



التعليم فوق الجميع  
Education Above All

# الطفولة حق لكل طفل

أنشطة ممتعة وألعاب مسلية للمتعلمين  
الصغار في مناطق الأزمات

للفئة العمرية 11 إلى 14 سنة



عزيزي الميسر،

إن الدعم الذي تقدمه للأطفال في أوقات الأزمات مُلهم، ولدعم جهودك صمّمنا هذا المورد الذي يحتوي على ١٠٠ نشاط ولعبة مصنفة تحت ثلاث فئات:

## الأنشطة الاجتماعية - العاطفية

تعزّز الوعي الذاتي، والتعاطف العاطفي، والمرونة والقدرة على الصمود، وبناء العلاقات.

## أنشطة المهارات الحياتية الأساسية

تعلم الأطفال مهارات حياتية مهمة، مثل طرق الحفاظ على السلامة، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات في حالات الطوارئ.

## الألعاب التعليمية

تثير حماسة الأطفال ودافعيتهم، وتفتح لهم نافذة على المتعة والمرح، وتتيح أمامهم فرصة التدرب على مهارات القراءة والكتابة والحساب.

وإضافة إلى ذلك، ستجد بين ثنايا الكتاب الموارد التالية لمساعدتك:

## أنشطة الروتين اليومي

تمارين التأمل الذاتي للأطفال، تُكرر بصفة يومية، وتساعدهم في الاسترخاء، والسيطرة على التوتر والإجهاد، والحفاظ على التركيز.

## أنشطة تدعم رفاه الميسر

أنشطة مصممة لمساعدتك في تصفية الذهن والتركيز قبل التفاعل مع طلابك، أو تنفيس الضغط والاسترخاء بعد الانتهاء من جلسة تعليمية مليئة بالجهد والتحدي.

• جميع الأنشطة/الألعاب يتطلب تنفيذها موارد بسيطة أو لا تتطلب أية موارد على الإطلاق. لا تتطلب غالبية الأنشطة والألعاب سوى أقلام رصاص وورق أو عصي للرسم أو الكتابة على الرمل أو الأرض، ويمكن تعديل الأنشطة والألعاب بحيث تُنفذ شفهيًا أيضًا.

• نقترح تنفيذ روتين يومي واحد، ونشاط واحد، ولعبة واحدة كل يوم. وليس هناك تسلسل محدد لتنفيذ الأنشطة والألعاب، كما يمكنك أن تختار ما تراه مناسبًا للمتعلمين في حينه.

• يستغرق تنفيذ الأنشطة نحو 30 دقيقة، ويمكن تكرارها مع تعديل بعض العناصر.

• سلاحظ أيضًا ظهور الأيقونتين التاليتين في صفحات الكتاب:

وتعني أن دعمك ضروري في تيسير النشاط وتوجيه النقاشات.



وتعني أن النشاط يمكن تيسيره عن بُعد من خلال المكالمات الهاتفية والرسائل النصية وما شابه.



• يتضمن الكتاب نقاطاً توضيحية إضافية ومجموعة من الأسئلة المتكررة وإجاباتها، كما أن الموارد التالية متوفرة أيضًا لمزيد من الدعم، ونصحك بشدة أن تطلع عليها.

يوضح الغرض من كل نشاط، ونتائج المتوقعة، واعتبارات مهمة في تنفيذه.

دليل الأنشطة

يتضمن إرشادات تفصيلية حول كيفية اختيار الأنشطة وتعديلها وتيسيرها، وطرق إدارة المتعلمين.

دليل الميسر

## كيف أختار الأنشطة؟

تخيّر من الأنشطة ما تراه ملائمًا للمتعلمين استنادًا إلى احتياجاتهم في حينه (على سبيل المثال، إذا لاحظت صعوبة في تكوين العلاقات أو الصداقات بين المتعلمين، فاختر لهم الأنشطة والألعاب ذات الطابع التعاوني). واحرص كذلك على مراعاة الحالة الشعورية للمتعلمين (مثلًا: تجنب أنشطة السلامة من الحرائق في حال كان المتعلمون أو ذووهم قد تعرضوا في الآونة الأخيرة لحادث حريق). وأخيرًا يرجى ملاحظة أن تنفيذ جميع الأنشطة ليس إلزاميًا ولا تنفيذها بتسلسل محدد.

## هل يمكنني تكرار الأنشطة والألعاب؟

بكل تأكيد! وشجّع المتعلمين أيضًا على اقتراح تنويعات وتعديلات من أفكارهم على الأنشطة والألعاب. كلما ازدادت تكرارية الأنشطة، كان ذلك أفضل في تثبيت المفاهيم المرتبطة بها؛ إذ إن غالبية الألعاب والأنشطة هي تمارين وتطبيقات عملية على المفاهيم النظرية ذات الصلة، ولذا فمن الأفضل تكرار تنفيذها مرة تلو الأخرى للاستفادة من مخرجاتها بدرجة أكبر.

## ماذا أفعل إن كانت الأنشطة أسهل أو أصعب مما ينبغي للمتعلمين؟

ننصحك بتعديل الأنشطة والألعاب تبعًا لمستويات التعلم المختلفة؛ فعلى سبيل المثال، إذا كانت إحدى الألعاب تتطلب من المتعلمين تمرير كرة فيما بينهم وعدّ أرقام في الوقت نفسه، يمكنك زيادة مستوى الصعوبة بأن تطلب منهم العدّ بمضاعفات الرقم 7 مثلًا، ويمكنك أيضًا زيادة مستوى السهولة بأن تطلب منهم متابعتك بتكرار الرقم الذي تقوله أنت.

## ماذا أفعل إن كان بعض المتعلمين غير قادرين بدنيًا على تنفيذ بعض الأنشطة؟

من الضروري تهيئة بيئة تعلم شاملة لجميع المتعلمين؛ ولذا ننصحك بتعديل الأنشطة عند الحاجة لتحقيق هذه الغاية. على سبيل المثال، إذا كنت بصدد تنفيذ أحد التمارين المهدّئة التي تتطلب استخدام الساقين، فإمكانك تعديله بحيث يعتمد على استخدام اليدين فقط حتى يناسب المتعلمين غير القادرين على السير. وشجّع الأطفال الآخرين على التفكير في طرق مبتكرة لتعديل الأنشطة حتى تناسب أقرانهم أيضًا.

