



وزارة التربية والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

# التربية الأخلاقية

الصف السادس

الفصل الدراسي الثالث

دليل المعلم

نسخة تجريبية

2018 - 2017



التربية الأخلاقية  
MORAL EDUCATION

مركز اتصال وزارة التربية والتعليم  
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



04-2176855



ccc.moe@moe.gov.ae



www.moe.gov.ae

الطبعة التجريبية

1439-1438هـ / 2018-2017م

حقوق النشر والطبع والنسخ والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم بدولة الإمارات العربية المتحدة - قطاع المناهج والتقييم ©



**صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان  
رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، حفظه الله**

**”يجب التزوّد بالعلوم الحديثة والمعارف الواسعة، والإقبال عليها  
بروح عالية ورغبة صادقة؛ حتى تتمكن دولة الإمارات خلال  
الألفية الثالثة من تحقيق نقلة حضارية واسعة.“**

من أقوال صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان

## التربية الأخلاقية

تطوير الأفراد نحو المواطنة العالمية بتشجيعهم على المشاركة وتنويرهم وتمكينهم

”إن أفضل استثمار للمال هو استثماره في خلق أجيال من المتعلمين والمثقفين.“...  
”يا شباب دولة الإمارات وشاباتها، المستقبل لكم، وأنتم من سيحدد معالمه.“

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله

”الأخلاق صمام أمان الأمم وروح القانون وأساس التقدم، ودونها لا أمن ولا استقرار  
ولا استدامة“

صاحب السموّ الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله

”المستقبل ينتمي إلى من يمكنه تصوره وتصميمه وتحقيقه. إنه ليس شيئاً تنتظره،  
بل تخلقه.“

صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله

”يواجه أبنائنا تحديات كبيرة، ومن مسؤوليتنا إعدادهم لمواجهةها وحمايتهم. لا  
ينبغي أن نبقي في موقع المتفرّج، بل علينا أن نسابق الضوء، وليس الريح فقط،  
لضمان أن نزود أجيالنا المستقبلية بالمقومات اللازمة لتحقيق المزيد من الإنجازات  
والتقدم.“

صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد آل نهيان حفظه الله

## التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، مما يمكنهم من التفاعل والتواصل مع فئات ثقافية واجتماعية مختلفة وأفراد ذوي أفكار ووجهات نظر مختلفة ومتباينة. هذه القيم تهدف أيضًا إلى تمكينهم من أن يصبحوا مواطنين محليين وعالميين فاعلين ومسؤولين، وهي تتيح لهم اكتساب خصال التفاهم المتبادل واحترام الاختلاف والتعاطف التي تؤدي إلى إثراء المجتمع في تماسكه وازدهاره. من خلال الحوار والتفاعل، تُتاح الفرص أمام الطلبة لاستكشاف مختلف وجهات النظر العالمية، ومناقشة افتراضات الغير ومواقفه، واكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة لممارسة التفكير الأخلاقي والتفكير الناقد واتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة والتصرف انطلاقًا منها لما فيه مصلحة المجتمع.



## القيم التي يرسخها برنامج التربية الأخلاقية

## معاور التعلم الرئيسية

يشمل برنامج التربية الأخلاقية أربعة معاور تعلم رئيسة (انظر أدناه). وقد تم بناء كل محور حول سلسلة من نواتج التعلم.

### التربية الأخلاقية

#### الدراسات الثقافية (CUS)

التركيز على اعزاز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

#### الدراسات المدنية (CIS)

التركيز على التاريخ الإماراتي والتجارة والسفر والحوكمة في الإمارات فضلاً عن مبدأ المواطنة العالمية.

#### الفرد والمجتمع (IC)

تنمية التفكير الأخلاقي لدى الأفراد كأعضاء فاعلين في أسرهم ومحيطهم الاجتماعي والمجتمع الأوسع.

#### الشخصية والأخلاق (CM)

تدريس القيم الأخلاقية العالمية، مثل الإنصاف والاهتمام والصدق والمرونة والتسامح والاحترام.

## المهارات الأساسية

ينهج برنامج التربية الأخلاقية نهجًا شاملاً في التعليم والتعلم. فهو يركز على تثقيف العقل (المجال المعرفي - المعرفة) والقلب (المجال العاطفي - الشعور) واليد (المجال العملي - العمل)، بحيث يكتسب الطلبة مجموعة من المهارات المناسبة للاندماج بشكل كامل في عالم سريع التغير.



الإبداع      المشاورة  
**التعامل مع المسائل المعقدة**  
الاهتمام      العمل الجماعي      البحث  
حب الاستطلاع      التكيف      التعاون  
حل المشكلات      التعاطف      المشاركة  
ضبط النفس      التواصل      العمل الفردي      المبادرة بالفعل  
التأمل الناقد      التفكير الناقد      الاستقلالية  
التفكير الأخلاقي      المرونة  
الخيال      تعدد وجهات النظر      الاستقصاء  
التضامن      صنع القرار      الاحترام  
مناهضة التمييز      الإصغاء الإيجابي



## القيم

القيم ركن أساسي في برنامج التربية الأخلاقية وهي ضرورية لضبط النفس لدى الفرد؛ وتشكل معايير شخصية يسترشد بها الفرد في أفكاره وتصرفاته. يتميز هذا المنهج بتركيزه على القيم، مستهدفًا دعم الطلبة في تحديد أهدافهم الشخصية ودوافعهم من وراء هذه الأهداف. تسلط التربية الأخلاقية الضوء على العديد من المسائل متعددة الأوجه، منها الصحة النفسية وتوزيع المصادر والتجارة. يمكّن برنامج التربية الأخلاقية المعلمين والمتعلمين على السواء من استكشاف الآثار الأخلاقية الكامنة وراء القضايا المعقدة والمشاركة فيها كأفراد فاعلين في المجتمع المحلي والمجتمع الدولي.

يهدف منهج التربية الأخلاقية، إلى تعزيز الالتزام بقيم العدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان والحفاظ على البيئة والتعاطف واحترام التنوع والتضامن العالمي. وقد بُنيت الدروس والمقاربات التربوية على مبادئ التضامن والمساواة والاندماج، وهي توفر عملية تعليمية قائمة على غرس القيم الشخصية وتوجيهها. إنّ الهدف من منهج التربية الأخلاقية ليس تحديدًا "تعليم" هذه القيم الأساسية، بل توفير إطار يُمكن مناقشة هذه الأفكار فيه.

## التعليم والتعلم - مقارنة تربوية

تلعب المنهجيات التشاركية دورًا كبيرًا في تشجيع الطلبة على أن يكونوا متعلمين مبادرين ومستقلين. ويتم التركيز على استخدام طرائق غير تلقينية تعتمد الدمج والنقاش في مقارنة عملية التعليم والتعلم داخل الصف. يُتاح أمام الطلبة وقت لمناقشات مفتوحة، ومحادثات موجّهة، وأنشطة تصنيفية، وطرح مسائل فلسفية، إضافة إلى مجال للتأمل، كما أنهم يزودون بسياقات من عالم الواقع كمحفّزات للاستقصاء. تهدف هذه المنهجيات إلى تشجيع الطلبة على خوض عملية توعوية والتفكير الناقد، من شأنها أن تسمح لهم بممارسة مبادئ التفكير الأخلاقي في حياتهم اليومية.

## المشاريع العملية

في صفوف المرحلة العليا، يتم تشجيع الطلبة وتمكينهم من القيام بمشاريع عملية، يتناولون فيها بفاعلية قضية أو موضوعًا أثير في الصفّ، متخطّين حدود الكتب والمصادر المتعلقة. تعزّز هذه المشاريع التعلم النشط والتعاوني واكتساب المهارات وتنميتها، وهي جزء من مجال "الفعل" الذي يتمحور حول تطوير المهارات.



# المصادر التعليمية لمنهج التربية الأخلاقية

من أجل تدريس منهج التربية الأخلاقية، وُضعت مجموعة من المصادر لدعم تعليم كافة المتعلمين وتعلمهم:



## دليل المعلم

يسلط الضوء على الجوانب الرئيسية من الدروس، ويقدم اقتراحات للأسئلة والأنشطة الصفية وتوجيهات محددة بشأن كل من الدروس في الصف. كما يتضمن اقتراحات للتعليم المتميز والتفوييم من أجل التعلم.



## المصادر الرقمية

تُتاح للمشاركين - حسب ما هو متوفر - فرص استخدام التكنولوجيا الرقمية، مثل الكتب الإلكترونية والمواد الرقمية، بهدف دعم وتوسيع نطاق تعلمهم لجوانب التربية الأخلاقية من خلال كل وحدة من وحدات المنهج.



## كتاب الطالب

كتاب مخصص للطلبة يحتوي على مجموعة من الرسوم التوضيحية والصور والنصوص والأنشطة تهدف إلى إشراك الطلبة ودعمهم في عملية التعلم.



## دليل لأولياء الأمور

لكل من وحدات البرنامج دليل مختصر لأولياء الأمور يحدد العناصر الأساسية للوحدة ويورد اقتراحات تتيح لهم فرصاً لمشاركة أبنائهم في البرنامج.

يتألف كلٌّ من هذه المصادر من جزأين

## غلاف كتاب منهج التربية الأخلاقية، وما ترمز إليه.

تصميم يعكس مفاهيم الثقافة المحلية والمجتمع المعاصر والمواطنة العالمية.



مستوحى من جامع الشيخ زايد الكبير، أبوظبي

تصميم الغلاف مستوحى من رسمة الزهرة ذات البتلات الخمس المنتشرة في أنحاء جامع الشيخ زايد، في أبوظبي.

الدوائر المتقاطعة عنصر أساسي في هذا التصميم، وهي ترمز إلى الاتحاد والارتباط الوثيق، بين الأفراد والمجتمع على الصعيدين المحلي والوطني.

يمثل التداخل بين الدوائر مستوى تعقد العلاقات في عالم مترابط.

في الوسط ثمة نجم؛ مصمم من دوائر لامتناهية، يمثل البوصلة

الأخلاقية التي ينبغي أن نطمح جميعًا إلى اتباعها، وفي الوقت نفسه، يمثل النجم الفرد وسط بنية أكثر تعقيدًا التي هي المجتمع.

مع الانتقال من صف إلى صف، يزداد عدد الدوائر ليرمز إلى ازدياد العلاقات التي تربط الطلبة بمجتمعهم المعاصر والمجتمعات العالمية مع تطوّر مستواهم الفكري.

أما تدرج الألوان، فيصوّر نمط العيش المعقد في القرن الحادي والعشرين.

تختلف أحجام الكتب وتصميم أغلفتها. فنرى النمط الدائري المستوحى من المسجد يتطوّر إلى تصميم يعكس التعقيد الذي ينمو فيه كل طالب مع التقدم في العمر، وهو تصميم يتجلى فيه كذلك مفهوم التداخل بين الأفكار الذي يؤثّر في السلوك الأخلاقي للفرد.



# جدول المحتويات

## الوحدة 4

### الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات



- 1 التسامح وعلاقته بالتنوع ..... ص. 3
- 2 كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟ ..... ص. 9
- 3 استكشاف ثقافتنا ومواقفنا ..... ص. 15
- 4 إدراك الأحكام المسبقة في المجتمع ..... ص. 21
- 5 مقارنة المدرسة للتنوع الثقافي ..... ص. 27

# الوحدة 5

## الصحة النفسية



1 الصحة النفسية والمرضى النفسي ..... ص. 35

2 آراء حول الصحة النفسية ..... ص. 41

3 أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد ..... ص. 47

4 كُن نشيطاً ..... ص. 53

5 نمط الحياة الصحي والصحة النفسية ..... ص. 59

# الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات

الدرس 1	التسامح وعلاقته بالتنوع
الدرس 2	كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟
الدرس 3	استكشاف ثقافتنا ومواقيفنا
الدرس 4	إدراك الأحكام المسبقة في المجتمع
الدرس 5	مقارنة المدرسة للتنوع الثقافي

؟

ما هي الطريقة الفضلى لإدراك التنوع الثقافي واحترامه وفهمه؟

1

المحور: الشخصية والأخلاق

الوحدة 4:

(CM12) الاحترام والتسامح  
في مجتمع متنوع الثقافات

## هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى تمكين الطلبة من فهم أن التنوع الثقافي جزء طبيعي من التجربة البشرية وأن تقدير وجهات النظر المتعددة يثري البيئة المدرسية.

## وصف الوحدة

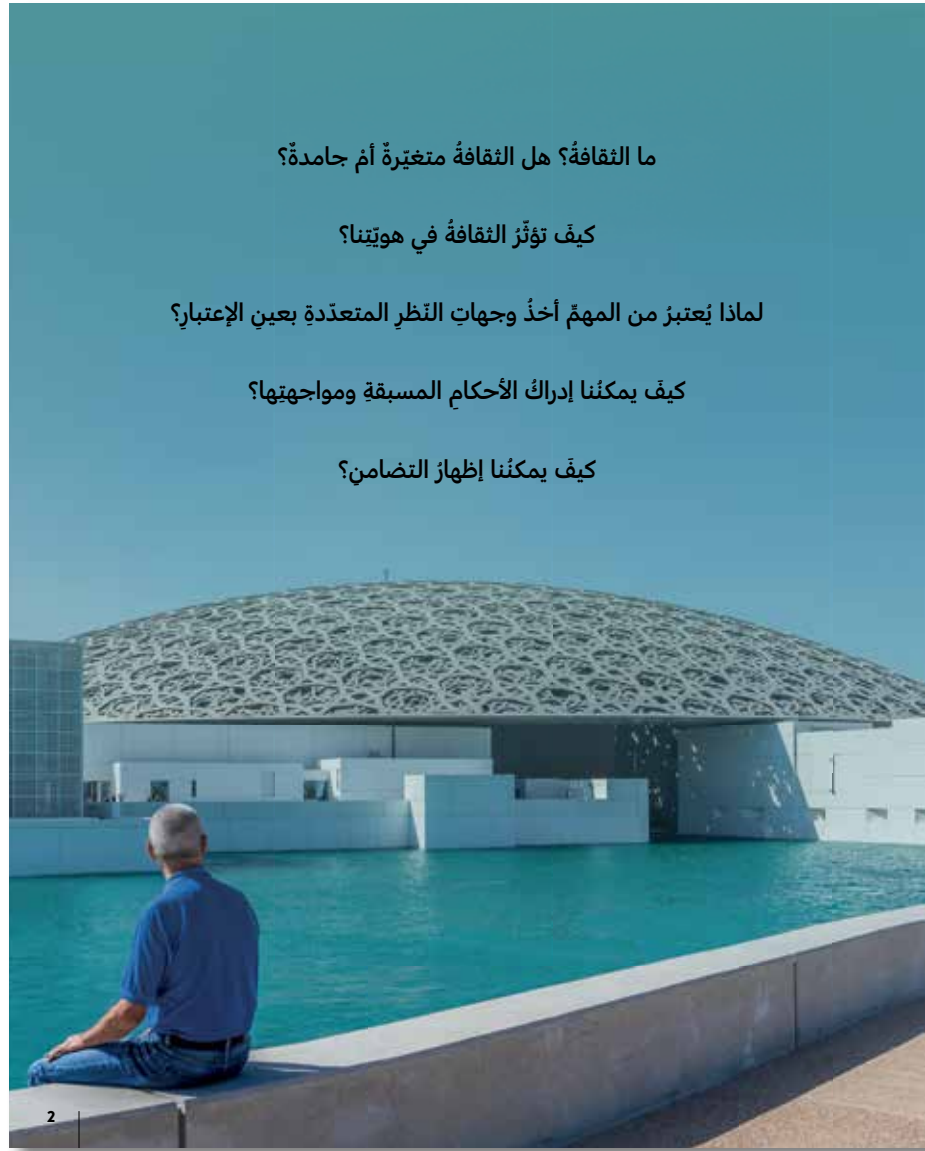
تُدرس هذه الوحدة على مدى خمسة دروس صُممت بهدف الإجابة عن السؤال المحوري.

## السؤال المحوري

لكل وحدة سؤال محوري تدور حوله جميع دروس الوحدة. على مدى دروس الوحدة، يستكشف الطلبة مفهوم السؤال المحوري.

## أسئلة الاستكشاف

تُقدم هذه الأسئلة نظرة شاملة على المفاهيم التي سيتعلمها الطلبة في دروس هذه الوحدة.



ما الثقافة؟ هل الثقافة متغيرة أم جامدة؟

كيف تؤثر الثقافة في هويتنا؟

لماذا يُعتبر من المهم أخذ وجهات النظر المتعددة بعين الاعتبار؟

كيف يمكننا إدراك الأحكام المسبقة ومواجهتها؟

كيف يمكننا إظهار التضامن؟

## نواتج التعلم

1. شرح دور الخلفية الاجتماعية في تعزيز (أو إضعاف) قيم التسامح والاحترام والمساواة بين الناس.
2. ذكر أسباب أهمية احترام ثقافات الآخرين وقيمهم وتقاليدهم.
3. القدرة على التحدث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
4. إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى لمدرسة.

## الدَّرْسُ 1

# التسامح وعلاقته بالتنوع

## نواتج التعلم

- ذكر أسباب أهمية احترام ثقافات الآخرين وقيمهم وتقاليدهم.
- القدرة على التحدّث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.

## هدف الدرس

في هذا الدرس، ستتم مساعدة الطلبة في فهم التنوع الثقافي القائم في غرفة الصف وتقبّله وتقديره.

## المواد المطلوبة

- ورقة عمل 'البحث عن شخص.....'
- نسخة ملائمة لأعمار الطلبة من إعلان الأمم المتحدة لحقوق الإنسان
- رموز ثقافية (يشرف عليها الطالب، لكن المعلم يحضر رمزاً مسبقاً لصنع نموذج للنشاط)
- ملصق لمخطط KWL

## نواتج التعلم

- ذكر أسباب أهمية احترام ثقافات الآخرين وقيمهم وتقاليدهم.
- القدرة على التحدّث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.



أفكار مجموعة من الأشخاص أو معارفهم أو سلوكياتهم أو أنماطهم أو عاداتهم أو ثقافتهم أو سماتهم أو خصالهم المشتركة.	<b>الثقافة</b>
السبب الذي يجعل من شيء ما (قطعة أثرية يدوية الصنع أو رمز، على سبيل المثال) مهمًا بالنسبة إلى ثقافة محدّدة.	<b>الأهمية الثقافيّة</b>
رأي أو اعتقاد يتباين بين ثقافة وأخرى، كالمواقف تجاه المال أو الصحة.	<b>السلوك</b>
عملية انتقال المعلومات من مصدرٍ إلى هدفٍ.	<b>التواصل</b>

اطلب من الطلبة التجول في غرفة الصف والتحدّث إلى زملائهم. وبمجرد إيجادهم شخصًا ينطبق عليه الوصف ينبغي لهم كتابة اسمه في المربع المناسب. يُسَمَح للطلبة بكتابة اسم الشخص في المربع فقط إذا تحدثوا إليه بالفعل. وعندما يكملون ورقة العمل الخاصة بهم يمكنهم أن يقولوا بصوت عالٍ 'وجدته' لزملائهم في الصف.

عندما ينتهي النشاط، اسأل الطلبة: هل ثمة ما فاجأكم؟ هل تشعرون أنكم أصبحتم تعرفون زملاءكم بشكل أفضل الآن؟

أنشئ مخطط KWL عن الثقافة على السبورة.

**ما أعرفه**

**ما أريد أن أعرفه**

**ما تعلمته**

أكمل أول قسمين - 'ما أعرفه عن الثقافة؟' و'ما أريد أن أعرفه عن الثقافة؟'

### المُفْرَدَات

الأهمية الثقافيّة

الثقافة

التواصل

السلوك

1 تجول في صفك، وتحدّث إلى زملائك حول اهتماماتهم وثقافتهم. قد تتفاجأ باكتشاف أشياء جديدة عن زملائك.



سيعطيك معلمك ورقة عمل لإكمالها.

### النشاط 1 (15 دقيقة)

اشرح للطلبة أنكم ستلعبون لعبة جديدة تُسمى 'البحث عن شخص.....' صُمِّم هذا النشاط لمساعدتهم في معرفة المزيد عن أصدقائهم والثقافات المختلفة في صفهم.

قبل الدرس، حدِّد ورقة عمل مثل الموضحة أدناه.

**البحث عن شخص...**

الاسم	الوصف
	يتكلّم أكثر من لغتين
	ولد في بلد مختلف
	زار قارة أخرى في العام الماضي
	يمكنه طهو طعام تقليدي من ثقافته
	يتحدث بانتظام مع أحد أقاربه في دولة أخرى عبر سكايب (Skype)
	لديه لقب
	يمكنه عزف أغنية تراثية على آلة موسيقية
	يتطوع في مجتمعه المحلي
	يُعدّ مستمعًا جيدًا

**النشاط 2 (15 دقيقة)**

اطلب من الطلبة قراءة المقال، ثم أدر مناقشة عن أن على المرء التعرف إلى الثقافات الأخرى إما عن طريق الحقائق أو من خلال تجربته الشخصية. وبعد ذلك يجب عليه احترام الثقافات المختلفة والتسامح معها، وأن يكون هذا متبادلاً.

اشرح أن التحيز ينبع من الأشياء التي نصدقها عن الثقافات الأخرى، ولا تستند إلى وقائع أو تجربة فعلية.

اطلب الآن من الطلبة إكمال الجدول.

وضّح أن المعلومات التي عليهم كتابتها في العمود الثالث قبل إجراء أي بحث هي نتاج الأشياء التي سمعوها من الآخرين (تقارير الأخبار، أو الأقاويل، أو ما إلى ذلك).

**إجابات مقترحة**

أ. **الثقافة الإماراتية**

**الملابس والمظهر:**

- الكندورة
- العباية
- الحجاب

**التواصل:**

- اللغة العربية
- بعض الإيماءات الشائعة مثل تقبيل الكتف لإظهار الاحترام لشخص كبير، أو المصافحة وتقبيل الخدين عند مقابلة شخص من الجنس نفسه

**الطعام:**

- التمر
- الهريس
- مجبوس

**الثقافات والقيم:**

- العقيدة الإسلامية
- احترام الكبير
- التواصل

**الفنون والأدب:**

- التقاليد الخليجية في الموسيقى والرقص
- شعر التغرودة
- رقصة العيالة التراثية
- البارجيل (فن معماري)

**ثقافات أخرى**

ستختلف الإجابات حسب اختيار الطلبة للبلد.

- ب. نعم، هناك اختلافات، لكن دع الطلبة يوضحونها.
- ج. إن التسامح مع التنوع يؤدي إلى تعايش الناس في انسجام وسلام.

**اقرأ المقال جميعنا مختلفون ثم أجب عن الأسئلة التي تليها.**

2

أينما كنت تعيش في هذا العالم، فلا بدّ من أنك ستقابل أشخاصاً من ثقافات وخلفيات مختلفة.

إن معرفتنا بثقافتنا تأتي أولاً من عائلتنا وأصدقائنا ومدرستنا ومجتمعنا. لكنّ تجربتنا في هذه الثقافة، تتعلق بمجموعة عوامل منها النوع، والطبقة الاجتماعية، والقدرات الفكرية والبدنية، والسنّ.

تتشكّل وجهات نظرنا عن طريق البيئة المحيطة بنا. فعندما نكون أطفالاً صغاراً، نفترض أنّ جميع الأشخاص في العالم يدون ويفكرون ويتصرفون مثلنا، ونعقد أنّ الثقافة ثابتة وغير قابلة للتغيّر أبداً. لكن حين نكبُر، نبدأ بإدراك فكرة أنّ ثقافتنا غير جامدة، وأنّ ثمة عوامل تُعنيها بصفة دائمة، كما ندرك أنّ العالم يتكوّن من خليط متنوع من أشخاص ذوي خلفيات متعددة. إنّ احترام الثقافات الأخرى وتقبّلها لا يعني تغيير هؤلاء الأشخاص ليبدو ويفكروا ويتصرفوا مثلنا. بل يعني استكشاف الاختلافات الموجودة بيننا ومحاولة التعرّف إليها. فالكثيرون يؤمنون بأنّ مفتاح السلام العالمي يكمن في احترام اختلافاتنا وتقبّلها.

كثيرة هي الأشياء التي تعلمتها عن ثقافتك من عائلتك ومعلمك.

**التعليم المتميز****للمبتدئين**

اطلب من الطلبة رسم عنصر واحد في كلّ من خانات الجدول وإيجاد صور من ثقافات أخرى وأن يقولوا بم تختلف عن ثقافتهم.

**للمتقدمين**

اطلب من الطلبة إجراء بحث عن ثقافات مختلفة من العالم وكتابة تقرير يقارن بينها وبين ثقافتهم.



أ. أكمل الجدول مع مجموعتك.

الثقافة الأخرى	الثقافة الإماراتية	عناصر الثقافة
		الملابس والمظهر
		التواصل واللغة
		الطعام وعادات تناوله
		الثقافات والقيم
		الفنون والآداب

ب. هل لاحظت الاختلاف القائم بين الثقافتين؟  
ج. لماذا يجب عليك احترام هذه الاختلافات والتسامح معها؟

## النشاط 3 ( 10 دقائق)

قسّم الطلبة إلى مجموعات صغيرة (من حوالي 5 طلبة) وامنحهم بعض الوقت لقرءة النص.

