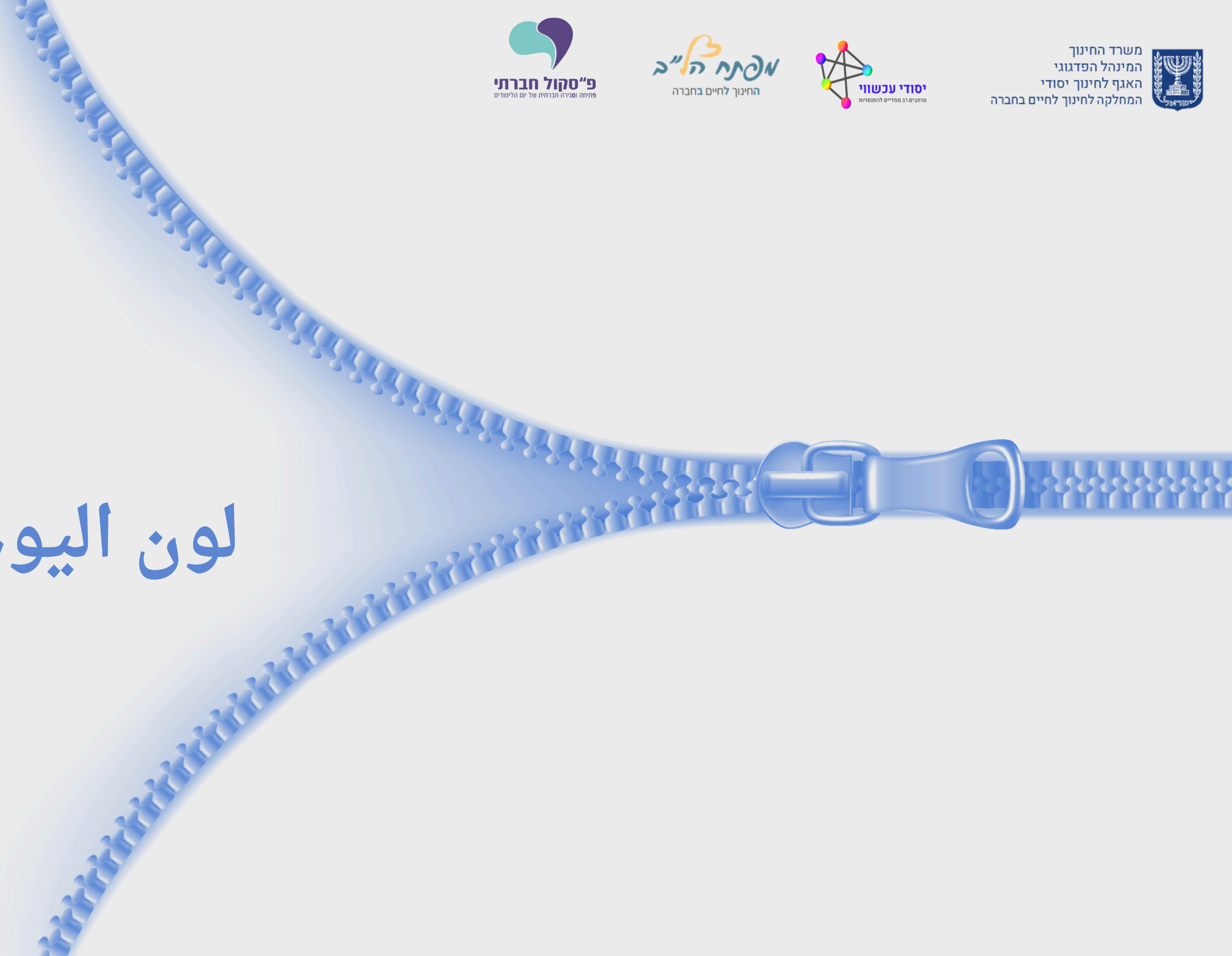




لون اليوم



المنطق الأساسي:

يعتبر التفكير اليومي وسيلة أساسية في النمو الشخصي لكل طالب. ويساهم التأمل في تعزيز الوعي الذاتي، ويساعد في تطوير التفكير النقدي، ويعزز القدرة على التعرف على التجارب الإيجابية وتقييمها. يساهم نشاط "لون اليوم" في مساعدة الطلاب على التعرف على الجوانب الإيجابية لليوم والتفكير في كيفية تحسينها.

