

# البعيد هو القريب الجديد

## أنشطة مهارات حياتية صفيّة للتعلّم عن بعد

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

1. نتعلّم وصف العواطف بالكلمات: سترسل المعلّمة يوميًا للتلاميذ بأن يبحثوا عن كلمات عاطفية أو شعورية، تبدأ بحرف معيّن، وكتابة جمل باستخدام الكلمات التي وجدوها.
  - ترسل المعلّمة للتلاميذ الرّسالة التالية:

### أ - ب العواطف

التلاميذ الأعزّاء، في الأيام القادمة، يوميًا وفي ساعة محدّدة، سأكتب لكم في مجموعة الواتس أب المهمّة التالية:

حرفنا لليوم هو حرف الـ...

رجاء، أعدّوا قائمة بأكثر ما يمكن من كلمات تصف عاطفة أو شعورًا، تبدأ بهذا الحرف.

( من المحيّد الاستعانة بالمعجم). احفظوا القائمة لديكم.

بعد عشر دقائق من نشر المهمّة، أرسلوا الكلمات التي وجدتموها. أيضًا ولو كلمة واحدة، فهذا

ممتاز! أيضًا كلمات تصف موقفًا، تجربة، شعورًا... هذا رائع!

- بعد عشر دقائق يعدّ التلاميذ والمعلّمة كم كلمة وجدوا بذات الحرف.
- تنظر المعلّمة للكلمات، تدعو تلاميذ لأن يكتبوا في المجموعة كلمات أقلّ شيوعًا.
- للتّليخيص، يُطلب من كلّ تلميذ اختيار كلمتين عاطفيتين على الأقلّ، وكتابة جمل باستخدام هاتين الكلمتين في المجموعة. مثلًا: الحرف أ، أحبّ، أشعر، أخاف، أذنبت، أجرب، أحترم...

في نهاية كل يوم، تعدّ المعلمة قائمة مرتّبة للكلمات التي وجدها التلاميذ، تنضاف للمعجم الصّفيّ: أ -

#### ب العواطف

تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكروا، نحن لا نترك صديقًا وحده/ صديقة وحدها- كلنا نتأكد بأنّ كلّ أصدقاء  
وصديقات الصّف قد شاركوا في النّشاط. أفخر بكم!

2. يوميات كورونا: التلاميذ الأعزّاء، ما رأيكم بأن تكتبوا يوميات؟

نعم، نعم، يوميات حقيقية، في دفتر خاصّ.

يوميات تكتبون فيها- يوميًا- كيف هي صحّتكم. يوميات تصفون فيها هذه الفترة، المميّزة بنوعيّتها، كيف تمرّ عليكم.

#### كيف نكتب اليوميات؟ هذا سهل بالذات/حقيقة:

- اختاروا لمن تُوجّه اليوميات:  
هنالك أولاد يفضّلون أن يكتبوا: يومياتي العزيزة، سلامًا!  
آخرون يتوجّهون إلى شخص معيّن بعيد عنهم ويكتبون إليه.  
هنالك أولاد يكتبون ببساطة: صباح الخير، استيقظت صباحًا و...  
• خصّصوا لكم يوميًا وقتًا للكتابة في اليوميات.  
• ضعوا اليوميات في مكان آمن وشخصيّ.  
• في اليوميات اسمحوا لأنفسكم بأن تكتبوا، ترسموا، تستشهدوا بأشعار، إلصاق صور... كلّ ما ترونه صحيحًا لكم.  
• تحدّثوا في اليوميات عمّا فعلتم في اليوم، ماذا أحسستم، ماذا فكّرتم، ماذا مرّ عليكم، ماذا حدث في البيت، في البلاد، في العالم، ماذا فعل الأشخاص الآخرون، وما رأيكم بذلك، والمزيد المزيد من أفكاركم ليومياتكم.  
سأسعد- لو وافقتم- وهذا ليس فرضًا، بأن يعلمني من يكتب يوميات، في الواتس أب الخاصّ، بأنّه بدأ بكتابة يوميات، كي أستطيع بين فينة وأخرى أن أهتمّ بذلك ( ليس بما كتبتم، إنّما بمشاعركم ككاتبتي يوميات).  
وإذا بدأ أحد بكتابة يوميات وتوقّف؟ هذا أمر طبيعيّ حقًا، ويحدث لتلاميذكثرا، لا تحمّلوا أنفسكم فوق طاقتها.  
لكن لا تتردّدوا بالمحاولة، هذه يمكن أن تكون تجربة رائعة!

