



משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

وحدة تعليمية في المهارات الحياتية



التربية للجنسانية ومنع الاعتداءات الجنسية

الدرس الأول التصور الذاتي عند المراهقين

المهارة المركزية
الوعي الذاتي



الصف السابع

المثالية

من الذي يحدد المثالية

1 مفهوم الذات



2 مفهوم الذات عند المراهق

2

3 مفهوم تقدير المراهق لذاته
التصوّر الذاتي الايجابي

3

4 توسيع مفهوم الجمال وصورة الجسد

4

5 أساليب تطوير الذات

5

6 الجمال المثالي !

6

الدعايات

معلومات وحقائق

• تُعرّف مرحلة المراهقة، بأنها مرحلة انتقاليّة بنايّة ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث تتصف هذه المرحلة بالعديد من التغييرات النفسيّة السلوكيّة التي تؤثر بشكل مباشر على شخصيّة المراهق، بحيث ينظر لنفسه إما سلباً، أو إيجاباً، ومن هنا يأتي التباين في ردود الأفعال والسلوكيات لدى المراهقين، في ضوء ما تختزنه نفس المراهق من تجارب إيجابيّة، أو سلبيّة عن المراحل السابقة التي مر بها.

• تقدير الذات هو معرفة كيف تقدر نفسك ومواهبك ومهاراتك ومعرفة كم الآخرين يقدرونك , وهو مهم لأن شعورك بالرضا عن نفسك يمكن أن تؤثر على صحتك النفسية وعلى سلوكك . الناس ذوو التقدير العالي بأنفسهم يعرفون أنفسهم جيداً، واقعيون ولديهم أصدقاء يحبونهم ويتقبلوهم كما هم متحكمون على حياتهم ويعرفون جيداً نقاط ضعفهم وقوتهم.

- التغيرات الجسدية السريعة تجعل المراهقين أكثر انخراطًا في صورة الجسد ومظهره.
- الصحة الجنسية عنصر هام من عناصر الرفاه العقلي والاجتماعي للمراهقين (Avery & Lazdane, 2010).

- الروابط للأفلام التي عرضت:

- <https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

- https://www.youtube.com/watch?v=-_l17cK1ltY

- <https://www.youtube.com/watch?v=litXW91UauE>

- واشجعكم كذلك للاطلاع على برنامج "مع ومن أجل ذاتي"

- <http://meyda.education.gov.il/files/Shefi/Alon34/ErkatHadraha.pdf>



أهداف الوحدة

- توفير منبر للتعبير عن الأفكار والتخبطات، الأسئلة، الحيرة والشكوك بالمواضيع المتعلقة بالمراهقة.
- الإلمام بمركبات الذات المختلفة.
- التمييز بين العوامل التي تؤثر على احترامنا لذاتنا.
- تطوير صورة ذاتية إيجابية وصورة جسدية لدى المراهقين.
- تطوير التفكير النقدي والاختيار الفعال للسلوك ومهارات المقاومة للرسائل الضارة.
- تطوير إشارة نقدية إلى الإعلانات والضغط الاجتماعي، حوار حول «المعايير» ومعارضة «حكم الأرقام».
- التركيز على نقاط القوة الشخصية جنبًا إلى جنب مع قبول نقاط الضعف.
- توسيع مفهوم الجمال وتعزيز صورة ذاتية إيجابية.



معرفة، مهارات وقيم

معرفة

- ما هو التصور الجسدي والتصور الذاتي.
- التعرف على مفهوم تقبل الذات واحترامها.
- التعرف على مفهوم الجمال

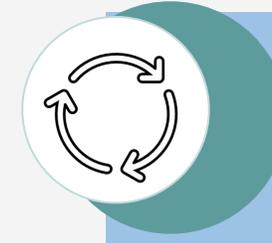
مهارات

- **المعرفية: التفكير النقدي:** رفع الوعي الذاتي، اتخاذ القرار، التنظيم والإدارة الذاتية، الحزم
- **التفكير الإبداعي:** الحزم الشجاعة والمواظبة
- **الشخصية: الوعي الذاتي:** التعرف على المشاعر وعلاقة التصور الجسدي والمشاعر، الوعي الذاتي ، والمقدرة الذاتية
- **لتوجيه الذاتي:** التنظيم الذاتي، والتعامل مع الضغوطات والأزمات
- **البيّن شخصية: الوعي الاجتماعي:** التمييز بين المواقف الاجتماعية
- **الإدارة والسلوك الاجتماعي:** الاتصال والتواصل، إدارة العلاقات الشخصية

قيم

- احترام خصوصية الفرد والأسرة: احترام الإنسان وحقوقه وثقافته وآراءه والحرية الأساسية

تدريبات
إثراء وتوسع



مسار الدرس

ملخص الدرس

مهارات الشخص البالغ

تعريف الموافقة والاتفاق

فعالية وحوار حول تطوير
صورة ذاتية إيجابية
تحديد نقاط القوة وتعزيز احترام
الذات

معرفة مهارات وقيم

مفهوما الذات

افتتاحية- التعرف
على مصطلح
التصور الجسدي
والذاتي



توضح الشرائح التالية بالتفصيل مسار الدرس وهي مخصصة للعرض في الصف.

- في كل شريحة يظهر محتوى الدرس للعمل مع الطلاب.
- في الجزء السفلي من الشريحة (في الملاحظات) توجد ملحقات وإرشادات للمعلم.

تعليمات للحوار الجيد

حوار داعم ومُتقبّل



مشاركة من القلب



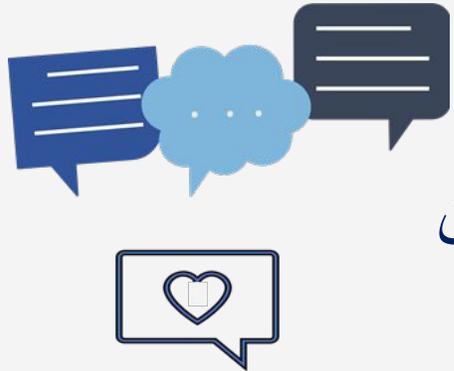
اصغاء مُكثرت خالٍ من اصدار الأحكام



احترام كلام الآخرين



ما يدور في الحوار، يقتصر على تلاميذ الصف، بالإمكان مشاركة الآخرين من خارج الصف بالموضوع، لكن فقط بما يخصني.

