

تأكيد موبایل

يركز هذا الدرس الأولي في وحدة الشجاعة على اللطف باعتباره الشكل النهائي للشجاعة. يبدأ هذا الدرس باللطف مع الذات من خلال إنشاء هاتف تأكيد متنقل.

مفهوم (مفاهيم) الشجاعة الفرعية
العطف

الإطار الزمني للدرس
45 دقائق

المواد المطلوبة

- ☐ القش
- ☐ مشابك الورق
- ☐ سحب التأكيد لكل طالب

خريطة المعايير

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



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

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- اصنع 3-5 تأكيدات شخصية لإظهار اللطف تجاه الذات
- اشرح كيف يتطلب الأمر الشجاعة لكي نكون لطيفين مع أنفسنا

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يربط الكثير من الناس مصطلح "الشجاعة" بأن تكون قويًا ، وتتصدى للقمع ، وتقاتل من أجل الصواب. في حين أن كل هذه التعريفات تشير في الواقع إلى أنواع مختلفة من الشجاعة ، إلا أن هناك تركيزًا آخر له نفس القيمة: الشجاعة من أجل 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 أيضًا. 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 محرجًا وغير ضروري. ومع ذلك ، كلما سمعت كلمات لطيفة بصوت عالٍ ، زادت احتمالية استيعابك لها. كيف يمكنك أن تكون لطيفًا مع نفسك اليوم؟

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- اسمح للطلاب برسم صورة لكل تأكيد
- اطلب من الطلاب إملأ تأكيداتهم على المعلم أو طالب آخر أثناء كتابة الكلمات على كل سحابة
- قدم موجّهات بداية الجملة لكل تأكيد لزيادة الفهم
- شجع طلاب المستوى الأعلى على إضافة جملة إضافية أسفل تأكيداتهم الذي يقدم مثالاً
- قم بإنشاء أغنية ملء الفراغ للتأكيدات التي يرغب المتطوعون في مشاركتها ، واطلب من الفصل أن يغنيها عدة مرات. يمكنك استخدام اللحن لـ "أنا حر ، أنا غير مثال: أنا شجاع، أنا أكون ذكي. أنا <https://youtu.be/qrETJUjRDIE>. "محدود استطيعت أرفع مرتفع حقاً. أنا أكون رعية، أنا أكون جيد التلويين. الآن ، الآن

يشارك

5 دقائق

اطلب من الطلاب أن يجتمعوا في وقت دائرتك أو في منطقة المجتمع... كيف يمكننا أن نكون مسؤولين

- في المطبخ أم غرف نومنا؟
- في الحافلة؟

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- في ساحة اللعب؟
- في الكافتيريا؟

!عندما نتخذ خيارات مسؤولة ، فإننا نظهر اللطف للآخرين ومساعدتنا



يلهم

ما هي الشجاعة؟

دقائق 7-10

اشرح أن الشجاعة تعني أنك شجاع عند مواجهة مواقف جديدة أو صعبة. ستركز هذه الوحدة على الشجاعة من حيث صلتها باللطف. أن تكون لطفاً يتطلب منا أن نكون شجعاناً ومستعدين لتجربة شيء جديد أو صعب مع أنفسنا والآخرين وحتى مساحاتنا (مثل الفصل الدراسي أو المدرسة). عندما نتحلى بالشجاعة لنكون طيبين ، نشعر بتحسّن تجاه أنفسنا ونساعد الآخرين على الشعور بتحسّن أيضاً

اشرح أن هناك ثلاث طرق لإظهار الشجاعة من خلال اللطف:

- اللطف مع نفسك: قد يبدو الأمر سخيّاً ، 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 لنفسك أولاً! إذا كنت لا تستطيع أن تكون لطيفاً معك ، فكيف تتوقع أن تكون لطيفاً مع الآخرين؟
- اللطف مع الآخرين: في بعض الأحيان 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 تندش من رؤية مدى سرعة تغيير الآخرين! عند الاستحمام بهم بلطف
- اللطف إلى البيئة (المدرسة): مدرستنا مكان رائع للتعلم كل يوم. لماذا؟ لأن كل واحد منا يقوم بدوره في الحفاظ على سلامته ، وسعاده ، 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

ما هو التأكيد؟

دقائق 7-10

اشرح أن إحدى طرق إظهار اللطف مع نفسك هي استخدام التأكيدات. التوكيد كلمة طويلة تعني "الكلمات الرقيقة". عندما نقول أو نقرأ كلمات لطيفة عن نفسك كل يوم ، فهذا يساعدك على الشعور بتحسّن حيال من أنت في الداخل. كلما شعرت بتحسّن في نفسك ، زادت الشجاعة في المواقف الجديدة والصعبة ، مثل اليوم الأول في المدرسة!



التمكين

دقائق 15

سنركز اليوم على كيفية استخدام الشجاعة للتعامل مع أنفسنا. اشرح أن كل طالب سيقوم بإنشاء هاتف تأكيد باستخدام السحب أدناه. تحتوي كل سحابة على بداية جملة تشجع الطلاب على إكمال تأكيد مختلف. هناك أيضاً سحب فارغة للطلاب المتقدمين لإكمال التأكيدات الإضافية حسب الحاجة.

- قم بعصف ذهني لبعض الإجابات باستخدام كل بداية جملة كصف لنمذجة النشاط

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



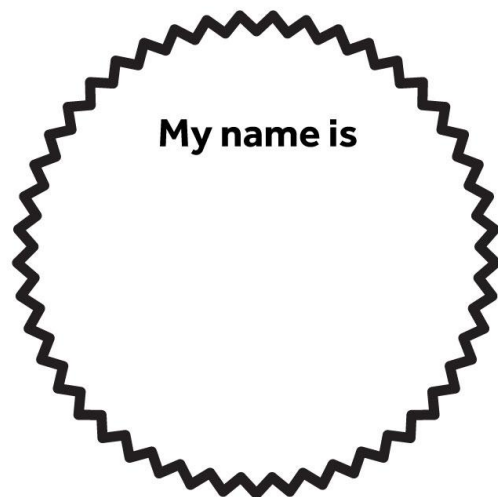
من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي.

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®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®