

# الشعور بالصور الذاتية

سيسمح هذا المشروع للطلاب بنسب كلمات المشاعر والشعور إلى الألوان بناءً على الفن والعلوم. استخدم عجلة الألوان للعاطفة واللون في الحركة من بلوتشيك من قبل كلوديا كورتيز للمساعدة في شرح ارتباطات اللون / العاطفة. في حالة عدم توفر لوحة ذكية أو أجهزة كمبيوتر ، قم بدعوة الطلاب لاستكشاف هذه المواقع بأنفسهم وبدلاً من ذلك وزع ورقة عمل عجلة الألوان (الصورة أدناه). سيستخدم الطلاب تسميات الألوان هذه لإنشاء صورة ذاتية ملونة لتعكس المشاعر المختلفة التي يمر بها الطالب.

(احترام المفهوم الفرعي) المفاهيم  
الرعاية الذاتية واللطف

الإطار الزمني للمشروع  
دقيقة 25-30

المواد المطلوبة

- ☐ ورقة فنية
- ☐ متفرقات لوازم فنية

قبل بدء هذا المشروع من خلال Plutchik يمكن للمدرسين معرفة المزيد حول عجلة الألوان للعواطف من الموارد التالية:

- [عجلة بلوتشيك للعواطف: ما هي وكيفية استخدامها في الإرشاد؟](#)
- [عجلة المشاعر بلوتشيك - تحديث 2017](#)

تفاصيل المشروع:

لقد كنا نتحدث عن مشاعر مختلفة وكيف أن رفاها العاطفي ورعايتها الذاتية مهمة للغاية. نشعر بالكثير من المشاعر ومن المهم أن ندرك أن كل مشاعرنا صحيحة وأن تعطينا معلومات عن أنفسنا. سنتشع اليوم صورة ذاتية تظهر عاطفة وتستخدم اللون كتعبير شخصي ورمزي عن تلك المشاعر.

أظهر للطلاب عجلة الألوان والعواطف على كاميرا مستندات أو لوحة ذكية ، إما نسخة مطبوعة أو من موقع الويب المذكور أعلاه. اشرح أن الفنانين يستخدمون الألوان لإظهار المشاعر ؛ يعد الفيديو التفاعلي والتمرين اللوني بواسطة كورتيز طريقة رائعة لمزيد من شرح الألوان وما تمثله عادةً. إذا كان لديك الوقت والوصول ، (Flash) فامنح الطلاب الوقت لاستكشاف هذا النشاط (يجب أن يكون على جهاز تم تمكين).

في النهاية ، يمكن للطلاب استخدام عجلة الألوان هذه ومعرفتهم الجديدة حول تمثيلات الألوان لاختيار الألوان لصورتهم الذاتية أو يمكنهم أن يكونوا مبدعين ويستخدمون الألوان بأي طريقة يختارونها.

يمكن العثور على أمثلة على هذه الأنواع من الصور الشخصية هنا: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

قم بتوزيع الورق وأقلام التحديد السوداء والألوان المائية. امنح الطلاب وقتاً لإنشاء صورتهم الذاتية.

عندما ننظر إلى الصور الذاتية ، فجميعها مختلفة وفريدة من نوعها. البعض منا يستخدم اللون الأصفر ، والبعض الآخر يستخدم البرتقالي ، والبعض الآخر يستخدم الكثير من اللون الأخضر. أريدك أن تظهر صورتك للفصل ومعرفة ما إذا كان بإمكانهم تخمين المشاعر التي كنت تصورها. بعد أن نخمن ، يمكنك وصف صورتك. تأكد من استخدام كلمات محترمة تظهر الاهتمام بنفسك عندما نتحدث. ثم اطلب من الطلاب تقديم صورتهم لبقية الفصل واحداً تلو الآخر.

## ملخص

لقد تمكنت اليوم من إيصال مشاعرك من خلال إنشاء صورة ذاتية. يتيح لنا التواصل مع الآخرين وتقليل مشاعرنا التواصل بشكل أفضل مع بعضنا البعض واحترام بعضنا البعض. غالباً ما يتم التعبير عن اللطف من خلال اعترافنا بالآخرين أو من خلال عواطفنا.

## نتائج الدرس المقترحة:

الطلاب سوف:

- اكتشاف المعاني المختلفة والارتباطات العاطفية لكل لون أساسي.

