

البعيد هو القريب الجديد

أنشطة مهارات حياتية صقيّة للتعلّم عن بعد للمرحلة فوق الابتدائية

- يمكن إدارة الأنشطة في مجموعة الواتس أب لتلاميذ الصفّ والمعلّم.
- من المحبذ الإعلان قبل يوم عن ساعة النشاط المتوقعة للغد وماهيّتها، كي يتسنى للتلميذ الاستعداد وفقها.
- يجب الحرص والتأكد من ألا يبقى أيّ تلميذ خارج دائرة المشاركة، وتشجيع التلاميذ على المشاركة في الأنشطة، وإشراك الجميع أيضاً.
- أهداف الأنشطة:
 - إتاحة القرب العاطفي.
 - توفير مكان لمشاركة التجارب.
 - إتاحة التجربة المشتركة.
 - إتاحة تجربة التعاطف.

1. القفز إلى المستقبل- رسالة إلى أبنائي:

التلاميذ الأعزاء،

تخيّلوا أنفسكم كأهل بعد سنين كثيرة (أنتم تُرون رائعين كأهّيات وآباء).
وتخيّلوا أنّه لكم ولدًا أو بنتًا، تمامًا في سنّكم (لربّما هو أو هي يشبهكم/ تشبهكم قليلاً؟).
والآن، اكتبوا لابنكم أو ابنتكم رسالة تصف الوضع، رسالة توضّحون فيها ما هو الكورونا، وما يحصل في الدولة وفي العالم وأنكم تتعلّمون عند بعد من المنزل. وتحدّثوا عن أنفسكم، كيف تتدبّرون أموركم وماذا يساعدكم، ما الصّعب قليلاً وما الهين، ما الممتع وما المخذل... إلخ.
في نهاية الرسالة أعطوا ابنكم أو ابنتكم نصائح جيّدة حول كيفية التّدبّر في الفترات الصّعبة.
ولا تنسوا أن تقولوا له/ ا كم أنتم تحبّونه/ ا (ورجاءً أوصّلوا له/ ا سلامًا من معلّمكم/ معلّمتكم).
يمكن إرسال الرسائل عبر مجموعة الصفّ، أو ربّما للواتس أب الشّخصي، حسب ما يريحكم.

2. كل وقت هو وقت جيّد للتخيّل- التلاميذ الأعزاء، قال المرحوم شمعون بيرس: " النّاس الّذين ليس لديهم خيال- لا يفعلون أشياء خياليّة". يسرّني اليوم أن تشاركونا جميعًا بشيء خياليّ مدهش كنتم ستحقّقونه، تفعلونه أو تطوّرونه. بإمكانكم أن تفكّروا في أفكار ترتبط بفيروس كورونا والوضع الرّاهن، ولكن ليس هذا فحسب. بالنّسبة

لي، أنتم تلاميذ مدهشون ذوو أحلام وطموحات، شاركونا بأفكاركم الخيالية هنا من خلال مجموعة الصفّ في تطبيق الواتس أب.]

2. كولاج صور الترفيه

- التلاميذ الأعزاء، الرجاء البحث عن معنى كلمة "ترفيه/ فراغ" في المعجم (يرسل التلاميذ إجابات).
- شكرًا على الإجابات. إذن، "الفراغ هو..." (هنا تستخدمون إجابات التلاميذ لتحديد ما هو الفراغ).
- ماذا تحبون أن تفعلوا في ساعات فراغكم، بشكل عام؟
- ما هي أنشطة الفراغ التي انضافت لديكم في هذه الأيام التي تتعلمون فيها من المنزل، لا مدارس، لا دورات، لا حركات جماعية ولا لقاءات اجتماعية؟
- رجاء، اطلبوا من أبناء عائلتكم تصويركم في أنشطة ساعات الفراغ، التي تقومون فيها في البيت هذه الأيام، منجموا الصور ككولاج وأرسلوها إلينا على مجموعة الواتس أب. أعطوا اسمًا لصور الكولاج خاصتكم.

