



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بتّ قطريّة

تعزير الوعي بمشاعري خلال هذه الفترة

مع المستشارّة التربويّة: سريده منصور
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم التزوّد بأوراق بيضاء أو دفتر، قلم رصاص، أقلام للتلوين، أقلام توش

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!!!



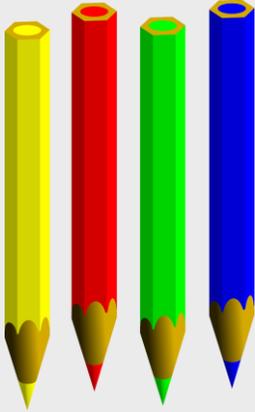


ماذا سنفعل خلال هذا الدرس؟

- سنختيّل أننا آلة تصوير (كاميرا).
- سنخرج في جولة داخل ذاكرتنا، ونكتشف لحظات من الفترة الأخيرة في المنزل.
- سنرسم لوحة -سنرسم اللحظات.
- سننظّم معرضاً للوحات.



ماذا نحضر للدرس؟



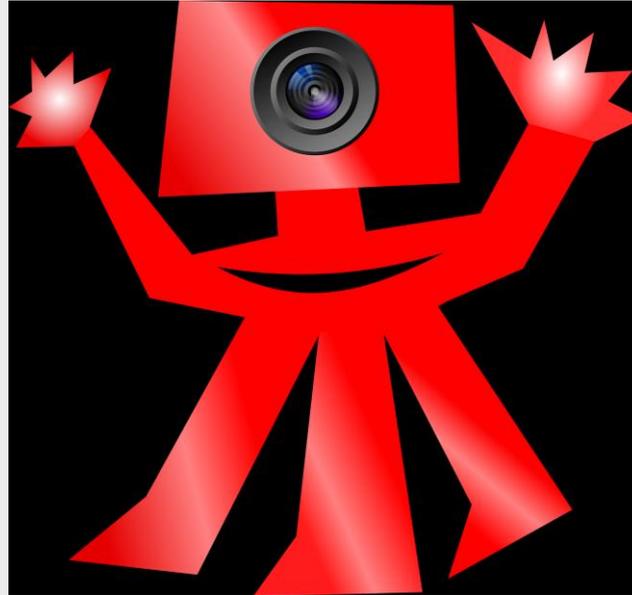
01:00

ماذا نعرف حتّى الآن؟

ينتابني شعور جيّد حين أعرف ما يراودني، أيّ ما أفكّر وأشعُر،
وحين أُطّلع القريبين منّي على ذلك .



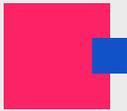
نبدأ بفعاليّة ممتعة



مثلاً – هذه هي صورة ليلى



هذه هي صورة ليلى، طالبة في
الصّف الثاني، من المدرسة
الديمقراطيّة في "كريات أونو"





اللّوحة الخاصّة بي



والآن ، بعد أن عرفتم
لماذا اخترتم هذه
الصّورة، وكيف ستبدو
اللّوحة ، تعالوا نرسمها .

03:00



سنخرُج في جولة داخل الذاكرة

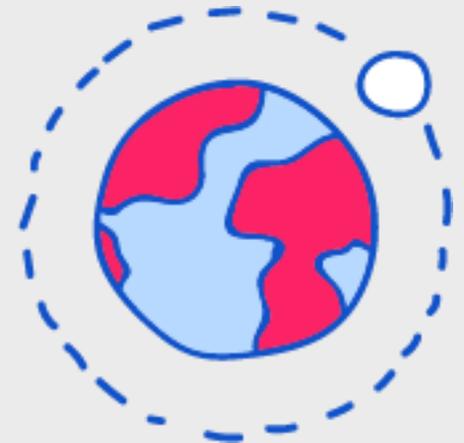




نتذكر لحظة مضحكة ...



