

الدرس 1

الاهتمام بأنفسنا

مَا الْمَقْصُودُ بِالْإِهْتِمَامِ وَمَا الْأَشْكَالُ الَّتِي قَدْ تَتَّخِذُهَا؟

هدف الدرس

اكتشف أهمية الاهتمام بنفسك والاعتناء بها.

نواتج التعلم

- فهم معنى الاهتمام وإدراك أنه قد يتخذ أشكال مختلفة وعديدة.
- وصف كيفية اهتمامهم بأنفسهم.

اهتمام	أن تعتني بالآخرين، وتكون لطيفاً معهم.
الترحيب بالآخرين:	تقبل الآخرين ودعوتهم للعب.
مستقل	أن تنجز المهام بنفسك.

التعليم المتميز

للمبتدئين

من يهتم بك؟ (أمي، أبي...)

للمتقدمين

هل يمكنك التفكير في الأوقات التي يكون من الصعب عليك فيها أن تكون مهتمًا؟ (عندما تكون غاضبًا أو منزعجًا قد يكون من الصعب أن تكون لطيفًا مع الآخر).

صغ تعريفاً للاهتمام ودونه على اللوح:

الاهتمام: أن تعتني بالآخرين، وتكون لطيفاً معهم.

المفردات

إهتمام

الترحيب بالآخرين

مستقل

أنظر إلى صورة الأسرة هذه. ما المقصود بأن تكون شخصاً 'مهتمًا'؟
شارك زميلك أفكارك.



الاهتمام

النشاط 1 (5 دقائق)

اشرح في بادئ الأمر القواعد الأساسية للنقاش. من المهم أن يوقر المعلم بيئة توفر مكاناً آمناً للطلبة في الصف الدراسي. أخبر الطلبة بأن 'مكاناً آمناً' يعني أنهم أحرار في التعبير عن آرائهم من دون الحكم عليهم، حيث لا يوجد إجابات صحيحة أو خطأ بل جميعها مقبولة. يُتوقع أن يستمع الطلبة بعضهم إلى بعض باحترام ويتناوبوا الأدوار عند المشاركة في مناقشة جماعية.

ثم اطلب من الطلبة تأمل صورة الأسرة المهتمة بطفلها.

اسمح لهم بمشاركة زملائهم أفكارهم حول ما المقصود، في رأيهم، بأن يكون المرء 'مهتمًا'.

خذ مجموعة مختارة من الإجابات.

المطاردة الكبيرة

2

كَانَ جَاكَ يَتَطَلَّعُ بِشَوْقٍ لِيَلْقَاءِ أَصْدِقَائِهِ فِي وَفَيْتٍ لَاجِقٍ فِي الْمَسَاءِ
فَقَدْ حَطَّطُوا لِمُطَارَدَةِ بَعْضِهِمْ بَعْضًا فِي الْحَدِيقَةِ. كَانَ ذَلِكَ دَائِمًا
مُنْعَةً كَبِيرَةً لَهُمْ!
لَكِنَّ وَالِدَهُ قَالَ فَجَاءَهُ: "عَلَيْكَ الْبَقَاءُ فِي الْمَنْزِلِ هَذَا الْمَسَاءَ وَالِإِغْتِنَاءَ
بِأَخِيكَ دِيمًا."
شَعَرَ جَاكُ بِإِحْتِاطٍ شَدِيدٍ، لِأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ يُرِيدُ الْإِغْتِنَاءَ بِأَخِيهِ الْأَصْغَرَ،
فَذَلِكَ مُمِلٌّ لِلْعَاقِبَةِ!
لَكِنَّ جَاكَ أَذْرَكَ أَنَّ عَلَيْهِ طَاعَةَ وَالِدِهِ، وَلِذَا أَحْتَرَّ أَصْدِقَاءَهُ أَنَّهُ لَنْ
يَتِمَكَّنَ مِنْ لِقَائِهِمْ فِي الْمَسَاءِ.
سَأَلَ جَاكُ أَخَاهُ: "مَا اللَّعْبَةُ الَّتِي تُرِيدُ أَنْ تَلْعِبَهَا؟"
قَالَ دِيمًا: "أَنَا لَيْسَ وَأَنْتَ شَرِطِي، وَعَلَيْكَ الْإِمْسَاكُ بِي."
تَسَاءَلَ جَاكُ كَيْفَ يَسْتَمْتِعُ أَصْدِقَاؤُهُ مِنْ دُونِهِ الْآنَ.
صَاحَ دِيمًا: "أَمْسِكْ بِي!" وَرَكَضَ إِلَى الْغُرْفَةِ الْمَجَاوِزَةِ.
أَخَذَ جَاكُ يَلَاحِظُ أَخَاهُ، وَكَانَ يَرُكِّضُ بِبُطْءٍ، إِذْ لَمْ يَرِدِ الْإِمْسَاكُ بِهِ
بِشُرْعَةٍ.
لَكِنَّ أَخَاهُ كَانَ سَرِيعًا، وَصَغِيرَ الْخَجْمِ، فَكَانَ يَزْحَفُ تَحْتَ الْأَثَاثِ
وَيَرُكِّضُ فِي جَمِيعِ أَرْكَانِ الْمَنْزِلِ.
شَرَعَانَ مَا رَاحَا يَضْحَكَانِ بِصَوْتٍ غَالِيٍّ مَا إِنَّ حَاوِلَ جَاكُ الْإِمْسَاكُ
بِأَخِيهِ.
وَتَسَبَّى جَاكُ أَمَرَ أَصْدِقَائِهِ فِي الْحَدِيقَةِ!

