

رعاية

في الأسبوع الأول من هذه الوحدة ، سنتعمق في مفهوم الرعاية. على وجه التحديد ، تستكشف هذه الوحدة ما يعنيه الاهتمام بكل من أنفسنا ومن حولنا وإظهار الاهتمام بهم. ستركز الأسابيع الأربعة القادمة على الاهتمام والامتنان والتعاطف والرحمة. ومع ذلك ، لكي نكون مهتمين حقًا بالآخرين ، يجب علينا أولاً أن ننظر إلى الداخل في كيفية تعاملنا مع أنفسنا. يجب أن نحترم أنفسنا ونعتني بأنفسنا قبل أن نتمكن من رعاية الآخرين بصدق.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
30 دقيقة

START
HERE

إرم في العناية الذاتية

باستخدام كرة الشاطئ ، سينخرط الفصل في محادثة حول الرعاية الذاتية وكيف نحتاج إلى الاهتمام بكل من (العناية الجسدية والعقلية بأنفسنا. (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس

دروس مصغرة

أو مجموعات صغيرة F
15 دقيقة



أعلى رعاية ذاتية 5

قسم الفصل إلى مجموعات من 4-6. عيّن نصف المجموعات لإنشاء قائمة أهم 5 لأهم جوانب الرعاية الذاتية الجسدية. النصف الآخر سينشئ قائمة الخمسة الأوائل المرتبطة بالرعاية الذاتية العقلية. امنح الوقت لمشاركة الفصل بأكمله.

أو الشركاء F
15 دقيقة



أولوياتي

حدد مع شريك حياتك أهم طريقة جسدية وعقلية لرعاية نفسك. كيف تعتني بك؟ شارك مع بعضها البعض. إذا سمح الوقت ، اسمح بمشاركة الفصل بأكمله.

أو الأفراد F
15 دقيقة



روتين يومي

كيف تهتم بك كل يوم؟ باستخدام النشرة الواردة أدناه ، اطلب من كل طالب إنشاء روتين يومي يوضح كيف تبدو الرعاية الذاتية اليومية. أكد على أهمية الرعاية الذاتية الجسدية والعقلية.

التركيز على التكنولوجيا
15 دقيقة



الرعاية الذاتية لوسائل الإعلام

قسم الفصل إلى مجموعات من 4-6. اطلب من كل مجموعة البحث عن التطبيقات التي تساعد المستخدمين على تتبع وقت الشاشة وتحديد الأهداف بناءً على معايير الرعاية الذاتية المطلوبة. امنح كل مجموعة وقتًا لمشاركة التطبيق المفضل لديهم وشرح كيف يساعد في رعاية صحتنا العقلية.

إرم في الرعاية الذاتية

هذا الأسبوع الأول لوحدة الرعاية لدينا. سيركز الطلاب على الرعاية الذاتية والاستكشاف مفاهيم الرعاية الذاتية الجسدية والعقلية.

الإطار الزمني للدرس
30 دقيقة

المواد المطلوبة

- ☐ كرة شاطئ قابلة للنفخ
- ☐ شربي ماركر

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- اكتشف كيف يظهرون حاليًا الرعاية الذاتية من الناحيتين الجسدية والعقلية.
- ضع هدفًا شخصيًا لزيادة الرعاية الذاتية كجزء من روتينهم اليومي.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

مرحبًا بكم في وحدة العناية! سنتحدث في هذه الوحدة عن عدد من المفاهيم المتعلقة بالرعاية: التعاطف والتعاطف والامتنان. لنبدأ هذه الوحدة مثلما فعلنا مع وحدة الاحترام وننظر في كيفية اهتمامنا بأنفسنا. كيف تبدو الرعاية الذاتية بالنسبة لك؟ يمارس؟ التخطيط للمستقبل حتى تكون أقل توترًا؟ تأمل؟ دعاء؟ الوقت مع العائلة والأصدقاء؟ القراءة من أجل المتعة؟ كيف تبدو في المدرسة؟ تناول غداء صحي؟ هل تتجول مع الطلاب خلال فترة مجانية؟ (هل يوجد في مدرستك برنامج مشي؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، وهذا يغذي الرعاية الذاتية ، فربما يمكنك أن تبدأ واحدًا!) مثل الاحترام ، إذا لم يرنا الطلاب نمثل الرعاية الذاتية ، فلن يفعلوا ذلك بأنفسهم. لذا ، فكر في كيف يمكنك أن تكون نموذجًا للرعاية الذاتية في المدرسة ثم حدد نية للقيام بذلك بالفعل. قم بتوصيل هذه النية مع الطلاب حتى يعلموا أنك منخرط في ممارسة الرعاية الذاتية تمامًا مثلما تطلب منهم الانخراط في الرعاية الذاتية.