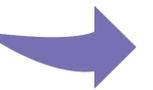


**الفعالية الأولى: الامكانية الأولى، المميزات وقوة
الحضور حזקות חותם!**



فكروا في شخصية تقدرونها في حياتكم، عينوا بدائرة 5 نقاط قوة (من بنك نقاط القوة) التي تتمتع بها هذه الشخصية .

حب التعلّم	انفتاح	حب المعرفة	ابداع	حكمة
حيوية	مواظبة	صراحة	جرأة	التناسب والمرونة
اجتماعي	الحب	طيبة القلب	الانسانية	الصدق
الاعتدال	القيادة	العدالة	العمل مع الطاقم	صدق
الجماليات	حذر	تواضع	المسامحة والمصالحة	التنظيم الذاتي
	الروحانيات	فكاهة	أمل	الامتنان



للنقاش داخل المجموعة لفحص مفاهيم حول التصور الجسدي

- ما الذي تقدرونه في الشخصية التي اخترتموها؟
- ما هو الإلهام الذي تستمدونه من الشخصية؟
- ما هي نقاط القوة والخصائص للشخصية التي تقدرونها أو تتواصل معها؟
- إلى أي مدى تظن أن المظهر الجسدي له علاقة في تقييمك للشخصية؟



לנقاش داخل المجموعة لفحص مفاهيم حول التصور الجسدي

חשבו על זמנות שאתן/ם מעריכות/ים בהיכנס, בחוץ, בסמנו בעיגול 5 תכונות חזקות של הדמות מבנק התכונות.

- ما الذي تقدرونه في الشخصية التي اخترتموها ؟
- ما هو الإلهام الذي تستمده من الشخصية ؟
- ما هي نقاط القوة والخصائص للشخصية التي تقدرها أو تتواصل معها ؟
- الى اي مدى تظن ان المظهر الجسدي له علاقة في تقييمك للشخصية ؟



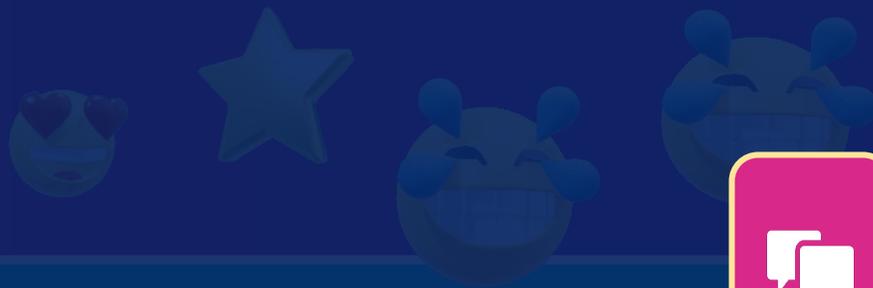
הגרלת מספר

12

الانسانية	أمل	المسامحة والمصالحة	الصدق	الاعتدال	حب المعرفة فضول
مواظبة	الامتتان	العدالة	الصدق والأمانة	ابداع	القيادة
جرأة	التنظيم الذاتي	طيبة القلب	الصدق	المسامحة والمصالحة	البطولة
الروحانيات	فكاهة	حكمة	تواضع	الحب	العمل مع الطاقم
الجماليات	حيوية	اجتماعي	الحذر	التناسب والمرونة	التساهل

في كل مرة سيتم سحب رقم جديد سيكشف عن قوة/ميزة. الميزة الأولى التي سيتم الكشف عنها ستكون الفائز !بالبنغو





للحوار

הצגת
! הפרדנטציה

ما هي نقاط قوتك الثلاث الرئيسية برأيك ؟
هل هناك أي نقاط قوة ترغب في الحصول عليها ؟
اعط مثالاً على موقف أو حدث تم فيه التعبير أو إبراز إحدى نقاط قوتك





ג'ו'ז ס'פ'ר ל'ל'ת'פ'י'י'ם ה'ז'א'ת'י

נספח ג1 - דרכון להערכה עצמית



שם: _____

כדי לחזק את ההערכה עצמית שלי, חשוב לי לזכור:

חוזקות ידועות שלי:

חתימה: _____





מוזע חרר תררר הרלה



מוזע חרר תררר הרלה



المهمة:

تقسيم المجموعة إلى خمس مجموعات - كل مجموعة
تتناول موضة وعلينا تقديمها في أغنية/فيديو/ملصق.

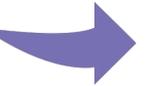
يجب أن يشمل المنتج ما يلي:

وصف الموضة + نظرة عامة تاريخية قصيرة

ما رأيك في هذه الموضة؟

هل يتوجب عليك إعادة هذه الموضة إلى الوعي وعصرنا

الآن، كيف تقنع بها الناس / كيف يتم تسويقها؟

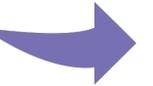




القرن ال-15 وال-16

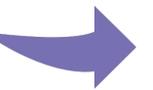
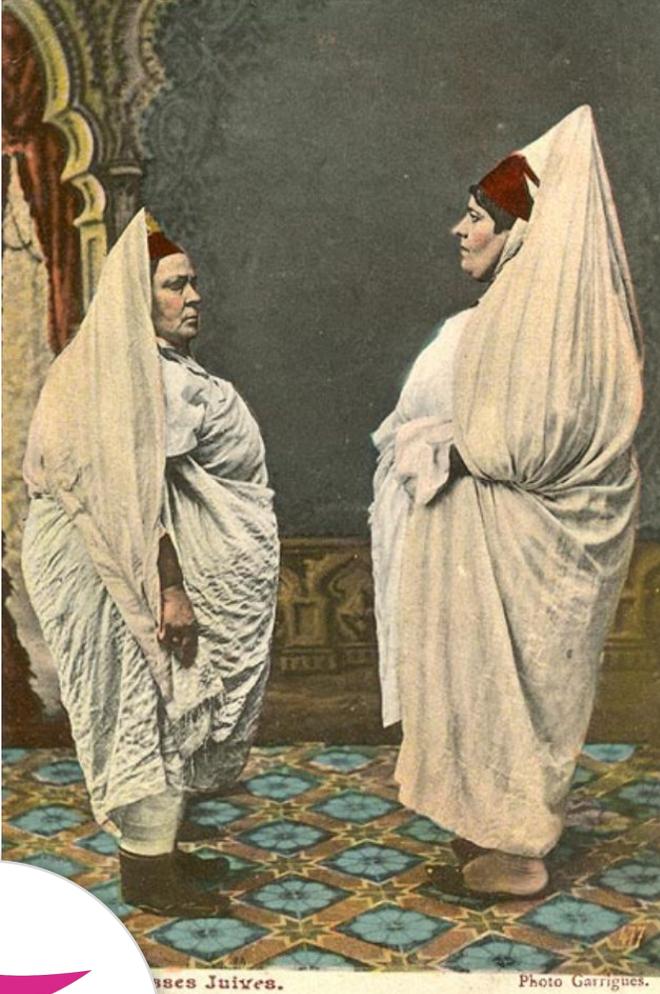
يرتدي الرجال من الدرجة العالية (الطبقة الارستقراطية) أحذية عالية الكعب وجوارب وفساتين وتنانير.

