



وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



المرحلة الابتدائية
المُعاصرة



מפתח הלב
מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה
התربית לחיים
במסגרת החינוך



عشرُ تمارين صباحية حول اليقظة الذهنية عند التلاميذ (التأمل الواعي Mindfulness)



أهميّة ممارسة اليقظة الذهنيّة في الصباح داخل الصفّ

- تؤثر بداية اليوم الدراسي بشكل كبير على المناخ الصفّي، والأجواء العامّة داخل بيئة التعلّم وعلى قدرة التلاميذ على التركيز.
- تُتيح ممارسة اليقظة الذهنيّة (التأمّل الواعي) في الصباح للتلاميذ فرصة البدء في يومهم الدراسي بهدوءٍ داخليٍّ وتركيزٍ أعلى، وتقلّل من شعورهم بالتوتر أو الإرهاق.
- يطور التلاميذ من خلال لحظات قصيرة من الانتباه للتنفّس، والجسد، والبيئة المحيطة، مهاراتٍ مهمّة، مثل: التنظيم العاطفيّ، والانتباه، والتركيز.
- تساهم هذه التمارين في مساعدتهم على التعامل مع التحدّيات الاجتماعيّة والتعليميّة خلال اليوم، وتقلّل من الضغوطات، وتعزّز من الشعور بالهدوء والانتماء.
- إضافةً إلى ذلك، يُعتبر تمرين اليقظة الذهنيّة فرصةً مهمّةً لتعزيز المهارات الاجتماعيّة، وتنمية روح التعاطف، وبناء روابط شخصيّة أعمق بين التلاميذ، ممّا يُسهم في خلق بيئة تعليميّة أكثر دعمًا وتعاونًا.





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي

1. تمرين التنفّس عن طريق "البالون"

ماذا نفعل؟

- اطلبوا من التلاميذ الجلوس بوضع مريحٍ واتّباع الخطوات التالية:
- تخيلوا أنّكم تنفخون بالونًا
- خذوا نفسًا عميقًا عبر الأنف، وكأنّكم تملأون البالون بالهواء
- احبسوا النفس لمدة ثلاث ثوانٍ
- أطلقوا النفس ببطءٍ عبر الفم، وكأنّكم تفرّغون تدريجيًا الهواء من البالون





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي البدوي



משרד החינוך
מפתח القلب
החינוך לחיים בחברה
התربية للحياة في المجتمع

2. تمرين "قوس قزح"

ماذا نفعل؟

اطلبوا من التلاميذ العثور على أشياء داخل الصفّ بألوان قوس قزح:
أحمر، برتقالي، أصفر، أخضر، أزرق، أرجواني.

تمرين التنفس الواعي

على التلاميذ إمساك ما وجدوه، إغماض أعينهم، والتركيز على التنفس ببطءٍ وهدوءٍ.
عليهم استكشاف الغرض من خلال حواسهم - ملمسه، حرارته، وزنه، وشكله.

المشاركة والتأمل

يطلب من بعض التلاميذ وصف تجربتهم: ماذا شعروا؟ ماذا اكتشفوا؟
يُمكن المشاركة في أزواجٍ أو يقوم بعض التلاميذ بعرض تجربتهم أمام الجميع.





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



مفتاح القلب
الحينور לחיים בחברה
التربية للحياة في المجتمع

3. تمرين "مرطبان المشاعر"

