



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

مَن سيطر على شاشتي؟

مع المستشارة التربويّة: سناء أبو ركن
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

.. نرجو منكم أن تتزوّدوا بأقلام تلوين، أوراق، ولعبة فقّاعات الصابون إذا تسنّى لكم ذلك

تمّ تطوير هذا الدرس بالتعاون بين الخدمات النفسيّة الاستشاريّة ومركز "101" على اسم كوهن-هارس

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!!!

01:00

ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟



ماذا سنتعلم اليوم؟

- * سنكتشف أفكارنا .
- * سنتعرّف على طريقة كي لا نتعاون مع أفكارنا المقلقة.



قبل أن نبدأ، سنتنفس بشكل عميق

سنبدأ لقاءنا اليوم بالتنفس والاسترخاء
لقد أحضرت لكم مفاجأة! (لعبة فقاعات صابون). إذا
توفرت لديكم في البيت أحضروها إلى هنا، إذا لم
تتوفر، يمكنكم التخيل...

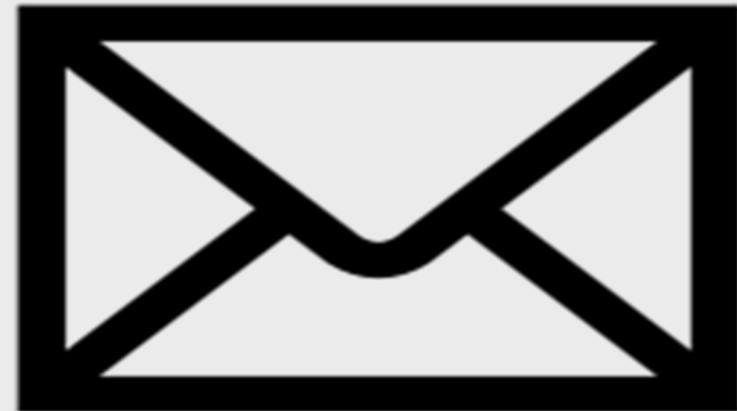
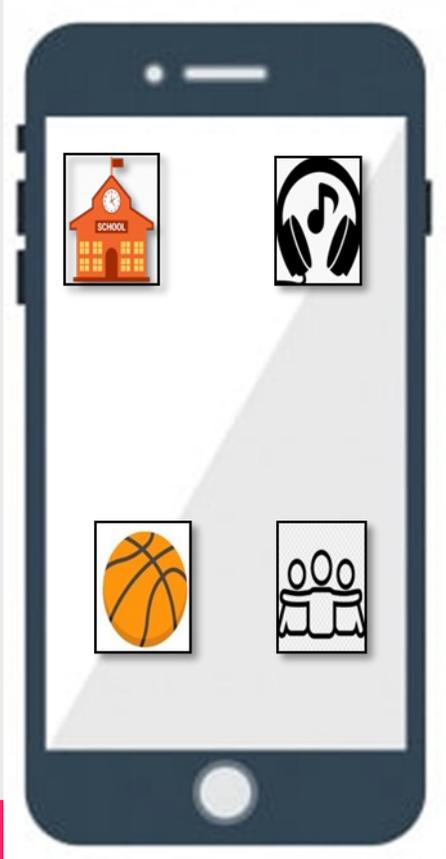
سنحاول صنع فقاعات كبيرة قدر الإمكان، استنشقوا
هواء بدون بذل جهد وبهدوء ثم أخرجوه ببطء عبر
الفم



رسالة من آدم...

لقد تلقينا اليوم رسالة من آدم.

آدم هو ولد في عمركم يمرّ بتجارب مشابهة لتجاربكم، ويرسل رسائل من اليوم أيضًا. أحيانًا يخبرنا فيها عن تجربته. لقد تلقينا رسالة من اليوم أيضًا.





رسالة من آدم...

مرحبًا يا أصدقائي الأعزاء، كيف حالكم؟ هل تلاحظون أيضًا في الآونة الأخيرة أن الجميع يتكلمون طوال الوقت عن هذه الكورونا؟ أهلي يتحدثون عنها كثيرًا ويسمعون الأخبار، وبسبب هذا الوضع نبقى طوال الوقت في البيت ولا نلتقي مع أصدقائنا..

في الأسبوع الماضي اشتركت في درس من خلال الحاسوب، وقالت لنا المعلمة أننا نستطيع أن نتخيّل عقلنا كأنه رسالة في الهاتف، وأفكارنا التي تخطر في ذهننا وأفعالنا هي مثل التطبيق الموجود عندنا على الشاشة.

على سبيل المثال، عندما تواجدنا في المدرسة، حملنا تطبيقات للأصدقاء وتطبيقات للتعليم وهذه التطبيقات سيطرت على شاشتنا.

عندما كنت في تمرين الرياضة، حملت تطبيق كرة السلة. هل تستطيعون أن تحزروا أيّ تطبيق فتح عندما كنت في البيت؟ أنا متأكد من أنكم قد عرفتم، لقد كانت هذه تطبيقات العائلة، وجبة الغذاء، الوظائف البيتية وغيرها من تطبيقات عديدة. هل يوجد عندكم بعد تطبيقات خاصّة ومميّزة؟



رسالة من آدم...

لقد قالت المعلّمة أن هناك تطبيقًا جديدًا استولى على مساحة كبيرة من عقلنا.. يدعى هذا التطبيق "الكورونا".
وهذا صحيح، فأنا أفكر كثيرًا في الكورونا وما يحصل لنا بسببها. أشعر أحيانًا بالحزن والاشتياق لأصدقائي وجدّي وجدتي، فأنا لم ألتق بهم منذ فترة طويلة.
أشعر بالملل أحيانًا وأنا في البيت، ونأمل أن تنتهي هذه الفترة هذه في أقرب وقت..
فعلا تطبيق "الكورونا" يأخذ مساحة كبيرة على الشاشة....