ذكّر الطلبة أنه بينما توجد حقوق عديدة، فإنهم سيركزون على تلك المذكورة هنا وبشكل أساسي على المادة 27 التي تمنح للأشخاص حق المشاركة في الحياة الثقافية في مجتمعهم.

## إجابات مقترحة

أ. صار إنشاء اتفاقية دولية لحماية حقوق الإنسان أمرًا ضروريًا بعد الحرب العالمية الثانية وتأسيس الأمم المتحدة. فقد كانت حربًا ظالمة وعنيفة ومنتهكة للحقوق، وأدت إلى حرمان العديد من الأشخاص من حقوقهم. إنه إعلان يساعد على تحقيق السلام للأمم.

ب. تم تضمين المادة 27 في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان لضمان استمرار مشاركة الأشخاص في تراثهم الثقافي بغض النظر عن مكان إقامتهم. فقد قضي على ثقافات عديدة في الماضي من قبل محتليها أو القوى الاستعمارية، وجرت محاولات لإجبار الناس على تبني ثقافة مختلفة عن ثقافتهم. كما تم تهيمش الأشخاص الذين حافظوا على ولائهم لثقافتهم وتقاليدهم في المجتمع، وأصبحوا ضحايا للتمييز في أغلب الأوقات.

تشمل الأمثلة كلاً من القبائل الأميركية الأصلية في أميركا الشمالية والسكان الأصليين في أستراليا والماوري في نيوزيلندا.

ج. المادة 2: تضمن تمتع الناس جميعهم بغرض متساوية بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية.

- المادة 19: تسمح للناس بمعرفة المزيد عن ثقافتهم.
- المادة 26: تمكّن الطلبة من معرفة المزيد عن ثقافتهم بغض النظر عن مكان إقامتهم.

## التعليم المتميز

## للمبتدئين

اطلب من الطلبة التفكير في المادة 27 وإنشاء قائمة بالأشياء التي تمثل الثقافة الإماراتية. قد يفكرون في الملابس أو الرموز أو الموسيقى أو الشعر أو غير ذلك.

## للمتقدمين

ويّسع النشاط عن طريق مطالبة الطلبة بالتفكير في كيفية التأكد من التزام كل المقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة بالمادة 27.

## اقرأ المقال عن إعلان الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، ثم أجب عن الأسئلة.

باريس، 1948: تبنّت الجمعية العامة للأمم المتحدة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (UDHR). قدّمت هذه الوثيقة موجزًا للحقوق الأساسية لكلّ البشر بغضّ النظر عن النوع، أو الحالة الاجتماعية - الاقتصادية، أو الثقافات، أو الجنسية، أو العرق. وقد تُمّثت ترجمة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان إلى أكثر من 300 لغة، أي أكثر من أي وثيقة أخرى في العالم، وذلك وفقًا لموسوعة غينيس للأرقام القياسية. يتكوّن الإعلان من 30 "مادة" أو جزءًا، اليكم بعضًا منها:

المادة 2: التحرر من التمييز

المادة 19: حرية الرأي والتعبير واستقاء المعلومات

المادة 26: الحق في التعليم

المادة 27: حق المشاركة في تقاليد المجتمع وحياته الثقافية

أ. لماذا وُضِع الإعلان العالمي لحقوق الإنسان؟

ب. لماذا أُدرجت المادة 27 ضمن الإعلان العالمي لحقوق الإنسان؟

ج. كيف ترتبط هذه المواد بالثقافة؟ ابدأ بالمادة 27؟



### النشاط 5 (10 دقائق)

نظّم الطلبة ليقفوا في دائرة، حيث يحمل كل طالب صورة رسمها لرمز أو قطعة أثرية من ثقافته. اطلب من كل طالب في الدائرة أن يخبر زملاءه في الصف بماهية العنصر الذي يحمله وسبب اختياره وأهميته الثقافية بالنسبة إليه.

تعمل الأسئلة التالية كمحفّزات لإدارة المناقشة:

- ما الذي دفعك إلى رسم هذا العنصر بدلاً من العناصر الأخرى؟
- هل تعتقد أن لهذا العنصر الأهمية نفسها بالنسبة إلى والديك؟
- هل تعتقد أن ثمة شخصاً آخر (ينتمي إلى ثقافتك) قد يشعر بالارتباط نفسه تجاه هذا العنصر؟

**فكرة إضافية:** اطلب من الطلبة اختيار خمسة عناصر من الدرس يشعرون أنها تمثل دولة الإمارات العربية المتحدة أفضل تمثيل إذا ما اضطروا إلى شرح كيف يبدو البلد لسائح ما. أكمل مخطط KWL على السورة مع التركيز على الجزء 'L'، 'ما تعلمته عن الثقافة؟' لإنهاء النشاط.

### التعليم المتميز

#### للمبتدئين

اطلب من الطلبة كتابة تعليقات توضيحية على رسوماتهم.

#### للمتقدمين

اطلب من الطلبة كتابة مقال عن أهمية الرمز في الثقافة الإماراتية. يمكن جمع المقالات معاً في صورة عرض تقديمي يمكن استخدامه في معرض دولي للسياحة.

### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

#### والوجداني والعملي)

- التأمل الناقد
- التفكير الناقد
- التعاطف
- مناهضة العنصرية
- العمل الجماعي
- التعامل مع التعقيد

### التقييم/التأمل

- التقويم للتعلّم: مخطط KWL عن الثقافة



عندما نفكر في ثقافة الفرد نعتقد أنها تكمن في الملابس والموسيقى والأدب والطعام والعطلات المشتركة بينه وبين أفراد مجموعته، إلا أنّ الثقافة هي أكثر من ذلك بكثير. فهي تشمل أيضاً العادات والتقاليد والمصنوعات اليدوية للمجتمع. وبالتالي، يمكننا القول إنّ الثقافة هي مزيج الأفكار والمشاعر والسلوكيات المشتركة بين أفراد مجموعة ما. ما نراه هو جزء منها فقط، لكنّ الباقي أكثر عمقاً.

- كيف تساعدنا استعارة الجبل الجليدي في فهم طبيعة الثقافة بصورة أفضل؟
- اذكر بعضاً من الجوانب الأكثر عمقاً للثقافة، واقترح طرقاً تساعد في معرفتها.

### صارت دولة الإمارات العربية المتحدة إحدى الوجهات العالمية الأقوى في العطلات في السنوات الأخيرة.

ارسم ملصقاً للسياح يعرض التراث الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة.

فكر في الآتي:



- لماذا اخترتها.
- لماذا نعد مهمةً بالنسبة إليك.
- ما أهميتها الثقافية.

### النشاط 4 (10 دقائق)

أجر مناقشة قصيرة مع الطلبة لاستنتاج إن كانوا قد أصبحوا يفهمون الثقافة بصورة أفضل نتيجةً للأنشطة.

#### إجابات مقترحة

أ. اشرح للطلبة أن من المفيد أحياناً التفكير في الثقافة باعتبارها جبلاً جليدياً. فكما الجبل الجليدي، بعض جوانب الثقافة يكون ظاهراً بوضوح على السطح وتسهل رؤيته (على سبيل المثال: الملابس واللغة والاحتفالات والطعام وما إلى ذلك)، في حين يبقى الكثير منها تحت السطح ولا تسهل رؤيته (على سبيل المثال: القيم وأدوار أفراد العائلة والعادات والثقافات وما إلى ذلك).

اطلب من الطلبة ذكر مثال على هذا في سياق ثقافتهم.

ب. تشمل الجوانب الأكثر عمقاً:

- أسلوب التواصل (تعابير الوجه والإيماءات ولغة الجسد)
- الأخلاق (الصدقة والتواضع والنظافة الشخصية...)
- العادات (الولادة والوفاة والزواج والدين وتربية الأطفال)

لتجنّب الوقوع في خطأ التحيز، فإنّ أفضل طريقة لمعرفة المزيد عن شيء ما هي إجراء بحث عنه. فيمكن أن يبحث الشخص عبر الإنترنت أو يكوّن صداقات مع أشخاص يخبرونه عن الجزء الأعمق من ثقافتهم.

## الدَّرْسُ 2

# كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟

## نواتج التعلم

- شرح دور الخلفية الاجتماعية في تعزيز (أو إضعاف) قيم التسامح والاحترام والمساواة بين الناس.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

## هدف الدرس

سيتعلم الطلبة في هذا الدرس تقدير ما يقدمه الاختلاف والتنوع ووجهات النظر المتعددة إلى المجتمع.

## المواد المطلوبة

- ثمار بطاطا (يوفرها المعلم مسبقاً أو يحضرها الطلبة معهم للدرس)
- كيس أو حقيبة للبطاطا

## نواتج التعلم

- شرح دور الخلفية الاجتماعية في تعزيز (أو إضعاف) قيم التسامح والاحترام والمساواة بين الناس.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

التنوع	الاختلاف، الفريدة، إدراك أن هناك طرق عديدة للعيش. مجموعة من الأشياء المختلفة أو الأشخاص المختلفين.
الحكم السريع	قرار يُتخذ على عجل من دون تفكير، عادة بعد الاجتماع بشخص ما أو وقوع حدث ما.
النظر من زوايا متعددة	معرفة أن ثمة طرقاً عديدة للنظر إلى مسألة ما وأن وجود مجموعة متنوعة من وجهات النظر المختلفة قد يكون أمراً مفيداً.
سياسة	وثيقة أو بيان تستخدمه دولة أو مؤسسة ما دليلاً لعملها.

أدر الأسئلة والإجابات لحوالي 5 دقائق ثم اسأل الطلبة إن كان بإمكانهم تلخيص ما عرفوه عن الزائرين إلى الآن. ربما تنشأ بعض الحيرة أو الإحباط في هذه المرحلة إذا وجد الطلبة تضارباً في أقوال 'الزائرين'. والآن اطلب من المتطوعين توضيح الخدعة التي في اللعبة.

اشرح للطلبة أن النشاط مصمم لإظهار إلى أي مدى يُعدُّ تواصلنا غير لفظي، وإلى أي مدى أصبحنا أكثر إدراكاً لكيفية تفاعل الآخرين معنا عن تفاعلنا معهم. فمثلاً الابتسام لشخص ما يثير استجابة إيجابية بالرغم من عدم قدرتنا على التأكد من مدى فهمه للسؤال.

كيف يمكن، من وجهة نظرك، تطبيق هذا النوع من التواصل عند التحدث إلى أشخاص من ثقافات مختلفة؟

يكشف هذا النشاط عن مدى تضليل الافتراضات الأولية وأهمية أن تكون منفتح العقل عند مقابلة أشخاص جدد.

## المُفْرَدَات

الحكم السريع

التنوع

سياسة

النظر من زوايا متعددة

أنت على وشك الالتقاء بزائرين لصفك! فكّر في الأسئلة التي يمكنك طرحها عليهما لمعرفة المزيد عن ثقافتهما. ولكن تذكر! يمكن لهما الإجابة بـ "نعم" أو "لا" فقط عن أسئلتك.... فكّر في بعض الأسئلة قبل أن يقدمهما المعلم إليكم.



### اعلم

إفريقيا هي موطن ما يقرب من 1500 لغة من لغات العالم مما يجعلها أكثر قارات العالم تنوعاً من الناحية اللغوية.

## النشاط 1 ( 10 دقائق)

وَصِّح للطلبة أنهم على وشك مقابلة زائرين جديدين لصفهم، وحثهم على التفكير في أسئلة قد تساعدهم في معرفة المزيد عن ثقافتهما. وَصِّح للطلبة أن الزائرين يمكنهما الإجابة بـ 'نعم' أو 'لا' فقط، لذا عليهم صياغة أسئلتهم وفقاً لذلك.

اطلب متطوعين من الصف ليلعبا دور 'الزائرين'.

أثناء تفكير بقية الطلبة في الأسئلة، تنحّ بالمطوعين جانباً ووصِّح لهما أن ثمة خدعة في اللعبة، حيث عليهما الإجابة بـ 'نعم' على أي شخص يبتسم، مهما كان السؤال المطروح.

### اقترح أسئلة مثل:

هل أنت من دولة أخرى؟

هل تتكلم اللغة العربية؟

هل تتكلم الإنجليزية؟

هل تعرف لغة أخرى؟

هل بلدك بعيد؟

هل ترتدي ملابس معينة في بلدك؟

## النشاط 2 (20 دقيقة)

اقرأ قصة 'حذاء' في كتاب الطالب ثم أدر نقاشًا مع الطلبة عن الانطباعات الأولية والأحكام السريعة.

## إجابات مقترحة

- أ. كان تركيز خالد منصبًا على حذائه لأنه يرمز لمكانة أسرته الاجتماعية والاقتصادية. فحذاؤه كان صيحة من صيحات الموضة وارتداؤه يُظهر للجميع أيضًا الفئة الاجتماعية التي ينتمي إليها.
- ب. كان انطباع خالد الأول عن عبد الله أنه ينتعل حذاءً قديم الطرز يكسوه الغبار. ربما افترض أيضًا أن عبد الله من عائلة متواضعة الحال، لا تستطيع شراء حذاءً غال كحذائه له. أو لعله افترض أنه غير مهتم بامتلاك حذاء مميز.
- ج. أصدر خالد حكمًا سريعًا بناءً على الحذاء الذي ينتعله عبد الله، ولم ينتظر ليعرف المزيد عنه أو عن خلفيته أو شخصيته. ربما لم يتعلم خالد أن علينا معرفة المزيد عن الشخص قبل إصدار الأحكام المبنية على المظاهر فقط.
- د. أدرك خالد مدى عدم ترحيبه بعبد الله وتمكن الآن من معرفة مدى صعوبة حياة عبد الله مقارنة بحياته، فتعاطف معه، وفهم مدى ما كان عليه من تعب وربما إحباط، فقرر مصادقته، وأراد أن يساعده على الاستقرار وأن يشعره أنه مرحّب به.
- هـ. اقبل جميع الإجابات المنطقية.

## التعليم المتميز

## للمبتدئين

اطلب من الطلبة رسم صورة كاريكاتورية لشخص يعرفونه، وتبادل رسوماتهم عند الانتهاء منها. اطلب من الطلبة التفكير في الصورة التي تلقوها. ناقش الطلبة، ضمن مجموعات ثنائية، آراءهم في الشخص المرسوم، وشارك آراءهم، واعرف عدد الافتراضات الصحيحة.

## للمتقدمين

اطلب من الطلبة كتابة قصة بعنوان 'لا تحكم على كتاب من غلافه'.

## اقرأ قصة الحذاء ثم ناقش الأسئلة.

لم يكن خالد ينصت إلى المعلم. بل كان يمعن النظر في حذائه الرياضي الجديد. فمدرسته كانت تفرّض سياسة زيٍّ موحدٍ صارمةً ما عدا على الأحذية، إذ كانت تترك للطلبة حرية انتعال ما يريدون من أحذية، لذا كان خالد مصممًا بشدة على الاستفادة من ذلك وقد ركز كلَّ اهتمامه بأناقته على حذائه الرياضي الأزرق اللامع. كان زهو خالد بحذائه كفيلاً بأن يخوف عنه صعوبة يومه الدراسي. فجأة، قدّم المعلم صبيًا جديدًا فرفع خالد نظره إليه. كان عبد الله يقف أمام الطلبة، وهو يسحب قدمًا نحو الأخرى بقلق. عبد الله لم يكن ينتعل حذاءً رياضيًا لامعًا مثل خالد، بل كان حذاءه تقليديًا صليًا أسود يعطيه التراب. ففكر خالد مستنبحًا "إنه غيّر مثير للاهتمام". كان ذلك كافيًا حتى لا يبذل أيَّ جهدٍ للتعرف إلى زميله الجديد. في وقتٍ لاحقٍ من ذلك اليوم، وبعد أن قضى خالد وقتًا في أداء الواجب المنزلي، ذهب إلى الخارج للعب مع أصدقائه. وما لبث أن رصد جسمًا صغيرًا، تتأرجح حقيبةً مدرسية على كتفه، يتجه نحو أحد المنازل الصغيرة في نهاية الشارع. فتعجّب متسائلًا: "من يعود من مدرسته في وقت متأخر كهذا؟" ثم شاهد الجسم يصل إلى الباب الأمامي للمنزل متثاقلاً ويجلس على عتبته. أدرك حينها خالد، "إنه عبد الله! انحنى عبد الله على الفور ليخلع حذاه، فشعر خالد باضطرابٍ غريبٍ في جوف معدته وهو يفكر: "لا عجب في أن يكون حذاء عبد الله بهذا الشكل إذا كان يسير كلَّ هذه المسافة يوميًا... وأنا من اعتقد أنه غيّر أنيق ولا يهتم لمظهره". ترك خالد أصدقاءه يكملون اللعب وسار نحو عبد الله ليقابله، هذه المرة، كما يجدر به.





- أ. في رأيك، لم ظنَّ خالد أنَّ الحذاء مهمٌ للغاية؟  
ب. كيف كان انطباع خالد الأولي عن عبد الله؟  
ج. في رأيك، لم أصدر خالد حكمًا سريعًا مثل هذا؟  
د. "شعر خالد باضطراب غريب". في رأيك، ما المقصود بهذا الجزء من القصة؟  
هـ. هل تخطر ببالك حادثة أصدرت فيها حكمًا سريعًا على أحدهم وغيّرت رأيك بشأنيه عندما عرفته بشكل أفضل؟

**النشاط 3 ( 10 دقائق)**

اطلب من الطلبة القراءة عن التنوع في مدارس دولة الإمارات العربية المتحدة. وضح أن التنوع قد يعني أيضًا الاختلاف في القدرات. اضرب أمثلة على أصحاب الهمم واختلاف احتياجاتهم.

**إجابات مقترحة**

إنّ معايشة المرء لمجتمع متنوع في صغره ينمّي لديه الانفتاح والتسامح وتقبّل الأشخاص المنتمين إلى ثقافات أخرى. كما أنّ مخالطة أقران من ثقافات وبلدان مختلفة، وبالتالي بناء علاقات دولية، تجعل من المرء، بصورة طبيعية، مواطنًا عالميًا في سنّ الرشد.

اقرأ عن التنوع في مدارس دولة الإمارات العربية المتحدة ثمّ أجب عن السؤال.



3

تدرك دولة الإمارات العربية المتحدة أهمية إعداد طلابها للتنوع الذي سيقابلونه في مهنتهم المستقبلية. لقد صرّح أحد مسؤولي المدارس قائلاً: "علينا إعداد طلابنا للتغير السريع وللعمل بتعاون مع أفراد لم يلتقوهم من قبل، وهؤلاء قد يكونون من جميع أنحاء العالم." وأضاف: "نحن نفتخر بالتنوع والتقبّل الموجودين في مجتمعنا المدرسي. أمّا المتعلمون في صفوفنا الدراسية، فمن الطبيعي بالنسبة إليهم العمل مع طلبة آخرين من مختلف أنحاء العالم ممن يحملون وجهات نظر متعددة، فذلك سيحثهم على أن يكونوا مرنين في تفكيرهم، ومتوازنين ذوي ذهن منفتح، وواعين للاختلاف بين الثقافات".

أ. اشرح تأثير عيش المرء في مجتمع متنوع ثقافيًا في صغره في تهيئته ليصبح مواطنًا عالميًا؟

### النشاط 5 (10 دقائق)

اقرأ مقدّمة النشاط قراءة جهريّة. شدّد على أنّ إظهار الاحترام للاختلاف أمر ضروريّ في مجتمع متنوع. إنّ بإمكان الجميع أن يتعلّموا بعضهم من بعض.

كلّف الطلبة تدوين ثلاثة مزايا أو مهارات يتمتّعون بها في المدرسة، وثلاثة أمور يمكن أن يكتسبوها من خلال التعلّم من الآخرين.

بعد انتهاء الطلبة من كتابة قوائمهم، اطلب منهم خلطها ومقارنتها والبحث عن شخص يستطيعون مساعدته وشخص يستطيع أن يساعدهم.

وصّح أن تنوّع القدرات والتنوّع الثقافي يسهم في تقدّم طلبة الصف ككل، وأن كل شخص يحتاج إلى تعلم شيء ما، كما أن كل شخص لديه ما يقدمه. يمكن للجميع أن يزدادوا معرفةً، من خلال إدراكهم للاختلافات ما بينهم.

### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

#### والوجداني والعملي)

- التخيّل وحب الاستطلاع
- الإصغاء النشط والنظرة الشمولية
- الإبداع والتعاون

### التقييم/التأمل

- يمكن للمعلم استخدام 'إشارة بالإبهام إلى أعلى، إشارة بالإبهام إلى أسفل' عند نقاط مختلفة من المشروع لتقييم مدى تركيز الطلبة في المشروع ومدى إدراك ما هو متوقع من النشاط.

### التقويم للتعلّم

يتأكّد المعلم من مدى استيعاب الطلبة، ويراقب سلوكهم خلال تنفيذهم المهام في لعبتي الزائر والبطاطس.

قف في دائرة وافحص ثمرة البطاطا الخاصة بك بعناية. هل لها أي سمات خاصة؟ أي حذبات أو نتوءات مميزة؟ افحص شكلها وحجمها بمزيد من العناية. ضع ثمرة الخاصة بك في كيس مع ثمرات البطاطا الأخرى. عند نثرها على الأرض، انظر هل يمكنك تحديد ثمرة البطاطا الخاصة بك!



#### إعلم

هل تعلم أنّ هناك ما يزيد عن 4500 نوع مختلف من البطاطا في العالم؟ فكر في أنّ كل هذا التنوع موجود في نوع واحد من الخضراوات

ينطوي التنوع على إظهار الاحترام للاختلاف. نثّة اختلافات بين جميع الناس، كذلك فإن لكل امرء مهارات تميّزه عن الآخرين. يمكن للجميع أن يحققوا إنجازات عديدة، من خلال العمل معاً والتعلّم بعضهم من بعض.

#### ما المهارات والصفات التي تميّزك؟

.....

.....

#### ما الذي ترغب في تعلّمه عن الثقافات الأخرى، وبم قد يفيدك ذلك؟

.....

.....

.....

### النشاط 4 (10 دقائق)

أعط كل طالب ثمرة بطاطا من الكيس الذي أحضرته إلى المدرسة.

شكّل دائرة في منتصف غرفة الصف واطلب من الطلبة أن يتفحص كل منهم ثمرة البطاطا الخاصة به بعناية.

حثهم على معاينة شكلها وحجمها وأي علامات أو سمات أو حذبات أو نتوءات تميّزها!

اجمع الآن ثمرات البطاطا جميعها في الحقيبة ثم أفرغها في منتصف الدائرة، واطلب من الطلبة أن يحاول كل منهم تحديد ثمرة البطاطا الخاصة به.

اطرح الأسئلة الآتية على الطلبة:

هل من الصعب تحديد ثمرة البطاطا الخاصة بك؟

هل وجد كل منكم ثمرته؟

كيف عرفت أنها هي؟

في المناقشة التالية، حث الطلبة على التفكير في أن كل ثمرة من ثمار البطاطا، برغم اختلافها بطريقة ما، لا تزال ثمرة بطاطا من الداخل.

## الدَّرْسُ 3

استكشاف  
ثقافاتنا ومواقفنا

## نواتج التعلم

- ذكر أسباب أهمية احترام ثقافات الآخرين وقيمتهم وتقاليدهم.
- القدرة على التحدث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

## هدف الدرس

في هذا الدرس، سيتعلم الطلبة التعرف على أوجه الشبه والاختلاف الموجودة بين الناس من جميع الخلفيات. كما سيتعلمون أهمية التعاطف مع أشخاص مختلفين من حيث القيم والثقافات.

## المواد المطلوبة

- صورة شخصية لكل طالب
- بطاقات لاصقة

## نواتج التعلم

- ذكر أسباب أهمية احترام ثقافات الآخرين وقيمتهم وتقاليدهم.
- القدرة على التحدث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

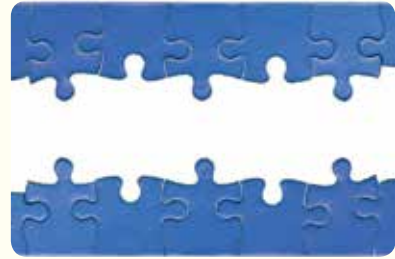
ثقافة حيّة؛ ابتكارية ومتطورة، متفاعلة مع الثقافات الأخرى.	<b>الثقافةُ الغنيةُ</b>
تقبّل سلوك الآخر ورأيه حتى في حال عدم موافقتك عليه.	<b>التسامحُ</b>

## المُفْرَدَاتُ

التسامح

الثقافةُ الغنيةُ

**1** انظر إلى صورة أحجية جيكسو غير المكتملة. ما الجزء الناقص من الصورة برأيك؟ أكمل رسم الصورة بحسب ما يجب أن تبدو عليه من وجهة نظرك. ثم، تبادلوا الصور. هل يتشابه أي من الصور؟



### مقولة

"الابتكارُ هو إضافةُ شيءٍ جديدٍ إلى الحياة بدلاً من أن تكونَ جزءًا غيرَ فعّالٍ فيها."  
صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله

## النشاط 1 ( 10 دقائق)

كَيْفَ الطلبةُ إكمال أحجية الجيكسو الواردة في كتاب الطالب.

