הפיקוח על הוראת הערבית ועולם הערבים והאסלאם
לבתי הספר העבריים

ألتّفتيش على تعليم اللّغة العربيّة وعالم العرب والإسلام
للمدارس العبريّة

נושא השיעור: דרכים להקלה על המתח בעיתות משבר
مَوْضُوع ٱلدَّرْس: طُرُق لِتَخفيف التَّوَتُّر في أَوْقات الأَزَمَات
שם המורה: אנה מלול

מה נלמד היום?
הסבר למורה/הורה – רציונל הפעילות

*קריאת טקסט בנושא התמודדות עם מצבי מתח בעת משבר
*הברת אוצר מילים נלווה לטקסט
*מענה על שאלות נלוות לטקסט ותרגול
*שיח בערבית בנושא הקלה על מצבי מתח
*הטקסט מיועד לתלמידי יא-יב

תוכן

*התלמידים יחשפו לטקסט הכולל רעיונות לדרכים להקלה על מתח רגשי ופיזי, והתמודדות עם לחץ, מתח ודאגה בעיתות משברים.
*התלמידים ירכשו כלים ידידותיים לניהול הסטרס וישתפו את קרוביהם באמצעות שיח בערבית באשר לכלים אלו.

طُرُق لِتخفيف التَّوَتُّر في أَوْقات الأَزَمَات

قي أَوْقات الأَزَمات نَشْعُرُ بِأَحَاسِيس غَرِيبَة وصعبة, ونشعر بِآلاَم في الْجِسْم وننشغل بِالأَفْكار الْمُقْلِقة. وَهناك طُرُق مختلفة لِلتَّهْدِئَة وتخفيف التَّوَتُّر وَالآلاَم :

*عَدَم التَّوَاجُد أمام الأَخْبار طوال اليوم بَلِ الِاكْتِفاء بِسَمَاعِهَا مَرَّتَيْنِ أو ثلاث خلال اليوم.

*أَلِابْتِعَاد عن مشاهدة الفِديوهات الصَّعْبة لِأَنَّ عَقْلَنا غَيْر قَادِر على احْتِوَاءِهَا فَهِيَ مِثْل "الوَجَبَات السَّرِيعَة "غَيْر الصِّحِّيَّة.

*أَلَّا نشعر بِالذَّنْب أو بِعَدَم الْفَائِدَة عندما نعلم أنَّ الجنود يُقَاتِلُونَ وَيَعْرِضُونَ أَنْفُسَهُمْ لِلخَطَر وَالاخَرِين يساعدونَ قُوَّات الأَمْن بِطُرُق مختلفة.

*أَلْقِيَام بِأعمال صَغِيرة خلال اليوم وَحَتَّى لَوْ لَمْ نَنْجَحْ فَهذا لَيْسَ سَيِّئًا.

*أَلْقِيَام بِأَنْشِطَة لا علاقة لَهَا بالوضع مثل مشاهدة الأَفْلام الْمُضْحِكة وَالْمسابقات الرِّيَاضِيَّة,

والاستماع الى الموسيقى وَالرَّسْم والْقِيَام بِالأعمال الْيَدَوِيَّة وَإِلَخ.

*اَلتَّحَدُّث ومشاركة الْمَشَاعِر مع الأَقَارِب والاستماع الى مَشَاعِر الآخَرِين ومساعدتُهُمْ.

*مُمَارِسَة تَمَارِين التَّنَفُّس وَتَقْنِيَّات التَّنَفُّس الْمُرِيحَة .