توصيات للمعلمين:

- السماح بالتواصل الحميم بين الأزواج بعد التجربة الشخصية.
- حفظ صفحات التأمّلات الشخصية في مجلّد مخصص لتسهيل تحديد الاتجاهات.
- مشاركة مع الأهل.

الأسئلة التي يمكن طرحها في الجلسة العامة بعد التجربة الشخصية:

1. ما هي المعرفة الجديدة التي اكتسبتها اليوم؟
2. كيف قدّمت الدعم لصديق/ة أو لنفسك اليوم؟
3. ما الذي أرغب في تحسينه أو القيام به بشكل مختلف غدًا؟

ما الذي ساهم في تحسين يومي؟



لقد فزت باللعبة

عمل فني قمت بصنعه

لقاء قمت بترتيبه مع صديق/ة

درس مثير للاهتمام

كنت قادرًا على أن أسامح

تناولت وجبة خفيفة شهية

لعبة استمتعت بها خلال فترة الاستراحة

استمع إليّ أصدقائي

حالة الطقس

كلمة طيبة من المعلم

الإفطار الشهّي

شيء تمّ إخباري به

لقد قدّمت المساعدة لصديق/ة

آخر...



ما الذي سيساهم في تحسين غدي؟



نسجيل هدفا في المرمى / سلة

العب مع الأصدقاء خلال الاستراحة

تنسيق لقاء مع صديق/ة

التحضير الجيد للاختبار

مسامحة

الفوز باللعبة

إنجاز المهام

استمع للأصدقاء

الاستماع في الصف

استمتع بالأجواء

كلمة طيبة من المعلم

إفطار شهّي

مساعدة الآخرين

آخر...

الإستسلام

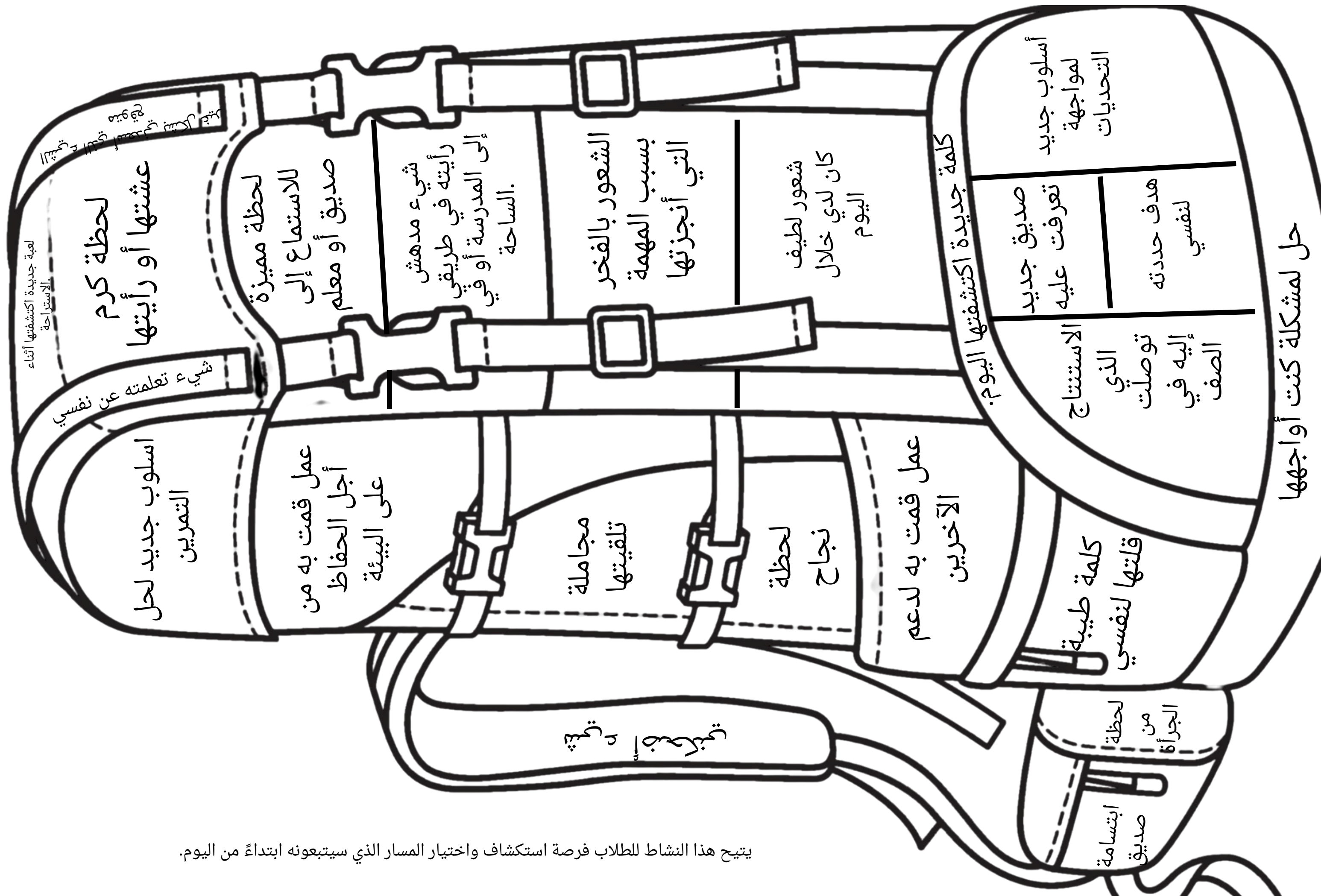
"جنبنا إلى جنب"

