



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بتّ قُطريّة

نكتب ونقرّر

مع المستشارّة التربويّة: سريده منصور
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم أن تزوّدوا بدفتر، أدوات للكتابة وألوان

لحظة قبل أن نبدأ...

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد- كيف تتدبرون أموركم؟
- نحن جميعًا نملك مهارات حياتية: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

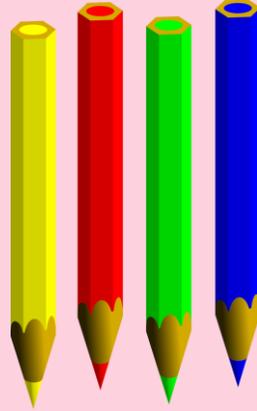
هيا بنا، سننطلق الآن!!!



ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنقرأ قصة عن هدى، وهي بنت تواجه صعوبة في أن تقرّر، حيث سنساعدتها على اتّخاذ القرار.
- سوف نتعلم عن القرارات التي تؤثر علينا فقط.
- سوف نتعلم على القرارات التي تؤثر على الآخرين أيضًا.
- سنفكر في القرارات التي تحمينا.
- سنفكر في مواقف يصعب علينا فيها اتّخاذ القرارات.
- سنفكر في ما يساعدنا على اتّخاذ القرارات ومَن يساعدنا أيضًا.
- سنلخص الدرس.

ماذا علينا أن نحضر للحصّة؟



01:00

سنبدأ بقصة عن هدى...

هدى هي طفلة في السابعة من عمرها. تتعلم هدى في المدرسة "أ" وهي في الصف الثاني.

من الصعب على هدى أن تقرّر بنفسها. غالباً ما تسأل أمها: "ماذا عليّ أن أرتدي؟" ماذا عليّ أن آكل حسب رأيك؟"، "من الصديقة التي يجب أن أزورها؟"، وتطلب من أمها أن تقرّر لها.

اتّصلت هدى في أحد الأيام بأمّها كي تطلب منها المساعدة وتتخذ قراراً بخصوص الذهاب إلى عيد ميلاد صديقتها أم الذهاب إلى دورة الباليه، ولكنّ أمها لم تردّ على الهاتف، وكان على هدى أن تتخذ قراراً بنفسها. كانت هدى محتارة، فهي لا تريد أن تحزن صديقتها لأنها لم تستطع الحضور إلى حفلة عيد ميلادها، ولكن من ناحية أخرى، سيقام حفل الباليه بعد أسبوع ويجب أن تكون مستعدة للعرض.



هناك خياران أمام هدى:

دورة الباليه



حفلة عيد ميلاد صديقتها



أطلبوا المساعدة من أحد أفراد العائلة أو من أحد الأصدقاء، وساعدوا هدى في اختيار أحد الخيارات



- هناك عَرَضٌ باليه قريبًا.
- مهمّة بالنسبة لي أن أتعلّم الرقص.
- معلمة الباليه تطلب حضور جميع اللقاءات.
- أنا أحب الرقص



- أفرح صديقتي.
- عيد الميلاد هو متعة.
- لقاء مع أولاد صغّري.
- اشتريت هدية.

القرارات التي تؤثر علينا
والقرارات التي تؤثر علينا وعلى الآخرين

عندما أقرر أنا أوثر:

على الآخرين



على نفسي



القرارات التي تؤثر علينا فقط

نحن نتخذ القرارات كلَّ يوم، على سبيل المثال:



ما اللون الذي سأختاره لتلوين
الرسم؟



ماذا أختار لأرتدي؟



ما الكتاب الذي أختار
قراءته؟

هذه القرارات تؤثر علينا فقط.

القرارات التي تؤثر علينا فقط



1. أعطاي مثالاً لقرار يؤثر عليك فقط.
2. اكتباي أو ارسماي في الدفتر.



03:00

القرارات التي تؤثر علينا وعلى الآخرين

هناك قرارات نتخذها فتؤثر علينا وعلى الآخرين على حدّ سواء،
على سبيل المثال:



هل أشارك صديقي في اللعبة؟



هل أساعد صديقاً يواجه
صعوبة في صفّي؟



هل أساعد في الأعمال
المنزليّة؟



القرارات التي قد تؤثر عليّ أو على الآخرين

لماذا؟

اللعب بالهاتف
الخليوي.



أم

المساعدة في الأعمال
المنزليّة.