3. القفز إلى المستقبل- رسالة إلى أبنائي:

التلاميذ الأعزّاء،

تخيّلوا أنفسكم كأهل بعد سنين كثيرة ( أنتم تُرون رائعين كأمهات وأباء).

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 الدّولة وفي العالم وأنكم تتعلّمون عن بعد من المنزل. وتحدّثوا عن أنفسكم، كيف تتدبّرون أموركم وماذا يساعدكم، ما الصّعب قليلاً وما الهينّ، ما الممتع وما المخذل... إلخ.

في نهاية الرّسالة أعطوا ابنكم أو ابنتكم نصائح جيّدة حول كيفية التّدبّر في الفترات الصّعبة.

## وزارة التربية والتعليم

### الإدارة التربوية

#### قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية

ولا تنسوا أن تقولوا له/ اكم أنتم تحبونه/ ا ( ورجاءً أوصولوا له/ ا سلامًا من معلّمكم/ معلّماتكم).  
يمكن إرسال الرسائل عبر مجموعة الصّف، أو ربّما للواتس أب الشّخصي، حسب ما يريحكم.

#### 4. كولاج صور التّرفيه

- التّلاميذ الأعزّاء، الرّجاء البحث عن معنى كلمة " ترفيه/ فراغ" في المعجم ( يرسل التّلاميذ إجابات).
- شكرًا على الإجابات. إذن، " الفراغ هو..." ( هنا تستخدمون إجابات التّلاميذ لتحديد ما هو الفراغ).
- ماذا تحبّون أن تفعلوا في ساعات فراغكم، بشكل عامّ؟
- ما هي أنشطة الفراغ التي انضّفت لديكم في هذه الأيّام التي تتعلّمون فيها من المنزل، لا مدارس، لا دورات، لا حركات جماعيّة ولا لقاءات اجتماعيّة؟
- رجاء، اطلبوا من أبناء عائلتكم تصويركم في أنشطة ساعات الفراغ، التي تقومون فيها في البيت هذه الأيّام، منّتجوا الصّور ككولاج وأرسلوها إلينا على مجموعة الواتس أب. أعطوا اسمًا لصور الكولاج خاصّتكم.

#### 5. مقابلة مع قريب عائلة (2- 6)

- التّلاميذ الأعزّاء، تخيلوا أنكم مراسلوا أبناء شبيبة في برنامج شبكة تلفزيونيّة أو صحافيّة.
- أية أسئلة كنتم تسألون شخصًا بالغًا حول مواجهته لأيّام كهذه؟  
( يرسل التّلاميذ أفكارًا وأسئلة).
  - توجّهوا إلى أحد البالغين في محيطكم ( أخ أو أخت، أهل، أعمام أو أخوال)، وادعوهم لمقابلة حول الموضوع: " أيّام الكورونا وأنا". قولوا لهم- مسبقًا- ستقدّمون المقابلة مكتوبة لي.
  - قبل المقابلة قرّروا أيّة خمسة أسئلة ستسألون في المقابلة.
  - عليكم كتابة أو طباعة المقابلة وإرسالها إليّ.
  - بالإضافة إلى ذلك، اختاروا سطرًا واحدًا من المقابلة، منحكم أملاً، أثار فيكم حيًّا أو أعطاكم قوّة.
  - هذا السّطر أرسلوه إلى مجموعة الصّف، تحت عنوان " مكان للأمل" ( من يستصعب اختيار سطر، فليكتب إليّ على الخاصّ، وسأسرّ بمساعدته).

#### 6. معًا طوال الدّرب- أنشطة جماعيّة (3- 6)

- التّلاميذ الأعزّاء، غدًا نتوزّع في أنشطة جماعيّة:  
أدناه تقسيم الصّف إلى رباعيّات ( هنا تفصل المعلّمة التّوزيع).  
المهمّة: عليكم الوصول إلى مطبخكم ساعة وجبة العاشرة في المدرسة، والدّخول إلى تطبيق " فيس تايم".

#### لا نبدأ بالمهمّة إن لم يصل الجميع.

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

انتهيتم من التّحضير؟ اجلسوا للأكل سوّيّة.

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

## وزارة التربية والتعليم

### الإدارة التربوية

قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية

بالصحة والهناء!

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

لا نبدأ المهمة حتى ينضم الجميع.

دورياً، كل واحد بدوره، يصف شيئاً واحداً كان يود أن ترسموه في الصورة. كل أعضاء المجموعة يرسمون ذلك الشيء على صفحاتهم، 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 إلي عبر الشخصي.

تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكروا، نحن لا نترك صديقاً وحده/ صديقة وحدها- كلنا نتأكد بأن كل أصدقاء و صديقات الصف قد شاركوا في النشاط. أفرح بكم!