يشارك

دقائق 3-5

خذ بعض الوقت للتفكير في طرق مختلفة لإظهار الاهتمام بنفسك. كيف تبدو الرعاية الذاتية بالنسبة لك؟

(ادغ ردودًا من الطلاب)

ممتاز! تشمل الرعاية الذاتية الطريقة التي نعتني بها بأنفسنا جسديًا وعقليًا. هناك حاجة إلى الكلمات والأفعال اللطيفة لتعتني بنفسك حقًا.





يلهم

دقائق 3-5

نتحدث كثيراً عن كيفية الاعتناء بأنفسنا جسدياً ، مثل تناول الطعام بشكل صحيح والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة النظافة الجيدة. ومع ذلك ، فإن أفكارنا وكلماتنا التي نقولها لأنفسنا هي أيضاً جزء مهم جداً من الرعاية الذاتية. قد لا تكون على دراية بالأفكار التي لديك على مدار اليوم ، لكنها تؤثر بشكل مباشر على حالتك المزاجية ، وكيفية تعاملك مع الأشياء ، وحتى مدى قدرتك على إكمال العمل المدرسي والرياضة والأنشطة الأخرى.

لنستعرض بعض الخيارات الممكنة للكلمات اللطيفة التي توضح مدى اهتمامك بنفسك. قد يكون هذا صعباً ، لذا "إسأبداً بمثال. عندما أستعد في الصباح ، أقول لنفسي ، "أنت ذكي ويمكنك فعل أي شيء تضعه في ذهنك

ما هي بعض الكلمات اللطيفة التي يمكن أن تفكر بها أو تقولها لنفسك؟



التمكين

دقيقة 15

اشرح أن الفصل سيلعب الآن لعبة لاستكشاف طرق مختلفة يمارسها كل واحد منا حالياً الرعاية الذاتية. اعرض كرة الشاطئ على الفصل و اشرح أن كل جزء من كرة الشاطئ به سؤال مكتوب عليه. إذا رغبت في ذلك ، اقرأ كل سؤال بصوت عالٍ حتى يتمكن الفصل من إعداد بعض الإجابات ذهنياً أثناء اللعبة الفعلية

أسئلة:

- كيف تظهر الرعاية الذاتية في مظهرك؟
- كيف تظهر العناية الذاتية بكلماتك؟
- ما هي الطريقة التي تعتني بها بنفسك كل صباح أو مساء؟
- ما هي إحدى الطرق التي تجعلك تشعر بتحسن عندما كان يوماً عصيباً؟
- كيف يمكنك الاعتناء بنفسك عندما تشعر بالإرهاق؟
- كيف يمكنك الاعتناء بنفسك حتى عندما تسير الأمور حقاً جيد في حياتك؟

ملاحظة: تحتوي كرة الشاطئ القياسية القابلة للنفخ على 6 أقسام. إذا كانت كرتك تحتوي على المزيد ، فلا تتردد في تكرار الأسئلة أو إضافة الأسئلة الخاصة بك

كيف ألع:

اطلب من الطلاب أن يشكّلوا دائرة في الغرفة من خلال الجلوس فوق مكاتبهم أو على الأرض حسب الإعداد الخاص بك. بدءاً من المعلم ، سيقرأ كل شخص السؤال الذي يلمس عليه إبهامه الأيمن بعد الإجابة على السؤال ، سيرمي الشخص كرة الشاطئ إلى شخص آخر ويجلس. كرر حتى يحصل جميع أعضاء الفصل على فرصة للإجابة على سؤال واحد على الأقل

ملاحظة: إذا رغبت في ذلك ، يمكنك السماح للطلاب باختيار سؤال مختلف على كرة الشاطئ إذا شعر بعدم الارتياح تجاه السؤال الذي تلقاه



يعكس

دقائق 5-7

ناقش بصفتك فضلاً لماذا تكون الرعاية الذاتية صعبة للغاية في بعض الأحيان. أمثلة: ننشغل وننسى أنفسنا ، ولا نخصص وقتاً للاعتناء بأنفسنا جسدياً بشكل صحيح عقلياً ، لا نرى القيمة ، إلخ

التزم هذا الأسبوع بقضاء 5 دقائق إضافية كل يوم أنت عضو مهم في صفنا وعائلتك ومجتمعنا. خذ وقتك وأبلغنا كيف شعرت باقتطاع الوقت بوعي

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. On the left side, there is a vertical column of 16 small squares, each spanning one of the ruled lines. The squares are arranged in a continuous column from top to bottom. In the bottom right corner, there is a faint, partially visible drawing of a person's head and shoulders, suggesting a character or figure at the end of the page.

