



الإمارات العربية المتحدة  
وزارة التربية والتعليم



# التَّزْيِيَةُ الأُخْلَاقِيَّةُ

الصف الرابع  
الفصل الدراسي الأول  
دليل المعلم

نسخة تجريبية 2017 - 2018



وزارة التربية والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

# التربية الأخلاقية

الصف الرابع

الفصل الدراسي الأول

دليل المعلم

نسخة تجريبية

2018 - 2017



التربية الأخلاقية  
MORAL EDUCATION

© وزارة التربية والتعليم الإمارات العربية المتحدة ٢٠١٧

هذه المطبوعة محمية بموجب حق النشر ولا يُسمَح بنسخ أي جزء منها، أو تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله بأي شكل من الأشكال أو وسيلة من الوسائل، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو عن طريق تصوير النسخ أو التسجيل أو غير ذلك، من دون الحصول على إذن مسبق من صاحب حق النشر. للمعلومات عن التراخيص، استمارات الطلب وقنوات الاتصال المناسبة، يرجى الاتصال بوكيل صاحب حق النشر، بيرسون للتعليم المحدودة.

إن المحتويات العائدة لأطراف ثالثة مذكورة في الصفحة 74، وهذه الصفحة تشكّل جزءًا لا يتجزأ من صفحة حقوق الطبع والنشر هذه.

ما لم ينصّ على خلاف ذلك، فإن أيّ علامة تجارية لأيّ طرف ثالث تظهر في هذه المطبوعة هي ملك لأصحابها، وإنّ أيّ إشارة لهذه العلامات التجارية أو شعار أو ما شابه هي لدواعي الإيضاح والتوصيف فقط. هذه الإشارات لا يقصد بها الإيحاء بأن أصحاب العلامات التجارية يكفلون هذا العمل أو يصادقون عليه أو يخوّلون استخدامه أو يروّجون له. وكذلك لا يقصد بها الإيحاء بوجود أيّ علاقة بين أصحاب العلامات التجارية وبين صاحب حق النشر أو المؤلفين أو المرخصين أو الموزعين الموكلين من قبله.

ISBN-13: 9781292235936

طُبِعَ في المتحدة للطباعة والنشر

## 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 بالمقوّمات 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، ممّا 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

## محاوّر التعلم الرئيسة

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

### التربية الأخلاقية

#### الدراسات المدنية

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

#### الدراسات الثقافية

التركيز على التراث الإماراتي المحلي والآثار الإماراتية وأهمية الحفاظ على الثقافة والهوية الإماراتية.

#### الفرد والمجتمع

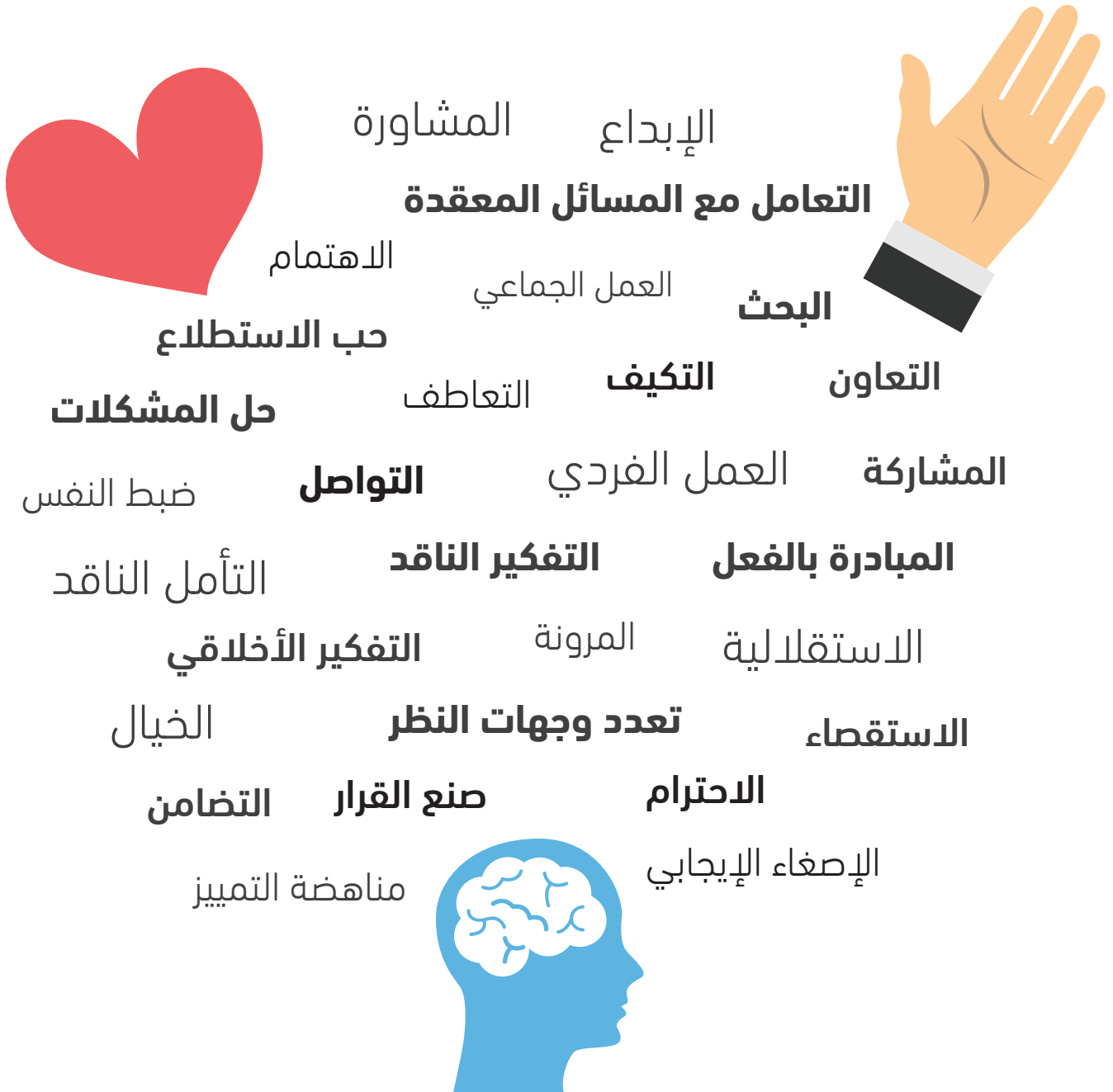
تنمية التفكير الأخلاقي لدى الأفراد كأعضاء فاعلين في أسرهم ومحيطهم الاجتماعي والمجتمع الأوسع.

#### الشخصية والأخلاق

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

# المهارات الأساسية

ينهج برنامج التربية الاخلاقية 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.



## 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 الرئيسة من الدروس، ويقدم اقتراحات للأسئلة والأنشطة الصفية وتوجيهات محددة بشأن كل من الدروس في الصف. كما يتضمن اقتراحات للتعليم المتميز والتقويم من أجل التعلم.

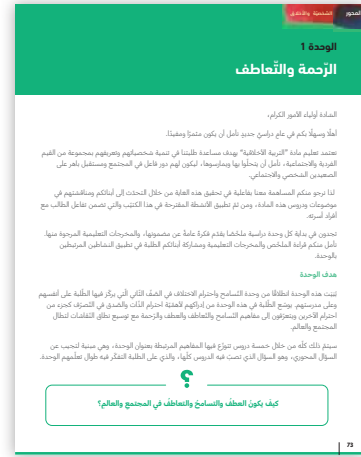
## كتاب الطالب

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



## المصادر الرقمية

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



## 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.

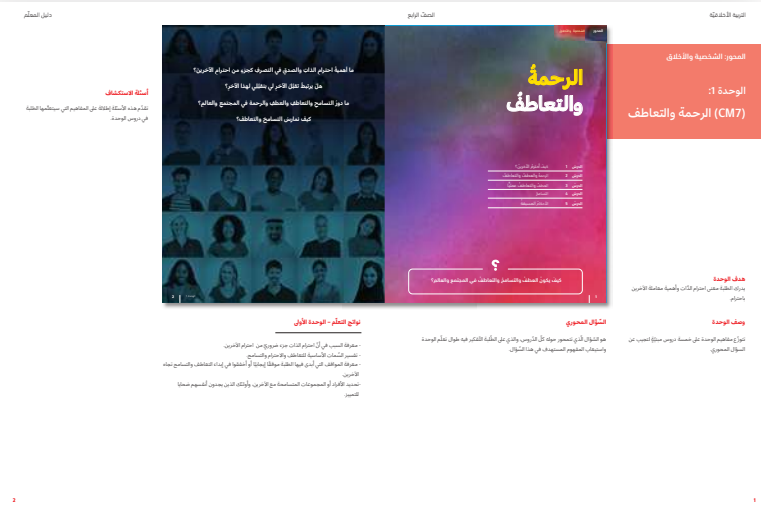
تختلف أحجام الكتب وتصميم أغلفتها. فنرى النمط الدائري المستوحى من المسجد يتطوّر إلى تصميم يعكس التعقيد الذي ينمو فيه كل طالب مع التقدّم في العمر، وهو تصميم يتجلّى فيه كذلك مفهوم التداخل بين الأفكار الذي يؤثّر في السلوك الأخلاقي للفرد.



# جدول المحتويات

## الوحدة 1

### (CM7) الرحمة والتعاطف



#### 1 كيف أحترم الآخرين؟ ..... ص. 3

أوجه احترام الذات؛ احترامنا لذاتنا هو الأساس للوصول إلى احترام الآخرين لنا؛ وضع سيرة ذاتية عفا يميزنا وما يدعو الآخرين لاحترامنا

#### 2 الرحمة والعطف والتعاطف ..... ص. 9

الاختلاف بين الرحمة والعطف والتعاطف؛ كيف يمكننا أن نشعر بشخص يشعر بالسوء وكيف نحسن من شعوره؟ نصائح لتطوير التعاطف

#### 3 العطف والتعاطف عمليًا ..... ص. 15

مناقشة العطف بوصفه شعورًا إيجابيًا؛ تحديد أشخاص نشعر بالعطف تجاههم؛ كيف نعبّر عن العطف والتعاطف، وما المشاعر التي ترافق ذلك؟

#### 4 التسامح ..... ص. 21

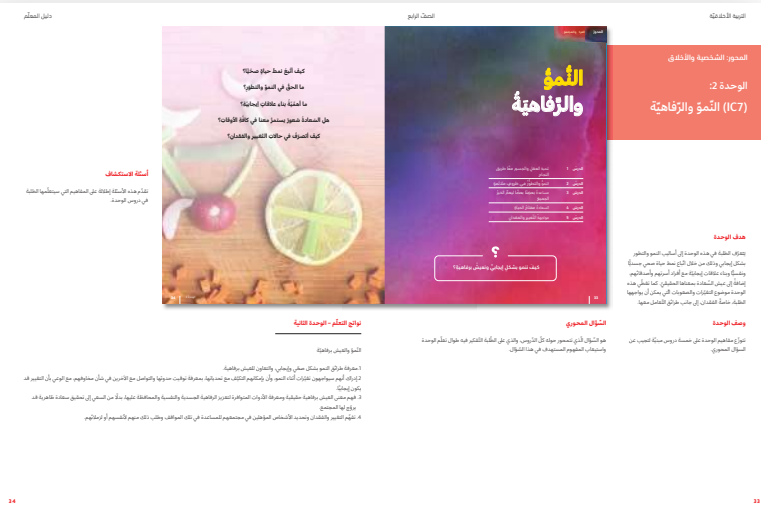
معنى التسامح؛ نحن متميزون ولدينا جميعًا ما نعطيه، تقبل الآخرين وتقدير الاختلافات، تقبل الذات حين نخطئ والآخرين حين يخطئون

#### 5 الأحكام المسبقة ..... ص. 27

معنى مصطلح "التصور النمطي"؛ عواقب محتملة للتصور النمطي في المدارس، وفي المجتمعات المحلية والمجتمع العالمي؛ طرائق لتجنب التصور النمطي والحدّ منه

## الوحدة 2

# النمو والعيش برفاهية (IC7)



## 1 تنمية العقل والجسم معًا طريق النجاح ص. 35

نمط الحياة الصحي وتأثيراته في الجسم والعقل. مفهوم "العقل السليم في الجسم السليم" بوصفه جزءًا من الرفاهية. ضرورة تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين البدنية

## 2 النمو والتطور في ظروف ملائمة ص. 43

الظروف المناسبة للتعلم والنمو. توافر أساسيات الحياة، أي منطقة محلية وبيئة منزلية آمنتين وملائمتين كجزء من الرفاهية

## 3 مساعدة بعضنا بعضًا ليعمّ الخير الجميع ص. 49

الإدراك الإيجابي للذات، وبناء علاقات إيجابية مع العائلة والأصدقاء. فرص المشاركة في الأنشطة الإيجابية من أجل تحقيق الازدهار كجزء من الرفاهية

## 4 السّعادة مفتاح الحياة ص. 57

مفاهيم السعادة. هل يمكننا أو يجب علينا أن نشعر بالسعادة دائمًا؟ وهل نتوقع أن يشعر الناس جميعًا بالسعادة دائمًا؟

## 5 مواجهة التغيير والفقدان ص. 63

استكشاف مشاعر الطلبة في مواجهة التغيير، وطرائق مساعدتهم لأنفسهم وللآخرين على التعامل مع تجارب مثل الفقدان والتغيير

## الوحدة 3

### دلالة القطع والرموز

- 1 الانتقال من التراث المعنوي إلى المادي .....
- 2 دراسة القطع الأثرية .....
- 3 دراسة القطع الأثرية .....
- 4 التفكير بالرموز (يمكن دمجها مع الحصنين 2 و 3) .....
- 5 من هو عالم الآثار؟ .....

## الوحدة 4

### المرونة والمثابرة

- 1 ماذا أعرف عن الصمود والمثابرة؟ .....
- 2 تبادل الملاحظات المفيدة .....
- 3 أشخاص تحلّوا بالصمود .....
- 4 ما أجده صعبًا .....
- 5 الصمود في المشاريع .....

## الوحدة 5

### تقديم المساعدة وإحداث الفرق

- 1 ..... مساهمة الأفراد في التّغيير
- 2 ..... إحداث الفرق يبدأ بفكرة
- 3 ..... البحث والتّخطيط من أجل تغيير مستدام
- 4 ..... ألتزم بمهمتي
- 5 ..... اللمسات الأخيرة

## الوحدة 6

### تأثير التجارة والسفر والاتصالات على الثقافة الإماراتيّة (الجزء 2)

- 1 ..... التعرّف على جوانب اقتصاد دولة الإمارات العربية
- 2 ..... واقع التجارة في دولة الإمارات العربية
- 3 ..... وسائل الاتصال الحديثة
- 4 ..... تأثير التوسع الاقتصادي على المجتمع
- 5 ..... تأثير التوسع الاقتصادي على البيئة

# الرحمة والتعاطف

|         |                        |
|---------|------------------------|
| الدرس 1 | كيف أحترم الآخرين؟     |
| الدرس 2 | الرحمة والعطف والتعاطف |
| الدرس 3 | العطف والتعاطف عملياً  |
| الدرس 4 | التسامح                |
| الدرس 5 | الأحكام المسبقة        |



كيف يكون العطف والتسامح والتعاطف في المجتمع والعالم؟

## المحور: الشخصية والأخلاق

### الوحدة 1:

## (CM7) الرحمة والتعاطف

### هدف الوحدة

يدرك الطلبة معنى احترام الذات وأهمية معاملة الآخرين باحترام.

### وصف الوحدة

تتوزع مفاهيم الوحدة على خمسة دروس مبنية لتجيب عن السؤال المحوري.

### السؤال المحوري

هو السؤال الذي تتمحور حوله كل الدروس، والذي على الطلبة التفكير فيه طوال تعلم الوحدة واستيعاب المفهوم المستهدف في هذا السؤال.

### أسئلة الاستكشاف

تقدّم هذه الأسئلة إطلالة على المفاهيم التي سيتعلّمها الطلبة في دروس الوحدة.



ما أهمية احترام الذات والصدق في التصرف كجزء من احترام الآخرين؟

هل يرتبط تقبُّل الآخر لي بتقبُّلي لهذا الآخر؟

ما دور التسامح والتعاطف والعطف والرحمة في المجتمع والعالم؟

كيف نمارس التسامح والتعاطف؟

2

الوحدة 1

### نواتج التعلم - الوحدة الأولى

- معرفة السبب في أنّ احترام الذات جزء ضروري من احترام الآخرين.
- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح.
- معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة موقفًا إيجابيًا أو أخفقوا في إبداء التعاطف والتسامح تجاه الآخرين.
- تحديد الأفراد أو المجموعات المتسامحة مع الآخرين، وأولئك الذين يجدون أنفسهم ضحايا للتمييز.

## الدّرس 1

## كيف أحترم الآخرين؟

## نواتج التعلّم

- معرفة السبب في أنّ احترام الذات جزء ضروريّ من احترام الآخرين

3

## هدف الدرس

يدرك الطلبة معنى احترام الذات وأهمية معاملة الآخرين باحترام.

## المواد المطلوبة

لوحة جدارية، صور من كتاب الطالب، نسخ عن بطاقة التعريف، أغراض متنوعة من الصف

## نواتج التعلّم:

معرفة السبب في أنّ احترام الذات جزء ضروريّ من احترام الآخرين



|                                                                                                                                                                              |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <p>تقبل الذات والمحافظة عليها وعدم إيذائها، سواء كان ذلك بدنياً أم نفسياً أم اجتماعياً، عبر الأفعال التي يقوم بها الفرد، وتقدير الصفات والمهارات الإيجابية التي يمتلكها.</p> | احترام الذات   |
| <p>هو التهذيب في التواصل مع الآخرين، والتلطف في الكلام، ومعاملة الآخرين كما نحب أن نعامل، وتقبل الاختلاف (في الجنس، والسن، والعرق، والدين، والمركز الاجتماعي...).</p>        | احترام الآخرين |

### النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يطرح المعلم السؤال: ما الذي يعنيه التصرف اللائق؟ يجب الطلبة ويدون المعلم الإجابات على اللوح. يحضر المعلم عناوين "لائق" و"تصرف غير لائق" على اللوحة الجدارية. يوزع المعلم صوراً من كتاب الطالب على المجموعات. يتناقش الطلبة في التصرفات ويصفون الصور على أنها إما تصرف لائق وإما تصرف غير لائق.

يطرح المعلم الأسئلة التالية ويعبر الطلبة بشكل مختصر عن آرائهم: ما هو المشترك بين التصرفات اللائقة وفيم تختلف عن تلك غير اللائقة. من الآراء أو الإجابات: المشترك بين التصرفات اللائقة هو **التأدب في جوانب كال دخول والتجول والأكل والحوار والدّرس. والاختلاف عن التصرفات غير اللائقة هو أنّ هذه الأخيرة تخرق قواعد الأدب في كلّ هذه الجوانب.**

## المفردات

احترام الآخرين

احترام الذات

## 1 صنف الصور إلى تصرف لائق وغير لائق وعلفها على اللوحة الجدارية في الصف.



2. أدخل غرفة المنزل المغلقة من دون قرق الباب



1. افتح الباب وانتظر جانباً لتمرّ جدتي أولاً



4. أضبر صوتاً عند تناول الطعام



3. انتقل في الصف من دون إذي



6. التزم ضبط النفس ولا اتلقظ بكلمات غير لائقة حين يتشاجز معي أحدهم



5. أدرس بجديّة لأنني أطمح إلى أن أكون ناجحاً في حياتي

## 2

## اقرأ القصة عن الاحترام وأجب عن السؤال التالي.

كان ماجد ينتظر مع زملائه دخول معلم اللغة الإنجليزية الصف، ماجد طالب مسالم ولطيف دائما مع الجميع. دخل المعلم الصف فوقف الطلبة وحوله بصوت معتدل، فردّ التحيّة مُبتسما وطلب منهم الجلوس. لاحظ المعلم أنّ علاء غير موجود في الغرفة فسأل عنه. رفع مايكل يده لأخذ الإذن بالكلام وأوضح للمعلم أنّ علاء اشتدّعني إلى مكتب مدير المدرسة لتتبرير تصرفه تجاه طالب في صف آخر تشاجر معه خلال دخول المدرسة. كان الطالب الآخر قد وضع حقيبة في القمّز، فما كان من علاء إلا أن أراح الحقيبة بقدمه وجعلها في الوسط، فأخذ بعض الطلبة بركلونها بأرجلهم خلال مرورهم. تشاجر الولدان بالأذى، فهزّع أخذ المعلمين وفضل بينهما ثم رافقهما إلى مكتب المدير. كانت هذه الفرصة هي الأخيرة لعلاء نظرا لتكرار مشكلاته مما جعله عرضة للطرّد من المدرسة وصناع مستقبله العلمي. وفيما كان الطلبة منشغلين بمناجعة فيلم عن الحياة في مدينة نيونورك واللغة المحكيّة هناك، فتح الباب فجأة ودخل علاء من دون أن يُفرّغه وتوجّه مباشرة إلى مقعده بخائب ماجد. تقاضا الطلبة بهذا السلوك غير المعتاد في الصف. قال المعلم: "هيا بنا نحيّ علاء..." ثم أرفد قائلا: "بما أنّك لم تخترم قواعد دخول الصف فلا بدّ من إخراجك من الصف". إن وجدت من يتطوّع من زملائك لملازمتك مدة أسبوع للتخفيف من المشكلات التي نفجّم نفسك فيها وتعليمك كيف تخترم ذلك وتختبرم الآخرين فساسامحك، كما أنّي سأكلّم المدير ليلغي طردك من المدرسة وإلا عليك أن تغادر الصف حالا". نظر علاء إلى زملائه حائزا منتظرا أن يتطوّع أحدهم. عم الصف... كان واضحا أنّ علاء ليس بالزميل المخبوب الذي قد زرعت أنّ من الطلبة في التواضع معه! حال علاء بتظيره في الصف ثم ركّزه على ماجد الخالس إلى خانيه. كان في نظره سؤال مفزوح بالأمل. رفع ماجد يده وقال للمعلم: "حضرة الأستاذ، أنا سأواكب زميلي علاء خلال هذا الأسبوع وسيتّمكّن من التصرف باخترام ولن يعود إلى تصرفاته السابقة". انتهت الحصة وبدأت مهمة ماجد الذي اختار كيف يجعل علاء يفلح عن التصرف بفله اختراعا ذاته والآخرين.

## النشاط 2: (10 دقائق)

## تتركّز الإجابة على التصرفات التي يجب على علاء أن يقلع

**عنها** وهي تكرار الشجار مع زملائه حين ركل حقيبة زميله بقدمه لأنّها في الممرّ، والدخول عنوة إلى المكان، والتصرف بعنف وعدم احترام المعلم وزملائه في الصف. أمّا التصرفات التي عليه اكتسابها فهي ضبط النفس أي أن يتصرّف بطريقة متوازنة بعيدة عن العنف حين يريد شيئا، وأن يتصرّف بأدب حين يدخل إلى غرفة ما خاصّة غرفة الصف فيقرع الباب ويحيّ المعلم والطلبة ويجلس مكانه.

## التعليم المتمايز:

**للمبتدئين:** عرض أمثلة من الحياة اليومية على مواقف أخرى يجب اكتسابها كأداب الطعام أو الكلام.

**للمتقدمين:** تمثيل الموقف الذي جرى بين علاء وزميله في الممرّ بطريقة إيجابية تعكس الاحترام وذلك بإلغاء العنف الجسدي واستبداله بعبارات تدلّ على الرغبة بحلّ النزاع.



ماجد وزملاؤه يدرسون في صفهم

أ. أجب ضمن مجموعتك: لو كنت مكان ماجد، ما هي التصرفات التي كنت ستحاول جعل علاء يقلع عنها؟  
وما التصرفات التي كنت ستجعل يكتسبها لتبرهن للمعلم أنه يحترم ذاته أولاً  
وبعدها يحترم الآخرين؟

## النشاط 3: (10 دقائق)

ضمن مجموعات: يقرأ الطلبة أحد المقالين ويناقشون المواقف التي تظهر احترامًا للذات وللآخرين فيها.

## المقال الأول: تظهر ملكة بريطانيا الملكة إليزابيث الثانية

وقد غطت رأسها احترامًا لأداب الدخول إلى المسجد. وقد برز الاحترام لخصوصية أديان الآخرين في تصرف الملكة التي اشتهر عنها وعن جميع أفراد الأسرة الملكية في بريطانيا احترامهم للأديان جميعها وهو الأمر الذي تجلّى في تصرفاتهم خلال زيارتهم لأماكن العبادة بما يلائم آداب الدخول إليها.

## المقال الثاني: هو للتعرف على السنع الذي يؤمن توارث

العادات والآداب الاجتماعية في المجتمع الإماراتي. ويتم التركيز على الآداب العامة الواجب تربية أطفالنا عليها كآداب السلام و«المخاشمة» وآداب الحديث، وهي «الذراية في

الرمسة»، واستقبال الضيوف، وآداب الزيارة والحديث، واحترام كبار السن، وحسن التعامل مع الضيوف والقيام بواجبهم

والتراحم والاحترام بين الكبير والصغير. ومن أوجه احترام الذات فيه أن يلتزم الوالدان بأن يكونا قدوة لأبنائهم في الاحترام أي أن يبدأوا هم باحترام هذه الآداب وممارستها وتربية أبنائهم عليها.

كما أنّ احترام الآخرين هو في ممارسة الآداب خلال التعامل معهم ومراعاة شعورهم.