مفردات وتعْبيرات

أَوْقات الأَزمَات –עיתות משברים

أَحَاسيس وَمَشَاعِر –תחושות ורגשות

عَدَم التَّوَاجُد –אי הימצאות/לא להימצא

إِحْتِوَاء – הכלה / להכיל

عَرَضَ النَّفْس لِلْخَطَر –נחשף לסכנה

نَشَاط) ج (أَنْشِطَة –פעילות/יות

إِنْشَغَلَ بِأَفْكَار –היה טרוד במחשבות

تَخْفيف التَّوَتُّر وَالقَلَق –הקלה על המתח והדאגה

شَعَرَ بِآلام –חש בכאבים

غَيْر قَادِر –אינו מסוגל

شَعَرَ بِالذَّنْب –חש באשמה

هذا لَيْسَ سَيِّئًا -אין זה נורא/רע

مُمَارِسَة تَمَارِين التَّنَفُّس -לעשות תרגילי נשימה

عَدَم الْفَائِدَة –היעדר תועלת

أ .ترجموا التعابير:

وَقْت الأزْمة _____ أَحاسِيس صَعْبة _____

آلَم في الجِسْم _____ فِكْرَة مُقْلِقَة _____

وَجَبَات سَريعة _____ شَعَرَ بِالذَّنْب _____

قُوّات الأمن _____ هذا شَيْء سَيِّء _____

ب .لائموا بين الكلمات والأضداد:

الكلمات :إِبْتِعاد تَوَتُّر أَزْمَة تَخْفِيف مُقْلِق

الأضداد :تَعْزيز مُسِرّ إِقْتِراب تَهْنِئَة هُدُوء

ت .لائموا بين الكلمات والمرادفات:

الكلمات :نَشْعُرُ تَوَتُّر مَشَاعِر تَخْفِيف تَوَاجُد

المرادفات :حُضُور أَحَاسِيس تَقْليل نُحِسُّ قَلَق

ث .أجيبوا عن الأسئلة:

.1أكملوا:

في النّصّ نقرأ عن _____لِتخفيف _____في وقت الأزمة .

.2أكتبوا صحّ أم غلط في الجمل 7-2وترجموها:

أَوْقات الأزَمات تُثِيرُ علينا تَأْثيرات سِلْبيّة في الجِسْم والنَّفْس والعَقْل.

.3ألأفكار المقلقة والآلام في الجسم والتّوتُّر هي أَحاسيس إنسانيّة طَبِيعِيّة في أَحْيَان صَعْبة.

. 4في الأوقات الصعبة علينا التَّوَاجُد أمام قَنَوات الأخبار على مَدَار السّاعة.

5.يَنْجَحُ عَقْلُنَا أن يَحْتَوِيَ فديوهات صعبة وهذا لا يُصِيبُنَا.

6.نَشْعُرُ مُذْنِبِينَ وَكَأَنَّنَا لا فَائِدَة لنا عندما يشترك الآخَرُونَ في الْجَهْد الوطنيّ.

7.أَعْمال لا تَتَعَلَّقُ بِلأزمة تُساعِدُنَا لِتخفيف القلق.

8.إختاروا الجواب\الأجوبة الصحيحة:

ألأعمال التي تُساعدنا في السّاعات الصّعبة هي

*مُمارِسة هوابات

*ممارسة تمارين رِيَاضِيّة

*ممارسة تَكْنِيّات تَنَفُّس

*كلّ الأجوبة صحيحة

9. أكملوا :عندما نَتَحَدَّثُ مع _____و _____مَشَارِعَنَا معهم نَسْهَلُ على أَنْفُسِنَا التَّعَامُل مع الأزمة.

10. تحدّثوا واكتبوا ما هي الطُّرُق التي تساعدكم بِتخفيف التَّوَتُّر والقَلَق.

11. إِحكوا عمّا تَرَوْنَهُ في كلّ صورة.

الفعل:

1. حلّلوا الكلمات التالية حسب الجذر, الوزن والصيغة:

مُقْلِقة _____ فَائِدَة _____

تَوَتُّر _____ قِيَام _____

إِكْتِفَاء _____ قَادِر _____

تَنَفُّس _____ لَمْ نَنْجَحْ _____

2. أكتبوا الماضي هو والمضارع هو والأمر أنت باستخدام جذور الكلمات من التمرين السابق.

بالنجاح!