النشاط 2 (15 دقيقة)

اشرح للطلبة أن من الضروري أن نهتم بأفراد أسرنا ونعتني بهم، ووضح لهم أن بإمكاننا الاهتمام بأنفسنا أيضًا من خلال الاهتمام بالآخرين.

اقرأ قصة "المطاردة الكبيرة" لطلبة الصف. بتأنٍ، وتحقق من مدى استيعابهم القصة أثناء القراءة، إن لزم الأمر.

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

إجابات مقترحة

- شعر جاك بالإحباط لأنه كان يريد اللعب مع أصدقائه.
- أراد جاك أن يستمتع أخوه باللعب، وهذا يدل على أنه يهتم بأخيه ديم.
- استمتع جاك كثيرًا أثناء مطاردته لديم بحيث نسي أمر أصدقائه.
- نعم، اهتم جاك بنفسه كما اهتم بأخيه عندما قرر الاستمتاع بوقته معه.

ثم أجر مناقشة صفيّة حول سؤال **لنفكر معًا** الوارد في كتاب الطالب.

إجابات مقترحة

نتعلم من ذلك أن جاك يحترم والده، ويهتم لأمره لأنه فعل ما طلبه منه.



أسئلة للحوار

- لماذا شعر جاك بالإحباط عندما أخبره والده بأن عليه الاعتناء بأخيه؟
- لماذا ركض جاك يبتلع خلف أخيه؟ علام يدل ذلك بخصوصه؟
- في رأيك، لماذا نسي جاك أمر أصدقائه في الحديقة؟
- هل كان جاك مهتمًا بنفسه في هذه القصة؟



تفكر معا 'أدرك جاك أن عليه طاعة والده.'

النشاط 3 (10 دقائق)

اشرح أن تبسّمك في وجه أحد ما هو إحدى الطرائق لإظهار اهتمامك به. اقرأ القصيدة بصوت عالٍ اسأل الطلبة عن شعورهم عندما يبتسم شخص لهم.

اشرح أن البسمة قد تُشعرهم بالترحيب والسعادة والأمان.

اطلب من الطلبة تأمل صور الأصدقاء، واطرح لهم أن جميع من في الصورة يشعر بأنّ مشاركته **مرحب** بها.

اسأل الطلبة إعطاء تعريف للعبارة «الترحيب بالآخرين»، واختر عددًا من الإجابات.

اكتب نموذجًا للتعريف على اللوح: أن تشرك الآخرين وتدعوهم للعب.

بعد ذلك، اطلب من الطلبة الجلوس في حلقة، واطرح لهم أن كل طالب سيبتسم لزميله الذي بجواره. اطلب من الطلبة أخذ بعض الوقت للتفكير في ما يشعرون به عندما يبتسم شخص ما لهم قبل تمرير الابتسامة لزميلهم الذي بجوارهم. لا بأس إذا ضحك الطلبة أثناء تبسّم بعضهم لبعض.