## 3

## ضمن مجموعتك، ناقش المقالين التاليين واستخلص أوجه احترام الذات والآخرين فيهما.

1. في مستهل زيارة ملكة بريطانيا إليزابيث الثانية إلى دولة الإمارات العربية المتحدة، تجولت في "مسجد الشيخ زايد الكبير"، في العاصمة الإماراتية أبوظبي. ولدى دخول الملكة ساحة المسجد خلعت جذاها وارتدت ما يشبه العباءة، وغطاء كاملاً للرأس، ضمًا خضياً للزيارة.



الملكة إليزابيث تزور "مسجد الشيخ زايد الكبير"

أوجه احترام الذات.....

أوجه احترام الآخرين.....

2. «السنع» هي جملة من العادات والتقاليد المتعارف عليها، تشمل معرفة القواعد والآداب العامة في التصرف مع الآخرين، ومراعاة شعورهم وتحديد أسلوب التعامل بين الناس للارتقاء بالقيم المجتمعية. يندرج تحت السنع حمارة الإزب الثقافي والاجتماعي، فهو يزّي الأبناء والبنات على أن يكونوا رجال ونساء الفسيفساق مهنًا وأكثوا الغرض بكل تقنياته ومطلباته.



ترسيخ العادات والتقاليد في إطار التطور

أوجه احترام الذات.....

أوجه احترام الآخرين.....

#### النشاط 4: (15 دقيقة)

ضمن مجموعات: يتفق الطلبة على اختيار مواقف في المدرسة أو الأسرة أو المجتمع لتمثيلها. يذكّرهم المعلم بمتطلبات التمثيل التي تركز على الصوت المتوازن البيرة والكلام الواضح والوقوف بمواجهة الجمهور مع التشديد على عدم إدارة الظهر للمشاهدين إلا إن تطلب الدور ذلك كما يمكنهم ابتكار أزياء وديكور من موجودات الصف. بعد كل عرض يعطي الجمهور رأيه (نقد بناء مع اقتراحات للتحسين بحسب رأي المشاهد)، ويصغي أعضاء المجموعة باحترام إلى الآراء ويشكرون من يبيدها.

يسمح المعلم للطلبة بالتعبير عن آرائهم بحرية ضمن الوقت المحدد لهم ويفسح المجال أمام نقاشات تدور بينهم للتعبير عن آرائهم والدفاع عنها مراعيًا أصول الحوار، من انتظار كل منهم دوره للكلام والتعبير بصوت هادئ إلى حركات وجه وجسد متوازنة غير عدائية (يلفت المعلم نظر الطالب الذي يخالف هذه الأصول بطريقة متوازنة وتعبر عن الاحترام).

#### النشاط 5: (5 دقائق)

في كتاب الطالب: يملأ الطلبة خانة احترام الذات بكلمات أو عبارات تعلموها خلال الدرس. ثم ينتقلون إلى خانة احترامهم للآخرين ويملأونها بما تعلموه عن كيفية احترام الآخر. يناقش الطلبة كيف أن احترام الآخرين لا يتحقق من دون البدء باحترام الذات أي أن احترام الآخرين يتطلب احترام الذات أولاً. ثم ينتقلون إلى خانة احترام الآخرين لهم. يعيدون النقاش حول أهمية البدء باحترام الذات أولاً كأساس لاحترام الآخرين، ثم احترام الذات والآخرين كأساس لاحترام الآخرين لهم.

التغذية الراجعة على مستوى الصف: يقوم الطلبة باستنتاج العلاقة بين القدرة على احترام الذات وانعكاسها على احترامنا للآخرين واحترام الآخرين لنا ويقرأون ما كتبوه بعضهم لبعض بهدف الثناء على المميز منها والأخذ بالآراء البناءة بهدف التحسين إذا سمح الوقت بذلك.

4 ضمن مجموعات، مثل مواقف تعبر عن الاحترام تجاه الذات والآخرين في الأسرة، والمدرسة، والوطن والعالم.

5 املأ الفراغات بما تعلمته عن الاحترام. ابدأ بفراغ "أحترم ذاتي" وعند اكتماله انتقل إلى فراغ "أحترم الآخرين". عند اكتمال هذا الفراغ، انتقل إلى فراغ "يحترمني الآخرون".

ناقش مع زملائك فكرة أن احترامنا لذاتنا هو الأساس للوصول إلى احترام الآخرين لنا.

يحترمني الآخرون

أحترم الآخرين

أحترم ذاتي

## الدّرس 2

الرحمة  
والعطف  
والتعاطف

## نواتج التعلم

- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح

9

## هدف الدرس

يدرك الطلبة معنى العطف والتعاطف وأهمية محاولة التخفيف من معاناة الآخرين.

## المواد المطلوبة

وجوه تظهر المشاعر، وسيلة بحث عبر الانترنت.

## نواتج التعلم:

تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح.

|                                                                                                                                                                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأن ثمة من يقف إلى جانبهم.                                                                                                                                             | العطف   |
| القدرة على شعور الشخص بمشاعر الآخرين وتفهم معاناتهم بأن يضع المرء نفسه مكانهم للحظات ثم الاستجابة لهذا الشعور بطريقة مناسبة للتخفيف من تلك المعاناة عبر القيام بما يستطيع ضمن إمكانياته.                                       | التعاطف |
| أعمال الرحمة هي مبادرات يقوم بها أفراد أو جمعيات أو دول للتخفيف من معاناة الآخرين كإطعام الجوع، والإحسان إلى الفقراء، وزيارة المرضى، والتعزية في الوفيات، وإيواء من لا منازل لهم، والاهتمام مادياً ومعنوياً بالأيتام وغير ذلك. | الرحمة  |

### المفردات

العطف

التعاطف

الرحمة

1 اختر الوجه الذي يعبر عن الحالة التي تشعر بها في هذه اللحظة. تناوب مع زملائك على الاستفسار عن أسباب خياراتكم ثم تناقشوا حول أهمية إبداء الاهتمام بمشاعر الآخرين وما ينتج عنه من تعديل للمشاعر السلبية وتعزيز للمشاعر الإيجابية.



### النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

تهدف هذه اللعبة إلى حث الطلبة، على التعبير عن مشاعرهم بالصور أو بالكلمات، وتحفيز الطالب للتعبير عن مكنوناته والتصريح بها.

**الوسائل:** وجوه تظهر حالة معينة من المشاعر (خوف - غضب - انزعاج - فرح - ألم ..).

يسمّي الطالب الحالة المعروضة. يختار الطالب الوجه المناسب لحالته ويستمع المعلم مع زملائه إلى سبب الحالة التي هو فيها (إن أراد أن يفصح عن حالته).

ييدي الآخرون اهتمامًا له عندما يشعر بشعور سلبي (كالحزن أو الوحدة أو الملل) ثم يسأل المعلم الطالب عن السبب الذي يعتقد أنه وراء الاهتمام به من قبل زملائه.

يتمحور النقاش حول مشاعر الراحة والأمان، وأن الفرد يشعر بالفرح والامتنان عندما يلحظه المحيطون به ويشعرون أنه متضايق أو يشعر بمشاعر سلبية، وما ينتج عن ذلك من تعديل للمشاعر السلبية وتعزيز للمشاعر الإيجابية. ويتناقش الطلبة مع المعلم حول الأسباب التي تدفع الآخرين إلى الاهتمام بغيرهم كالرغبة في تقديم المساعدة أو رسم بسمة على وجه من يمر بضيق أو التعبير عن الشعور بالعطف (يضيء المعلم على هذه الكلمة ويكتبها على اللوح ويطلب من الطلبة أن يتذكروها، إذ سيكتشفون معناها في هذا الدرس).

يختتم المعلم النقاش بقراءة عنوان الدرس وعرض السؤال المحوري مع الإشارة إلى أنه سيتم الربط بين مصطلحات "التعاطف" و"العطف" و"الرحمة" مع القدرة على فهم شعور الآخرين وتغييره نحو الأفضل.

## النشاط 2: (15 دقيقة)

## أ- لنستمع إلى القصة

يمهد المعلم للقصة عبر ذكر أن هذه القصة مستوحاة من حياة رجل الأعمال كريس غاردنر الذي حوّلت قصته فيلمًا. يقرأ الطلبة القصة ويجيبون عن الأسئلة (أ) و(ب) فرديًا و(ج) ضمن مجموعات.

يعتبر الطلبة بطريقة شخصية عن شعورهم لو كانوا من المازة، مثلاً: أشعر بالحزن لأن طفلاً صغيراً لا يجد مأوى يدفعه؛ أو: أشعر بالغضب لأن المجتمع لم يؤمن لمثل هذين الشخصين مكاناً يلجأون إليه؛ أو: أشعر بالحنان تجاه الطفل وأودّ لو أستطيع احتضانه وتدفيته أو إعطائه غرفتي وطعامي؛ أو: أشعر بالعطف على الوالد الذي لا يستطيع تأمين حياة مريحة لطفله...

يجب على المجتمع أن يسعى لتأمين أماكن للسكن المؤقت للجميع حتى لا يبقى إنسان من دون مأوى أو أن ينام طفل في العراء. يمكن كذلك تأمين وجبات طعام مجانية ساخنة للجميع صغاراً وكباراً. ولا ننسى الحاجة إلى الرعاية الصحية المجانية والتعليم المجاني... يمكن كذلك طرح فكرة أن تكون هناك خدمات اجتماعية حكومية أو جمعيات مدنية تساعد الآباء الذين يربون أطفالهم وحدهم على مواجهة المصاعب التي تنشأ عن غياب الأم، بالإجمال تسهم كافة أعمال الرحمة في تحسين حياة الفرد الذي يعاني.

البحث عن حياة كريس غاردنر تنتج عنه المعلومات الآتية: كريستوفر غاردنر هو رجل أعمال تقدّر ثروته الحالية بحوالي 60 مليون دولار. عانى في بداية حياته من الفقر والتشرّد مع ابنه كريس جونيور ثم بدأ النجاح تلو النجاح في عمله حتى أصبح مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة عملاقة. له العديد من الإسهامات في إقامة مشاريع في دول مثل جنوب أفريقيا برعاية ودعم من الزعيم نلسون مانديلا الذي أصبح صديقاً لغاردنر.

وعلى الصعيد الاجتماعي غاردنر من الواعظين البارزين في المجتمع الأميركي والعالم نظراً لتاريخه المعروف بالحرمان والتشرّد، ولاحقاً بمعاونة المعوزين، مما أعطاه مصداقية وصورة محترمة جعلتا كلمته مسموعة في المجتمع.

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يمكن أن يقوموا بتمثيل القصة ليعيشوا أحداثها مما يسهّل عليهم عملية الفهم.

**للمتقدمين:** يمكن أن يقوموا بالبحث عن سيرة حياة كريس غاردنر أو آخرين عانوا التشرّد والفقر وأصبحوا من الشخصيات المؤثرة في مجتمعاتهم.

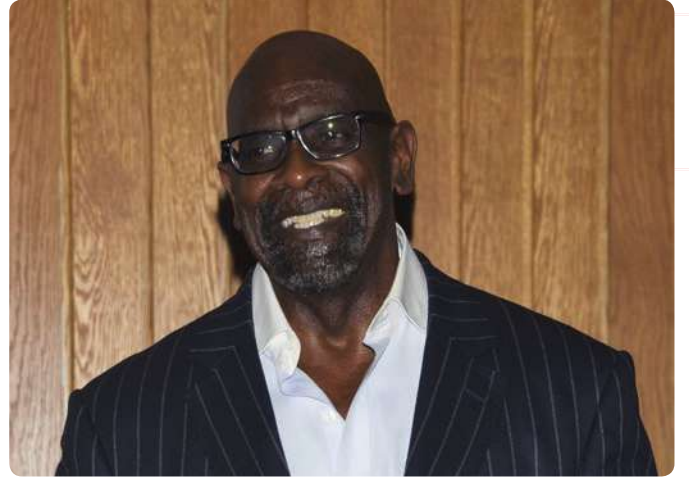
## 2

## للتعرّف إلى شخصية من الشخصيات - القدوة في التعاطف، اقرأ القصة "بداية كريس غاردنر" وأجب عن الأسئلة التالية.

كان الطفل الصغير ذو الشفتين يلعب بعلبة فارغة فيما والده يتحدث إلى المسؤول عن السكن، فالقانون لا يسمح لمشتأجري الغرف بإيواء الأطفال معهم. اختار كريس في ما يفعل، فهو لن يتخلّى عن طفله في أي ظرف من الظروف؛ لا بد من أن يجد حلاً. كان المسؤول عن السكن بخزك شفتيه بالكلام وكريس ينظر إليه ولا يسمع ما يقول. ما الفائدة؟ فقد أصبح هو وابنه مشرّدين والمسؤول عن السكن يطلب منه الرحيل. إلى أين؟ إلى لا مكان. قد يتم في المحطّات أو في الشارع أو في المتنزه القريب، ولكن كيف سيتحمّل هذا الطفل شظف العيش هذا؟ وبينما جال بخاطره منه سؤال وسؤال اتّبه كريس إلى يد تشدّ من بنطاله البالي. كان طفلة تقول له بلغة لا يفهمها سواه إنه جائع. حمل كريس طفلة وخزخ من المنى. جال ينصره ولم يعرف أي اتجاه يسلك. كيف سيأكلان المبلغ الزهيد الذي يحمّله؟ كيف سيتحمّلان التوم في المتنزه في هذه الليلة الباردة؟

أما المازة في المتنزه تلك الليلة فلم يعجزوا اهتماماً لجسد ضخم يلتف على جسد صغير يحاول تدفئته، فقد اغتادوا هذا المنظر ولم يكن أي منهم يتوقّع أنه صادف رجلاً سيتعامل بعشرات ملايين الدولارات ويُقابل رؤساء الدول في السنوات القليلة القادمة.





كريس غاردنر

- أ. ما شعورك لو كنت أحد المازة الذين شاهدوا الأب والطفل في المتنزه؟  
ب. اقترح بعض المبادرات التي يمكن للمجتمع التشجيع على القيام بها لحل مشكلة كريس وابنيه.  
ج. أجر بحثًا حول قصة حياة كريس غاردنر وما قام به تجاه المجتمع وتجاه بعض الدول كجنوب أفريقيا خلال رئاسة نلسون مانديلا. لماذا يشكّل الأشخاص الذين يعانون ويتفوّقون على معاناتهم مثل كريس قدوة في التعاطف مع الآخرين؟

## النشاط 3: (10 دقائق)

## 3 كيف نميِّز بين العطف والتعاطف؟

أ. تناقش مع زميلك حول العبارات والصور لتحدد ما إذا كانت هذه المواقف تنم عن عطف أم عن تعاطف. قدّم براهين لدعم موقفك.



سميرة تطعم القطّة المريضة

أ. رأت سميرة قطّة مريضة تلهث من الثّعب بجوار المنزل، فلم ترض أن تنزكها وقدمت لها الطعام والشّراب، وقامت بذلك يوميًا حتى شفيت القطّة وبدأ جسفها يكثر وتعود إليها صحتها.



سيدة نبالية فوق أنقاض منزلها المدمر

ب. شاهدت ناهد فيلمًا وثائقيًا عن ضحايا الزلزال في قرية كومانور في التبال خلال عام 2015، وشعرت بالأسف الشديد علنهم، خاصة عندما رأت منازلهم قد تهدمت وهم مشردون في الطرقات.



سيف يواسي صديقه محمّدًا.

ج. سيف ومحمّد صديقان منذ الطفولة، يعيشان في الحي ذاته ويتعلّمان في المدرسة ذاتها. مرض والد محمد واعتلت صحته وأدخل المستشفى. بقي سيف إلى جانب محمد وأخذ يكلمه عن الوقت الذي كان فيه والد سيف أيضًا في المستشفى، وعن المشاعر التي كانت تنبأه قبل أن يتعافى والده.

حدّد الموقف الذي يدلّ على العطف والموقف الذي يدلّ على التعاطف بين المواقف الآتية:

أ- **تعاطف:** لأن سميرة شعرت بألم القطّة وقامت بالعناية بها وتقديم ما أمكنها إليها حتى تُشفى.

ب- **عطف:** حزنت ناهد بسبب ما شاهدته من مأس.

ج- **تعاطف:** استطاع سيف أن يضع نفسه مكان محمد لأنه مرّ بالتجربة ذاتها سابقًا. وهنا يبرز التعاطف كون سيف شعر بما يحسّ به صديقه بعد أن كان في موقف مماثل سابقًا وحاول التخفيف عنه بمحادثته (وقف إلى جانبه بإمكانياته).

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يمكن أن يقوموا بإضافة مواقف أخرى وتصنيفها.

**للمتقدمين:** يمكن أن يحولوا مواقف العطف إلى تعاطف مع إضافة مواقف أو أعمال حقيقية فيها تعاطف في الإمارات والعالم. يمكن الاستعانة بمقاطع فيديو مثال الذي يتداول قصة حاكم عجمان يجمع بين سوري وابنه بعد فراق ست سنوات.

#### النشاط 4: (10 دقائق)

ضمن عمل مجموعات، يتخيل الطلبة ما قد يكون شعور كريس مثلاً لو أن أحداً أَمَنَ له مسكناً وطعاماً (شعور جيد، راحة، اطمئنان، فرح...) ثم يتخيلون شعور الذي قدّم المساعدة (شعور إيجابي، رضا عن الذات، فرح...). الهدف من التمرين أن يتمكن الطلبة من توقع أن التعاطف والعطف يحسنان مشاعر الآخرين نحو الأفضل وما لهما من تأثير إيجابي على من يبادر بهما. انطلاقاً من هذا التخيّل يُحدّد الطلبة أهمية التعاطف ودوره في العالم. يجمع المعلم بعض الإجابات ويدعو الطلبة إلى قراءة القول ومناقشته في مجموعات. يخلص الطلبة ضمن مجموعاتهم إلى تعريف للعطف والتعاطف وأعمال الرحمة مع أمثلة عليها.

#### 4 قال ويليام فوكنر (روائي أميركيّ حاصلٌ على جائزة نوبل للآداب سنة 1949)

”لا تخف أبداً أن ترفع صوتك من أجل الصديق والحقيقة ومن أجل التعاطف ضدّ الظلم والكذب والطمع. لو فعل الناس كلُّهم ذلك ... لتغيّر العالم.“  
اكتب، بأسلوبك، تعريفاً لكلٍّ من العطف والتعاطف وأعمال الخير.

العطف هو:

التعاطف هو:

أعمال الخير هي:

تذكّر موقفاً قدّم لك فيه أحد الأشخاص الطيّبين شيئاً ما وجعلك تشعر بالسعادة. اكتب رسالة قصيرة إلى من تعاطف معك.

#### النشاط 5 (اختياري): (20 دقيقة)

##### أتمرن على التعاطف:

- أ- يطلب المعلم من الطلبة أن يذكروا مواقف طيبة حدثت معهم فيها تعاطف وعطف، وقد يبدأ المعلم بموقف حصل معه.
  - ب- يرسل كل طالب رسالة إلى الشخص الذي تعاطف معه على بطاقة مزخرفة ويستخدم فيها تعابير مثل:
    - أتذكر عندما ...
    - كنت أشعر...
    - وقد ساعدتني ...
    - شكراً لك...
- تقرأ الرسائل في بداية الساعة التي تليها (إن أحب الطالب) وتعلّق في الصف تحت عنوان ”رسائل في العطف والتعاطف“.

## الدّرس 3

# العطف والتّعاطف عملياً

## نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح
- معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة، أو أخفقوا في إبداء، التعاطف والتسامح تجاه الآخرين

15

## هدف الدرس

في هذا الدّرس يناقش الطلبة العطف كشعور ايجابي، ويحدّدون بعض الأشخاص الذين يشعرون بالعطف نحوهم، وبعض طرق التعبير عن العطف والتعاطف (المساعدة الماديّة، الزيارة...). كما يمارسون العطف والتقييم والتّفكّر بالمشاعر بعد القيام بتصرّف فيه عطف

## نواتج التعلّم:

- 1- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح.
- 2- معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة موقفاً إيجابياً أو أخفقوا في إبداء التعاطف والتسامح تجاه الآخرين.

## المواد المطلوبة

بطاقات لاصقة للعبارات  
بطاقات للمشاعر

|                                                                                                                                                                                                                                  |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأن ثمة من يقف إلى جانبهم.                                                                                                                                               | العطف       |
| القدرة على شعور الشخص بمشاعر الآخرين وتفهم معاناتهم بأن يضع المرء نفسه مكانهم للحظات ثم الاستجابة لهذا الشعور بطريقة مناسبة للتخفيف من تلك المعاناة عبر القيام بما يستطيع ضمن إمكانياته.                                         | التعاطف     |
| مسمّى تكريمي للأشخاص "ذوي الاحتياجات الخاصة"، بدلاً من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه، يهدف إلى الإضاءة على قدراتهم ومواهبهم، وجعلهم أفراداً فاعلين في جميع قطاعات المجتمع وقادرين على الإنجاز والإنتاج ضمن بيئة صديقة لهم. | أصحاب الهمم |

### النشاط التمهيدي: 1 (10 دقائق)

يبدأ المعلم بسؤال الطلبة عمّا يعرفونه من أساليب التعبير عن المشاعر.

الإجابات المحتملة: الكلام، التعبير بالوجه أو بالجسد عن الشعور، طريقة التصرف مع الذات والآخرين.

يوزّع المعلم عليهم بطاقات تحمل وجوهاً ومشاعر.

يطلب المعلم من كل من الطلبة تمثيل محتوى البطاقة التي حصل عليها. يخمن الطلبة الآخرون الشعور الذي حصل عليه كل من زملائهم من خلال محاولة تفسير حركات الإيماء.

يسألهم المعلم إذا استطاعوا تخمين المشاعر بسهولة. الإجابة تتضمن المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية أيضاً. ثم يطرح السؤال: أيج من هذه الوجوه بحاجة إلى المساعدة؟ كيف يمكننا تقديم المساعدة للآخرين؟

### المفردات

التعاطف

العطف

أصحاب الهمم

### 1 اختر بطاقة ورقية ومثل مضمونها تمثيلاً صامتاً.

هنا سيخمن الآخرون المشاعر التي تمثلها؟



## النشاط 2: (15 دقيقة) (عمل مجموعات)

## أ- لنستمع إلى القصة

يوزّع المعلم الطلبة في مجموعات. يوجه المعلم الطلبة إلى قراءة القصة قراءة صامتة ضمن مجموعاتهم، ثم يطلب منهم أن يتناقشوا في الأسئلة ليجيبوا عنها، ويلفت نظرهم إلى وجوب التمييز بين العطف والتعاطف، وفق ما تعلموه في الحصة السابقة.

يجيب الطلبة عن السؤال أ على سبيل المثال: شعر كل من حارس المدرسة ومساعدته وأحمد وزميله بالعطف تجاه الطالب الجديد طارق عندما شاهدوه عند مدخل المدرسة، لأنهم وضعوا أنفسهم مكانه وشعروا بما يشعر به وهو يرى كل الطلبة يتسابقون بحماس لدخول المدرسة بينما هو يسيطر عليه القلق والهَم لعدم تمكنه من اجتياز الدرجات بسبب الكرسي المتحرك الذي يجلس عليه، وتحول شعورهم من العطف إلى التعاطف حين تمت ترجمته عملياً وتحول من مجرد شعور إلى فعل فعله وساعدوا والده في حمله.

ب. يدلّ اندفاع أحمد لمساعدة طارق على أنه متعاطف مع الآخرين، لأنه أظهر قوة مشاعره الإنسانية التي ترجمها إلى أفعال، حين أحضر له اللوح الخشبي الذي وضعه على الدرجات ليسهل دخوله المدرسة مجتازاً الدرجات.

ج. سيطرت المفاجأة على طارق وغمره شعور عارم بالامتنان والارتياح لهذه المبادرة، وقد عبر عن امتنانه بأسلوب لفظي (الشكر) وغير لفظي (المصافحة، الابتسامة أي الشعور بالفرح). يخلص الطلبة في إجاباتهم إلى أن العطف على الآخرين مهم جداً ويصبح أهم إذا تحول إلى تعاطف متى استطعنا ذلك، أي متى استطعنا ترجمة شعورنا إلى أفعال نخفف بها من معاناة الآخر ونمنحه الشعور بالراحة والاطمئنان.

## التعليم المتميز:

للمبتدئين: المشاركة في النقاش والإجابة شفهيًا أو بواسطة الرسم (استخدام منظّمات بيانية).

للمتقدّمين: كتابة قصة قصيرة عن موقف مماثل في مدرستهم أو أسرّتهم.

2

## اقرأ قصة "مدرستي للجميع" لاستكشاف مشاعر الأفراد خلال ممارسة التعاطف، ثم أجب عن الأسئلة.

إنه اليوم الأول في العام الدراسي الجديد! يتسابق التلاميذ صاعدين دَرَجات مدخل المدرسة بنشاط وخماسة.

لكن الوضع كان مختلفاً بالنسبة لطارق، التلميذ الجديد الجالس على كرسيه المتحرك، وهو يراقب الدَرَجات نفسها بقلبي وهم.

رفع طارق رأسه نحو والده الوافي بفرجه وقال بصوت مخنوق: "أبي... كيف سنتمكن من اجتياز هذه الدَرَجات؟ أبي... أنا... أنا خائف...".

رسم الوالد ابتسامة على شفتيه وهو يجيب ابنه محاولاً تشجيعه والتخفيف عنه: "لا تقلق يا طارق، الأمر في غاية السهولة... سأحملك وأنت في كرسيك وأجتاز بك الدَرَجات... ولا أسهل من ذلك! ستري الآن..." في هذه الأثناء كان حارس المدرسة ومساعدته يراقبان المشهد عن بُعد، فافتريا لمساعدته في خفل طارق. تأثر الوالد بشهامتهما وشكرهما بامتنان. عدّ الثلاثة: "واحد، اثنان، ثلاثة" وهم يرفعون الكرسي عن الأرض، وتَجَخَّوا، من المحاولة الأولى، في إيصال طارق إلى باحة المدرسة.

