



وزارة التربية والتعليم
إمارة القطرية
قسم كبار المسؤولين، القاعات القبية الاستشارية

قُبيل العطلة: أوقات الفراغ والتصرّفات الخطرة



درس مهارات
حياتية للصفوف
الخامسة-السادسة

ملاحظة للمعلّم:

تتضمّن الملاحظات التي في أسفل شرائح العرض أسئلة ترمي إلى تطوير الحديث مع التلاميذ، كما أن هناك توجيهات تقنية ومعلومات إضافية معدة للمعلّم والتلاميذ تهدف إلى التوسّع في الموضوع. عندما تنفّذون الدرس في الصفّ من المهمّ أن يتمّ عرض الشرائح دون أن تظهر هذه الملاحظات (מצב של תצוגה מלאה). من المحبّب أن تطبعوا الأوراق التي تتضمن الملاحظات كي تستعينوا بها.

- أهداف الدرس:

1. رفع وعي التلاميذ بخصوص التخطيط للعطلة، حيث يمكنهم هذا من استغلال الوقت بشكل أمثل.
2. تشجيع المشاركين على تحضير برنامج قبيل العطلة.

مواضيع الدرس:

تخطيط الوقت ورفع الوعي بالأمور التي ننشغل بها خلال العطلة.
تشخيص المواقف التي تنطوي على خطر والمواقف التي تنطوي على فرص خلال العطلة.
تأمّل الحدود الداخلية والخارجية كوسيلة لمواجهة الأخطار.

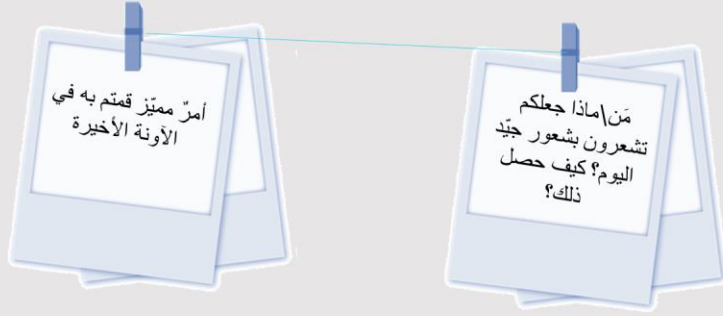


قواعد مهمّة

- نحرص على الحديث اللطيف والمحترم، وذلك كي نشعر أن بإمكاننا طرح مضامين شخصيّة.
- لن يتمّ الحديث خارج الدرس عمّا يُقال في إطار الدرس. يهدف هذا إلى خلق الشعور بالثقة بين المشاركين.
- من لا يودّ المشاركة، فهو ليس ملزماً بذلك. إذا طُلب من المشاركين الحديث حول أمرٍ ما تبعاً لما يمكنه أن يتنازل عن الحديث عندما يحين دوره. إذا قرّر أحد المشاركين التنازل عن الحديث، ثمّ أراد أن يتراجع عن ذلك، يمكنه أن يعاود الحديث ويشارك.

من المهمّ إرساء دعائم الحديث الأساسيّة لدى التلاميذ، وذلك كي نخلق حيّزاً آمناً يمكنهم من المشاركة والإصغاء بشكل فعّال.

كيف حالكم اليوم؟



من المفضّل أن نبدأ الدرس بحديث قصير يشير فيه التلاميذ إلى أحوالهم. **يُتدعو المعلمُ 3-4 تلاميذ إلى الإجابة عن أحد السؤالين، حيث يجب كُل تلميذ عن سؤال واحد فقط.**



قبل أن نبدأ..

العطلة الصيفيّة

يكتب المعلم على اللوح "العطلة الصيفيّة" ويطلب منهم أن يقولوا ما يخطر في أذهانهم من تداعيات وأفكار ومشاعر.

مشاهدة فيلم قصير: الأحجار الكبيرة



الرابط للفيلم:

<https://www.youtube.com/watch?v=57mO3I8BI6E>

معلومات حول الفيلم معدة للمعلمة:

يتمحور الفيلم حول إدارة الوقت وتخطيطه بشكل صحيح من أجل تحقيق الأهداف. كي ندير وقتنا بشكل صحيح، ينبغي أن نعطي حق الأولوية للأمور "الكبيرة" في حياتنا. إذا جعلنا الأمور "الصغيرة" في أعلى سلم أولياتنا، فسوف ننتشغل بها ولن يكون هناك متسع في وقتنا الثمين من أجل تحقيق الأمور المهمة بالنسبة لنا. لذا، علينا أن نتذكر أن نسأل أنفسنا: "ما هي الحجرة الكبيرة في حياتنا؟"، وحين نحددها سنضعها أولاً في سلم أولياتنا وسننتشغل بها في برامجنا، كما سيمكننا هذا من إدخال الأمور الأخرى في برامجنا فيما بعد.