لماذا كانوا يرتدون الكعب ؟ كانت الطبقة العليا ترتديها، رجالاً ونساء، حتى لا تتسخ في الشارع. (بدأت في عام 3500 قبل الميلاد في مصر القديمة مع الكهنة للاحتفالات والجزارين دم الحيوان عن القدمين).



نهاية القرن التاسع عشر

بيضتان في الصباح، الحليب وزيت السمك
وزيت الزيتون مع الأراك وعصيدة الدخن
والمعكرونة السميقة التي تنفخ الجسم والعدس
والبقوليات والدقيق والزيوت والكعك - كانت
هذه قائمة الفتيات في المجتمعات اليهودية في
تونس، قبل 40 يوما من زواجنا. "عندما
يقرب سن الزواج عندما يبحث عنه الرجال
الأغنياء، تحلم الفتيات اليهوديات بالسمنة.
لأنه كلما كانت المرأة أثقل، زاد احترامها
لزوجها. ولديها فرصة أفضل لاختيار زوج
" لذوقها "

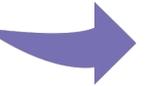




أوائل القرن ال 20



لف القدم أو "قدم اللوتس" هي ممارسة كانت شائعة في الصين حتى أوائل القرن العشرين، عندما تأمرت أرجل الفتيات الصغيرات (عادة بين سن 7 و 4) لمنع نموهن ومنحهن مظهرًا يعتبر مثاليًا للجمال. لف القماش حول الساق، حين تكون محصورة، تؤدي إلى كسر عظام الساق والحفاظ على حجم الساق بحيث لا يتجاوز 10 إلى 15 سم. كانت أرجل 7 سم تعتبر مثالية للجمال وتسمى أقدام اللوتس الذهبية، بينما كانت الأرجل ذات الحجم الأكبر (حتى 15 سم) تسمى أقدام اللوتس الفضية وتعتبر مثالية لجمال أكبر.

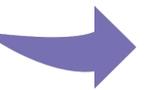




سنوات ال 80 من القرن ال 20



المالط هو اسم تسريحة الشعر التي يظل فيها الشعر الموجود على مؤخرة الرأس طويلًا (عادةً حتى ارتفاع الكتف)، بينما يتم قصه في مقدمة الرأس وفي الأعلى وعلى الجانبين. كان المالط شائعًا بشكل خاص في العالم الغربي وأمريكا اللاتينية وإسرائيل في أواخر السبعينيات، طوال الثمانينيات وأوائل العشرينات. على الرغم من أن المالط اكتسب شعبية في السبعينيات، إلا أن البعض يدعي أن تسريحة الشعر كانت موجودة من قبل. تقول الأساطير الحضرية إنه في القرن التاسع عشر لم يقطع الصيادون مؤخرة رؤوسهم لتدفئة أعناقهم «في الشتاء، ومن هنا جاء اسم «البوري».





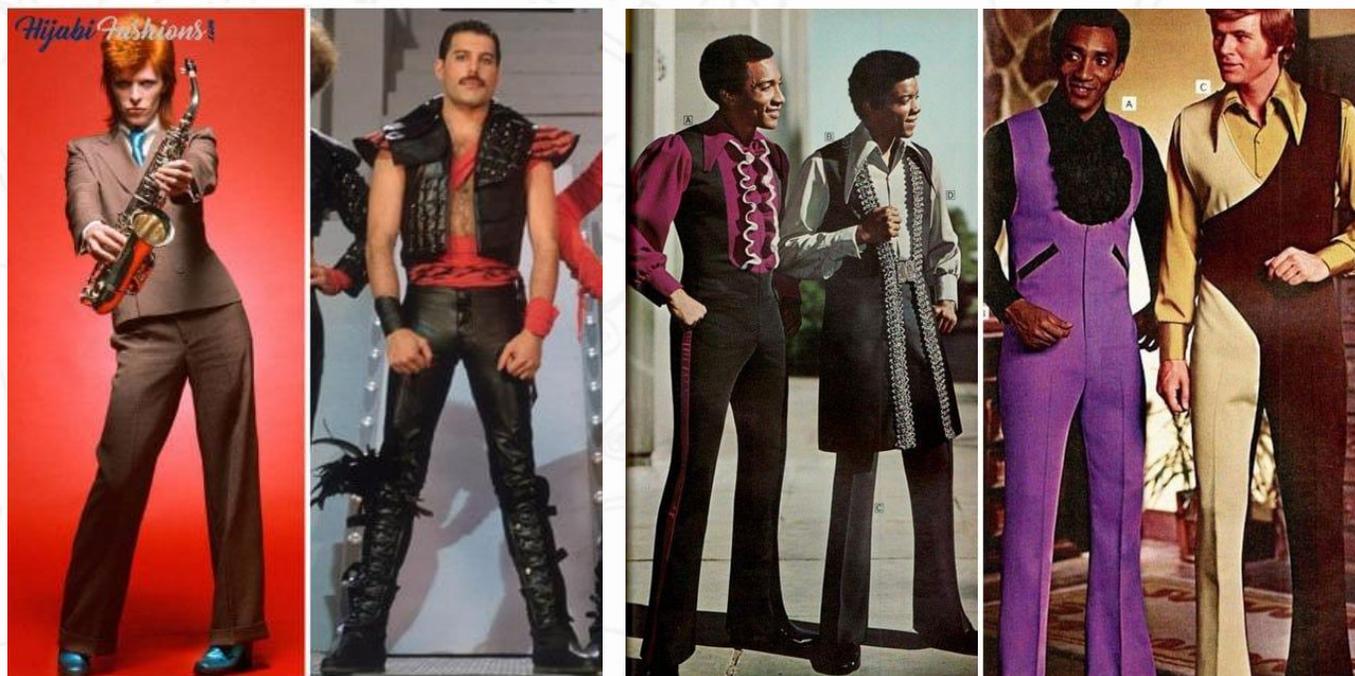
الحاضر

يزور السياح قبيلة ناي سوي ذات العنق الطويل في شمال تايلاند كل يوم لأنهم يريدون رؤية نساء القبيلة وهن يرتدين العديد من حلقات الذهب حول أعناقهن.

