علم يدرس قطعًا من الماضي وخصوصًا العظام واللقى الأثرية والأدوات.

عواقب: نتائج، أو آثار، سلوك أو حدث العواقب معين.

كتيب: منشور يحتوي على معلومات موجزة.

كربوهيدرات: مركب غذائي موجود في الطعام يتجزأ لمنح الطاقة.

كرم: الجود والعطاء والدعم المادي والمعنوي دون مقابل.

لائق بدنيًا: التمتع بجسم صحي سليم قادر على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.

متحف: مبنى يضم قطعًا مهمة من الماضي، مثل القطع واللقى الأثرية، ويعرضها.

محور: الفكرة الأساسية أو الرئيسية.

مخطط طابقي: خريطة توضح شكل الغرف والمساحات من أعلى.

مراجعات: إجراء تغييرات بناءً على التصحيحات أو التغذية الراجعة.

مراجعة: المراجعة والتقويم والتقييم.

مرض: علة تؤثر في الناس أو الحيوانات أو النباتات، عادةً ما تنتج عن التهاب أو بكتيريا.

مرونة: القدرة على الانثناء والتمدد من دون التعرض لكسر.

مسألة أخلاقية: موقف إشكالي حياتي يتطلب تحليل مواقف الأطراف للوصول إلى فهم وجهات النظر المختلفة للحكم بعدل.

مسؤولية: القيام بالواجبات والمشاركة والتعاون وتقديم المساعدة إلى الآخرين في الأسرة والمدرسة والمجتمع، كما أنها تحمل نتيجة الأخطاء، أي الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتراجع عنه والعمل على إيجاد الحلول للمشكلات الناتجة عنه.

مسؤولية مجتمعية: حماية المواطنين وتأمين حقوقهم وصون الوطن. مثلًا، المسؤولية البيئية تكمن في حماية البيئة وتأمين العيش في بيئة نظيفة؛ والمسؤولية الثقافية تكمن في دعم الوطن وتعزيز الانتماء إليه.

مساواة: معاملة الآخرين جميعًا معاملةً مماثلةً من دون تعصّب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.

مصادر: المصادر التي يتم الحصول منها على المعلومات.

معايير أخلاقية: اعتماد قيم مثل الإنصاف والعدالة والتعاطف واحترام الآخر وكذلك احترام القانون لإبداء الرأي واتخاذ موقف في المسائل الأخلاقية.

معرض: عرض (للجمهور عادة) أشياء للناس لفحصها والتعرف إليها.

ملاريا: مرض خطير يسبب الحمى. وينتشر من خلال حمل البعوض له.

منافع: الموارد ذات الفوائد المشتركة بين الناس.

مناهضة العنصرية: معارضة أشكال العنصرية جميعها وتحفيز التعاطف.

نشيط: الحركة والحيوية؛ عدم السكون.

نظام غذائي: نوع وصف الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.

نظرٌ من زوايا متعددة: معرفة أن ثمة طرقًا عديدة للنظر إلى مسألة ما وأن وجود مجموعة متنوعة من وجهات النظر المختلفة قد يكون أمرًا مفيدًا.

نمو إيجابي: نمو الفرد جسديًا ونفسيًا بطريقة صحية وسليمة ولاتئة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات.

هوية: ما يجعل المرء فريدًا أو جزءًا من مجموعة محددة.

وصم اجتماعي: معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.

وعي تام: تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.

وقاية: مجموعة التدابير المتخذة تحسبًا لوقوع شيء ما.