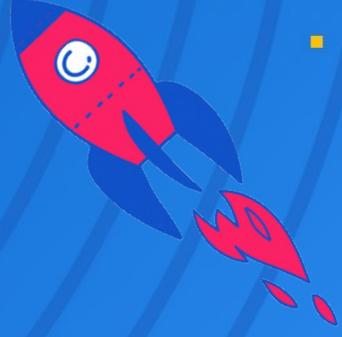




מדינת ישראל  
משרד החינוך



منظومة بَاقُطريّة

جئنا لِفعلِ الخَيْر

مع المستشارّة التربويّة: بثينة ریحان  
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

نرجو منكم أن تتزوّدوا بدفتر وقلم رصاص

# 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!!!**

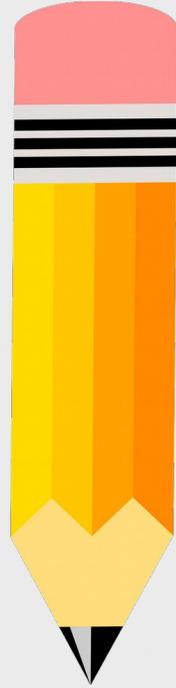


# ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنتذكر عملاً صغيراً وجيِّداً قُمنّا به مِن أجل شخصٍ ما.
- سنفكر في الأمور التي نقرّرها بأنفسنا، والأُمور التي يقرّرها الأصدقاء لنا .
- سنتذكر موقفاً استطعنا خلاله أن نؤثّر و حَدَثًا آخر لم نستطع خلاله التأثير.
- سنلخّص الدّرس باختصار وسننفّذ بعض التمارين.



ماذا علينا أن نُحضّر للحصّة؟



# نبدأ الدرس بفعاليّة ممتعة - سنصغي لقصة "نجمة البحر"

تفرّغت منى في أحد الأيام على شاطئ البحر، وبينما كانت تتأمّل الأمواج لاحظت وجود طفلة تتأمّل الرّمل، وتنحني بين الحين والآخر، وحين كانت تنتصب كانت تلقي شيئاً ما إلى البحر. حين اقتربت منى من الطفلة، رأت أنّها تلتقط نجوم البحر واحدة تلو الأخرى، ثمّ تعيدها برفق إلى البحر من جديد.

"ماذا تفعلين يا حلوة؟"، سألتها منى.

"أنا أنقذ نجوم البحر"، أجابتها الطفلة، "إن بقيت هنا على الشاطئ، فستجف وتموت".  
"أيتها الطفلة، انظري حولك، هناك الآلاف من نجوم البحر، أنتِ لا تعتقدين طبعاً أنّك ستنقذين جميعها، أليس كذلك؟"

ابتسمت الطفلة وأجابتها: "كلّاً بالطبع، لن أستطيع مساعدة غالبية نجوم البحر، لكنني أحدثت تغييراً لدى النجوم التي أعدتها إلى البحر، ووهبتها حياةً جديدةً".

تابعَت منى سيرها على الشاطئ، وفي كلّ مرّة كانت تصادف نجمة بحر، كانت تعيدها برفق إلى البحر من جديد ...



## نتحدّث عن القصة..

- ما المشاعر التي تراودكم بعد أن سمعتم القصة؟
- ماذا كانت تفعل الطفلة في القصة على شاطئ البحر ولماذا؟
- ماذا فكّرت منى ، عابرة السبيل، حوّل ما تفعله الطفلة؟
- ماذا أجابت الطفلة منى، حين شكّكت في تأثير ما تفعله؟
- ماذا كنتم ستجيبون منى عابرة السبيل؟
- ماذا كنتم ستقولون للطفلة لو كان باستطاعتكم أن ترسلوا إليها رسالة؟

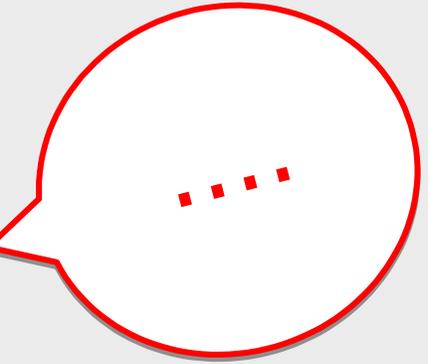
# نتحدّث عن القصة..