تناهى إلى سمعهم في تلك اللحظة هُناقات تشجيع من أولاد كانوا، هم أيضاً، يراقبون المشهد عن بُعد، فاستداز طارق نخوهم منزعجاً لظنه أنهم يهزأون بوضعيه، لكنهم اختفوا في لفح البصر. غريب! أين هم؟

وما هي إلا لحظات حتى اقترب بعض الأولاد، حاملين معهم لوحين خشبيين مستطيلين، وقال أحدهم موجهًا الكلام لطارق:

"أهلاً بك في مدرستك الجديدة... أنا اسمي أحمد، وهذا زميلي راشد، وهذه أختي سارة".

وضع أحمد بمساعدة راشد وسارة كلاً من اللوحين على دَرَجات مدخل المدرسة، ثم أكمل: "هاتان اللوحان القديمتان اللتان كانتا مزمّنتين في غرفة المفهلات في الحديقة سنسهران دخولك إلى المدرسة".

تفاجأ طارق وغمره شعور عارم بالامتنان والارتياح لهذه المبادرة الطيبة، فشكر أحمد فبسيما ومد له يده ليصافحه. فرح طارق بأنه منذ اليوم الأول أصبح له أصدقاء.



- أ. يَمَّ شَعَزَ كُلُّ مِن خَارِيسِ الْمَدْرَسَةِ وَمُسَاعِدِهِ، وَأَخْمَدَ وَزَمِيلِهِ، عِنْدَمَا رَأَوْا الطَّالِبَ الْجَدِيدَ عِنْدَ مَدْخَلِ الْمَدْرَسَةِ؟
- ب. لِمَاذَا انْدَفَعَ أَخْمَدُ لِمُسَاعَدَةِ طَارِقٍ؟ غَلَامٌ يَذُلُّ تَصَرُّفُهُ وَتَصَرُّفُ زَمَلَائِهِ؟
- ج. كَيْفَ كَانَ شُعُورُ طَارِقٍ، وَكَيْفَ عَبَّرَ عَنْهُ؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## النشاط 3: (10 دقائق)

يقسم المعلم اللوح إلى عامودين الأول عنوانه العطف والثاني عنوانه التعاطف. يقوم المعلم بتوزيع بطاقات على الطلبة ضمن مجموعاتهم عليها عبارات مختلفة وتحصل كل مجموعة على بطاقتين (المجموعة الأولى تحصل على العبارتين 1 و2، والثانية تحصل على 3 و4، والثالثة تحصل على 1 و3 والرابعة تحصل على 2 و4). يصنف الطلبة المواقف في البطاقات إلى مواقف فيها عطف أو تعاطف. تقوم كل مجموعة بلصق بطاقتها على اللوح في أحد العامودين.

العبارات على البطاقات هي:

- قام سامويل بمساعدة عجوز على حمل أغراضها الثقيلة حين كانت خارجة من مركز التسوق. وحين وجد أنها ستحمل أغراضها في الحافلة أوصّلها لغاية منزلها. ولمّا عرضت عليه المال رفض.
- عندما وجد أحمد صديقه جميلًا جالسًا على المقعد حزبيًا جلس إلى جانبه وقال له أنا أشعر بحزنك مع أنني لا أعرف سببه. وأنا لا أريدك أن تحزن فأنت زميلي المفضل.
- شاهدت إيرينا فيلماً عن زلزال التشيلي وما خلفه من دمار هائل. وتضمن الفيلم مقابلات مع أناس فقدوا أقاربهم ومنازلهم فبكت حزناً على الضحايا والمشرّدين.
- كل يوم، تمارس سلام رياضة المشي على الكورنيش البحري. وحين تصل إلى جانب أبو لبيب تلقي عليه التحية وتطمئن عن صحته وتحدث معه حوالي ربع ساعة رغم ضيق الوقت. فهي تعرف أنه وحيد ويحبّ التكلّم مع الآخرين.
- العبارتان 1 و4 تدلّان على التعاطف إذ فيهما فعل مترافق مع الشعور بالآخرين.
- العبارتان 2 و3 تدلّان على العطف إذ فيهما شعور مع الآخر.

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** المشاركة في النقاش وعرض الإجابة في المجموعات (دور مقرر المجموعة).

**للمتقدمين:** كتابة مواقف مماثلة في الإمارات والعالم تدلّ على العطف والتعاطف وإضافتها إلى الجدولين.

## النشاط 4: (10 دقائق)

ضمن مجموعات: يناقش الطلبة السبب الذي دفع دولة الإمارات العربية المتحدة إلى وضع المادة 12 من القانون الاتحادي لدولة الإمارات العربية المتحدة رقم (29) لسنة 2006، مثلاً:

- من ضمن اهتمام دولة الإمارات بحقوق المواطنين وسعيها إلى تطبيق العدل والمساواة، عمدت إلى وضع هذه المادة لتضمن حماية حقوق أصحاب الهمم\*، ولتؤمن لهم الرعاية اللازمة والفرص المتساوية مع جميع المواطنين في مجالات التعليم والرعاية الصحية والتدريب والتأهيل وجميع الخدمات في حدود قدراتهم وإمكاناتهم.
- وتكمن أهمية هذا القانون في منح أصحاب الهمم فرصة ممارسة حقوقهم في المجتمع لتحقيق إمكانية التوظيف في القطاعين العام والخاص، ومن خلال منحهم فرص التعليم عبر مشروع الدمج في المدارس الخاصة والعامة.

## 3

اسحب بطاقة من الصندوق، واقرأ الجملة المكتوبة عليها ثم قرّر مع زملائك في المجموعة ما إذا كان الموقف الذي تصفه يدلّ على الشعور بـ "العطف" أو "التعاطف".

ضع البطاقات في العمود المناسب.



## 4

هل قرأت عن القانون الاتحادي لدولة الإمارات العربية المتحدة رقم (29) لسنة 2006، المادة 12؟

اقرأ الآتي ثم ناقش ما يليه:

تُكفّل دولة الإمارات العربية المتحدة لأصحاب الهمم\* "فُرصاً مُتكافئة في التعليم في كافة المؤسسات التربوية والتعليمية والتدريب المهني والتعليم الكبار والتعليم المستمر سواء ضمن الضغوط النظامية أم الضغوط الخاصة، مع توفير المنهج الدراسي بلغة الإشارة أو بطريقة برايل أو بأي وسائل أخرى حسب الأفضاء".

أ. ناقش ضمن مجموعتك سبب وضع المادة 12 من هذا القانون، والمنافع منها. ثم أوضح رأيك لزملائك.

ب. كيف تستطيع أن تساهم في تطبيق هذه القوانين في مدرستك؟

\* أطلق صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - حفظه الله - في 18 أبريل 2017، ضمن السياسة الوطنية لتمكين ذوي الاحتياجات الخاصة، اسم أصحاب الهمم عليهم بدلاً من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه.

وقال صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم: «إعاقة الإنسان هي عدم تقدمه، وبقاؤه في مكانه وعجزه عن تحقيق الإنجازات، وما حققه أصحاب الهمم في مختلف المجالات، وعلى مدى السنوات الماضية من إنجازات، دليل على أن العزيمة والإرادة تصنعان المستحيل وتدفعان الإنسان إلى مواجهة كل الظروف والتحديات بثبات، للوصول إلى الأهداف والغايات». وتابع سموه: «مؤسساتنا اليوم، ستبدأ بتجسيد اهتمامنا الكبير والراسخ في هذه الفئة، حيث سيحدد مسؤول خاص لتسهيل خدمات أصحاب الهمم، كما سينشأ مجلس خاص يضم مؤسسات حكومية اتحادية ومحلية وأفراداً من المجتمع، لتقديم المشورة، بهدف التطوير الدائم للخدمات، وإيجاد الحلول للتحديات التي تعوق دمج هذه الفئة في المجتمع».

ب. أتقبل أن يكون في صفّي طلبة من أصحاب الهمم، وأتعاطف معهم أي أساعدهم في ما هم بحاجة إليه (التنقل، الحركة، التعلم...).

يعرّز هذا النشاط مفهومي التعاطف والعطف عند الطلبة لا سيما مع أصحاب الهمم، ويؤهلهم لأن يتقبّلوا فكرة الدمج في المدارس انطلاقاً من مبدأ المساواة في الحقوق، وتطبيق العدالة الاجتماعية.

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** المشاركة في اقتراح خاتمة مناسبة لمواقف عن التعاطف يؤلفها المتطوّرون.

**للمتقدمين:** لعب أدوار حرة لتمثيل مواقف فيها تعاطف.

\* أطلق صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - حفظه الله - في 18 أبريل 2017، ضمن السياسة الوطنية لتمكين ذوي الاحتياجات الخاصة، اسم أصحاب الهمم عليهم بدلاً من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه.

وقال صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم: «إعاقة الإنسان هي عدم تقدمه، وبقاؤه في مكانه وعجزه عن تحقيق الإنجازات، وما حققه أصحاب الهمم في مختلف المجالات، وعلى مدى السنوات الماضية من إنجازات، دليل على أن العزيمة والإرادة تصنعان المستحيل وتدفعان الإنسان إلى مواجهة كل الظروف والتحديات بثبات، للوصول إلى الأهداف والغايات». وتابع سموه: «مؤسساتنا اليوم، ستبدأ بتجسيد اهتمامنا الكبير والراسخ في هذه الفئة، حيث سيحدد مسؤول خاص لتسهيل خدمات أصحاب الهمم، كما سينشأ مجلس خاص يضم مؤسسات حكومية اتحادية ومحلية وأفراداً من المجتمع، لتقديم المشورة، بهدف التطوير الدائم للخدمات، وإيجاد الحلول للتحديات التي تعوق دمج هذه الفئة في المجتمع».



## النشاط 5: (اختياري) (20 دقيقة)

### إجابات مقترحة أندريا بوتشيلي:

مغنٍ أوبراليّ وكاتب ومؤلف موسيقيّ إيطاليّ. حرم أندريا من نعمة البصر في بداية حياته، ولكن لا الفقر ولا فقدان البصر جعلاه يستسلم للظلام الذي أطفأ الثور في عينيه، بل أضاء دنيا الغناء الأوبراليّ بأعماله الآسرة. شجّعه والده على العزف على البيانو، وتابعه في دراسة الموسيقى وتلمذ على يد الفنان المعروف فرانكو كورلي (Franco Corelli) حيث تعلّم العزف على آلات مختلفة.

لم يسمح أندريا للعائق الماديّ أن يقف في طريق مسيرته الفنية وتواصلت إبداعاته حتى صارت الأكثر مبيعًا في العالم.

### محمد خميس:

محمد خميس لاعب كرة قدم مشهور في الإمارات العربية المتحدة، أصيب في طفولته بمرض شلل الأطفال مما أدّى إلى شلل في رجليه. وبفعل مثابرته وإرادته القويّة حقّق إنجازات عديدة حاز على أثرها على ميداليات ذهبية في رفع الأثقال خلال الألعاب البارالمبية.

### طه حسين:

أديب وناقد مصري، لقّب بعميد الأدب العربيّ، غيّر في الرواية العربية، وأبدع في كتابة السيرة الذاتية. عاش طفولته في صعيد مصر وفقد بصره في عمر الثلاث سنوات بسبب عدم معالجته بطريقة جيدة، وتغلب على فقدان البصر من خلال اعتماده على الخيال في تكوين صور لوجوه أفراد أسرته. التحق بالدراسة في كتاب القرية، وتميّز كواحد من الطلبة الأذكياء في حفظ وفهم الدروس المختلفة.

التحق طه حسين بالجامعة المصرية، ودرس فيها الحضارة الإسلامية، والمصرية، والفلسفة، والأدب، وعمل على إعداد رسالته في الدكتوراه، ليكون أول طالب يحصل على هذه الدرجة

تعرّف إلى شخصيات أصحاب تحديات كانوا نماذج للإنسانية في المثابرة. ابحث عن كل من المشاهير الواردة أسماؤهم في الجدول أدناه، واملأ الفراغات بالمعلومات المناسبة.

| الشخصيات                                   | التحديات | الإنجازات |
|--------------------------------------------|----------|-----------|
| أندريا بوتشيلي<br>Andrea Bocelli           |          |           |
| محمد خميس<br>Mohamad Khamis                |          |           |
| طه حسين<br>Taha Hussein                    |          |           |
| لودفيج فان بيتهوفن<br>Ludwig van Beethoven |          |           |
| جايمي بروور<br>Jamie Brewer                |          |           |

الوحدة 1 الدرس 3 20

من الجامعة المصرية، وتقدم بطلب لإكمال دراساته العليا في فرنسا، والتحق بجامعة مونبلييه، ومن ثم أكمل دراسته في جامعة باريس، ليحصل على درجة ثانية من الدكتوراه.

عاد إلى مصر، وعمل أستاذًا للأدب العربي في الجامعة المصرية، ومن ثم عُيّن عميدًا لكلية الآداب فيها. كما عمل في وزارة المعارف المصرية، ثم عُيّن رئيسًا لجامعة الإسكندرية، وفي العام 1950م شغل منصب وزير المعارف في الحكومة المصرية، وكانت هذه آخر وظيفة يشغلها، ليتفرغ بعد ذلك للعمل الأدبي. له العديد من المؤلفات الأدبية، التي انتشرت في المكتبة العربية، وأهمها كتاب (الأيام) الذي اعتبر من أوائل الأعمال الأدبية التي تهتم بكتابة السيرة الذاتية.

### لودفيج فان بيتهوفن:

ولد لودفيج فان بيتهوفن في مدينة بون - ألمانيا عام 1770م، وسعى والده إلى تعليمه أصول العزف على البيانو والقيثارة وهو في الثالثة من عمره. تلمذ في البداية على يد موزارت ثم على يد هايدن.

نشأ لودفيج فان بيتهوفن فقيرًا وعاش فقيرًا حتى آخر لحظة من حياته دون أن يجيد عن مبادئه العليا التي اعتنقها. كان بيتهوفن يتجنّب الناس ويلجأ إلى الطبيعة، يدوّن فيها أنغامه وألحانه، فأبدع موسيقى تعبّر تعبيرًا صادقًا عن إحساس الإنسان.

وما تزال سيمفونياته التسع ومؤلفاته العديدة نبعًا ينهل منه كل محب للموسيقى، وكانت أعظم موسيقاه على الإطلاق تلك التي أنتجها في مرحلته الأخيرة الصمّاء، فمن وسط أشد أنواع العزلة عمقًا وهب بيتهوفن فهمًا أعمق. لقد كان مريضًا، فقيرًا، أصمّ، مهجورًا من أعز الناس وأحبتهم لديه، ومن خلال هذه الأعماق الرهيبة التي كان يقبع فيها أصدر أعظم ألحانه وأكثرها خلودًا.

### جايمي بروير:

هي أول عارضة أزياء مصابة بـ "متلازمة داون". استطاعت هذه الممثلة الشابة أن تحقّق شهرةً واسعة من خلال مشاركتها في العديد من الأعمال السينمائية والتلفزيونية، ابتداءً من العام 2011، وازدادت شهرتها في العامين الأخيرين جرّاء مشاركتها في مسلسل الرعب الشهير "قصة رعب أميركية". كانت جيبي بروير قد عملت في المحاماة قبل دخولها مجال التمثيل، واختصّت في الدفاع عن حقوق الأشخاص الذين يعانون من قدرات ذهنية متواضعة، ومن هواياتها كتابة الأعمال الفنية والفن التشكيلي كذلك.

## الدّرس 4

## التَّسامُحُ

## نَوَاتُجُ التَّعَلُّمِ

- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح
- معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة موقفاً إيجابياً، أو أخفقوا في إبداء، التعاطف والتسامح تجاه الآخرين

21

## هدف الدرس

يتعلم الطالب مفهوم التسامح وكيفية ممارسة التسامح والابتعاد عن التعصّب والانتقام.

## المواد المطلوبة

- نجوم ملونة
- الكتاب
- صورة تمثل الموقف
- بطاقات على شكل رسالة
- أوراق ملونة ولوحة في منتصفها رسم للكرة الأرضية

## نواتج التعلم:

1. تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح.
2. معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة موقفاً إيجابياً أو أخفقوا في إبداء التعاطف والتسامح تجاه الآخرين.

## التسامح

تقدير الاختلاف وإبداء الاحترام للآخرين  
من دون التمييز بينهم على أساس العرق  
أو العقيدة أو العمر أو الجنس.

## المفردات

## التشابه

## النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

## لعبة النجوم

تبدأ الحصة بأن يطلب المعلم من الطلبة أن يغمضوا أعينهم. في هذه الأثناء يكون عليهم التزام الصمت. يضع المعلم نجمة على جبين كل منهم (على مبدأ أن الإنسان لم يختار شكله، لونه، جنسه...)، أو يختار الطلبة النجمة من ستة ألوان مختلفة دون أن يرى زملاؤهم اللون الذي اختاروه (الجميع أعينهم مغمضة). تستخدم أربعة ألوان لجميع الطلبة ما عدا طالبين يكون لكل منهما نجمة بلون يختلف عن لون نجمة الطالب الثاني وعن ألوان نجوم باقي طلبة الصف. تُفتح العيون ويفتش كل طالب على لون النجمة التي تشبه لون نجمته حتى تتشكل أربع مجموعات، ما عدا الطالبين اللذين لن يجدا مجموعة ينتميان إليها. يتناقش الطلبة حول مسألة أوجه التشابه بينهم وينظرون إلى المختلفين عنهم وقد يعبرون أمام زملائهم بأنهما لا ينتميان إلى أيٍّ من المجموعات لأنَّ نجمتيهما لا تشبهان في اللون نجومهم في المجموعات.

يتدخل المعلم في النقاش (مراجعة الخبرات السابقة) ويشرح لهم أنه حتى لو كان الطالبان مختلفين في أماكنهما أن يقدمًا شيئًا أو إضافة ما إلى الآخرين لذا يجب أن نحترم وجودهما حتى لو اختلفا عنا سواء أكان هذا الاختلاف من حيث الشكل أو الرأي. هنا يبدأ الطلبة بقبولهما ضمن مجموعاتهم. يشكر المعلم تقبلهم إياهما واحترامهم لهما وتعاطفهم معهما. وعندما لا تعود ألوان النجوم معيارًا لتشكيل المجموعة الواحدة يبدأ الطلبة بإعادة توزيع أنفسهم وفق معيار آخر يختارونه. ينتج عن ذلك مجموعات تضم 4 إلى 6 ألوان من النجوم. يقدر الطلبة أهمية التنوع في الألوان ويعبرون عن آرائهم.

أنظر إلى ألوان النجمات التي يلصقها المعلم على كُنُيكم في الصف (أخضر، ذهبي، فضي، أخضر، أزرق، بنفسجي). ما لون نجمتك؟ تجتمع مع زملائك الذين يملكون نجمة لها لون نجمتك في مجموعة واحدة. ختمًا بقي البغض من زملائك خارج المجموعات كلها.

كيف شعر هؤلاء في رأيك؟ كيف تصرفتم كمجموعة إزاءهم؟



نجمتي وفريقي

## النشاط 2: (15 دقيقة)

2

## السلام والتسامح في مواجهة التمييز.

اقرأ نبذة عن حياة مارتن لوثر كينغ، ثم أجب عن الأسئلة التالية.

مارتن لوثر كينغ مساهم سياسي وزعيم إنساني، وُلِدَ في مدينة أتلانتا في الولايات المتحدة الأميركية في العام 1929، ويُعدُّ من أهم الشخصيات التي ناضلت للحصول على الحقوق والمساواة. اشتهر مارتن لوثر كينغ بنضاله السلمي في سبيل المساواة العرقية في بلاده وحصول السود الأميركيين على حقوقهم السياسية والمدنية، وكان أصغر الذين حصلوا على جائزة نوبل للسلام سنًا. نشأ كينغ في مدينة أتلانتا في جوٍّ مملوءٍ بالعنصرية، وقد بدأ نضاله السياسي من أجل الحزبة والمساواة منذ دخوله الجامعة. تعرَّضَ لمواقف غير منصفة عديدة بسبب لون بشرته الأسود وأصله الإفريقي. لذا ما كان منه، يوم أُلقيت قنبلة على منزله كاد يفقد بسببها زوجته وابنه، إلا أن أسس مقاومةً تعتمد مبدأ "السلم" داعيًا أنصاره إلى التسامح وعدم اللجوء للعنف. وهو من أهم القادة الذين طالبوا بإنهاء التمييز العنصري، وقد اشتهر بخطابه "لَدَيْ خُلْم" الذي ألقاه في العام 1963 وعبَّر فيه عن حلمه بأن يتمكن أولاده يومًا من العيش في مجتمع لا يحكم عليهم فيه من خلال لون بشرتهم بل بما تنم عنه أخلاقهم. بعدَ جهوده المتواصلة للحصول على الحقوق المدنية وقَّع الرئيس الأميركي آنذاك، ليندون جونسون، في العام 1964، على قانون الحقوق المدنية، الذي يحظر التمييز العنصري في التوظيف وفي المرافق العامة وغيرها من جوانب الحياة في الولايات المتحدة الأميركية. كما وقَّع الرئيس جونسون على قانون حقِّ التصويت في العام 1965.

فُيخ كينغ في العام 1964 جائزة نوبل للسلام، وكان أولَ أفريقي يحصل عليها لدعوته إلى السلام عبر اللاعنف، لكنَّه اغتيل في العام 1968 بعد سنواتٍ من النضال الطويل.

يحتفلُ بيوم مارتن لوثر كينغ في الثالث من شهر يناير كلَّ عام، وهو يوم عطلة

يقرأ الطلبة نبذة عن حياة مارتن لوثر كينغ. يحاول الطلبة استنتاج الإجابة عن السؤال "لماذا يعتبر مارتن لوثر كينغ رمزًا للحرية والتسامح؟" من خلال قراءتهم سيرة حياة هذا المناضل.

## الإجابة المتوقعة:

لأنه قاوم الظلم ونادى بإلغاء التمييز العنصري كي لا يُحكم على الإنسان تبعًا لونه ويحوَّل الظلم والاضطهاد إلى الحرية والعدالة بين البيض والسود ويجعل أيادي الأطفال البيض والسود تتشابك كي يبنوا معًا مجتمع التسامح على أساس الإنصاف.

**أما قوانين جيم كرو لويس** فهي قوانين الفصل العنصري: الفصل بين البيض والسود في المدارس الحكومية، والأماكن العامة، والنقل العام، والفصل في دورات المياه العامة، والمطاعم، ونوافير الشرب... هذه القوانين حرمت السود حقهم في الحياة اليومية الكريمة.

**يستطيع الطالب من خلال هذا النشاط والنشاط التمهيدي أن يقدم قسمًا من تعريف التسامح على أنه احترام الآخر حتى لو اختلف عنا في اللون أو الشكل أو في أي سمة أخرى.**

## توضيح لبعض التعابير الواردة في سياق النص:

**جائزة نوبل للسلام:** هي واحدة من خمس جوائز أوصى بها المهندس والمخترع الكيميائي السويدي "ألفرد نوبل" (1833 - 1896). تُمنح جائزة نوبل للأفراد الذين يبرزون، كلَّ في مجاله، في إرساء قواعد السلام ومنع الحروب، سواءً من خلال اكتشافات علمية أو من خلال إنجازات أدبية واجتماعية، وذلك وفقًا لعملية اختيار تقوم بها "اللجنة الترويجية لجائزة نوبل". يُحتفل بتسليم الجوائز في العاشر من ديسمبر من كلِّ عام (وهو تاريخ وفاة ألفرد نوبل) في العاصمة النرويجية أوسلو.

**عطلة فيدرالية:** يُعنى بذلك يوم عطلة على الصعيد الوطني في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ هي اتحاد فيدرالي لـ 50 ولاية.

**الخدمة التطوعية:** التزام الفرد بالقيام بأعمال تخدم المجتمع ضمن إطار منظم من دون مقابل مادي.

### النشاط 3: (5 دقائق)

يوزع المعلم الطلبة الى أربع مجموعات. يوزع بطاقات تحتوي على صور الكتاب. يحلل الطلبة كلًا من الصور. بعد ذلك تقوم كل مجموعة بلعب أدوار لتحويل هذا الموقف الى موقف ينطوي على تسامح بحسب ما تراه ملائمًا.

#### الموقف الأول:

تستهزئ البنات من الفتى لأنه يرتدي لونًا زهريًا، لأنهن معتادات على أن هذا اللون مخصص للبنات. من الممكن أن يقول أحدهم إنه بنت أو إنه طفل صغير أو قد يتهامس الزملاء وينظرون إليه بابتسامة ساخرة. يهزأ الأولاد من البنت لأنها ترتدي اللون الأزرق لأنهم يعتبرونه لونًا ذكريًا.

**التسامح:** اللون لا ينحصر في جنس معين ( سواء أكان صبيًا أو بنتًا) فالألوان للجميع. جميل أن يرتدي الإنسان اللون الذي يحبه فهو لن يغير من جنسه أو قيمه أو أفكاره.

يمكن أن يكون التغيير عبر جعل البنات يشرن بالرضى والإعجاب إلى الفتى كونه يمارس حرّيته في ارتداء اللون الذي يلائمه. هذا اللون يناسب بشرته وقد أعطاه إشرافه ووسامة وهو مريح للنظر.