## أجد صعوبة في إجراء النقاشات الجماعية، فهل يمكنني تجاوز هذا العنصر من عناصر الأنشطة؟

الأسئلة النقاشية المقترحة في نهاية كل نشاط تلعب دوراً مهماً في تحقيق نتائج التعلم المرجوة نظرًا لأن غالبية الأنشطة تعتمد في تصميمها على اللعب بدرجة أكبر، ولذلك لا ننصح بتجاوز هذه الأسئلة، وإنما يمكنك بدلاً من ذلك اتباع المقترحات التالية:

- اطرح على المتعلمين أسئلة أسطر توجهم من خلالها إلى السؤال الأكبر والأكثر تعقيدًا.
- شجّع المتعلمين على إجراء النقاش ضمن ثنائيات إن شعروا بعدم ارتياح أو حرج إزاء النقاشات في مجموعات كبيرة. تجوّل بين ثنائيات أو مجموعات المتعلمين لمتابعة نقاشاتهم وملاحظتها وتوجيهها.
- قدّم للمتعلمين بعض الأمثلة لإجابات محتملة، واطلب منهم تأملها والتعليق عليها.

## ماذا أفعل إن فقد المتعلمون اهتمامهم أو شغفهم في أثناء تنفيذ أحد الأنشطة؟

لا بأس إن حدث ذلك؛ فمن الطبيعي ألا يجد كل طفل متعته في كل نشاط. وفي حال لاحظت انصراف انتباه الأطفال أو عدم اهتمامهم بالنشاط، فحاول أن تستعيد تركيزهم مرة أخرى باستخدام توجيه محفّز أو تعديل النشاط نفسه ليصبح أكثر إثارة وجاذبية. ويمكنك أيضًا تقسيم النشاط إلى أجزاء أو فقرات أصغر، أو إعطاء المتعلمين فترة استراحة قصيرة.

## ماذا أفعل إن لم تتوفر لدي المساحة أو الموارد الكافية لتنفيذ النشاط؟

تفاعل مع البيئة المحيطة بك والعناصر المتاحة لديك بطرق إبداعية؛ وإمكانك تعديل الأنشطة لكي تتناسب مع المساحة والموارد المتاحة لك، سواء داخلًا في مكان مغلق أو خارجيًا في الهواء الطلق. وقد حرصنا في تصميم الأنشطة على ألا يتطلب تنفيذها سوى موارد بسيطة للغاية، ومع ذلك فليدرك مطلق الحرية في استخدام أية بدائل أخرى تراها مناسبة (مثلًا يمكنك الاستعاضة عن الكرة باستخدام قطع قماش ملفوفة ومكورة).

## كيف يمكنني دعم الأطفال الذين يشعرون بالخجل أو التردد حيال المشاركة في الأنشطة؟

شجعهم على المشاركة برفق ولطف، ولكن لا تجبرهم عليها، واسمح لهم بالمشاهدة فقط إذا لم يرغبوا بالمشاركة. ويمكنك أيضًا أن تقترح عليهم القيام بأدوار أخرى، مثل مراقبة الوقت وتسجيل النقاط ومتابعة الأنشطة لإبداء ملاحظات للاعبين وغير ذلك. وحاول كذلك إشراك الطفل ضمن ثنائي مع صديق يستطيع تشجيعه على التفاعل والإقبال على النشاط. إن محاولات التعزيز الإيجابي، ولو كانت قليلة، يمكن أن تسهم في تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم.

## كيف أوازن بين الأنشطة التنافسية والتعاونية؟

يتضمن المحتوى مزيجًا من الأنشطة والألعاب التنافسية والتعاونية لتناسب مع أنماط التعلم المختلفة. ركّز على الصور الإيجابية للتعاون والتعاطف الوجداني بين المتعلمين وليس مجرد الفوز في اللعبة. احرص على تقدير الجهد الذي يبذله كل طفل والاحتفاء به، سواء فاز أم لم يفز، وذلك بالثناء على اجتهاده ومثابرتة في تنفيذ النشاط. استخدم عبارات الإشادة مثل "أحسنتم! عمل رائع وجهد عظيم!" أو "ما أروع تعاونكم معًا!" حتى تشجع الأطفال وتخلق بينهم الأجواء الإيجابية. ولا تنس أيضًا مناوبة الأدوار القيادية بين اللاعبين في الأنشطة لكي يحصل كل منهم على فرصته في قيادة فريقه.

## كيف أتصرف إن ظهرت على أحد الأطفال علامات تأثر أو انزعاج في أثناء تنفيذ أحد الأنشطة؟

نظرًا لمرورهم بتجارب صادمة من الطبيعي لبعض الأطفال أن يشعروا بالتأثر أو الانزعاج من مشاركتهم في الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز المهارات الاجتماعية-العاطفية والمهارات الأساسية. ومع حرصنا على تصميم الأنشطة ومراجعتها بحيث نضمن أن تكون خفيفة ومبهجة لتقليل احتمال تأثيرها على الأطفال انفعاليًا إلى أدنى حد، فلا يزال احتمال حدوث ذلك قائمًا.

علامات يجب الانتباه لها: الانسحاب من النشاط، الاهتياج والانفعال، البكاء، اليقظة المفرطة، التنفس المتسارع، التهرب أو تجنب المواقف، الشكاوى الجسدية المفاجئة، العدوانية، الارتجاف، التشبث أو التعلق الزائد، حالة التجمد أو الصمت.

## وفي حال ظهور أي من هذه العلامات، عليك باتباع ما يلي:

- اصطحب الطفل جانبًا للاطمئنان على حالته، واحرص على ألا يلاحظ الأطفال الآخرون ذلك الأمر بإبقائهم مشغولين (مثال: اطلب منهم تنظيف المكان، أو الكتابة، أو مواصلة النشاط، وما إلى ذلك).
- امنح الطفل مساحة آمنة للتعبير عن مشاعره. كثيرًا ما يفقد الأطفال القدرة على التصرف بعقلانية عندما يتأثرون انفعاليًا. حاول أن تريح وتطمئن الطفل (مثلًا بإبداء تفهمك لما يشعر به وتسمية الشعور نفسه: "أعلم أنك غاضب جدًا الآن، ولا بأس أن تشعر بالغضب").
- اعرض على الطفل بعض أساليب التهدئة (إن كان ذلك مناسبًا لحالته) مثل تمارين النفس الواردة في هذا الكتيب.
- بعد مرور قدر مناسب من الوقت، وفي حال استعاد الطفل هدوءه، ناقش معه ما حدث مجددًا لمعرفة سبب تأثره الانفعالي، ثم اسمح له الاختيار بين العودة إلى النشاط مرة أخرى أو الانسحاب منه. ويمكنك السماح له بالانخراط في نشاط فردي بديل، أو تكليفه بدور مختلف في النشاط نفسه (مثل مراقبة الوقت أو تسجيل النقاط أو متابعة النشاط لإبداء ملاحظات أو غير ذلك).
- احرص على إبلاغ أحد الوالدين بالأمر، أو إحالته عبر نظام الإحالة المعتمد لطلب مزيد من الدعم من جانب مديرك أو اختصاصي نفسي مدرب.
- راجع النشاط الذي استثار الطفل وقم بتعديله وغيره من الأنشطة الأخرى المشابهة لتجنب ردة فعل مماثلة من الأطفال مستقبلاً.
- في حال استثار النشاط عدة أطفال، فعليك بتغييره والانتقال إلى تنفيذ بعض الأنشطة التي تساعد على استعادة هدوئهم.



