מדינת ישראל
משרד החינוך

منظومة بَثّ قُطريّة

تخطيط البرنامج اليومي

مع المستشارة التربويّة: رنين أبو هدبة

مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم أنْ تتزوّدوا **بألوان، قلم وممحاة**

لحظة، قبل أن نبدأ..

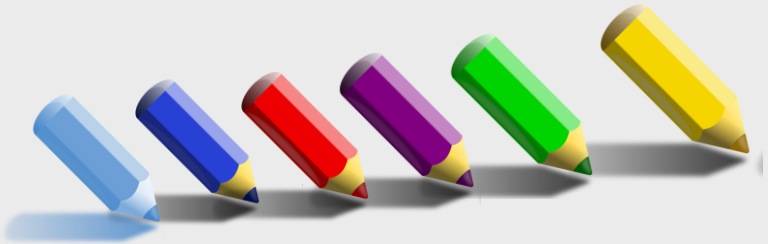
- إليكم درس المهارات الحياتيّة عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد- كيف تتدبّرون أموركم؟
- نحن جميعًا نملك مهارات حياتيّة: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

هيّا بنا، سننطلق الآن!!!

ماذا سنتعلّم اليوم؟

- سنستمع ونقرأ أغنية "أشعر الملل" .
- ماذا ستتعلّمون اليوم؟ أفكار لتنظيم البرنامج اليوميّ.
- تلخيص الدرس باختصار: سنستخدم الخيال كي نفكّر ونخطط البرنامج اليوميّ، الذي سيساعدنا مع "وحش الملل".
- مهمة للتدرّب: بناء برنامج يوميّ، رسم "وحش الملل".

ماذا نحضر للدرس؟



أغنية الملل

أشعر بالملل....

أشعر بالملل، مع بعض الكسل!
لا أعرف لماذا، يا ترى ما العمل؟

أكتب نكتة ترويها للأصدقاء.
أو أغنية تهديها لأحد الأحباء
تخيّل قصصًا مِن أشكال الغيوم.
رتّب ونظّف غرفتك عند اللزوم.
أشعر بالملل،
مع بعض الكسل.©

جميع الحقوق محفوظة لقناة كرزة

أشعر ملل.....

اشعر بالملل، مع بعض الكسل!
لا أعرف لماذا، يا ترى ما العمل؟

اكتب نكتة ترويها للأصدقاء.
أو أغنية تهديها لأحد الأحباء

تخيّل قصصًا من أشكال الغيوم.
رتّب ونظّف غرفتك عند اللزوم.
أشعر بالملل،
مع بعض الكسل.

© جميع الحقوق محفوظة لقناة كرزة

أشعر بالملل...

اشعر بالملل، مع بعض الكسل!
لا أعرف لماذا، يا ترى ما العمل؟
اكتب نكتة ترويها للأصدقاء.
أو أغنية تهديها لأحد الأحباء

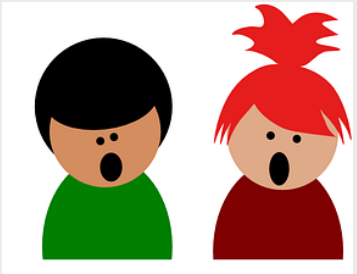
تخيّل قصصًا من أشكال الغيوم.
رتّب ونظّف غرفتك عند اللزوم.

أشعر بالملل،
مع بعض الكسل.

©
جميع الحقوق محفوظة لقناة كرزة

تخيّل قصصًا من
أشكال الغيوم.

رتب ونظف غرفتك
عند اللزوم.



أشعر بالملل...

اشعر بالملل، مع بعض الكسل!
لا أعرف لماذا، يا ترى ما العمل؟
اكتب نكتة ترويها للأصدقاء.
أو أغنية تهديها لأحد الأحباء
تخيل قصصًا من أشكال الغيوم.
رتّب ونظّف غرفتك عند اللزوم.

أشعر بالملل،
مع بعض الكسل.

