

# Super ME! أنا أو من بـ

سيعرف هذا الدرس الطلاب على وحدة الشجاعة من خلال منحهم الوقت للتفكير في طرق لإظهار الشجاعة ، أولاً ، لأنفسهم. ينتهي الدرس بقيام الطلاب بتبادل الأفكار حول كيفية التحلي بالشجاعة تجاه أنفسهم خلال الصيف ثم رسم نسخة إخرقة لأنفسهم حتى يتمكنوا من تذكر أن الشجاعة وجميع موضوعات الوحدة التي درسوها هذا العام هي قوى خارقة حقاً!

**مفهوم (مفاهيم) اللطف**  
الشجاعة واللطف

**الإطار الزمني للدرس**  
45 دقيقة

**المواد المطلوبة**

- ☐ Super Me أعتقد في صدقة
- ☐ أقلام رصاص وأقلام تلوين وعلامات

**خريطة المعايير**

ومعايير التنقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موسى به  
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.  
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل

**هدف الدرس**

**الطلاب سوف**

- ناقش طرق إظهار الشجاعة تجاه أنفسهم.
- حدد الأشياء التي يجيدونها أو يؤمنون بها.
- حدد الأشياء التي يمكنهم القيام بها لإظهار الشجاعة.
- حدد الأشياء التي يريدون تحسينها.
- قم بإنشاء بطل خارق متجسد لتذكيرهم بشجاعتهم.

**اتصال المعلم / الرعاية الذاتية**

يربط الكثير من الناس مصطلح "الشجاعة" بأن تكون قوياً ، وتتصدى للقمع ، وتقاتل من أجل الصواب. في حين أن كل هذه التعريفات تشير في الواقع إلى أنواع مختلفة من الشجاعة ، إلا أن هناك تركيزاً آخر له نفس القيمة: الشجاعة للرد بلطف. ستركز هذه الوحدة على اللطف كشكل من أشكال العمل الشجاع. إن قدرتك على غرس اللطف في حياتك اليومية هي أكثر الأشياء شجاعة التي يمكنك القيام بها لنفسك. عندما تتغير أفكارك ، تتغير سلوكياتك ، مما يؤدي في النهاية إلى تغيير إيجابي في من حولك أيضاً. يبدأ رد الفعل المتسلسل اللطيف معك! في هذا الأسبوع ، اكتب فكرة لطيفة عن نفسك وانشرها على مرآة الحمام. كررها لنفسك بصوت عالٍ في كل مرة تقرأها. في البداية قد يبدو هذا محرّجاً وغير ضروري. ومع ذلك ، كلما سمعت كلمات لطيفة بصوت عالٍ ، زادت احتمالية استيعابك لها. كيف يمكنك أن تكون لطيفاً مع نفسك اليوم؟

**نصائح للمتعلمين المتنوعين**

- يمكن أن تكون قوائم العصف الذهني عبارة عن رسومات صغيرة أو كلمات بسيطة للكاتب الناشئين
- يمكن للطلاب المتقدمين أو المتمرسين في أجهزة الكمبيوتر إنشاء بطل خارق ببضع نقرات يمكن موقع DC Comics: Super Hero Me! تنزيلها وطباعتها من <https://www.heroized.com/> الإلكتروني



## يشارك

دقائق 5-7

لقد تحدثنا كثيرًا هذا العام حتى الآن عن اللطف وجميع الأشياء المميزة والخاصة التي نقوم بها لمساعدة الآخرين وجعلهم يشعرون بأنهم مميزون. هذه هي قوتنا الخارقة في اللطف! هل يمكن لأي شخص أن يتذكر أسماء هذه القوى العظمى التي تحدثنا عنها حتى الآن هذا العام؟ الاحترام والعناية والشمولية والإنصاف والمثابرة والمسؤولية أي من هذه تشعر أنك جيد جدًا حتى الآن؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود ما الذي تريد أن تمارسه أكثر ، حتى خلال فصل الصيف ، بحيث عندما تكون في الصف الثالث العام المقبل ، ستكون مستعدًا لوضع هذه القوى الخارقة موضع التنفيذ؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود



## يلهم

دقائق 7-10

### ما هي الشجاعة؟

بالنسبة لحدثنا الأخيرة ، سنتحدث عن قوة عظمى تستخدم جميع القوى العظمى الأخرى: الشجاعة. ماذا تعتقدون جميعاً أن الشجاعة تعني؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود نعم. الشجاعة تعني أنك شجاع عند مواجهة ظروف جديدة أو صعبة. في بعض الأحيان ، تعني الشجاعة أن تكون لطيفاً مع شخص ما وأن تشاركه في فترة الراحة. في بعض الأحيان يعني ذلك تحمل المسؤولية عن شيء خاطئ ارتكبته. يعني ذلك أحياناً العمل الجاد لإنهاء شيء تجده صعباً حقاً وأنت تعلم أنه سيكون من الأسهل الإقلاع عن التدخين. إن القيام بكل ما تعلمناه عن هذا العام لكي نكون طبيبين ، ومهتمين ، وشاملين ، ومنصفين ، ومصممين ، ومسؤولين يتطلب الشجاعة ستركز هذه الوحدة على الشجاعة لأنها مرتبطة باللطف. أن نكون لطفاء يتطلب منا أن نكون شجاعاً ومستعدين لتجربة شيء جديد أو مختلف مع أنفسنا والآخرين وحتى مساحاتنا (مثل مدرستنا). عندما نتحلى بالشجاعة! لنكون طبيبين ، نشعر بتحسن تجاه أنفسنا ونساعد الآخرين على الشعور بتحسن أيضاً! اشرح أن هناك ثلاث طرق لإظهار الشجاعة من خلال اللطف اللطف على نفسك: قد يبدو الأمر سخيفاً ، لكن الأمر يتطلب شجاعة لتكون لطيفاً مع نفسك. لا يفكر معظمنا في كيفية تعاملنا مع أنفسنا ، ولكن اللطف يبدأ في الواقع بالأشياء التي نقولها وتفعلها لنففسك أولاً! إذا كنت لا تستطيع أن تكون لطيفاً معك ، فكيف نتوقع أن تكون لطيفاً مع الآخرين؟ اللطف للآخرين: أحياناً يكون من الصعب جداً معاملة الآخرين بلطف. يمكنك أن تكون شجاعاً وأن تستخدم الشجاعة لتركز كلماتك وأفعالك على اللطف في أي موقف. حتى لو كان الآخرون لئيمين ، يمكنك اختيار إظهار الشجاعة من خلال اللطف. قد تفاجأ بمعرفة مدى سرعة تغيير الآخرين عندما تمطرهم بلطف اللطف على البيئة (المدرسة): مدرستنا مكان رائع للتعلم كل يوم. لماذا؟ لأن كل واحد منا يقوم بدوره في الحفاظ على سلامته ، وسعادته ، وترحيبه كل يوم. إن اختيارك الشجاع لإظهار اللطف في كيفية رعايتك للمدرسة من خلال التعامل مع موادنا بلطف ، واحترام مساحتنا ، والبقاء بأمان في الملعب ، كلها طرق تساعد في جعل مدرستنا بيئة تعليمية رائعة لدينا اليوم!



## التمكين

دقيقة 15-20

سنبدأ بفكرة أننا يجب أن نتحدى بالشجاعة لنكون لطفاء ونؤمن بأنفسنا

ما هي بعض الأشياء الشجاعة أو الشجاعة التي فعلتها لنفسك؟ هل شعرت يوماً بالخوف من القيام بشيء ما أو تجربة شيء ما ، لكنك ثابرته وفعلته أو جربته على أي حال؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود

يتطلب الأمر الكثير من الممارسة والعمل الجاد للقيام بأشياء شجاعة لأنفسنا ، لنؤمن بأنفسنا وندفع أنفسنا لتكون أفضل أو نتعلم شيئاً ما أو نفعل الشيء الصحيح! في بعض الأحيان يكون من السهل أن تظل مرتاحاً ونفس الشيء. لكننا أفضل من ذلك! يحتاج العالم منا لأن نكون أفضل ذواتنا وأن ننمو في هذه الذات كل يوم. نحتاج أحياناً إلى التذكير ، لذلك سنصمم ملصقاً يمكنك تعليقه في غرفتك هذا الصيف لتذكير نفسك بمدى روعتك!

أوراق: *Super ME!* مذكرة أنا أؤمن بـ

أوراق ، أريدك أن تقوم بعصف ذهني لهذه الموضوعات في المساحة *I Believe in Super ME!* يمكنك مشاهدة المواضيع المطبوعة هناك *"Super Me"* البيضاء حول دائرة

أنا ممتاز لأن:

أريد أن أصبح أفضل في

أعتقد أنني / أستطيع

سأظهر شجاعة هذا الصيف من خلال

يجب أن *Super Me!* بمجرد كتابة ثلاثة من أربعة أفكار في كل قسم ، يمكنك الرسم والتصميم واللون في تكون أنت بطلاً خارقاً ، لذا ارسم ما تشعر به يبدو

سيكون من الجيد أن تُظهر للطلاب مثلاً قمت به لهذا الغرض



## يعكس

دقائق 5

يمكن أن يبدو الصيف وكأنه وقت طويل. ربما تفعل الكثير من الأشياء بنفسك أو ربما كنت في النوادي أو الرياضة وترى الكثير من الناس طوال الصيف. بغض النظر ، تذكر أن تؤمن بأنفسك ، وتظهر اللطف مع نفسك ، وتعمل على أن تصبح نفسك الأكثر تميزاً! هذا يتطلب الشجاعة واللطف والمثابرة والمسؤولية والرعاية. تدرب على هذا كل يوم ، وإذا كنت بحاجة إلى تذكير بشأن ما هو رائع بالفعل عنك ، فراجع الملصق الخاص بك. إذا كنت تريد تذكيراً بما يمكنك العمل عليه لبناء الشجاعة واللطف قبل الصف الثالث ، فراجع الملصق. إذا نسيت كيفية إظهار الشجاعة هذا الصيف ، فانظر إلى الملصق الخاص بك! كلهم رائعون! صدقه



## أفكار التمديد

- يمكن للطلاب تعليق الملصقات على الثلاجة في المنزل حتى يتمكن الآباء من المساعدة في تذكيرهم بهذه الأشياء إذا نسوا أو احتاجوا إلى التشجيع
- استخدم الجانب الخلفي أو مساحة إضافية على الجانب الأمامي لسرد كل الأشياء الجديدة التي يمكنك تجربتها أو تعلمها خلال الصيف للمساعدة في إلهام الشجاعة. قم بإنشاء مخطط ملصق يمكن للطلاب إكماله في كل مرة يظهر فيها شجاعته تجاه نفسه أو تجاه الآخرين



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي  
والعاطفي.