كُن لطيفًا

3

كُن مُهْنَمًا فَذَاكَ جَمِيلٌ
كُن مُتَعَاوِنًا فَذَاكَ جَمِيلٌ
فُلْ كَلِمَةً طَيِّبَةً هُنَا
فُلْ كَلِمَةً طَيِّبَةً هُنَا
إِنْتِسِمَ لِمَنْ حَوْلَكَ
فَالِإِبْتِسَامَةُ تُبَيِّرُ يَوْمَكَ.



شكّل دائرة مع زملائك، تبسّم للشخص الذي بجوارك.
ثم ناقش كيف يكون للبتسّم أثر إيجابي في مزاجك.

فكر!



لماذا من المهم أن تكون المرء مهتمًا وقادرًا على الترحيب بالآخرين بانضمامهم إلى مجموعته؟

التعليم المتمايز

للمبتدئين

يمكن للطلبة إعطاء بعض الأمثلة.

للمتقدمين

يمكن للطلبة وضع قائمة ورسمها.

النشاط 5 (5 دقائق)

قسّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية.

أدر مناقشة حول الطرق التي يمكنهم من خلالها الاعتناء بأنفسهم، مستخدمًا الأسئلة التالية كمحفزات:

- ما أهمية الاهتمام بأنفسنا؟ (تستطيع حينئذ الاهتمام بالآخرين بشكل أفضل.)
- كيف يمكن أن يساعدك اعتمادك على نفسك في الاهتمام بنفسك؟ (ليس عليك الاعتماد على مساعدة الآخرين.)

المهارات الأساسية (في كلّ من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- التواصل
- الاهتمام
- الإصغاء النشط
- إظهار الاحترام
- العمل الجماعي
- التعاون

التقييم/التأمل

هل حقق الطلبة هذه النواتج؟

كيف ساهمت طريقة الجلوس غير الرسمية في المناقشة؟

هل كان الإصغاء النشط / تناوب الأدوار واضحًا خلال المناقشة؟

استخدم التعزيز الإيجابي لمكافأة الطلبة الذين يظهرون لغة جسد جيدة أثناء المناقشة؛ مثال: 'أحسنت! ___! كانت عينك مركّزتين على الشخص المتحدث.'

استخدم التعزيز الإيجابي مجددًا لمكافأة الطلبة الذين ينتظرون دورهم.

مثال: 'ممتاز ___! أنت تستمع باهتمام أثناء انتظار دورك.'

4 أنظر إلى الصُّور، ثمَّ ضع علامةً في المُرْتَبَعِ أسفلِ الصُّورِ الَّتِي تَدُلُّ عَلَى الإِعْتِمَادِ عَلَى النَّفْسِ.



تَدَكَّرْ

اليوم العالمي للإخسان: 13 من شهر نوفمبر



5 ناقش مع زميلك الطُّرُقَ الَّتِي يُمَكِّنُكَ مِنْ جَلَالِهَا الإِعْتِنَاءِ بِنَفْسِكَ.

النشاط 4 (15 دقيقة)

اسأل الطلبة عن معنى 'الإِعْتِمَادُ عَلَى النَّفْسِ' في رأيهم.

خذ مجموعة مختارة من الإجابات. أخبر الطلبة أن الاعتماد على النفس يعني أن تهتم بنفسك وأن تُنجز المهام بنفسك، كترتيب ملابسك، وغسل أطباقك وترتيب حجرتك على سبيل المثال.

اطرح على الطلبة الأسئلة التالية:

- كيف تهتم بنفسك باعتمادك على نفسك؟ (بأن تتعلم القيام بأشياء لنفسك والاعتناء بها.)
- كيف يمكنك أن تكون أكثر اعتمادًا على نفسك في المنزل؟ (بأن ترتب ما تبعثره.)
- قبل الذهاب إلى المدرسة؟ في الصباح؟ (بأن تعدّ وجبة فطورك.)
- خلال اليوم الدراسي؟ (ممارسة أنشطتك.)
- بعد المدرسة؟ في المساء؟ (أداء الواجب المنزلي.)
- عندما يكون والداك مشغولين؟ (بأن تستعد للنوم.)

أكد على أنّ الإنسان عندما يعتمد على نفسه ويهتم بنفسه، يمكنه توفير مزيد من الوقت للاهتمام بالآخرين كذلك.

اطلب من الطلبة فحص الصور. ثمَّ اطلب منهم التعبير عمّا إذا كان الفعل المصوّر يدلُّ على الاعتماد على النفس ووضِع علامة في المُرْتَبَعِ الفارغ في حال صحَّ ذلك.