©

جميع الحقوق محفوظة لقناة كرزة

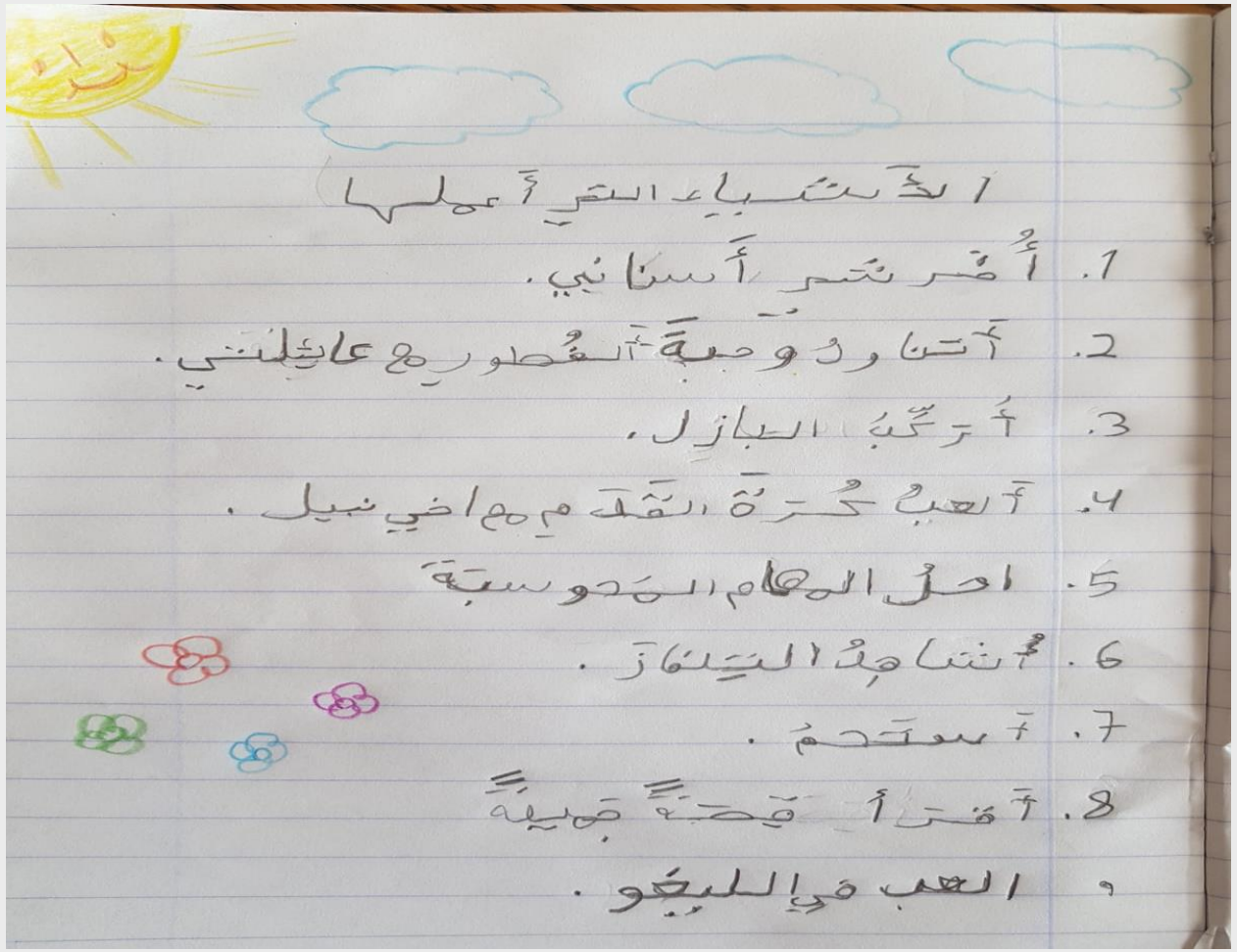
نتأمل للحظة

في الأغنية التي سمعناها، يقوم الأولاد بالعديد من الأمور:
يكتبون نكات، يؤلّفون الأغاني والقصص ويرتّبون غرفهم،
لكنهم ما زالوا يشعرون بالملل!
هيّا لنفحص، هل تشعرون بالملل أيضًا؟
أكتبوا أو ارسموا في دفاتركم:
من ست إلى عشر (6-10) أمور تقومون بها
خلال اليوم، مِن الصباح حتى المساء.

نتأمل للحظة

في الأغنية التي سمعناها، يقوم الأولاد بالعديد من الأمور:
يكتبون نكات، يؤلّفون الأغاني والقصص ويرتّبون غرفهم،
لكنهم ما زالوا يشعرون بالملل!
هيّا لنفحص، هل تشعرون بالملل أيضًا؟
أكتبوا أو ارسموا في دفاتركم:
من ست إلى عشر (6-10) أمور تقومون بها
خلال اليوم، مِن الصباح حتى المساء.