العبر والقيم التي تظهر من خلال الفيلم:

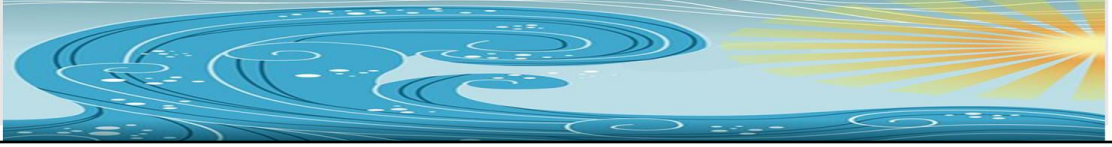
أهمية تحديد الأهداف.

أهمية تحديد الأمور المركزية والمهمة في حياتنا.

أهمية إدارة الوقت.

مشاهدة الفيلم

- ماذا شعرتُم عندما شاهدتُم الفيلم؟
- ما الأفكار التي راودتكم في أعقاب مشاهدة الفيلم؟
- ما هي "الحجارة الكبيرة" في حياتكم؟



يُتفصح المعلمُة المجال لبعض التلاميذ من أجل المشاركة بالأحجار الكبيرة الموجودة في حياتهم، ثم يُتجري مع الصف حديثًا في أعقاب مشاهدة الفيلم.
كيف أعرف أن هذا حجر كبير في حياتي؟
كيف أختار الأمور التي يهمني أن أفعلها؟

نختار ونخطّط

أرسموا جرّة وَاكتبوا فيها:
ما هي أهمّ الأمور التي يودّون القيام بها خلال العطلة
الصيفيّة؟
أمرٌ ما قلتم لأنفسكم أنكم ستفعلونه إذا كان لديكم
متّسع من الوقت؟

يطلب المعلمة من التلاميذ أن يرسموا جرّة وأن يفكروا: ما هي أهمّ الأمور التي يودّون القيام بها خلال العطلة الصيفيّة؟



يُتسأل المعلمة:

- ماذا سنُدخلون إلى جرتكم الشخصية؟
- ما هي أهمّ الأمور التي تودّون القيام بها خلال العطلة والتي لا تقومون بها خلال غالبية أيام السنة؟
- ما الأمور التي لا تريدون أن تخسروها (الأحجار الكبيرة في حياتكم)؟
- ماذا تودّون أن تفعلوا أيضًا إذا كان لديكم متّسع من الوقت؟
- ما هي الأمور التي إن أضعثتم فرصة القيام بها فلا بأس بذلك؟

هيا نتعلم!



نلاحظ أن هناك أهمية كبيرة لتخطيط أوقاتنا.

فلنتحدث عن مصطلحات تتعلّق بـ "الوقت" في سياق العطلة:

في بداية العطلة هناك **"وقت التأقلم"**: وهو المرحلة الانتقالية بين الفترة التي تعلّمتُم فيها في المدرسة خلال النصف الأول من اليوم والتقيتُم بالأصدقاء، وكان لديكم دورات أو وظائف في النصف الثاني من اليوم، والفترة التي تقضون خلالها جلّ وقتكم خلال اليوم في البيت ويتوفّر لديكم وقت فراغ حيث يتعلّق ما تفعلونه بكم وبما تختاروه أنتم.

وقت التغيير: الوقت الذي تخرجون فيه عن مجرى الحياة المعتاد، حيث تغيّرون وتنوّعون فيما تفعلونه وفق ما تمليه عليه قلوبكم وما يخبركم به جسدكم وأسلوبكم الشخصي.

وقت الاستمتاع والراحة: إنه الوقت الذي تتوقّفون فيه عما تفعلونه من أجل الاستراحة والاستمتاع.

وقت للمهارات الحياتية أيضًا: إنه الوقت الذي يقتضي منكم استخدام المهارات الحياتية التي تعلّمتُموها، كإدارة الوقت، اتّخاذ القرارات، مواجهة المواقف الضاغطة (كمواجهة المعلومات الكثيرة التي تغمركم بها وسائل الاتصال مثلًا)، بالإضافة إلى التدرّب على المهارات الحياتية الأخرى.

وقت الفرص: تكون العطلة فرصة لتعلّم أمور جديدة تثير فضولكم، إنها وقت النموّ والتطوّر والقيام بأمر كنتم تطمحون للقيام بها ولكن لم يكن لديكم متسع من الوقت لذلك.