ما هو نمط حياة القبيلة الطويلة الرقبة؟

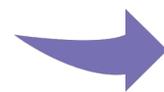
عندما كانوا أطفالاً، كانوا يرتدون خواتم ذهبية حول أعناقهم في حفل فريد حضره القرويون. مع تقدم أعمارهم ، يزداد عدد الحلقات. يمكن أن تصل رقبة النساء البالغات إلى 30 سم ويمكن أن تحتوي على 25 حلقة ذهبية ، تزن 5 كجم. بسبب الجاذبية ، يتم تطبيق الكثير من الضغط على الترقوة ، مما يؤدي إلى إطالة فقرات الرقبة بشكل غير طبيعي. بما أن المسافات بينهما كبيرة بشكل خاص ، فإن عضلات الرقبة تضمور ، لذلك بدون الحلقات ، يفقد رؤوسهم استقراره وقد يجدون موتهم. يجب على النساء اللواتي اخترن إزالة الحلقات أن يستلقين ويبقن في هذا الموقف لفترة طويلة لمساعدة العضلات على أن تصبح أقوى.

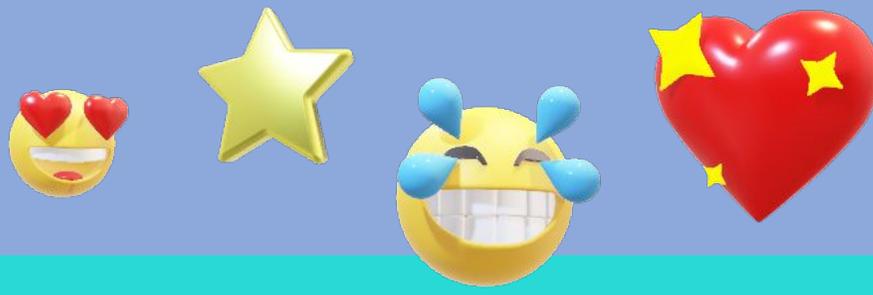




سنوات ال- 70 من القرن ال-20

الأزياء التي تتميز **androgyny**، توليب والجنس
.fluidic





عرض العارضة!





דعوة للحوار

- لماذا تغيرت قيم الجمال على مر السنين؟
- كيف تؤثر قيم ومعايير الشركة على الموضة؟ (الرجال والنساء، المال، وسائل الإعلام)
- ما مدى اهتمامك بأنماط الموضة وكم تختار ملابسك الخاصة؟
- كم تعتقد أن المظهر الخارجي يؤثر على إحساسنا بقيمة الذات وهل هناك أي شيء يمكننا القيام به حيال ذلك؟



الجمال هو مجمل

קל
9
דין



נועה קירל
نوعا كيرل

أورييل
صبري
اورايل
لابري

غريتا
تونبري
גרטה
טונבר

يوفال شملا
יובל
שמלא

نيتع بارزيلي
נטע ברזילי

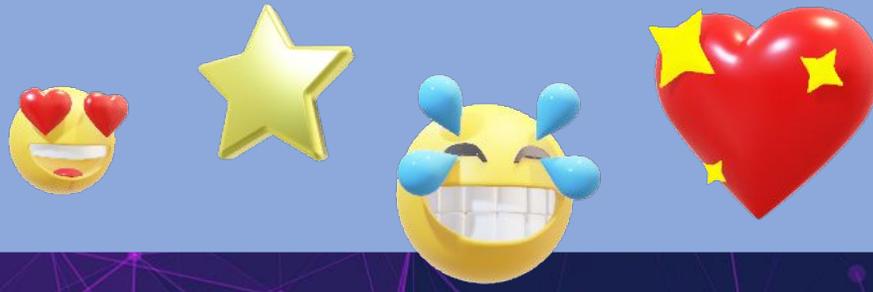
ويني هارلو
ויני
הארלו





للحوار

- هل تعرضت لأي من هذه الشخصيات؟
- اختر أحد الأحرف التي تتصل بها (يمكنك أيضا أن تُوَشر على شخصيات لا تظهر في الشريحة) وأحكي عنها:
- تناول الموضوع برمته: خصائص الشخصية ، الأعمال ، المظهر ، القيم ، المساهمة ، الإبداع، القيادة، الرسالة، المثال الشخصي، و...



في الاجتماعات القليلة الماضية ناقشنا المثل الأعلى للجمال من خلال مراجعة تغيير الموضوعات وتقديم مجموعة متنوعة من المعالم السياحية ومجموعة متنوعة من مجالات الشخصيات الشهيرة. كان الهدف هو التأكيد مرارا وتكرارا على أن المثل الأعلى للجمال يتغير وليس "طبيعيا" أو مصير، وأنه في السنوات الأخيرة كان هناك اتجاه لإفساح المجال للتنوع من حيث الأصل العرقي والجنس والرسائل والمظهر الخارجي أيضا (ليس مثالا واحدا للجمال بل أداء متنوع من حيث الطول والوزن وحتى الصفات مثل الإعاقة، المرض، وما إلى ذلك، كما وجود الشرعية لتكون موجودة في المجال العام مع قبول الحكم والتقليل منه. توسيع تعريف ما هو الجمال.





ومع ذلك ، على الرغم من هذه الاتجاهات ، ما زلنا نتعرض لنظام ضغط خارجي أطلقنا عليه "اعداد المعجبين". نحن محاطون بمقاييس مختلفة من اليوم الذي ولدنا فيه ، ويمكن أن تؤثر هذه التدابير على إحساسنا بقيمة الذات دون فهمها. الوحدة القادمة ستتعامل مع هذا الأمر معا سنحاول فهم هذه المؤشرات، لفهم من أين جاءت. إنها تعسفية مثل تلك المقاييس المثالية للجمال ، سواء كانت ثمرة الإنشاءات الاجتماعية والثقافية ، ولدينا خيار اختيار منحهم مكانا وقيمة في حياتنا أو لفحصها بشكل نقدي والاختيار.





"حاول رسم "مخطط دائري"
وضمن ذلك إعطاء قيمة لكل مكون من المكونات التي أشرت إليها عند وصف الحرف
٪ بحيث نصل في النهاية إلى 100



:وعلى سبيل المثال

الحكمة-30٪ المظهر الخارجي 25٪ خلق - 40٪ رسالة - سيتم تقاسم النتائج 5٪ في
الدورة القادمة





هل تعتقد أن الأرقام تسيطر على الناس؟

عزيزتي، لقد نقص رقم
مقاسي!