قد تتوقع رؤية أي مما يلي في الجزء الفارغ من الصورة:

جزيرة

قارب

سمكة

شريط ملون

شاطئ

سيكون لدى الطلبة الأكثر إبداعاً أفكار أخرى.

بعد إكمال الرسومات، ينبغي للطلبة مقارنتها مع رسومات زملائهم في الصف. أخبر الطلبة أن جميع الرسومات جيدة جداً على الرغم من شدة اختلافها بعضها عن بعض.

اشرح أن كل طالب ينظر إلى الأمور بطريقة مختلفة. وهذا ما يبدو عليه النظر من زوايا متعدّدة من الناحية العملية وأكد على أن ذلك شيء جيد.

## النشاط 2 (15 دقيقة)

اقرأ المقالة الذي يتناول طالبًا لديه صعوبة تعلم تُسمى «عسر القراءة». اشرح أن عسر القراءة شائع جدًا في المدارس اليوم لكن، قبل تشخيصه كإحدى صعوبات التعلم، ولسنوات خلت كان المصابون بهذا الاضطراب يعتبرون بطيئين وأقل قدرة. وغالبًا ما كانوا ما يتعرضون للسخرية لأن زملاءهم لم يفهموا اختلافاتهم.

## إجابات مقترحة

أ. يعتقد الكاتب أن دعم معلميه وزملائه له وتسامحهم معه، فيما يخص اختلافاته، وقّر عليه المعاناة في المدرسة. لولا ذلك، لتعرّض للمضايقات والسخرية.

ب. ينبغي للمعلمين تهيئة بيئة من الفرص المتكافئة في الصف. في المقالة، يمدح الكاتب إحدى المعلمات بالتحديد لأنها جعلت جميع الطلبة يشعرون بنفس القدر من الأهمية. يجب أن يحرص المعلمون على حماية الطلبة المختلفين من التنمر والسخرية من قِبَل الطلبة الآخرين.

ج. يعتقد الكاتب أن الاختلاف يمكن أن يكون ميزة لأنه يعني ضرورة أن التعاون والعمل الجماعي ضروريين لتحقيق الإنجازات. يساعد الاختلاف الأشخاص في الاستفادة من شخصياتهم ومواهبهم الفردية.

د. لا وجود للطلاب النموذجي، فكلّ طالب له شخصيته المميزة.

## 2

## اقرأ النص عن تجربة أحد الطلبة في المدرسة ثم أجب عن الأسئلة التالية.

عندما أتذكر أيام الدراسة، أدرك أن للتسامح والتقبل الفضل في تحملي هذه السنوات، وهو حال العديد من زملائي في الصف. أذكر إحدى المعلمات بالتحديد، كانت مرحةً وصبورةً، وكانت تُشعر كلّ طالب منّا وكأنه الأفضل، بما في ذلك أنا. في الصف الخامس، أدركت أنني أواجه صعوبات في القيام بأسهل المهمات في المدرسة. وسرعان ما تمّ تشخيص صعوبة تعلم لديّ يُطلق عليها اسم "عسر القراءة".

يقصد بعسر القراءة صعوبة بالغة في القراءة والتهجئة والكتابة. وقد عنى ذلك أنني أواجه صعوبة في جميع المواد الأخرى، إذ لم يكن باستطاعتي قراءة الكتب. وقد جعلني ذلك مختلفًا عن أيّ طالب "عادي".

فقد أوضح معلمتي أنني أحتاج إلى مساعدة إضافية، أخبرت زملائي في الصف بذلك وكانوا راعين، فلم يسخروا مني كما كنت أتوقع.

اكتشفت ذلك اليوم أننا جميعًا مختلفون في ما بيننا بطريقة ما. فقد اعترف لي أحد زملاء أُنّه وجد صعوبة بالغة في الدراسة قبل أن يرتدي نظارته، وقال آخز إنّه واجه صعوبات في استيعاب اللغة، إذ إنه من بلد آخر، وأخبرني زميل ثالث أن عائلته، لشدة فقرها، وجدت صعوبة في شراء المستلزمات المدرسية.

لقد ساعدني المعلمون والزملاء في مدرستي لأفهم أن كون الإنسان مختلفًا ليس بالضرورة أمرًا سلبيًا.



- أ. لم يقول الكاتب إن التقبُّل والتسامح هما سبب تحمُّله لسنوات الدراسة؟
- ب. ما الدور الذي ينبغي للمعلمين أدائه في إنشاء بيئة متسامحة للطلبة؟
- ج. برأيك لم يقول الكاتب إن الاختلاف يمكن أن يكون ميزة في الواقع؟
- د. كيف تصف الطالب «النموذجي»؟

**النشاط 3 ( 10 دقائق )**

اقرأ المقال حول الحاجة إلى التنوع في العالم اليوم.

أكد على ضرورة وجود التنوع في مكان العمل لأن المهارات المختلفة مطلوبة لإدارة الأعمال.

يمكنك ذكر المدرسة كمثال: هناك حاجة إلى المهارات المختلفة مثل المدراء والمحاسبين والمعلمين والباعة، والطلبة وعمال النظافة وسائقي الحافلات إلخ...

اشرح للطلبة معنى التجديد: تطبيق الحلول الجديدة لتلبية متطلبات أو احتياجات جديدة لأحد المواقف.

**إجابات مقترحة**

أ. قد تتضمن المشاريع الأخرى: إدارة مطعم ناجح أو عملٍ آخر:

- حدث مجتمعي مثل ماراثون صغير أو يوم لتنظيف الشاطئ.
- حدث جمع التبرعات لجمعية خيرية محلية، إلخ.

اقرأ المقال حول كيفية تعزيز التنوع لمكان العمل، ثم أجب عن السؤال التالي.

**3**

أظهرت سنوات من البحث أن المجموعات المتكونة من أفراد ذوي خلفيات متعددة هي أكثر قدرة على الابتكار من المجموعات المتكونة من أفراد ذوي خلفيات متشابهة. وإذا فكّرت في الأمر، فستجد أنه من الطبيعي أن تحتاج إلى مجموعة متنوعة من الخبراء لتصنع شيئاً مثل طائرة مثلاً، إذ يتطلب إكمال المشروع فريق ملاحية جوية مكوناً من مهندسين وعلماء فيزياء ومصممين وميكانيكيين. فتعدّد وجهات النظر بحسب الابتكار، ويؤدي إلى حلّ المشكلات بشكل أفضل ضمن مجموعات. عندما يلتقي أفراد من خلفيات مختلفة، فهم يقدمون مجموعة مختلفة من الآراء والمعلومات ووجهات النظر. فمثلاً عند تصميم منزل، ستختلف وجهات النظر بين معماريّ ومعماريّة، وذلك سيصبّ حتماً في مصلحة بناء المنزل الذي سيصمّمه مغا.

أ. بغض النظر عن تصنيع الطائرة، هل يمكنك التفكير في مشروعات أخرى تتطلب النظر من زوايا متعدّدة لتحقيق المهمة؟



## التعليم المتميز

### للمبتدئين

كَيْفَ الطلّبة كتابة قائمة بالأماكن التي يرون فيها جوانب مختلف الثقافات في دولة الإمارات العربية المتحدة (قاعات الطعام، المباني، قرية دبي العالمية).

### للطلّبة المتقدمين

كَيْفَ الطلّبة ذكر أمثلة عن الشركات الدولية ومنتجاتها العالمية (شركات المصنّعة لمستحضرات التجميل، شركات الأغذية، شركات السيارات).

### النشاط 5 (5 دقائق)

كَيْفَ الطلّبة التفكير في أنفسهم على مستوى فردي. كيف يفخرون باختلافهم عن كل فرد في المجموعة؟ شجّعهم على التفكير فيما يلي:

- المظهر أو الموهبة أو المهارة أو السمة أو الشخصية.
- أوجه اختلافهم عن الآخرين في المجموعة من حيث الأمور التي يحبونها أو لا يحبونها.
- اطلب من الطلاب تدوين عبارتين على بطاقة لاصقة ووضعها أمامهم وإرفاقها بصورة لعرضها.

## التعليم المتميز

### للمبتدئين

كَيْفَ الطلّبة اختيار كلمات مفتاحية بدلاً من عبارات كاملة لنشاط الصورة.

### للمتقدمين

كَيْفَ الطلّبة خلط العلامات ومحاولة توصيلها مواءمتها مع الصور الصحيحة.

## المهارات الأساسية (في كلٍّ من المجال المعرفي

### والموجداني والعملي)

- حل المشكلات
- التعمّق في التفكير والمناقشة
- الاهتمام
- إظهار الاحترام
- اتّخاذ القرارات
- المشاركة

## التقييم/التأمل

**تقويم التعلم:** ملاحظة المعلم للهمم والسلوك خلال إتّمام المهام أثناء ألعاب الزائر والبطاطس.

## 4 اقرأ عن الثقافات الغنية في دبي وأجب عن الأسئلة التالية.



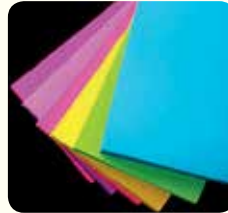
اشتهرت مدينة دبي بتقبلها للجديد من الأفكار وانفتاحها على اتباع "الطريق الجديدة" لإنجاز الأمور. وقد أتاحت ذلك لدبي أن تصبح مركزاً عالمياً للابتكار والسياحة والعمل. فالعيش والعمل في بيئة يسودها جوّ من الانفتاح والتسامح قد شجّع الكثيرين ومنحهم الثقة للبحث فيها عن دورهم الحقيقي في الحياة، فهم يعلمون أنّهم سينتفون الدعم والرعاية في مساعيهم. وقد أتت ذلك الحياة في دبي، تماماً كما أتت روح الحرية فيها، حياة الكثيرين.

### أ. كيف تثرى الثقافات الجديدة الحياة في دبي وكيف تثرى دبي حياة العديد من الأفراد؟

ب. كيف يمكن أن تستفيد شركة عالمية من وجود مجموعة متنوعة من الموظفين؟

## 5 فكر فيما يجعلك مختلفاً أو مميّزاً عن الطلبة الآخرين في الصف.

اكتب جملتين حول أكثر ما تفتخر به على بطاقة لاصقة وأرفقها بصورة لك لعرضها في الصف.



## النشاط 4 (15 دقيقة)

كَيْفَ الطلّبة قراءة النص. ثمّ أجب عن الأسئلة.

### إجابات مقترحة

أ. العيش في مجتمع متنوع يتطلب التسامح والاحترام. كما يقدم ذلك حافزاً للتعلم من الثقافات الأخرى وفي بعض الأحيان يتبنى أحد الأشخاص بعض عاداتها. أثّرت الثقافات الجديدة في دبي من خلال تقديم العادات إدخال عادات وأصاليب حياة جديدة إليها. مثل الطعام والملابس وأفكار العمل الجديدة. أما بالنسبة إلى الوافدين الجدد إلى دبي، فقد استفادوا أيضاً من عادات الإماراتيين. على سبيل المثال حسن الضيافة والعدل والتسامح.

ب. تحتاج الشركات الدولية التي تلبى حاجات العديد من الدول المختلفة إلى امتلاك منتجات تناسب كل ثقافة، من أجل إسعاد وإرضاء عملائها. وإذا كان لدى هذه الشركات موظفون من جنسيات متعدّدة، فقد تكون لديهم أفكار حول ما يمكن إتّجاهه لإرضاء العملاء.

## الدَّرْسُ 4

إدراك الأحكام  
المسبقة في  
المجتمع

## نواتج التعلم

- القدرة على التحدّث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

## هدف الدرس

في هذا الدرس، سيتعلم الطلبة تعريف السلوك المتحيز وتحديدِه ومواجهته.

## المواد المطلوبة

- مقاعد مرنة لخلق مساحة على الأرض للنقاش أثناء الحركة

## نواتج التعلم

- القدرة على التحدّث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

الحكم المسبق على شخص أو أمرٍ ما. تصوّر مُستقّ تكوّن من دون أي أساس معرفي أو واقعي.	<b>التحيّز</b>
الشعور مع الآخرين.	<b>التعاطف</b>

### التعليم المتميز

#### للمبتدئين

كلّف الطلبة تحديد أمثلة أخرى على التنمّر أو التمييز يمكن أن تخطر بالهم أو يكونوا قد شهدوها.

#### للمتقدّمين

كلّف الطلبة وصف ردّ فعلهم في حال شهدوا حالة من التنمّر أو التمييز. هل يكتفون بالمشاهدة واللامبالاة؟ أم يحتجّون ويتضامنون مع الهدف. أطلب منهم شرح أسباب إجاباتهم.

### المُفْرَدَات

التعاطف

التحيّز

"لم تضايق مجموعة الطلبة المشهورة هذا الطفل البريطانيّ الجديد؟"  
 "كيف يُعقلن ألا يتمّ اختيار هنري مطلقاً للعب في الفريق؟"  
 "لم يقوم هؤلاء الأطفال بالخربشة على حقيبة فيرونيكا الجديدة؟"  
 هل سألت نفسك من قبل مثل هذه الأسئلة؟  
 ما هي الإجابة؟



### النشاط 1 (5 دقائق)

اسأل الطلبة ما إذا كانوا قد صادفوا سلوكاً شبيهاً بذاك الذي تصفه الأسئلة. ينبغي للطلبة إدراك أن هذه كلّها أمثلة على التنمّر.

غالبًا ما تمثّل الإجابة عن السؤال 'لماذا؟' نوعًا من التحيّز أو التمييز ضد شخص مختلف بطريقة ما. قد يكون السبب النوع أو العرق أو الخلفية الثقافية أو سبب بسيط لا يتعدّى الشعور بالخل أو وجود نمش!

اسأل الطلبة عن كيفية تصرفهم في حال شهدوا على تنمّر أو تمييز.

وضح أن **المتفرّج** يعني عدم اتخاذ الشخص أي إجراء مطلقًا. أن يكون الإنسان متفرّجًا، يستتبع أن يشاهد السلوك وانزعاج الهدف من دون أن يتخذ أي إجراء على الإطلاق. يُظهر ذلك **اللامبالاة**، وهي عكس التعاطف. يعني ذلك عدم تأثر الشاهد بالتنمّر وعدم شعوره بالتعاطف مع الهدف أو الغضب تجاه الجاني.

وضح أن عدم السكوت وإيقاف سلوك التنمّر سيُظهران **التضامن** مع الهدف.

## النشاط 2 (15 دقيقة)

اقرأ القصة حول التحيز ووضح للطلبة أن التحيز ينبع من الخوف من المجهول. قديمًا، عندما كان الناس يعيشون في مجتمعات صغيرة، وكانت الموارد نادرة، كان تنافس المجتمعات المتجاورة على الموارد نفسها أمرًا شائعًا. وأدى هذا إلى انعدام عميق للثقة في أي شخص لا ينتمي إلى المجموعة نفسها.

أما في المجتمعات الحديثة، فلم تعد الأمم متجانسة كما كانت قديمًا، كما ساهمت وسائل النقل والإعلام كثيرًا في تألف غير مسبوق بين الأشخاص مختلف الناس والثقافات.

## إجابات مقترحة

- انتاب الناس الخوف لأنّ فرصة التعرف على الأشخاص المنتمين إلى القرى لم تكن متاحة؛ فقد كانوا يعتقدون أن الغرباء يشكّلون تهديدًا لبقائهم.
- لو كانت فرصة تعرّف الناس إلى بعضهم بعض قد أُتيحت لهم، لوجدوا أنهم متماثلون إلى حدٍ بعيد، ولأصبحوا أكثر تقبلًا لبعضهم لبعض وتسامحًا بعضهم مع بعض.
- لعبت وسائل الإعلام دورًا مهمًا. يلعب الناس في شتى أنحاء العالم ألعابًا مماثلة ويشاهدون برامج مماثلة ويستمعون إلى نشرات إخبارية مماثلة. أيضًا، أفادت وسائل الإعلام الأنظار بمعلوماتٍ كثيرة عن الثقافات والتقاليد المختلفة في العالم حتى يدركوا مدى التشابه الكبير بين البشر. يؤدّي ذلك إلى المزيد من التسامح والقبول.

## التعليم المتميز

## للمبتدئين

كيف الطلبة كتابة ثلاث جمل من شأنها أن تساعد شخصًا ما على فهم ثقافتهم على نحو أفضل.

## اقرأ القصة عن التحيز ثم أحب عن الأسئلة التالية.

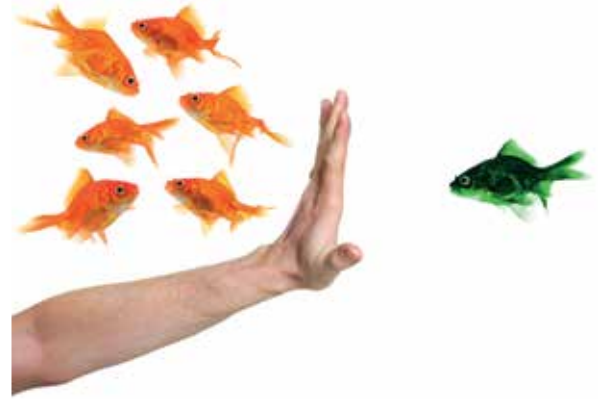
اعتاد الناس منذ القدم الخوف من الآخرين الذين يرتدون ملابس مختلفة، أو ملامح وجوههم مختلفة، أو يفعلون الأشياء بطريقة مختلفة. ففي ذلك الوقت لم تكن هناك سيارات أو طائرات، أي لم تكن هناك وسائل نقل يسافر بها الناس ويلتقوا أناسًا يختلفون عنهم، بل كانوا يبقون عادةً حيث وُلدوا، مع الأشخاص أنفسهم الذين ترعرعوا معهم، ولا يرون قط وجهًا غير مألوف أو يتدقّقون طعمًا غريبًا عليهم. فلا عجب أنّ الناس كانوا يشعرون بالخوف حين يرون أشخاصًا يبدوون مختلفين عنهم. فرّما اعتقدوا أنّهم جاؤوا لسرقتهم! ولعلنا سمعنا قصصًا تناقلتها الأجيال عن الناس «السيئين» الذين يُقيمون في أماكن بعيدة.

لكننا جميعًا نمتلك اليوم الحرية ووسائل النقل للسفر إلى أماكن بعيدة أو العيش فيها بحيث نلتقي باستمرار أشخاصًا جددًا ذوي خلفيات مختلفة. ولا يقتصر الأمر على لقاء أشخاصٍ مختلفين في الحياة الواقعية بل يمكننا أيضًا التعرف إلى العالم عبر التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي. فالأفلام الوثائقية والبرامج التلفزيونية تُمكننا من معرفة الكثير عن الثقافات الأخرى، وتوفّر لنا وسائل التواصل الاجتماعي مزيدًا من المعلومات حتى.

لم يحدث من قبل قط أن كان البشر في جميع أنحاء العالم بهذا القرب من بعضهم بعضًا.

إننا نعيش ونعمل جنبًا إلى جنب، لذا يجب على كلِّ منا أن يحترم اختلاف الآخر ونبذ أحكامه المسبقة بحقه كلها.

2



أ. "لا عجب في أنهم كانوا يشعرون بالخوف." ما سبب قول الكاتب؟ عبر عن رأيك.  
ب. إذا أُتيحت للمجتمعات المتجاورة فرصة تعرّف بعضها على بعض، فما الذي قد يحدث برأيك؟  
ج. برأيك، ما الدور الذي لعبته وسائل الإعلام في مساعدة المجموعات المتنوعة من الناس على تعرف بعضهم على بعض؟

**النشاط 3 ( 10 دقائق )**

اقرأ القصة التي تدور حول الصبي الذي تأثر بقصص سمعها عن شعب دولة أخرى.

وضح للطلبة أن التحيز يعتمد على أهواء شخص أو مجموعة ما. إن التحيز منافٍ للعقل لأنه غير قائم على أساس منطقي للبعث.

**إجابات مقترحة**

أ. تكونت وجهة نظره تلك لأنه أنصت إلى عمه من دون تخصيص وقت لتكوين رأيه الشخصي. لقد أخطأ.

ب. نتعلم أنه برغم أن الإنصات إلى آراء الآخرين شيء جيد إلا أن علينا الانتظار ريثما ننزود بالمعلومات الصحيحة قبل تكوين آرائنا.

**النشاط 4 (15 دقيقة)**

وضّح للطلبة أنهم سيشاركون في نشاط يُسمى 'نشاط تعبير بالحركة'.

قم بإخلاء مساحة على الأرض وضع ملصقات مدوّن عليها 'نعم' و'لا' و'ربما' على الجوانب الأيسر والأوسط والأيمن من حائط الصف.

اقرأ العبارات التالية بصوت عالٍ وامنح الطلبة وقتًا للتفكير في إجاباتهم وأخذ مكانهم بجانب الملصق المناسب.

**عبارات نشاط تعبير بالحركة**

أ. جميعًا نمارس التحيز.

ب. التحيز أمرٌ مفهوم طالما أننا لا نتصرف وفقًا له.

ج. لا بأس من الضحك على النكات المتحيزة؛ حيث علينا ألا نأخذ المزاح بمحمل الجد.

د. أعتقد أنّ القضاء على التحيز من خلال التعليم أمرٌ غير ممكن.

هـ. أعتقد أن العنصرية مشكلة كبيرة في العالم اليوم.

و. علينا بذل المزيد لمعالجة التحيز في مدرستنا.

ز. سأدافع عن أي صديق في حال سماعي أيّ تعليقٍ متحيزٍ بحقّه.

ح. سأدافع عن أيّ غريب في حال سماعي أيّ تعليقٍ متحيزٍ بحقّه.

بعد كل عبارة، بعد اختيار الطلبة لأماكنهم، اطلب متطوعين لشرح السبب الذي دفعهم إلى خياراتهم. أجر نقاشًا بين وجهات النظر المتنوعة متى أمكن ذلك، واسأل ما إذا كان أي شخص يريد تغيير رأيه بعد انتهاء مناقشة معينة. في حالة وقع اختيار طالب واحد أو اثنين فقط على خيار إجابة معين، يمكنك تأدية دور 'المؤيد' لهما أثناء طرح الأسئلة، لتحقيق فوائد إضافية من المناقشة الجارية.

**اقرأ هذه القصة عن التحيز ثم أجب عن الأسئلة التي تليها.**

التحق جاك بصفنا الدراسي السنة الماضية. فقد انتقلت أسرته مؤخرًا من أمريكا الشمالية إلى أبو ظبي. لم يكن قد سبق لي أن التقيت أحدًا من أمريكا الشمالية في الواقع، وللأسفة، لم أتوقع الكثير. فعَمِي مُصطفى يقولُ إن معظم الأمريكيين يتناولون أطعمة غير صحيّة ويمضون يومهم كلّه في مشاهدة التلفاز. وليكونه عمي المحبّب فقد كنتُ أميل إلى تصديق ما يقول.

ذات يوم طلبتُ أجلس للمعلم جاك بجوارتي في الصف، وفي فسحة الغداء جلسنا معًا وأخبرني أنّ هوايته المُفضّلة هي تسلق الجدران الداخليّة. قلتُ له: "إنّها

هوايتي المُفضّلة أيضًا!" ثم أخبرني أنّ والدته تشغز بالقلق من احتمال سقوطه فضجكنا لأنّ والدتي أيضًا تعلق عني. أخبرني جاك أيضًا أنّه نادرا ما يشاهد التلفاز ويفضّل القراءة على ذلك، فأخبرته بما قاله عمي عن تناول الأمريكيين أطعمة غير صحيّة. قال جاك إنّ بعض الأمريكيين يتناولون أطعمة غير صحيّة لكنّ أكثرهم لا يفعلون ذلك، وأنّ أسرته نباتيّة ووالدته نادرا ما تسمح له بتناول السكر. تعاطفت معه لأنّ والدتي أيضًا صارمة جدًّا في ما يتعلق بالحلوى. تبين أنّي وجاك تحمغن أشياء كثيرة، ونحن الآن صديقان مُقربان. حالنا، عندما أقابل أشخاصًا جدًّا أحاول الحُكم عليهم بعد معرفتهم وليس قبل ذلك.

أ. برأيك، لماذا كوّن الكاتب وجهة النظر هذه عن الأمريكيين؟ هل كان محققًا؟  
ب. يقول الكاتب إنه صدّق عمه لأنه كان "عمه المُفضّل". ما العبرة في ذلك؟

## المهارات الأساسية (في كلٍّ من المجال المعرفي

### والوجداني والعملي)

- حل المشكلات
- التشاور
- الاهتمام
- الاحترام
- اتخاذ القرارات
- المشاركة

### التقييم/التأمل

تقويم التعلم: مراجعة بين الزملاء في النشاط 4.

### إضافي

بناءً على مستوى الفهم في الصف، قد يتطلب الأمر تدريسيًا مسبقًا لتعريف 'التحيز' قبل البدء بـ 'نشاط تعبير بالحركة'.