- **نتذكر** لحظة مُضحكة، ونتخيّل أنّها في الصّورة .
- **نفكر** : كيف تبدو الصّورة؟ (مَن في الصّورة؟ ماذا في الصّورة؟) ماذا نشعر في الصّورة؟
- **تعالوا نرسم** هذه الصّورة.



03:00

مثلاً - لحظة مضحكة من ذاكرة ليلى

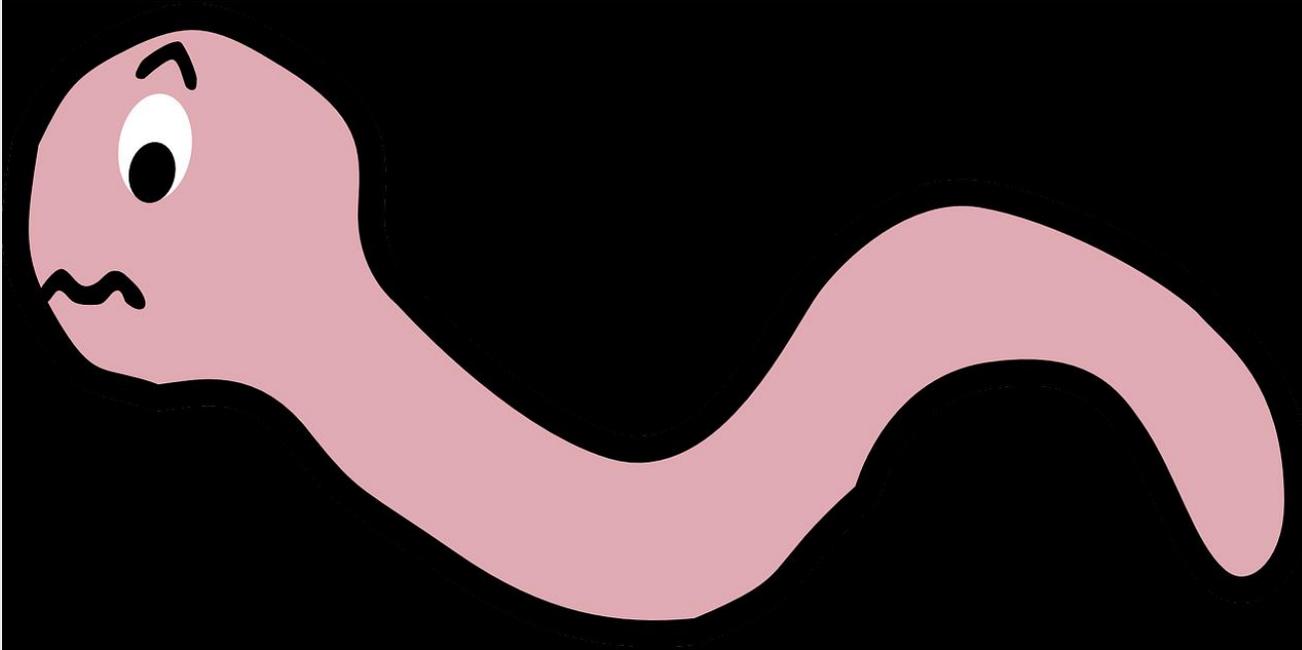
ليلى تُلصق ملصقات على
ظهر والدها خفيةً





نتذكر لحظة مخيفة...

- نتذكر لحظة شعرنا خلالها بالخوف، ونتخيّل أنّها في الصّورة .
- نفكّر : كيف تبدو الصّورة؟ (مَن يظهر بالصّورة؟ وماذا في الصّورة؟)
- ماذا نشعر في الصّورة؟
- تعالوا نرسم هذه الصّورة.