3. مقابلة مع قريب عائلة بالغ (2-6)

- التلاميذ الأعزاء، تخيلوا أنكم مراسلو أبناء شبيبة في برنامج شبكة تلفزيونية أو صحافية.
- أية أسئلة كنتم تسألون شخصًا بالغًا حول مواجهته لأيام كهذه؟ (يرسل التلاميذ أفكارًا وأسئلة).
- توجهوا إلى أحد البالغين في محيطكم (أخ أو أخت، أهل، أعمام أو أخوال)، وادعوهم لمقابلة حول الموضوع: "أيام الكورونا وأنا". قولوا لهم- مسبقًا- ستقدمون المقابلة مكتوبة لي.
- قبل المقابلة قزروا أية خمسة أسئلة ستسألون في المقابلة.
- عليكم كتابة أو طباعة المقابلة وإرسالها إليّ.
- بالإضافة إلى ذلك، اختاروا سطرًا واحدًا من المقابلة، منحكم أملاً، أثار فيكم وحيًا أو أعطاكم قوة.
- هذا السطر أرسلوه إلى مجموعة الصفّ، تحت عنوان "مكان للأمل" (من يستصعب اختيار سطر، فليكتب إليّ على الخاص، وسأسرّ بمساعدته).

4. معًا طوال الدّرب- مهمّات جماعية

- التلاميذ الأعزاء، غدًا نتوزّع في أنشطة جماعية:
أدناه تقسيم الصفّ إلى رباعيات (هنا تفصل المعلمة التوزيع).
- المهمة: عليكم الوصول إلى مطبخكم ساعة وجبة العاشرة في المدرسة، والدّخول إلى تطبيق " فيس تايم".

لا نبدأ بالمهمة إن لم يصل الجميع.

الآن عليكم- بالمقابل- أن تحضروا، كلّ واحد/ة بمطبخه أو بمطبخها، شطيرة أو صحن رقائق، أو وعاء فاكهة.

انتهيتم من التحضير؟ اجلسوا للأكل سوياً.

في نهاية الوجبة أرسلوا صور " فيس تايم" مشتركة إلى المجموعة.

بالصّحة والهناء!

- التلاميذ الأعزاء، نتوزع غدًا في مِهْمَاتٍ جماعية:
أدناه تقسيم الصف إلى رباعيات (هنا تفصل المعلمة التوزيع).
المهمة: أن نرسم سوية نفس الرسمة في "فيس تايم".
عند الساعة التي تحدّدونها عليكم الدّخول إلى "فيس تايم"، الجلوس أمام ورقة فارغة، مع ألوان أو أصباغ إلى جانبكم.

لا نبدأ المهمة حتّى ينضمّ الجميع.
دورياً، كلّ واحد بدوره، يصف شيئاً واحداً كان يودّ أن ترسموه في الصورة. كل أعضاء المجموعة يرسمون ذلك الشيء على صفحتهم، وينتقلون إلى العضو التالي الذي يواصل الرسمة ويضيف جزءاً. تعليمات: ممنوع القول للعضو إن كان الجزء ملائماً أو غير ملائم؛ هذا اختيار شخصي، ولكن ممنوع طلب تفاصيل غير محتشمة أو عنيفة.
في نهاية الجولة الأولى يمكن المتابعة لجولة ثانية أو الإنهاء، حسب اختياركم.
في نهاية العمل أرسلوا صورة "فيس تايم" مشتركة إلى المجموعة.
بالإضافة إلى ذلك، صوّروا الرسومات، وأرسلوها إليّ عبر الشّخصي.

تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكروا، نحن لا نترك صديقاً وحده/ صديقة وحدها- كلّنا نتأكّد بأنّ كلّ أصدقاء وصديقات الصفّ قد شاركوا في النّشاط. أفخر بكم!