## 4 شارك في النشاط التالي لتعبر بالحركة من خلال التصويت بـ 'نعم'!

تذكّر أنّ هذا الموضوع يختلف عن الموضوعات الأخرى، فما من إجابات صحيحة وأخرى خطأ ويمكنك تغيير رأيك بشأن عبارة في أيّ وقت!

## 5 اذكر خمس ثقافات، بدءًا بأكثر ثقافة تحبها. ثم أعد مشروعك للدرس القادم.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## النشاط 5 (10 دقائق)

هذا النشاط هو مشروع للطلبة لإجراء بحث حول في المنزل وعرضه في الدرس القادم.

كَيْف كل طالب تعداد 5 ثقافات. بحيث تكون في أعلى القائمة أكثر ثقافة يحبونها، وعند أسفل القائمة الثقافة أقل ثقافة محببة إليهم. اطلب منهم التحلي بمنتهى الصدق، فهذا العامل مهم جدًا في هذا المشروع.

راجع قوائمهم وضع دائرة بقلمك حول أقل ثقافة يحبها كل طالب. ثم كَيْف الطلبة تنفيذ مشروع حول الثقافة المحاطة بدائرة. دَوّن ملاحظة عن الثقافة التي ينفذ كل طالب مشروعًا عنها. ربما ترغب في دمج مشروعات الطلبة الذين لديهم الخيار نفسه.

أخبر الطلبة أنّ الهدف من المشروع هو الإحاطة بجوانب مختلفة من الثقافة. شجّعهم على تضمين مشروعاتهم صورًا.

سيعرض الطلبة مشروعاتهم في نهاية الدرس التالي. سيطلب منهم مقارنة ما يعرفونه ويشعرون به تجاه الثقافة قبل وبعد إكمالهم للمشروع.

## الدَّرْسُ 5

مقاربة المدرسة  
للتنوع الثقافي

## نواتج التعلم

- القدرة على التحدّث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.

## هدف الدرس

سيحتفل الطلبة في هذا الدرس بالتنوع القائم في بيئتهم التعليمية، وسيعرفون أنّ هناك الكثير مما يمكن تعلمه عبر تقبّل الاختلافات والعيش في مجتمعٍ متسامح.

## المواد المطلوبة

- نماذج مظلات
- أقلام تحديد
- بطاقات لاصقة صغيرة
- جدار لرسم الجرافيتي (ملصق كبير أو قسم من سبورة سوداء)

## نواتج التعلم

- القدرة على التحدّث عن بعض آرائهم المسبقة واقتراح استراتيجيات للتغلب عليها.
- إظهار الاحترام لأوجه الاختلاف وعدم التمييز في معاملة الأقران داخل الصف وعلى مستوى المدرسة.



مناهضة العنصرية	معارضة أشكال العنصرية جميعها وتحفيز التعاطف.
تدقيق	تقييم رسمي لإحدى المنظمات.

### النشاط 1 (10 دقائق)

قسّم الطلبة إلى أربع مجموعات تقريبًا، وأعط كل مجموعة نموذج مظلة وبعض البطاقات وقلم تحديد، واطلب منهم كتابة قائمة بأكثر عدد ممكن من الأشياء المشتركة بين أفراد مجموعتهم.

#### اقترح بعض الفئات لتوجيه النشاط

- نقاط القوة والضعف
- الهوايات والاهتمامات
- العادات الأسرية
- الأحلام والطموحات
- الطعام
- الترفيه

اطلب منهم كتابتها على بطاقة ولصقها على نموذج المظلة.

إذا وجد الطلبة خلال النشاط أشياء غير مشتركة بينهم بل ينفرد بها أحدهم، فاطلب منهم كتابتها على بطاقة ولصقها على ملابسهم كـ 'شارة' (لا كملصق!) يمكنهم أن يفخروا بها.

أعد المجموعات الآن كصف دراسي وانظر أي أفكار مشتركة برزت لدى الطلبة. ينبغي كتابة ذلك على مظلة جديدة تمثل الصف.

اطلب من الطلبة التفكير في البيئة المدرسية بأكملها، وذكر بعض الأشياء المشتركة بينهم وبين الطلبة الآخرين في المدرسة. اكتب هذه الأشياء على مظلة مستقلة.

### المُفْرَدَات

تدقيق

مناهضة العنصرية

1 أ. ما الأمور المشتركة بينك وبين زملائك في المجموعة؟ اكتب قائمة وسجلها على المظلة!

ب. ما الأشياء التي تنفرد بها؟

ج. فكّر في بقية طلبة المدرسة. ما الأمور المشتركة بينك وبين طلبة الصفوف الأخرى؟



**النشاط 2 (15 دقيقة)**

وضح للطلبة أنهم على الأرجح لا يُدركون مدى التنوع الموجود في المدرسة، واطلب منهم القراءة عن مدرسةٍ وجدت طريقةً لاكتشاف التركيبة المتنوعة للجسم الطلابي.

أخبر الطلبة أن بإمكانهم استخدام أسئلة كالأئلة الواردة في القصة. إليك المزيد من الاقتراحات:

هل ترتدي نظارات؟

هل لك احتياجات تعلمية خاصة؟

هل تواجه صعوبات في التنقل؟

هل يجد والدك صعوبة في شراء اللوازم المدرسية؟

أخبر الطلبة أن السرية ضرورية عند جمع الاستبيانات المكتملة.

**إجابات مقترحة**

أ. من المهم معرفة مدى تنوع طلبة المدرسة لتلبية الاحتياجات الفردية لكل منهم والتغلب على أي صعوبات تواجههم.

قيّم الطلبة إلى مجموعات واقترح عليهم وضع وثيقة سياسة خطة العمل للمدرسة لتقديم أقصى درجة من الدعم إلى الطلبة ذوي الخلفيات المتنوعة.

اقترح أن تعمل كل مجموعة على مجال مختلف من مجالات الحياة المدرسية (المواد، المنهج الدراسي، البيئة البصرية، السلوكيات، إشراك أولياء الأمور، إلخ) واسأل الطلبة كيف يمكن، في رأيهم، أن تحسن الإدارة المدرسية هذه المجالات.

ينبغي للطلبة البحث عما إذا كان التنوع ممثلًا في البيئة البصرية المدرسية، وهل وجهات النظر المتعددة ممثلة في الكتب الموجودة في المكتبة، وهل بيان مهمة المدرسة يعكس مبادئ المساواة والتنوع، وهل هناك حاجة إلى وجود مرافق إضافية، وهل من الممكن تحسين سهولة الوصول، وما إلى ذلك.

**التعليم المتميز****للمتقدمين**

اطلب من الطلبة إعداد تقرير بعنوانين مختلفة عن كيفية توفير إدارة المدرسة بيئة داعمة أكثر للطلبة ذوي الخلفيات المتنوعة.

**اقرأ النص عن التنوع في المدارس ثم أجب عن الأسئلة التالية.**

2

قرّر معلّم في إحدى المدارس ذات يوم أن يُدرّس طلبة صفّه مفهوم التنوع. سأل أحد الطلبة: "التنوع؟" "ليس هناك تنوع في هذه المدرسة، فجميعنا متشابهون، أليس كذلك؟"

قال المعلّم: "إنّه لأمر رائع أن تقول ذلك يا إبراهيم". "جميعنا متساوون في المدرسة لكننا لسنا متشابهين. لمّ لا نتحقّق من الأمر ونكتشف مدى التنوع في المدرسة؟"

اجتمع طلبة الصف ووضّحوا استبيانًا ليوزّعوه على معلّمي المدرسة وطلبتها جميعهم، وقد تضمّن أسئلةً من قبيل: "ما اللغة التي تتحدّثها في المنزل؟"، "في أيّ بلد ولدت؟"، "في أيّ بلد وُلِد والدك؟"... وكانت هناك أسئلةٌ كذلك حول النوع والقدرة.

عند إكمال الاستبيان دُهِش إبراهيم لمدى التنوع في مدرسته. فقد كان هناك طلبة من بلدان وثقافات مختلفة، وطلبة من أصحاب الهمم، وطلبة يعانون صعوبات تعلمية، وطلبة يختلفون من حيث لغتهم الأمّ. قال المعلّم: "ما قولك يا إبراهيم. بوجود هذا التنوع كلّهُ، لَدَبْنَا الكثير لتعلّمهُ في هذه المدرسة، أليس كذلك؟"



أ. ما أهمية أن يعرف الطلبة مدى التنوع في مدرستهم؟

ب. قد تعرف مدى تنوع طلبة صفك، ولكن هل تعرف مدى تنوع طلبة مدرستك؟ قم بإجراء عملية تدقيقي على نطاق المدرسة لاكتشاف ذلك.

**النشاط 3 (20 دقيقة)**

3 في المدارس التي تتبنى مفهوم التنوع، ليس ثمة طالب يشعر بالاستبعاد أو بعدم التقدير. تعلمنا أن قبول الاختلاف أمرٌ جوهريٌّ لجعل المدرسة مكانًا يجتمع فيه الطلبة للتعرف إلى العالم من حولهم وتعلم كيف يصبحون مواطنين سعداء في المستقبل.

ميثاق مكافحة التنمر  
ومناهضة العنصرية

يمكننا ضمان أن نتقبل مدرستنا الاختلاف وتسامح بشأنه من خلال وضع ميثاق للمدرسة. أثناء الكتابة، فكّر في كل الأشياء التي قد تُشعر أحد الطلبة بعدم الراحة في المدرسة ثم اكتب قاعدة تضمن عدم حدوث ذلك.

في مدرستنا، نتعهد بما يلي:

في رأيك، ما العبارة الأكثر أهمية في الميثاق الذي كتبته؟ لماذا؟

اشرح للطلبة أن العيش والتعلم في بيئة متعددة الثقافات يشيران تجربتهم التعليمية. غير أن بعض الطلبة قد يشعرون بالتجاهل أو الاستبعاد من وقت إلى آخر. اشرح معنى الكلمة المفتاحية **مناهضة العنصرية** - أن تكون معارضًا بشدة لأي شكل من أشكال التحيز أو التمييز المبني على العرق أو الخلفية الثقافية.

اشرح للطلبة أن إحدى طرق ضمان عدم شعور بعض الطلبة بالاستبعاد على مستوى المدرسة تتمثل في إصدار بيان لمناهضة العنصرية أو وضع سياسة احتواء. اشرح أنهم سيضعون خطة عمل بهدف إنشاء وثيقة كهذه للمدرسة في نهاية المطاف.

**إجابات مقترحة**

• جعل مدرستنا مكانًا آمنًا ومُفرحًا للجميع.

• الإبلاغ عن التنمر والعنصرية في مدرستنا

• معاملة الجميع بكرامة واحترام ومساواة دائمًا بغض النظر عن مظهرهم، ونوعهم، ولونهم، وعرقهم، وقدراتهم، وحالتهم الاجتماعية والاقتصادية، إلخ.

• استخدام لغة لطيفة وودودة ومحترمة.

• تقدير تنوع الثقافات في المدرسة والاحتراف به.

• امتلاك الشجاعة لعدم اتخاذ موقف المتفرج في حالات التنمر والتمييز، والاعتناء بزملائنا الطلبة.

• الترحيب بالجميع وإشراكهم في ألعابنا وأنشطتنا.

• التفكير قبل التحدث أو التصرف

• التعاطف مع الآخرين - محاولة وضع أنفسنا مكان الآخرين.

**4 اقرأ المقال الذي يتناول كيفية احتفال إحدى المدارس في دولة الإمارات العربية المتحدة بالتنوع، وأكمل النشاط التالي.**

يحتفل باليوم العالمي للتنوع الثقافي في 21 مايو من كل عام، وتحتفل مدارس عديدة في أنحاء دولة الإمارات بأيام عالمية للاحتفال بالتنوع الثقافي.

في إحدى مدارس دبي استقبل الزوّار بما لا يحصى من الألوان وأنواع الموسيقى والثقافات.

تقول المدرسة إن طليبتها ينحدرون من 90 بلدًا، وهذا مبرح مُتعدّد الثقافات بحق. لقد زُيّت المدرسة الصفوف بموضوعات تُسلط الضوء على ثقافات الدول المختلفة التي تضمّ طلبة منها.

قال طالب كان يرتدي الزي الوطني لدولة كوستاريكا: "صفتنا نمثل دولة كوستاريكا، لذا فمنا بتزيين غرفة الصفّ بحيث تُعطي فكرة للناس عن هذا البلد".

هناك خمسة براكين نشطة في كوستاريكا وعشرات البراكين الخاملة، لذا صمّم الطلبة نماذج لبراكين، وغرضوا كذلك بعض الماكولات والعادات الخاصة بهذا البلد. قال طالب آخر: "لم أكن أعرف الكثير عن هذا البلد لكنني عرفت الكثير خلال الأسابيع القليلة الماضية".

في أماكن أخرى من المدرسة حضر الزوّار عروضًا لرقصات تقليدية من باكستان وسوريا ولبنان والهند. كما قدّم الطلبة إلى الزوّار الحلويات التقليدية وأنواع القهوة من بلدان مختلفة.

31

**النشاط 4 (15 دقيقة)**

اشرح للطلبة أن 21 مايو من كل عام هو اليوم العالمي للتنوع الثقافي من أجل الحوار والتنمية، ولذلك تنظم العديد من المدارس أيامًا خاصّة على مدار العام حيث يتم الاحتفال بثقافات طلبتها المختلفة من خلال دعوة الآباء وأصدقاء العائلة لزيارة المدرسة والتعرف إلى ثقافات مختلفة عن طريق العروض التقديمية وعروض المشاريع والعروض المتنوعة التي تقدم نظرة متعمقة عن ثقافات وخلفيات الطلبة والمعلمين الذين يشكلون الجسم المدرسي.

اطلب من الطلبة قراءة المقال الذي يتناول إحدى هذه الفعاليات في دبي، والإجابة عن الأسئلة. قيّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية بحيث يمكّنهم مناقشة إجاباتهم، ثم اطلب منهم مشاركة إجاباتهم مع زملائهم في الصف.

**التعليم المتميز****للمبتدئين**

اطلب من الطلبة التفكير في كلمات مفتاحية تصف التسامح ورسم صور تعبّر عنها.

**للمتقدمين**

اطلب من الطلبة كتابة ميثاق مدرسي أكثر تفصيلًا من خلال اقتراح أفكار قابلة للتنفيذ لتعزيز التسامح في الصف والبيئة المدرسية. على سبيل المثال، 'جعل مدرستنا مكانًا آمنًا ومفرحًا للجميع'، يمكن للطلبة اقتراح وضع بعض الصور لدول أو قطع أثرية مختلفة على لوحة الملاحظات في المدرسة، إلخ.

### النشاط 5 (30 دقيقة)

اسمح للطلبة بتقديم المشروع الذي قاموا بالإعداد له في الدرس الرابع.

أتخ لهم المجال لطرح أسئلة حول الثقافة الجديدة.

اسأل كل طالب ما إذا كانت وجهة نظره عن تلك الثقافة قد تغيّرت، وما إذا كان متحيزاً ضدها قبل معرفتها والبحث عنها.

### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي والوجداني والعملي)

- التواصل والتعمق في الأسئلة والمناقشة
- مناهضة العنصرية والمرونة
- البحث والمبادرة بالفعل

### إضافي

قد لا تتمكن من إنهاء خطة العمل خلال هذا الدرس، لذا قد تعتبر هذا النشاط نقطة بداية للعمل الذي قد تقوم به فيما بعد خلال وحدة مشروع العمل.

### التقييم / التأمل

مشاركة معايير النجاح



أ. ماذا تعلّم الطلبة عن الثقافات الأخرى من خلال تنظيم هذه الفعالية؟

ب. هل تشجّع الفعاليات التي تحتفل بالتعددية الثقافية على التسامح وتساعد الناس في التغلب على تعصّبهم؟

ج. اقرأ ما قاله صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة - رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله، في يوم التسامح العالمي الموافق 16 نوفمبر 2017.

"إنّ أكثر ما نفاخر به الناس والعالم بأننا دولةٌ يعيش فيها جميع البشر - على اختلافاتهم التي خلقهم الله عليها - بمحنةٍ حقيقيةٍ وتسامحٍ حقيقيٍّ... يعيشون ويعملون معاً لبناء مستقبل أبنائهم دون خوفٍ من تعصّبٍ أو كراهيةٍ أو تمييزٍ عنصريٍّ أو تفرقةٍ بناءً على لونٍ أو دينٍ أو طائفةٍ أو عرقٍ".

بم شعرت عند قراءة هذه المقولة؟

#### مقولة

تمت تسمية جسر المشاة فوق قناة دبي المائية بـ «جسر التسامح». معلناً عن تسمية الجسر عبر تويتر، وصف صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، حفظه الله، الجسر في دبي بأنها صلة وصل للإنسانية بالمعنى الحرفي والمجازي للكلمة.

### 5 قدم المشروع الذي بدأت في تنفيذه الأسبوع الماضي.

التنوع هو الشيء الحقيقي المشترك بيننا جميعاً. احتفل به يومياً.  
قول مأثور

### إجابات مقترحة

أ. لقد تعرّف الطلبة إلى الأزياء والمأكولات الشعبية والرقصات والموسيقى التقليدية وكذلك الجغرافيا والفن المعماري والديكور وما إلى ذلك لبلدان مختلفة، فقد ذكر ذلك كله في النص، لكنهم قد يكونوا تعرفوا أيضاً إلى تاريخ تلك البلدان كذلك.

ب. نعم، يتمثل سر التغلب على التمييز والتحيز في التغلب على الجهل بالثقافات الأخرى والخلفيات المتنوعة، فمعظم حالات التمييز تنشأ جزئاً خوفاً من المجهول. ويؤدي التواصل بين الفئات المجتمعية المتنوعة إلى التفاهم. فعندما يصبح الناس على دراية بالأشخاص الآخرين المنتمين إلى خلفيات مختلفة، يبدأون برؤية أوجه الشبه وتختفي أهمية الاختلافات.

ج. الأرجح أن يشعر الطلبة بالفخر لكونهم مواطنين في دولة تتقبل الاختلافات. وسيرحب الطلبة الذين من خلفيات أو ثقافات مختلفة بشكل خاص بمقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله، إذ يشعرون بالترحيب والاحتواء في المجتمع الذي يعيشون فيه.

# الصحة النفسية

الدرس 1	الصحة النفسية والمرض النفسي
الدرس 2	آراء حول الصحة النفسية
الدرس 3	أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد
الدرس 4	طلب المساعدة
الدرس 5	نمط الحياة الصحي والصحة النفسية



كيف يمكننا التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية بطريقة تحترم الفرد وتحثه على اتباع نمط حياة صحي؟

المحور: الفرد والمجتمع

الوحدة 5:

(IC12) الصحة النفسية

## هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى مساعدة الطلبة على استكشاف المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية، بما في ذلك التعرف إلى طرق التعامل معها والتفاعل مع أولئك الذين يعانون منها.

## السؤال المحوري

لكل وحدة سؤال محوري تدور حوله جميع دروس الوحدة. على مدى دروس الوحدة، يستكشف الطلبة مفهوم السؤال المحوري.

## وصف الوحدة

تُدرس هذه الوحدة على مدى خمسة دروس صُمِّمَتْ بهدف الإجابة عن السؤال المحوري.

## أسئلة الاستكشاف

تُقدم هذه الأسئلة نظرة شاملة على المفاهيم التي سيتعلمها الطلبة في دروس هذه الوحدة.



لماذا من المهمّ الاهتمام بالصحة النفسية؟

كيف يمكنك أن تحدّد ما إذا كان شخص ما يعاني من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟

ما وسائل المساعدة المتاحة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟

كيف يمكن أن يُساعد نمط الحياة النشط الناس على التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية؟

كيف يمكن أن يساعد تعزيز القدرة على التكيف في حماية الصحة النفسية؟

34

## نواتج التعلم - الوحدة الخامسة

1. إدراك الرابط بين كلّ من الصحة النفسية والجسدية.
2. إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكريّ، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدّد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
3. معرفة كيفية الحصول على دعم منظم، كدعم الأقران والاستشارة الرسمية.
4. فهم العوامل التي تسبّب الإجهاد وتقلّب المزاج.
5. الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطل صحتهم النفسية ومعرفة طرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

## الدرس 1

# الصحة النفسية والمرض النفسي

## نواتج التعلم

- إدراك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.
- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
- الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ومعرفة طرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

## هدف الدرس

التحقق من المقصود بالصحة النفسية وسبب أهمية العناية بها. البحث عن المقصود بالأمراض النفسية وكيفية تحديد ما إذا كان أحدهم في خطر الإصابة بها وكيفية مساعدته.

## المواد المطلوبة

- ورقة عمل 'البحث عن شخص...'
- أوراق كبيرة الحجم
- أقلام تحديد
- أقلام
- أقلام تلوين
- أوراق أسئلة محفزة

## نواتج التعلم

- إدراك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.
- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
- الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ومعرفة طرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.



حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه.	<b>الصحة النفسية</b>
الانخراط مع شخص آخر بطريقة هادفة ومشاركته الأفكار والمشاعر.	<b>التواصل</b>

## المفردات

التواصل

الصحة النفسية

1 في هذه اللعبة ستتواصل مع زملائك في الصف وربما تعرف أشياء جديدة عنهم.

**إبحث عن شخص:**

لديه مثل عدد أشقاتك.  
ولد في نفس شهر مولدك  
يملك حيوانًا أليفًا كالذي تملكه أنت.  
يشاطرك نفس الذوق في الطعام.  
يقطن في حيك نفسه.



وقت التواصل

### النشاط 1 (5 دقائق)

اقرأ التعليمات الواردة في كتاب الطالب. امنح الطلبة 3 دقائق للبحث عن زميل يتفق مع المعايير المذكورة في الكتاب.

بناءً على تركيبة الصف، يمكنك تغيير قائمة معايير بديلة وكتابتها على اللوح. لزيادة التحدي، يمكنك حث الطلبة على اقتراح معايير إضافية.

في نهاية اللعبة اترح على الطلبة بعض الأسئلة التلخيصية مثل:

#### للمبتدئين

- من الطالب الذي وجدت لأنه ولد في شهر مارس؟
- ما الشيء الجديد الذي عرفته عن زميلك؟

#### للمتقدمين

- أي معلومة فاجأتك؟

وضح للطلبة أنهم خلال هذا النشاط كانوا يتواصلون فيما بينهم عبر الأسئلة والمحادثات.

## النشاط 2 (15 دقيقة)

أخبر الطلبة أنَّ الصحة النفسية عبارة عن مزيج من امتلاك نظرة إيجابية إلى الحياة واتباع نمط حياة صحي عبر ممارسة التمارين الجسدية بانتظام.

ثم اطلب منهم قراءة المقال والإجابة عن الأسئلة. أتح لهم المجال لمناقشة الموضوع بإيجابية.

اطلب من الطلبة ملاحظة صورة شريط الصحة النفسية. اشرح لهم أن الأشرطة التي تتخذ هذا الشكل هي رموز لإظهار الدعم ونشر الوعي حول قضية معينة. معظم هذه القضايا ذو صلة بمشكلات صحية أو مواقف أخلاقية.

على سبيل المثال، الشريط الأسود علامة على الحداد. الذهبي يعبر عن دعم الأطفال المصابين بالسرطان. البني يشير إلى مكافحة التدخين. أما الشريط القشدي فيشير إلى حملات نشر الوعي حول الشلل. أخبر الطلبة بأن هذا الشريط الأخضر يرمز إلى دعم ونشر الوعي حول مشكلات الصحة النفسية.

## إجابات مقترحة

أ. الصحة النفسية مؤسّر على سلامتنا النفسية، بما فيها أفكارنا وعواطفنا. إنها حالة أفكارك وعواطفك و'لياقتهم'، بغض النظر عن لياقتك الجسدية. وهي مهمة لأنها تتيح لنا معرفة مهارتنا واستخدامها بفاعلية في الحياة. إذا كنا أصحاء نفسيًا فيمكننا التجاوب بشكل أفضل مع ضغوط الحياة وأن نكون أكثر سعادةً.

ب. الصحة الجسدية والصحة النفسية مرتبطتان بشدة. فإذا كنت تتمتع بلياقة جسدية عالية تشعر بالسعادة والتحفيز والقدرة على التحكم في سلوكك وعواطفك. كلما كانت لياقتك الجسدية أفضل، كان تعاملك مع مشكلات الصحة النفسية أفضل.

## اقرأ تعريف الصحة النفسية وأجب عن الأسئلة التالية.

تشملُ صحتنا النفسية سلامتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية. فهي تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا. كما أنّها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع الضغط وفهمنا للآخرين واتخاذنا للخيارات. الصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة، من الطفولة فالبلوغ إلى سن الرشد.

تتيح الصحة النفسية الإيجابية للإنسان:

- إدراك طاقته القصوى

- التغلب على ضغوط الحياة

- العمل بفاعلية

- تقديم إسهامات جوهرية لمجتمعهم.