03:00



مثلاً - لحظة مخيفة لدى ليلى



ليلى تخشى أن يدخل إلى
البيت سارقون وهي
نائمة





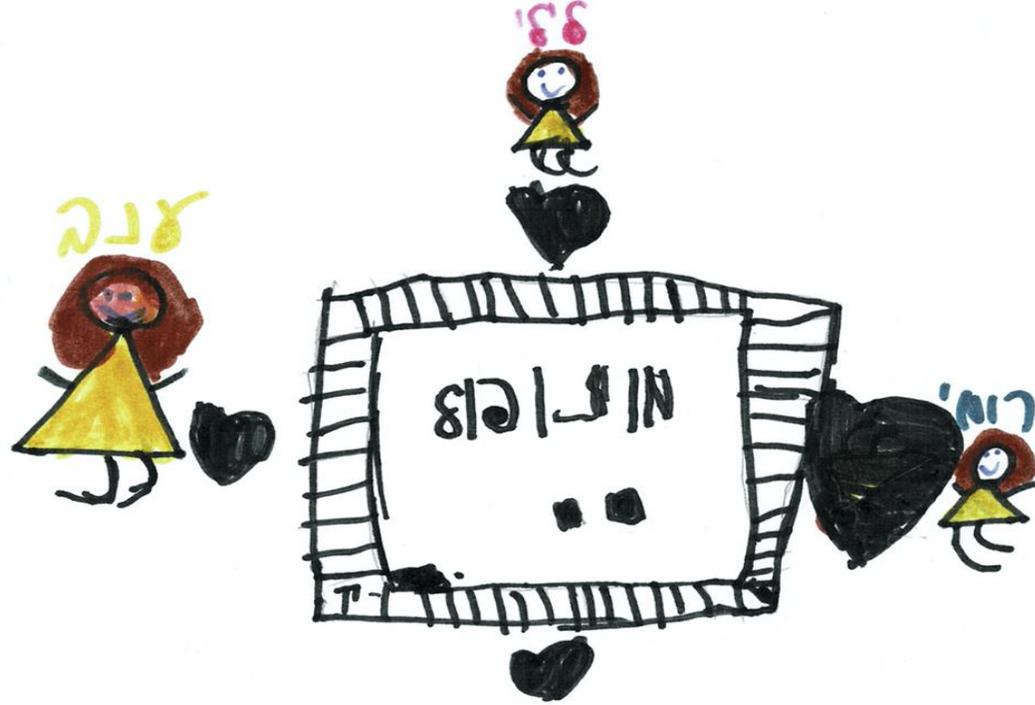
نتذكر لحظة كنا فيها سوياً



- نتذكر لحظة كنا فيها سوياً، ونتخيّل هذه اللّحظة في الصّورة .
- نفكر: كيف تبدو هذه الصّورة؟ (مَن في الصّورة؟، ماذا في الصّورة؟ (ماذا تشعرون في الصّورة؟
- تعالوا نرسم الصّورة.



مثال - لحظة "كنا فيها سوياً" رسمتها ليلى



ليلى تلعب مونوبول مع
شقيقتها ووالدتها

■ إذاً، ماذا كان في الدّرس؟

- تذكّرنا لحظات ورسمناها في لوحات.
- لدينا الآن لوحة افتتاحيّة، لوحة للحظة مُضحكة، لوحة للحظة مُخيفة ولحظة كنّا فيها سوّيّة.
- لدينا معرض كامل!
- سنقوم بعرضِ الصور في الحال، وهذا مُفرح جداً!



مثال لمعرض - اللحظات المصوّرة الخاصّة بيلي



نستمرُّ في الإبداع..

- ماذا علينا أن نفعل أيضًا؟
- **نحدّد موعدًا** مع العائلة لعرض الصّور.
- **نصمّم دعوة** للمعرض.
- **مهمّة اختياريّة**: بالإمكان الإستمرار في الجولة داخل الذاكرة، وفي كلّ يوم نتذكّر لحظة ونرسمها، ونضيفها إلى معرض اللوحات.

لحظة ملل، لحظة شهية، لحظة حزينة، لحظة غضب، لحظة شوق، لحظة أمل: **مخزن لحظات للرسم**

مثال لدعوة للمعرض

معرض لوحات الخاص بـ

اسمي _____

متى؟ اليوم بعد الظهر

أين؟ في غرفة الجلوس



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 البثّ