5. قصة صفيّة:
أعزائي التلاميذ،
فكّروا لحظة في كلمة، مجرد كلمة تخطر في ذهنكم.
اكتبوا الكلمة في المجموعة الصفيّة.
الآن، على كلّ واحد وواحدة منكم أن يؤلّف قصة قصيرة تتضمن كلّ الكلمات التي اقترحتموها.
(إذا تكرّرت الكلمة وظهرت أكثر من مرّة، فعليكم حينها أن تضمّنوها وفقاً لعدد المرات التي ظهرت فيها في الصفّ).
أرسلوا كلّ القصص التي قمتم بتأليفها إلى المجموعة الصفيّة تحت العنوان "قصة صفيّة".

- الزاوية الدافئة
في هذه الأيام آتي نعيش فيها حالة العزل البيئي، بالقرب من العائلة وبعيداً عن الأصدقاء، كلّ ما يسعنا أن نفعله هو أن نتخيّل كيف لنا أن نتأقلم مع هذا الوضع.
تتمثّل مهمّتكم اليوم في المهارات الحياتيّة في إجراء مقابلة حول الزاوية المفضّلة لديكم في منزلكم.
- أرسلوا من فضلكم إلى المجموعة الصفيّة أفكاراً لأسئلة بإمكاننا طرحها لزملاتنا في الصفّ فيما يخصّ موضوع الزاوية المفضّلة لدينا في منزلنا. (سيقوم الأولاد بإرسال اقتراحات للأسئلة، وستقوم المعلمة بحثّ الطّلاب على اقتراح مجالات اهتمامات إضافية).

- الآن، اتّصلوا بالصديق الذي تلقّيتُم اسمه (ستقوم المعلّمة بنشر قائمة لتعرفوا من هو الصديق الذي سيتّصل به كلّ واحدٍ منكم). ترقى الملاحظة أنّ كلّ طالب سوف يتّصل بصديق/ة محدّد/ة، سيتّصل به/ا صديق/ة آخر/أخرى.
 - أيّ منكم لا يمكنه الاتّصال بصديق/ة، يرجى إعلامي بشكل خاصّ، وسأطلب من صديق آخر أو صديقة أخرى استبداله/ا.
 - اختر خمسة أسئلة على الأقلّ من مجمع الأسئلة الذي تمّ إنشاؤه في الصّفّ، وأجرِ مقابلة مع الصديق/ة.
 - أرسلوا لي من فضلكم كلّ المقابلات الكاملة التي أجريتموها من خلال رسالة شخصيّة.
 - أرسلوا إلى المجموعة الصّفيّة كلمات شكر للطالب الذي اتّصل بك لمقابلتك. مرحب بكلّ من يودّ إرسال صورة لزاويته المفضّلة في منزله.
- تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكّروا، نحن لا نترك صديقًا وحده/ صديقة وحدها- كلّنا نتأكّد بأنّ كلّ أصدقاء وصديقات الصّفّ قد شاركوا في النّشاط. أفخر بكم!

9. محادثة اشتياق

- التلاميذ الأعزّاء، سنحتّ أنفسنا اليوم "لمحادثة اشتياق". سنقوم بالاتّصال مع بعضنا البعض حسب ترتيب قائمة الأسماء في الصّفّ ونسأل:
- كيف حالك؟
- إلام تشّاق في المدرسة؟
- ما الذي لا تشّاق إليه في المدرسة
- في نهاية المحادثة، نتمنّى شيئًا جيّدًا للصديق/ة.
- لكلّ من لا يستطيع التّواصل مع صديقه، أو لكلّ من يواجه صعوبة في تنفيذ المهمّة، يرجى منه مراسلتي، فأنا على أتمّ الاستعداد للمساعدة بكلّ سرور.
- يُطلب من كلّ من تمّ الاتّصال به، كتابة ذلك في قائمة الصّفّ حتى تتمكن من متابعة سلسلة المكالمات.
- تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكّروا، نحن لا نترك صديقًا وحده/ صديقة وحدها- كلّنا نتأكّد بأنّ كلّ أصدقاء وصديقات الصّفّ قد شاركوا في النّشاط. أفخر بكم!