وكذلك يشير الأولاد إلى الفتاة على أنهم راضون عن اختيارها. يناقش المعلم و الطلبة الأمور التي يعتقد المجتمع أنها حكر على النساء أو الرجال، ومنها الثياب. يمكن أن يدعو المعلم الطلبة إلى إجراء بحث حول اختلاف اللباس بين الشعوب (الكيلت لشعب اسكتلندا، الكندورة أو الدشداشة في بلدان الخليج، البدلة للرجال في الغرب، البدلة أيضًا أو البنطال للنساء في الغرب وفي بعض بلدان الشرق، الطوارق في المغرب العربي حيث يتلثم الرجال وتكشف النساء عن وجوههن...).

**الموقف الثاني:** ألونزو يعتدي على فاييو ويسخر من عدم قدرته على الحركة وينهره ليبعد عن طريقه التسامح: ألونزو يساعد فاييو في تأمين سيره وتنقله لأنه يتعاطف معه. وهو يختار الكلام اللطيف ويتصرف معه بلباقة.

**يضيف الطالب على الدور احترام وتقبل الآخر حتى لو اختلف عنا في الجنس أو اللون أو الشكل أو القدرات أو الرأي.**

#### التعليم المتمايز:

**للمبتدئين والمتقدمين:** (يشترك الصف بأكمله لتفادي التمييز بين الطلبة على أساس المستوى) يعبرون عن تقبلهم لاختلافهم من حيث القدرات والميول ويتحاورون حول احتياجاتهم حتى يتعاونوا على تليبيتها.

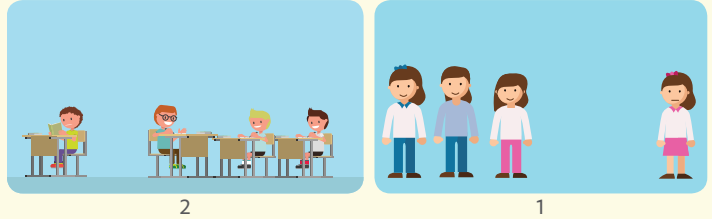


مارتن لوثر كينغ في واشنطن أثناء خطابه "لديّ حلم"

فيدرالية في الولايات المتحدة الأميركية يكرم فيه إرث كينغ ويدعى فيه المواطنون للمشاركة في الخدمة التطوعية في مجتمعاتهم. وقد أنشئ معهد مارتن لوثر كينغ للأبحاث والتعليم في جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا الأميركية، وهو مقر يضم جميع خطابات كينغ ويقوم بالربط بين المساهمين الاجتماعيين في مختلف أنحاء العالم من أجل العمل على دعم حقوق الإنسان.

أ. لماذا يُعدُّ مارتن لوثر كينغ رمزًا للحرية والتسامح؟ (ابحث عن قوانين جيم كرو لويس).

3 أ. تأمل الصورتين وتبادل ضمن مجموعتك الأدوار مظهرًا فيها التسامح.



ب. تذكّر بعض المواقف المماثلة وقم بتمثيلها أمام الصف.



4  
ازسّم يدك على ورقة ملوّنة واكتب عليها عبارة التسامح  
ثم الصّفها على الكرة الأرضيّة.

5  
تُوجّ العالم 2016 بالتسامح والسعادة في دولة الإمارات العربيّة المتّحدة. إقرأ ما يلي  
ثم خصّر لوحة جذاريّة تبرز فيها معاني وأفوالاً وصوراً عن التسامح لرموز من العالم.

تعدّ دولة الإمارات العربيّة المتّحدة خاضعة لقيم التسامح، والسلام، والأمان،  
والتعددية الثقافيّة، إذ تضمّ أكثر من 200 جنسيّة تنعم بالحياة الكريمة والاحترام.  
كفّلت قوانين دولة الإمارات للجميع العدل والاحترام والمساواة، وحرّمت الكراهية  
والعصبية وأسباب التفرقة والإخلاف.  
تعدّ دولة الإمارات شريكاً أساسياً في اتفاقيات ومعايير دولية عدّة تُنادي بنبذ العنف  
والتطرف والتمييز، وأصبحت عاصمةً عالميّةً تلتقي فيها حضارات الشرق والغرب،  
لتعزيز السلام والتّقارب بين الشعوب كافةً.  
وتختصّ الدولة كناس ومعايير عدّة تُتيح للأفراد ممارسة شعائرهم الدينيّة، ولدى  
الدولة مبادرات دولية عدّة ترسخ الأمن والسلام العالمي، وتحقق الغنى الكريم  
للجميع.  
من أهمّ الجوائز في هذا المجال جائزة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل  
مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاها الله - للسلام  
العالمي، التي تنطلق من التعاليم الإسلاميّة الشمعة، وتتجلى فيها معاني التسامح  
والاعتدال، فضلاً عن دورها في بناء قنوات للتواصل مع الشعوب كافة، تعزيزاً للعلاقات  
الدولية، وتخفيفاً للسلام العالمي.

#### النشاط 4: (5 دقائق)

- يذكر الطلبة بعض المواقف التي أزعجتهم من أحد الأشخاص.
- يفسح المعلم المجال أمام الطلبة لعرض بعض المواقف التي مرّت معهم.
- ما شعورك عندما كنت منزعجاً؟ كيف تغيّر بعد أن سامحت؟
- لقد شعرت بالانزعاج والغضب أو أحسست بالظلم/ بالخوف... وعندما سامحته شعرت بالراحة والسرور
- أكتب رسالة إلى الشخص الذي أخطأ في حقك تخبره فيها بأنك تسامحه على خطئه.
- إلى... لقد أخطأت معي عندما... وشعرت حينها... ولكنني سأسامحك حتى أشعر بالراحة.
- من الممكن أن يزيّن الطلبة بطاقتهم ويلونها.

#### التعليم المتمايز:

- للمبتدئين:** مساعدتهم في كتابة الرسالة ولو بجملي بسيطة للتأكد من فهمهم وتحقيق المطلوب.
- للمتقدمين:** يكتبون رسالتهم ورقياً أو إلكترونياً ويضمّنوها تحليلاً للموقف ولشعورهم وطرقاً لاصلاح الخطأ بالإضافة إلى تسامحهم مع من أخطأ في حقهم.
- يقسم الصف إلى مجموعات، ويوزع المعلم/المعلمة أوراقاً ملوّنة على كلّ مجموعة.
- يطلب المعلم من كلّ مجموعة أن تكتب عبارة تعلّمها كلّ من الطلبة عن التسامح بعد الاتفاق مع الجميع واحترام رأيهم.
- تعلّق الأوراق حول الكرة الأرضيّة تحت عنوان "في التسامح يسود السلام في العالم" (قد يطرح الطلبة عنواناً آخر).
- يهدف هذا النشاط إلى تدريب الطالب على ممارسة التسامح وتقبّل الآخر حتى لو أخطأ في حقنا.

## النشاط الإضافي 5: (20 دقيقة)

يجمع الطالب بعض الصور التي تجسد التسامح ويأتون بعبارات جميلة عبر البحث على الإنترنت ثم تعلق لوحاتهم الجدارية في الصف (مع تحفيزهم على تزيينها وإبرازها بشكل مبتكر).

يستعين الطلبة بعبارات من حكام دولة الامارات العربية المتحدة تلتزم بالقيم الأخلاقية كالتسامح والعدل مع جميع الثقافات الموجودة في الإمارة مهما كان دينها، ويذكرون فيها أنه تم تعيين وزير للتسامح بهدف التأكيد على أهمية الحفاظ على هذه القيمة. كذلك يقرأون من أقوال بعض القادة، أمثال غاندي، الذين ينادون بالتسامح في العالم. يشدد المعلم على أن التسامح يكون مع العدو والبعد تمامًا كما يكون مع القريب والصديق. يناقش الطلبة القول على صعيد الصف ككل. يستطيعون أن يستنتجوا تعريفاً للتسامح بعد قراءة الأقوال، وإجراء بحث إذا أمكنهم حول المراكز التي أنشئت في الإمارات كمركز "هداية" ومركز "صواب"، وحول جمعيات حكومية أو غير حكومية تُعنى بنشر التسامح في العالم.



وزيرة التسامح



المهاتما غاندي

ومن أبرز جهود الحكومة الاتحادية لدولة الإمارات لتعزيز مفهوم التسامح في الدولة:

- الإعلان عن وزير دولة للتسامح
- إطلاق البرنامج الوطني للتسامح
- إصدار قانون مكافحة التمييز والكراهية
- إطلاق مركز "هداية"
- إطلاق مركز "صواب"

### من أقوال المهاتما غاندي:

- سئل غاندي: لماذا لا تنتقم من أعدائك؟  
فقال: لأنني لا أستطيع أن أفضي غمري في الجري وراء كلب لأغضه كما أغضني.
- لا أحب كلمة التسامح لكئي لا أجد كلمة أفضل منها.
  - الغضب وانعدام التسامح أغذاء الثقافهم.
  - الكراهية ثقيل دائماً، والحب لا يموت أبداً.
  - بما أنني زميت سبي فإن كأس الحب هي كل ما أستطيع أن أهديه لمن يتعرض لي .
  - لا يمكن للضعيف أن يغير، فالغفران من سمات الأقوياء.
  - أنظر فقط إلى الصفات الحسنة للناس. وكوني لست خالياً من العيب، فلا يفترض بي أن أسبر عيوب الآخرين.
  - أؤمن بأن اللاعنفة يتفوق على العنف بصورة مطلقة، وأن التسامح أقوى من العقاب.
  - يمكننا الإنصاف على خضمتنا فقط بالحب وليس بالكراهية أبداً، فالكراهية شكل مهذب للعنف تجرح الحافد ولا تمش المخفود عليه أبداً.
  - علينا احترام الديانات الأخرى احتراماً لدينا، فالتسامح المجرد لا يكفي.

## الدّرس 5

الأحكام  
المُسبِّقة

## نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح
- تحديد الأفراد أو المجموعات المتسامحة مع الآخرين، وأولئك الذين يجدون أنفسهم ضحايا للتمييز

27

## هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تعريف الطلبة إلى مفهوم الحكم المُسبق وأشكاله وكيف يؤدي إلى التمييز.

## المواد المطلوبة

أوراق صغيرة/بطاقات - لوح  
حواسيب متصلة بالإنترنت  
صندوق صغير - حواسيب متصلة بالإنترنت أو مقالات تتعلق  
بموضوع البحث تُحضّر من قِبَلِ المعلم

## نواتج التعلم:

1. تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح
2. تحديد الأفراد أو المجموعات المتسامحة مع الآخرين، وأولئك الذين يجدون أنفسهم ضحايا للتمييز



|                                                                                                                          |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| الحكم المتداول والشائع عن موضوع أو شخص أو جماعة بشكل عام.                                                                | الحكم المُسبق |
| ممارسات ومواقف متزمتة تنطوي على عدم التسامح مع أشخاص من فئة اجتماعية أو دينية أو اقتصادية أو عرقية مختلفة وعدم احترامهم. | التمييز       |

## المفردات

الحكم المُسبق

التمييز

أكتب على ورقة صفة أو ميزة أو حقيقة تخص الفتاة، وعلى ورقة أخرى صفة أو ميزة أو حقيقة تخص الفتى، كالهواية التي يفضلونها، أو اللون الذي يحبونه، أو الأماكن التي يزورونها، أو الأحاسيس التي تنتاب كلًا منهما، وغير ذلك. ثم علق ما كتبت على اللوح، وتناقش مع زملائك في ما كتبتهم.

هل أنت موافق على هذه التصنيفات؟

هل من المُنصف تعميم هذه الخصال على الفتيات والفتيان جميعًا؟

ماذا نسَمي ذلك؟



الفتيات والفتيان

### النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

يستهل المعلم الحصة بالنشاط التمهيدي. يعطي المعلم كل طالب بطاقتين ويطلب منه كتابة صفة أو ميزة أو حقيقة تخص الفتاة وأخرى تخص الفتى كالهواية التي يفضلونها أو اللون الذي يحبونه أو الأماكن التي يزورونها أو الأحاسيس التي تنتاب كلًا منهما، وغير ذلك (على سبيل المثال: الفتاة تبكي، الصبي قوي، الصبي يحب اللون الأزرق، الفتاة تحب الدمى).

يقسم المعلم اللوح نصفين ويكتب في جهة "فتاة" وفي الجهة الأخرى "صبي"، ثم يطلب من الطلبة تعليق البطاقات في المكان المناسب.

يقرأ المعلم ما كتبه الطلبة عن الفتاة والصبي، ثم يسألهم إن كانوا يوافقون على ما كُتب وإن كانت هناك أحكام مسبقة غير صحيحة عن كلا الجنسين. يتناقش الطلبة حول ما إذا كانت هذه الصفات تنطبق على كل الفتيات وكل الصبية من دون تفریق، وحول تصنيف الخصال بحسب الجنس. يدير المعلم النقاش ويتيح للجميع الإدلاء بأرائهم.

يخلص النشاط إلى تعريف الطلبة بمصطلح الحكم

المُسبق، وهو مجموعة التظاهرات التي يملكها

المجتمع وتؤدي إلى التمييز بين الفتيات والفتيان على

أساس الجندر أو النوع الاجتماعي أي على أساس الجنس).

## النشاط 2: (20 دقيقة)

يقرأ المعلم القصة قراءة جهرية ويتناقش مع الطلبة حول أحداث القصة والحكم المسبق الوارد فيها حول الحكم على الأشخاص من خلال مظهرهم الخارجي، مشيرًا إلى تصرف السيدة الذي ينم عن تمييز. (7 دقائق)

ثم يقسم الطلبة إلى مجموعات ثنائية ويطلب منهم الإجابة عن أسئلة النشاط.

## الإجابات المتوقعة:

## أ- (دقيقة)

اتخذت السيدة موقفها من الرجل الجالس بجانبها على أساس مظهره والبقع البيض الظاهرة على جلده.

## ب- (دقيقتان)

يدلي الطلبة بآرائهم حول سلوكها، ومن المرجح أن تجمع الآراء على شجب تصرف السيدة التمييزي والرافض للآخر.

## ج- (دقيقتان)

يتخيل الطلبة أنفسهم مكان الرجل ويتخيلون شعوره تجاه تصرف السيدة معه. يشير الطلبة إلى مشاعر سلبية: الحزن، الإحراج، الألم، الغضب.

## د- (3 دقائق)

يعبر الطلبة عن طريقة تصرفهم في حال صادف اختلاطهم بأفراد لديهم تشوهات. الهدف من هذا التمرين دفع الطلبة إلى إظهارهم الاحترام والتسامح تجاه الآخرين ومعاملتهم على أساس شخصهم وليس بناء على الأفكار والأحكام المسبقة المكوّنة عنهم.

يتناقش الطلبة حول الحكم المسبق ويعرضون أمثلة من حياتهم تنم عن تمييز سببه الحكم المسبق المكوّن حول فئة من الأفراد. مثلًا: طوال القامة يلعبون كرة السلة، البدناء لا يمارسون الرياضة، الفقراء غير متعلمين، الأغنياء متعجرفون...

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في قراءة الأسئلة والإجابة عنها شفهيًا.

**للمتقدمين:** يفكر الطلبة في الأسباب التي تسهم في تعزيز التنميط والتمييز في الحكم على الأشخاص (كالجهل، التحريض، وسائل الإعلام، تناقل الأفكار المغلوطة عبر الأجيال وغرسها في العقول).

يهدف هذا النشاط إلى تعريف الطلبة بأحد مظاهر الحكم المسبق وكيف يؤدي إلى التمييز وذلك من خلال مناقشة أحداث قصة تدور في الطائرة حيث رفضت إحدى السيدات الجلوس إلى جانب رجل لديه آثار حروق على جلده، الأمر الذي ينم عن تمييز على أساس المظهر الخارجي.

## 2

## اقرأ هذه القصة التي حصلت على متن طائرة تابعة لأحد خطوط الطيران، ثم أجب عما يلي.

كانت امرأة مسافرة على متن طائرة تابعة لأحد خطوط الطيران جالسة في قسم الدرجة السياحية. جلس بجانبها رجل تغطي بذبه وذفته بقع بيض يندو أنها من خراء خزوقي، فنادت المرأة المضيفة غاضبة من هذا الوضع وقالت لها: لقد أجلستموني بجانب رجل مشوه، وأنا أشعر بالإشمئزاز ولا أستطيع تحمّل الجلوس بجانبه طوال الرحلة! جدي لي مقعدًا آخر من فضلك.

حاولت المضيفة تهدئتها قائلة بصوت خافت: لا تقلقي يا سيدي، فهذه البقع هي آثار خزوقي ولا تؤذي أحدًا.

لكن المرأة أصرت على موقفها المنزمت رافضة الجلوس بجانب الرجل مغتبرة إياه مثيرا للاشمئزاز.

فقال لها المضيفة: كل المقاعد مبدئيًا مشغولة في هذه الدرجة، لكنني سأفعل ما في وسعي لإزاحتك.

غابت المضيفة دقائق ثم عادت وقالت: "لقد أخبرت الفيطان بالأمر فقال إن هناك مقعدًا شاغرا في قسم الدرجة الأولى"، فبدت الفرقة على وجه الراكبة وهفت بالهتوف، لكن المضيفة طلبت منها أن تبقى في مكانها وأكملت: "سيدي، بالرغم من أن شركتنا لا تسمح لراكب في الدرجة السياحية أن يجلس في الدرجة الأولى، ولكن بسبب هذا الطزف الإشتتاني إرتأى الفيطان أن من غير اللائق أن يجلس أحد بجانب شخص مفرف"، ثم التفتت إلى الرجل وقالت له: "لذلك سيدي يمكنك أن تحمل أغراضك وتبتغي، فنفة مقعد في الدرجة الأولى ينتظرك".

## أ. ما الذي جعل السيدة تتخذ هذا الموقف تجاه الرجل الراكب بجانبها؟

## ب. ما رأيك في تصرفها؟

## ج. تخيل نفسك مكان الرجل، وتخيّل شعوره في هذا الوضع.

## د. تصرّفت السيدة بتمييز تجاه حالة الرجل. كيف كنت لتتصرّف لو كنت مكانها؟

### النشاط 3: (15 دقيقة)

يدور النشاط حول رئيس وزراء هولندا مارك روتته. يبدأ الطلبة بالإعراب عن آرائهم حول شخصيات ونمط حياة السياسيين بحكم مراكزهم المهمة، ثم يقابلون هذه الآراء بواقع الحياة المتواضعة التي يعيشها رئيس وزراء هولندا مارك روتته.

أ- (5 دقائق)

يعرّف المعلم الطلبة برئيس وزراء هولندا مارك روتته من خلال صورته، ثم يسألهم عما يعرفون عن شخصيات وطرق عيش المسؤولين السياسيين. يدوّن المعلم الإجابات على اللوح، ثم يسأل الطلبة عن الأسس التي بنوا عليها هذه الآراء. الإجابات المتوقعة:

العيش برفاهية، سيارات فخمة، مواكبة ورجال أمن.

ب- (10 دقائق)

يوزّع المعلم الصف إلى مجموعات كلّ مجموعة تتولى القراءة عن حياة رئيس وزراء هولندا والمناقشة حولها. يطلب المعلم من ممثل كل المجموعة إخبار المجموعات عن حياة الشخصية التي قرأ عنها وما أعجبه فيها ثم يتناقش الطلبة حول الأسئلة المطروحة.

في ما يلي صورة لرئيس وزراء هولندا مارك روتته. أجب عما يلي.

3



رئيس وزراء هولندا مارك روتته

أ. ما هي الأحكام المسبقة عن شخصيات المسؤولين السياسيين وطريقة عيشهم؟

إقرأ، ضمنَ مجموعتك، ما يلي عن حياة رئيس وزراء هولندا مارك روثه. على ضوء ذلك، أعد التفكير في حياة هذا السياسي وأجب عن الأسئلة التالية:



رئيس وزراء هولندا مارك روثه متوجهاً إلى مقر الحكومة بدراجة هوائية

وُلد رئيس وزراء هولندا مارك روثه في مدينة لاهاي، ونشأ في بيئة اجتماعية متوسطة الحال. أبوه تاجر وأمه تعمل سكرتيرة، وقد علّماه التواضع والبساطة وأهمية العمل، ورثياه على قيم الإختزام وتقديم الدّعم للآخرين. تعلّم روثه العزف على البيانو في معهد للموسيقى، وكان طموحه أن يصبح عازف بيانو، ولكنّه بدلاً من ذلك التحق بجامعة ليدين ودرس التاريخ. قبل دخوله عالم السياسة عمل روثه في إدارة الأعمال وشغل منصب مدير إحدى الشركات. شغل مارك روثه العالم يدهابه إلى عمله في مقر الحكومة مستخدماً دراجة هوائية للتنقل من دون أيّ موكب فخيم ولا حماية شخصية.

## النشاط 4: (45 دقائق)

يتألف هذا النشاط من ثلاث أجزاء يتم توزيعها على ثلاث مجموعات من الطلبة.

يعمل الطلبة على تنفيذ المطلوب (30 دقيقة) ثم يعرضون أعمالهم أمام الصف (15 دقيقة)

يدور موضوع النشاط حول الفقراء ويقدم بالأرقام واقعهم والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية التي يعانون منها، ثم يتم عرض الأحكام المسبقة التي تطالهم وتساهم في ازدياد تعرضهم للتمييز من قبل بعض الجماعات.

يستهل المعلم الحصة بعرض أرقام صادمة كوقائع ودلائل على وضع الفقراء حول العالم. ويدير النقاش في الصف من خلال طرح أسئلة من مثل: (5 دقائق)

ما دلالة هذه الأرقام اجتماعياً؟ هل ينحصر الفقر في مجتمعات معينة حول العالم؟ ما هي المظاهر التي يتجلى من خلالها الفقر؟ هل سبق وسمعت أو تداولت ببعض الأحكام المسبقة المسبقة التي تطال الفقراء؟ علام نبيت حكمك؟ هل يجوز التعميم؟

بعدها، يشكل الطلبة ثلاثة مجموعات ينفذ كل منها أحد أمرين.

أ- يهدف إلى وضع الطلبة في موقف مشابه لما يتعرض له الفقراء حول العالم يومياً في صراعهم مع مصاعب الحياة الكثيرة وتعرضهم للتمييز.

يحضر الطلبة مشهداً تمثيلاً يحاكي مشكلة تعاني منها أسرة فقيرة (النبد من قبل المحيط، عدم إيجاد وظيفة، التهميش وعدم تلبية حقوقهم كالحق في السكن). على المعلم ترك الحرية للطلبة في اختيار المشكلة مع التدخل عند الحاجة لتصويب المسار في حال الشتوت عنه.

يوضح المعلم للطلبة بأن على المشهد التمثيلي أن يتضمن النقاط التالية:

- وصف حالة هذه الأسرة (الوضع الاقتصادي الاجتماعي).

- تحديد المشكلة التي يريدون طرحها (مشكلة تأمين الغذاء/ التعليم/ السكن اللائق/ العمل/...).

- إظهار موقف تمييز في معاملتهم مع تبيان المشاعر التي يولده ذلك فيهم.

- تقديم اقتراحات لكيفية التعامل مع هذه الأسرة ودعمها كتعبير عن التسامح والتعاطف.

يمكن توجيه الطلبة لإجراء بحث عن إحدى المؤسسات التي تُعنى بشؤون الفقراء والأعمال التي تبذلها البلدان من أجل الفقراء في العالم، فيقدمون حلاً لهذه الأسرة من خلالها.

**التعليم المتمايز**

**للمبتدئين:** إسناد أدوار تناسب قدراتهم في المشهد التمثيلي مع تشجيعهم على تطوير دورهم بما يخدم الحالة.

**للمتقدمين:** تضمين مشهدهم التمثيلي أكثر من مشكلة وتطوير حل وطريقة تعامل مع كل منها.

ب. أي من الآراء التي أبديتها تنم عن حكم مُستقي يطال حياة السياسيين؟

4

اقرأ بعض الأحكام المسبقة حول الفقراء، ثم بين كيفية إظهار التعاطف معهم، منفذاً التمرين الآتي.

- الفقراء كسولون ولا يحبون العمل.
- لو عمل الفقراء بجدية والنزاهة لبحسب وضعهم المعيشي.
- الفقراء يعتمدون دائماً على المساعدات الاجتماعية لتأمين احتياجاتهم.

أ. تعاون مع زملائك في المجموعة لتحضير مشهد تمثيلي تقدمونه في الصف، يهدف إلى إظهار التعاطف مع أسرة ترزخ تحت وطأة الفقر.

ضمّنوا المشهد التمثيلي.

وصفاً لحالة هذه الأسرة - موافق تمييز في معاملة الآخرين لهم - دعوة إلى إظهار التعاطف - اقتراح حلّ لوضع هذه الأسرة.

# النمو والرفاهية

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| الدرس 1 | تنمية العقلي والجسم معاً طريق النجاح  |
| الدرس 2 | النمو والتطور في ظروف ملائمة          |
| الدرس 3 | مساعدة بعضنا بعضاً لنعلم الخير الجميع |
| الدرس 4 | السعادة مفتاح الحياة                  |
| الدرس 5 | مواجهة التغيير والفقدان               |



كيف ننمو بشكل إيجابي ونعيش برفاهية؟

33

المحور: الشخصية والأخلاق

الوحدة 2:

(IC7) النمو والرفاهية

## هدف الوحدة

يَعْرِفُ الطالبة في هذه الوحدة إلى أساليب النمو والتطور بشكل إيجابي وذلك من خلال اتباع نمط حياة صحي جسدياً ونفسياً وبناء علاقات إيجابية مع أفراد أسرهم وأصدقائهم، إضافة إلى عيش السعادة بمعناها الحقيقي. كما تغطي هذه الوحدة موضوع التغيرات والصعوبات التي يمكن أن يواجهها الطالبة، خاصةً الفقدان، إلى جانب طرائق التعامل معها.