## عزيزي الميسر،

نقدّم لك فيما يلي أنشطة مصممة خصيصًا لمساعدتك في تصفية الذهن والتركيز قبل التفاعل مع طلابك، أو تنفيس الضغط والاسترخاء بعد الإنتهاء من جلسة تعليمية مليئة بالجهد والتحدي. إن الحفاظ على رفاهك وسلامتك النفسية ضروري لضمان رفاه وعافية المتعلمين؛ ولذا فإن اقتطاعك بعض الوقت للاهتمام بنفسك سيساعدك في مواصلة القيام بدورك ومهامك بفعالية وسط الظروف والأوضاع الصعبة.

### جلسة تأملية (قبل بدء الأنشطة)

- خذ وضعية جلوس مريحة، وأغمض عينيك، وتنفس بعمق بضع مرات.
- كرّر العبارات التالية في سرّك: "أنا مستطيع. أنا مستعد. أنا أصنع فرقًا."
- الآن كرر نفس هذه العبارات عن طلابك: "هم مستطيعون. هم مستعدون. هم يصنعون فرقًا."

### التنفس بطريقة 4-4-8

- تنفس الشهيق بعمق من أنفك وفي نفس الوقت قم بالعد من ١ إلى ٤ في ذهنك، ثم احبس النفس وقم بالعد من ١ إلى ٤ مرة أخرى وانت تحبس النفس، ثم أخرج الزفير ببطء وأنت تعد من ١ إلى ٨.
- كرّر هذا النمط في التنفس من ٥ إلى ٧ مرات، مع التركيز على انتظام وتيرة تنفسك؛ إذ يساعد هذا الأمر في تنشيط استجابة الجسم للاسترخاء.

### تصوّر النجاح في ذهنك (قبل بدء الأنشطة)

- أغمض عينيك وتخيل الصف أو المساحة التعليمية مكانًا هادئًا وداعمًا.
- تصوّر نفسك وأنت توجه المتعلمين بوضوح، وتتعامل مع التحديات بسهولة ويسر، وتتواصل معهم بإيجابية. تخيل وجهك مشرقًا بالابتسام، تقف بين متعلميك بشموخ واعتزاز، وتفاعل معهم بنشاط، واستلهم من هذه الصورة القوة والحيوية والتحفيز.
- ركّز على الشعور بالثقة المستمد من هذه اللحظة الملهمة التي تخيلتها، واستشعر في أي موضع من جسدك يسري هذا الشعور - لعلك تحس بالدفء في صدرك أو تشعر بالطاقة والحيوية في يديك. خذ نفسًا عميقًا وتخيل هذا الشعور ينمو ويتدفق منتشرًا في كل أنحاء جسدك.
- افتح عينيك، وتوجّه إلى المتعلمين لتبدأ معهم الأنشطة وأنت تحمل بداخلك طاقة ذاك الشعور بالثقة.

### المشي الواعي (قبل بدء الأنشطة وبعدها)

- إن أمكن، امشي على مهلك في طريقك من وإلى الصف أو المساحة التعليمية.
- ركّز في كل خطوة تخطوها، واستشعر وقع قدميك على الأرض، ولاحظ الأصوات من حولك، وحركة جسمك بأكمله.
- إذا تشبّت انتباهك، حاول التركيز مجددًا في الخطوات التي تأخذها وأنت تمشي ببطء.
- مارس تمرين المشي الواعي هذا من ٥ إلى ١٠ دقائق لتصفية لذهنك وشحن طاقتك قبل بدء الأنشطة، أو للاسترخاء بعد الجهد المبذول في الجلسة التعليمية.



## شيء إيجابي واحد (بعد انتهاء الأنشطة)

- بعد الإنتهاء من الجلسة التعليمية، قف مع نفسك لحظة لتأمل شيئاً إيجابياً واحداً حدث خلال اليوم، مهما كان بسيطاً؛ مثل ابتسامة ارتسمت على وجه طفل، أو إحراز تقدم بسيط في الفهم والاستيعاب لأحد المتعلمين، أو حتى لحظة شهدت فيها تفاعلاً وترابطاً مع المتعلمين.
- احتفظ بهذه اللحظة الإيجابية في ذاكرتك، ودونها إن استطعت، ولا تفوت فرصة الاحتفاء بها لكي يرسخ في أعماق نفسك أنه حتى في أحلك الظروف هناك بصيص نور.

## النشاط الانتقالي

- قبل الشروع في الجلسة التعليمية أو بعد الإنتهاء منها، اغتم لحظات قليلة لتقوم أنت بنشاط انتقالي يساعدك على تعزيز حالتك المزاجية والحفاظ على توازنك وتباتك؛ يمكنك مثلاً أن تقوم بالدعاء للتوفيق في الجلسة، أو الاستماع إلى أغنيتك المفضلة.
- دع كلمات الذكر أو الألحان تنساب داخلك وتحمل أفكارك بعيداً عن الجلسة التعليمية، وارسم حداً فاصلاً في ذهنك بين العمل ومساحتك الشخصية.

## توقف-تنفس-لاحظ-تابع (خلال الجلسة التعليمية)

- هذه طريقة سريعة لاستعادة هدوئك وتركيزك في صمت إن مرّت بك لحظة توتر أو إجهاد خلال تنفيذ الأنشطة مع المتعلمين: توقف - أوقف ما تفعله في تلك اللحظة أيًا كان.
- تنفس - خذ نفساً عميقاً، ويفضل أن تفعل ذلك مرتين أو ثلاث مرات.
- لاحظ - استكشف طبيعة الشعور الذي ينتابك، وتأمله للحظة، وحدد ماهيته. (استخدم عبارة "أشعر بـ..." بدلاً من "أنا..."). مثلاً: "أشعر بالتوتر" بدلاً من "أنا متوتر". كيف تصف شعور جسمك؟ مثلاً، هل تشعر بتوتر عضلات كتفيك؟ هل تشعر بانقباض أو عدم راحة في معدتك؟ لا تحاول كبت ما تشعر به أو تغييره، فقط تقبل الشعور وتعايش معه للحظات حتى تشعر بالراحة مجدداً.
- تابع - بمجرد أن تسترخي وتستعيد تركيزك، يمكن استئناف ما كنت تفعله مجدداً.
- تذكر أن اقتطاعك بعض الوقت للاعتناء بنفسك عندما تشعر بتوتر أو قلق أو إحباط لا يعني "تعطيل سير" الأنشطة للمتعلمين، وإنما يجسد أمهم نموذجاً يُحتذى في الإدارة الجيدة للمشاعر والانفعالات.