10. مجرد سؤال...

- التلاميذ الأعزّاء،
- في فترات البلبلة والتوتّر، تتداعى إلى أذهاننا أسئلة كثيرة. لو كان بإمكانكم أن تسألوا رئيس الحكومة، وزير التربية، وزير الصّحّة، مرضى الكورونا الذين تعافوا، الأطباء، العلماء أو أيّ شخصيّة أخرى في العالم أو في إسرائيل، ماذا كنتم ستطرحون عليها؟ اكتبوا أسئلتكم في مجموعة الصّفّ.

11. نمط حياة/ روتين غير اعتيادي

التلاميذ الأعزّاء

بتوجيه من الحكومة وحسب تعليماتها، جميعنا نبقى في المنزل ونتعلّم فيه أملًا في المساعدة في تضيق دائرة المصابين بفيروس كورونا. من يود أن يشاركنا بأمور جديدة أو غير نمطيّة يقوم بها هو أو عائلته في سبيل الوحدة العائليّة؟

12. بإمكان الأولاد أيضًا تشجيع البالغين

التلاميذ الأعزّاء،

- المواطنون البالغون والكبار في السنّ هم كذلك موجودون في المنزل، بعيدًا عن أبنائهم وأحفادهم.
- فكّروا في شخص كبير في السنّ في عائلتكم، لكنّه ليس معكم في المنزل. حاولوا أن تتصوّروا كيف تمرّ عليه هذه الأيام.
- أيّ رسائل مشجّعة يمكن أن تقال لذلك الشخص؟ (سيرسل الطلاب إلى مجموعة الصّفّ أفكارًا لجمل تبعث القوّة والأمل).

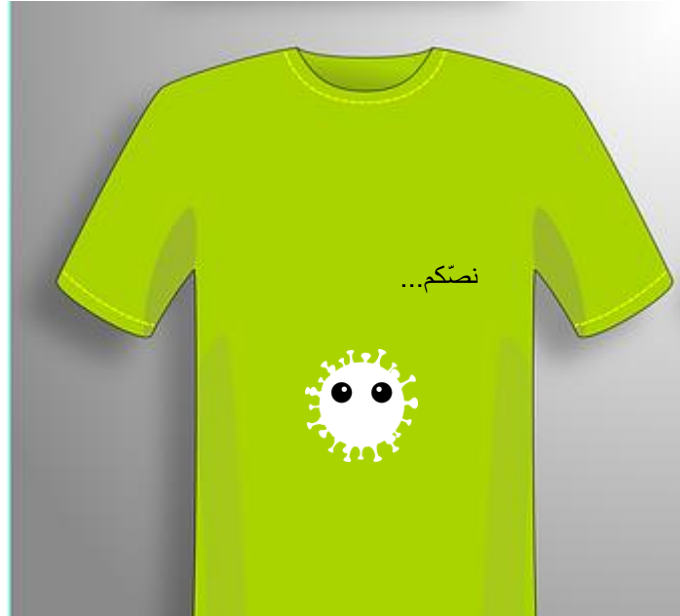
التلاميذ الأعزّاء، الشّبكة مليئة بمعلومات وحتلنات غير بسيطة. وبالمقابل أناس كثيرون يختارون أن ينشروا ويشاركوا بإعلانات مضحكة عن الوضع. الدّعاية الشّخصيّة والدّعاية السّوداء معروفتان كنظام دفاع ناجع في حالات التّوتر والإجهاد. الدّعاية تتيح للشّخص أن يتنفّس للحظة، أن يحدّ قليلًا من القلق، أن يبتّ في نفسه وفي محيطه بصيصًا من الأمل والإيمان بقدرات المواجهة وتحمل القلق.

اليوم نحن أيضًا إعلانات تقترح نظرة باسمّة على الوضع، غمرة عين، قليل من الدّعاية السّوداء، وبالأساس رسالة بأنّ الضحك هو الدّواء الأفضل (أيضًا ضدّ الكورونا).