## وصف الوحدة

تتوزع مفاهيم الوحدة على خمسة دروس مبنية لتجيب عن السؤال المحوري.

## السؤال المحوري

هو السؤال الذي تتمحور حوله كل الدروس، والذي على الطالبة التفكير فيه طوال تعلم الوحدة واستيعاب المفهوم المستهدف في هذا السؤال.





### أسئلة الاستكشاف

تقدّم هذه الأسئلة إطلالة على المفاهيم التي سيتعلّمها الطلبة في دروس الوحدة.

## نواتج التعلّم - الوحدة الثانية

النمو والعيش برفاهية

1. معرفة طرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
2. إدراك أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابياً.
3. فهم معنى العيش برفاهية حقيقية ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.
4. تفهم التغيير والفقدان وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم للمساعدة في تلك المواقف وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

# الدَّرْسُ 1

## تَنْمِيَةُ الْعَقْلِ وَالْجِسْمِ مَعًا طَرِيقُ النِّجَاحِ

### نَوَاطِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
- معرفة أنهم سيواجهون تغيّرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- فهم معنى العيش برفاهية حقيقة ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

35

### هدف الدرس

يهدف الدرس إلى تحديد أنماط الحياة الصحية الأساسية للنمو والتطور بشكل إيجابي وذلك في مجالات النظافة الشخصية والغذاء الصحي من حيث النوع والكم والرياضة في حياتنا اليومية على الصعيدين النفسي والجسدي.

### المواد المطلوبة

صندوق - أدوات للعناية بالنظافة الجسدية مثل فرشاة أسنان ومشط للشعر ...  
أغراض لدعم المشاهد التمثيلية  
ورق مقوى - أقلام تلوين - مجلات - حاسوب - مقصّات - بطاقات تحاكي تصميم وسيلة التواصل الإلكترونية - حواسيب أو أجهزة IPAD

### نواتج التعلم:

1. معرفة طرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
2. إدراك أنهم سيواجهون تغيّرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
3. فهم معنى العيش برفاهية حقيقة ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.



|                      |                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الرفاهية             | التمتع بالراحة والصحة والسعادة                                                                                                    |
| النمو بشكل إيجابي    | نمو الفرد جسديًا ونفسيًا بطريقة صحية وسليمة ولاتقة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات.                                    |
| النظام الغذائي الصحي | تناول الوجبات الغذائية المتنوعة للحصول على جميع العناصر الغذائية وبكميات تناسب الاحتياجات الجسدية.                                |
| النظافة الشخصية      | مجموعة العادات والممارسات التي يقوم بها الفرد من أجل الحفاظ على نظافة جسده والمكان الذي يتواجد فيه الأفراد وتعزيز الصحة بشكل عام. |
| نمط الحياة الصحي     | طريقة عيش ضمن معايير بيئية وصحية سليمة تضمن تحقيق الرفاهية والنمو بشكل إيجابي.                                                    |

## المفردات

الرفاهية

النمو بشكل إيجابي

النظام الغذائي الصحي

النظافة الشخصية

نمط الحياة الصحي

1 اختز غرضًا من هذه الحقيبة واشرخ لزملائك إيمانيًا استخدامات هذا الغرض. الآن وقد خففت مع زملائك الأغراض الموجودة في الحقيبة، ما حاجتنا إليها؟ ما المفهوم الذي يطرحة هذا النشاط؟



ماذا في الحقيبة؟

## النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يستهل المعلم الدرس بالنشاط التمهيدي الآتي:  
يأتي المعلم بصندوق مغلق يحتوي على: فرشاة أسنان ومشط للشعر ومزيل رائحة وشامبو وصابون وغير ذلك من أدوات العناية بالنظافة الجسدية.  
ويختار بعض الطلبة لكي يشرح كل منهم على حدة لزملائه عن غرض واحد من موجودات الصندوق إيمانيًا.  
يمنح كل طالب 10 ثوان فقط لإتمام مهمته، بشكل سريع وممتع.  
بعد معرفة أغراض الصندوق، يسأل المعلم الطلبة في الصف: ما حاجتنا إلى هذه الأغراض؟ وما فائدتها وأهميتها للنمو الصحي والسليم؟  
تتمحور الإجابات حول مفهوم النظافة الشخصية وأهميتها من أجل النمو السليم والوقاية من الأمراض (مثل الأمراض الجلدية والتسمم والإسهال) وإزالة الأوساخ والروائح الكريهة عن الجسم والحفاظ على صحة الأسنان من التسوس والسقوط وغيرها مما يعيه الطلبة عن أهمية الحفاظ على النظافة الجسدية. انطلاقًا من هذا النشاط يقدم المعلم الدرس ويعرض أهدافه.

## اقرأ قصة شارلي وأجب عن الأسئلة الآتية.

2

شارلي صبي في الحادية عشرة من عمره، وهو طالب محبوب بين زملائه، لكنه لاحظ منذ فترة أن علاقته بهم على غير عادتها، فهم الآن يتجنبون مخالسته ويتهايمسون عليه بوجوده، حتى أنهم يتأففون من الخلوس بالفرب منه. لم يدر شارلي ما سبب هذا الإنقطاع، وأشعره الموضوع بالخزن والإحباط الشديدين وأثر في شخصيته وأدائه في الصف.

في البيت، بدأ شارلي يشارك الدّهن دائماً وكثير الانزواء، كما قلّت خماسنة للذهاب إلى المدرسة وأصبح يُصاب بالفتيان وبالأم في البطن، خاصة عند إفتراب وضول الناص صباخا. جزوا من المعلمين وأهل شارلي على صحته النفسية والجسدية، رفّعوا حالته إلى الاختصاصي النفسي في المدرسة. استدعاه الأجير إلى مكتبه، ولباطفيه المغهودة واستغذاه الدائم للاستماع إلى مشاكل الطلبة طلب منه أن يصارحه بكل ما يخاله معه ويُصافيه، وهكذا كان. طلب الاختصاصي التحدث إلى اثنين من زملاء شارلي في الصف، وكانت المفاجأة أن أخبراه بأن جميع من في الصف مُنزعج من راحة العرق التي تُصدر بشكل دائم من شارلي، وخاصةً بعد حصص الرياضة.



37

## النشاط 2: (10 دقائق)

يهدف النشاط إلى تسليط الضوء على النظافة الشخصية كنمط حياة صحي وأهمية الحفاظ عليها وكيفية تحقيق ذلك.

يعطي المعلم وقتاً للطلبة لقراءة قصة خالد جيداً. (3 دقائق) بعد قراءة القصة، يقسم المعلم الصف إلى مجموعات من 4 أو 5 طلبة للإجابة عن السؤالين أ و ب:

أ. إرشادات النظافة الشخصية من أجل الحد من مشكلة (4 دقائق)

الإجابات المتوقعة:

الاستحمام يومياً، الاغتسال بالصابون عند التعرق، استخدام مزيل رائحة العرق، ارتداء ملابس نظيفة وتغييرها عند الاتساخ والتعرق، والتأكد من غسل الملابس.

إرشادات أخرى للنظافة الشخصية: قص الأظفار، تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يومياً للتخلص من رائحة الفم الكريهة والاهتمام باللثة، تنظيف الأذنين، غسل اليدين بعد استخدام المراض، وقبل تناول الطعام وبعده.

ب. معنى الصحة النفسية: (3 دقائق)

التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بنا، القدرة على إيجاد الحلول المناسبة لمشكلاتنا، السيطرة على الغضب أو القلق أو الحزن، العقل السليم...

علاقة الصحة النفسية بالنظافة الشخصية: قلة النظافة تبعد الزملاء من حولنا كما تسبب الأمراض وبالتالي تسبب القلق والحزن. الاهتمام بالنظافة الشخصية يؤدي إلى عقل سليم، فالعقل السليم في الجسم السليم.

الإجابات المتوقعة:

الوقاية من الأمراض كالتهاب الرئوي، والإسهال، والالتهاب الرئوي، وتقليل انتشار الجراثيم والفيروسات التي تسبب أمراضاً - حماية الأسنان من تسوّسها وسقوطها - الرائحة الجيدة تجذب الآخرين إلينا بعكس الرائحة الكريهة - الشعور بالراحة. من الممكن أن يتلقى المعلم إجابات متنوعة لم يرد ذكرها في النص كالحفاظ على نظافة الغذاء والحفاظ على نظافة المكان الذي تتواجد فيه كالمنزلة والصف، والحفاظ على نظافة الحمام ...

يلخص المعلم ما تعلّمه الطلبة في هذا النشاط ويدعوهم إلى تقديم استنتاجاتهم ويوجههم نحو الربط بين النظافة الشخصية ونمط الحياة الصحي والنمو والعيش برفاهية (موضوع الوحدة).

يستنتج الطلبة:

لتابع نمط حياة صحي وسليم يجب الحفاظ على النظافة الشخصية.

النظافة الشخصية هي من مقومات الرفاهية والنمو بشكل إيجابي.

أ. التعرُّق حالة شائعة عند الفتيان والفتيات في سنِّ البلوغ، سببها تزايد إفرازات الغدَّة العرقية في هذه المرحلة من النمو، ويكمن الحلُّ الرئيس لها في الحفاظ على النظافة الشخصية. تعاون مع زملائك في المجموعة من أجل وضع إرشادات للنظافة الشخصية تساعد في تجنب مشكلة التعرُّق.

إرشادات من أجل الحدِّ من مشكلة التعرُّق:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب- تفكّر مع زملائك في معنى الصحة النفسية وبنِّ علاقتها بالنظافة الشخصية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## النشاط 3: (20 دقيقة)

3 تأمل في الحالات المرتبطة بنمط الحياة الصحي وتأثيره في الصحة الجسدية والنفسية التي تعرضها الصور، ثم ناقش النقاط التالية:

أ. هل هذه الكمية من الطعام صحية؟

ب. هل سيقبل الأب شراء شطائر لابنه من هذه

العربات المكشوفة؟ ولماذا؟



ج. لم قد تستاء الأم من ولدها؟

د. كيف يمكن أن تؤثر هذه العادة في الصحة

والعلاقات الاجتماعية؟



يهدف هذا النشاط إلى التعرف إلى الغذاء الصحي والعادات الصحية وربطها بنمط الحياة الصحي.

يقسم المعلم الصف إلى أربع مجموعات ويطلب من كل مجموعة التأمل في إحدى الحالات الغذائية.

الإجابات المتوقعة المتعلقة بالصور: (10 دقائق)

أ. هذا الغذاء غير صحي ويؤدي إلى السمنة والكسل والأمراض، كالإصابة بداء السكري ومرض القلب وفشل الكلى والخمول وقلة الرشاقة. والأشخاص الذين يتمتعون بوزن صحي يميلون إلى أن يكونوا أكثر رشاقة وصحة وتكون لديهم مستويات أعلى من الثقة بالنفس...

ب. لن يقبل الوالد شراء الشطائر لابنه من عربة مكشوفة لأن الأكل المكشوف على الطريق يكون عرضةً للأوساخ والشمس مما يؤدي إلى فساده وتلوثه بالجراثيم والفيروسات، وبالتالي يؤدي إلى الإصابة بالإسهال والتقيؤ والغثيان وألم البطن وارتفاع الحرارة. تصيب هذه الحالة الأشخاص من جميع الأعمار، إلا أنها أكثر شيوعاً لدى الأطفال الصغار...

ج. الأم مستاءة من ابنها لأنه يتأخر في السهر ولا ينام باكراً مما يؤدي إلى قلة التركيز والقلق وبالتالي الأمراض، لأن الجسم بحاجة إلى النوم ليأخذ قسطاً من الراحة ويتمتع بالنشاط الجسدي والعقلي اللذين يكونان أساساً للتركيز والنجاح في الدراسة والأعمال الحياتية...

د. هذه العادة تقلل من التواصل الاجتماعي مع المحيط كما تؤدي إلى الكسل جراء قلة الحركة. فبدل أن تلعب الفتاة على الآيباد يمكنها أن تمارس نوعاً من الرياضة أو تقرأ الكتب والمقالات. فالرياضة تساعد في تنشيط الجسم والحفاظ على صحة جيدة، والقراءة تساهم في توسيع آفاق الفكر والاستزادة من المعلومات العامة المفيدة...

ب. يطلب المعلم من الطلبة اختيار واحدة من الحالات المعروضة لتمثيل مشهد يتضمن حواراً مع شخصية هذه الحالة لحنه(ها) على ممارسة نمط حياة صحي لما له من إيجابيات على تحقيق الرفاهية والنمو بشكل إيجابي. (5 دقائق)

**يستنتج الطلبة:** أن الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن

والسليم من حيث النوع والكمية. الغذاء الصحي من مقومات نمط الحياة الصحي الضروري للعيش برفاهية والنمو بشكل إيجابي. الرياضة والنوم عنصران أساسيان لعادات صحية جيدة والنمو بشكل إيجابي.

أ. خَطَّطَ مَعَ زَمَلَايْكَ لِمَشْهَدٍ تَمَثِيلِيٍّ يَتَضَمَّنُ جَوَازًا مَعَ أَحَدِ الْأَشْخَاصِ الظَّاهِرِينَ فِي الصُّورِ نَحْنُهُ مِنْ خِلَالِهِ عَلَى مُمَارَسَةِ نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِّيٍّ لِمَا لَهُ مِنْ إِيْجَابِيَّاتٍ عَلَى تَحْقِيقِ الرِّفَاهِيَّةِ وَالنُّمُوِّ.

#### النشاط 4: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تعرّف أهمية الرياضة على الصعيد النفسي والعاطفي والجسدي وربطها بنمط الحياة الصحي. يقرأ المعلم النقاط التي تلخص أهمية الرياضة ويحدد مع الطلبة النقاط المرتبطة بالصحة النفسية وتلك المرتبطة بالصحة الجسدية. يشرح المعلم الجمل إن أظهر الطلبة صعوبة في فهمها ويمكن أن يأتي بصور توضيحية لتسهيل عملية الفهم. ثم يطلب من كل طالب أن يكتب عن رياضته المفضلة ويعرض ما كتبه أمام زملائه. يستنتج الطلبة: ممارسة الرياضة تشكل نمطاً من أنماط الحياة الصحية لتحقيق الرفاهية والنمو الإيجابي.

4

اقرأ القائمة الآتية عن أهمية الرياضة من أجل صحة نفسية وجسدية سليمة.

1. إنتاج هرمون الأندورفين المسؤول عن الشعور بالسعادة والفرح.
  2. إشغال وقت الفراغ بطريقة فعّالة.
  3. زيادة الرشاقة والنشاط، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
  4. خزن الدهون وتخويلها إلى طاقة مفيدة، والحد من ظهورها، خاصة في منطقة البطن والأرداف، وبالتالي الحفاظ على الوزن المثالي وإعطاء الجسم مظهراً صحياً ومُناسباً.
  5. تحسين صحة القلب، فمغ ممارسة الرياضة يَغْتَاذُ الْقَلْبُ عَلَى نَذْلِ الْجُهْدِ فَتَزِيدُ كَفَائَتُهُ فِي صُخِّ الدَّمِ بِكَمِيَّةٍ أَكْبَرَ وَبِصُورَةٍ أَسْرَعَ مِنْ أَجْلِ تَوْزِيْعِ الْأَكْسِجِينِ إِلَى الْعَقْلِ وَالْعَضَلَاتِ وَمَدَّهَا بِالْمَزِيدِ مِنَ الطَّاقَةِ.
  6. تحسين أداء الرتئين في التنفس؛ ليُضْبِحَا قَادِرَتَيْنِ عَلَى إِدْخَالِ كَمِيَّةٍ أَكْبَرَ مِنْ الْأَكْسِجِينِ إِلَى الْجِسْمِ لِتَوْزِيْعِهَا عَلَى أَغْضَاءِ الْجِسْمِ، خَاصَّةً الْعَقْلَ وَالْعَضَلَاتِ.
- أ. اكتب عن رياضتك المفضلة، أين ومتى تمارسها، مبيّناً أهميتها في نمط حياتك الجسدي والنفسي، ثم اعرض ما كتبت لزملائك في الصف.

5

الآن وقد تعرّفت إلى أنماط الحياة الصحية، أعدّ ملصقًا يسلط الضوء على هذه الأنماط المختلفة وأهمّيّتها للعيش برفاهية وسعادة وللتّموّ بشكلٍ صحيّ وسليم.

6

افقرأ رسالة مالك الموجهة إلى صديقك ماركوس، ثمّ أحبّ عمّا يلي.

مرحبًا يا صديقي،

أنت تعلم أن أختي الحبيبة "آية" قد نجحت في المدرسة، وقد طلبت مني والذاتي أن أساعدهما في التخصيص لحفل مُميّز لهذه المناسبة. أفدّ صديقك المخلص مالكًا بأفكارك اللّيرة من أجل مفاجأة "آية" يوم الجمعة القادم بغد اضيخاها من النادي الرياضي إلى البيت، حيث تَدْرَب على لعبة كرة الشلّة كل أسبوع. أريد منك أن تُساعدني في اختيار المأكولات الشهيّة لتفديهما في الحفل وفي تخصيص ألعاب ترفيهية من أجل الإستمتاع بوفيتنا.



41

### النشاط 5 (اختياري): (20 دقيقة)

الهدف من هذا النشاط تحضير لوحة تظهر أنماط الحياة الصحية (النظافة الشخصية والنظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة) وعلاقتها بالرفاهية والنمو بشكل إيجابي.

يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة إنشاء ملصق توضيحي، قد يتضمن صورًا من كتب أو مجلات أو من الإنترنت، ورسومًا، وقصة قصيرة مصورة وغيرها.

ملاحظة: على المعلم تشجيع الطلبة على التعبير بشكل مبدع وخلق وحرّ.

### النشاط 6 (اختياري): (15 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى إظهار كيفية تجلي نمط الحياة الصحي في حياتنا اليومية ومناسباتنا الخاصة.

يقرأ الطلبة النص ويمكنهم الإجابة عن الأسئلة بطريقة فردية لكن يُفضّل العمل ضمن ثنائيات أو مجموعات من أجل مشاركة الآراء وإغناء النشاط بالأفكار. (5 دقائق)

التبرير: حياة عائلية مميزة - النظام الغذائي الصحي - النظافة الشخصية والترتيب - ممارسة رياضة (كرة المضرب). أ. (10 دقائق) يقسم المعلم الصف إلى ثلاث مجموعات، تهتم كل مجموعة بتحضير قائمة من القوائم المذكورة ويطلب من المجموعات كتابة القوائم في صورة رسائل إلكترونية على أوراق خاصة لإضفاء جو من المرح أو استخدام وسائل التواصل الإلكترونية (إن أمكن) لمتابعة الحديث بين مالك وماركوس.

• قائمة الأطعمة الشهية: تتضمن أشهر وأطيب المأكولات الصحية الإماراتية والأجنبية.

• قائمة الألعاب الترفيهية: تتضمن ألعابًا ترفيهية حركية وألعاب ذكاء وتفكير منطقي وأنشطة ثقافية وفنية يقترحها الطلبة حسب هواياتهم. (تجدد الإشارة هنا إلى أهمية تنبّه المعلم لنوع الأنشطة الترفيهية المقترحة كي لا تكون خطيرة على سبيل المثال).

• شروط النظافة: مكان وبيئة آمنة كالمنازل أو مطعم يشهد له بنظافته أو... مع ذكر الشروط الصحية المتوفرة فيه (مثل نظافة المكان وتوافر الأمان ونظافة الغذاء وغيرها).

أ. ضع نفسك مكان ماركوس، وحاول مساعدة مالك من أجل إنجاز حفل آية. أعد قائمة بالأطعمة الشهية والصحية، وأخرى بالغاب ترفيهية، وقائمة بشروط النظافة الواجب الالتزام بها في الحفل، وكل ذلك بهدف إسعاد جميع المدعوين كبارًا وصغارًا.

| حفل نجاح آية        |                      |                       |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| قائمة بشروط النظافة | قائمة بالغاب ترفيهية | قائمة بالأطعمة الشهية |
| .....               | .....                | .....                 |
| .....               | .....                | .....                 |
| .....               | .....                | .....                 |
| .....               | .....                | .....                 |



## الدّرس 2

النُّمُو وَالتَّطَوُّرُ  
في ظُرُوفٍ  
مُلائِمةٍ

## نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكلٍ صحيٍّ وإيجابيٍّ، والتعاون للعيش برفاهية.
- معرفة أنهم سيواجهون تغيّرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأنّ التغيّير قد يكون إيجابيًا.
- تفهّم التغيّير والفقدان، وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم المحليّ للمساعدة في تلك المواقف وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

43

## هدف الدرس

يهدف الدرس إلى تعرّف الطلبة إلى الظروف المناسبة للنمو والتطور وأهمية توافر أساسيات الحياة والعيش في منطقة محلية وبيئة منزلية آمنتين وملائمتين.

## المواد المطلوبة

- أوراق - أقلام
- شاشة عرض

## نواتج التعلم:

1. معرفة الطرق التي يمكن للطلبة من خلالها النمو والتطور بشكلٍ إيجابيٍّ، ومشاركة الآخرين والتعاون معهم للحفاظ على الصحة الجيدة.
2. معرفة أنهم سيواجهون تغيّرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأنّ التغيّير قد يكون إيجابيًا.
3. تفهّم التغيّير والفقدان وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم المحليّ للمساعدة في تلك المواقف وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

|                                                                                                                                                                                                    |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>حقّ كلّ فرد في الحصول على مأوى صحيّ وآمن ويحقّق شروط السلامة بتكلفة ميسّرة ويحتوي على الخدمات والتسهيلات والاحتياجات الأساسية، وضمان حقّه في عدم التعرّض للطرد الاعتباطي أو الإخلاء القسري.</p> | الحقّ في السكن     |
| <p>مجموعة خدمات تهدف إلى تحقيق شروط حياتية وصحية مناسبة للأفراد بالإضافة إلى تنمية قدراتهم حسب احتياجاتهم واحتياجات المجتمع.</p>                                                                   | الرعاية الاجتماعية |
| <p>حصول الجميع على التعليم وتنمية المواهب والقدرة العقلية والجسدية من دون تمييز، وبالتالي تمكين الناس من المشاركة بفاعلية في المجتمع.</p>                                                          | الحقّ في التعلّم   |
| <p>التمتع بالراحة والصحة والسعادة.</p>                                                                                                                                                             | الرفاهية           |

### النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يستهلّ المعلم الحصة بمراجعة سريعة للدرس السابق للربط بين المفاهيم، ثم يطلب من أربعة طلبة أن يجلسوا في مقعد دراسي واحد وأن يكتبوا، في الوقت نفسه وبخطّ مقروء، عبارة: "أنا مرتاح الآن في هذه الوضعية". حين يجد الطلبة صعوبة في تنفيذ ما طُلب منهم يسأل المعلم عن السبب، ليصل إلى خلاصة مفادها أن وضعية جلوسهم الحالية لا تسمح لهم بأداء ما طُلب منهم. يوضح المعلم بعدها أهمية الظروف الملائمة للإنتاج والتعلّم والتطوّر مقدّمًا الدرس والهدف منه.

### المفردات

الحقّ في السكن

الرعاية الاجتماعية

الحقّ في التعلّم

الرفاهية

### 1 هل أنت مرتاح في وضعيتك في الجلوس؟

اجلس مع أربعة من زملائك في مقعد دراسي واحد واكتبوا في الوقت نفسه، كلّ على ورقة وبخطّ مقروء، عبارة: "أنا مرتاح الآن في هذه الوضعية". كيف تُقيّم قدرتك على الإنتاج والتعلّم في مثل هذه الظروف؟



## النشاط 2: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى التعرّف إلى مقومات السكن اللائق بوصفه شرطاً أساسياً للعيش بشروط حياتية وصحية مناسبة والنمو بشكل إيجابي.

يبدأ المعلم بقراءة النشاط أو يطلب من الطلبة قراءته والبدء بالجزء (أ). (يمكن للمعلم عرض صور على اللوح التفاعلي أو شاشة العرض لمنازل غير صالحة للسكن ولكن تعيش فيها عائلات) (3 دقائق)

يطلب المعلم من الطلبة ملء الجدول. (7 دقائق)

## الإجابات المتوقعة:

| شروط السكن اللائق | الصعوبات والمخاطر | طريقة المساعدة                      |
|-------------------|-------------------|-------------------------------------|
| الأمن             | غير آمن           | مساعدة مادية                        |
| النظافة           | وسخ               | تنظيف                               |
| الراحة            | غير صحي           | الاتصال بالجهات الحكومية أو الأهلية |
| الصيانة           | ضيق               | ترميم أو صيانة                      |

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** مساعدة الطالب في قراءة الفقرة وشرح بعض المفردات وطرح الأسئلة خلال العرض والاستعانة بصور لمنازل لا تؤمن شروط السلامة الصحية والبيئية والهيكلية للسكن من أجل تسهيل الشرح.

**للمتقدمين:** توجيه أسئلة خلال العرض من نوع: ما خطورة عدم توافر هذه المقومات؟ هل تعرف جهات محلية و/أو عالمية تساعد في بناء منازل للفقراء أو ترميم المنازل القديمة؟ النمو الإيجابي يشترط العيش في بيئة صحية سليمة وأمنة.

## النشاط 3: (15 دقيقة)

يهدف النشاط إلى الإضاءة على أهمية توفير الرعاية الاجتماعية والظروف الملائمة لنمو الأطفال وتطورهم - مهما كانت حالاتهم - من تعليم ومشاركة في نشاطات الترفيه والمتعة بكامل الحقوق.