## أساليب جذب انتباه المتعلمين

- إذا أصبح الصف فوضوياً بشكل يأتُر على التركيز والنظام، وتريد من المتعلمين أن يتوقفوا قليلاً أو يحولوا انتباههم إليك، فيجب عليك أن تدربهم أولاً على الأساليب التالية وتستخدمها عند الحاجة:
- ١- ٢- ٣: عندما تصفق وتقول بصوت عالٍ "١- ٢- ٣، الجميع ينظر إليّ!"، يرد المتعلمون قائلين "١- ٢- ٣، كلنا ننظر إليك!"، ويتوقفون عما يفعلونه أيًا كان لينظروا إليك.
  - أعزائي الطلاب .. أعزائي الطلاب: قل بصوت عالٍ "أعزائي الطلاب .. أعزائي الطلاب!"، ويرد المتعلمون قائلين "نعم أستاذ .. نعم أستاذ!"، وينتبهون إليك انتباهاً كاملاً.
  - اسمعني وصفق: قل بصوت عالٍ "من يسمعني يصفق مرة"، ليستجيب المتعلمون الذين سمعوك ويصفقوا مرة واحدة، ثم كرر العبارة مع تغييرها "من يسمعني يصفق مرتين أو يصفق ثلاث مرات" حتى ينتبه لك الجميع.
  - العد التنازلي: عد تنازلياً من خمسة إلى واحد بصوت هادئ، وما إن تصل إلى الرقم واحد، ينبغي أن يصمت المتعلمون، ويتوقفون عما يفعلونه، وينظرون إليك.
  - أيديكم فوق رؤوسكم: قل بصوت عالٍ "ضعوا أيديكم فوق رؤوسكم"، وينفذ المتعلمون هذا التوجيه ليُظهرُوا أنهم منتبهون لك.



## العبارات التحفيزية اليومية

بين كل نفس عميق والتالي، وأمام مرآة (إن تيسر ذلك)، ردّد بصوت عالٍ ٣ عبارات تحفيز إيجابية قبل كل جلسة تعليمية. فيما يلي أمثلة لهذه العبارات التحفيزية. وتهدف هذه العبارات اليومية إلى تذكيرك بقوتك وتأثيرك والدور الإيجابي الذي تلعبه في حياة طلابك.

أمتلك من القدرة والثقة في النفس ما يؤهلني للتعامل مع التحديات بكياسة ولطف وثقة

أعيش اللحظة الراهنة بكل جوارحي، وأقدم أفضل ما عندي لطلابي اليوم

أصنع فرقًا إيجابيًا في حياة طلابي كل يوم

أترت مع نفسي ولا أعجل؛ إذ أدرك أن التطور والنمو يتطلبان وقتًا

أعتز بالجهد الدؤوب الذي أبذله في التدريس

أمتلك ما يكفي من المعرفة والمهارات، ولدي نقاط قوة متميزة أترى بها تجربة التعلم لطلابي

أتحلى بالصبر والتفهم، وأتكيف مع احتياجات طلابي

أحتفي بالإنجازات البسيطة وخطى التقدم الصغيرة، مهما بدت متواضعة

أرحب بفرصة التعلم من طلابي كما يتعلمون هم مني

أترفق بنفسني عندما ألاحظ أنني لست في أفضل حالاتي؛ فأقف مع نفسي وقفة تأمل، وأحاول مجددًا

أثق بمهاراتي وخبراتي، ولا أبخل بها على الآخرين

أتحلى بالمرونة والصمود، وأستطيع التصدي لأي تحدي وقد صرت أقوى من ذي قبل

أوظف مهاراتي الإبداعية في ابتكار طرق جديدة لإشراك طلابي في الأنشطة وإثارة اهتمامهم بها

أقوم بدور الموجه والمرشد ومصدر الإلهام لجميع طلابي

أركز على التقدم المحرز، ولا أطلب الكمال من نفسي أو من طلابي

أمتلك القدرة على إلهام طلابي حتى يتقوا بأنفسهم ويؤمنوا بقدراتهم

أسلوبي في القيادة يعتمد على الطيبة والرأفة، وأهين بيئة تعلم آمنة ومريحة لجميع طلابي

أفضل النظر إلى التحديات باعتبارها فرصًا للنمو والتعلم

أرحب بالأفكار الجديدة وأعتبر التغيير جزءًا طبيعيًا من مسيرتي المهنية

أخصص الوقت اللازم للاعتناء بنفسني حتى أتمكن من الاعتناء بطلابي



# أنشطة الروتين اليومي

تمارين التأمل الواعي

# روتيني اليومي

تمارين مهدئة للأطفال يمكن تنفيذها في بداية اليوم أو في نهايته.

## تنفس وأنت ترسم

ابسط أصابع يدك مثل النجمة، واستخدم أصبع السبابة في يدك الأخرى لتتبع حدود يدك من الخارج كأنك ترسمها. تنفس الشهيق عندما تتجه سبابتك للأعلى، وأخرج الزفير عندما تتجه سبابتك للأسفل. نفذ التمرين ٥ مرات على إحدى يديك، ثم كرره على اليد الأخرى.



## تنفس مثل النحلة

أغض عينيك، وتخيل أنك تستنشق عبير زهرة وأنت تتنفس الشهيق، وقلد صوت طنين النحل وأنت تخرج هواء الزفير. جرّب طرقًا مختلفة في إصدار الصوت؛ مثل أن تجعل صوت طنينك أطول أو أقصر، أو أن ترفعه أو تخفضه.

## الأشياء من حولي

خذ وضعية جلوس مريحة، وتنفس بعمق ٥ مرات، ثم انظر حولك.