1. اختر\اختاري أحد الخيارين:

لماذا؟

عدم إشراك صديق في اللعبة



أم

إشراك صديق في اللعبة



2. اشرح\ي اختياراتك للعائلة أو لأحد الأصدقاء

لماذا؟

أساعد ولدًا آخر يحتاج إلى المساعدة



أم

أكون متقدّمة في مهمّاتي في الصف



03:00

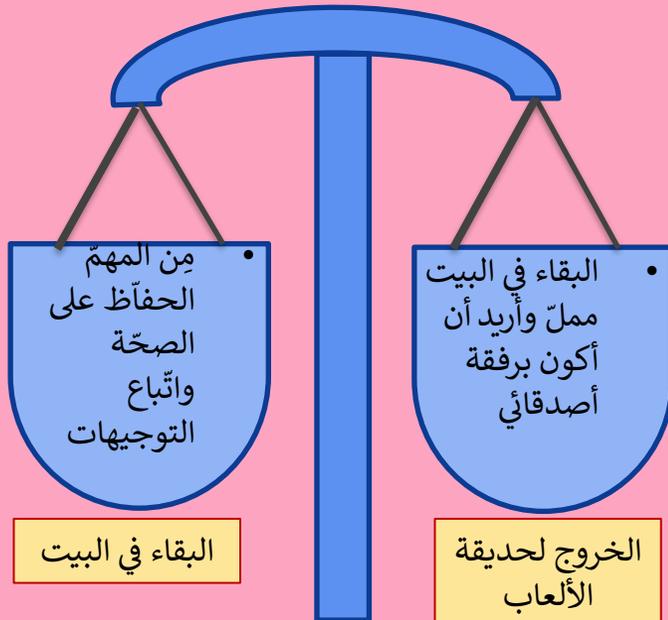


اتخاذ القرار خلال فترة فيروس كورونا

خلال هذا الوقت نواجه فيروس كورونا،
وعلىنا أن نتخذ قرارات لم نعتد أن نتخذها.

على سبيل المثال: أعلينا الخروج واللعب في الملعب مع الأصدقاء أم البقاء للعب في المنزل؟

ما هو التصرف الصحيح خلال هذه الأيام؟
استدع أحد أفراد العائلة وفكر معه.



في بعض الأحيان لا نملك خيارًا ويجب أن نتّبع التعليمات التي تحمينا وتحمي الأشخاص حولنا

على سبيل المثال:

يجب أن نركب الدراجة مع خوذة



في بداية فترة انتشار فيروس الكورونا كان بإمكاننا أن نختار بين الخروج من البيت أم المكوث فيه، ولكن خلال هذه الفترة يجب أن نمكث في البيت ونحافظ على صحّتنا وصحة أقربائنا.



نتّبع التعليمات ونُبدي المسؤولية نحو أنفسنا ونحو المحيطين بنا



في بعض الأحيان من الصعب علينا أن نقرّر



فكراي مع أفراد عائلتك في موقف واجهت فيه صعوبة في اتخاذ القرار
اكتباي أو ارسماي في دفترك

03:00

ماذا أشعر عندما أنجح في اتّخاذ القرار؟



النجاح

الاكتفاء



الحب

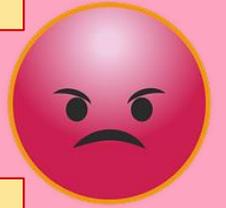
الفرح



الإثارة

لاأب

المتعة



ماذا يمكن أن نفعّل عندما يكون من الصعب علينا أن نختار ونقرّر؟



نفكر:

1. ما هي خياراتي؟
2. ما القرار الصحيح بالنسبة لي ولمن حولي؟

يمكن أن أستعين بشخص أعتمد عليه.

اختتام وتلخيص

- بإمكاننا أن نتخذ القرارات بأنفسنا.
- هناك قرارات تؤثر علينا، وقرارات تؤثر علينا وعلى الآخرين.
- في بعض الأحيان يكون من الصعب اتخاذ القرارات.
- عندما يكون من الصعب أن نتخذ القرار، يمكنني أن أفكر: ما هي خياراتي؟ ما الذي أختاره وأقرره؟
- يمكننا الاستعانة بشخص نثق به لاتخاذ القرار.
- لا نملك خيارًا في بعض الأحيان، ويتوجب علينا أن نتبع التعليمات التي تحمي الأشخاص حولنا.



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتُم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقي وحيدين / لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره من تجارب، ونبدي اهتمامنا بالآخرين

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!





מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرًا لكم على مشاهدة هذا البث!