يقوم النشاط على عمل مجموعات في إطار إستراتيجية Jigsaw.

يوزّع المعلم الصف إلى 4 مجموعات بعدد حقول الخدمات التي توفرها إمارة أبوظبي لأصحاب الهمم، ويطلب من كل مجموعة قراءة حقل واحد فقط وتحضير شرح عنه شفهيًا. (5 دقائق)

ثم يعيد المعلم تشكيل المجموعات على الشكل التالي: مجموعات تضم طالبًا من كل مجموعة من المجموعات السابقة: طالب من مجموعة الحقل الأول وطالب من مجموعة الحقل الثاني... فيصبح كل طالب، ضمن مجموعته الجديدة، خبيرًا في المجال الذي قرأه فيشرحه لزملائه. (5 دقائق)

أخيرًا يطلب المعلم من المجموعات الشرح والاستنتاج من خلال ملء الجداول.

(10 دقائق)

## الإجابات المتوقعة:

يجب التشديد على أن تأمين الظروف الملائمة لنمو أصحاب الهمم وتطورهم، أسوةً بالناس الآخرين، له أثر إيجابي في المجتمع، حيث ينتج أشخاصًا منتجين وفاعلين بدلًا من إنتاج أشخاص معزولين ومهمشين.

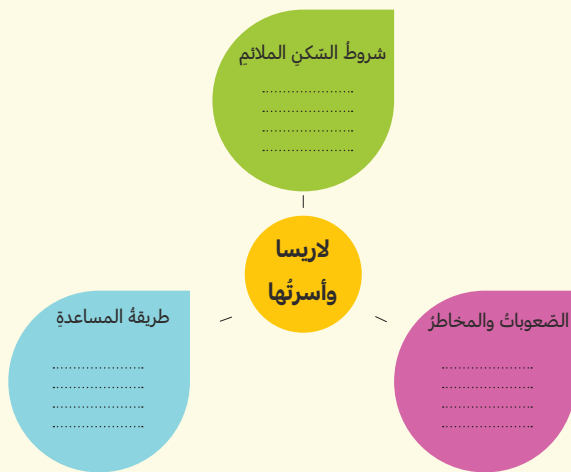
## 2 بعد أن قُيِّمَت العمل في ظرفي غير مُلائم، وعُدَّت للجلوس في وضعيَّتك المريحة، اقرأ القصة الآتية عن ظروف سكن لاريسا، ثم أجب عما يلي.



تُعاني أسرة لاريسا من وضع اجتماعي سيئ، فنظرًا لِعَدم فُدرة الأسرة على دفع الإيجار اضطرَّت لِتَرْك مَنزلها الكائن في أحد الأبنية والإنتقال للعيش في مزرعة حيثُ يُمكن لِلأب أن يَعملَ ويُعيلَ أسرته.

تُظهر الصُورة البيت الذي تعيش فيه لاريسا وأهلها في المزرعة.

قُيِّم مع مجموعتك الصعوبات والمخاطر التي تعتُرُّ لاريسا وأسرتها نتيجة وضع سكنهم، ثم استنتج شروط السكن اللائق الذي يؤمّن لسكانيه نموًا آمنًا وسليماً، واقترح طريقة يمكن من خلالها مساعدة هذه الأسرة.



## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** المساعدة من قبل المعلم (والطلبة في بعض الأحيان) في تحضير النص ومن ثم شرح المعلومات للزملاء.

**للمتقدمين:** طلب تحضير أكثر من مجال وربما مجالات لم ترد في الكتاب، ويمكن للمعلم إيجادها على الموقع الإلكتروني لحكومة أبوظبي، مبادرات وبرامج أصحاب الهمم في أبوظبي، يحق للجميع، مهما كانت ظروفهم الصحية والجسدية، أن ينعموا بظروف للنمو بشكل صحي ومريح يسمح لهم بتطوير طاقاتهم وتنميتها والمشاركة في المجتمع.

من حق كل فرد أن ينمو ويتطور في ظروف سكنية ملائمة، ويهدف توفير ظروف ملائمة لنمو أصحاب الهمم في دولة الإمارات وتطويرهم تقوم وزارة تنمية المجتمع بوضع برامج ومناهج رعاية اجتماعية وتأهيل خاصة بهم. اقرأ عن هذه الرعاية ثم ناقش ضمن مجموعتك مدى أهميتها على صعيد النمو والعيش برفاهية، واملأ الجداول التالية.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المجال: .....  | أ. الخدمات البلدية<br>تقدم الجهات المختصة الخدمات المناسبة من خلال التواصل معهم تجهزين بكافة المعدات المكتبية والإلكترونية اللازمة لمساعدتهم في إنفاذ معاملاتهم من المنزل.                                                                                                       |
| الهدف: .....   | ب. التعليم<br>توفر دولة الإمارات العربية المتحدة خيارات لأصحاب الهمم تخولهم الحصول على فرص تعليم بالمستوى الذي تقدمه المدارس العادية، ويمكن للطلبة الالتحاق بهذه المدارس أو المدارس الأخرى، وذلك حسب احتياجات كل طالب.                                                           |
| الأهمية: ..... | ج. دخول مجاني إلى حديقة الإمارات للحيوانات<br>يمكن للأطفال من أصحاب الهمم الاستمتاع بالدخول المجاني إلى حديقة الإمارات للحيوانات. وتهدف الحديقة إلى تعريف الأطفال ببيئتهم وتعليمهم كيفية التعامل مع الحيوانات الأليفة، وإزالة جميع الحواجز بين الأطفال والحيوانات.               |
| المجال: .....  | د. التنقل<br>أصبحت مواقف السيارات العامة والأرصفة والممرات والجسور وأنفاق عبور المشاة ومداخل المباني وغيرها من المرافق العامة في عدة مدن في دولة الإمارات أكثر توافقا مع احتياجات أصحاب الهمم، وخز الأسطول الجديد من حافلات الفواصل العامة بأرضيات منخفضة ومداخل مبانعة للإتلاق. |
| الهدف: .....   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| الأهمية: ..... |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

1. الخدمات البلدية  
ترسل البلدية مندوبيها إلى أصحاب الهمم تجهزين بكافة المعدات المكتبية والإلكترونية اللازمة لمساعدتهم في إتمام معاملاتهم من المنزل.

2. التعليم  
توفر دولة الإمارات العربية المتحدة خيارات لأصحاب الهمم تخولهم الحصول على فرص تعليم بالمستوى الذي تقدمه المدارس العادية، ويمكن للطلبة الالتحاق بهذه المدارس أو المدارس الأخرى، وذلك حسب احتياجات كل طالب.

3. دخول مجاني إلى حديقة الإمارات للحيوانات  
يمكن للأطفال من أصحاب الهمم الاستمتاع بالدخول المجاني إلى حديقة الإمارات للحيوانات. وتهدف الحديقة إلى تعريف الأطفال ببيئتهم وتعليمهم كيفية التعامل مع الحيوانات الأليفة، وإزالة جميع الحواجز بين الأطفال والحيوانات.

4. التنقل  
أصبحت مواقف السيارات العامة والأرصفة والممرات والجسور وأنفاق عبور المشاة ومداخل المباني وغيرها من المرافق العامة في عدة مدن في دولة الإمارات أكثر توافقا مع احتياجات أصحاب الهمم، وخز الأسطول الجديد من حافلات الفواصل العامة بأرضيات منخفضة ومداخل مبانعة للإتلاق.

- المجال: المدني.  
- الهدف: حصول أصحاب الهمم على الخدمات التي تقدمها البلدية بسهولة تامة من دون الحاجة إلى مغادرة منازلهم، الأمر الذي يوفر عليهم الكثير من الوقت والجهد والتكاليف.  
- الأهمية: التخفيف من المعاناة، وتسهيل عملية التفاعل مع المجتمع، وممارسة الحقوق.

- المجال: التعليم.  
- الهدف: تأمين برامج خاصة تناسب حاجات أصحاب الهمم.  
- الأهمية: إعداد مواطن متعلم يستطيع خدمة مجتمعه في المستقبل.

- المجال: السياحة والترفيه.  
- الهدف: الاستمتاع بالحديقة وتعريف الأطفال ببيئتهم وتعليمهم كيفية معاملة الحيوانات الأليفة.  
- الأهمية: زيارة الأماكن للترفيه والتثقيف والتواصل مع المجتمع.

- المجال: النقل.  
- الهدف: ضمان التنقل السهل والمريح لأصحاب الهمم وتسهيل عملية صعودهم ونزولهم.  
- الأهمية: التنقل بسهولة يتيح فرص التعرف إلى البلاد وتأمين الحاجات والذهاب إلى العمل أو المدرسة أو أماكن الترفيه.

## النشاط 4: (15 دقيقة)

## 4 اقرأ النص الآتي عن الحافلة المدرسية، واستخدم الصور للإجابة عما يليه.

تتميز الحافلة المدرسية الصفراء في الكثير من البلدان بنظام وقاية وإنذار لحماية الأطفال من الحوادث كالضخم، وثمة لافتة تحمل عبارة «حافلة مدرسية» مغلقة من الجهتين الأمامية والخلفية، وعلى جانبيها مضابيح نوميض باللونين الأحمر والأصفر لإنذار السيارات بأن الحافلة ستتوقّف لإنزال الطلبة أو تضعدهم، وعندها تتوقّف حركه المزور في كل الاتجاهات. كذلك تكون الحافلة الصفراء مزودة من الجانب الأيسر بلوحة مستديرة حمراء تحمل كلمة «توقّف»، لتنبيه السائقين إلى أن الحافلة ستتوقّف لإنزال الأطفال، لتجنّب أن تصدم الحافلة الأطفال زود يذراع بلاستيكية من الجهة الأمامية اليمنى تفتح آلياً عند التوقّف، الهدف منها إخبار الأولاد الذين يودون العبور إلى الجهة المقابلة من الشارع على الابتعاد عن مقدمة الحافلة، ما يضمن أن السائق يستطيع رؤيتهم خلال غيورهم أمام الحافلة.



يهدف هذا النشاط إلى مراجعة ما سبق حول الحق في توافر الشروط المناسبة للتعليم والسلامة والرعاية من أجل النمو والتطور بشكل إيجابي.

يقرأ الطلبة النص ثم يدعوهم المعلم إلى مقارنة الصور المرفقة بناءً على ما تظهره وما قرأوه في النص وتحديد إن كانت تحقق نموًا إيجابيًا للفرد أم لا. (5 دقائق)

يوزّع المعلم الطلبة إلى مجموعات ثنائية. يعمل كل ثنائي على حوار ضمن مقابلة أو مشهد تمثيلي للأشخاص الممثلين في الصور يصف الطلبة على لسانهم خبراتهم اليومية، كلّ حسب الظرف الذي يعيشه، مع الإضاءة على شروط السلامة وشروط التعلم في بيئة مثالية. (10 دقائق)

تتحقق الرفاهية والنمو الإيجابي أيضًا بتوافر أساسيات العيش من تعليم وأمان وفرص لتطوير الطاقات.

أنشئ مع زميلك حوارًا بين الأشخاص الظاهريين في الصور يصفون فيه خبراتهم اليومية، كلّ حسب الطرف الذي يعيشه، مع الإضاءة على شروط السلامة وشروط التعلم في بيئة مثالية. قدّما عملكما على شكل مقابلة أو مشهد تمثيلي.

5

**حدّث لجنة الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في منظمة الأمم المتحدة مستلزمات السكن، وقدمت إلى الدول إرشادات مفصلة في شأن التزاماتها باختيار الحق في السكن وحمايته.**

ابحث في الشبكة العنكبوتية عن هذه المستلزمات والإرشادات التابعة لها مبينًا أهميتها للنمو الصحي والسليم للأفراد.

### النشاط 5 (اختياري): (5 دقائق)

يخبر المعلم الطلبة أنّ لجنة الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في منظمة الأمم المتحدة حددت مستلزمات السكن وقدمت إرشادات مفصلة إلى الدول في شأن التزاماتها باحترام الحق في السكن وحمايته، ثم يطلب من كل طالب إجراء بحث عن هذه المستلزمات والإرشادات التابعة لها مبينًا أهميتها للنمو الصحي والسليم للأفراد.

(يجري الطالب البحث كفرض منزلي ويمكن أن يقدمه لاحقًا في الصف فيعطي المعلم كل طالب 5 دقائق للعرض، ثم يتناقش الطلبة بعد انتهاء العروض مدة 10 دقائق ويستخرجون استنتاجاتهم).

## الدّرس 3

# مُسَاعَدَةُ بَعْضِنَا بَعْضًا لِيَعْمَ الْخَيْرُ عَلَى الْجَمِيعِ

## نَوَاتُجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
- إدراك أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

49

## هدف الدرس

يهدف الدرس إلى تعرف الطلبة إلى أهمية بناء علاقات إيجابية مع زملائهم وأهلهم لما في ذلك من انعكاس إيجابي على نموهم ورفاهيتهم وسعادتهم

## المواد المطلوبة

بطاقات  
أقلام

## نواتج التعلم:

1. معرفة الطرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
2. إدراك أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
3. فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.



|                   |                                                           |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| السعادة           | الشعور بالفرح والرضى والطمأنينة.                          |
| العلاقة الإيجابية | تطوير تواصل فعال وواضح مع الآخرين والتفاهم معهم بشكل جيد. |

### النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يستهل المعلم الحصة بتذكير الطلبة بما تعلّموه في الحصص السابقة حول طرائق النمو والعيش برفاهية (الحفاظ على الصحة الجسدية وتوافر متطلبات النمو الأساسية كالتعلّم والعيش في بيئة آمنة...)، ويقدم الدرس على أنّه يركّز على العلاقات التي تجمع بينهم وبين زملائهم وأهاليهم وأهمية الدعم النفسي الذي يقدّمه الواحد منا إلى الآخر كجزء أساسي أيضًا للنمو والعيش برفاهية.

يطلب المعلم من الطلبة أن يكتبوا على بطاقات ماذا تعني لهم عبارة "علاقات إيجابية"، فيكتب الطلبة عبارات قصيرة أو كلمات مثل: الصداقة، احترام الآخر، دعم الآخرين عندما يمرّون بظروف صعبة... ثم يطلب المعلم من الطلبة التجوّل في الصف ومقارنة ما كتبه كلّ منهم بما كتبه الآخرون من أجل تحديد التشابه فيما بينهم والتعرّف إلى نظرة زملائهم إلى العلاقات الإيجابية كما يرونها.

يدعو المعلم الطلبة إلى التفكير، كلّ بينه وبين نفسه، في مسؤوليته عن بناء علاقات إيجابية مع زملائه.

### المفردات

السعادة

العلاقة الإيجابية

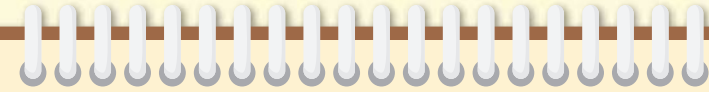
**1** أكتب على بطاقة كلمة أو عبارة توضح ما تعنيه لك "العلاقات الإيجابية"، ثمّ قارن بين ما كتبت وما كتبه زملاؤك. ماذا تعني "العلاقات الإيجابية" لزملائك؟ هل لك دور في بناء علاقات كهذه؟ وكيف تُؤثّر في نمط حياتك؟



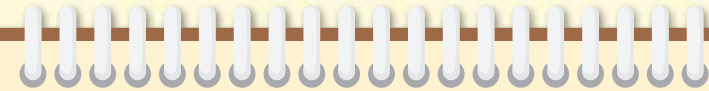


## النشاط 2: (20 دقيقة)

2 بعد أن عرفت معنى العلاقات الإيجابية، اقرأ مع زملائك في المجموعة المُقتطفات التالية من يوميات بعض الطلبة ثم أجب عما يلي.



صادفتُ مُحَمَّدًا على باب المدرسة، وكانَ القَلْبُ بادياً على وجهه، فبادرني قائلاً: "هل أنت جاهزٌ لامتحان الرياضيات غدٍ؟" فقلتُ: "بالطبع، فهذا الإمتحانُ مهمٌ جدًّا لعلامة الفضل. وأنت، هل درستَ جيّدًا؟" فأجابني والدُّمعة في عينيّه: "وجدتُ صعوبةً في فهم التمارين وتطبيقها بمفردِي".



جيسبكا، صديقتي في الصف، تُعاني من البدانة، وقد أخبرتني اليوم أنها قصّدت مع والدتها أخصائي تغذية ليساعدها في اتباع نظام غذائي صحي. وبالفعل اضطَحبت معها اليوم إلى المدرسة قليلًا من الخُبز واللُّوز بدلَ الشوكولاتة التي كانت تُكثِر من تناولها في أثناء الفسحة. بدأ عليها التَّقاؤُ.

يهدف هذا النشاط إلى تعريف الطلبة بأهمية دعم بعضهم بعضًا على مختلف الأصعدة والتفكير في فوائد ذلك، إضافةً إلى توعيتهم على دور المدرسة أيضًا في تقديم هذا الدعم. يوزّع المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات مع تحديد ممثل عن كل مجموعة. يطلب المعلم من كل مجموعة قراءة نص من يوميات طلبة يخبرون فيها عن أحد زملائهم وكيف احتاج منهم إلى المساعدة والدعم. يقرأ الطلبة النصوص ويفكرون في ما تمثله الحالة. (3 دقائق) بعد الانتهاء، يعرض ممثل كل مجموعة الحالة التي درستها المجموعة ويدور النقاش حولها على ضوء أهمية بناء العلاقات الإيجابية والداعمة للنمو والعيش برفاهية (5 دقائق)، ثم يجب الطلبة عن الأسئلة.

### الإجابات المتوقعة: (5 دقائق)

أ- بالنسبة إلى محمد الذي كان بحاجة إلى مساعدة في امتحان الرياضيات: دعمه من خلال مساعدته في مراجعة التمارين وشرحها له في أثناء الاستراحة - الالتقاء بعد الدوام في منزل أحدهما للدراسة سوية - طمأنته عبر إبداء الاستعداد لمساعدته في الدرس.

• بالنسبة إلى جيسكا التي تتبع نظامًا غذائيًا كي تخفف من وزنها: يمكن دعمها عبر تجنّب دعوتها إلى تناول الأطعمة الدسمة كالسكريات والبطاطا المقلية - دعمها بالتشجيع المعنوي لمحاولتها المهمة لاسترجاع رشاققتها - إبداء الإعجاب بمتابعتها وبالنتائج التي تحقّقها.

• بالنسبة إلى كولينز الذي يمرّ بمشكلة عائلية تشعره بالحزن: إبداء التعاطف معه والإعراب عن رغبتنا في المساعدة - إشعاره باهتمامنا لأمره وباستعدادنا لمساعدته والتخفيف عنه - السعي لرسم بسمّة على وجهه ومحاولة إشراكه في اللعب باستمرار.

• بالنسبة إلى مريم التي ستشارك في مسابقة وطنية في السباحة: تشجيعها من بين المشتركين - مساعدتها في الدروس التي تغيّبت عنها وشرحها لها - تخفيف التوتر عنها عبر تجنّب التصرفات التي تزعجها.

### ب- (دقيقتان)

يفكّر الطلبة في الجهات التابعة للمدرسة التي يمكن اللجوء إليها في أيّ ظرف (أكان إيجابيًا أم سلبيًا) يحتاجون فيه إلى المساعدة والدعم، كالمعلمين أو الإدارة، لطلب النصّح والمشورة، أو التوعية ولفت الانتباه، وكذلك الأخصائي النفسي المدرسي الذي يلعب دور المرشد النفسي ويعمل على الاستماع إلى مشكلات الطلبة ومعالجتها.

منذ أيام وأنا أشعر أنّ صديقي كولينز متضايق، فهو لا يلعب معنا كعادته في أثناء الفسحة ويجلس وحيّدًا زافضًا التحدّث إلى أيّ كان، ويندو شاردًا طوال الوقت في الصفّ، وقد لاحظ المعلّمون عدم تركيزه في أثناء الشرح وخصوصًا في عمل المجموعات، فهو يزفّض المشاركة، ووجهوا إليه ملاحظات عدّة مرّات. أضرتّ على كولينز اليوم أنّ يحدّثني عن مشكلته، إلا أنّني أدركت أنّه يعاني من مشكلة عائلية.

أنا متحمّس جدًا لأنّ زميلتي مريم تتخصّر للمشاركة في مسابقة وطنية في السباحة الأسبوع المقبل. إنّها سباحة ماهرة تتمرّن بشكلٍ دوريّ ولا تهمل توصيات مدربيّتها الثمينة بل تعمل دائمًا على تطوير مهاراتها في السباحة. لم تأت مريم معنا اليوم إلى الحديقة. أظن أنني أعلم لماذا!

أ. حدّد نوع الدّعم الذي يمكنك تقديمه للطلّبة المذكورين أعلاه.

ب. في المقتطفات السابقة، هناك من يحتاج إلى المساعدة، فما الجهة التي يمكن اللّجوء إليها لطلب المساعدة؟

ج- (5 دقائق)

يتشارك الطلبة إيجابيات وفوائد بناء علاقات إيجابية وكيف يُسهم في تحقيق الرفاهية. (يمكن للطلبة تحضير لوحة لتذكيرهم بأهمية مساعدة بعضهم بعضًا لخلق جوٍّ إيجابي، وتزيينها وتعليقها في الصف)

### إيجابيات بناء علاقات إيجابية وفوائدها:

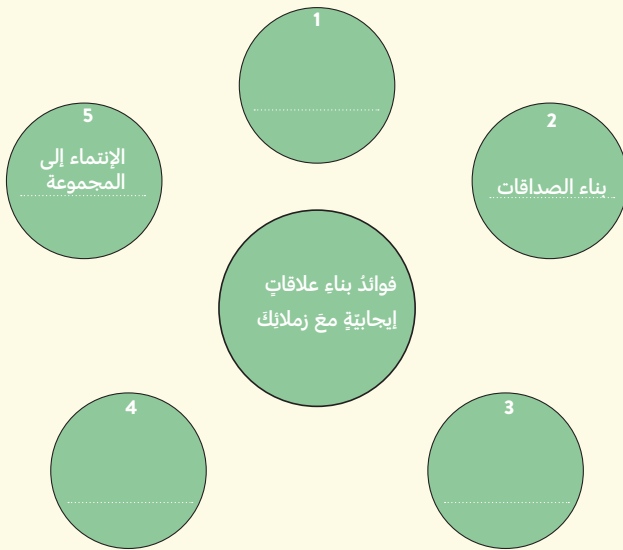
1. الإسهام في إسعاد الآخرين خصوصًا عندما يكونون في أشد الحاجة إلى ذلك.
2. بناء الصداقات.
3. زيادة الثقة بالنفس.
4. عدم الخوف وامتلاك قدرة أكبر على مواجهة الصعوبات.
5. يمكن أن يذكر الطلبة إيجابيات أخرى أيضًا.
5. الشعور بالانتماء إلى المجموعة.

### التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في فهم النص والأسئلة ويشجّعهم على المشاركة في تقديم إجابة واحدة على الأقل عن كل سؤال.

**للمتقدمين:** يبتكر الطلبة مشاهد تمثيلية تحاكي الأحداث التي تصفها النصوص مقترحين الطرائق المناسبة لإبداء الدعم ومظهرين بالتعبير اللفظي والجسدي كيفية تأثير ذلك في العلاقات بين الزملاء.

ج. أكمل ما يلي من الفوائد التي تنتج عن بناء علاقات إيجابية مع زملائك.



3 الآن وقد اطلعت على أمثلة على العلاقات الإيجابية مع زملائك، اقرأ النص الآتي عن أهمية الاجتماع الأسري ثم أجب عما يلي.

يقول خبراء علم النفس إن الأسرة التي تحافظ على الاجتماع الأسري تكون أفرادها أكثر تماسكًا. فالاجتماع الأسري يُعلّم الأبناء مهارة الإضغاء ويُعطي أفراد الأسرة شعورًا بالانتماء والتماشك. كما أن هذه الاجتماعات تكون جوًّا عائليًّا إيجابيًا يسعد أفراد الأسرة، ويساعدهم على التخلص من همومهم اليومية، ويبرز من التقارب بينهم. وقد أظهرت دراسة طبّية أن العلاقات الأسرية القوية تساعد على زيادة الثقة بالنفس لدى الأطفال وتقلل من مشاعر القلق والتوتر لديهم.

### النشاط 3: (10 دقائق)

يهدف النشاط إلى تعريف الطلبة بأهمية العلاقات الأسرية الإيجابية للنمو والعيش برفاهية.

يقرأ الطلبة النص الذي يستعرض أهمية الاجتماع الأسري لتماسك الأسرة وللشعور بالانتماء، وذلك تمهيداً لمعالجة الأسئلة. (3 دقائق)

يوزع المعلم الطلبة على أربع مجموعات.

أ- (5 دقائق)

يطلب منهم تأمل إحدى الصور لدراسة الميزة الأسرية المميّنة وكيف تُسهم في بناء علاقات أسرية إيجابية.

الإجابات المتوقعة: (يمكن أن يعبر الطلبة بالأمثلة).

1. التواصل: إصغاء أفراد الأسرة بعضهم إلى بعض عبر الانفتاح والمصارحة.

2. العاطفة: الحب والدعم والاهتمام.

3. الاحترام: قبول الاختلاف وفهم أفراد الأسرة وتقديرهم.

4. التشارك في النشاطات: تضيء الوقت معاً بالمرح والتسلية ومشاركة الاهتمامات.

أ. تناقش مع زملائك في المجموعة حول السلوكيات الظاهرة في الصور الآتية، وبيّن كيف تُقوّي العلاقات داخل الأسرة.