إليكم مثال وصلنا مِن أصيل، مِن أم الفحم.



الأشياء التي أعملها

1. أُضرِّس أسناني.
2. آتناول وجبة الفطور مع عائلتي.
3. أرتّب البازل.
4. ألعب كرة القدم مع أخي نبيل.
5. أحل المهام المدرسية
6. أشاهد التلفاز.
7. أستحم.
8. أقرأ قصة جميلة
9. ألعب في الليغو.

نرتّب الأمور

ونحضّر لنا أيضًا البرنامج الأسبوعي.
هذا البرنامج سيرافقنا، طيلة اليوم،
وسيساعدنا في التغلّب على الملل.

سنتعرّف أيضًا إلى "وحش الملل"
وسنتعلّم كيف سنتغلّب عليه بمساعدة
البرنامج اليوميّ.

نرتّب الأمور

ونحضّر لنا أيضًا البرنامج الأسبوعي.
هذا البرنامج سيرافقنا، طيلة اليوم،
وسيساعدنا في التغلّب على الملل.

سنتعرّف أيضًا إلى "وحش الملل"
وسنتعلّم كيف سنتغلّب عليه بمساعدة
البرنامج اليوميّ.

هيّا نصنِّف معًا....

أمامكم نموذج لكيفية تلوين قائمتكم:

الأمور التي يجب أن نقوم بها: تنظيف الأسنان، تناول الطعام، الاستحمام، العناية بحيواننا الأليف، ترتيب الغرفة، القراءة، المهام تعليميّة.

أمور مِن المفضّل القيام بها: المساعدة في البيت، الاتصال بـِ ....

أمور أرغب فيها: مشاهدة التلفاز، الحديث مع...، اللعب، الأشغال اليدوية.

الأمور التي في القلب: رسمة لشخص ما، كتابة معايدة، إرسال رسالة، الكتابة في اليوميات.

أمور الجسد: القفز، الرّقص، الغناء، اللعب.

أمور عائليّة: محادثة مع أفراد العائلة، رسائل، وجبة مشتركة.

هيا نُصنِّف معًا.....

عودوا مِن جديد إلى قائمتكم، أحيطوا بدائرة الأمور التي كتبتوها أو رسمتوها حسب الألوان التالية:

الأمور الواجب القيام بها– أحيطوها بدائرة باللون الأصفر.

أمور مِن المفضّل القيام بها - أحيطوها بدائرة باللون الأخضر

أمور أرغب فيها – أحيطوها بدائرة باللون **البنفسجي**

الأمور التي في القلب – أحيطوها بدائرة باللون **الأحمر**

أمور الجسد – أحيطوها بدائرة باللون **الكحلي**

أمور عائلية – **أحيطوها بدائرة باللون** الأزرق الفاتح

هيا نُصنِّف معًا.....

عودوا مِن جديد إلى قائمتكم، أحيطوا بدائرة الأمور التي كتبتوها أو رسمتوها حسب الألوان التالية:

الأمور الواجب القيام بها– أحيطوها بدائرة باللون الأصفر.

أمور مِن المفضّل القيام بها - أحيطوها بدائرة باللون الأخضر

أمور أرغب فيها – أحيطوها بدائرة باللون **البنفسجي**

الأمور التي في القلب – أحيطوها بدائرة باللون **الأحمر**

أمور الجسد – أحيطوها بدائرة باللون **الكحلي**

أمور عائلية – **أحيطوها بدائرة باللون** الأزرق الفاتح

هيّا نرتّب- نبني البرنامج اليوميّ

الصباح

تنظيف الأسنان، اللعب بالألعاب التركيبيّة

الظهيرة

مشاهدة التلفاز، تحضير المهمة المحوسبة.

المساء

قراءة كتاب مع أحد أفراد العائلة، الاستحمام

نُطلق الخيال

هيا لنقرأ ما تبقّى مِن الأغنية

يحاول الطلاب تشغيل عقلهم وخيالهم كي يجدوا حلا للملل.
أنتم أيضا استخدموا خيالكم وفكّروا باقتراحات لأمور جديدة بإمكانكم تنفيذها، كي تتغلّبوا على مللكم.
أكتبوها في الدفتر، أَضيفوها للقائمة التي كتبتم بها مثالين لكل فترة من اليوم.

أشعر بالملل.....