ترتبط الصحة النفسية بالصحة الجسدية ارتباطاً شديداً. بوجه عام، كلما قلّ نشاطك زادت احتمالات معاناتك من مشكلات صحية نفسية فضلاً عن المشكلات الجسدية. غالباً ما نتحدث عن العقل والجسم على أنّهما شيان منفصلان تماماً، لكنهما ليسا كذلك. إذ لا يمكن لعقلك أن يؤدي وظائفه بشكل سليم ما لم يعمل جسدياً كما ينبغي. أفا إذا حافظت على نشاطك فسيقول احتمال إصابتك بالاكتئاب أو القلق أو التوتر، ويزيد احتمال شعورك بالرضا عن نفسك، والأرجح أن يتحسن تركيزك أيضاً. كما أنّ من المحتمل أن تجمّع ممارسة التمارين والألعاب الرياضية بأشخاص آخرين، وهذا في حد ذاته أمر شديد الأهمية للحفاظ على الصحة النفسية.

2



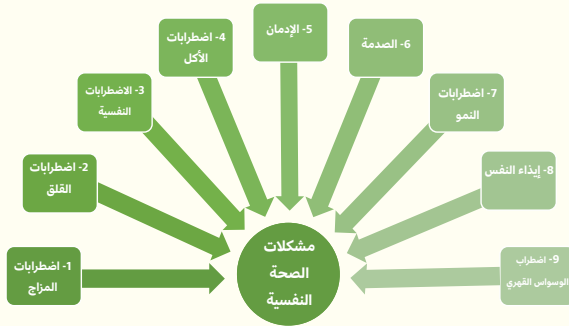
شريط الصحة النفسية

- أ. ما الصحة النفسية، وما أهميتها في الحياة؟
- ب. ما العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية؟

## النشاط 3 (15 دقيقة)

## 3 اقرأ المقال التالي عن المرض النفسي ثم أجب عن الأسئلة التالية.

المرض النفسي عبارة عن اضطرابات في عمل الدماغ، وله أسباب كثيرة، وينتج عن تفاعلات معقدة بين جينات الشخص وبيئته. يواجه الشباب اليوم تسع مشكلات شائعة تتعلق بالصحة النفسية:



أ. هل يمكنك شرح هذه الاضطرابات؟ سيساعدك معلّمك!  
ب. في رأيك، كيف ستعرف إن كان أحدكم يعاني من مشكلات في الصحة النفسية؟  
ج. كيف يمكنك دعمه؟

## اعلم

اليوم العالمي للصحة النفسية هو 10 أكتوبر.

39

اقرأ المقال مع الطلبة وابتحوا عن تعريف لكّل اضطراب من الاضطرابات مع سؤال الطلبة ما إذا كانوا على دراية بأيّ منها. ثم اطلب من الطلبة الإجابة عن الأسئلة.

## إجابات مقترحة

أ. يساعد المعلم الطلبة في شرح الاضطرابات:

1. اضطرابات المزاج: اختلالات في الحالات المزاجية المعتادة وتشمل الاكتئاب السريري والاضطراب ثنائي القطب.
2. اضطرابات القلق: اختلالات تتميز بالقلق أو الخوف أو الرهاب، وقد تؤدي إلى تزايد الضغط والقلق ونوبات الهلع.
3. اضطرابات نفسية: وتشمل انفصام الشخصية والذهان، وتسبب اضطرابًا في الإدراك والسلوك.
4. اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية والنهام العصبي والإفراط في تناول الطعام. وتنتج غالبًا عن تصوّر متخيل للكيفية التي يجب أن يكون عليها جسم الإنسان.
5. إدمان وتعاطي مواد مثل المشروبات الكحولية والسجائر والعقاقير غير القانونية. غالبًا ما يؤثر تعاطي هذه المواد سلبيًا في ثقة المرء بنفسه وقد يؤدي إلى مشكلات صحية وجسدية خطيرة.

6. الاضطرابات المرتبطة بالصدمة أو عوامل الإجهاد بما فيها PTSD (اضطراب ما بعد الصدمة). يمكن أن يحدث هذا عندما يتعرض المرء لحادث مؤلم للغاية أو مسبب لضغط كبير في حياته مثل الوفاة أو العنف أو الإساءة.
7. تنتج اضطرابات النمو عن الاختلالات المبكرة في التطور النفسي، وتشمل ADHD (اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة) وبعض الاضطرابات التعليمية الأخرى.

8. يمكن أن يحدث إيذاء النفس نتيجة مجموعة متنوعة من الأسباب المعقدة. الشباب الذين يؤذون أنفسهم ربما يفعلون ذلك كطريقة للتعايش مع الضغط، أو لجذب الاهتمام (كصرخة استنجد) فيما يفعل آخرون ذلك للانفصال عن مشكلاتهم (مثل تحويل انتباههم عن ألم عاطفي).

9. اضطراب الوسواس القهري: الوسواس هي أفكار أو صور أو دوافع (رغبات) ملحة ودخيلة وغير مرغوب فيها. الأفعال القهرية هي سلوكيات متكررة يقوم بها الشخص لتقليل القلق الناتج عن الوسواس. تختلف هذه الأفعال من شخص إلى آخر. تشمل بعض الأفعال القهرية: العدّ، اللمس، الإفراط في الاعتسال، التحقق المتكرر.

- ب. الأشخاص الذي يعانون من مشكلات في الصحة النفسية غالبًا ما يكونون في مزاج سيئ، أو يرفضون الاختلاط بالآخرين، ويقدمون على التصرف بطرق غير معتادة أو مختلفة. ومن الممكن أن يلجأوا إلى طلب المساعدة.

ج. إذا لاحظت أن أحد الأشخاص يعاني من مشكلات في الصحة النفسية، عليك أولاً التعامل مع الموقف بجدية وبكتمان، فالأمور ذات الصلة بالصحة النفسية قد تُحرج الأشخاص. اقترب منه واعرض عليه المساعدة والدعم، من دون الحكم عليه. طمئن الشخص المعني بأنك مهتم بالحفاظ على الخصوصية وبأنك متفهم للموقف. حثه على التفكير في الأشياء الإيجابية في الحياة. إن لم تتمكن من مساعدته، حاول الربط بينه وبين شخص آخر يمكنه مساعدته، كوالديه، أو المعلم، إلخ.

### النشاط 5 (10 دقائق)

- أ. اطلب من الطلبة إعداد ملصق يظهر وعيهم بالعلاقة بين الصحة النفسية والجسدية.
- يمكن القيام بذلك في الصف أو كواجب مدرسي.
  - حثهم على استخدام لون الشريط الأخضر في النشاط 2.
- ب. قسّم الطلبة إلى مجموعات من طالبين أو ثلاثة، واطلب من كل مجموعة البحث عن أحد الاضطرابات التالية. (يرجع اختيار الاضطرابات التي يتم إجراء البحث عنها للمعلم ووفقًا لقدرات طلبة الصف):
- اضطرابات المزاج (ثنائي القطب، الاكتئاب)
  - اضطرابات القلق (الخوف من المرتفعات، أو الحشرات، أو الأماكن المغلقة، أو الانفصال...)
  - الاضطرابات الذهنية (الفصام)
  - اضطرابات الأكل (الشراهة، فقدان الشهية، اضطراب التشوه الجسدي)
  - اضطرابات النمو (نقص الانتباه وفرط الحركة، التوحد، الصعوبات التعليمية)
  - اضطراب الوسواس القهري (السلوك التكرار في التفقّد والغسيل على سبيل المثال)

### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي أو الوجداني أو العملي)

- التواصل
- المرونة
- المشاركة

- 4 تأمل الصورة وأجب عما يلي.
- أ. حلّل كيف يحسّن التواصل مع الآخرين الصحة النفسية.
- ب. هل دعمت يوماً صديقاً لك في أوقات صعبة؟ شارك تجربتك مع الصف. تأكد من أن تحرص على الخصوصية.



التواصل مع الأصدقاء

- 5 أعد ملصقاً لليوم العالمي للصحة النفسية بحثاً الناس على التمتع بحياة نفسية وجسدية صحية.
- أ. بالتعاون مع مجموعتك، أجر بحثاً عن أحد الاضطرابات التي سيتم إسنائها إليك.

### النشاط 4 (15 دقيقة)

- اطلب من الطلبة النظر إلى الصورة وتحليل ما تُظهره. التواصل مع الأصدقاء يجعل الناس أكثر سعادة ويحسن الصحة النفسية.

#### إجابات مقترحة

- أ. من النشاط 1، ربما يدرك الطلبة أن التواصل مع الآخرين والتحدث إليهم يحسن علاقاتهم ويجعلهم يستمتعون بأن يكونوا معاً. هذه إحدى طرق الاحتفاظ بصحة نفسية إيجابية. وكما أنّ العمل مع فريق قد يساعدهم في تحسين صحتهم الجسدية (مثل فريق رياضي)، كذلك التحدث إلى الآخرين قد يساعدهم في تحسين قدراتهم النفسية.
- ب. حث الطلبة، واحدًا تلو الآخر، على التحدث عن تجربة قدموا فيها الدعم لصديق يمر بوقت عصيب. قد يكون ذلك تقيلاً في المزاج، فقدان شخص عزيز، خوفاً... اطلب من الطلبة أن يكونوا متكثمين ولا يلّمحوا حتى باسم الشخص الذي كان بحاجة إلى الدعم. أخبرهم بأن من واجبهم اظهار الاحترام لخصوصية صديقهم ولثقة التي أولاهم إياها.

## الدرس 2

## آراء حول الصحة النفسية

## ناتج التعلم

- فهم أن إدراك أن اعتلال الصحة النفسية قد يصيب أي إنسان؛ ذلك ليس أمرًا مشيئًا.

## هدف الدرس

استكشف بعض الوسمات التي تخص الصحة النفسية وكيفية مواجهتها.

## نواتج التعلم

- فهم أن اعتلال الصحة النفسية قد يصيب أي إنسان؛ ذلك ليس أمرًا مشيئًا.

إظهار الشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقاها.	امتنان
معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.	الوصم الاجتماعي
عملية التصدي للمعتقدات والسلوكيات السلبية تجاه موقف أو حالة.	إزالة الوصم الاجتماعي

### النشاط 1 (10 دقائق)

اشرح أن الصحة النفسية قد تكون موضوعًا يصعب التعامل معه. هناك العديد من الأحكام المسبقة حول الموضوع بأكمله يجب مواجهتها. وفي بعض الأحيان لا يعتني الأشخاص بصحتهم النفسية. يكتفون بالتركيز على مشكلاتهم ويقعون في شرك التفكير السلبي.

شدّد على أنّ اعتناء المرء بصحته النفسية يتمّ من خلال انتباهه لأفكاره وتصرفاته الخاصة. يمكن القيام بذلك من خلال تخصيص المرء لحظات قليلة لتقدير الأمور الجيدة في حياته. اُطرح فكرة 'سلوك الامتنان'. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يفهمون معنى الامتنان.

#### اكتب نموذجًا للتعريف على اللوح:

**امتنان:** التشكّر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقاها.

أعط الطلبة ورقة بيضاء. ذكر الطلبة بأن تخصيص وقت للتوقف والتأمل في حياتنا يعدّ خطوة إيجابية للغاية لرفاهنا. يسمح لنا ذلك بملاحظة جميع الأشياء الرائعة التي كانت تحدث ويعطينا الوقت للتفكير بعناية فيما نريد القيام به في سبيل التقدّم. كما أنّ إضافة بعض اللحظات من السكون والفرغ في حياتنا اليومية تسمح لنا بملاحظة الأشياء الصغيرة التي قد تفوتنا في حال لم نقم بذلك.

كَيْف الطلبة التفكير في 10 أشياء يشعرون بالامتنان لوجودها في حياتهم الآن حاليًا. وبعد 5 دقائق، اطلب منهم مشاركة بعض أمثلتهم.

### المفردات

الوصم الاجتماعي

امتنان

إزالة الوصم الاجتماعي

غالبًا ما يشغلنا القيام بأمورٍ عن التوقّف لملاحظة ما يحدث في حياتنا.

خلال هذا النشاط سيتمّ إعطاؤك ورقة حيث يمكنك كتابة 10 أشياء تشعز بالامتنان لوجودها في حياتك. قد تذكر أشخاصًا أو أشياء أو أنشطة أو مشاعر.



شكرًا!

## النشاط 2 (15 دقيقة)

ذكر الطلبة بأن العديد من الأشخاص يواجهون مشكلات صحيّة نفسيّة. ولا يجدون دائماً الدعم الذي يحتاجونه.

كَيْفَ الطلبة قراءة المقال الوارد في كتاب الطالب. وأجب عن أي أسئلة يطرحها الطلبة أثناء القراءة.

وَصِّحْ أَنْ التحدّث عن الصحة النفسية قد يكون أمراً صعباً، إلّا أن القيام بذلك أمرٌ ضروريٌّ لمساعدة أنفسنا والأشخاص من حولنا في حياتنا ومجتمعاتنا. لا ينبغي معالجة الصحة النفسية بطريقة مختلفة عن الطريقة التي تتمّ فيها معالجة الصحة الجسدية. على الرغم من إمكانية رؤية علامات خارجية للمرض الجسدي، فمعرفة معاناة أحد الأشخاص من ناحية الصحة النفسية هو أمرٌ أكثر صعوبة. وغالبًا ما يشعر الأشخاص المصابون بالعزلة والوحدة فمن المحتمل أن لا يكونوا قد رأوا أو عرفوا شخصًا يعاني من ذلك من قبل مطلقًا.

وَصِّحْ أَنَّ المصابين بأمراض نفسيّة لا يلقون تعاطفًا من الجميع. هناك مقدار معين من الوسم في كل ما يخص الصحة النفسية. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يعرفون معنى ذلك. اشرح أن الوسم هو المعتقدات والسلوكيات السلبية حول موقف أو حالة.

ثم اشرح أن الأشخاص يجب أن يلتزموا بنزد وسم الصحة النفسية. اسأل الطلبة ما إن كان بإمكانهم استنباط معنى هذه الكلمة. اشرح أنها عملية بنذ للمعتقدات والسلوكيات السلبية حول موقف أو حالة.

أجر مناقشة حول الأسئلة الواردة في كتاب الطالب.

## إجابات مقترحة

أ. قد لا يأخذ الناس مسألة الصحة النفسية التي يعاني منها شخصٌ ما على محمل الجد وقد يتهمونه بمحاولة جذب الانتباه فقط. أو قد يلقون اللوم على الشخص بسبب مشاكله متهمين إياه بالكسل أو بتناول طعام غير صحيّ أو بعدم الاهتمام بالآخرين. وقد يتجاهل هؤلاء مشكلات ذلك الشخص ببساطة.

ب. إذا لاحظت أن أحد الأشخاص يعاني من مشاكل صحيّة نفسيّة فعليك أولاً التعامل مع الموقف بجدية. أجر اتصالاً بالشخص واعرّض عليه المساعدة والدعم، من دون الحكم عليه. شجّع على النظر إلى الأشياء الإيجابية في الحياة وتطوير سلوك الامتنان. إن لم تتمكن من مساعدته، فحاول تأمين اتصال بينه وبين شخص آخر يمكنه مساعدته.

## 3 بالتعاون مع مجموعتك، قدّم مشهدًا تمثيليًا يتضمن ثلاث شخصيات:

إن الإصابة بمرض نفسيّ ليست خيارًا أو فصولًا أخلاقيًا. فمعدلات الإصابة بالأمراض النفسية هي نفسها في جميع أنحاء العالم، وفي جميع الثقافات، وفي جميع الفئات المجتمعية الاقتصادية والاجتماعية. المرض النفسيّ يجعل الأمور التي يقوم بها المرء في حياته اليومية، مثل ارتياد المدرسة والعمل ومخالطة الآخرين، صعبة.

- تلعب إحدى الشخصيات دور شخص يعاني من مشكلة نفسيّة.
- الشخصية الثانية موقّفة سلبًا تجاه مشكلات الصحة النفسية.
- والشخصية الثالثة تتصدى لهذا الموقف السلبي وتدعم الشخصية الأولى.

## 4 ما سلوكك تجاه الصحة النفسية؟ صواب أم خطأ؟ سيتلو معلّمك بعض العبارات.

## صواب خطأ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يشعر الشباب أن آباءهم لا يأخذون كلامهم على محمل الجدّ في حال أخبروهم بأنهم يواجهون تحديات على مستوى الصحة النفسية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمكن علاج مشكلات الصحة النفسية إذا تمّ طلب المساعدة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يحتاج الشباب إلى المزيد من الإستراتيجيات للتعامل مع الضّغط والقلق.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ينتاب الشباب الذين يعانون من مشكلات صحيّة نفسيّة شعور بالقلق من أن يسخر منهم أصدقاؤهم بسبب ذلك.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من الطبيعيّ التعرّض لمشكلات صحيّة نفسيّة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد تزداد المشاكل الصحيّة النفسية سوءً بسبب عدم المساعدة من قبل الأصدقاء والعائلة أو الخدمات المهنية.



جميعنا بحاجة لملاحظة أفكارنا. فگذر في ما شعرت به اليوم. ما الذي يجعلك سعيدًا؟ ما الذي يجعلك  
تسعر بالامتنان؟ هل أنت قلق بشأن أمر ما؟  
**اكتب فقرة قصيرة عن شعورك.**



الاحظ

## النشاط 3 (20 دقيقة)

## 3 بالتعاون مع مجموعتك، قَدِّم مشهدًا تمثيليًا يتضمن ثلاث شخصيات:

إن الإصابة بمرض نفسي ليست خيارًا أو فصولًا أخلاقية. فمُعدلات الإصابة بالأمراض النفسية هي نفسها في جميع أنحاء العالم، وفي جميع الثقافات، وفي جميع الفئات المجتمعية الاقتصادية والاجتماعية. المرض النفسي يجعل الأمور التي يقوم بها المرء في حياته اليومية، مثل ارتياد المدرسة والعمل ومخالطة الآخرين، صعبة.

- تلعب إحدى الشخصيات دور شخص يعاني من مشكلة نفسية.
- الشخصية الثانية موقِّفها سلبي تجاه مشكلات الصحة النفسية.
- والشخصية الثالثة تصدّي لهذا الموقف السلبي وتدعم الشخصية الأولى.

4 ما سلوكك تجاه الصحة النفسية؟ صواب أم خطأ؟  
سيتلو معلّمك بعض العبارات.

صواب خطأ

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يشعر الشباب أن آباءهم لا يأخذون كلامهم على محمل الجد في حال أخبروهم بأنهم يواجهون تحديات على مستوى الصحة النفسية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يمكن علاج مشكلات الصحة النفسية إذا تم طلب المساعدة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	يحتاج الشباب إلى المزيد من الإستراتيجيات للتعامل مع الضغوط والقلق.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ينتاب الشباب الذين يعانون من مشكلات صحية نفسية شعور بالقلق من أن يسخر منهم أصدقاؤهم بسبب ذلك.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	من الطبيعي التعرّض لمشكلات صحية نفسية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	قد تزداد المشاكل الصحية النفسية سوء بسبب عدم المساعدة من قبل الأصدقاء والعائلة أو الخدمات المهنية.

45

## النشاط 4 (5 دقائق)

اشرح للطلبة أنهم الآن سيختبرون سلوكهم الخاص تجاه الصحة النفسية.

واطلب منهم تحديد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

ناقش الإجابات مع الصف.

ذكر الطلبة بأنهم يحتاجون إلى ملاحظة سلوكهم الخاص تجاه الصحة النفسية؛ لا ينبغي لهم الشعور بالجل من طلب المساعدة عند حاجتهم إليها. كما لا ينبغي لهم الحكم على الآخرين الذين يعانون من مشاكل صحية نفسية.

اشرح أن مشكلات الصحة النفسية قد تؤثر في أي شخص وهي تنتج عن العديد من العوامل المختلفة. ينبغي لنا دائمًا دعم هؤلاء الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية.

شدد للطلبة على أن المرض النفسي مشكلة تدوم لمدة طويلة. اذكر لهم مثالًا عن أن الشخص الذي يحزن لفشله في امتحان أو لخسارة عزيز لا يُعَد مريضًا نفسيًا؛ فهذا رد فعل طبيعي على الموقف الذي مرّ فيه. الأمر نفسه ينطبق على شخص أحس بالخوف جراء حادث معين أو على شخص غير رأيه بخصوص مسألة ما. هذا لا يعني أنه مصاب بالفوبيا أو بالاضطراب الثنائي القطب. إن المرض النفسي حالة طويلة الأمد.

قيّم طلاب الصف إلى مجموعات. اشرح أن المجموعة ستؤدي مشهدًا تمثيليًا (لمدة دقيقتين) يوضح الوسم ونبد الوسم بشكل فعلي. اقرأ التعليمات الواردة في كتاب الطالب. تأكد من أن الطلبة فهموا ما أوكل إليهم.

شدد على ضرورة تصوير أو تمثيل الأزمة النفسية بطريقة تنم عن مراعاة وحرص على مشاعر الآخرين. يجب تذكير الطلبة بعدم السخرية من المرض النفسي أو زيادة الوصم الاجتماعي الذي يعاني منه الأشخاص المصابون به بشكل عام.

ذكر الطلبة بأنواع الاضطرابات النفسية التي سبق أن أطلعوا عليها.

قد يواجه الطلبة صعوبة في ابتكار المواقف، فاقترح بعضها:

- موقف اضطراب القلق (الخوف من شيء ما): الشخصية الأولى تخاف من الامتحانات، فهو يقلق كثيرًا وحتى أنه يمرض في بعض الأحيان جراء خوفه. الشخصية الثانية تنهك على الشخصية الأولى وتقول إنّه بحاجة إلى أن «يتماسك». الشخصية الثالثة يقترح على الشخصية الأولى إخبار معلّميه بالأمر، وهم يساعدونه في تخطي خوفه.
- موقف اضطراب المزاج (اكتئاب): شخصية لا يمكنها التخلص من الشعور بالحزن، والذي طال لأسابيع. تخبرها الشخصية الثانية بوجوب أن 'تبتهج'. تتحدث الشخصية الثالثة عن الحاجة إلى طلب المساعدة إذا لم ينته الشعور بالحزن في غضون يوم أو اثنين.
- موقف اضطراب المزاج (انطوائية): شخص لم يعد يشعر بالرغبة في التفاعل مع الآخرين. ويتهمه الشخص الثاني بأنه بذيء وغير ودود. يتحدث الشخص الثالث عن الحاجة إلى الانفتاح على الأشخاص الذين تثق بهم.

## التعليم المتميز

قد يفضل بعض الطلبة تمثيل الأجزاء. بينما يفضل آخرون ابتكار أفكار للموقف. حاول أن تخلط بين المجموعات بحيث تتشكل مجموعة متنوعة المهارات.

### النشاط 5 (10 دقائق)

ذكر الطلبة بأهمية تخصيصهم وقتًا لملاحظة أفكارهم ومشاعرهم. نكون أكثر وعيًا في بعض الأحيان لصحتنا الجسدية لأن مشاكلنا الجسدية غالبًا ما تكون ملحوظة (آلام الرأس، ضيق التنفس، الإرهاق). ولكن ينبغي لنا القيام بـ 'فحص نفسي' بانتظام كذلك.

أثناء الكتابة، تجوّل في الصف مقدمًا الدعم والتشجيع. في حال كان الطلبة يواجهون صعوبة، ساعدهم ببعض التوجيهات:

- قد تكون سعيدًا لأنك تتمتع بصحة جيدة.
  - قد تكون ممتنًا بسبب الوجبة اللذيذة التي أعددتها والدتك الليلة الماضية؟
  - قد تكون قلقًا بسبب الواجب المدرسي.
- شدد على وجوب أن يتعامل الطلبة مع أي مخاوف ملحة يواجهونها، من خلال التحدث إلى أحد الأشخاص (أحد أولياء الأمور، صديق، معلم) أو طلب المساعدة.

### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

#### والوجداني والعملي)

- التفكير النقدي
- التعاطف
- اتخاذ القرار

5  
جميعنا بحاجة لملاحظة أفكارنا. فكّر في ما شعرت به اليوم. ما الذي يجعلك سعيدًا؟ ما الذي يجعلك  
نشعر بالامتنان؟ هل أنت قلق بشأن أمر ما؟  
اكتب فقرة قصيرة عن شعورك.



الاحظ

## الدرس 3

# أسبابُ التدهورِ النفسِيِّ وتأثيرُهُ في الفردِ

## ناتجُ التعلم

- معرفةُ كيفية الحصولِ على دعمٍ منظمٍ، كدعم الأقرانِ والاستشارة الرسمية.

## هدفُ الدرس

استكشاف ما الذي قد يسبب التدهور النفسي وكيفية معالجته.

## نواتجُ التعلم

- معرفة كيفية الحصول على دعم منظم، كدعم الأقران والاستشارة الرسمية.

الحركة والحيوية! عدم السكون.	<b>نشط</b>
الأنشطة التي تستهلك الطاقة وتحسين صحتك الجسدية.	<b>التمارين الرياضية</b>
التمتع بجسم صحي سليم قادر على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.	<b>لائق بدنيًا</b>

### المفردات

التمارين الرياضية

نشط

لائق بدنيًا

1 انظر إلى الصورة وناقش ما تراه فيها مع زملائك في الصف.