## النشاط 4: (15 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى التركيز على أهمية تفهم حاجات الآخرين عبر تطوير النظرة الإيجابية تجاههم وجعل التواصل أسهل.

يجلس الطلبة في دائرة لضمان تواصل غير لفظي (جسدي) أفضل خلال النشاط.

يبدأ المعلم الجلسة بطرح أسئلة الحوار الآتية: ما أهمية الاستماع إلى الآخرين؟ ما فائدة معرفة هموم الآخرين ومشكلاتهم واهتماماتهم؟ لم علي أن أتعامل بلطف مع الآخر؟ (3 دقائق)

بعد ذلك يطلب المعلم من الطلبة قراءة خطوات اللعبة والتورّع في ثنائيات لتنفيذها. يخبر كل طالب زميله بمشكلة سمع عنها، ثم يمثّلان أدوار الأشخاص أصحاب المشكلة طارحين القضية أمام الصف بهدف إيجاد حلّ لها. (6 دقائق) يتناقش الطلبة حول مشكلاتهم ويلاحظون نقاط التشابه بينها. (6 دقائق)

4

بعد أن تعلّمت عن أهمية العلاقات الإيجابية وفوائدها، اختَر واحدًا من زملائك في الصف ليكون شريكك في هذا النشاط. تفكّر مع زميلك بمشكلة سمعتم عنها ثم مثّلا دور الأشخاص الذين واجهوا تلك المشكلة طارحين القضية أمام الصف وتناقشوا حول سبل الحلّ. تكون بذلك قد أحسست بمشكلات الآخرين وتعزّفت إلى اهتماماتهم، وأسهمت في تطوير علاقة إيجابية مع زملائك في الصف.

5

اقرأ النصّ الآتي عن حاجات الطلبة في المدرسة، ثم أجب عما يلي.

يحتاج الطلبة إلى الشعور بالراحة والأمان على الضعيفين الجسديّ والثقفيّ، وخلال السنوات الدراسية تزداد حاجتهم إلى الشعور بالأمان داخل مدرستهم، ولذلك يجب إتاحة الفرصة أمامهم لتطوير علاقات إيجابية مبنية على الثقة بينهم وبين معلمهم وزملائهم. تسهم الفرق المدرسية والأنشطة والمشاريع الحكومية الطلابية في تعزيز هذا الشعور الفهم بالانتماء. فالمدرسة قد تفقد طليتها في حال لم يتوافق معلم أو مرشد واحد على الأقل يثق به الطلبة. فمن دون هذه العلاقات الإيجابية تصبح المدرسة مزرعاً للمتعلمين بدلاً من أن تكون مكاناً للتعليم والتطور.

55

## النشاط 5: (5 دقائق)

يعطي المعلم الحرية للطلبة ليتورّعوا إلى مجموعات. يقرأ الطلبة الفقرة ثم يتناقشون فيها ويكتبون أفكارهم.

| المشاعر المصاحبة           | ما الذي يجعلك تشعر بالانزعاج وقلة الثقة في المدرسة؟ | المشاعر المصاحبة          | ما الذي يجعلك تشعر بالرضا والسعادة في المدرسة؟ |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| الغضب واليأس               | أن يبتذني زملائي                                    | السعادة والشعور بالانتماء | صداقة زملائي                                   |
| الوحدة والتمهيش            | أن ألعب وحدي                                        | الفخر                     | علاماتي الجيدة                                 |
| الخل والحن                 | أن يوبّخني المعلم                                   | السعادة والراحة النفسية   | أن يحبني المعلم                                |
| الانزعاج وقلة الثقة بالنفس | الرسوب في مواد معينة                                | الارتياح والثقة في النفس  | ممارسة هواياتي في مدرستي                       |

الإجابات المحتملة:

كما يسأل المعلم: "ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدة بعضنا بعضاً في النمو والتطور بشكل إيجابي في المدرسة؟" ويدعو الطلبة إلى النقاش مع التركيز على الأفكار التالية: مساعدة ودعم بعضنا بعضاً، وتقبّل اختلافاتنا، والعمل الجماعي، والاستماع إلى آراء الآخرين واحترامها.

في مجموعتك، قم بتعبئة الجدول التالي:

| المشاعر<br>الفضائية | ما الذي<br>يجعلك تشعر<br>بالإنزعاج<br>وقلة الثقة في<br>المدرسة؟ | المشاعر<br>الفضائية | ما الذي<br>يجعلك<br>تشعر بالرضا<br>والسعادة في<br>المدرسة؟ |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|
|                     |                                                                 |                     |                                                            |
|                     |                                                                 |                     |                                                            |
|                     |                                                                 |                     |                                                            |
|                     |                                                                 |                     |                                                            |

أ- ماذا يمكننا أن نفعل ليساعد بعضنا بعضًا في النمو والتطور إيجابيًا في المدرسة؟

## الدّرس 4

السَّعادةُ مفتاحُ  
الحياةِ

## نَوَاتُجُ التَّعَلُّمِ

فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

57

## هدف الدرس

يهدف الدرس إلى توضيح مفهوم السعادة وكيفية الوصول إليها عبر الطرائق والسبل الصحيحة وعدم الاكتراث لمفهوم السعادة المزيفة التي يروّج لها المجتمع.

## المواد المطلوبة

- جدول الوجوه المعبرة
- حواسيب متصلة بالإنترنت
- أوراق للرسم - مواد للرسم

## نواتج التعلم:

فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| السعادة   | الشعور بالفرح والرضى والطمأنينة. |
| الرفاهية  | التمتع بالراحة والصحة والسعادة.  |
| الإيجابية | النظر والتعامل مع الأمور بتفاؤل. |



## 1 أجرِ البحث التالي واستنتج مستوى الشعور بالسعادة في الضف.

أ. إملأ الإستیبيان بوضع إشارة (✓) في الخانة التي تُبيّن شعورك.

| شعوري  | سعيد | عادي | حزين |
|--------|------|------|------|
| اليوم  |      |      |      |
| بالأمس |      |      |      |

ب. إجمع إجابات زملائك وقم بإحصائها في الجدول البياني الآتي مدوّنًا عدد الإجابات التي حصّدها كلُّ سؤال.

| إحصاء شعور الطلبة | سعيد | عادي | حزين |
|-------------------|------|------|------|
| اليوم             |      |      |      |
| بالأمس            |      |      |      |

## النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

- يستهل المعلم الحصة بالنشاط التمهيدي الآتي يهدف إلى توضيح أن السعادة شعور تختلف مستوياته باختلاف الظروف.
- يشرح المعلم للطلبة أنهم سيقومون ببحث حول شعور الجميع في الصف بالسعادة من خلال بحث استبياني. (دقيقة)
- أ- يطلب المعلم من الطلبة الإجابة عن أسئلة الاستبيان كل على حدة بتجرّد وموضوعية. (دقيقة)
- ب- يُعِدُّ المعلم جدولًا (كالجدول الذي في كتاب الطالب)، ثم يجمع إجابات الطلبة عن كل سؤال، ثم يُوزّعهم إلى مجموعات طالبًا منهم إحصاء الإجابات وتسجيلها في الكتاب. (8 دقائق)
- يسأل المعلم الطلبة عن ملاحظاتهم (الملاحظة المتوقعة: اختلاف الإجابات حول الشعور بالسعادة عند الفرد نفسه وبين الأفراد).
- يمكن أن يطرح المعلم الأسئلة التالية على الطلبة حسب إجابات كل منهم: لماذا أنت اليوم سعيد يا فلان؟ لماذا لم تكن سعيدًا بالأمس مثل ما أنت اليوم؟ يدعو المعلم الطلبة إلى التوصل لاستنتاج ضمن مجموعاتهم.

## الإجابات المتوقعة:

- يتغير شعور الفرد بالسعادة بين الأمس واليوم، إذ يمكن أن يكون سعيدًا جدًا ويصبح حزينًا أو العكس.
- الأفراد ليسوا جميعًا سعداء، ففي الوقت الذي يكون فيه أحدهم سعيدًا جدًا يمكن أن يكون الآخر أقل سعادة أو حزينًا.
- ليس بالضرورة أن يشعر الجميع بالسعادة، فهي شعور غير دائم، يختلف حسب الظروف.
- يجيب الطلبة عن السؤال بشكل فردي فيفكرون في الأشياء أو الأشخاص أو الأحداث التي تجعلهم سعداء.



## النشاط 2: (15 دقيقة)

يهدف النشاط إلى تعريف الطلبة بمفهوم السعادة الحقيقية وكيفية عيشها وكذلك دعم زملائهم وتشجيعهم على عيشها. يقرأ الطلبة النص المتمحور حول سبل اختبار الفرد للسعادة الحقيقية أي تلك السعادة التي يمنحنا إياها حب الحياة، والثقة بالنفس وتقدير الذات، واحترام الآخرين والإحسان إليهم (اللطف)، وصل المهارات واستغلال الوقت بطريقة هادفة وفاعلة. (3 دقائق)

أ- يتوزع الطلبة في مجموعات ويتناقشون في مفهوم السعادة الحقيقية كما يظهرها النص. (دقيقتان)  
ب- يتعاون الطلبة على وضع برنامج لمدة يومين بحيث تسنح لزميلهم فرصة اختبار السعادة الحقيقية. يمكن أن يتضمن البرنامج ما يلي: (10 دقائق)

ممارسة الرياضة المفضلة مع الأصدقاء، زيارة شخص مريض والتخفيف من أوجاعه، وهب الأغراض القديمة، التفكير (مع أهله أو معلميه أو زملائه) في القرارات التي أخفق في تحمل مسؤوليتها والاعتذار عنها ثم القيام بشيء ينم عن تحمل المسؤولية (كترتيب الغرفة)، التفكير في المهارات والهوايات والتخطيط لطريقة تطويرها، شراء كتاب أو مجلة أو تنزيلهما إلكترونياً وقراءتهما، قراءة كتاب لطفل (ربما لأخيه)...

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في قراءة النص وفهمه، وكذلك في فهم المطلوب من السؤال (ب) فيسأهمون باقتراح نشاطين يمنحان السعادة.  
**للمتقدمين:** يوسعون البرنامج فيتضمن مواقع وأماكن محددة.

## 2

## اقرأ النص الآتي عن السعادة، ثم أجب عن الأسئلة.

السعادة تُضفي الفرح على الحياة وتُعزز الصحة النفسية. وقد يختلف تعريف السعادة وتضمنها من شخص إلى آخر، فالأشياء التي تُسعدك قد تكون أمراً عادياً بالنسبة إلى غيرك، لكننا جميعاً نجد السعادة في مكانين أساسيين: في علاقتنا مع أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين. إن الشخص السعيد هو الشخص الذي يدعم الآخرين في عيشهم، ويختار الجوانب التالية في حياته:

- إختيار النفس وتدريبها.
- تحمل مسؤولية قراراته.
- تحطّي الصعوبات بصبر.
- تقبل التغيير.
- تنمية المهارات والمواهب.
- تثقيف الذات والانفتاح.
- حب الآخرين واختارهم والتعاطف معهم.
- اتخاذ مواقف إيجابية في الحياة.

أ. تناقش مع زملائك حول مفهوم السعادة الحقيقية بناءً على ما قرأته في النص.

ب. استناداً إلى سبل تحقيق السعادة، الواردة في النص، شجّع زميلك على اختبار السعادة الحقيقية، واقتراح عليه برنامجاً من أنشطة وممارسات تشاركه إياها لمدة يومين.

أُعلن في العام 2016، عن تشكيل وزارة السعادة في دولة الإمارات، لتزسيخ ثقافة السعادة والإيجابية، وذلك بالتكامل مع مختلف المؤسسات الحكومية والمجتمعية والخاصة.

طلاب يشاركون في مبادرة "100 يوم من الإيجابية" التي أطلقها من قبل البرنامج الوطني للسعادة والإيجابية بهدف تشجيع السلوكات الإيجابية في المجتمع المدرسي من خلال الفعاليات الفنية والثقافية والاجتماعية والرياضية الهادفة.



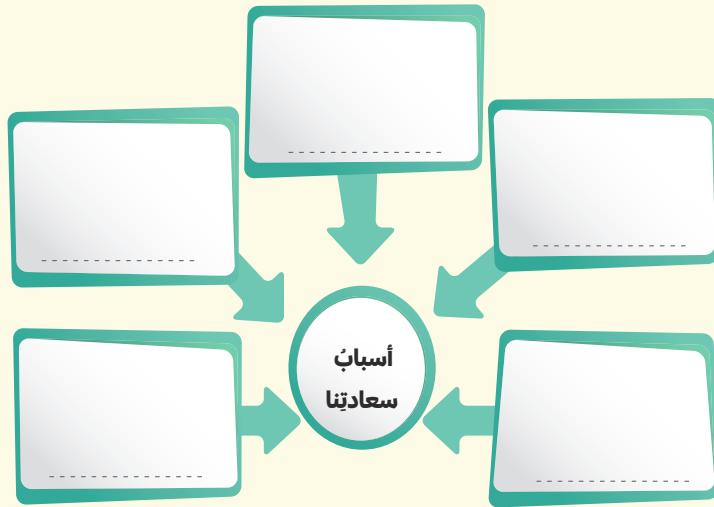
دشنت معالي وزيرة السعادة غهودة خلفان الرومي "دورئة السعادة" الأولى من نوعها في العالم، التي ستمنح السائقين الملتزمين بقواعد السبر والمروور قسانم شرائئة وهدايا عينئة.



من مبادرات وزارة السعادة في إطار تحقيق السعادة والإيجابية في العمل بشكل مستمر، تطوير مكاتب العمل من أجل توفير بيئة عمل سعيدة وإيجابية، وتخصيص ساعتين شهرياً لأنشطة السعادة والإيجابية.



أ. قِيمِ العوامل التي تجعل منك مواطناً أو مقيماً سعيداً في دولة الإمارات العربية المتحدة.  
ثم اجتمع بزملائك وشاركهم سبب سعادتك هذه واستمع لهم بدورك. اذكر خمسة أسباب تجعلنا مواطنين ومقيمين سعداء.



ب. إن كنت وزيراً للسعادة، ما المبادرة التي قد تتخذها من أجل المساهمة في نشر السعادة والإيجابية في المجتمع؟

### النشاط 3: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تعريف الطلبة بمساعي دولة الإمارات لتحقيق السعادة والإيجابية لمواطنيها من خلال تخصيص وزارة للسعادة تحرص على أن توائم بين كافة خطط الدولة وبرامجها لتحقيق سعادة المجتمع.

يقرأ الطلبة النصوص، ويتناقشون في أهمية وجود وزارة متخصصة في نشر الإيجابية والسعادة والرضى عند المواطنين. (3 دقائق)

أ- (4 دقائق)

يفكر كل طالب، مصوطيناً كان أم مقيماً، في سبب لشعوره بالسعادة كونه يعيش في دولة الإمارات، ثم يشكل كل خمسة طلبة مجموعة ويتشاركون إجاباتهم وخبراتهم الإيجابية.

تعرض كل مجموعة إجابتها على ورقة كبيرة وفي رسم توضيحي كالمبين في كتاب الطالب.

ب- (3 دقائق)

يفكر كل طالب بصفته وزيراً للسعادة بمبادرة يقوم بها على صعيد دولة الإمارات تساهم في غرس السعادة والإيجابية في المجتمع كما هو مبيّن في الأمثلة.

يفضل أن تكون المبادرة محددة وليست عامة. مثال: إقامة فعالية بمناسبة يوم السعادة الوطني تتضمن ألعاباً ونشاطات ترفيهية للأطفال بين سن السادسة والعاشر.

### التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في قراءة النصين ويشجعهم على الإجابة عن الأسئلة شفهيًا مع التوجيه خلال طرح الأسئلة.

**للمتقدمين:** في السؤال (ب) يحضر الطلبة خطاباً قصيراً يعلنون فيه عن المبادرة التي ستتخذها وزارتهم مع إمكانية تسجيلها بالصوت والصورة (أو بالصوت فقط كنشرة إذاعية).

#### النشاط 4: (15 دقيقة)

يقرأ الطلبة النص ويعملون في مجموعات للإجابة عن السؤال ثم يشاركون الآراء حول مفهومهم للسعادة ومفهوم الآخرين (شعب دولة بوتان) عنها. الإجابة عن السؤال: ترتبط السعادة بتحقيق الرضى عن كل ما يتعلق بالحياة اليومية الفردية والاجتماعية للإنسان. فعلى سبيل المثال، يعتبر نفسه سعيداً كل من استطاع تحقيق توازن نفسي يسمح له بتخطي محن الحياة الصعبة وكذلك من لا يشكو من علة جسدية أو مرض، ومن يتمكن من تحصيل العلم بطريقة تمكنه من العمل في مجالات متعددة. ويبقى من أهم الأمثلة على تحقق السعادة القدرة على التمتع بوطن له قيادة رشيدة تؤمن بطاقات الشباب وتعزز الأمان الاجتماعي.

تشتهر مملكة بوتان الصغيرة، الواقعة في جبال الهيمالايا، بأنها أرض يسود فيها الفرح والسعادة. فسكان هذه المملكة يرون أن سعادة الشعب لا تقاس بمستويات الإنتاج الإقتصادي، بل تتحقق من خلال مقومات أهمها:

- الصحة النفسية والبدنية
- التعليم
- التنوع الثقافي والبيئي
- القدرة على التكيف
- الحكم الرشيد
- حيوية المجتمع.

ووفقاً لمؤشر السعادة للعام 2010 تبين أن 42% من سكان بوتان يعتبرون أنفسهم "سعداء"، ويعتبر 50% أنفسهم "سعداء"، في حين يشعر 8% من الأهالي بـ "السعادة التامة".



مملكة بوتان

أ. استنتج علاقة السعادة بكل من المجالات التالية معززاً رأيك بأمثلة مناسبة: الصحة النفسية، الصحة البدنية، التعليم، استخدام الوقت، التنوع الثقافي، القدرة على التكيف، الحكم الرشيد، حيوية المجتمع، التنوع البيئي والقدرة على التكيف، ومستويات المعيشة.

## الدرس 5

مواجهة التغيير  
والفقدان

## نواتج التعلم

- معرفة أنهم سيواجهون تغيرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- تفهم التغيير والفقدان، وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم المحلي للمساعدة في تلك المواقف، وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

63

## هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تعريف الطالب بمفاهيم الخسارة والفقدان والتغيير وتمكينه من اتباع خطوات عملية تساعد في تخطي الأزمات المرافقة لتلك الحالات.

## المواد المطلوبة

- شكل يد مع إبهام موجه إلى الأعلى (بعدد طلبة الصف)
- كدلالة على التأييد - (الله) شكل يد مع إبهام موجه إلى الأسفل (بعدد طلبة الصف) كدلالة على عدم التأييد.

## نواتج التعلم:

- معرفة أنهم سيواجهون تغيرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- تفهم التغيير والفقدان وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم للمساعدة في تلك المواقف وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| التغيير | التغير في الظروف من حالة إلى أخرى |
| الفقدان | خسارة شيء أو عزيز                 |
| التكيف  | الانسجام والتوافق مع الظروف       |

### النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

يستهلّ المعلم الدرس بالنشاط التمهيدي التالي، وهو جلسة حوار يقوم فيها الطلبة بالتفكير الذاتي ومشاركة خبراتهم في التغيير والفقدان.

الحالات التي يمكن أن يستعرضها الطلبة: تغيير مكان الإقامة، تغيير المعلم، تغيير المرئي، تغيير السكن، تغيير الغرفة التي كان يحبها، تغيير مكانه في الصف، تغيير جسدي، فقدان شيء عزيز كساعة أو هدية، فقدان شخص عزيز، فقدان صديق (قد يكون فقدان الاتصال به أو خسارة العلاقة بسبب مشكلة ما)، وغير ذلك.

يختار الطلبة في ما بينهم كيفية التعاقب على الكلام (سحب قرعة، تمرير كرة بطريقة عشوائية، دوران قنينة ...).

يتحدّث كل طالب عن الحالة التي مرّ فيها حسب تسلسل الأسئلة، فيخبر عن الحادثة والمشاعر التي أثارها فيه (حزن، قلق، غضب، خوف) وربما العوارض الجسدية المرافقة (آلام في البطن، فقدان شهية، ارتجاف). يسأل المعلم عمّا إذا كانت هذه المشاعر ما تزال ترافقه أم أنّه تخطاها؛ وفي حال كانت ما تزال ترافقه فالأرجح أنّ الطالب لم يتخطّى الحادثة بشكل صحي. أمّا إذا كان قد تخطاها فيتحدّث عن نوع الدعم والمساعدة التي تلقاها وممن.

قد يختار الطلبة مشاركة زملائهم في تغيير إيجابي طرأ على حياتهم.

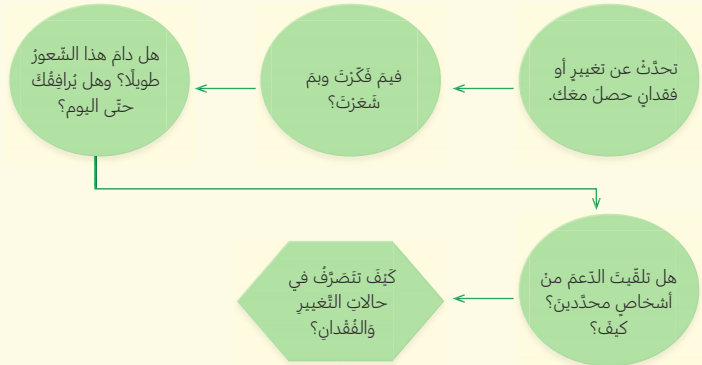
### المفردات

التغيير

الفقدان

التكيف

1 شكّل مع زملائك حلقة حوارٍ تشاركون فيها التعبير عن النفس في ما يخص موضوع التغيير والفقدان. اختاروا طريقة لتبادل الأدوار في الكلام.



## 2

## النشاط 2: (20 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى إكساب الطلبة طرائق للتكيف مع التغيير والفقدان من خلال دراسة وضع جديد تحكمه ظروف معينة خارجة عن السيطرة.

يعرض المعلم على الطلبة حالة جوني. (دقيقتان)  
ثم يطلب من كل مجموعة ثنائية الإجابة عن أسئلة النشاط.  
بعد ذلك تشكل كل مجموعتين ثنائيتين مجموعة يناقش الطلبة فيها إجاباتهم، حتى التوصل إلى إجابة واحدة.

## الإجابات المتوقعة:

أ- (دقيقتان)

يناقش الطلبة صعوبة ودقة ما يمر به جوني؛ فقد ترك موطنه ليعيش في بلد جديد وثقافة جديدة إضافة إلى أنه ابتعد عن زملائه ومدرسته وسوف يلتحق بمدرسة جديدة، أي مع معلمين وزملاء جدد، ربما يندمج معهم وربما لا.  
الإجابات تتمحور حول ما سيفقده ويفتقده جوني بانتقاله إلى أبوظبي والتغيرات التي ستحدث في حياته، وحول مخاوفه إزاءها: بلد جديد، أناس غرباء، مدرسة ونظام جديدين، زملاء جدد...

ب- (3 دقائق)

رد جوني بعد أن طمأنه الوالد:  
لن أكون وحيداً لأنني سأحصل على الدعم والمرافقة من قبل أهلي والمسؤولين في المدرسة الجديدة، وسأتمكن من بناء صداقات جديدة في المدرسة الجديدة فيزداد عدد أصدقائي، وسأتمكن أيضاً من إبقاء علاقاتي مع زملائي في أمريكا بفضل وسائل التواصل عبر الإنترنت...

ج- (3 دقائق)

إن استدعى الأمر، يشرح المعلم معنى التكيف وهو: الانسجام والتوافق مع الظروف المتغيرة والجديدة من أجل استمرار الحياة بشكل سليم. قد يكون التغيير في معظم الأحيان نحو الأفضل ولكن يتطلب منا جهداً للتأقلم.  
عدم التكيف ينعكس سلباً على الأفراد مما قد يؤدي إلى العزلة وفقدان التواصل مع الآخرين وبالتالي عدم الشعور بالسعادة.

د- (5 دقائق)

بناء صداقات جديدة في المدرسة الجديدة / التعرف إلى الثقافة الإماراتية وعادات أهلها من خلال قراءة القصص ومشاهدة الأفلام الوثائقية والسياحة مما يساعد على التكيف في المجتمع الجديد / الانتماء إلى نادٍ ترفيهي ورياضي / ...

**يتشارك الطلبة الإجابات ويلخص المعلم النشاط للطلبة مشدداً على أهمية تخطي التغيير والفقدان بطريقة إيجابية.**

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم لتحديد مشكلة جوني وكيفية تخطي هذه المشكلة بشكل سليم.

**للمتقدمين:** يستعينون بالأسئلة من أجل كتابة قصة قصيرة تستعرض مشكلة جوني وكيف تخطاها.

بعد أن تعرّفت بشكل مبسّط إلى حالات التغيير والفقدان، اقرأ قصة جوني ثم أجب عن الأسئلة التالية.

وصل جوني برفقة والديه إلى أبوظبي حديثاً، بعد مغادرة موطنهم أميركا، بهدف العمل. وفور وصولهم إلى أبوظبي بدأ والدا جوني البحث عن مدرسة مناسبة له، وانهمكا في تحضير الأوراق والمستندات المطلوبة من أجل تسجيل ابنهما في المدرسة. لكن جوني بقي صامئاً طوال هذه الفترة من دون إنداء أيّ حماسة لموضوع التحاقه بمدرسة جديدة. لاحظ الوالد إزتيابك ابنه فسأله: ما بالك يا جوني؟



أ. أجب بلسان جوني عن سؤال الوالد مبيناً ما فقدّه خلال هذا الانتقال إلى بلد جديد.

