



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

علبة الذكريات السعيدة

مع المستشارة التربوية: سناء أبو ركن
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

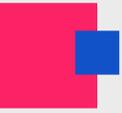
تمّ تطوير هذا الدرس بالتعاون بين الخدمات النفسيّة الاستشاريّة ومركز "סוף" على اسم كوهن-هارس

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 علينا أن نحضّر للدرس؟



علبة ومواد
لتزيينها

01:00



ماذا سنتعلّم اليوم؟

- سنُمارس تمارين التنفّس معًا.
- سنتعلّم الانتباه لتجاربنا الإيجابية والداعمة.
- سنجمع تجاربنا الإيجابية ونضعها في علبتنا المميّزة، والتي سنُحضّرها معًا.





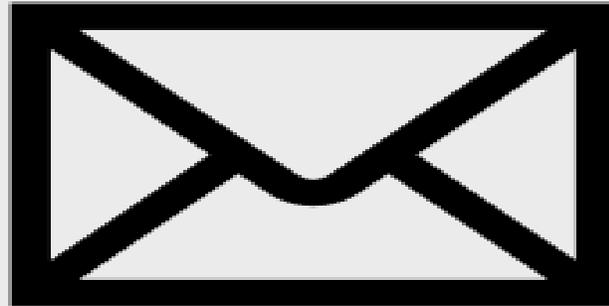
قبل أن نبدأ سنتنفس بشكل عميق

سنبدأ لقاءنا اليوم بالتنفس والاسترخاء
لقد أحضرت لكم مفاجأة! (لعبة فقاعات صابون). إذا توفرت لديكم في
البيت أحضروها إلى هنا، إذا لم تتوفر، يمكنكم التخيل...
سنحاول صنع فقاعات كبيرة قدر الإمكان، استنشقوا هواء بدون بذل
جهد وبهدوء ثم أخرجوه ببطء عبر الفم



رسالة من آدم ..

لقد تلقينا اليوم رسالة من آدم.
آدم هو ولد في عمركم يمرّ بتجارب مشابهة لتجاربكم، ويرسل أحيانا
لنا رسائل ويخبرنا عن تجربته. لقد تلقيت رسالة منه موجّهة لكم



رسالة من آدم

مرحبًا أصدقائي وصديقاتي، كيف حالكم؟
لقد مرّ وقت طويل منذ أن التقيت بزملائي في الصفّ، فنحن لا نخرج من البيت،
أنا أعلم أن حالكم كحالي. لقد أصبحت الأمور أصعب، أليس كذلك؟
لقد شاركتُ في هوس بواسطة الحاسوب مع زملائي في الصفّ، وصنع كلُّمنا علبة
التجارب الإيجابية، حيث ستساعدنا عندما نشعر بالوحدة. كي نقوم بجمع هذه
التجارب قمنا بركوب طائرة خياليّة، وحلّقنا فوق الغيوم.. لن أفصح لكم عن المزيد..
لأنكم ستقومون بذلك بأنفسكم بعد قليل. في النهاية وضعنا التجارب اللطيفة التي
عشناها مع العائلة والأصدقاء في العلبة، ومنذ ذلك الحين، أفتح العلبة وأخرج منها
ذكرى لطيفة تساعدني على تحسين شعوري إذا انتابني شعور غير لطيف، كالوحدة أو
العزلة..



رحلة لجمع المغامرات والتجارب الإيجابية



التجارب الإيجابية التي تحدث لي الآن





هيا بنا نجّهز معًا علبة الذكريات المفرحة



05:00

متى يمكننا أن نستخدم العلبة ونُخرج منها تجربة ومغامرة ممتعة؟



شاركونا بتجاربكم وذكرياتكم

أدعوكم لكتابة رسالة لمعلمتكم،
ومشاركتها بتجاربكم الإيجابية والتي
جمعتوها في العلبة.



ماذا تعلّمنا اليوم؟

- تعلّمنا تجميع تجارب إيجابية من خلال خيالنا الواسع.
- تعلّمنا كيفية استخدام هذه التجارب الممتعة والتي تعزّزنا، كي تساعدنا على مواجهة المشاعر غير المريحة مثل: الوحدة، والعزلة عن الأصدقاء.
- في الأيام القريبة استمروا بتجميع تجاربكم الإيجابية وذكرياتكم ووضّعها في علبة التجارب والمغامرات الخاصّة بكم.



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- آمل أن تكونوا قد شعرتُم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين / لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره مِن تجارب، ونبدي اهتمامنا بالآخرين

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!





מדינת ישראל
משרד החינוך

شكراً لكم على مشاهدة هذا
البيت!