حجم الأحذية -
ليس ما كنت تعتقد...



BMI?
خارج!



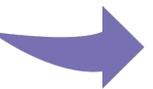


هل للأرقام حيزٌ في حياتك؟

عزيزتي، لقد نقص رقم
مقاسي!



هل تعلم؟
في السنوات الأخيرة، بدأت العديد من الشبكات في
تقليل المقاسات دون توضيح ذلك لجمهور
المشترين.
نفس " النموذج\القصة" الذي كان مقاسه 42 قد لا
يصلح لكم كما كان من قبل، ليس بسبب تغيير جسدكم
ومقاسكم، انما بسبب الرغبة في خفض تكلفة
النتاج.





كيف تظهر الأرقام في حياتك؟

هل تعلم؟

نظرا لأن بذور شجرة الخروب معروفة دائما بنفس الوزن والحجم ، فقد تم استخدامها كوحدة قياس.

حجم حذائك هو في الواقع طول العديد من بذور الخروب مرتبة واحدة تلو الأخرى!



حجم الأحذية -
ليس ما كنت تعتقد...





كيف تظهر الأرقام في حياتك؟

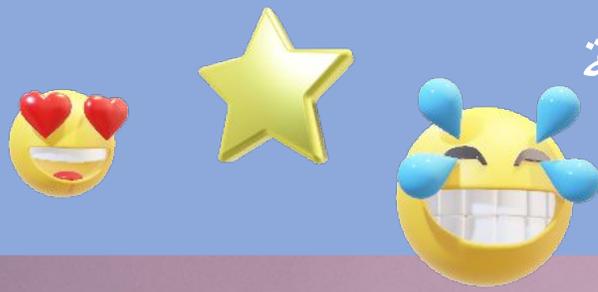
BMI?
خارجًا!

هل تعلم؟

أظهرت نتائج دراسة أجريت على عشرات الآلاف من الأشخاص أنه من غير المجدي الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم (BMI) لمعرفة ما إذا كنت بصحة جيدة أم لا. تحدد نسبة الطول إلى الوزن ما إذا كنت سمينا أو نحيفا ولم تتمكن من تحديد الصلة بين الوزن والصحة. هناك العديد من الناس الهزيل الذين هم غير صحيين وهناك أشخاص يعانون من السمنة المفرطة الذين هم في صحة جيدة.



لم يجب أن تكون إشارة الاعجاب على الشبكات الاجتماعية



٩
١١٦

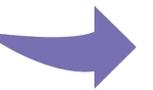


أنتم
المحكمة!



يجب أن تكتب وتعطي بياناً افتتاحياً يمثل موقفك
(مع أو ضد)

1. أحضر شاهدين لدعم موقفك (يمكنك تلعب الأدوار أو إحضار مقطع فيديو / فيديو قصير مناسب من الإنترنت).
2. سيتم منح كل طرف الفرصة للتحقيق مع الشاهد (حتى خمسة أسئلة).
3. بعد تقديم الخطاب والشهادة، سيتم منح هيئة المحلفين الفرصة لطرح الأسئلة على الأطراف..
4. يجب عليك تقديم بيان ختامي الذي يركز جميع الادعاءات.
5. هيئة المحلفين تجتمع وتتخذ قراراً.





للحوار



עליכם לכתוב ולשאת נאום פתיחה
המייצג את עמדתכם (בעד או נגד)

1. • הביאו שני עדים נפרדים מהאינטרנט (ניתן לנהל את הדמויות או להביא קטע/סרטון מתאים מהאינטרנט)

2. • מה الذي تعتقد أنه سيكون له تأثير علينا إذا عشنا في عالم خال من الطغيان من الأرقام؟ (على سبيل المثال، المدرسة بدون درجات، قياسات غير رقمية، إلخ)

3. • هل من الممكن أن ترتبط بالقدرات ونقاط القوة والصفات والإنجازات بشكل مختلف؟ (ليس بالأرقام)

תביעה

הגנה

4. עליכם לנאום נאום סיכום המרכז את הטיעונים.

5. חבר המושבעים מתכנס ומקבל החלטה.



أعداد المعجبين



قررت تاليا أنها سئمت من أعداد المعجبين وقررت إعادة تعريف نفسها. بدلا من كتابة كم كان طولها بالسم، قررت استخدام اسم الشجرة المفضلة لديها. بدلا من نمرة قياس الملابس - المخلوقات السحرية ، بدلا من العلامات - الرموز التعبيرية (الايموجي)، إلخ.

ما هي المعايير الإبداعية التي تستخدمها لوصف نفسك بطريقة إيجابية وغير مقارنة بالآخرين؟ اختر ثلاثة واكتب وصفك الخاص.





الكلام الداخلي المعزز والهدام

ذهب أحمد إلى الغرفة
الملابس ليقبس قميص
أحبه.





واو ، هذا حقًا جميل علي
(أنا جميل مع هذا)!





القميص يظهر أجزاء
من جسدي لا أحبها





خرجت من
الامتحان وشعرت
أنني لن أنجح!

مؤرود

מתלבט

מחויים!



خطاب داخلي



يجب أن أذهب إلى حفلة
وأخشى حقا ألا يكون لدي أي
شخص لأكون معه.

مוריד

מתלבט

מריים!