يوجد في العطلة **وقت مخاطرة** أيضًا: إنه الوقت الذي يزداد احتمال قيامكم بتصرف يعرّضكم ويعرّض من حولكم للخطر، وذلك لأسباب عديدة.

هل من الممكن أن يكون هناك وقت مخاطرة خلال "العطلة"؟

- ❖ العنف الكلامي في شبكات التواصل الاجتماعي.
- ❖ التأثير الاجتماعي في شبكات التواصل الاجتماعي.
- ❖ القيام بأمور لا تلائم قيمي.
- ❖ اللعب بشكل متواصل بألعاب الحاسوب، كالفورتنايت مثلاً.
- ❖ قضاء ساعات طويلة أمام الشاشات.

هل هناك وقت مخاطرة خلال العطلة؟

يأتجري المعلمة حديثاً مع التلاميذ تبعاً للأسئلة. يتلخص في نهاية الحديث: نلاحظ أننا إن لم نخطط الفعاليات التي نقوم بها فسيحوّل وقتنا إلى وقت مخاطرة.

ما الذي سيساعدنا في مواجهة حالات الخطر؟

هناك أوقات فراغ خلال العطلة، وكلُّ منكم مسؤول عن تعبئة أوقات فراغه بنشاطات وفعاليات. لذا، من المهمّ أن تفكّروا ونخطّطوا وقتكم وما تودّون القيام به. بعبارة أخرى، عليكم أن تحدّدوا لأنفسكم "الحجارة الكبيرة" للعطلة.

هناك حالات لا تكون خطيرة ولكن الإفراط بها يمكن أن يؤدّي إلى مواقف خطيرة.

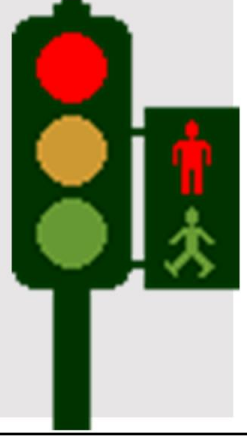
يمكن طرح السؤال على التلاميذ قبل التطرّق إلى الإمكانيات.

الإشارة الضوئية

الأحمر = توقّف! لا تستمر! هذه يعرّضني للخطر أو قد يعرّض الآخرين للخطر، هذا مخالف للقانون، هذا ممنوع.

اصفر\برتقالي = انتبه! احذر!، يجب أن تفكر أولاً فيما يجب فعله.

أخضر = استمر، الطريق آمنة، لا أعرض نفسي أو الآخرين للخطر، هذا ليس مخالفاً للقانون، هذا مسموح.



كما ذكر آنفاً، هناك وقت مخاطرة خلال العطلة، إنه الوقت الذي يزداد احتمال قيامكم بتصرف يعرّضكم ويعرّض من حولكم للخطر، وذلك لأسباب عديدة.

سنتعلم الآن وسيلة تساعدنا في مواجهة أوقات المخاطرة خلال "العطلة".

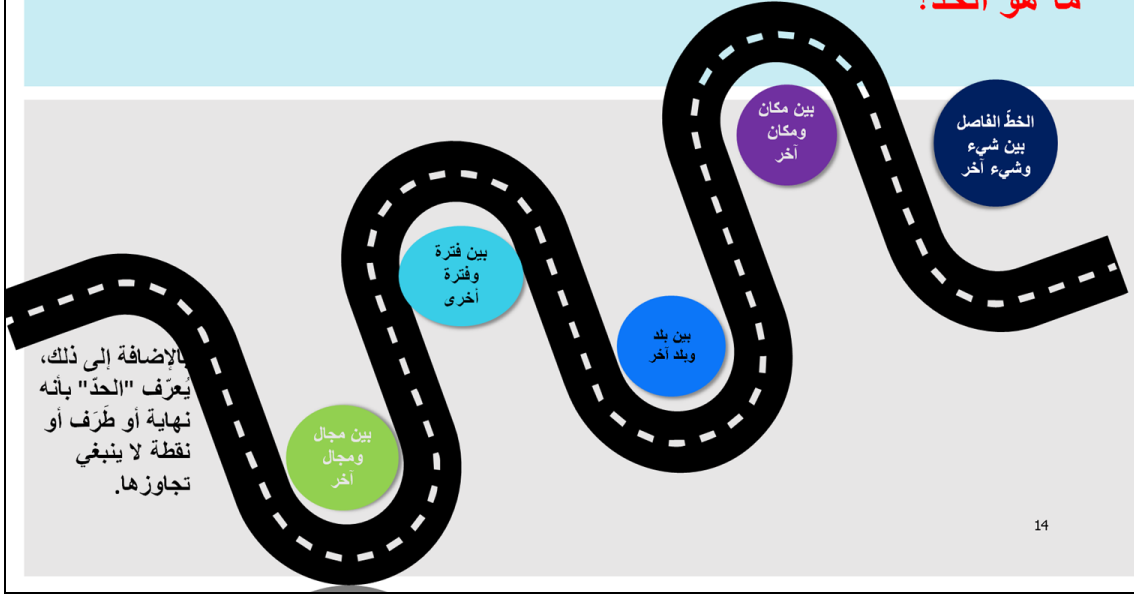
أقترح أن نحاول استخدام الإشارة الضوئية، حيث توجد لكل لون دلالة خاصة.