ما الذي يظهز في المرآة؟

### النشاط 1 (10 دقائق)

وجّه انتباه الطلبة إلى الصورة، ثم اطلب منهم تخيل أنّ التفاحة هي شخص. إسألهم عما يمكنهم استنتاجه من الصورة.

إنّ وزن هذا الشخص في الواقع طبيعي، لكنّه يرى نفسه سمينًا جدًا عندما ينظر إلى نفسه في المرآة. أخير الطلبة أنّ السبب في ذلك مرض نفسي يسمّى 'فقدان الشهية' غالبًا ما يكون شائعًا بين المراهقين.

إشرح أنّه عبارة عن اضطراب في تناول الطعام، يتسبّب به الخوف من ظهور المرء بمظهر السمين وازدياد وزنه.

لذا، يفرض المرء على نفسه قيودًا تتجلى باتباع نظام غذائي والصيام أو ممارسة الرياضة بشكل مفرط. يصبح مهووسًا بتعداد السعرات الحرارية والتأكد من وزنه، ممّا قد يؤدي إلى انخفاض وزنه بشكل خطير.

إنّ الصبية والبنات عرضة لهذا المرض على حدّ سواء.

ناقش موضوع 'المظهر' موضّحًا أنّه يستحوذ على اهتمام المراهقين، لكنّه قد يتسبّب لهم بأمراض نفسية في حال بالغوا في إساءة معاملة أجسادهم.

## النشاط 2 (15 دقيقة)

أخبر الطلبة أنّ نمط الحياة النشط يعدّ إحدى الطرق المؤدّية إلى الصحة والعافية. اشرح لهم أنّ معنى أن يكون المرء نشطاً يتضمن ممارسة التمارين الرياضية البدنية. افحص ما إذا كان الطلبة يدركون معنى 'ممارسة التمارين الرياضية'.

## اكتب مثلاً على التعريف على السبورة:

التمارين الرياضية عبارة عن أنشطة تستهلك الطاقة وتحسّن صحتك البدنية.

أشّر إلى أنّ ممارسة الرياضة بكثرة تجعل المرء لائقاً بدنياً. اشرح لهم أن اللياقة البدنية تعني التمتع بجسدٍ صحيٍّ قادرٍ على القيام بالعديد من التمارين الرياضية والأنشطة.

اسأل الطلبة إن كانوا قد سمعوا بالأولمبياد الخاص. اشرح لهم أنّ الأولمبياد الخاص عبارة عن مسابقة عالمية تجري بين أصحاب الهمم و الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية.

الأفراد ذوو الإعاقة الذهنية هم الأشخاص الذي يعانون من صعوبات عقلية. أخبر الطلبة أنّ هذه الألعاب الأولمبية مثال رائع على دمج هؤلاء الأشخاص. إنها تحثهم على الاهتمام بصحتهم البدنية مع معرفة أنّ لذلك تأثير إيجابي جداً على صحتهم الذهنية.

ذكّر الطلبة بالفوائد التي تعود على الصحة البدنية والنفسية من خلال ولو القليل من ممارسة الرياضة بانتظام:

بدنياً: الحدّ من خطر الإصابة بالمرض، والمزيد من الطاقة.

عقلياً (نفسياً): المزيد من الحماسة، والمزيد من السلوك الإيجابي.

اطلب من الطلبة قراءة المقال عن الأولمبياد الخاص. اطلب منهم بعد ذلك أن يفكّر كلّ منهم في نمط حياته.

شجّع الطلبة على مناقشة الأسئلة المطروحة في كتبهم.

## إجابات مقترحة

## للمبتدئين

أ. حين يكون المرء نشطاً تزداد طاقته ويصبح أكثر حيويةً، وتزداد كذلك قدرته على القيام بالمهام وإنجاز الأمور. كما أنه يصبح أكثر سعادةً ويستمتع بالحياة أكثر. وهذا يؤثّر إيجاباً في الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية.

## للمتقدمين

ب. يمكن للمدارس تشجيع نمط الحياة الصحي من خلال وضع برامج للتمارين الرياضية والمهام البدنية. كما يمكنها التشجيع على ممارسة الرياضة بشتّى أنواعها. وإمكانها مكافأة الطلبة الذي يختارون العيش وفق نمط حياة صحيٍّ، ويمكنها كذلك الحدّ من نمط الحياة غير الصحيّ عبر تقليل إمكانية الوصول إلى الأطعمة والمشروبات غير الصحية إلى الحدّ الأدنى، على سبيل المثال.

يجب على المجتمع تشجيع خيارات نمط الحياة الصحي بحيث تصبح 'المعيار الطبيعي'. وعلى القادة والأشخاص الذين يشكّلون قدوةً التشجيع على ممارسة الرياضة وعلى عيش نمط حياة نشط.

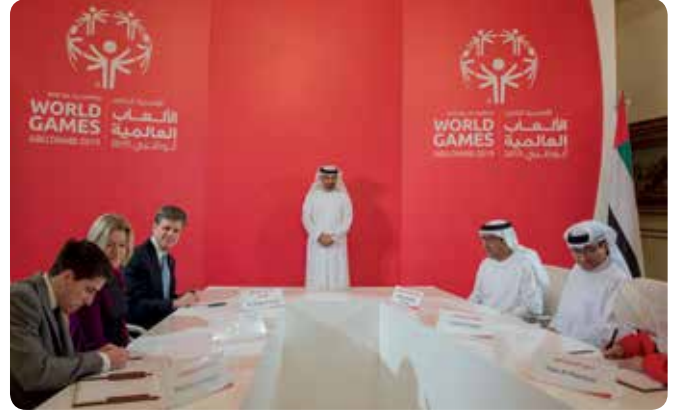
## 2

## اقرأ النص عن تضمين الأفراد من أصحاب الهمم في الألعاب الرياضية، ثم أجب عن الأسئلة التالية.

سوف تجري الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص لعام 2019 في أبوظبي.

الأولمبياد الخاص حركة عالمية تطلق العنان للروح الإنسانية من خلال القدرة التحويلية للرياضة وبهجتها، كل يوم في كل أنحاء العالم. إننا نمكّن أصحاب الهمم من أن يصبحوا أفراداً متقبّلين ومقدّرين في مجتمعاتهم، الأمر الذي يؤدي إلى مجتمع أكثر احترافاً واحتضاناً للجميع.

سوف يتم استقبال 7000 رياضي وأسرههم، من 170 دولة، في الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص في أبوظبي، حيث سيتنافس الرياضيون في 22 لعبة، وهذه الألعاب سوف تجري في أماكن متعدّدة في كل أنحاء المدينة. وقد قال رئيس اللجنة العليا المنظمة لدورة الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص في أبوظبي معلّقاً على هذا الحدث البالغ الأهمية: "لطالما كانت إمارة أبوظبي رائدة في دمج واحتضان أصحاب الهمم في منطقتنا. إننا نحتفل اليوم بأحد معالم الرحلة التي بدأت برؤية الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - المتمثلة في مجتمع متطور وشمولي. وإننا نفتخر بمواصلة هذا النهج بدعم من فادتنا، وسنعرّز التزامنا بحركة الأولمبياد الخاص، المؤسسة التي يساندها ديوان ولي عهد إمارة أبوظبي، والأمة بكاملها، لكونها تقربنا خطوة إلى الأمام نحو تحقيق الشمولية المجتمعية. شكراً لرياضي الأولمبياد الخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة الذين حفّزونا على بلوغ هذا المعلم".



صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله ورعاه - في جلسة التوقيع على اتفاقية استضافة دولة الإمارات العربية المتحدة لألعاب الأولمبياد الخاص عام 2019

أ. كيف يمكن للقدرة التحويلية للرياضة وبهجتها أن تطلق العنان للروح الإنسانية؟  
ب. ما الدور الذي يمكن أن تلعبه المدرسة في تشجيع نمط حياة أكثر صحة؟

## النشاط 3 (15 دقيقة)

اطلب من الطلبة قراءة النص. وبعد المناقشة، قسم الطلبة إلى مجموعات من أربعة أو خمسة طلبة واطلب منهم الإجابة عن السؤال.

## إجابات مقترحة

- تواصل: يتحدثون إلى الآخرين. هذا يساعد الناس على مشاركة أفكارهم ووقتهم.
- كن نشيطاً: مارس التمارين الرياضية، فهي تحفز المرء وتشعره بالراحة.
- لاحظ: انتبه لما تشعر به. فالانتباه يساعد المرء في إدراك مشاعره وتقبلها وفهمها.
- واصل التعلم: اطلب المساعدة. جد حلولاً.
- أعط: كن ممتناً للأشياء الجيدة في حياتك. ذكر الناس بالأشياء الجيدة التي يمتلكونها.

## اقرأ المقال الذي يتحدث عن الطرق الخمس للسلامة الصحية. ثم أجب عن الأسئلة التالية.



لأننا نعيش في عالم سريع الإيقاع، فقد نهمّل احتياجاتنا النفسية والعاطفية. إلا أن ذلك قد يؤدي فيما بعد إلى المزيد من المشكلات في الحياة. وقد تشمل مشكلات الصحة النفسية الشعور بالهلع أو القلق أو الوحدة أو اليأس أو حتى عدم وجود هدف محدد في الحياة. هذه المشكلات بدورها تؤدي إلى «التفكير السلبي»، حيث يركّز المصاب على المشكلات والأشياء التي يعتقد أنها تسبب بشكل خاطئ في حياته. لذا قد نحتاج أحياناً إلى ممارسة «التمارين النفسية».

من الطرق الفعالة لحماية صحتك النفسية استخدام «الطرق الخمس لتحقيق السلامة». وهي أنشطة بسيطة يمكن للناس القيام بها بسهولة في حياتهم اليومية بهدف الاعتناء بصحتهم ورفاهيتهم. وقد طوّرتها «مؤسسة الاقتصاديات الجديدة» استناداً إلى أدلة جمعتها حول الصحة النفسية والرفاهية. وقد استخدمت منظمات الصحة والمدارس والمشاريع المجتمعية في جميع أنحاء العالم الطرق الخمس لمساعدة الناس على اتخاذ إجراءات لتحسين رفاهيتهم.

أ. بالتعاون مع مجموعتك، فسّر المقصود بكل طريقة من الطرق الخمس وكيف من شأنها تقديم المساعدة.

## الطرق الخمس للسلامة الصحية

أعط	واصل والتعلم	لاحظ	كن نشيطاً	تواصل
-----	--------------	------	-----------	-------

## النشاط 4 (15 دقيقة)

اشرح للطلبة أن مشكلات الصحة النفسية قد تنبع من عدة أسباب مختلفة. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يكون الأمر - للأسف - ناتجاً عن عوامل وراثية، ذلك أن جيناتهم وتاريخهم العائلي قد يجعلهم عرضة لمشكلات الصحة النفسية.

على الرغم من ذلك، أكد على أن هناك أسباباً وسلوكيات أخرى قد تؤدي أيضاً إلى مشكلات تتعلق بالصحة النفسية، ويمكن التعامل معها.

قسّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية وشرح لهم أنهم سيستكشفون كيف يمكن للطرق الخمس مساعدة الناس على معالجة الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات الصحة النفسية. ذكر الطلبة أن الطرق الخمس هي: تواصل، كن نشيطاً، لاحظ، واصل التعلم، أعط.

وضح الأسباب بمزيد من التفصيل:

عندما يشعر الناس بالوحدة والعزلة، فإنهم قد يبتعدون عن الآخرين بدرجة أكبر. وهذا بدوره يزيد من إحساسهم بالعزلة.

يمكن أن يؤدي عدم تمتعك بجسد صحي وسليم إلى الافتقار إلى الطاقة والشعور بالكسل. وهذا بدوره يقلل الدافعية، حيث تشعر أنك لا تمتلك الطاقة الكافية للقيام بما عليك القيام به.

كذلك قد تنشأ مشكلات الصحة النفسية من الشعور العام بالقلق أو الخوف من أشياء محددة، كالخوف من الامتحان أو الزيارة المقبلة إلى الطبيب.



### النشاط 5 (10 دقائق)

أكد على أن الجميع يتحملون مسؤولية الاعتناء بصحتهم النفسية. فكلما كنا أقوياء، كلما استطعنا أكثر مساعدة الآخرين.

اطلب من الطلبة التفكير في إمكانية تطبيق الطرق الخمس في حياتهم الخاصة.

تجوّل أثناء الكتابة في الصف وقدم الدعم والتشجيع. إن وجد الطلبة صعوبة في الكتابة، فساعدهم ببعض التوجيهات:

كيف يمكنني التواصل بشكل أفضل مع الآخرين؟

هل أمارس ما يكفي من التمارين الرياضية والتدريبات الجسدية؟ هل أتبع نظامًا غذائيًا صحيًا؟

هل أعرف مشاعري؟ هل أدرك الأمر عندما تسوء حالتي المزاجية؟ ماذا أفعل؟

هل أطلب المساعدة عندما أشعر بالإحباط؟ هل أعرف إلى من يجب أن ألتجأ؟

هل أنا ممتن للأشياء الجميلة الموجودة في حياتي؟

### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

#### والموجداني والعملي)

- التواصل
- المرونة
- المشاركة

لمشكلات الصحة النفسية أسباب عديدة. ناقش مع زميلك الأسباب المذكورة أدناه، وقرّر كيف يُمكن أن تساعد "الطرق الخمس" الناس في هذه المواقف.

أ. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ في هذا الصدد، إنّما توجد أفكار إبداعية فقط لمساعدتك ومساعدة مجتمعك وعالمك.

السبب	الحل
الشعور بالعزلة	التواصل مع الآخرين
اتباع نظام غذائي ونمط حياة غير صحي يتسم "بالكسل"	
الشعور بالخوف أو القلق	
تجربة صادمة	
الشعور بأنك بلا فائدة أو قيمة	

### أنا والطرق الخمس.

من أجل مساعدة الآخرين، نحتاج أولاً إلى رعاية أنفسنا والاعتناء بها. وتوفّر الطرق الخمس استراتيجية للقيام بذلك تماماً. فكّر في كيفية تطبيق الطرق الخمس للاعتناء بصحتك النفسية. فكّر تحديداً في الطريقة الأولى، وهي التواصل.



اكتب فقرة من عشرة أسطر حول الطريقة التي يُمكن أن تساعدك بها الطرق الخمس.

في بعض الحالات، قد يكون السبب وقوع حادثة مروعة معينة، كالتعرض لحادث أو وفاة شخص عزيز عليك.

امنح الطلبة 10 دقائق لمناقشة الأسباب وإكمال الجدول. اطلب من المجموعات مشاركة إجاباتها مع الصف. وأكد على أن هذه بعض السبل الممكنة لمعالجة الأسباب. أما السبل الأفضل فتحدده عوامل عدّة بما في ذلك العوامل الخاصة بالموقف نفسه. ومع ذلك، من خلال تطبيق الطرق الخمس يمكن للمرء أن يخطو خطوة إيجابية نحو الاعتناء بصحته النفسية.

السبب	الحل
الشعور بالعزلة	التواصل مع الآخرين
اتباع نظام غذائي ونمط حياة غير صحي يتسم "بالكسل"	
الشعور بالخوف أو القلق	
تجربة صادمة	
الشعور بأنك بلا فائدة أو قيمة	

## الدرس 4

## طلب المساعدة

## ناتج التعلم

- إدراك الرابطة بين كل من الصحة النفسية والجسدية.

## هدف الدرس

استكشاف مختلف أشكال الدعم والمساعدة المتوفرة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحّية نفسيّة.

## المواد المطلوبة

- معلومات حول الخدمات المحلية المتوفرة للشباب الذين يواجهون تحديات الصحة النفسيّة.
- أوراق ووسائل أخرى - أقلام تحديد، أقلام تلوين، مقص، لاصق وما إلى ذلك لتصميم المنشورات.
- كيس من اللوز أو الجوز أو ما شابه ذلك لتمارين الأكل بوعي.

## نواتج التعلم

- إدراك الرابطة بين كل من الصحة النفسية والجسدية.

الدعم	المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.
طلب المساعدة	التواصل مع الآخرين عند الشعور بالعجز أو الخطر أو الضغط.
الاستشارة	الدعم التخصصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية أو الضغط.
الوعي التام	تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.

### إجابات مقترحة للمبتدئين

- ربما تشعر بالحزن أو الغضب أو الضغط أو القلق أو الخوف أو عدم الارتياح ببساطة. وربما تعاني من صعوبة في الاسترخاء أو النوم أو تناول الطعام.
- ربما يبدأ أحد الأصدقاء في التصرف بطريقة مختلفة عن المعتاد. وربما يبدو بمزاج متقلب أو قد لا يرغب في التفاعل مع الآخرين.
- يمكنك التحدث إلى والديك أو إلى صديق أو معلم أو طبيب أو إلى المرشد التربوي.

### للمتقدمين

- العبارات المحتملة التي يمكنك قولها
- لماذا لا يمكنني النوم ليلاً؟ هل أعاني من الضغط النفسي؟
  - لماذا لم أعد أستمتع بأي شيء على الإطلاق؟
  - يبدو عليّ الغضب طوال الوقت. كيف يمكنني أن أهدئ من روعي؟
  - لا أرغب في القيام بأي شيء أو ممارسة أي تمرين. كيف يمكنني المواصلة مجدداً؟
- أكد في هذه المناقشة أنه ليس من السابق لأوانه مطلقاً طلب المساعدة. كلما تلقيت المساعدة في وقت مبكر، كلما كانت النتائج أفضل.
- استخدم هذا الوقت لتبسيط الضوء على الخدمات المحلية المتوفرة لهم عند مواجهة تحديات الصحة النفسية - في المدرسة أو في العيادات الصحية المحلية.

### المفردات

طلب المساعدة	الدعم
الوعي التام	الاستشارة

1 أنت لا تعيش بمفردك في العالم. ليس عليك القيام بكل شيء بنفسك. يمكنك طلب المساعدة.



أحتاج مساعدة!

فكّر مع زميلك في هذه الأسئلة:

- متى يحين وقت طلب المساعدة لنفسك؟
- متى يحين وقت طلب المساعدة لصديق؟
- ج. ممّن يمكنك طلب المساعدة؟

ما يمكنني قوله عند البحث عن مساعدة:

### النشاط 1 (10 دقائق)

ذكّر الطلبة بالطرق الخمسة: الاتصال والمشاركة الفعالة والملاحظة ومواصلة التعلم والعطاء. وضح أننا عندما نلاحظ ما نشعر به، فربما نعي المشاكل التي نحتاج إلى التعامل معها. على سبيل المثال، ربما نكتشف أننا مضغوطون أكثر مما ندرك. عندها، نكون بحاجة إلى تلقي نصيحة من الآخرين. فلا يمكننا معرفة كل شيء بأنفسنا. نحتاج إلى طلب المساعدة من الآخرين والتعلم منهم.

وضح أن التماس المساعدة يتضمن ببساطة التواصل مع الآخرين عندما تشعر بالعجز أو الخطر أو الضغط. فأنت تبحث عن الدعم. اسأل الطلبة ما إذا فهموا معنى 'الدعم'.

قدّم مثلاً على تعريف على اللوح:

الدعم: المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

قسم الصف إلى مجموعات ثنائية. واطلب منهم التفكير في الأسئلة الواردة في كتاب الطالب. ثم يجب عليهم كتابة جملة واحدة عما يمكنهم قوله إذا كانوا يبحثون عن مساعدة.

## النشاط 2 (15 دقيقة)

سُدّد على وجوب أن يعي المرء أنه بحاجة للمساعدة، قبل طلبها. يمكن أن يساعدك الوعي التام في ملاحظة مشاعرك. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يعرفون الوعي التام.

## قَدِّم مَثَلاً على تعريف على اللوح:

الوعي التام: تركيز الوعي على أفكارك ومشاعرك. كيف الطلبة قراءة المقال عن الوعي التام. وأجب عن أي أسئلة يطرحها الطلبة.

أدر مناقشة قصيرة حول السؤالين الواردين في كتاب الطالب.

## إجابات مقترحة

- أ. يقتضي الوعي التام التوقف والاستماع إلى جسدك. يمنحك ذلك فرصة لملاحظة عواطفك وأفكارك وما يشعر به جسدك. عندما تصبح واعياً بأنفاسك، يمكنك عندئذ زيادة انتباهك لتصبح واعياً بجسدك وأفكارك.
- ب. وكلما استمعت إلى جسدك بعناية أكثر، كلما أصبحت واع للمشاكل التي تحتاج إلى معالجة. ربما تشعر بكثير من التوتر في جسدك. ربما يدق قلبك بسرعة أو تتعرق يداك. ربما تشعر بوخز في معدتك مع توتر. أو ربما تلاحظ معاناتك من أفكار وعواطف سلبية. فعندما تعي هذه المشاكل، يمكنك أن تقرر الإجراء اللازم اتخاذه. من الممكن أن يتضمن ذلك التماس المساعدة أو التحدث إلى الآخرين.

ثم وّرّع اللوز (أو طعاماً مماثلاً) على الطلبة. يجب أن يأخذ كل طالب لوزة واحدة. وضح أن الطلبة سيمارسون تمرين الأكل بوعي مستخدمين كل حواسهم:

- قبل تناول اللوز، يجب أن ينظروا إليه بإمعان ويتحسسوا ملمسه بتأن.
- بعد ذلك يجب أن يشمّوا رائحته وملاحظين ما إذا كانت زكية أم لا.
- وبعد ذلك يتناولونه بتأن مستغرقين وقتاً في ملاحظة الشعور به في الفم والصوت الصادر عن مضغه. ويجب أن يولوا المذاق والشعور الذي ينتابهم إزاء اهتماماً خاصاً.

كيف الطلبة كتابة أفكارهم عن التمرين في كتاب الطالب. واطلب منهم مشاركة أفكارهم، في حال كان القيام بذلك يشعرهم بالراحة.

وضح أن الهدف من التمرين هو إظهار أن الاهتمام بما نفعل وإيلاءه اهتماماً خاصاً، يمكن أن يجعلنا أكثر وعياً لمشاعرنا أثناء العمل. كلما تمهلنا بتناول اللوز، نلاحظ ما نشعر به. وهذا بدوره يساعدنا على تطوير سلوك الامتنان.

## اقرأ المقال التالي ثم ناقش الأسئلة التي تليه.

2

في العالم الحديث، يبدو الجميع منشغلين. فالحياة دوامة مستمرة من النشاط: المهام، المهل النهائية، الدروس، الاجتماعات، الأعمال المنزلية وما إلى ذلك. إننا جميعاً نتحرك بسرعة مذهلة نُسبنا أحياناً حاجتنا إلى التمهّل. إننا بحاجة إلى أن نأخذ نفساً بالمعنى الحرفي للعبارة! لأننا منشغلون دائماً فإننا نفقد الإحساس بمشاعرنا. إن «الانتباه اليقظ» تقنية فعالة للغاية للاسترخاء، فهي تمنحك فرصة «لمراجعة» نفسك، حيث تختار التوقّف للحظة (ربما لدقيقة واحدة أو ربما لخمس عشرة دقيقة) وملاحظة ما تشعر به.

من الممارسات الأساسية في «الانتباه اليقظ» التركيز على التنفس. إنّه يعني ببساطة أن تُركّز على تنفّسك، مع الانتباه إلى الشهييق والزفير. ليس عليك تغيير طريقة تنفّسك، بل ملاحظته فحسب. فهذا يساعد دماغك على الإبطاء ويساعدك على ملاحظة ما تشعر به، ويمنحك فرصة للاستماع إلى ما يُخبرك به جسدك.

بمجرد أن تسترخي أكثر فإنك تبدأ بالانتباه إلى جسدك. هل تشعر بالاسترخاء؟ هل تشعر بالهم أو توتر في مكان ما؟ هل تشعر بالشكينة أم أن عقلك مشغول (ودقات قلبك متسارعة)؟ حتى الآن أنت تراقب مشاعرك فحسب. لا تحكّم عليها أو تحللها.

بملاحظة ما يُخبرك به جسدك وعقلك يُمكنك البدء في التفكير في ما إذا كنت بحاجة إلى تغيير نمط حياتك أو إلى طلب المساعدة. كلما زادت مهاراتك في الانتباه اليقظ أصبح بإمكانك تطبيقه أكثر في العديد من جوانب حياتك. يمكنك المشي بوعي متنبّها لكل خطوة تخطوها، ويمكنك تناول الطعام بوعي متنبّها لمذاقه، بل يمكنك حتى الاستماع إلى الموسيقى بوعي متنبّها لكل نغمة تسمعها. ألم يحن الوقت لكي تتوقّف وتأخذ نفساً؟



أ. كيف يمكن أن يساعدك الوعي التأم على الملاحظة؟  
ب. كيف يمكن أن يساعدك الوعي التأم على مواصلة التعلم؟

أكمل تمرين أكل اللوز. شارك أفكارك حول التجربة في المربع أدناه.