أنا أريد أن أكون مقبولة

מוריד

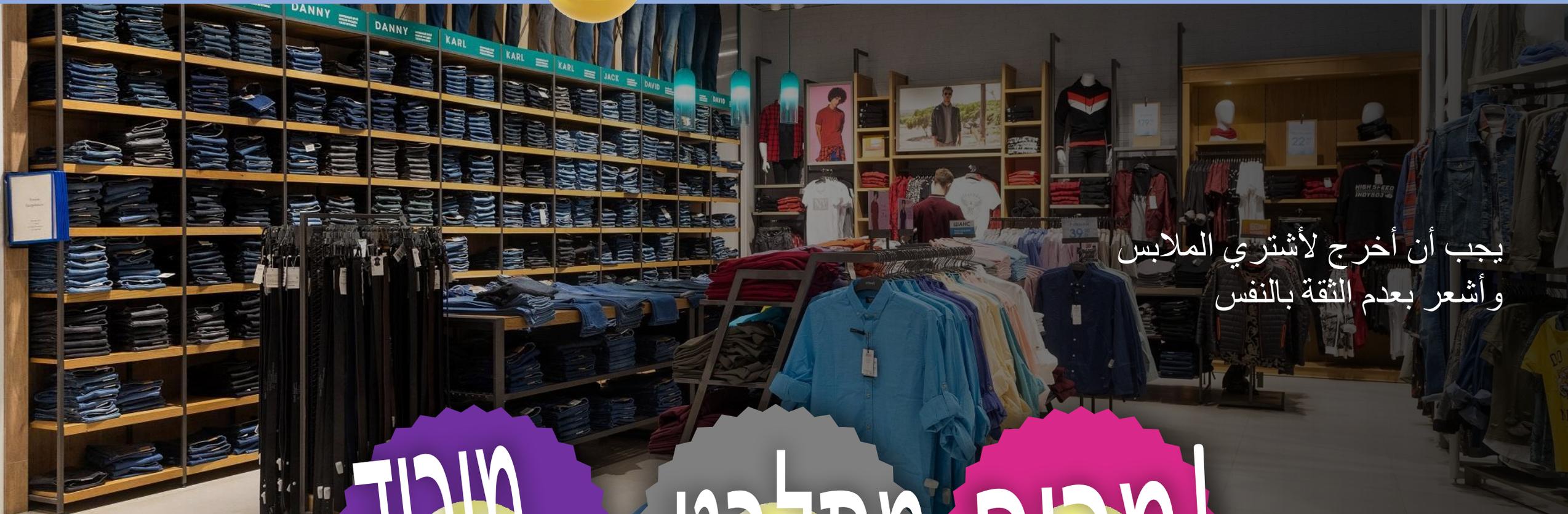


מתלבט



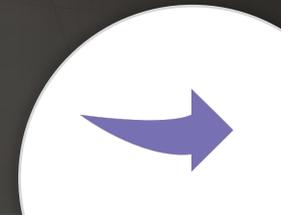
מרים!





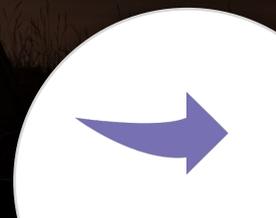
يجب أن أخرج لأشتري الملابس
وأشعر بعدم الثقة بالنفس

مוריד...
מתלבט
מריים!





فكر في مجموعة من الجمل
التمكينية لهدف التعزيز
وتعليقها على جدران الصف





الحصول على قسط كاف من النوم (9 ساعات على الأقل) يساعد على:

- الحفاظ على صحة الجسم ومساعدة الجهاز المناعي
- تصفية عقلك من جميع التجارب التي تواجهها خلال اليوم
- تحسين مستويات الطاقة والتعلم والذاكرة والتركيز
- تحسين مستويات الطاقة والتعلم والذاكرة والتركيز
- الحفاظ على مزاج إيجابي
- الحفاظ على نوعية حياة جيدة

هل تعلم؟

افحص نفسك:



تغذية سليمة

نوم كافي

الانشغال بالهوايات

نظام وترتيب

الحفاظ على التوازن في وقت الشاشة

الحفاظ على النظافة الشخصية

العمل التطوعي

حياة اجتماعية

الرياضة الجسدية

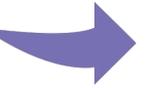
التغذية لها تأثير كبير على عملية النمو. خلال مرحلة الطفولة المتأخرة والمرحلة المبكرة، يتسارع النمو إلى مستوى عال. خلال هذه الفترة، تصبح القيمة الغذائية للأغذية ضرورية للتطور البيولوجي والفكري. عدم القدرة على تناول نظام غذائي متوازن خلال هذه الفترة يمكن أن يؤخر عملية النمو والتطور الجنسي.

هل تعلم؟



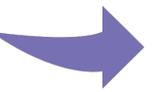


وقت الابداع...





مع ماذا تخرجون؟
وما هي الأمور التي استخلصتموها من اللقاءات؟



نلخص الوحدة

كيف أثرت تلك اللقاءات
على الجو الصقيّ؟

هل تتذكرون كيف بدأنا لقاءتنا
بموضوع...؟

ماذا تعلمتم من
تأمّلكم في
أنفسكم؟ عن
تصرّفاتكم تجاه
الآخرين؟

ماذا تغيّر في تصرّفاتكم
في أعقاب لقاءاتنا حول
هذا الموضوع؟

ماذا أتاحت لكم لقاءاتنا؟

لماذا دُعيت
هذه اللقاءات
هكذا؟

مهارات شخصية البالغ

عناوين	#	نوع المهارات
المهارات المعرفية	1	الوعي الشفوي
	2	الوعي الرياضي
	3	الوعي العلمي
	4	التفكير النقدي
	5	التفكير الابداعي
	6	المهارات المحوسبة
المهارات الشخصية	7	الوعي الذاتي
	8	التوجيه الذاتي
المهارات البين شخصية التعامل مع الآخرين	9	الوعي الاجتماعي
	10	الإدارة والسلوك الاجتماعي
	11	الوعي الشمولي والتطور الثقافي
المهارات الجسدية	12	الوعي الجسدي والصحي

مهارات / 4. التفكير النقدي

القدرة على فحص وتقييم المعرفة، الآراء أو الأفكار بطريقة مستنيرة، وصياغة رأي أو موقف بشكل مستقل، والاختيار بين البدائل واتخاذ قرارات منطقية.



5. وضع الشكوك

فكر بشكل مستقل
ضد مصادر السلطة
ومجموعة الأقران.

التساؤل عن مصادر التبوير
وطرح الأسئلة الصعبة.

- وقف الحكم لحين التأكد من
مبرراته وأسبابه المقتعة.



3. الادعاء Argumentation

حل مشكلة متعددة الأوجه
توقعات - وجهات نظر.

قارن البدائل وتقييم عواقبها.

تحديد وتحييد الاعتبارات
والأحكام المسبقة الدخيلة.

تكوين رأي / موقف / قرار
مبني.



2. الشرح والبحث، Inquiring, Investigating

تقديم تفسيرات من خلال
صياغة الأسئلة ،
تشكيل الفرضيات ،
جمع المعلومات ذات الصلة
واستخلاص النتائج.



1. تقييم المعلومات ومصادرها

تحديد واستخدام الاختبارات
(المعايير) المناسبة لفحص
وتقييم مصداقية وأهمية
وحدثة مصادر المعلومات
والمعلومات.

فرق بين الرأي والحقيقة.

كشف الدعاية ،
الغوغائية والتلاعب.

