

!المثابرة على هدفك

يركز هذا الدرس على المثابرة وكيفية ارتباطها بالصدق. سيعمل الطلاب على إنشاء هدف رياضي شخصي وتحديد الخطوات للوصول إلى هذا الهدف. ملاحظة: قد يستغرق تحديد الهدف بعض الوقت. قد ترغب في تقسيم هذا النشاط إلى درسين منفصلين عن طريق الانتهاء بعد قسم الإلهام

مفهوم (مفاهيم) النزهة الفرعية المثابرة واللطف

الإطار الزمني للدرس
45 دقيقة

المواد المطلوبة

- ☐ لكل طالب SMART منظم رسومات الهدف
- ☐ ورقة تعهد لكل طالب
- ☐ أقلام رصاص

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:

- وضع هدفًا شخصيًا متعلقًا بالرياضيات
- استخدام المثابرة لتحقيق هدف

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يعود الوعد الأخير داخل الفصل الدراسي الخاص بك إلى مفهومنا الأول هذا العام: الاحترام. الوعد رقم 4: "أعدك بإظهار الاحترام لطلابي في جميع الأوقات." قد يبدو هذا واضحًا. بالطبع نحن نحترم طلابنا! إذا أردنا أن نكون صادقين حقًا مع أنفسنا ، فيمكننا أن ندرك أنه سيكون هناك دائمًا بعض الطلاب الذين يعانون من أجلنا بطريقة أو بأخرى. قد يكون لدينا شخصيات معاكسة ، وقد يكافحون من أجل أن يكونوا في إطار جماعي ، وقد تكون هناك تحديات سلوكية ، وما إلى ذلك. بغض النظر عن السبب وراء ذلك ، يجب أن تعمل على ضمان نفس المستوى من الاحترام لهم مثل بقية الفصل. خذ بعض الوقت مع وعد هذا الأسبوع. افحص بالضبط كيف تظهر الاحترام لكل طالب. هل كلماتك وأفعالك داخل الفصل وخارجه تعبر عن الاحترام لكل طالب؟ عند مناقشة الأمور الصعبة المتعلقة بأحد الطلاب ، هل يمكنك القيام بذلك بطريقة صادقة ومحترمة ورحيمة؟ هل تستمر في الدفاع عن طلابك حتى عندما يكون مستوى الاحترام الذي تمنحه غير متبادل من قبل الطالب و / أو الأسرة؟ النزهة تبدأ معك. قول ما تعني و اعني ما تقول. كلماتك اللطيفة وأفعالك تصنع الفارق

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- عين الطلاب في أزواج واسمح لهم بمساعدة كل منهما
- آخر تعريف خطوات
- اسمح للطلاب بإملاء خطواتهم على زميل أو المعلم إذا كانت الكتابة صراع
- اسمح للطلاب برسم صور لكل خطوة إذا لزم الأمر



يشارك

دقائق 5-7

العب 20 سؤالاً ، لكن اضبط عدد الأسئلة ليساوي حجم صفك. اختر عنصرًا واحدًا في الفصل الدراسي ليكون محور هذا النشاط (مكتب ، أو حيوان أليف في الفصل ، أو علم ، وما إلى ذلك). اطلب من كل شخص في الفصل أن يطرح عليك سؤالاً. بمجرد أن يتعرف الفصل على العنصر ، اطلب منهم أن يصرخوا به كمجموعة. إذا أنهيت الجولة الأولى بسرعة ، كرر اللعبة مرة أخرى بعنصر أكثر تحديدًا. إذا لم يتمكنوا من تحديد العنصر الخاص بك بعد أن يطرح الجميع سؤالاً ، فكشف العنصر الصحيح.

اسأل الفصل: هل كنت قادرًا على معرفة العنصر؟ هل يساعدك طرح الأسئلة؟ إذا كان الأمر كذلك ، فقد استخدمت المثابرة لمعرفة الإجابات!



يلهم

ما هو المثابرة؟

دقائق 5

اشرح أن المثابرة هي عندما نستمر في المحاولة ، حتى عندما يكون هناك شيء صعب. هذا يعني أننا نرفض الاستسلام! هل عانيت من قبل مع شيء جديد؟ ربما عندما تعلمت القراءة أو الكتابة أو العزف على آلة موسيقية؟ كل هذه المهارات تتطلب تدريبًا ، لأن الممارسة تجعلها مثالية! عندما يتعين علينا ممارسة شيء ما ، فإننا نستخدم المثابرة. في بعض الأحيان يصعب علينا تعلم الأشياء الجديدة. قد نشعر بالرغبة في الاستسلام لأننا لن نتعلم أبدًا كيفية القيام بذلك. عندما نشعر بهذه الطريقة ، استمر! يمكنك استخدام المثابرة لتعلم تلك المهارة الجديدة. يمكن للكلمات اللطيفة من أصدقائك ، أو المساعدة من والديك ، أو التعاطف مني كمدرسك مساعدتك على الاستمرار. يمكننا جميعًا مساعدتك على المثابرة والوصول إلى أهدافك!