عندما ينتهي اليوم الدراسي،
أقوم بجمع كتبي ودفاتري.
أرفع الكرسي وأفكر: "كيف كان يومي؟"،
وأبدأ في استرجاع ذكرياتي.
أجمع كل أفكارى،
وأذكر دروسى، وأنشطتى وفترة
استراحتى.
وأخيراً أقرر، ما هو الجيد، وما هو الأقل
جودة، وماذا عن...
وما الذي يستحق أن أخذه من هذا اليوم
كدرس في مسيرتى.

يمنح هذا النشاط الطلاب الفرصة لاستكشاف واختيار المسار الذي سيسرون عليه بدءًا من اليوم.



قم بتلوين خمسة أشياء ستأخذها من هذا اليوم وتضعها على حافة الطريق.



يتيح هذا النشاط للطلاب فرصة استكشاف واختيار المسار الذي سيتبعونه ابتداءً من اليوم.

أسئلة إضافية في الجلسة العامة:

1. "لو كان بإمكانك العودة إلى لحظة واحدة من اليوم وتجربتها مرة أخرى، أي لحظة ستختار ولماذا؟"

سؤال يحفز الطلاب على تحديد اللحظات المهمة وتقييم التجارب الإيجابية.

2. "ما هو الدور أو لقبعة الجديدة التي ارتديتها اليوم؟ (على سبيل المثال: باحث، قائد، مستشار، مساعد، مبدع)"

يساعد هذا السؤال الطلاب على تحديد المهارات والقدرات التي يقومون بتطويرها ويحفّزهم على التفكير في عناصر الهوية المتنوعة.

3. "إذا كان عليك أن تصف يومك بلون واحد، أي لون ستختار ولماذا؟"
يشجّع هذا السؤال التفكير الإبداعي ويمكن الطلاب من التعبير عن مشاعرهم بطريقة إبداعية.

في أعقاب المشاركة، من الممكن تحديد القضايا المشتركة والتحديات والنجاحات التي ظهرت خلال اليوم، والتخطيط للأنشطة المستقبلية بناءً على ذلك.

