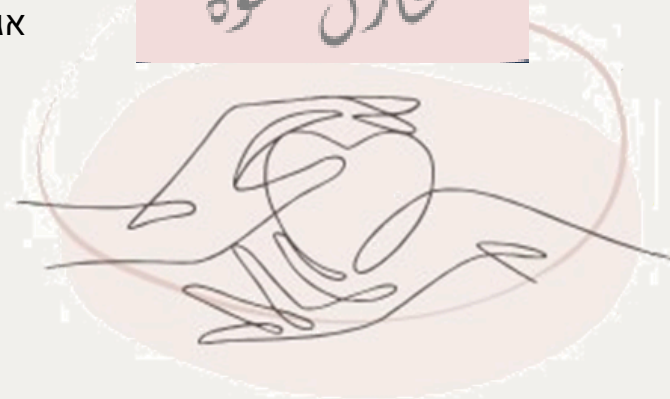




משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

مخازن القوة



أدوات وفعاليات
لتعزيز القوى وإدارة الحوار العاطفي
للطلاب والطاقتم التعليمي

نتحدث الأمل

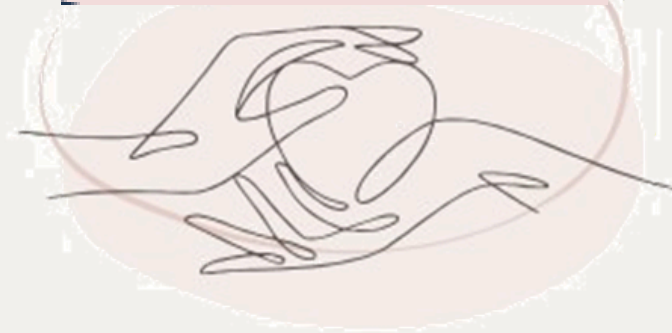
الطاقم التربوي



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

מخازن القوة



النظريّة:

ابتدأ العام الدراسي الحاليّ في ظلّ ظروف من عدم اليقين واستمرار الحرب واستمرار حالة الطوارئ. تمّ تصميم هذه اللعبة لتنمية الوعي بالأمور اليومية التي تساهم في تعزيز صحّتنا النفسيّة وتساعدنا في الحفاظ على الأمل خلال هذه الفترة.

اللوازم:

لوحة لعب، حجران من حجارة النرد.

تعليمات اللعبة:

سيقوم كلّ مشارك بدوره برمي حجري النرد والتطرّق إلى المقولة الموجودة في المربّع عند التقاطع بين الرقمين الذين ظهرا على حجري النرد.



نتحدّث الأمل

نرمي حجر النرد ونجيب عن الأسئلة



شيء أحزنت فيه تقدّمًا	أغنية تفرحني	منظر صحراوي أو منظر طبيعي أخضر	أفضل نصيحة يمكنني تقديمها	الامر الذي يجعلني أشعر بالبهجة	شخصيّة أكنّ لها التقدير	
شيء في حياتي يساعدني على الماضي قدّمًا	حيوان أليف يساعدني على الشعور بالهدوء	صفة من صفاتي أفتخر بها	قوة شخصيّة اكتشفتها بنفسي مؤخرًا	الفصل المفضّل لديّ في السنة	مكان أشعر به بالهدوء	
اللون الذي يمثّل الأمل بالنسبة لي	أشعر بالامتنان على	شيء أودّ أن أتمناه لشخص ما في حياتي	شخص أريد أن أشكره	الامر الذي يهدّئني..	طعام يمنجني شعور جيد	
أمر ما يواسيني	صورة أتذكّرها وتثير في نفسي مشاعر إيجابيّة	شمس أو مطر	نشاط يساعدني عندما أشعر بالحزن أو الغضب	مكان في الواقع / في الخيال الذي يرمز إلى الأمل بالنسبة لي	صورة انتصاري	
الشخص الذي برفقته أشعر أنّي ذو قيمة	أمر يجعلني أبتسم	أيام السنة التي ترمز إلى الأمل بالنسبة لي	ساعة من اليوم أحبّها بشكل خاص	فيلم \ كتاب مفضّل	المعنيّ أو الفرقة التي أحبّها	
الشخص الذي يضيء يومي هو....	أشعر بأهميّة عندما ..	ماذا / من يلهمني؟	بماذا أنا فخور بنفسي؟	حلم أودّ تحقيقه	هوايتي هي..	



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

مخازن القوة



الأسئلة بعد الفعالية :

- ما هو الشيء الأهم الذي تعلّمته من اللعبة؟
- شيء واحد أنوي القيام به خلال السنة.

تلخيص:

في هذه الفترة، أكثر من أيّ وقت مضى، من المهمّ إتاحة مساحة للأمور اليومية التي تساهم في تعزيز صحّتنا النفسيّة وتساعدنا في الحفاظ على الأمل.