مهارات / 5. التفكير الابداعي

القدرة على ابتكار مجموعة متنوعة من الأفكار، والتفكير في الموضوعات المألوفة بطرق جديدة، وتقديم تفسيرات أو حلول بديلة، وإنشاء روابط جديدة بين مختلف مجالات المعرفة، وإنتاج منتجات أصلية وذات صلة بقيمة.



تطبيق (Execution)

مفاهيم، استخلاص
استنتاجات منطوق.

ترجمة الاستنتاجات إلى
إجراءات و / أو منتجات
لملوسة.



تكوين علاقات جديدة

تحديد العلاقات الجديدة و / أو
الروابط بين المفاهيم والأفكار وبين
الإجراءات والنتائج.

استخدام المعرفة الموجودة في
سياقات جديدة.

اجمع بين الأفكار والمعلومات لخلق
معرفة جديدة.

البحث عن وتقديم تفسيرات بديلة.



المرونة في التفكير

تعليق الحكم للسماح بالتدفق الحر
من الأفكار.

فكر في الخارج
لأنماط ثابتة.

تخيل المواقف أو
أفكار مجردة.

فحص التفسيرات والظواهر من مجموعة
متنوعة من وجهات النظر.

قدم طرقًا متعددة ومبتكرة لوصف المشكلة
وحلها.



الفضول والأصالة

اطرح أسئلة واستكشف
اتجاهات جديدة وغير
متوقعة.

للبحث عن إجابات وحلول
في أماكن غير معتادة.

مهارات / 6. التفكير الرقمي (1/2)

التعبير الفريد لجميع مهارات الشخصية البالغة (الإدراكية وغير المعرفية) في الفضاء الرقمي. القدرة على استخدام المنصات الرقمية لتلبية الاحتياجات المتنوعة بطريقة مسؤولة وفعالة ومناسبة ، التكيف بسرعة مع التغييرات والتطورات وتقليل المخاطر وتجنب نقاط الضعف في بيئة الإنترنت.



4. التفكير الإبداعي في الفضاء الرقمي

للاستفادة من مزايا الفضاء الرقمي لصياغة اتجاهات جديدة للتحقيق وحل المشكلات ودمج المعرفة الحالية والجديدة.

قم بتحليل مشكلة من وجهات نظر متعددة باستخدام الأدوات الرقمية التعاونية.

الجمع بين أشكال التمثيل والتواصل الأمثل وتوزيع المعلومات ، وفقاً للأهداف والاحتياجات.

3. التفكير النقدي في الفضاء الرقمي

فحص وتقييم مصداقية المعلومات ومصادر المعلومات عبر الإنترنت.

اكتشف الوعي بانتشار التلاعبات المنتشرة في الوسائط الرقمية (التزييف العميق والأخبار المزيفة).

تقييم جودة ومصداقية وأهمية الرسائل في الوسائط الرقمية (قنوات الاتصال والشبكات الاجتماعية).

2. التفكير الرياضي في الفضاء الرقمي

استفد من الأدوات الرقمية لجمع التحليل وتنظيمه وتقديم المعلومات الكمية وتكوين الرؤى

تعرف على الوسائل المختلفة لاستخراج البيانات واستخراج المعنى من الكثير من المعلومات الكمية والبيانات الضخمة (البيانات الكبيرة). (big data).

1. الوعي اللفظي في الفضاء الرقمي

تحديد وتنظيم المعلومات الرقمية بشكل فعال.

ميّز بين الرئيسي والجانب في مساحة غنية بالمعلومات.

دمج أجزاء متعددة من المعلومات من أنواع ومصادر مختلفة.

للعثور على طريقك والتنقل في مساحة الإنترنت.

فهم وإنشاء نصوص مرتبطة بأشكال مختلفة من التمثيل وتوزيعها بطريقة فعالة ومناسبة.

مهارات / 6. التفكير الرقمي (2/2)

التعبير الفريد لجميع مهارات الشخصية البالغة (الإدراكية وغير المعرفية) في الفضاء الرقمي. القدرة على استخدام المنصات الرقمية لتلبية الاحتياجات المتنوعة بطريقة مسؤولة وفعالة ومناسبة ، التكيف بسرعة مع التغييرات والتطورات وتقليل المخاطر وتجنب نقاط الضعف في بيئة الإنترنت.



5. الوعي والادارة

ذاتية في الفضاء الرقمي (الشخصية الداخلية)

بناء وإدارة هوية رقمية في سياقات التعلم والعمل والترفيه وفهم العلاقة بين الهوية الرقمية والهوية الحقيقية.

اكتشف الوعي بتأثيرات وعواقب أنماط التعبير والعرض الذاتي في الفضاء الرقمي.

كن على دراية بالمخاطر ، واحترم قواعد السلامة في بيئة الإنترنت ، وحافظ على حقوق النشر واتخذ تدابير وقائية.



6. الوعي والسلوك الاجتماعي في الفضاء الرقمي

(شخصي)
إقامة علاقات مع الشركاء المحتملين والتعاون من خلال إتقان أدوات مخصصة متنوعة.

إنشاء وإدارة العلاقات الاجتماعية والمهنية في الفضاء الرقمي

للحفاظ على قواعد وقواعد الأخلاق
إظهار الحساسية تجاه هوية المشاركين وتجنب إيذاء الآخرين

المصادر، وزارة التربية، Australia, Harvard, British Columbia



التفكير التكنولوجي المحوسب

تشغيل الأجهزة الطرفية وأنظمة التشغيل.

إدارة المعلومات الشخصية بالوسائل التكنولوجية.

استخدام التطبيقات الرقمية الشائعة.

واجهات التشغيل

أداء أمن المعلومات.



8. التفكير الحسابي وكتابة الكود

تحديد وتطبيق مكونات التفكير الحسابي (التحلل).

التفكير الحسابي وتصحيح الأخطاء في حل المشكلات.

حل المشاكل وإنشاء محتوى باستخدام لغة كود.

مهارات / 7. الوعي الذاتي

الوعي بالعمليات الداخلية التي تمر من خلال الفرد والاعتراف بميوله وخصائصه الشخصية.



3. الكفاءة الذاتية Self-Efficacy

الإيمان بالقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة (الكفاءة الذاتية).

التعرف على القدرة على التطوير والتحسين في التعامل مع المهام والتحديات (عقلية النمو).
التعرف على قدرة الفرد في التأثير على بيئته (الوكالة).



2. المعرفة بالذات Self-Knowledge

التعرف على الخصائص الشخصية.