المثابرة في الرياضة

دقائق 5-7

يكتب المثابرة على اللوحة. اسأل الفصل عن اسم رياضتهم المفضلة. أيًا كانت الرياضة الأكثر شيوعًا ، فسيكون تركيزك على النشاط. ارسم رمزًا بسيطًا لمساعدة الفصل بأكمله على فهم الرياضة التي تناقشها. ا طرح الأسئلة التالية لتسليط الضوء على المثابرة. اكتب الإجابات في شكل نقطي بسيط على السبورة:

- كيف تلعب هذه الرياضة؟
- ما الذي يجب عليك فعله لتصبح رائعًا في هذه الرياضة؟
- ما الأشياء المحددة التي يجب أن تمارسها إذا كنت ستتحسن؟

قد يكون تعلم رياضة جديدة أمرًا صعبًا للغاية. ليس عليك فقط تعلم القواعد وفهمها ، بل عليك أيضًا ممارسة مهارات جديدة وتحديد أهداف للتحسن قليلاً كل يوم. كل هذا يتطلب مثابرة!



التمكين

دقائق 30

اليوم سنضع أهدافاً شخصية تتعلق بالرياضيات. سننظر على تحقيق هذه الأهداف خلال الأسابيع العديدة القادمة. SMART قم بتوزيع مصمم الرسوم) SMART. أثناء قيامنا بالعصف الذهني لأهدافنا ، سوف نتذكر اختصار SMART (على الطلاب لمتابعة ذلك Goal

محدد. يحتاج كل منا إلى اختيار هدف محدد للغاية. دعونا نفكر في بعض الأهداف. "أريد أن أكون أفضل S = في الرياضيات." هل هذا محدد؟ ما نوع الرياضيات؟ هذا غامض جداً! "سأحفظ كل جداول الضرب الثلاثة في أسبوعين." هذا محدد جداً

م = قابل للقياس. نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على قياس أهدافنا. كيف سنعرف عندما ننتهي؟ إذا قلنا ، "أريد أن أكون أفضل في الرياضيات" ، فهذا لا يمنحنا معلومات كافية لمعرفة ما إذا كنا قد حققنا هدفنا. "سأحفظ جميع جداول الضرب الثلاثة" ، يوضح بالضبط ما سنقوم بقياسه: جداول الضرب لـ 3

أ = يمكن تحقيقه. هذا يعني أنه يمكنك تحقيق هذا الهدف بحلول الموعد النهائي الذي تحدده. "سأحفظ جميع جداول الضرب من 1 إلى 15 في أسبوع واحد" ، فهذا أمر غير ممكن. سوف يستغرق وقتاً أكثر من ذلك. إذا حدث ذلك ، فحدد هدفك. "سأحفظ جداول الضرب الثلاثة في أسبوع واحد" ، وهو هدف قد تتمكن بالفعل من تحقيقه

واقعية وذات صلة. "سوف أطير إلى القمر الشهر المقبل" ، هذا غير واقعي. هل انت حالياً رائد فضاء؟ R = بالطبع لا ، لذا فإن هذا الهدف غير واقعي. يجب أن يكون هدفك أيضاً شيئاً تشعر حقاً بدافع لتحقيقه. يمكن لكل شخص أن يتحسن في بعض المجالات في الرياضيات. سيكون هذا هو تركيزنا اليوم

له وقت مرتبط به. أنت تعرف بالضبط متى تتوقع تحقيق هدفك لأنك SMART حساس للوقت. الهدف T = تحدده. "سوف أحفظ جداول الضرب لـ 3" ، لا تخبرنا عندما نتوقع إنهاء الهدف

لنأخذ بعض الوقت لتبادل الأفكار فيما نتعلمه في الرياضيات. (سيعتمد هذا على منهجك. قد تكون بعض الأفكار (استعارة ، وضرب ، وكسور ، وما إلى ذلك