- فُكّر في ٥ أشياء يمكنك رؤيتها
- فُكّر في ٤ أشياء يمكنك سماعها
- فُكّر في ٣ أشياء يمكنك لمسها
- فُكّر في شيئين يمكنك شمهما
- فُكّر في شيء واحد يمكنك تذوقه

## العبارات التحفيزية اليومية

تنفس بعمق عدة مرات، وقبل كل نَفَس عميق، قل بصوت عالٍ إحدى عبارات التحفيز الإيجابي التالية. وعندما تطلق هواء الزفير، تخيل أنك تستدعي كل صفة في هذه العبارات وتحاول أن تستخدمها لتحدث فارقًا في العالم الخارجي.

أنا قوي

أنا عطوف

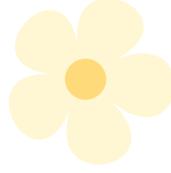
أنا محبوب

أنا شجاع

أنا متعاون

أنا مهم

## حلقة الامتحان

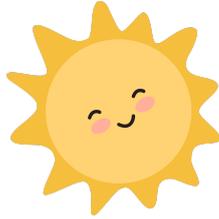


## الزهرة والشمعة

اجلس مع أقرانك في دائرة، وتنفس بعمق ثلاث مرات. يأخذ كل منكم دوره ويذكر شخصاً واحداً وشيئاً واحداً يشعر بالامتحان لوجودهما في حياته، ويوضح السبب. نفذ هذا التمرين يومياً، وحاول ألا تكرر ذكر الشخص أو الشيء نفسه أكثر من مرة.

تخيل أن على يسارك زهرة جميلة، وعلى يمينك شمعة مشتعلة تتراقص شعلتها ببطء. تنفس الشهيق من أنفك ببطء كأنك تستنشق عبير الزهرة، ثم أخرج هواء الزفير ببطء كأنك تطفئ الشمعة. كرر هذا التمرين بضع مرات.

## تنفس مع الشمس



## ريشة في الهواء

- اجلس وضع يديك برفق على حجرك.
- تنفس الشهيق وأنت ترفع إحدى ذراعيك لأعلى لتمسك بشعاع الشمس.
- أخرج هواء الزفير من فمك مصحوباً بصوت تنهيدة قوية "هاه" بينما تجذب شعاع الشمس لأسفل ناحية قلبك.
- كرر التمرين مع الذراع الأخرى.

- تخيل أنك ريشة تتمايل في الهواء لعشر ثوانٍ، وحرك جسمك خلالها ببطء وحرية كالريشة.
- توقف عن الحركة فجأة وتحول إلى تمثال، فلا تتحرك واثبت على هذه الوضعية لمدة ٢٠ ثانية.
- بعد ذلك استرخ ببطء وقم بالتحول مرة أخرى إلى وضعية الريشة المتمايلة.
- كرر الخطوات، واحرص على إنهاء التمرين وأنت في وضعية الريشة المتمايلة وحالة الاسترخاء.

## تنفس مع البحر

- قف مباعداً بين قدميك أو خذ وضعية جلوس مريحة.
- تنفس الشهيق من أنفك أو فمك، وأخرج الزفير من فمك المفتوح لأقصى اتساع مصحوباً بصوت تنهيدة طويلة "هاااااه"، وتخيل عندئذ صوت المحيط.
- إن أحببت، يمكنك أن ترفع ذراعيك فوق رأسك مع الشهيق وتخفضهما بجانبك مع الزفير.



# الأنشطة الاجتماعية - العاطفية

التعلم من أجل الازدهار

## 1 اختبار تقدير الذات

أحضِر ورقة، وارسم أو اكتب عليها جميع الأشياء والصفات التي تحبها في نفسك (إذا لم تتوفر لديك أوراق، يمكنك مجرد التفكير في هذه الصفات)، ويجب ألا تكون هذه الصفات جسدية. بعد ذلك، شارك ما كتبته أو رسمته عن نفسك وبعض المعلومات الشائعة عنك مع زملائك. ناقش:

- هل كان من السهل أو الصعب التفكير في الصفات الجيدة التي تمتلكها؟
- لماذا تعتقد أن معرفة نقاط قوتنا أمر مهم؟
- ما هي الصفات التي ترغب في تطويرها في نفسك؟

## 2 الرسم بالتناوب

أحضِر ورقة، وارسم عليها لمدة دقيقة واحدة. بعد مرور الدقيقة، قم بتبديل الورقة مع زميلك بحيث تعطيه ورقتك وتأخذ ورقته ليكمل كل منكما رسمة الآخر لمدة دقيقة واحدة. ثم تبادلا الورقتين مرة أخرى. كررا تبادل الورقتين 4 مرات.

- هل كانت الرسمة النهائية مشابهة لما توقعت أن تكون عليه في البداية؟
- كيف كان شعورك عندما أكملت رسمة زميلك؟
- كيف تعاملت مع هذا الشعور؟
- عندما تكون لدى من حولك آراء وأفكار مختلفة عنك، هل تشعر بنفس الشعور الذي شعرت به في هذا النشاط؟

## 3 ادفع واسحب!

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، بحيث تكون وجوههم إلى الخارج وظهورهم في اتجاه مركز الدائرة، ويشبك اللاعبون مرافقهم بحيث يشكّلون سلسلة مترابطة. ضع حجرًا صغيرًا أو ورقة شجر على بُعد متر واحد أمام كل لاعب. يجب على كل لاعب أن يلتقط الحجر أو ورقة الشجر أمامه بأسرع ما يمكن، دون أن يفصل مرفقيه عن مرفقي اللاعبين المجاورين، ودون أن يتحدث أحدهم إلى الآخر. سجّل الوقت المستغرق في إنجاز النشاط. ناقش:

- كم من الوقت استغرقت المجموعة في التقاط جميع الأحجار/أوراق الشجر؟
- هل عملتم معًا كفريق أم كأفراد؟
- بعد انتهاء النقاش، يتعاون المتعلمون في التفكير في استراتيجية تتيح لهم جمع جميع الأوراق أو الأحجار بشكل أسرع، ثم كرروا النشاط بهدف إنجازها في وقت أقل. ناقش:

- ماذا تعلمتم عن العمل الجماعي من هذا النشاط؟
- ماذا تعلمتم عن أهمية التواصل في إنجاز المهام؟

اكتب أسماء جميع المشاعر التي تعرفها على قصاصات صغيرة وشكل فريقين من اللاعبين. يسحب لاعب من الفريق الأول قصاصة، ويمثل أمام فريقه الشعور المكتوب دون استخدام كلمات. يحاول الفريق تخمين الشعور، ثم يمثلون بدورهم الشعور نفسه بدرجات متفاوتة من الأقل إلى الأعلى حدة. كل تخمين صحيح يحصل على نقطة. ينتقل الدور إلى الفريق الثاني، ويتبادل الفريقان الأدوار على هذا النحو والفريق الفائز هو من يحصد أكبر عدد من النقاط.