رجاءً، ابحثوا وجدوا الإعلان أو المشاركة اللّذين أضحكاكم بشكل خاصّ، وأرسلوهما إلى مجموعة الصّفّ (كلّ واحد إعلان واحد فقط- حتّى لا تخلق اختناقًا مروريًا).

الآن، بشكل فرديّ أو زوجيّ، انظروا أنماط صياغة وكتابة الإعلانات المسليّة، انظروا حولكم وجدوا لأنفسكم فكرة مضحكة، مزحة وذكيّة عن الوضع.

اكتبوا فكرتكم على بلوزة، وأرسلوا صورة إلى مجموعة الصّفّ.



10. "حين تقوى الأمواج، يتم الكشف عن الأقوياء"

التلاميذ الأعزّاء،

في هذه الأيام من التأقلم مع التعلّم عن بعد، نقوم جميعًا بتعزيز بعضنا البعض وتعزيز أنفسنا. هل تميّزون في أنفسكم أنتم أيضًا نقاط قوّة أو أفكارًا تساعدكم على التّعامل مع حالة التّقلّبات وعدم الاستقرار، في ظلّ الخروج من نمط الحياة الاعتياديّ أو البعد عن أصدقائكم؟
اليوم سأطلب منكم أن تنظروا إلى أقاربكم من حولكم، وأن تنظروا إلى أعماقكم وتحدّدوا نقاط القوة التي تميّزكم أو تميّز أقاربكم.

أرسلوا على مجموعة الصّفّ من فضلكم وصفًا لنقاط القوّة التي حدّدتموها حيث تساعدكم أو تساعد أقرباءكم على التّعامل مع الموقف ومواجهته، واشرحوا ما الذي يميّز طريقة التّعامل هذه بنظركم؟

11. الأغاني أصدقاء

التلاميذ الأعزّاء، غالبًا ما تكون الأغنية ملجأً للروح، مصدر سلام وقوّة. الأغنية الجيدة يمكن أن تبعث فينا أملًا أو هدوءًا. الأغنية الجيدة تحكي في أحيان عديدة عن ألما، شعورنا أو أفكارنا. أحيانًا، تثير الأغنية فينا شعورًا بأنّ الشّاعر أو المغنيّ ببساطة يعرفنا ويعرف أفكارنا الخفيّة.
اليوم سأطلب من جميعكم الإصغاء إلى أغاني تحبونها، أغان من قائمة التّشغيل خاصّتكم. من بين تلك الأغاني اختاروا سطرًا أو اثنين تتماهون معهما هذه الأيام، أو سطرًا أو سطرين يبعثان فيكم الأمل ويقوّيانكم.
أرسلوا السّطر الذي اخترتموه إلينا في مجموعة الصّفّ، كإقتباس بين مزدوجين، مرفقًا باسم الشّاعر واسم المغنيّ. كذلك اشرحوا باختصار اختياركم.

للخلاصة: [نفتح لنا قائمة تشغيل صفيّة في اليوتيوب](#) من الأغاني التي اخترتموها. من يتطوّع للبدء؟

التلاميذ الأعزّاء، من منكم يكتب أغنيات لنفسه وبمنفسه ويريد مشاركتنا، فهو مدعوّ بكلّ سرور واحترام لأن يرسل أغنيته إلى مجموعة الصّفّ، أو إلى الواتس أب الخاص بي.

12. أنا شخص ما

التلاميذ الأعزّاء،

فكّروا لحظة بينكم وبين أنفسكم بشخص مستحقّ وجدير بالثّقة. حاولوا تحديد أيّ سمات أو صفات تجدونها مميزة في هذا الشّخص تجعله يبعث الشّعور بالأمان بنظركم.
فكّرتم؟ وجدتم؟ رائع.