تحديد نقاط القوة والضعف والميول والتفضيلات.

فهم كيف تظهر المهارات والميول والخصائص الشخصية في مواقف الحياة المختلفة.



1. التعرف على المشاعر Emotion Identification

التعرف على المشاعر والتمييز بين المشاعر.

ربط المشاعر ، الأفكار والسلوك.

فهم تأثير البيئة على المشاعر وشدتها ومدتها.

مهارات / 8. التوجيه الذاتي

القدرة على الإدارة الذاتية (التنظيم الذاتي) (self- regulation) والتي تشمل التنظيم الذاتي والتحفيز الذاتي والمرونة ، مما يتيح التعامل مع الضغوط والأزمات.

1. التحكم الذاتي Self-Regulation

ضبط المشاعر وردود الفعل والسلوك مع الموقف.

التعامل مع المواقف المعقدة.

اختيار المواقف التي تسمح بالسلوك المرغوب.

الحفاظ على التركيز وتصفية المحفزات والمشتتات.

2. التحفيز الذاتي Self-Motivation

تحديد الأهداف وتخطيط للطريقة لتحقيقها والتصرف وفقًا لذلك.

المثابرة حتى في مواجهة العقبات والإغراءات.

ضبط النفس وبتحديث الأهداف وفقًا لذلك.

3. التعامل مع الضغوط والأزمات Coping

طلب المساعدة ومساعدة الآخرين.

المقدرة على تفكير إيجابي حتى في المواقف الصعبة.

صياغة طرق للتعامل مع الأزمة.

إظهار المرونة والتكيف مع التغييرات.

مهارات / 9. الوعي الاجتماعي

القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية من منطلق فهم الآخر ، وتحديد الأعراف الاجتماعية وتأثيرها وبعيداً عن الانفتاح والحساسية تجاه الأشخاص من المجموعات الاجتماعية والثقافية الأخرى.



3. الحساسية الثقافية Cultural Sensitivity

كن على دراية بالاختلافات والتشابهات بين الناس من مجموعات مختلفة.

تقدير وجهات النظر المتنوعة ووجهات النظر العالمية والاعتراف بمساهمة التنوع للفرد والمجتمع.

التعرف على تأثير الصور النمطية والأحكام المسبقة على المشاعر والتصورات والسلوك.



2. تحديد المواقف الاجتماعية

تحديد الأعراف الاجتماعية.

تحديد التفكير الجماعي وعمليات صنع القرار.

تحديد المواقف التي تضر بالآخرين.

ادراك متى يحتاج الآخر للمساعدة وكيفية مساعدته.



1. فهم الآخر Understanding Others

فهم وجهة نظر الآخر وسلوكه.

التعرف على الرسائل اللفظية وغير اللفظية الضمنية وفهمها.

فهم تأثير الإجراءات الفردية على الآخرين.

مهارات / 10. إدارة السلوك الاجتماعي

القدرة على إنشاء علاقات إيجابية والحفاظ عليها ضمن مجموعات متنوعة والعمل بشكل تعاوني وشراكة.



4. إدارة العلاقات الشخصية Diverse Social Relationships

المبادرة وخلق المشاركة في تفاعلات متنوعة.

أظهر سلوكًا محترمًا ومنصفًا.

للمساعدة ومساعدة الآخرين.

الحفاظ على علاقات صحية ومرضية.



3. العمل ضمن الطاقم Teamwork

تلقي وتبادل المعلومات.

اتخاذ القرارات وتنفيذ المهام بشكل تعاوني.

لمعرفة والتعبير واستقبال الآراء والتحفيزات.



2. إدارة صراعات Conflict Management

الاصغاء وإجراء محادثة محترمة حتى في حالات الصراع.

حافظ على موقف إيجابي وتجنب السلوك الدفاعي والعدواني.

التعبير عن الخلاف وقبوله والتعامل مع النزاعات.

إيجاد الحلول الفضلى من خلال التعاون والوصول لحلول مشتركة.



1. التواصل Communication

الاصغاء للآخرين بنشاط واحترام (active listening).

التعبير عن المشاعر والأفكار بوضوح.

عبر عن نفسك بحساسية وصدق وانفتاح.

إظهار التعاطف (empathy).

مهارات / 11. الوعي والتتور الثقافي والعالمي

لتوجيه وإبداء الاهتمام تجاه القضايا العالمية ؛ إظهار الفضول والانفتاح والتعاطف تجاه الأشخاص من الثقافات والجماعات الأخرى ، والعمل بالتعاون معهم واحترام الأعراف الاجتماعية



3. سلوك متعدد الثقافات

أن تتصرف وفقاً للمعايير الثقافية في بيئات مختلفة.

تفاعل بإيجابية واحترام مع أناس من ثقافات أخرى.

للعمل معاً وبالتعاون مع أشخاص من ثقافات أخرى.

إدارة وحل النزاعات الناشئة عن الاختلافات الثقافية.



2. المسؤولية العالمية

لفهم الروابط بين العمليات المحلية والعالمية ، والعكس صحيح.

إظهار المسؤولية والاهتمام بالقضايا المحلية والعالمية.



1. الوعي العالمي Global Awareness

تحديد وتقييم وجهات النظر المختلفة للعالم والمعايير الثقافية.

ممارسة التفكير النقدي حول الصور النمطية والتعميمات.

التعرف على تأثير الثقافة على منظور الفرد الشخصي والآخرين.

لإظهار الفضول والانفتاح والتعاطف تجاه الآخرين والثقافات.

نلخص الوحدة

كيف أثرت تلك اللقاءات
على الجوّ الصقيّ؟

هل تتذكرون كيف بدأنا لقاءتنا
بموضوع ...؟

ماذا تعلّمتم من
تأمّلكم في
أنفسكم؟ عن
تصرّفاتكم تجاه
الآخرين؟

ماذا تغيّر في تصرّفاتكم في
أعقاب لقاءتنا حول هذا
الموضوع؟

ماذا أتاحت لكم
لقاءتنا؟

لماذا دُعيت هذه
اللقاءات هكذا؟

أمرٌ ما ألتزم أن أقوم به بشكلٍ
مُغاير في أعقاب اللّقاءات....



أكتبوا هنا الفكرة
الأولى

أكتبوا هنا الفكرة
الثانية

أكتبوا هنا الفكرة
الثالثة

أكتبوا هنا الفكرة
الرابعة

أكتبوا هنا الفكرة
الخامسة

أكتبوا هنا الفكرة
السادسة