ناقش:

- ما الأدلة والتلميحات التي ساعدتكم في تخمين المشاعر؟
- كيف يمكنكم التعرف على هذه المشاعر في أنفسكم أو في أصدقائكم أو أفراد أسرتم؟ هل يُظهر الجميع نفس الشعور بنفس الطريقة؟ حاولوا تمثيل الفروقات!
- اذكر جانبًا واحدًا من الجوانب التي تساعدنا بها هذه المشاعر (حتى المشاعر السلبية منها).
- لماذا من المهم أن نعرف كيف يشعر الآخرون؟ وكيف سنتصرّف حيال مشاعرهم؟

شكل فريقين من اللاعبين واطلب من الفريق الأول رسم صورة تتضمن أكبر قدر ممكن من التفاصيل. يقوم لاعب من الفريق الثاني بمحاولة حفظ تفاصيل الصورة ومساعدة فريقه في إعادة رسمها اعتمادًا على توجيهاته الشفهية فقط. حدّد وقتًا للنشاط، وانظر بعدها إن كانت رسمة الفريق الثاني تطابق الرسمة الأصلية. يمكنك أيضًا إضافة عنصر النقاط إلى النشاط لمزيد من المتعة. بعد انتهاء هذه الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار ويلعبان جولات متعددة.

ناقش:

- ما الصفات القيادية التي لفتت انتباهكم خلال النشاط (مثل: التواصل الواضح، التريث)؟
- كيف استجاب الفريق لتوجيهات القائد؟ وما الأمور التي كان من الممكن أن تجعل المهمة أكثر سلاسة؟

شكل مجموعات من اللاعبين، واشرح لهم أن مهمتهم هي تقديم معلومات تعريفية عن بلدكم لأشخاص لا يعرفون عنه شيئًا، واطلب منهم تصميم إعلان إذاعي أو كتابة قصيدة لتسليط الضوء على أهم المعلومات وأبرز المحطات في تاريخ بلدكم - ما الذي يجعله مميزًا وفريدًا بين سائر البلدان.

وجّه اللاعبين لتضمين عملهم عناصر من ثقافة البلد وجمال طبيعته ومعالمه التاريخية وإنجازاته وصفات شعبه وقيمته وصور الحياة البرية فيه، وغير ذلك من المعلومات. اسمح لكل مجموعة أن تعرض عملها شفهيًا أو كتابةً/ باستخدام الرسوم، ثم ادعهم في النهاية للتصويت واختيار أفضل عرض (مثال: العرض الأوفر بالمعلومات، العرض الأكثر إبداعية، وما إلى ذلك).

ناقش:

- ما الذي تعلمته عن بلدك؟
- أي جزء من عرضك كنت الأكثر اعتزازًا فيه؟
- ما التغيير الذي ترغب في رؤيته في بلدك؟

فكر في عنصر من عناصر الطبيعة يعجبك أو تشعر أنه يشبهك (مثال: هادئ كالبحيرة، قوي كالعاصفة، صبور كالنهر، مشرق كالشمس، وهكذا). الآن فكر في العنصر الأقرب تشابهًا مع شخصيتك، واكتب اسمه أو ارسمه. فكر في عنصر من عناصر الطبيعة يعبر عن زميلك؛ واعرض على زميلك العناصر التي اخترتها لنفسك وله، واطرح له أسباب اختيارك.

ناقش:

- إلى أي مدى يشبه العنصر الذي اخترته لنفسك العنصر الذي اختاره شريكك لك؟
- ما هي صفة في شريكك تلهمك؟ وكيف يمكنك اكتسابها؟

شكّل ثنائيًا مع زميل لك، وقصّ عليه إحدى ذكرياتك المفضلة بالتفصيل مرتين؛ في المرة الأولى يجب على زميلك أن يستمع إليك بانتباه، ثم يعيد سرد قصتك وكأنه هو الذي عايش أحداثها، وعليك أنت متابعتة لتري إن استطاع أن يسرد تفاصيل القصة بدقة.

قصّ على زميلك قصتك للمرة الثانية، ولكن يجب عليه هذه المرة ألا ينصت إليك باهتمام (يمكنه أن يتجول في المكان، ولا ينظر في عينيك وأنت تتكلم، وما إلى ذلك).

ناقش:

- ما العلامات التي أظهرت أن زميلك لم يكن منتبهًا لما تقوله؟
  - كيف شعرت حيال ذلك؟ وما أهمية الإنصات باهتمام إلى الآخرين؟
- يتبادل التناهي الأدوار، ويكرران النشاط.

ناقش:

- كيف يمكننا تحسين مهارات الاستماع والإنصات حتى نضمن تذكر التفاصيل المهمة؟ (مثال: طرح الأسئلة، والنظر إلى المتحدث، وما إلى ذلك).

شكّل ثنائيًا من اللاعبين، واطلب من التناهي الأول تصميم مسار عوائق يقود إلى "كنز" في نهايته (قد يكون الكنز تبادل العناق مع شخص آخر)، ثم اطلب من ثنائي آخر أن يغطي أحدهما عينيه بعصابة بينما يوجهه زميله في الفريق عبر مسار العوائق للوصول إلى الكنز مستخدمًا التوجيهات اللفظية فقط. تتبادل الفرق التناهي الأدوار.

ناقش مع زميلك:

- كيف تصف شعورك وأنت معصوب العينين؟
- هل تمكنت من التواصل بوضوح خلال اللعبة؟ اذكر السبب في الحالتين.
- ما الذي ساعدك على الوثوق في زميلك؟

ناقش مع المتعلمين مفهوم التحيز ومعناه - هو تصور مسبق عن شخص أو جماعة أو فكرة يمكن أن يؤثر على أحكامنا وسلوكياتنا (مثال: التحيز القائم على نوع الجنس، أو العمر، أو الثقافة، أو العرق، أو الدخل، أو اللغة، أو المظهر، أو غير ذلك). بمشاركة جماعية مع المتعلمين، ضع قائمة ببعض التحيزات الشائعة لدى الناس (مثال: الأولاد أفضل من البنات في الألعاب الرياضية، المتحدثون باللغة الإنجليزية أكثر عصريّة من غيرهم، المراهقون عديمو المسؤولية، وغير ذلك).