الآن، أريد اقتباس جملة قرأتها في الفيسبوك. وللأسف لا أعلم كاتبها، لكنّي أودّ مشاركتها معكم: "تميّت لفترة طويلة أن يقوم شخص ما بشيء ما حيال الموقف، ثم أدركت أنّي- أنا هو ذلك الشّخص".
فكّروا- أيّ من الصّفات التي توقظ بكم الشّعور بالثّقة والقوّة موجودة لديكم؟
ويكونكم "شخصًا" (مهّمًا وقويًا وحكيّمًا فيما يخصّ جميع الآراء ورأيي بشكل خاصّ)، اكتبوا لنا في مجموعة الصّفّ أمرًا واحدًا يمكنكم القيام به لمساعدة أنفسكم على التّعامل بشكل أفضل مع الموقف.

13. مساعدة من البيت

التلاميذ الأعزاء،

في هذه الأيام، أنتم تحظون بوقت طويل في البقاء في المنزل. والمنزل يحظى بكم هو كذلك بوقت طويل ودائم. وهذا أمر جيد.

في مثل هذه الأوقات، يمكنكم أن تروا عن كثب كيفية إدارة المنزل، أي الوظائف والمهام يجب القيام بها للحفاظ على الحياة الأسرية المنتظمة، وما هي النشاطات التي يمكن القيام بها أحدنا من أجل الآخر.

أخبرونا في مجموعة من فضلكم عن الوظائف، المهام أو الإجراءات التي تتخذونها في المنزل بدءاً من هذا الأسبوع كجزء من جهدكم للحفاظ على نمط حياتي مرحب به، محيٍ ولطيف.

أخبرونا عن اللفتات والأفكار التي اتخذتموها مثل - طهي وجبة عائلية، طي غسيل الملابس، مجالسة الأخوة الأصغر سناً (بالإمكان تجنيدهم دائماً لمساعدتك في الطهي أو الطهي)، عصر البرتقال لأهاليكم الذين يعملون في المنزل وغيرها المزيد من المهام والأنشطة.

أرفقوا صورة لأعمالكم اليدوية، وإذا كان بالمستطاع، أضيفوا اقتباساً أخبركم به أفراد العائلة عندما كانوا يستمتعون بدلالكم.

14. نبحث عن الكلمة الصحيحة -

التلاميذ الأعزاء،

إن نمط التعليم غير روتيني... في الأيام غير الاعتيادية نحاول تكييف جدول أعمالنا ومهامنا مع الوضع الجديد. أدعوكم اليوم إلى ملاءمة لغتنا أيضاً للوضع المستجد.

أرجو منكم البحث في القاموس عن كلمات أو عبارات جولة وخاصة تصف مشاعر مركبة؛ كلمات وعبارات لا نميل إلى إدراجها في المحادثة أو الكتابة اليومية، وقد تلائم وصف الحياة غير الاعتيادية في الوضع الراهن.

هل تريدون مثلاً؟

بدءاً من اليوم، بدلاً من القول إنني خائف، يمكن القول إنني أرتجف كورقة متقلبة.

بدءاً من اليوم، بدلاً من القول إنني سعيد، يمكن القول إن قلبي "يصهل" ابتهاجاً.

ابحثوا عن أمثلة خاصة بكم وأرسلوها إلى مجموعة الصف.

لاحقاً، اختاروا إحدى العبارات أو الكلمات التي اقترحها أصدقاؤكم، وأرسلوا بلغة عربية عالية وجميلة جملة تتضمن تلك الكلمات.

وعموماً، في هذه الأيام الاستثنائية، حاولوا أن تدمجوا في لغتكم اليومية كلمات عاطفية جديدة ومفاجئة وتعابير خاصة.

سيكون هذا الأمر بالنسبة إليكم كمتحدثين ذا قيمة لا تقدر بثمن، وسيكون بالنسبة للمستمعين أمراً مبهجاً يطيب النفس. والأهم من ذلك أساساً أنه سيكون مسلياً.

المستشارات العزيزات

يسرنا كذلك أيضاً الحصول على أفكار لنشاطات وفعاليات في المهارات الحياتية الصفية للتعلم عن بُعد.