## النشاط 3 (15 دقيقة)



اتكل علي

## اقرأ المقال التالي وأكمل النشاط الذي يليه.

يحتاج الأطفال والشباب إلى التوجيه والدعم، خصوصاً عندما يتعلّق الأمر بالتعامل مع الضغوط الدراسية والأبوية والشخصية والاجتماعية. لذلك تُعيّن العديد من المدارس مرشدين تربويين.

إنّ عمل المرشد التربويّ هو مساعدة الطلبة في الوصول إلى إمكاناتهم القصوى. إنهم، أولاً وقبل كل شيء، يستمعون إلى مخاوف الطلبة. كما أنّهم يعملون كخماةٍ لرفاهية الطلبة، وكمصادرٍ قيّمةٍ لتقدّمهم التعليمي. كما يُمكن للمرشدين التربويين أن يساعدوا الطلبة في حلّ مشكلاتٍ مثل التنفّر، وصعوبات التعلّم، وانخفاض تقدير الذات، وضعف الأداء الدراسي، والمشكلات المتعلقة بالعلاقات. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم تقييم قدرات الطلبة، واهتماماتهم وشخصياتهم، بهدف مساعدتهم في تطوير أهدافٍ أكاديميّةٍ ومهنيّةٍ وأقيميّةٍ.

أثناء عملهم، يستمع المرشدون التربويون إلى مخاوف الطلبة بشأن مشكلاتهم الدراسية أو العاطفيّة أو الاجتماعيّة، ويُساعدونهم في معالجتها، كما يُساندونهم في التخطيط لأهدافهم وتحديد سُبل تحقيقها، ويتوسّطون لتسوية الخلافات بين الطلبة والمُعلّمين، ويُحسّنون العلاقات بين الأهل والمُعلّمين، ويساعدون في طلبات الالتحاق بالجامعة والوظائف والمنح الدراسيّة، ويُنظّمون برامج إرشاد الأقران، كما يُحيلون الطلبة إلى علماء النفس ومصادر الصحة النفسيّة الأخرى، ويعملون في الهياكل التدريسيّة لتحسين شروط التعلّم. ونظرًا إلى اختلاف الحياة الأسرية والاجتماعية لكلّ فرد فإنّ على المرشدين التربويين أن يتحلوا بالتفهّم والمرونة والقدرة على التكيف والصبر.

فد تكون وظيفة المرشد التربويّ صعبة، لكن من خلال أدائها يُمكنك التخفيف على الطلبة في السنوات الدراسية المضطّربة في أغلب الأحيان. فبمساعديك يُمكنهم التعامل مع المشكلات بثقة.

## أ. ما المهارات التي يجب أن يمتلكها المرشد التربويّ الجيد؟

ب. قم بإعداد مشهدٍ تمثيليّ، مع مجموعتك، يبيّن فيه أحد الأشخاص المخاوف بشأن صحتهم النفسيّة، ويحثهم شخص آخر على طلب المساعدة.

ذُكر الطلبة أنّ طلب المساعدة أمرٌ جيّد عندما نعاني من مشاكل صحيّة نفسيّة. وتمثل الاستشارة أحد المصادر الممكنة للمساعدة. اسأل الطلبة ما إذا كانوا يفهمون معنى هذه الكلمة.

## قَدِّم مثالاً على تعريف على اللوح:

**الاستشارة:** الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسيّة أو الضغط.

كَيْف الطلبة قراءة المقال عن المرشد التربوي، وأجب عن أي أسئلة يطرحها الطلبة حول وظيفته.

ناقش مع الطلبة العمل الذي يقوم به المرشد التربوي واطرح عليهم السؤال (أ) الوارد في كتاب الطالب.

## إجابات مقترحة

أ. يمتلك المرشد الجيد مهارات تواصل ممتازة أيضاً ومهارات جيدة لتحديد الأهداف ومعايير أخلاقية عالية ومهارات وساطة جيدة فضلاً عن القدرة على وضع حدود واضحة.

ب. ثم قَسِّم طلاب الصف إلى مجموعات. وضح أنّ كل مجموعة ستعد مشهداً تمثيليّاً قصيراً (مدّته دقيقة واحدة) عن طلب المساعدة وتقديمه. تعاني إحدى الشخصيات من مشاكل صحيّة نفسيّة وتحثها الأخرى على طلب المساعدة.

يجب أن يتطرّق المشهد التمثيلي إلى النقاط التالية:

- يمكن أن تتخذ مشاكل الصحة النفسيّة أشكالاً عديدة.
- لا بأس أن تتناكب مخاوف بشأن صحتك النفسيّة.
- عندما تشعر بمخاوف، يجب أن تتحدث إلى شخص ما.
- إذا تواصل معك شخص ما، فيجب أن تدعمه وتأخذ مخاوفه على محمل الجدّ.
- يجب أن تحث الناس على طلب المساعدة إذا لزم الأمر. لا تشعر بأنه يجب عليك 'معالجة' مشاكل شخص آخر.
- إذا كان الطلبة يواجهون صعوبة في تأليف مشهد تمثيليّة، فيمكنك اقتراح التالي:
- إنني أعرّض للتنمر في المدرسة لذلك تراودني كوابيس.
- يساورني القلق إزاء عملي المدرسي ولا يمكنني الاسترخاء.
- أمي مريضة ولست متأكّداً من إمكانيّة تأقلمي مع هذا الوضع.
- أشعر بالإرهاق طوال الوقت. يبدو أنني لا أتمتع بأي طاقة.
- فقدت هاتفي في مركز التسوّق وأنا غاضب حقّاً بشأن ذلك.

### النشاط 5 (5 دقائق)

ذُكِرَ الطلبة بأنهم قد يطلبون المساعدة في بعض الأحيان. ربما تكون مجرد كلمة مشجعة من صديق أو عناق من أحد أفراد الأسرة. وربما تكون نصيحة أو مساعدة من متخصص. إن معرفة الوقت المناسب لطلب المساعدة والشخص المناسب لذلك هو أمرٌ ضروري.

كَيْفَ الطلبة كتابةً فقرة حول ذلك.

وأثناء الكتابة، تجول في الصف مقدماً الدعم والتشجيع. في حال كان الطلبة يواجهون صعوبة، ساعدهم ببعض التوجيهات:

- هل تراودك أي مخاوف من الصعب التخلص منها؟ هل تساورك أفكار تعاود التفكير فيها باستمرار؟
- أي من أفراد الأسرة يشعرك بمزيد من الراحة عند مشاركة مشاكلك معه؟ هل لديك أصدقاء يمكنك الوثوق بهم؟
- عندما تطلب المساعدة وتتلقى النصيحة، تتعلم شيئاً جديداً. يساعدك هذا في التغلب على مخاوفك وتطوير شخصيتك.

ذُكِرَ الطلبة بخدمات الدعم المتوفرة لهم في المدرسة.

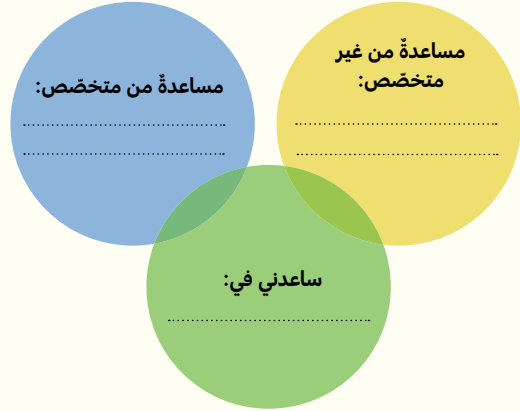
### المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي والوجداني والعملي)

- التواصل
- التضامن
- الإبداع

### التعليم المتميز

اطرح مجموعة من الأسئلة للمبتدئين وأخرى للمتقدمين أثناء المناقشة. ضع قدرات الطلبة في الاعتبار عند تقسيمهم إلى مجموعات ثنائية للمناقشة وتصميم المنشورات.

4 بالتعاون مع مجموعتك، صمم ملصقاً بسيطاً تحث فيه الناس على طلب المساعدة في حال احتاجوا إليها. يمكن أن يكون الملصق حول طلب المساعدة لعلاج اضطراب نفسي محدد أو الوصول إلى دليل مساعدة يساعدك على تخطي أي تحديات تواجهها أنت أو أصدقاؤك. تأكد من تسميته:



### 5 اكتب فقرة قصيرة عن طلب المساعدة.

نحتاج جميعاً إلى المساعدة في بعض الأحيان. ربما احتجت إلى مساعدة في الماضي. وربما نحتاج إلى مساعدة في المستقبل. إذا احتجت إلى مساعدة، فهل تعرف لمن تلجأ؟ هل تعرف ماذا تطلب؟ وبرأيك، كيف سيكون شعورك بعد طلب المساعدة وتلقيها؟



### النشاط 4 (15 دقيقة)

وَصَّحَ أن بعض الأشخاص يخشون أحياناً طلب المساعدة بشأن مخاوفهم النفسية. وهذا بسبب وسم مشاكل الصحة النفسية. تأكد من تذكّر الطلبة لمعنى ذلك (المواقف السلبية تجاه المرض النفسي).

أَكَّدَ على أن طلب المساعدة عند الحاجة إليها ليس بالأمر المعيب. هكذا يواصل المرء التعلم. قَبِّمَ الصف إلى مجموعات. وَصَّحَ أن كل مجموعة ستصمم ملصقاً يشجع الناس على طلب المساعدة بشأن أي مخاوف خاصة بصحتهم النفسية.

### التعليم المتميز

ربما يفضل بعض الطلبة العمل على كلمات الملصق ويفضل بعضهم العمل على الوسائل البصرية في حين يفضل البعض الآخر العمل على المفاهيم والأفكار المتعلقة بالملصق.

## الدرس 5

# نمط الحياة الصحي والصحة النفسية

## نواتج التعلم

- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.

## هدف الدرس

استكشاف كيف يساعد بناء المرونة في تطوير نقاط القوة الداخلية ويمكننا من مساعدة الآخرين.

## المواد المطلوبة

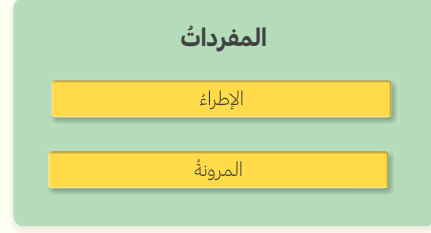
- ورقة كبيرة الحجم لنشاط 'خطوات بناء المرونة'.
- أوراق
- أقلام تحديد
- أقلام تلوين
- مقص
- لاصق
- مواد قابلة للتدوير
- ورق مقوى
- علب بلاستيكية

## نواتج التعلم

- إدراك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.



الإطراء	قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.
المرونة	القدرة على مواكبة صعوبات الحياة والتعافي بعد الانتكاسات.



**1 اجلس في حلقة، وعندما يحين دورك، أطر زميلك الجالس عن يمينك. بعد ذلك، عندما يحين دورك مرة أخرى، أطر زميلك الجالس عن يسارك.**

أثناء المشاركة في هذا النشاط فكّر في ما يلي:

- بم تشعر عند تقديم الإطراء؟
- بم تشعر عند تلقي الإطراء؟



من الجميل أن تكون لطيفًا!

### النشاط 1 (5 دقائق)

ذكّر الطلبة بالطرق الخمس (تواصل؛ كن نشيطًا؛ لاحظ؛ واصل التعلم؛ أعط) مشددًا على أنها لا تتمحور حول تحسين حياتك فحسب بل تتعلق كذلك بالعبء للآخرين، مما يساعد في تحسين حياتهم أيضًا.

وضح أن العبء ليس بالضرورة أن يتضمن المال أو الهدايا دومًا، وأن أحد أبسط الأشياء التي يمكنك منحها لشخص آخر هو الإطراء. تأكد من فهم الطلبة لمعنى الإطراء.

#### اكتب مثالًا على تعريف الإطراء على اللوح:

**الإطراء:** قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.

اطلب من الطلبة الجلوس في حلقة، وشرح لهم أنهم بصدد إكمال دائرة الإطراء. على كل طالب، بالدور، أن يطري الطالب الجالس عن يمينه، ويمكنه أن يخبره بشيء يحبه فيه أو يعجبه.

بعد انتهاء دورة الإطراء، يمكنك مطالبة الجميع بتبديل أماكنهم. ويمكنك بعد ذلك إجراء جولة أخرى يطري كل منهم زميله الجالس عن يساره.

عند نهاية هذا النشاط اطلب من الطلبة التفكير في السؤالين الواردين في كتاب الطالب، ومشاركة أفكارهم مع زملائهم. تأكد من أنهم يجب أن يكونوا واعين للمشاعر الإيجابية التي تتناوبهم عندما يتلقون إطراءً، وكيف يمكنهم مقارنتها بالمشاعر التي تتناوبهم عندما يقدمون إطراءً؟ ونوه إلى أن العبء طريقة بسيطة للغاية، لكن قوية، للتفاعل مع شخص آخر.

**النشاط 2 (20 دقيقة)**

نؤه إلى أن الطرق الخمس تهدف إلى مساعدة الناس على تحسين حياتهم وحياء الآخرين، وتحسين الصحة الجسدية والنفسية، كما يمكنها بناء مرونة الشخص. تأكد من فهم الطلبة لمعنى المرونة.

**اكتب مثالاً على تعريف المرونة على اللوح:**

**المرونة:** القدرة على مواكبة صعوبات الحياة والتعافي بعد الانتكاسات.

اطلب من الطلبة قراءة المقال عن الطرق الخمس. أثناء القراءة، يجب عليهم التفكير في جودة المرونة. أجب عن أي أسئلة قد يطرحها الطلبة.

أجر مناقشة حول الأسئلة الواردة في كتاب الطالب.

**إجابات مقترحة****• للمبتدئين**

أ. يمكنك بالتحلي بالنشاط وتلقي الدعم من الآخرين بناء نقاط قوتك الداخلية. كلما أصبحت أكثر وعياً بشعورك كلما لاحظت أكثر نقاط قوتك والشعور بثقة أكبر في التعامل مع العقبات الطارئة.

**• للمتقدمين**

ب. يمكنك، أثناء تطوير نقاط قوتك، تقديم المساعدة للآخرين ودعمهم. كما يمكنك تقديم المشورة لهم حول الطرق الخمس، أو مجرد الإنصات إليهم وهم ييوجون بمشكلاتهم واقتراح حلول لها.

ج. بينما نستمد القوة من بعضنا بعضاً، ندرك دورنا في المجتمع الأوسع. فمن خلال تطبيق الطرق الخمس معاً يمكننا المساعدة في إنشاء مجتمع أفضل، استناداً إلى قيم المرونة والصحة النفسية والجسدية والامتنان.

**اقرأ كيف يمكنك تحسين صحتك العقلية والبدنية من خلال اتباع الطرق الخمس التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليها.**

2

من خلال تطبيق "الطرق الخمس" يمكنك تحسين صحتك النفسية والجسدية إلى حد كبير، وأن تصبح شخصاً أكثر مرونة وأكثر قدرة على التعامل مع مصاعب الحياة. عند تواصلك مع الآخرين فإنك تُنشئ شبكة دعم. فالناس يصبحون أقوى عندما يتواصلون ويعملون معاً. وكلما ازدادت نشاطاً شعرت أنك بصحة أفضل، من الناحيتين النفسية والجسدية، وأصبحت أكثر شدة وقوة وقدرة على التغلب على العقبات والتعامل مع المشكلات التي تواجهها. تذكر أن تقضي بعض الوقت لتدوين الملاحظات، وكن واعياً لما يخبرك به جسدك. فيم تُفكر؟ يم تشعر؟ كلما كنت واعياً أكثر لتطوير نقاط قوتك ازدادت ثقك بنفسك وحماسك. جميعنا نمز بأيام سيئة. لا يمكننا دوماً تحقيق كل شيء بمفردنا. أحياناً نحتاج خلال رحلتنا إلى المساعدة على طول الطريق. علينا أن ندرك أن طلب المساعدة ليس ضعفاً؛ بل قوة. أخيراً، زد الجميل للآخرين. كن ممتناً للأشياء الجيدة في حياتك. شارك الخير مع الآخرين، وطوّر طريقة للامتنان. إن ركزت، أولاً، على تحسين نفسك ومساعدتها، فستملك القوة على مساعدة المحيطين بك. وازدياد شبكة دعمك يمكنك اكتساب المزيد من المرونة والشعور بالاستعداد لمساعدة من لا تعرفهم، ممن يواجهون صعوبات في مجتمعك. وحينذاك يبدأ الجميع بالنمو معاً!



ندعم بعضنا

- أ. كيف يمكنك استخدام الطرق الخمس لتعزيز مرونتك؟  
ب. كيف يمكنك استخدام الطرق الخمس لمساعدة أصدقائك وأفراد أسرتك لتعزيز مرونتهم؟  
ج. كيف يمكنك مساعدة الناس في مجتمعك لتعزيز مرونتهم؟

## النشاط 3 (15 دقيقة)

ذُكر الطلبة بأن الطريقة الخامسة والأخيرة هي العطاء. فضلاً عن العطاء للمقربين منهم (أفراد العائلة والأصدقاء وزملاء الدراسة)، يمكن للطلبة أيضاً التفكير في رد الجميل للمجتمع ككل ومساعدة الأقل حظاً منهم. فهذا كفيل بدوره في مساعدة الناس على تطوير 'طريقة امتنانهم'. تأكد من فهم الطلبة لمعنى الامتنان.

## اكتب مثلاً على تعريف الامتنان على اللوح:

**الامتنان:** تقديم الشكر على ما يقدم إليك

وضح للطلبة أن العطاء يعود بالفائدة على المانح والمتلقي كليهما، فهو يجعل كلا طرفيه يشعران بالامتنان ويشجعهما على إدراك الأمور الإيجابية في حياتهما.

ومن خلال تقديم العطاء للجمعيات الخيرية، فإننا نعرب عن امتناننا للأشياء الجيدة في حياتنا ونساعد من هم أقل حظاً منا أيضاً.

اطلب من الطلبة قراءة المقال عن المؤسسات الخيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

قيّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية واطلب منهم مناقشة المهام الواردة في كتاب الطالب، ومشاركة أفكارهم مع زملائهم.

أدّد على أن المؤسسة الخيرية تعدّ عنصراً مهماً في الحياة الإماراتية لأنها ترتبط بقيم مثل كرم الضيافة ومساعدة الآخرين.

## اقرأ المقال التالي ثم أكمل المهام التالية مع زميلك.

شكل العمل الخيري والتضامن الإجتماعي الركيزتين الأساسيتين للمجتمع الإماراتي، وساعداً دوماً شعب هذه الدولة على مواجهة جميع أنواع الصعاب في مرحلة ما قبل اكتشاف النفط وتحقيق ازدهار. وقد تطورت الأعمال الخيرية بنموّ دولة الإمارات، وتجلّى ذلك في إنشاء الجمعيات الخيرية والمنظمات المتخصصة في منح الصدقات والأنشطة الخيرية. ومن المساهمين الآخرين تأتي المؤسسات الحكومية والمبادرات المحلية التي يطلقها المواطنون الإماراتيون وغيزهم من المقيمين.



ومن أبرز الجمعيات الخيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية، التي تأسست عام 1992 بهبات بلغت مليون دولار للمشاريع الخيرية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها من قبل الشيخ زايد - رحمه الله، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة والأب الروحي لها. وقد أنفقت المنظمة أكثر من مليار درهم على مشاريع المعونة التابعة لها. ومن المؤسسات الخيرية الرائدة الأخرى أيضاً مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، التي تأسست عام 2007 من قبل صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - حفظه الله، نائب الرئيس ورئيس مجلس الوزراء الإماراتي وحاكم دبي. وكان الهدف المعلن منها هو تمكين الأجيال القادمة من إنشاء مجتمعات قائمة على المعرفة، وذلك عن طريق تمويل المشاريع والمبادرات البحثية. وتظهر أهمية التقاليد في الجمعيات الخيرية المعاصرة في اسم مؤسسة خيرية مهمة أخرى، هي صندوق الزكاة الذي أنشئ عام 2003 من قبل الشيخ زايد، وهي هيئة عامة تجمع تبرعات الزكاة بشكل رسمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتخصّص مشاريعها الخيرية لدعم الأرامل والأيتام والعاطلين عن العمل والمسنين وأصحاب الهمم.

- فكّر في الأسباب التي تجعل عمل الخير بهذه الأهمية في حياة دولة الإمارات العربية المتحدة.
- ابحث عن جمعية خيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة تساعد الأشخاص الذين يواجهون تحديات نفسية، وابحث عن أهدافها وطرقها في تقديم المساعدة.

3

## التعليم المتميز

أُكِّد للطلبة أن بإمكانهم ابتكار أنواع مختلفة من الهدايا. سيظهر بعض الطلبة مهارة إضافية في كتابة القصائد، حين قد يميل بعضهم أكثر إلى رسم صورة، وقد يفضل بعضهم استخدام أيديهم لصنع شيء ما. شجِّع الطلبة على استخدام المهارات التي تشعرهم براحة أكثر.

### النشاط 5 (10 دقائق)

ذكّر الطلبة أن الحياة ليست سوى رحلة وأن التعلّم عملية متواصلة. يمكننا دائماً التحسن قليلاً، ويمكننا دائماً تعلم أشياء جديدة. كما يمكننا التفكير في الطرق الخمس كدليل لرحلتنا. اطلب من الطلبة التفكير في مدى التقدم الذي أحرزوه في هذه الوحدة، وإلى أين يودون الوصول بعد ذلك.

اطلب من الطلبة التفكير في رحلتهم وتقدمهم.

أثناء الكتابة، تجول في الصف مقدماً الدعم والتشجيع. وإذا كان الطلبة يواجهون صعوبة فساعدهم ببعض التوجيهات:

- ما المهارات ونقاط القوة التي اكتسبها على امتداد الوحدة؟
- هل تحتاج إلى أن تكون أكثر نشاطاً؟ هل تدرك مشاعرك؟ هل تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها؟
- هل تتواصل مع الآخرين؟ هل تنصت عندما يحتاجون إلى مساعدتك؟ هل تولي اهتماماً لاحتياجاتهم؟
- هل تتبرع لأي من الجمعيات الخيرية؟ هل تعرف الجمعيات الخيرية العاملة في منطقتك؟

أُكِّد على أن الطرق الخمس ليست رحلة منفردة. بل رحلة مشتركة يساعد فيها الناس بعضهم بعضاً لتحسين رفاهيتهم وحماية صحتهم الجسدية والنفسية.

## المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

### والوجداني والعملي)

- حل المشكلات وإدارة الذات
- الرعاية
- اتخاذ الإجراءات

## التعليم المتميز

اطرح مجموعة من الأسئلة ذات المستوى الأعلى والأدنى أثناء المناقشة. خذ في الاعتبار قدرات الطلبة عند تقسيمهم إلى مجموعات ثنائية للمناقشة.

## 4 حان وقت الإبداع!

استخدم إبداعك لصنع هدية لزميلك. يمكنك:

- صنع بطاقة
  - كتابة قصيدة
  - رسم صورة
  - صنع مُجسَّم مُصَغَّر.
- فكّر في هداياه ومواهبه أثناء صنع الهدية له. واصنع شيئاً يرسم الابتسامة على وجهه.



لك أنت!

## 5 لقد قمنا برحلة في هذه الوحدة! وتناولنا خمس طرق لتحسين عافيتنا.

فكّر في رحلتك الخاصة. اكتب فقرة من عشرة أسطر حول رحلتك وإلى أين تريد الوصول انطلاقاً من هنا.



## النشاط 4 (20 دقيقة)

ذكّر الطلبة بأن العطاء ليس بالضرورة أن يتضمن هدايا باهظة الثمن. أحياناً قد تكون هدية مصنوعة يدوياً قيّمة أكثر.

اشرح للطلبة أنهم الآن بصدد صنع هدية لأحد زملائهم. ابدأ بوضع جميع أسماء الطلبة داخل قبعة واطلب منهم اختيار اسم والاحتفاظ به سراً. وصاحب الاسم يكون هو بزميل المخصص له. (يتم تخصيص كل طالب زميل واحد.)

بيّن لهم أنواع الهدايا التي يمكنهم صنعها. (تأكد من إمكانية حصول الطلبة على المواد اللازمة لصنع هداياهم.) لكن نوه إلى أن لديهم 10 دقائق فقط لصنع الهدية. ويجب أن تعني الهدية شيئاً لمتلقّيها. على سبيل المثال، إذا كان الزميل المخصص لك يحب الطبيعة، فيمكنك كتابة قصيدة عن جمال شروق الشمس. شجّع الطلبة على الإبداع، فهذه ليست منافسة. بل مجرد تمرين على العطاء!

خصّص بضع دقائق في النهاية ليقدم طلبتك الهدايا بعضهم إلى بعض، ويمكنك إذا سمح الوقت أن تسألهم عما صنعوه وسبب ذلك.

## الأخلاق فعلاً

قال أرسطو 'نصبح قوّمًا عادلين من خلال ممارسة العدل، معتدلين من خلال التصرف باعتدال، شجعان من خلال القيام بأعمال شجاعة'

## الأسباب الموجبة للقيام بمشروع الأخلاق فعلاً

يعرض هذا القسم بعض الأفكار والإرشادات والإطارات لكيفية إشراك الطلبة في المشاريع العملية لتنمية مهاراتهم وكفاءاتهم المكتسبة في برنامج التربية الأخلاقية. هذا الأمر يسمح للطلبة بتطبيق الجوانب النظرية.