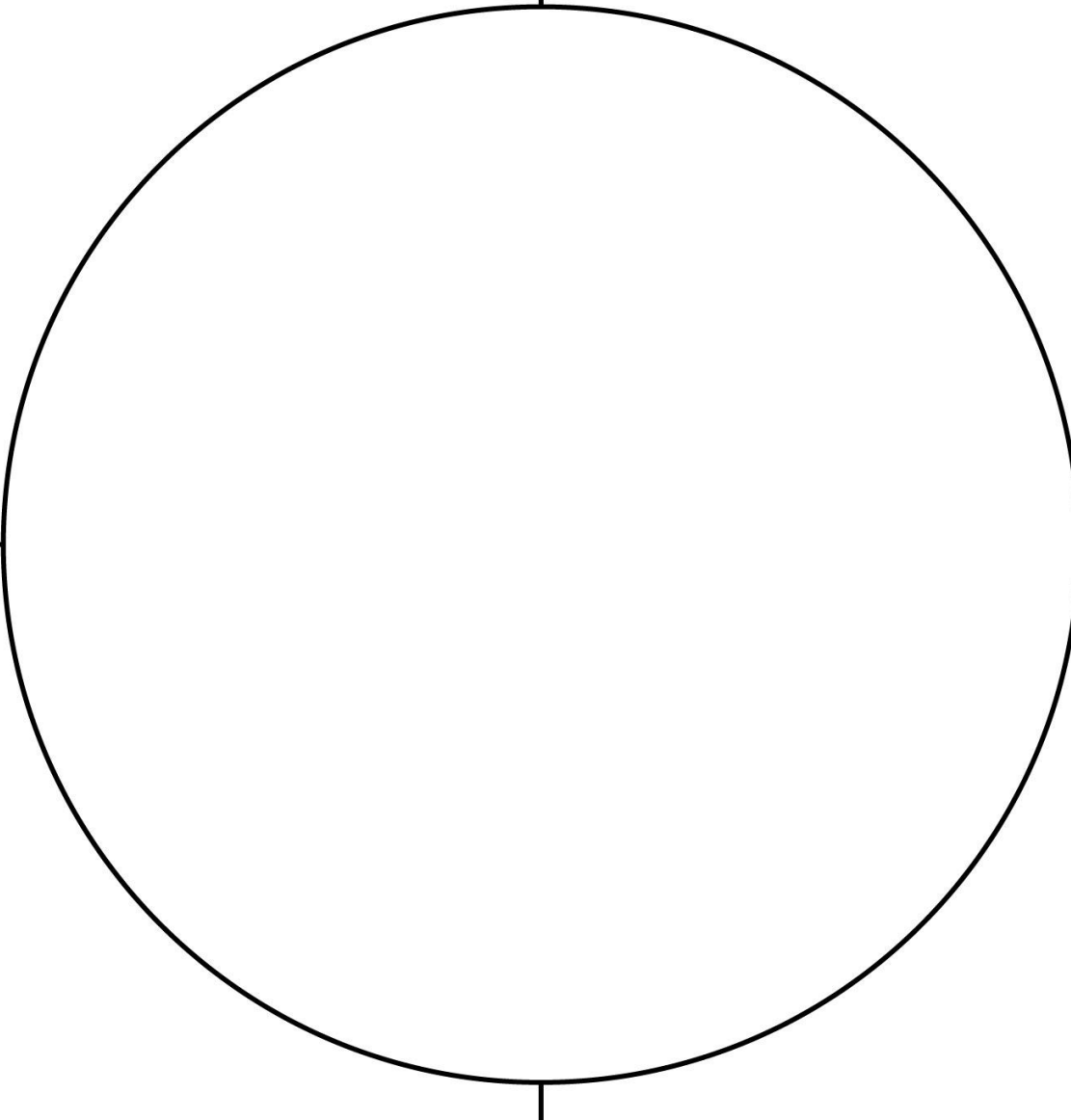
المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج  
لبرامج التعلم الاجتماعي CASEL ويتم تضمينه في دليل CASEL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في  
والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASEL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في  
عالية الجودة SEL لبرمجة CASEL حصل على أعلى تصنيف من

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

# I BELIEVE IN SUPER ME!

<b>I am super because:</b>	<b>I want to get better at:</b>
	
<b>I believe I am / can:</b>	<b>I will show courage by:</b>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®