قسّم المتعلمين إلى ثنائيات، ويختار كل ثنائي من القائمة أحد التحيزات ويقوم بتمثيل سيناريو يجسد تأثير هذا التحيز على السلوك (مثال: اختيار الأولاد بدلاً من البنات في إحدى الألعاب)، ثم يوضح الثنائي تبعات هذا السلوك (مثال: استبعاد لاعبات قويات من اللعبة). بعد ذلك، يقوم ثنائي آخر بتمثيل السيناريو نفسه مع إزالة التحيز وتوضيح النتائج المترتبة على ذلك (مثال: شعور الجميع بالانتماء والشمول، واستفادة الفريق من تنوع مهارات اللاعبين).

ناقش:

أي التحيزات المذكورة في القائمة شاهدها أو عايشتها في حياتك الواقعية؟ هل سبق أن تصرفت بناء على تحيز من التحيزات ثم أدركت ذلك لاحقاً؟ كيف كان شعورك، وماذا تعلمت من التجربة؟

شكّل ثنائياً مع زميل لك، وتبادلا الأدوار بحيث يقص كل منكما على الآخر قصة تحد واجهه أو خطأ ارتكبه مؤخراً. يكون أحدهما هو المتحدث ويعطي تفاصيل عن التحدي الذي واجهه أو الخطأ الذي ارتكبه والدور الذي لعبه في هذه القصة، بينما ينصت الشخص الآخر للقصة ويعيد سردها بكلماته الخاصة وتفسيراته، ثم يتبادلان الأدوار ليصبح المتحدث في المرة الأولى هو المنصت والمنصت هو المتحدث.

ناقش:

- مَنْ كان أكثر تعاطفاً ولطفاً في طريقة عرض التحدي أو الخطأ المتعلق بالآخر - أنت أم زميلك؟ ولماذا؟
- كيف يمكننا أن نعيد سرد قصتنا كما لو أن أفضل أصدقائنا أو أحبائنا يرونها؟ وكيف يؤثر ذلك على تقننا بأنفسنا؟
- ما هي الطرق التي يمكنك من خلالها تدريب نفسك على التفكير الإيجابي والتعامل بلطف مع نفسك خلال الأوقات الصعبة؟

"الشرارة" هي شغف أو اهتمام أو موهبة تجعل الشخص يشعر بالحماس أو الرضا. (على سبيل المثال: لعب كرة القدم، أو إصلاح الأجهزة، أو تصميم الملابس، أو رعاية الحيوانات، وغير ذلك).

يشكّل المتعلمون ثنائيات ويناقشون ما يلي:

- ما هي إحدى شراراتك؟ كيف اكتشفت أنها إحدى شراراتك؟
- كيف تشعر عندما تمارس شغفك هذا؟
- كيف يمكنك تعزيز شرارتك وجعلها أكثر إشراقاً، أي أن تصبح أفضل فيها؟

جهّز عرضاً تقديمياً قصيراً عن شرارتك (أو عرضها) أمام الجميع. ناقش:

- ما أهمية أن يكتشف المرء شغفه ويسعى لتحقيقه بطرق مختلفة؟

ناقش مع المتعلمين أهمية ممارسة الرياضة والتمارين البدنية للحفاظ على صحتنا وعافيتنا، ثم اختر حركة من حركات التمرين مستوحاة من الطبيعة (مثل حركة الإطالة كأشعة الشمس المنبسطة)، وحركة مستوحاة من حيوان (مثل قفزات الضفدع)، وأخرى تستهدف جزءًا محددًا من أجزاء الجسم (مثل تمارين القرفصاء لتقوية عضلات الساقين)، واجمع الحركات معًا ليقوم المتعلمون بتنفيذها في ترتيب متسلسل. يمكنك تكييف حركات التمرين لتناسب المتعلمين ذوي الإعاقات الجسدية (مثل: تخصيص تمارين الإطالة للجزء العلوي من الجسم للمتعلمين الذين يتنقلون بالكراسي المتحركة). شجّع المتعلمين على:

- محاولة تحديد العضلات المستخدمة في كل تمرين وذكر أسمائها وطرق تقويتها.
- ملاحظة التغيرات في معدل نبض القلب قبل بدء التمارين وبعدها.

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، واقترح عليهم شيئًا يفعلونه بحيث يتيح لهم تبادل الأفكار (مثال: تصميم متنزه). يقترح أحد الزميلين ضمن ثنائي فكرة ما (مثال: يمكننا تركيب زحليقة في المتنزه)، ويجب على زميله الرد بالقول "أوافقك، ولكن..." ويذكر اعتراضًا على الفكرة (مثال: أوافقك، ولكن الزحليقة مكلفة)، ويواصل الثنائي على هذا النحو في التفاعل مع 4 أو 5 أفكار.

بعد ذلك، أعد الجولة ولكن هذه المرة يجب على الزميل أن يرد قائلًا "أوافقك، و..." مضيفًا إلى الفكرة (مثال: أوافقك، ويمكننا أيضًا تنظيم حملة تبرعات لبناء الزحليقة). وبعد الانتهاء من الجولة، يتبادل الثنائي الأدوار. ناقش:

- كيف كان الرد "أوافقك، و..." مصدر إلهام لأفكار إبداعية؟
- ما كان تأثير الرد "أوافقك، ولكن..." على أفكارك؟
- هل تضع حدودًا لأفكارك عادةً أم تطورها وتبني عليها؟ كيف تفعل ذلك؟

شكّل ثنائيًا مع زميل لك، وجرّبًا معًا إصدار أصوات مختلفة باستخدام أعضاء الجسم؛ يمكنكما التصفيق أو فرقة الأصابع أو الضرب على الفخذين أو الضرب على الأرض بالقدمين أو التصفير وما إلى ذلك، ثم فكرا معًا في استخدام رمز دال على كل صوت. أمثلة للرموز:



ث



ت



ب



أ

الآن رتبا رموز الأصوات في نسق منتظم يصنع إيقاعًا موسيقيًا (مثال: ب ب ج - ب ب ج ...)، ثم شارك هذا النسق الموسيقي مع فريق آخر، واطلبا منه تطوير الإيقاع وزيادة عناصره مع تأليف أغنية تعبر عن الصفات المميزة لأعضاء الفريق. يمكن للمشاركين إضافة حركات رقص أيضًا. ناقش: كيف شعرت وأنتم تتبادلون الأفكار وتبنون على أفكار بعضكم البعض وتخلقون شيئًا جديدًا؟

يمكن للإخفاقات أن تعلمنا أفضل الدروس. اجمع المتعلمين، واطلب من كل متعلم أن يكتب أو يفكر في بعض الأمثلة لمواقف صادف فيها الفشل أو الإخفاق (مثل الرسوب في اختبار، أو خسارة مباراة، وما شابه)، وشدّد على أن هذه المواقف قد تحدث في أي جانب من جوانب الحياة، وجهّز أنت أيضاً أمثلة لمواقف إخفاق تعرضت لها، ثم يأخذ كل واحد دوره ليقص على الآخرين موقفاً واحداً من مواقف الإخفاق التي واجهها.