مَن سيطر على شاشتي؟

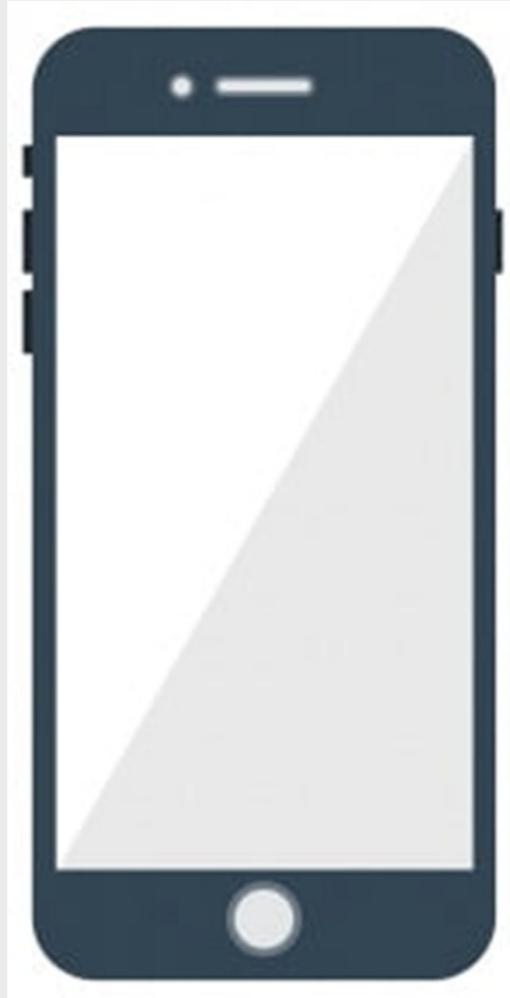


تطبيق "كورونا" لا يجب أن
يسيطر على كل الشاشة



تمرين "شاشتي"

ندعوكم إلى
مشاركة مرئية
صفكم بما
رسمتموه



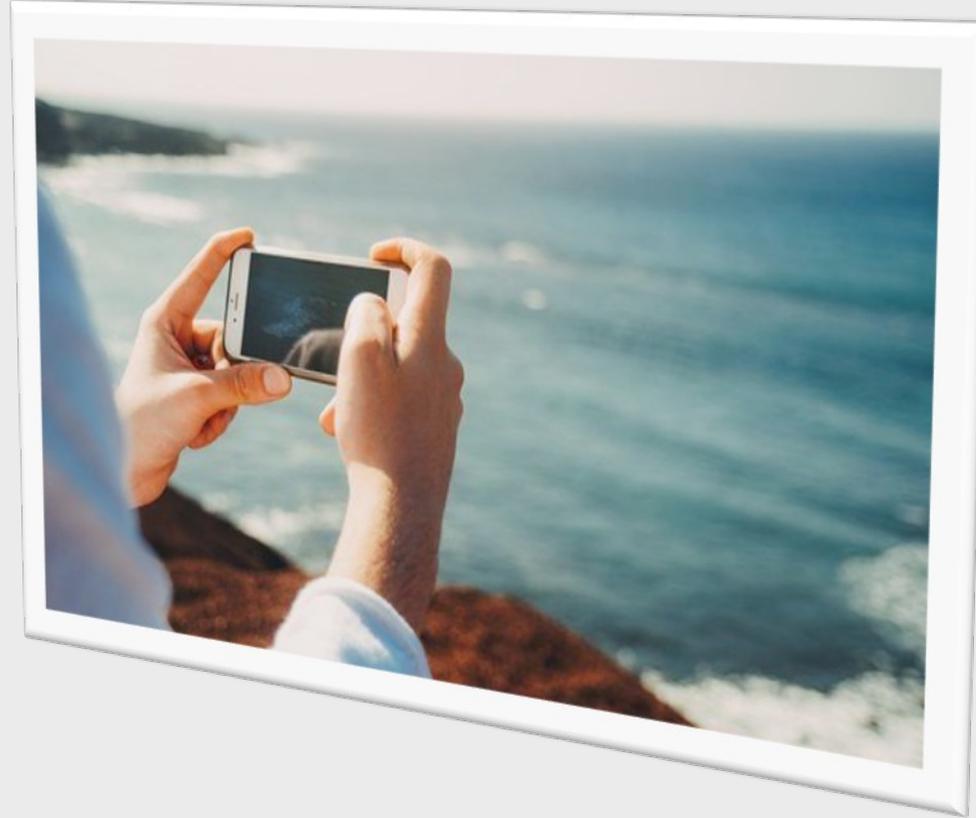
04:57



لِمَ لَا نَمَحُو تَطْبِيقَ "كورونا" تَمَامًا؟



أذاً نحن لا نستطيع أن نختار أفكارنا
ولكننا نستطيع بالتأكيد أن نختار
الأمر التي نريد أن نركز فيها!!



نُهَي وِنلِخَص.

ماذا تعلّمنا اليوم؟
* تعلّمنا أن نتعرّف على الأفكار التي "تقفز" في ذهننا
بشكل تلقائي.

* تعلّمنا أننا نستطيع أن نختار ما نريد أن نركّز فيه وما لا
نريد أن نركّز فيه!!

كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

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

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!



מדינת ישראל
משרד החינוך

شكراً لكم على مشاهدة هذا
البث!