إنّ جبل الشباب ليس مجموعة 'مواطنين مع وقف التنفيذ' (البروفيسور أودري أوسلر). يُتيح هذا البرنامج الجديد الفرصة للطلبة لاختبار فهم معنى المواطنة والتأمل في مجموعة معقدة، لكن مهمة، من القضايا الأخلاقية في الصف الدراسي للمرة الأولى. بعد دراسة معمّقة للقيم الكامنة وراء برنامج التربية الأخلاقية، يجب أن يشعر الطلبة بأنهم قادرين على القيام بمبادرة لتحسين المجتمع. بهذا المعنى، فإن التصرف بمسؤولية مرتبط بالاستفادة من الدروس المتعلمة.

قد تتنوّع المشاريع بين أعمال خيرية فردية واتخاذ المزيد من الخيارات الأخلاقية المتعلقة بالاستهلاك، وأعمال مباشرة، كحملات زيادة التوعية، تقوم بها مجموعات أو ينقّدها طلبة الصف ككلّ. يوفر لهم هذا المشروع الدعم والحيز للبدء في محاولة اتخاذ القرارات والتأثير على مستويات عديدة مختلفة. إنّ فكرة 'التحفيز على العمل' عنصر مهمّ في برنامج التربية الأخلاقية. إنّّه يُظهر لجبل الشباب كيفية تطبيق الأفكار النظرية والقيم على أرض الواقع.

## التخطيط:

من المهم التفكير في نقطة البداية التي تُطلق منها أي عمل جماعي أم فردي. أدعُ طلبة الصف إلى التفكير في نوع البيئة المدرسية المحيطة بالطلبة قبل إكمال التخطيط. هل العمل الجماعي مفهوم مألوف أم هو فكرة جديدة بالنسبة إلى المدرسة؟ يمكنك الاطلاع على الأعمال أو الأنشطة الخيرية التي شاركت فيها المدرسة مؤخرًا. يمكنك التحقق من السياسات الحالية وتحديد أي ثغرات أو مجالات تحتاج إلى توجيه الاهتمام إليها. ما القضايا الأخلاقية التي تروق مدرستك؟ تُعدّ إتاحة الوقت الكافي للتحضير عنصرًا أساسيًا في المشروع العملي، إذ من المهم قياس تأثيره مستقبلاً. كجزء من عملية التخطيط، تأكد من أنّك تشاورت قدر الإمكان مع الجهات النشطة المعنية.

ربما يكون أحد أولياء الأمور أو أحد الزملاء قادرًا على إعطائك بعض الإرشادات الخاصة بالموضوع الذي اخترته. تأكد كذلك من أنّ جميع الطلبة تمكّنوا من التعبير عن آرائهم في ما يخص طريقة مقارنة المشروع.

إليك بعض الأسئلة المفيدة لتوجيه عملية التخطيط:

- من الجمهور المستهدف؟
- ماذا نعني بالإجراءات؟

## الوحدة 6

## الأخلاق فعلاً

"تكون معتدلين بأفعالنا المنصفة، ومعتدلين بأفعالنا المعتدلة، وشجعانًا بأعمالنا الشجاعة" (أرسطو)

## مقدمة إلى "الأخلاق فعلاً"

والآن، بعد الانتهاء من وحدات الصف 6 في برنامج التربية الأخلاقية، ماذا بعد؟ في هذه الوحدة ستشارك مع زملائك في الصف، بصورة جماعية، في مشروع عملي يهدف تعزيز مهاراتك المكتسبة في هذا المجال. إنّ هدف منهج التربية الأخلاقية إدراك الطلبة لفكرة أنّ قيمهم كبشر هي المسؤولة عن تصرفاتهم. يمكن اعتبار المشروع العملي هذا نقطة التلاقي التي يجتمع فيها الجانبان النظري والعملي.

إنّ جبل الشباب ليس مجموعة "مواطنين مع وقف التنفيذ" (البروفيسور أودري أوسلر). للمرة الأولى، ستتاح لك الفرصة لاختبار فهمك معنى المواطنة بشكل ناقد والتأمل في مجموعة معقدة ومهمة من القضايا الأخلاقية. بعد الانخراط في بعض وحدات منهج التربية الأخلاقية، يُؤمل أن تشعر بأنك قادر على القيام بمبادرة سعيًا لتحسين المجتمع. من هذا المنطلق، فإنّ التصرف بمسؤولية يعتمد على مدى استفادتك من الدروس التي تعلمتها.

إنّ نطاق عمل المشروع الوارد في كل صف قد يشمل مساعي خيرية فردية وممارسة مهارة القيام بخيارات ذات بعد أخلاقي متعلقة بالاستهلاك، بالإضافة إلى أعمال جماعية ذات تأثير فعلي على المجتمع كحملات التوعية. يوفر لك هذا المشروع العملي الدعم والفرصة للبدء في محاولة اتخاذ القرارات والتأثير على مستويات عديدة مختلفة. إنّ "النداء للعمل" الملازم لهذا المشروع هو مكوّن أساسي في منهج التربية الأخلاقية، يهدف إلى إتاحة الفرصة لك لتطبيق القيم التي تعرّفت إليها حتى الآن في سياق واقعي.

من الضروري تمضية بعض الوقت للتفكير في المشروع والتخطيط له قبل اتخاذ قرار بشأن مشروع الإجراء الذي ترغب في البدء به.



65

- كيف تبدو المشاركة لنا؟
- ما الذي نود تحقيقه من خلال مشروعنا؟
- مع من يمكننا التواصل بهدف الحصول على الدعم للمشروع؟
- هل يمكننا التواصل مع مدارس أخرى في محيطنا بهدف التعاون؟
- هل عملنا على ضمان أخذ جميع الآراء بعين الاعتبار أثناء عمليتي التخطيط والتطوير؟
- هل من تحديات أو عقبات متوقعة خلال مسيرتنا؟
- ما الأدوات أو المصادر أو المواد التي قد نحتاج إليها؟
- ما المقصود بالإطار الزمني الواقعي؟



### أفكار لـ "الأخلاق فعلاً"

في ما يلي بعض الاقتراحات لأعمال وأنشطة ذات صلة. في حين تقدم هذه الاقتراحات كإرشادات، من الضروري أن يبادر الطلبة بالمشروع العملي وأن يتم أخذ آرائهم جميعًا بعين الاعتبار أثناء عمليتي التخطيط واتخاذ القرار. يمكن للطلبة اختيار أفكار ذات صلة بسياق الصف الدراسي واهتماماتهم الخاصة، وتحديدها وتكليفها.

## أفكار متميزة لمشروع المبادرة بالفعل

**مشروع إبداعي:** يمكن لطلبة الصف السادس التعاون معًا لتصميم منحوتة أو جدارية أو قطعة فنية للمدرسة تجسد أحد موضوعات برنامج التربية الأخلاقية الواردة في منهجهم الدراسي. ومن الضروري استخدام مواد قابلة لإعادة التدوير في العمل الفني من أجل تعزيز فكرة استدامة الكوكب والحفاظ على موارده. قبل تصميم العمل الفني، على طلبة الصف تحمّل مسؤولية جمع الأوراق والأكواب الورقية وأغطية الزجاجات والبرطمانات الزجاجية والأكياس والصوف والأقمشة وغيرها من المواد المستخدمة وإشراك طلبة من مستويات دراسية أخرى في الإسهام بمستلزمات للمشروع.

**كتاب ذكريات أو صندوق ذكريات:** يتحمل الطلبة مسؤولية تصميم "صندوق الذكريات" الذي يضم عناصر تمثّل بعض اللحظات الممتعة التي أمضوها في المدرسة حتى الآن. قد يتضمن الصندوق صورًا أو قصائد شعرية أو قطعًا فنية من دروس أو مشروع تطبيقي سابق. ويمكن للطلبة كذلك اختيار نسخ من شهادات أو جوائز أو إنجازات حققها فصلهم لضمها إلى الكتاب أو الصندوق. من الجيد أن يتعاون طلبة الصف السادس معًا لتصميم قالب أو إطار عمل لصندوق الذكريات يمكن لطلبة من مستويات صعبة أخرى استخدامه في المستقبل. وبعد مرور خمس سنوات، يمكن للطلبة العودة إلى المدرسة وفتح صندوق الذكريات لتذكّر المجتمع المدرسي المتلاحم الذي وضعوا أسسه بأنفسهم!

**مشروع جواز سفر ثقافي على مستوى المدرسة بأكملها:**

يمكن لطلبة الصف السادس تنظيم مشروع على مستوى المدرسة بأكملها يقوم بموجبه كل صف دراسي بتأليف منهج دراسي يتناول دولة بعينها. ومن خلال هذا المشروع سيتعلم الطلبة المزيد عن ثقافة الدولة المختارة وقوانينها ومجتمعها ويدونون الحقائق الأساسية والمعلومات المكتسبة في "جواز سفر" ثقافي. بعد ذلك يمكن للطلبة زيارة "دول" أخرى في المدرسة لتعلم المزيد عنها وختم جواز سفرهم عند إتمام كلّ زيارة.

## الإجراء

بمجرد تحديد مشروعك، ينبغي إجراء عصف ذهني للأسئلة التالية مع زملائك

ما الهدف المحدد من الحملة؟

كيف ستدرجها في جدول أعمال أصحاب القرار المعنيين؟

كيف يمكنك تشجيع باقي الطلبة في مدرستك على المشاركة؟

كيف ستشجع الجمهور على إحداث تغيير نحو الأفضل؟

أي نوع من خطط المتابعة سيساعد في تحقيق أقصى قدر ممكن من التغيير؟

## أفكار لخطة المشروع

**مشروع إبداعي:**

بصفتك طالبًا في الصف السادس، يمكنك التعاون مع زملاء صفك لتصميم منحوتة أو جدارية أو قطعة فنية للمدرسة تجسد أحد موضوعات برنامج التربية الأخلاقية الخاص بصفك. يمكنك الاستعانة بأفكار من دروس سابقة عند وضع خطتك للمشروع. على سبيل المثال، استنادًا إلى ما تعلمته عن الاستدامة والحفاظ على موارد الكوكب لصالح الأجيال القادمة، يمكنك التفكير في استخدام مواد قابلة لإعادة التدوير في عملك الفني. نظم مع زملاء صفك مهمات جمع الأوراق والأكواب الورقية وأغطية الزجاجات والبرطمانات الزجاجية والأكياس والصوف والأقمشة وغيرها من المواد المستخدمة وإشراك طلبة من مستويات دراسية أخرى في الإسهام بمستلزمات للمشروع.

**كتاب ذكريات أو صندوق ذكريات:**

لما لا تتعاون مع بقية الطلبة في صفك لتصميم "صندوق ذكريات" يضم عناصر تمثّل بعض الأوقات الممتعة التي أمضيتها في المدرسة حتى الآن. يمكنك تضمينه صورًا أو قصائد شعرية أو قطعًا فنية من دروس أو مشروع تطبيقي سابق. لما لا تضيف نسخًا من شهادات أو جوائز أو إنجازات حققها صفك؟ يمكنك كذلك التعاون معًا لتصميم قالب أو إطار عمل لصندوق الذكريات يمكن لطلبة من مستويات صعبة أخرى استخدامه في المستقبل. وبعد مرور خمس سنوات، يمكنك العودة إلى المدرسة مع زملائك وفتح صندوق الذكريات لتذكّر المجتمع المدرسي المتلاحم الذي وضعتم أسسه بأنفسكم!

**التأمل**

من المهم إتاحة الفرصة للتفكير الناقد في سير عمل المشروع العملي. اختر توقيتًا، في منتصف العمل، لتطرح على نفسك أسئلة متعلقة بالتخطيط للمشروع وتطبيقه. من اختار محور المشروع؟ هل تمّت تلبية احتياجات المجموعة المستهدفة؟ ما الجهة التي لم يؤخذ برأيها؟ هل من أشخاص إضافيين ينبغي احتواؤهم في المشروع؟ ما نصيحتنا للصفوف التي سننخرط، مستقبلاً، في مشاريع مشابهة؟



## عرض لأولياء الأمور

يجب على الطلبة إنشاء عرض في نهاية المشروع، لتقديمه لأولياء أمورهم. لكن قد يكون من المناسب تنظيم حدث خلال العمل على المشروع، في حال كان ثمة طرق يمكن لأولياء الأمور من خلالها دعم طلبة الصف في تحقيق النتائج المرجوة من المشروع. سيتألف أولياء الأمور مع أهداف المشروع من خلال عملهم على دليل أولياء الأمور.

وجّه الطلبة في التخطيط للعرض:

- **التصميم:** هل سيتمّ تقديمه في صفّهم أو في قاعة المدرسة؟ في حال أراد الطلبة الوصول إلى مجتمع أوسع نطاقاً، عندئذٍ يجب حجز مكان في مكتبة محليةّة أو في أحد المراكز الاجتماعيّة. قبل تقديم هذا الاقتراح إلى الطلبة، يجب التحقق من إدارة المدرسة حول ما إذا كان هذا الأمر ممكنًا، وتحديد موعد لذلك. بعد اختيار الحيز المناسب لذلك، استخدم اللوح لإجراء عصف ذهني من أجل تصميمه. أرسم مخططاً للحيز المكانيّ واحصل على موافقة الطلبة حول كلفيّة استيعابه عناصر المشروع المختلفة. شدّد على أن يأخذوا في الاعتبار بعض المعايير مثل تنقل الحضور بين المعروضات. إنّ ذلك الأمر في غاية الأهميّة في حال أراد الطلبة إرفاق المشروع بجدول زمني يبيّن تطوّره، بدءًا بالتخطيط له وصولاً إلى إتمامه.

- **العرض:** احرص على الحفاظ على الملصقات والتمثيلات من أجل استخدامها في العرض. خزن ملصقات الصور معًا وساعد الطلبة في إعداد عرض شرائح، يمثّل الأجزاء الأكثر أهميّة من المشروع، ليتمّ تشغيله في الخلفيّة. يمكن عرض المجموعات المنجزة على طاولات منتشرة في أرجاء الغرفة، بحيث يتمكّن أولياء الأمور من تمضية بعض الوقت في التأمل فيها. كلف الطلبة إنشاء ملصقات تتضمّن معلومات حول كلّ من المعروضات.

- **التفاعل:** شجّع الطلبة على إعداد مجموعة من النشاطات المخصّصة للجمهور ليشارك من خلالها في الحدث، مثل الاستبيانات والاختبارات. ساعدهم في إعداد قائمة بالجمل الاستهلاكيّة للأحاديث حول كل مرحلة من مراحل المشروع، بحيث يكونون على استعداد لخوض النقاشات بثقة مع أولياء الأمور لدى اطلاعهم على أعمالهم.

- **التفكير:** كلف الطلبة التأمل في السؤال الخاص بفقرة 'فكر'. لذا، فإنّ من المهمّ إبراز المعرفة والمهارات التي تمّ تطويرها أثناء العمل على المشروع من خلال نصوص وصور وخطابات.

مشروع جواز سفر ثقافي على مستوى المدرسة بأكملها:

يمكنك التعاون مع زملاء صفك لتنظيم مشروع على مستوى المدرسة بأكملها يقوم بموجبه كل صف دراسي باكتساب معلومات عن دولة معينة. استكشف السمات الثقافية والسياسية والاجتماعية الخاصة بالدولة التي اخترتها ودوّن الحقائق الأساسية والمعلومات التي اكتسبتها في "جواز سفر" ثقافي. بعد ذلك يمكنك زيارة "دول" أخرى في المدرسة لتعلم المزيد عنها وختم جواز سفرك عند الانتهاء من كل زيارة!

## عرض الحدث لوالديك

أثناء انخراطك في أعمال المشروع، من المستحسن ان تطلع والديك على التقدّم الذي أحرزته! ستخطط للعرض مع بقية طلبة الصف. في ما يلي بعض الأفكار حول تنظيم عرض الحدث لهم:

1. **التصميم:**
  - اختر حيزاً ومكاناً للعرض بمساعدة زملائك والمعلم. (الصف أو قاعة المدرسة)
  - فكر في كيفية تصميم الحيز
  - يمكنك رفع الأعلام التي تمثّل جميع البلدان التي ينتمي إليها زملاء صفك.
  - يمكنك تصميم "جدار أسماء" حيث يكتب الجميع أسماءهم
2. **العرض:**
  - تأكد من أن كل ما تعلمته من المشروع العملي ممثل بصورة مرئية
  - قم بتضمين الملصقات أو الرسوم البيانية الأخرى الخاصة بالعمل الذي قمت به.
  - قم بإعداد عرض شرائح ذاتي التشغيل لصور تم التقاطها كجزء من المشروع العملي الخاص بك.
3. **التفاعل:**
  - إعداد استبيانات
  - حصّر لأولياء الأمور اختبارات على سبيل التجربة
  - عبارات افتتاحية للنقاشات لبدء الحوار
4. **التفكير:**
  - حدّد الطرق الأفضل التي يمكنك من خلالها التعبير عن المعرفة الجديدة والمهارات التي اكتسبتها بنتيجة هذا المشروع.

## أفكار أخرى لمشاركة مشروعك العملي

يمكنك أن تقرر مشاركة ما تعلمته خلال مشروع "الأخلاق فعلاً" بطرق بديلة لحدث العرض على أولياء الأمور. في ما يلي بعض الاقتراحات الأخرى:

- شارك أنشطة مشروعك الرئيسة من خلال مدونة المدرسة أو صحيفتها
- استخلص التأثير المترتب على مشروعك في ملصق أو بيان معلومات
- شارك في حدث شراكة مع مدرسة محلية قامت هي الأخرى بتنفيذ مشروع "الأخلاق فعلاً".
- شارك في يوميات تأملية أو سجل تعلم.
- استخدم إحدى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة بعض التفاصيل عن مشروعك العملي، على سبيل المثال من خلال حساب صفّي على تويتر Twitter أو مقابلات صوتية مسجلة.

## أفكار أخرى لنشر المشروع

- تُعدّ النشرات وسيطاً مهماً لمخاطبة أولياء الأمور والمجتمع ككل، كما هو حال مدونة المدرسة. يمكن للمقالة أن تكون عملاً جماعياً أو نشاطاً اختيارياً للطلبة المهتمين.
  - في حال اختار الطلبة انشاء تمثيل بصري لما تعلموه، ادعهم للاتفاق على محتوى ما سيرضونه والطريقة التي سيُعرض بها.
  - حُضّر لحدث شراكة تحت عنوان 'تبادل العلم' مع مدرسة محلية سبق أن قامت هي الأخرى بتنفيذ مشروع 'الأخلاق فعلاً'. يمكن القيام بذلك في صورة رحلة مدرسية أو لقاء افتراضي باستخدام التكنولوجيا، كالسكايب مثلاً.
  - شجع الطلبة، كمجموعة، على انشاء يوميات تأملية أو سجل تعلم ليظهروا به المعرفة التي اكتسبوها والمهارات التي طوّروها خلال قيامهم بالمشروع.
  - بإمكان وسائل التواصل الاجتماعي أن تكون أداة قوية وتفاعلية لزيادة الوعي والمشاركة بوجهات نظر متعددة. فكّر في إنشاء حساب لصفك على موقع تويتر Twitter لنشر تفاصيل بعض أجزاء المشروع من خلال تغريدات مبتكرة وإبداعية. أنشئ وسماً لإبراز عمل طلبة صفك أو سجل مقابلات يجريها الطلبة في ما بينهم حول المشروع لنشرها في صورة ملفات صوتية.
- إنّ كل استخدام لوسيلة تواصل اجتماعي يجب أن تتم الموافقة عليه من قبل إدارة المدرسة بالإضافة إلى إشرافك الكامل على ذلك بصفتك معلماً.

مقولة

"كم هو رائع ألا ينتظر أي شخص لحظة واحدة لكي يبدأ في تحسين العالم"  
أن فرانك

# المصطلحات

**أهمية ثقافية:** السبب الذي يجعل من شيء ما (قطعة أثرية يدوية الصنع أو رمز، على سبيل المثال) مهمًا بالنسبة إلى ثقافة محددة.

**إزالة الوصم الاجتماعي:** عملية التصدي للمعتقدات والسلوكيات السلبية تجاه موقف أو حالة.

**استشارة:** الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسيّة أو الضغط.

**إطراء:** قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.

**إمتنان:** إظهار الشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقّاها.

**تحيز:** الحكم المسبق على شخص أو أمرٍ ما. تصوّر مُسبق تكوّن مندون أي أساس معرفي أو واقعي.

**تدقيق:** تقييم رسمي لإحدى المنظمات.

**تسامح:** تقبّل سلوك الآخر ورأيه حتى في حال عدم موافقتك عليه.

**تعاطف :** الشعور مع الآخرين.

**تمارين رياضية:** الأنشطة التي تستهلك الطاقة وتحسّن صحتك الجسدية.

**تنوع:** الاختلاف، الفرادة، إدراك أن هناك طرق عديدة للعيش. مجموعة من الأشياء المختلفة أو الأشخاص المختلفين.

**تواصل:** الانخراط مع شخص آخر بطريقة هادفة ومشاركته الأفكار والمشاعر.

**ثقافة:** أفكار مجموعة من الأشخاص أو معارفهم أو سلوكياتهم أو أنماطهم أو عاداتهم أو ثقافتهم أو سماتهم أو خصالهم المشتركة.

**ثقافة غنية:** ثقافة حيّة؛ ابتكارية ومتطورة، متفاعلة مع الثقافات الأخرى.

**حكمٌ سريعٌ:** قرار يُتخذ على عجل من دون تفكير، عادة بعد الاجتماع بشخص ما أو وقوع حدث ما.

**دعم:** المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

**سلوكٌ:** رأي أو اعتقاد يتباين بين ثقافة وأخرى، كالمواقف تجاه المال أو الصحة.

**سياسة:** وثيقة أو بيان تستخدمه دولة أو مؤسسة ما دليلاً لعملها.

**صحة نفسية:** حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه.

**طلب المساعدة:** التواصل مع الآخرين عند الشعور بالعجز أو الخطر أو الضغط.

**لائقٌ بدنيًا:** التمتع بجسم صحي سليم قادر على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.

**مرونة:** القدرة على مواكبة صعوبات الحياة والتعافي بعد الانتكاسات.

**مناهضة العنصرية:** معارضة أشكال العنصرية جميعها وتحفيز التعاطف.

**نشيط:** الحركة والحيوية؛ عدم السكون.

**نظرٌ من زوايا متعددة:** معرفة أن ثمة طرقًا عديدة للنظر إلى مسألة ما وأن وجود مجموعة متنوعة من وجهات النظر المختلفة قد يكون أمرًا مفيدًا.

**وصم اجتماعي:** معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.

**وعي تام:** تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.



P 2 shutterstock/LizCoughlan; P 4 Shutterstock/Dilen; P 6 Shutterstock/Annasunny24; P 7 Shutterstock/corgarashu; P 8 Shutterstock/Natasha Pankina; P 8 Shutterstock/Maria Averburg; P 10 Shutterstock/anythings; P 12 Shutterstock/Viacheslav Nikolaenko; P 13 Shutterstock/ZouZou; P 14 Shutterstock/Ratcha1; P 16 ALAMY/RTimages; P 18 Shutterstock/wavebreakmedia; P 19 Shutterstock/Sergey Nivens; P 20 ALAMY/Thailand Wildlife; P 20 Shutterstock/RastoS; P 22 Shutterstock/wavebreakmedia; P 24 Shutterstock/El Greco; P 25 Shutterstock/Creativa Images; P 26 Shutterstock/Kamil Macniak; P 28 Shutterstock/miroslav110; P 30 Shutterstock/Rawpixel.com; P 31 Shutterstock/kontur-vid; P 32 ALAMY/Art Directors & TRIP; P 34 Shutterstock/Patryk Kosmider; P 36 Shutterstock/A. and I. Kruk; P 38 Shutterstock/Click Bestsellers; P 40 Shutterstock/View Apart; P 42 Shutterstock/WAYHOME studio; P 44 Shutterstock/Gustavo Frazao; P 46 Shutterstock/Monkey Business Images; P 48 Shutterstock/Des Green; P 50 Special olympics/National Archive; P 51 Shutterstock/Atstock Productions; P 52 PhocalMedia/Kami-arabianEye; P 54 Shutterstock/val lawless; P 56 Shutterstock/STUDIO GRAND OUEST; P 57 Shutterstock/Monkey Business Images; P 58 Shutterstock/Zurijeta; P 60 PearsonLibrary/Andresr. Shutterstock; P 62 ALAMY/ZUMA Press, Inc.; P 63 Shutterstock/Kertu; P 64 PearsonLibrary/Sarawut Aiemsinsuk. Shutterstock; P 65 Shutterstock/TETIANA SUKHORUKOVA; P 65 shutterstock/Abert; P 66 Shutterstock/TETIANA SUKHORUKOVA; P 66 shutterstock/Abert; P 77 ALAMY/AVI Pictures; P 81 ALAMY/Grapheast