#### 7. قصة صفيّة (3-6)

التلاميذ الأعزاء، فكّروا للحظة بكلمة، أية كلمة تخطر على بالكم.  
اكتبوا الكلمة في مجموعة الصف.  
الآن، على كل واحد وواحدة منكم صياغة قصة قصيرة تشتمل على الكلمات التي اخترتموها.  
(إذا ظهرت كلمة معينة أكثر من مرة، يجب احتسابها كعدد المرات التي ذكرت فيها في الصف).  
أرسموا القصص التي كتبتموها إلى مجموعة الصف، تحت عنوان " قصة صفيّة".

#### 8. زاوية دافئة (3-6)

في هذه الأيام التي فيها نحن منغلّقون على أنفسنا في البيت، قريبين من العائلة، بعيدين عن الأصدقاء، كل ما تبقّى لنا هو أن نتخيّل كيف نتدبّر كلنا أمورنا.  
مهمّكم في المهارات الحياتية اليوم هي إجراء مقابلة- الواحد مع الآخر- حول الزاوية الدافئة بالنسبة إليكم، في منزلكم.

- رجاءً، أرسلوا إلى مجموعة الصف أفكاراً لأسئلة نستطيع أن نطرحها على زملائنا في الصف، حول موضوع الزاوية الدافئة المحببة لدينا في المنزل. (يرسل الأولاد اقتراحات للأسئلة، وتشجّع المعلمة لإضافة مجالات اهتمام).

## وزارة التربية والتعليم

### الإدارة التربوية

#### قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية

- الآن، اتصلوا بصديق تلقّيتم اسمه ( تنشر المعلمة قائمة مكتوب فيها من عليه الاتصال بالآخر). انتبهوا! كلّ تلميذ يتصل بصديق أو صديقة معيّنين، ويتصل به أيضًا صديق أو صديقة آخرين. من لا يستطيع الاتصال بصديق/ة فليبلغني على الخاص، وسأطلب من صديق/ة بتبديله/ا. اختاروا على الأقلّ خمسة أسئلة، من بنك الأسئلة الذي بنيناه في الصّف، وأجرينا مقابلة مع صديق أو صديقة.
- رجاءً، أرسلوا المقابلات الكاملة إليّ بشكل شخصي.
- أرسلوا على مجموعة الصّف كلمات شكر للتلميذ الذي اتّصل ليحري مقابلة معكم. ومن يريد منكم فهو مدعو لإرسال صورة للزاوية المحبّبة لديه في المنزل.

تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكّروا، نحن لا نترك صديقًا وحده/ صديقة وحدها- كلنا نتأكد بأنّ كلّ أصدقاء وصديقات الصّف قد شاركوا في النّشاط. أفخر بكم!

#### 9. علماء الكورونا:

التلاميذ الأعزّاء، كلنا نؤمن بالطبّ والعلم، ونأمل أن ننجح قريبًا بتطوير دواء لفيروس الكورونا، وربّما تطعيم ضده. حتّى ذلك، وددت أن أقترح عليكم الانضمام للجهد... أنا اليوم أدعوكم إلى تخيل أنفسكم علماء في المختبر. فكّروا وابتكروا دواء معجزة للكورونا، دعوا خيالكم يجلجل، فكّروا إلى الأبعد، كونوا خلاقين مبدعين وابتكروا الدّواء السّاحر للكورونا. أرسلوا أفكاركم إلى مجموعة الصّف.

#### 10. فقط أردنا أن نقول شكرًا (3-6)

التلاميذ الأعزّاء، في هذه الأيام مواطنو إسرائيل باقون في بيوتهم لمزيد من الوقاية، ومن أجل سلامة جميعنا. اليوم أطلب منكم صياغة رسالة تقدير لتلاميذ مثلكم، بقوا وسيبقون في العزل من أجل سلامتنا كلنا.

#### 11. محادثة اشتياق

التلاميذ الأعزّاء، اليوم سنثني على أنفسنا " محادثة اشتياق". سنتصلّ الواحد بالثاني، وفق قائمة الأسماء في الصّف، ونسأل:

- كيف حالك؟
  - لمن أولمّ تشتاق أكثر في المدرسة؟
  - لمن أولمّ لا تشتاق في المدرسة؟
  - في نهاية المحادثة نرجو شيئًا طيبًا لصديق أو صديقة.
- من لا يتوقّر له أن يحدث صديقًا/ة، أو من يستصعب تنفيذ المهمة، الرّجاء أن يكتب لي، وسأساعده بكلّ سرور.

تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكّروا، نحن لا نترك صديقًا وحده/ صديقة وحدها- كلنا نتأكد بأنّ كلّ أصدقاء وصديقات الصّف قد شاركوا في النّشاط. أفخر بكم!

12. تلفون (هاتف) مكسور: (لعبة اجتماعية)

- تتصل المعلمة بتلميذ واحد (فلان)، وتقول له: يجب عليك الاتصال ب... (تختار اسماً عشوائياً من القائمة).
- عليك أن تقول لـ "فلان" بأن رمزنا لليوم هو... وحينها تقول المعلمة كلمة طويلة جداً جداً.
- ذات التلميذ (فلان) يتصل بزميل أو زميلة، وصله اسمه/ا من المعلمة (فلانة)، ويقول له/ا: عليك الاتصال ب... (يختار/ تختار اسماً من قائمة الأسماء).
- عليك أن تقول لـ (فلان) بأن رمزنا لليوم هو... وعندها يقول ما يتذكر من الكلمة الطويلة التي قالها المعلمة.
- فلان يتصل بفلان، وهكذا دواليك.
- كل زميل يتصل بصديق أو صديقة يكتب في المجموعة: اتصلت ب... وهكذا سيظهر
  - المعلم/ة: اتصلت بفلان
  - فلان: اتصلت بفلان
  - فلان، اتصلت بفلان

نقيس الزمن ونرى كم استغرق من الزمن للإحاطة بالهاتف الصفي المكسور.

و... الأخير الذي يتلقى محادثة الهاتف، يكتب الكلمة التي وصلته.

هل نجحنا بالحفاظ على كلمة المعلم الطويلة؟ ربما، لكن الأساس أننا نجحنا في خلق دائرة محادثات صفيّة.

تلاميذ من أجل تلاميذ! تذكروا، نحن لا نترك صديقاً وحده/ صديقة وحدها- كلنا نتأكد بأن كل أصدقاء

وصديقات الصف قد شاركوا في النشاط. أفرح بكم!

13. مجرد سؤال...

التلاميذ الأعزاء، في فترة من عدم اليقين والتوتر، تثار لدينا أسئلة كثيرة. لو استطعتم، ماذا كنتم تودون أن تسألوا رئيس الحكومة؟ اكتبوا سؤالكم في مجموعة الصف.

14. مجرد سؤال...

التلاميذ الأعزاء، في فترة من عدم اليقين والتوتر، تثار لدينا أسئلة كثيرة. لو استطعتم، ماذا كنتم تودون أن تسألوا وزير التربية والتعليم؟ اكتبوا سؤالكم في مجموعة الصف.

15. مجرد سؤال...

## وزارة التربية والتعليم

### الإدارة التربوية

#### قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية

16. التلاميذ الأعرّاء، في فترة من عدم اليقين والتوتر، تثار لدينا أسئلة كثيرة. لو استطعتم، ماذا كنتم تودون أن تسألوا وزير الصحة؟ اكتبوا سؤالكم في مجموعة الصّف.

#### 17. واقع غير معتاد

التلاميذ الأعرّاء، وفق تعليمات الحكومة، كلنا باقون في المنزل، نتعلّم من المنزل، ونأمل أن نساعد في هذا بتقليص دائرة المصابين بعدوى الكورونا. من يستطيع أن يشاركنا بأمور غير اعتيادية وجديدة تقومون بها، أو تقوم بها عائلتكم، في هذه الأيام، من الوحدة العائلية.

#### 18. أيضاً الأولاد يمكن أن يشجّعوا البالغين

التلاميذ الأعرّاء، أيضاً الكبار في السنّ موجودون في بيوتهم، بعيداً عن أبنائهم وأحفادهم.

- فكّروا بمسّن من عائلتكم غير موجود معكم في ذات المنزل. حاولوا تخيل كيف تمرّ عليه هذه الأيام.
- أية رسائل تشجيعية من الممكن أن نقولها لذلك الشّخص؟ ( يرسل التلاميذ إلى مجموعة الصّف آراء حول جمل تعزّز المنعة والأمل).
- اتّصلوا بذلك الشّخص المسنّ، كي تسألوا عن سلامته، وأسمعوه رسائل تعزّز المنعة والأمل، من بين الرّسائل التي اقترحناها في الصّف.
- في ختام المحادثة اكتبوا في مجموعة الصّف، مع من تحدّثتم، وكيف كان شعوركم بعد المحادثة.

المستشارات العزيزات،

يسرّتنا أيضاً أن نتلقّى منكم أفكاراً لأنشطة مهارات حياتية صقيّة للتعلّم عن بعد.