يملك كل واحد وواحدة منّا القوّة على العمل والتأثير على بيئته  
أيّ تأثير هو تأثير مهمّ، حتى وإن كان طفيفاً



# عَمَلٌ صَغِيرٌ وَجَيِّدٌ مِنْ أَجْلِ شَخِصٍ آخَرَ.....

تذكروا موقفًا قمتم خلاله بعمل صغير وجيد من أجل شخص آخر.  
سجلوا في الدفتر: ما كان هذا العمل؟ ماذا شعرتم إزاء هذا العمل؟  
من ساعد هذا العمل؟ وبماذا ساعده؟



# أَقْرَر بِنَفْسِي وَيَقْرَرُونَ لِي ...

أ. قَسِّمُوا صَفْحَةَ الدَّفْتَرِ لـ 4 مَرَبَّعَاتٍ وَأَكْتُبُوا فِي كُلِّ مَرَبَعٍ سَوْأَلًا وَاحِدًا مِنْ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ:

1. شَيْءٌ مَا قَرَّرْتُهُ بِنَفْسِي الْيَوْمَ حَوْلَ أَمْرٍ يَتَعَلَّقُ بِي.
2. شَيْءٌ مَا قَرَّرَهُ شَخْصٌ آخَرَ الْيَوْمَ لِي حَوْلَ أَمْرٍ يَتَعَلَّقُ بِي.
3. شَيْءٌ مَا أُرِدْتُ أَنْ أَقْرَرَهُ لِنَفْسِي، وَكَانَ بِإِمْكَانِي ذَلِكَ، لَكِنِّي امْتَنَعْتُ عَنْ ذَلِكَ.
4. شَيْءٌ مَا أُوَدُّ أَنْ أَقْرَرَهُ لِنَفْسِي الْيَوْمَ حَوْلَ أَمْرٍ يَتَعَلَّقُ بِي.

أَقْرَر-لِي ...

...قَرَّر-لِي

أُحِبُّوا عَنِ الْأَسْئَلَةِ فِي الصَّفْحَةِ الَّتِي قَسَّمْتُمُوهَا

03:00

## أَقْرَر بِنَفْسِي وَيَقَرُّونَ لِي ...

شيء ما قَرَّره شخص آخر اليوم لي حَوْل أمر  
يتعلق بي

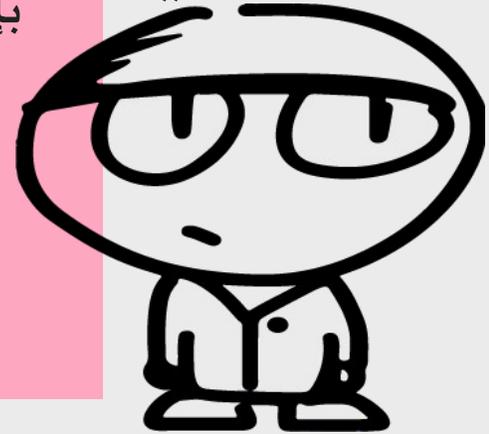
شيء ما قَرَّرته بِنَفْسِي اليوم حَوْل أمر  
يتعلق بي

أَقْرَر-لِي

شيء ما أودَّ أَنْ أَقَرِّره لِنَفْسِي اليوم حَوْل أمر  
يتعلق بي

شيء ما أردت أَنْ أَقَرِّره لِنَفْسِي، وكان  
بإمكاني ذلك، لكنني امتنعت عن ذلك

قَرَّر-لِي



# نُدرِك في أَعقاب ما كَتبتموه أن..

- هناك إمكانية أن نختار التصرف الذي نرغب فيه، وهذا الاختيار سيؤثر علينا وعلى المحيطين بنا.
- بوسع كل واحدٍ منا أن يعبر عن رأيه، رغباته وخياراته، وأن يؤثر على حياته وحياة المحيطين به .
- بوسع كل واحدٍ منا أن يدعم شخصًا آخر يواجه ضائقة أو مشكلة معينة.
- توجد لدينا القوة للتأمل وملاحظة صعوبة معينة لدى الآخر، والتدخل والتأثير لإحداث تغيير من أجل زميلنا الذي في الصف، أو في حركة الشبيبة، الدورة ، الإستراحة ، الحي، أو الشبكة.
- تصرف الإنسان ينبع من خياراته .



# نتذكر...

1. تذكروا وسجلوا في الدفتر موقفًا قمتم خلاله بالتعبير عن رأيكم في أمر يتعلق بكم، وبفضل ذلك نجحتم في تغيير مجريات الأمور.
2. تذكروا وسجلوا في الدفتر موقفًا لم تعبروا خلاله عن رأيكم في أمر يتعلق بكم. ما الذي منعكم من التعبير عن أنفسكم؟ ماذا شعرتهم؟



## كلمة قَبْلُ أَنْ نُنْهِيَ لِقَاءَنَا..

- أَمَلْ أَنْ تَكُونُوا قَدْ شَعَرْتُمْ بِالْقُرْبِ بِالرَّغْمِ مِنَ الْبُعْدِ.
- لَا نَبْقَى وَحِيدِينَ لَا تَبْقُوا بِمَفْرَدِكُمْ
- تَوَاصَلُوا مَعَ الْعَائِلَةِ، الْأَصْدِقَاءِ الْمَعْلَمِينَ.
- نُطَلِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى مَا نَخْتَبِرُهُ مِنْ تَجَارِبٍ، وَنُبْذِي اهْتِمَامَنَا بِالْآخَرِينَ

**إِلَى اللِّقَاءِ فِي دَرَسِ الْمَهَارَاتِ الْحَيَاتِيَّةِ الْقَادِمِ!**





מדינת ישראל  
משרד החינוך

! شكراً لكم على مشاهدة هذا البيت