يمكن أن تكون الإشارة الضوئية مؤشراً في داخلنا، حيث يوجّهنا فيما نفعله أو لا نفعله.

ما هو الحدّ؟

نستخدم الإشارة الضوئية كي نقرّر
بخصوص حدودنا.

ما هو الحدّ؟



هناك نوعان من الحدود



❖ **الحدّ الخارجي:** القوانين والقواعد التي يحدّها الآخرون لنا، ونحن ملزمون بها ويجب تطبيقها تبعاً للقانون.

على سبيل المثال يُمنع التجمهر خلال هذه الفترة، ويجب الحفاظ على مسافة مترين بين شخص وآخر، وغيرها.

نستخدم الإشارة الضوئية كي نقرّر بخصوص حدودنا. هناك نوعان من الحدود: حدّ داخليّ وحدّ خارجي. الحدّ الخارجي: القوانين والقواعد الموجودة في الدولة والبلدة والمدرسة، ونحن ملزمون بها، الجميع يعرفها وقد وُضِعَت كي تحميّنا وتحافظ علينا. على سبيل المثال يُمنع التجمهر خلال هذه الفترة، ويجب الحفاظ على مسافة مترين بين شخص وآخر، وغيرها. ما هي الحدود الخارجيّة الأخرى التي تعرفونها؟

أنواع الحدود



❖ الحدّ الداخليّ: أنا أدرك أن أمرًا ما ليس آمنًا وخطير، فأوقِف نفسي، وأقول لنفسي "لا".

يطلب المعلمة من التلاميذ إعطاء أمثلة للحدود الداخليّة.

الأمور الّتي تؤثر على إضاءة "الضوء الأحمر":

المشاعر، القيم، الضمير، القانون،
الأعراف، أشخاص أحبهم أو أقدرهم

ما الذي يؤثر على إضاءة الضوء الأحمر؟ أي المنع وعدم تجاوز هذا الحد؟
هل عنصر المشاعر أو القيم أقوى من عنصر الناس الذين أحبهم أم العكس؟
هل يختلف تأثير كل عنصر في المواقف المختلفة؟

الأمور التي تؤثر على إضاءة "الضوء الأحمر":

المشاعر: كالخوف، العجز، فقدان السيطرة، القلق، السكينة، الأمان، التوتر، الارتباك، الشجاعة.

القيم: كاحترام، الصدق، النزاهة، العدل، المساواة مقابل القوة\الحرية دون حدود.

القانون\الأعراف: الاعتراف بأنني أعيش في مجتمع فيه قوانين وحدود للعدل الاجتماعي.

الضمير: هل أسبب الضرر لمن أحب\الشعور بالخجل أو الذنب أو المسؤولية\التفاني.



ما الذي سيساعدكم كي لا تكونوا في
خَطَرٍ خلال العطلة؟
ما الأسئلة التي سأطرحها على نفسي كي
أعرف إذا ما كان ينبغي عليّ أن أستخدم
"حدّي الداخلي" أم لا؟

من المفضّل مواصلة الحديث حول الموضوع مع الوالدين والأصدقاء.

تلخيص

ما الأفكار أو الأحاسيس أو المشاعر التي تراودكم في نهاية هذا الدرس؟
ما الشيء الجديد الذي تعلّمتموه؟



قبيل انتهاء الدرس، من المفضّل تلخيص المضامين التي طُرِحَتْ خلاله مع التلاميذ، والإشارة إلى المصطلحات الجديدة التي تعلّموها، وتأكيد الرسائل المهمّة التي نوّد إيصالها.

نُهي ونلخص

المصطلحات التي تعلّمناها:

1. تخطيط الوقت- "الحجارة الكبيرة" الخاصة بي خلال "العطلة".

2. "وقت الفرص ووقت المخاطرة".

3. الحدّ الداخليّ والحدّ الخارجيّ (الإشارة الضوئية).



قبيل انتهاء الدرس، من المفضّل تلخيص المضامين التي طُرحت خلاله مع التلاميذ، والإشارة إلى المصطلحات الجديدة التي تعلّموها، وتأكيد الرسائل المهمّة التي نوّد إيصالها.