ماذا نحتاج؟

مرطبان شفاف، ماء، مادة لامعة

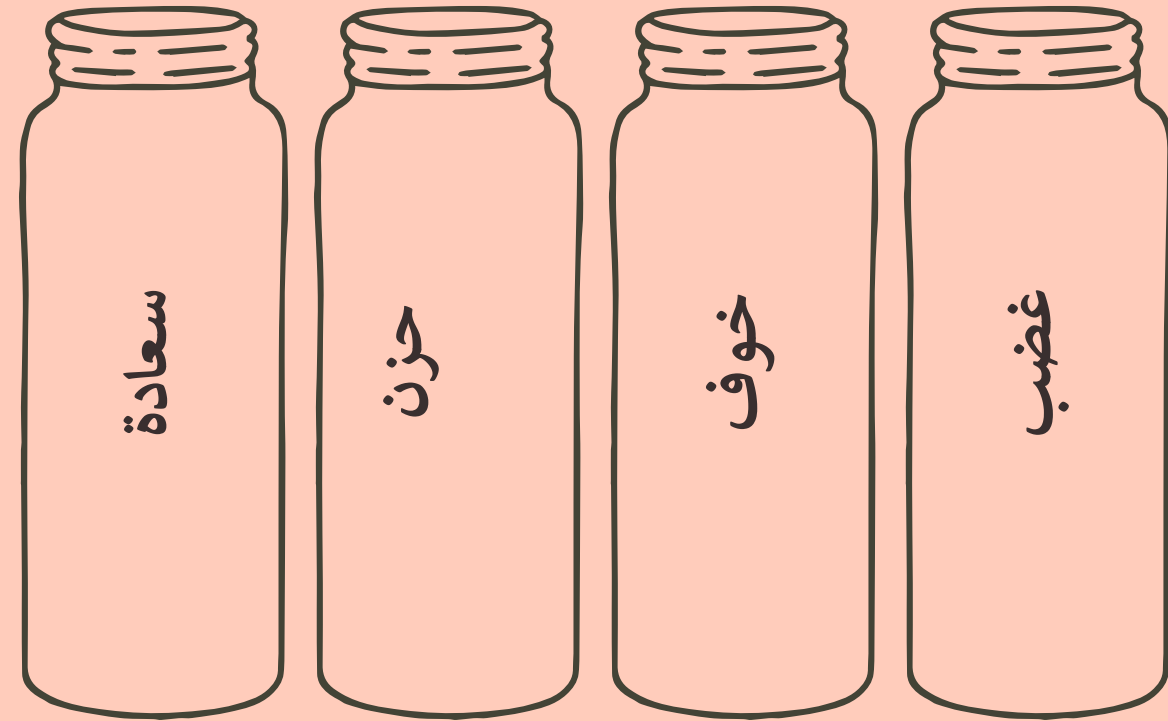
ماذا نفعل؟

رجّوا المرطبان لتختلط المادة اللامعة بالماء، ثمّ اعرضوه أمام التلاميذ واطرحوا لهم، أنّ هذا المرطبان يشبه أفكارنا عندما نشعر بالتوتر أو القلق—تتحرك بسرعة وتبدو مشوشة.

رجّوا المرطبان مرّة أخرى واطلبوا من التلاميذ الانتباه لأفكارهم ومشاعرهم، دون الحكم عليها.

اجعلوا التلاميذ يراقبون اللعان وهو يهدأ تدريجيًا ويبدأ في الاستقرار في قاع المرطبان.

أثناء ذلك، اطلبوا منهم أخذ أنفاس عميقة ببطء، والزفير ببطء، مع مراقبة شعورهم أثناء مشاهدة المرطبان حين "يهدأ".





5

4

3

2

1

4. تمرين 1-2-3-4-5

ماذا نفعل؟

اطلبوا من التلاميذ التفكير في الأشياء التالية:

5 أشياء يمكنهم رؤيتها

4 أصوات يمكنهم سماعها

3 أحاسيس جسدية يشعرون بها (مثل ملمس الكرسي على الظهر أو نسيم الهواء على الوجه)

2 روائح يمكنهم تمييزها

1 طعم يمكنهم تذوقه أو تخيله

بعد ذلك، يمكن إلقاء حجر النرد لاختيار عددٍ من التلاميذ ليشاركوا ما لاحظوه بإيجازٍ
(أو يمكنهم المشاركة ضمن أزواج)





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה
التربية للحياة في المجتمع

5. أغنية/ معزوفة التنفّس

ماذا نفعل؟

اخترنا أغنية قصيرة أو مقطوعة موسيقية هادئة.
اطلبوا من التلاميذ الجلوس بوضع مريح.
عليهم إجراء شهيق وزفير وفقًا لإيقاع الموسيقى.