ب. يرّد والد جوني عليه مطمئناً إياه. ما سيكون ردّ جوني؟

ج. استنسخ خطورة عدم تقبل التغيير وعدم التكيف مع ما هو جديد.

د. اقترح على جوني طرائق عملية ومجديّة للتكيف في مكان إقامته الجديد.

## خلاصة النشاط 2

قد يحمل التغيير والفقدان شعوراً سيئاً وحزيناً ولكن بإمكاننا أن نحوله إلى طاقة جديدة عبر التعلم والتأقلم والتعرف إلى أشياء ومعالم حديثة قد تغيّر حياتنا إلى الأفضل، وإن لم يكن إلى الأفضل فعلى الأقل نكون قد تعلمنا كيفية الحفاظ على مقومات العيش السليم.

### النشاط 3: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تدريب النفس على مواجهة التغيير (خاصة السلبي) والفقدان بأساليب عملية، مع تحديد الأشخاص الذين يجب طلب المساعدة منهم لمواجهة ذلك. يقرأ المعلم مع الطلبة النص حول كيفية التعامل مع التغيير والفقدان.

يوزع المعلم الصف إلى مجموعات صغيرة يشرح كل منها أهمية إحدى الخطوات في مسيرة التغلب على الفقدان من خلال الشرح أو مشاركة الأمثلة.

#### الإجابات المتوقعة:

- **التعبير عن النفس والمشاعر:** من المهم جدًا أن نفصح عن مخاوفنا وحالتنا النفسية للآخرين فيقدمون لنا الدعم.
- **السماح بالشعور بالحزن والبكاء:** ليس من الجيد كبت مشاعرنا (الاحتفاظ بالمشاعر) مما قد يؤدي إلى تحميل الذات متاعب وأعباء لا نقدر على حملها بمفردنا. لذلك يستحسن التعبير عما نشعر به حتى لو تطلب الأمر البكاء.
- **النوم:** يساعد النوم في تأمين قسط من الراحة لجسم الإنسان مما يساعد بدوره على تزويدنا بطاقة إيجابية لتخطي المصاعب (يجب على المعلم التدخل لشرح الفرق بين النوم الصحي وخطورة الهروب من المشكلات عن طريق النوم).
- **تناول الطعام الصحي:** ربطًا بالدروس السابقة، إن الغذاء الصحي والمتوازن يقوّي الجسد ويمنحنا القدرة على التفكير بطريقة سليمة (يمكن التطرق إلى الشراهة في الأكل أو التوقف عن الأكل).
- **طلب المشورة والمساعدة:** استشارة ذوي الخبرة تنقل خبراتهم إلينا مما يخفف عنا معاناة التفكير والبحث عن حلول مجدية لمساعدتنا في تخطي المتاعب. إن طلب المساعدة من الأهل والأصدقاء للقيام بنشاطات ممتعة ومسلية تخفف من وطأة الحزن.

يستمتع المعلم مع الطلبة إلى الإجابات ويتناقشون فيها. يشدد المعلم على أهمية اللجوء إلى شخص بالغ نثق به وإمكانية التوجّه إلى المرشد النفسي المدرسي (ويمكن دعوة المرشد النفسي المدرسي للمشاركة في هذه الحصة فيعرف الطلبة بنفسه وبمجال عمله مظهرًا استعداداه لمساعدتهم متى احتاجوا إليه).

### 3 في ما يلي خطوات عملية يمكن القيام بها خلال فترة التغيير أو الفقدان. حلّل هذه الخطوات مبنيًا أهمية كل منها وبرز الإجابة بأمثلة من الواقع.

- التعبير عن النفس بالحديث مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة أو الأطباء أو العاملين في القطاع الصحي والاجتماعي.
- السماح بالشعور بالحزن والبكاء.
- النوم والراحة.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- طلب المشورة والمساعدة لاسيما عند الشعور بعدم التكيف مع مشاعر الحزن والقلق.



## النشاط 4: (25 دقيقة)

## اقرأ النص الآتي عن الأطفال الأكثر سعادة في العالم، ثم اكتب ما يليه من خطوات.

4

في تقرير لليونسيف، صدر عام 2013، تم تصنيف الأطفال الهولنديين على أنهم الأطفال الأكثر سعادة في العالم. ووفقاً للباحثين، كان الأطفال الهولنديون آنذاك يتصدون من حيث الرفاهية أقرانهم في 29 بلداً من أغنى البلدان الصناعية في العالم كالمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية. وقد اختل أطفال هولندا المراكز الخمسة الأولى عن كل من المخاللات الآتية التي تم تفهيمها: الرفاهية المادية، والصحة والسلامة، والتعليم، والسلوكيات والمخاطر، والسكن والبيئة. وعند سؤال الأطفال الهولنديين عن مدى شعورهم بالسعادة، صنف 95% منهم أنفسهم بالسعادة.

بالرغم من الإنفتاح، فإن الهولنديين هم في الواقع أشخاص محافظون إلى حد ما. ففي غمق الثقافة الهولندية مجتمع يقوم على الأسرة المتحابية مركزها الطفل. علافة الأهل بالأطفال علاقة صحية يُقدّر فيها الطفل كقرد متميز ويؤمن فيها الأهل بأن الإنجاز لا يؤدي بالضرورة إلى السعادة بل إن السعادة يمكن أن تؤدي إلى تحقيق الإنجازات.

وقد ذكر تقرير لليونسيف أن 85% من الأطفال الهولنديين (بغمر 11 و 13 و 15 سنة) كانوا يتناولون طعام القطور كل يوم. وتُشير أبحاث عدة إلى فوائد تناول القطور كل صباح إذ إنه يُخفف من تناول الوجبات الصغيرة غير الصحية، ويُقلل من خطر البدانة ويزيد من فذرة الطفل على التركيز في المدرسة. ولكن الثفطة الحقيقية هنا تكمن في أن بدء الأسرة يومها بمجموعة على طاولة القطور هو ما يعزز الجو الهادئ والترابط بين جميع أفراد الأسرة.

القاعدة الرئيسية عند الهولنديين هي البساطة في العيش. تميل الأسر إلى اختيار أنشطه بسيطة ومنخفضة التكلفة وتزود بالأساسيات. في شهر أبريل من كل عام، وفي يوم عيد الملك، يتم تحويل المنزهات والقرى في جميع أنحاء البلاد إلى أشواق مجانية للأطفال.

يهدف هذا النشاط إلى مراجعة مفهومي الرفاهية والسعادة الحقيقية وترسيخها في أذهان الطلبة من خلال قراءة النص عن الأطفال الهولنديين الذين يُصنفون كأُسعد أطفال في العالم نتيجة نمط الحياة البسيط والصحي الذي يعيشونه مع أسرهم.

يقرأ الطلبة النص ويتناقشون حول حياة الأطفال الهولنديين وما يميزها انطلاقاً مما تعلموه في الوحدة. (5 دقائق)  
يوزع الطلبة إلى خمس مجموعات وتُعطى كل مجموعة ورقة كبيرة ويكتبون عليها العناوين الآتية: الرفاهية المادية - الصحة والسلامة - التعليم - السلوكيات والمخاطر - السكن والبيئة.  
تكتب كل مجموعة 5 إلى 8 خطوات لتحقيق الرفاهية والنمو السليم للأطفال تبعاً لكل معيار مما سبق. (10 دقائق)  
تعرض كل مجموعة من خلال ممثل عنها (أو ممثلين يتناوبون على الكلام) عملها أمام الصف وعند الانتهاء من كل عرض يعطي الطلبة رأيهم في ما ذكر، ويقترحون خطوات إضافية يجدونها مناسبة وتتم الموافقة عليها. (10 دقائق)

## الإجابات المقترحة:

يمكن أن تكون بعض إجابات المجموعات متشابهة.

**الرفاهية المادية:** العيش فوق خط الفقر، الغذاء المناسب، الترفيه (قراءة الكتب، مزاوله الهواية، اللعب بحرية)، الحصول على الألعاب، توافر المال للمشاركة في أنشطة المدرسة المدفوعة، مكان مضاء وهادئ للدرس، الاتصال بالإنترنت، ثياب مرتبة وجديدة، القدرة على دعوة الأصدقاء إلى المنزل للعب وتناول الطعام، امتلاك حاسوب أو IPAD (ليس بالضرورة تغييره كل عام)، امتلاك وسيلة تنقل (سيارة)...

**الصحة والسلامة:** الوصول إلى المراكز الصحية، توافر اللقاحات وأخذها، سلامة الغذاء، خدمات صحية جيدة ومتطورة، تناول غذاء صحي ومتوازن، ممارسة الرياضة والتمرين...

**التعليم:** توافر التعليم بجودة عالية، للجميع ولأصحاب الهمم، بيئة مدرسية صحية ومشجعة على التعليم، وجود مرشد نفسي متابع لقضايا الطلبة، توافر شروط السلامة (مثال: سلامة النقل).

**السلوكيات والمخاطر:** اتباع نظام غذائي صحي وسليم، المحافظة على النظافة الشخصية، ممارسة الرياضة، المحافظة على سلامة وصحة الجسد (عدم التدخين أو تعاطي المخدرات أو شرب الكحول)، الحماية من الإساءة الجسدية والنفسية (كالعنف والتنمر)، ودعم الأهل والمدرسة وتوافر الاستشارة النفسية...

67

**السكن والبيئة:** توافر السكن الصالح (يقي من البرد والحر، هيكليّة جيّدة) بحيث يؤمن احتياجات سكانه الخاصّة (مثلاً، يكون مناسباً لحالات أصحاب الهمم)، ويؤمن أساسيات السلامة والراحة (عدد غرف كاف ليشعر سكانه بالراحة والخصوصية)، بيئة صحية خالية من التلوث، بيئة سليمة أخلاقياً...

## التعليم المتميز:

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة على فهم النص والمطلوب ويشجعهم على اقتراح خطوة أو خطوتين لتحقيق النمو والرفاهية للأطفال حسب المعيار المدروس.

**للمتقدمين:** يعمل الطلبة على أكثر من معيار.

## النشاط 5 (15 دقيقة)

**الهدف من هذا النشاط هو تقديم الدعم والمساعدة لأشخاص يمرُّون بحالات فيها تغيير وفقدان.**

- ضمن مجموعات ثلاث، يدرس الطلبة الحوارات ويكتبون نصًّا ملائمًا لكل حالة، يستعرضون من خلاله:
- نوع المشكلة.
  - المشاعر التي تسود في حالات كهذه (حزن، غضب، قلق، ارتباك...) مع التصرفات التي ترافقها (بكاء، انزواء، تراجع الأداء في المدرسة، عنف...).
  - دور الصديق في تقديم الدعم والمساعدة.
  - الجهة أو الأشخاص الذين يمكن الوثوق بهم واللجوء إليهم (الأهل، المعلم، المرشد النفسي).
  - عِبَر وإرشادات حول كيفية تخطي الصعوبات بإيجابية.
- يناقش المعلم مع الطلبة هدف النشاط وكل حالة فيه.



أ. ضمن مجموعتك، تعاون مع زملائك على تحديد ما يتراوح بين 5 و 8 خطوات تُحقِّق الرفاهية والنمو السليم للأطفال في كل المجالات. قدّم ما توصلت إليه أمام طلبة الصف.

**5** في ما يلي حوارات مختلفة يمرُّ خلالها أشخاص بحالات من التغيير أو الفقدان.

- فقد يوسف دراجته الهوائية بعد أن تحطمت بسبب سرعته الزائدة.
- حظي والد حتى بفرصة عمل في الخارج، وسيسافر، ولن يكون بإمكانه زيارة أسرته إلا كل ثلاثة أشهر.
- في منتصف العام الدراسي، اضطرَّ معلم العلوم لأسباب صحية إلى ترك العمل، وقد تسلم المادة معلم جديد.

## النشاط 6 (اختياري) (20 دقيقة)

يفسّر المعلم التغيرات في طريقة الغذاء التي تواجه الطالب في عمر المراهقة وأسبابها. منها أن المراهق يتناول الطعام خارج المنزل وذلك في مطاعم الوجبات السريعة، وقد يميل إلى تناول الحلويات بكمية أكثر بسبب تبدل الهرمونات في هذا العمر. كما أنه من الممكن أن ينام في وقت متأخر في الليل، وغيرها...

يطلب المعلم من الطلبة الإنقسام إلى مجموعات لتنفيذ المشروع عن الغذاء الصحي.

يتبع المعلم التعليمات المكتوبة في كتاب الطالب ويساعد الطلبة على إتمام عرض مشاريعهم في الصف أو في حفل في المدرسة.

## 6

يعتبر تناول الوجبات غير الصحية من التغيرات التي يواجهها الأولاد في عمر المراهقة، فيكتفون من الوجبات السريعة عوضاً عن الغذاء الصحي. تعاون مع زملائك على تنفيذ مشروع عن الغذاء الصحي.

1. دَوّن أسماء أعضاء فريقك ومَهَمّة كلِّ عضوٍ وفق مَبولِه
2. حدد الميزانيّة
3. اختر من الطرق التالية ما يناسبكم لعرض مشروعكم:

- أ.
  - استِضافة إختصاصيِّ التَّغذية والطلب منه التحدث عن:
    - الأغذية الصَّحيّة التي يَحْتَاجُها الجِسم
    - اختلاف احتياجات الصَّغير من أصناف الأغذية المُختلفة والسبب لذلك
    - أهمية النَّوم الكافي، علاقة التَّغذية الصَّحيّة وزيادة التَّركيز
    - وغيرها من مواضيع تتعلق بالصحة العامة.
- ب.
  - غرض مقاطع فيديو جَمَعْتُها مَجْموعتك تتعلق بالموضوع نفسه. عليك مراعاة الأمور الآتية:
    - وزّع الأدوار على أعضاء الفريق.
    - اختر المادّة المناسبة للعرض.
    - حدد مُدّة العرض.
    - وقّر المصادِر اللازمة.
    - صمّم أسلوب العرض (شاشة كبيرة، باوربونت، ...).

- ت. تصميم مجلّاتٍ ونَشْرَاطٍ ومطوياتٍ
  - اختر نوع الوسيلة: مجلّة حائط، لوحَة ، نشرة ، مطوية...
  - حدد الشّكل والتّصميم
  - جمّع مُحتوى المادّة العلميّة: أقوال مأثورة، نصوص وإزادات، قصص واقعيّة...
  - نفّذ واخرج العمل
  - اعرض المنتج
4. ضع الخطّة الزّمنيّة للتّنفيد
  5. حدد موعد الغرض
  6. حَصّر كلمة عن الغذاء الصحي تبدأ فيها بالتعريف ما هي الأغذية الصّحيّة مثل اللحوم، الخضار، الفاكهة...، الأغذية غَيْر الصّحيّة مثل الوجبات السريعة، الدهون، الحلوى...، والعوامل الأخرى المؤثرة في الصّحة مثل السهر، الإرهاق...
  7. ضع الأسيلة لإدازة الجوار بعد عرض المشروع

# المصطلحات

**احترام الذات:** تقبّل الذات والمحافظة عليها وعدم إيذاؤها، سواء كان ذلك بدنيًا أم نفسيًا أم اجتماعيًا، عبر الأفعال التي يقوم بها الفرد، وتقدير الصفات والمهارات الإيجابية التي يمتلكها

**احترام الآخرين:** هو التهذيب في التواصل مع الآخرين، والتلطف في الكلام، ومعاملة الآخرين كما نحبّ أن نعامل، وتقبّل الاختلاف (في الجنس، والسنّ، والعرق، والدّين، والمركز الاجتماعي...)

**أصحاب الهمم:** مسمّى تكريمي للأشخاص "ذوي الاحتياجات الخاصة"، بدلًا من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه، يهدف إلى الإضاءة على قدراتهم ومواهبهم، وجعلهم أفرادًا فاعلين في جميع قطاعات المجتمع وقادرين على الإنجاز والإنتاج ضمن بيئة صديقة لهم

**إيجابية:** النظر والتعامل مع الأمور بتفاؤل

**تسامح:** تقدير الاختلاف وإبداء الاحترام للآخرين من دون التمييز بينهم على أساس العرق أو العقيدة أو العمر أو الجنس.

**تعاطف:** القدرة على شعور الشخص بمشاعر الآخرين وتفهم معاناتهم بأن يضع المرء نفسه مكانهم للحظات ثم الاستجابة لهذا الشعور بطريقة مناسبة للتخفيف من تلك المعاناة عبر القيام بما يستطيع ضمن إمكانياته.

**تغيير:** التغيير في الظروف من حالة إلى أخرى

**تكيف:** الانسجام والتوافق مع الظروف

**تمييز:** ممارسات ومواقف متزمّنة تنطوي على عدم التسامح مع أشخاص من فئة اجتماعية أو دينية أو اقتصادية أو عرقية مختلفة وعدم احترامهم

**حق في التعلم:** حصول الجميع على التعليم وتنمية المواهب والقدرة العقلية والجسدية من دون تمييز، وبالتالي تمكين الناس من المشاركة بفاعلية في المجتمع

**حق في السكن:** حقّ كلّ فرد في الحصول على مأوى صحي وآمن ويحقّق شروط السلامة بتكلفة ميسّرة ويحتوي على الخدمات والتسهيلات والاحتياجات الأساسية، وضمان حقّه في عدم التعرّض للطرد الاعتباطي أو الإخلاء القسري.

**حكم مسبق:** الحكم المسبق المتداول والشائع عن موضوع أو شخص أو جماعة بشكل عام.

**رحمة:** أعمال الرحمة هي مبادرات يقوم بها أفراد أو جمعيات أو دول للتخفيف من معاناة الآخرين كإطعام الجوع، والإحسان إلى الفقراء، وزيارة المرضى، والتعزية في الوفيات، وإيواء من لا منازل لهم، والاهتمام ماديا ومعنويا بالأيتام وغير ذلك

**رعاية اجتماعية:** مجموعة خدمات تهدف إلى تحقيق شروط حياتية وصحية مناسبة للأفراد بالإضافة إلى تنمية قدراتهم حسب احتياجاتهم واحتياجات المجتمع

**رفاهية:** التمتع بالراحة والصحة والسعادة

**سعادة:** شعور بالفرح والرضى والطمأنينة

**سعادة حقيقية:** تلك السعادة التي تصدر من داخل الفرد وتتبع من تقدير الذات والمواهب والمزايا وتجعلنا نعيش في حالة رضى وسلام مع النفس والعالم.

**سعادة مزيفة:** هي سعادة غير واقعية مصدرها الأشياء الخارجية والمقتنيات وعادة ما تكون مصحوبة بمشاعر عدم الاستقرار والتعاسة وعدم الرضى

**عطف:** الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأنّ ثمة من يقف إلى جانبهم

**علاقة إيجابية:** تطوير تواصل فعال وواضح مع الآخرين والتفاهم معهم بشكل جيد.

**فقدان:** خسارة شيء أو عزيز

**فئات ضعيفة:** مجموعات مهمشة في المجتمع تواجه ظروفًا معيشية واجتماعية صعبة كالفقراء واللاجئين

**نظافة شخصية:** مجموع العادات والممارسات التي يقوم بها الفرد من أجل الحفاظ على نظافة جسده والمكان الذي يتواجد فيه الأفراد وتعزيز الصحة بشكل عام

**نظام غذائي صحي:** تناول الوجبات الغذائية المتنوعة للحصول على جميع العناصر الغذائية وبكميات تناسب الاحتياجات الجسدية

**نمط الحياة الصحيّ:** طريقة عيش ضمن معايير بيئية وصحية سليمة تضمن تحقيق الرفاهية والنمو بشكل إيجابي.

**نمو بشكل إيجابي:** نمو الفرد جسدياً ونفسياً بطريقة صحية وسليمة ولاتئة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات

---

أطلق صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم- حفظه الله- في 18 أبريل 2017، ضمن السياسة الوطنية لتمكين ذوي الاحتياجات الخاصة، اسم أصحاب الهمم عليهم بدلاً من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه.

وقال صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم: «إعاقة الإنسان هي عدم تقدمه، وبقاؤه في مكانه وعجزه عن تحقيق الإنجازات، وما حققه أصحاب الهمم في مختلف المجالات، وعلى مدى السنوات الماضية من إنجازات، دليل على أن العزيمة والإرادة تصنعان المستحيل وتدفعان الإنسان إلى مواجهة كل الظروف والتحديات بثبات، للوصول إلى الأهداف والغايات». وتابع سموّه: «مؤسساتنا اليوم، ستبدأ بتجسيد اهتمامنا الكبير والراسخ في هذه الفئة، حيث سيُحدّد مسؤول خاص لتسهيل خدمات أصحاب الهمم، كما سيُنشأ مجلس خاص يضم مؤسسات حكومية اتحادية ومحلية وأفراداً من المجتمع، لتقديم المشورة، بهدف التطوير الدائم للخدمات، وإيجاد الحلول للتحديات التي تعوق دمج هذه الفئة في المجتمع».

p VI gst/Shutterstock; p VI Tetiana Yurchenko/Shutterstock; p VIII hvostik/Shutterstock; p IX Diego Fiore/Shutterstock; p 2 Rawpixel.com/Shutterstock; p 2 ESB Professional/Shutterstock; p 2 diplomedia/Shutterstock; p 4 tynyuk/Shutterstock; p 4 graphic-line/Shutterstock; p 4 Niwat singsamarn/Shutterstock; p 4 Teguh Mujiono/Shutterstock; p 4 studiolut/Shutterstock; p 4 Niwat singsamarn/Shutterstock; p 6 ADEC; p 7 AFP/Getty Images; p 7 Sophie James/Shutterstock; p 10 Aratehortua/Shutterstock; p 12 Michael Bezjian/Getty Images; p 13 Gumpanat/Shutterstock; p 13 Nepal Photos/Alamy; p 13 Monkey Business Images/Shutterstock; p 16 BlueRingMedia/Shutterstock; p 18 DRogatnev/Shutterstock; p 18 ashva/Shutterstock; p 18 Lorelyn Medina/Shutterstock; p 19 vincent noel/Shutterstock; p 22 Noelia Morán/Alamy; p 24 Pictorial Press/Alamy; p 24 Janos Levente/Shutterstock; p 24 Janos Levente/Shutterstock; p 25 Natali Snailcat/Shutterstock; p 26 Philip Lange/shutterstock; p 26 ullsteinbild/Topfoto; p 28 Image Source Plus/Alamy; p 30 Bloomberg/Getty Images; p 31 AFP/Getty Images; p 36 Mascha Tace/Shutterstock; p 37 travelview/Shutterstock; p 39 Poznyakov/Shutterstock; p 39 Gwoeii/Shutterstock; p 39 Kleber Cordeiro/Shutterstock; p 39 tan4ikk/123RF; p 41 Nazarkru/Shutterstock; p 44 spass/Shutterstock; p 45 qingqing/Shutterstock; p 47 Marco Saroldi/Shutterstock; p 47 Christian Mueller/Shutterstock; p 47 ADEC; p 47 Anton Ivanov/Shutterstock; p 50 diplomedia/Shutterstock; p 54 Nicholas Joe Correia/Arabian Eye; p 54 Monkey Business Images/Shutterstock; p 54 Dayna More/Shutterstock; p 54 yongtick/Shutterstock; p 60 www.happy.ae; p 60 www.alittihad.ae; p 60 Tina Hager/Arabian Eye; p 62 MC\_Noppadol/Shutterstock; p 66 Orchid24/Shutterstock; p 69 stockvideoshooter/Shutterstock; p 75 Photobac/Shutterstock; p 76 Dziewul/Shutterstock; p 80 Macrovector/Shutterstock

- p 7 <http://archive.arabic.cnn.com/2010/entertainment/11/26/Queen.Hijab/>
- p 7 <http://www.alittihad.ae/details.php?id=46087&y=2014>
- p 11 مستوحى بتصرفي من فيلم "The Pursuit of Happiness" التي تروي قصة حياة كريس غاردنر
- p 25 <http://beta.government.ae/ar-AE/about-the-uae/the-uae-government/government-of-future/tolerance-in-the-uae>
- p 26 <https://someonef18.wordpress.com/2010/06/15/اقوال-لمهاتما-غاندي-و-رابندرانا-ثاغور>
- p 46 <https://www.abudhabi.ae/portal/public/ar/special-needs-programmes-and-initiatives>
- p 53 [www.alarab.co.uk/?id=57349](http://www.alarab.co.uk/?id=57349)
- p 55 [www.education.com/reference/article/building-positive-relationships-students/](http://www.education.com/reference/article/building-positive-relationships-students/)
- p 59 Ferrini Paul, Real happiness the workbook: you personal road map to a joyful and empowered life, p5, available on google books: [goo.gl/TX7Aac](http://goo.gl/TX7Aac)
- p 67 [www.telegraph.co.uk/women/family/raise-worlds-happiest-children-time-went-dutch/](http://www.telegraph.co.uk/women/family/raise-worlds-happiest-children-time-went-dutch/)

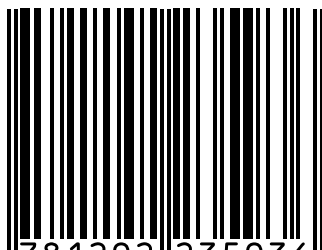
لقد بُذلت كل الجهود الممكنة لضمان الحصول على الحقوق لمواد التصوير الفوتوغرافي. يأسف الناشر بشدة لأي إغفال بهذا الشأن ويتعهد بتصحيح الأخطاء التي سيتم لفت نظره إليها في الطبقات اللاحقة.







التربية الأخلاقية  
MORAL EDUCATION



9 781292 235936