- قم بتطبيق الأهمية العاطفية للون على صورة ذاتية
- إظهار الانعكاس الذاتي في فن وعرض البورتريه

### نشاط مناقشة ملحق اختياري

لقياس فهم المادة ، اختر من أسئلة التقييم أو التفكير كمناقشة أو كتابة أو مطالبات في المجالات. ضع في اعتبارك توفير وقت إضافي لإجراء تقييم وتفكير أعمق حسب الحاجة

### أسئلة التقييم

- ما هي المشاعر أو المشاعر المفيدة أو تخبرنا بشيء عن أنفسنا؟
- هل صور الجميع نفس المشاعر؟
- كيف يرتبط الاحترام والعناية الذاتية بوصف صورتك؟

### أسئلة التأمل

- لماذا اخترت العاطفة التي فعلتها؟ هل هذا هو أفضل شعور يصفك؟
- هل فعلت اختيار لتصوير عاطفة قوية أو عاطفة أكثر دقة؟ لماذا؟
- هل يمكنك دائماً معرفة ما يشعر به الشخص بمجرد النظر إلى الخارج؟

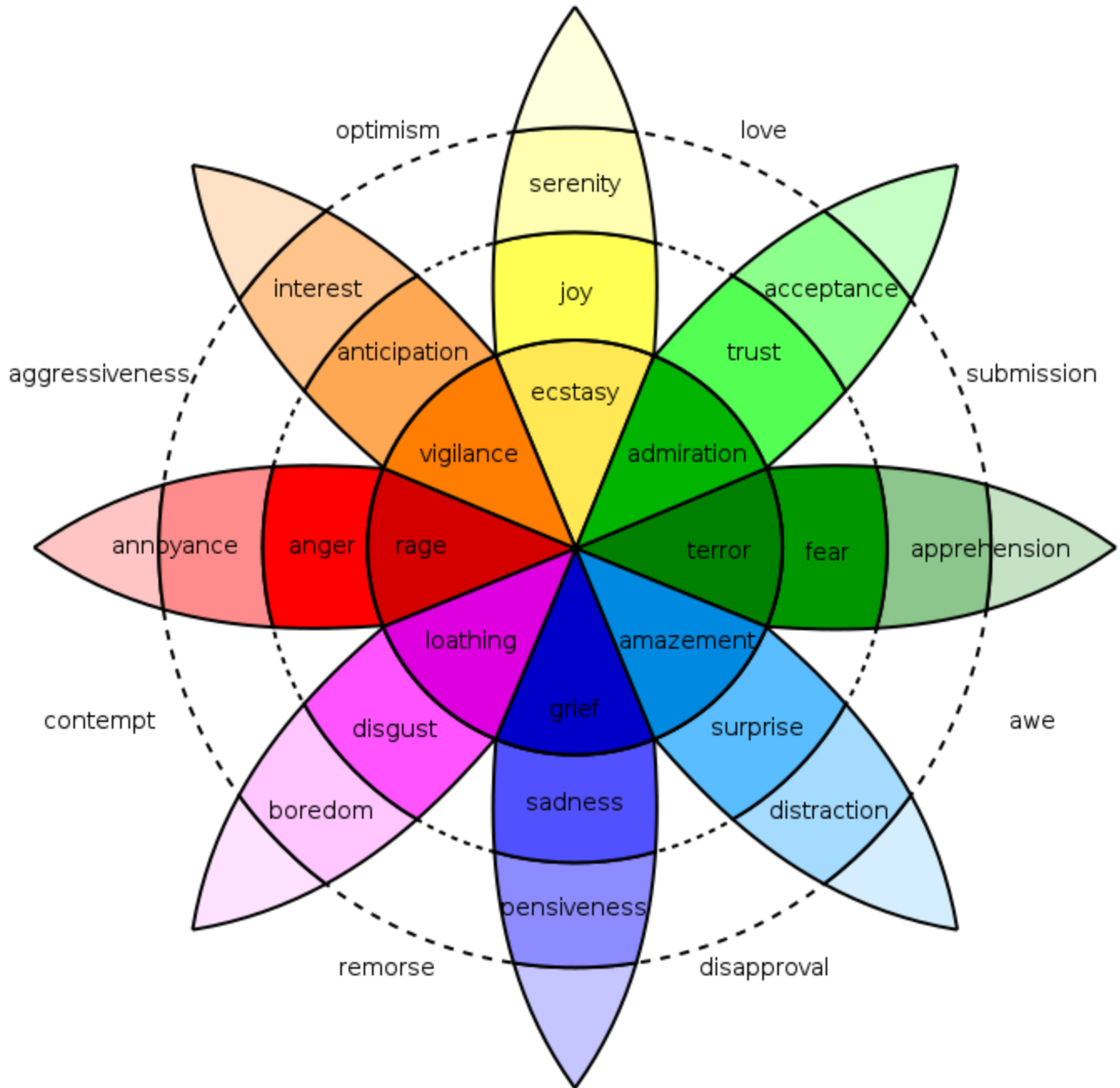


من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي  
والعاطفي

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج لبرامج التعلم الاجتماعي 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/>







**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

صفحة 4 | [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) مؤسسة أعمال الخير العشوائية. كل الحقوق محفوظة ©