إخترع لعبة وَضَعْ أنت القوانين
حضّر فكرة لمساعدة المساكين
صوّر فيلماً أبطاله هي الألعاب
ألّف كتاب "حارب مللك" للأصحاب
ها؟ ما رأيك؟
قد ذهب الملل
هذا بفضل العمل
لن أفقد الأمل.

جميع الحقوق محفوظة لقناة كرزة ©

نُطلق الخيال

هيا لنقرأ ما تبقّى مِن الأغنية

يحاول الطلاب تشغيل عقلهم وخيالهم كي يجدوا حلا للملل.
أنتم أيضا استخدموا خيالكم وفكّروا باقتراحات لأمور جديدة بإمكانكم تنفيذها، كي تتغلّبوا على مللكم.
أكتبوها في الدفتر، أَضيفوها للقائمة التي كتبتم بها مثالين لكل فترة من اليوم.

أشعر بالملل.....

إخترع لعبة وَضَعْ أنت القوانين
حضّر فكرة لمساعدة المساكين
صوّر فيلماً أبطاله هي الألعاب
ألّف كتاب "حارب مللك" للأصحاب
ها؟ ما رأيك؟
قد ذهب الملل
هذا بفضل العمل
لن أفقد الأمل.

جميع الحقوق محفوظة لقناة كرزة ©

نُطلق الخيال ونضيف إلى البرنامج اليوميّ

الصّباح

تحضير لعبة، تصميم مسرح دُمى، التعلّم مِن خلال درس محوسب، ترتيب الغرفة والصالون، اللعب بالألعاب التركيبيّة.

الظهيرة

الاستماع لقصّة مسجّلة، مشاهدة التلفاز، اللعب بالمعجونة وتشكيل حيوانات وشخصيّات بناء على الأفلام، الرقص، التحدث مع الأصدقاء بالهاتف.

المساء

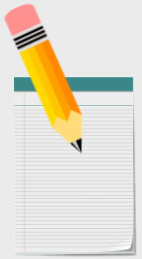
نعلّم أفراد العائلة طرق للهدوء، قراءة كتاب، الاستحمام، تحضير شطائر للعائلة لوجبة العشاء، اللعب بالحاسوب، التحدّث بالهاتف مع أقارب بعيدين

نُطلق الخيال ، ونضيف إلى البرنامج اليوميّ

الصباح

الظهيرة

المساء



نُطلق الخيال ، ونضيف إلى البرنامج اليوميّ

الصباح

تحضير لعبة، تصميم مسرح دُمى، التعلّم مِن خلال درس محوسب، ترتيب الغرفة والصالون، اللعب بالألعاب التركيبيّة.

الظهيرة

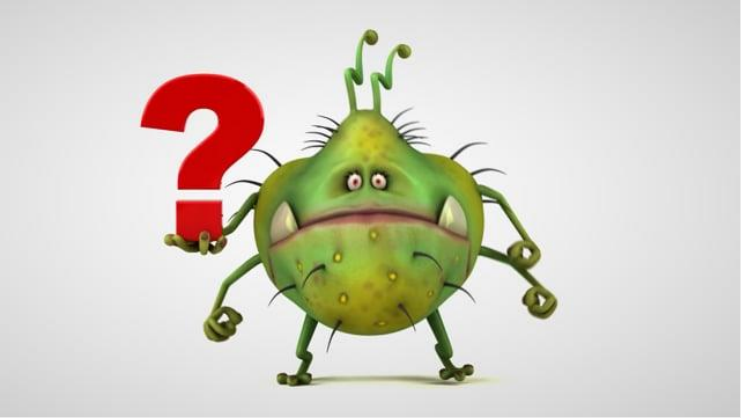
الاستماع لقصّة مسجّلة، مشاهدة التلفاز، اللعب بالمعجونة وتشكيل حيوانات وشخصيّات بناء على الأفلام، الرقص، التحدّث مع الأصدقاء بالهاتف.

المساء

نعلّم أفراد العائلة طرق للهدوء، قراءة كتاب، الاستحمام، تحضير شطائر للعائلة لوجبة العشاء، اللعب بالحاسوب، التحدّث بالهاتف مع أقارب بعيدين

نُنهي ونلخّص

قبل اللقاء شعرنا بالملل،
والان....
نواجه "وحش الملل" مِن خلال الخيال المُوجّه
ندعوكم أنتم أيضًا لرسم وحشكم.



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

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

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتيّة القادم!

מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرًا لكم على مشاهدة هذا البثّ!