اكتب هذه المفاهيم على السبورة. إذا كان لديك طلاب في الرياضيات التعويضية ، فحاول إضافة مفاهيم المستوى الأدنى أيضاً حتى يشعروا بأنهم مسؤولين

- انظر إلى قائمتنا بعناية. ما هي المنطقة التي ترغب في التحسن فيها؟ اكتب ذلك في المربع المجاور على وجه التحديد S لـ
- لتكون قابلة M كم من الوقت تعتقد أن هذا الهدف سيستغرق؟ اكتب الإجابة في المربع المجاور لـ للقياس
- بالعمل الجاد والمثابرة ، هل سأتتمكن من تحقيق هذا الهدف في الوقت المسموح به؟ اكتب إجابتك في المربع المجاور لـ "أ" لتحقيقها. إذا كانت إجابتك لا ، فستحتاج إلى العودة إلى الأعلى والبدء من جديد.
- هل هدفك واقعي وملائم؟ هذا هو الجزء من هدفك حيث تكتب كيف ستصل إلى هدفك. ربما ستستخدم البطاقات التعليمية أو تتدرب مع صديق أو تلعب لعبة رياضية على الكمبيوتر. ضع قائمة بكل الخطوات التي ستأخذها لكي تصبح أفضل وأفضل نحو تحقيق هدفك
- كم ستستغرق من الوقت لتحقيق هدفك؟ نريد اختيار الأهداف التي ستستغرق أسبوعاً إلى أسبوعين. تعلم القراءة يستغرق سنوات. ومع ذلك ، يمكن فهم الكسور أو التعرف على الأرقام الفردية والزوجية في إطار زمني أقصر. اكتب مقدار الوقت الذي ستسمح فيه لنفسك في المربع المجاور لـ لحساسية الوقت T
- الخاص بك إلى ورقة التعهد الخاصة بك SMART بعد أن تملأ مخططك ، انقل هدف

ملاحظة: يمكن أن تكون هذه المهمة صعبة للغاية ، حتى بالنسبة للعديد من البالغين. لا تعزف كثيراً إذا انتهى بعض الطلاب ليسوا مستعدين تماماً من ART. أو حتى هدف SMART أو هدف MART الأمر بالطلاب بهدف SMART. الناحية التنموية لفهم جميع المفاهيم الخمسة المطلوبة لإنشاء هدف



يعكس

دقائق 5

- هل سبق لك أن حددت هدفًا لنفسك؟ إذا كان الأمر كذلك ، كيف شعرت عند تحقيقها؟
- كيف يمكننا جائزة أنفسنا بمجرد أن نحقق أهدافنا الشخصية؟
- ماذا يمكننا أن نفعل إذا كنا نعمل على تحقيق هدفنا وأدركنا أنه صعب للغاية الآن؟

المثابرة تساعدنا على تعلم أشياء جديدة. لقد حقق كل شخص في هذه الغرفة بالفعل هدفًا بالفعل! فكر في العودة إلى بداية الصف الثالث. ما الذي بدا محيرًا أو مخيفًا في ذلك الوقت والذي يمكنك فعله الآن بدون مساعدتي؟ إذا كنا صادقين بشأن الحاجة إلى المساعدة واستخدمنا المثابرة للوصول إلى أهدافنا ، فكل شيء ممكن!



أفكار التمديد

- اطلب من الأطفال تكرار هذه العملية بهدف شخصي من اختيارهم.

(موجه دفتر رأس الخيمة (راجع مشروع دفتر رأس الخيمة في وحدة الاحترام لمزيد من التفاصيل

- أعد كتابة هدفك على ورقة تعهد إضافية وألصقها في دفتر ملاحظتك
- ضع قائمة بالخطوات أدناه وأضف مربعات بجانبها
- تحقق من كل خطوة لإظهار تقدمك
- استخدم المثابرة لتظل مركزًا وتصل إلى هدفك!




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
لبرنامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في
والعاطفي الفعالة.

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

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

ذكي. مخطط الهدف

سمحد	ماذا بالضبط هل اريد يحدث؟	
مسهل	... سأعرف أنني وصلت إلى هدفي عندما	
أيمكن حمله	بالمثابرة ، هل من الممكن الوصول إلى هذا الهدف بحلول الموعد النهائي؟	
وذي صلة REALISTIC بالموضوع	هدفي مهم بما يكفي بالنسبة لي لوضع خطة موضع التنفيذ. سأتابع هذه الخطة المحددة للوصول إلى هدفي:	
IME-BOUND اتيني	سأصل إلى هدفي من خلال	