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה
התربית לחיים
ב"בס"ב

6. تمرين الرسم باليقظة الذهنية

ما نحتاج؟ أوراق وألوان.

ما نفعل؟ اطلبوا من التلاميذ رسم خطوط وأشكال مع التركيز على إحساسهم بالقلم وهو بين أصابع اليد وحركته على الورقة.

بعد الانتهاء، شجّعوهم على التأمل في رسوماتهم ومحاولة اكتشاف ما "يختبئ" فيها، أو تخيل قصة من الأشكال والخطوط، أو وصف ما يرونه في رسوماتهم.

يمكنهم التساؤل: هل يوجد هنا حيوان؟ منظر طبيعي مثير؟ بماذا تذكّرني هذه الخطوط؟

اطلبوا منهم أن يتشاركوا تأملاتهم، في أزواج أو مجموعات صغيرة.





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה
התربية للحياة في المجتمع

7. تمرين "سحابة الأفكار"

تمارين التنفس للاسترخاء: اطلبوا من التلاميذ أخذ عدة أنفاس عميقة للهدوء والتركيز في اللحظة الحالية، مثلًا: "خذ نفسًا عميقًا، احبسه للحظة، ثم أخرجه زفيرًا ببطء".

تخيّل السماء: وجّهوا التلاميذ إلى تخيّل أنفسهم جالسين على عشب أخضر، ينظرون إلى السماء، تخيّلوا: "السماء الزرقاء والغيوم البيضاء العائمة".

تحديد الأفكار: عندما تظهر فكرة، اطلبوا منهم تخيّلها كغيمة في السماء: "إذا دخلت فكرة، أعطوها اسمًا مثل 'قلق'، 'فرح'، 'غضب' أو أي شيء آخر".

تحرير الأفكار: بعد التعرّف إلى الغيمة، اطلبوا منهم تخيّلها وهي تبتعد تدريجيًا عن السماء: "راقبوا الغيمة وهي تبدأ بالاختفاء ببطء، وكأنّها تبتعد عنكم. يمكنكم إخراجها مع النفس".

العودة إلى التنفس: شجّعوهم على التركيز مجددًا على تنفسهم: "اشعروا بالهواء وهو يدخل ويخرج. إذا ظهرت فكرة جديدة، كرّروا العملية".

بعد التمرين، يمكن مشاركة الأفكار التي كان من السهل أو الصعب التخلّص منها. يمكن أيضًا تخصيص وقتٍ للكتابة الشخصية حول ما كانت تفعله "السحابة" أثناء وجودها في السماء وما الذي حدث عندما ابتعدت.





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



8. تمرين "المهدّي"

ما ذا نحتاج؟

غرضٌ صغيرٌ (مثل ممحاة، حجر صغير، أو لعبة).

ماذا نفعل؟

اطلبوا من التلاميذ إمساك الغرض والتأمل فيه بعمق، مع مراقبة لونه، وملمسه، ووزنه.

شجّعوهم على تركيز انتباههم بالكامل على هذا الغرض.





وزارة التربية والتعليم
قسم التعليم الابتدائي
المجتمع العربي والبدوي



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה
התربית לחיים
ב"בס"ב

9. تمرين استرخاء العضلات

ماذا نفعل؟

اطلبوا من التلاميذ أن يقوموا بشدّ بعض من أجزاء الجسم لمدة 5 ثوانٍ (مثل اليدين والقدمين والكتفين)، ثمّ إرخائها. مهمّ أن يقوموا بذلك عدّة مرّات.





10. تمرين الامتحان

ماذا نفعل؟

اطلبوا من التلاميذ التفكير في ثلاثة أشياء يشعرون بالامتحان عليها
في هذه اللحظة.

يمكنهم كتابتها في دفتر شخصي أو مشاركتها مع زميل.