بعد انتهاء المتعلم من سرد الموقف، يجب على الآخرين المساعدة في تحويل الإخفاق إلى شيء إيجابي أو درس مستفاد (مثال: "صحيح أنك رسبت في الاختبار، ولكنك تعلمت المواضيع التي ينبغي لك التركيز في دراستها استعداداً للاختبار التالي")، ثم يقول الجميع معاً بصوت عالٍ: "التعثر فرصة للتعلم!"

ناقش: ماذا تعلمت من الاستماع لتجارب الآخرين؟ وهل ساعدك ذلك في النظر إلى إخفاقاتك من منظور مختلف؟

## مسرحية حركة جماد

شكّل مجموعات من 3 أو 4 لاعبين لتتعاون معاً في تأليف قصة تتضمن عناصرها مكان الأحداث والشخصيات الرئيسية والشريكة والمشكلة (العقدة) والحل، ويجب على هذه المجموعات تمثيل أحداث القصة. خلال تمثيل القصة، وعند أي لحظة في العرض، قل بصوت عالٍ "ستوب!"، وعندما يسمع الممثلون هذه الكلمة، عليهم أن يتوقفوا في الحال ويبقوا في وضعية ثابتة. وهنا يتدخل الجمهور ويقترحون الأحداث التالية للقصة، وبمجرد اكتمال الفكرة الجديدة، قل بصوت عالٍ "أكشن!" ليستأنف الممثلون المسرحية باستخدام الفكرة الجديدة، ويتواصل النشاط على هذا النسق من إيقاف التمثيل واستئنافه بشكل متكرر حتى تصل القصة إلى نهاية منطقية. ناقش:

- هل كانت القصة التي مثّلوها أفضل من القصة الأصلية؟
- كيف تكيفتم مع التغييرات في القصة؟ ما الذي وجدتموه سهلاً أو صعباً في هذا النشاط؟

## تمسك بموقفك

يقف أحد اللاعبين مع لاعب آخر أو أكثر من "أقرانه"، ويجب على الأقران أن يبذلوا أقصى ما في وسعهم لإقناع اللاعب بفعل شيء لا يرغب في فعله (مثال: أن يأخذ شيئاً من شخص آخر دون أن يخبره، أو غير ذلك)، ويجب على اللاعب أن يمثل مشهدين تعبيريين، يظهر في أحدهما أنه استسلم لضغط الأقران وفعل ما يدفعونه إليه، بينما يظهر في الثاني أنه تمسك بموقفه ولم يفعل.

كرّر النشاط عدة مرات مع لاعبين آخرين. ناقش:

- في رأيك، لماذا يستسلم البعض لضغط الأقران؟
- كيف تصف شعورك وأنت متمسك بموقفك؟
- اذكر بعض المواقف التي شعرت فيها بضغط الأقران في حياتك الواقعية.
- ما الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لمقاومة هذا الضغط؟ (الابتعاد عن الأقران، أو اقتراح شيء آخر، أو الرفض بثقة وثبات، أو طلب المساعدة، أو غير ذلك)



## 19 رسائل نفسي في المستقبل

- أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل: ماذا تريد أن تكون، وما أهدافك التي تود تحقيقها؟ حدّد لنفسك هدفين يمكنك تحقيقهما هذا العام ضمن مسعاك لتحويل حلمك المستقبلي عن نفسك إلى واقع، وأطلع زميلك على هذين الهدفين، ثم تعاونا معاً في وضع خطة لتحقيقهما.
- الآن توقع التحديات التي قد تواجهك وأنت تسعى لتحقيق الهدفين، واكتب رسالة لنفسك لكي تفتحها وتقرأها عندما:
1. تواجه التحدي المتوقع (فتجد في الرسالة عبارات تشجيع وتحفيز، وتذكيراً بالدوافع التي لأجلها تعمل على تحقيق الهدف).
  2. تحقق هدفك المنشود (فتجد في الرسالة عبارات التهئة والاحتفاء بجهودك والتناء عليها).
- احتفظ بهذه الرسائل، واحرص على قراءتها بينما تحاول جاهداً تحقيق أهدافك.

## 20 بلا يدين

شكّل تنائيات من اللاعبين، وضع عشرة أحجار صغيرة على مسافة بعيدة عن كل تنائي، ويجب على التنائي أن ينطلق من خط البداية ليجمع الأحجار ويرجع بها إلى الخط مرة أخرى، ويُسمح للاعبين باستخدام أي شيء ما عدا أيديهم وجوههم. امنح اللاعبين دقيقتين لمناقشة استراتيجياتهم في جمع الأحجار، ويكون التنائي الفائز من ينقل جميع الأحجار إلى خط البداية أولاً.

ناقش:

- ما هي الاستراتيجيات المختلفة التي استخدمت في تحقيق الهدف ذاته؟ وأيها كان الأكثر فعالية؟
- كم تنائي بينكم تعلم من فرق أخرى وعدّل خطته؟
- ماذا يخبرنا هذا النشاط عن تجربة طرق جديدة لحل المشكلات في الحياة الواقعية؟

## 21 تسوية الخلافات

يتظاهر المتعلمون أن أحدهم أخذ دور متعلم آخر في لعبة من الألعاب، فينشب بينهما خلاف وجدال تتصاعد حدته. عند هذه اللحظة، اشرح للطرفين استراتيجية تساعدهما في خفض حدة الخلاف، وتتألف هذه الاستراتيجية المقترحة من العناصر التالية:

- إتاحة الفرصة لكل طرف للتحدث بينما ينصت إليه الآخر جيداً.
- النظر إلى جانبي الخلاف من منظور كل طرف.
- تعبير كل طرف عن شعوره بصيغة المتكلم دون أن يعلق السبب بالطرف الآخر؛ فيقول مثلاً: "أشعر بالغضب" بدلاً من أن يقول: "أنت أغضبتني".
- ذكر كل طرف السبب الذي أثار لديه هذا الشعور.
- اقتراح طرق ووسائل لحل المشكلة وتسوية الخلاف.

بعد ذلك يقوم الطرفان بإعادة تمثيل الخلاف السابق مع اتباع الاستراتيجية المقترحة، ثم اطلب من المتعلمين الآخرين افتراض مواقف لخلافات أخرى وتمثيلها. ناقش مع المتعلمين جوانب السهولة أو الصعوبة في تطبيق الاستراتيجية المقترحة لتسوية الخلافات.



وَصَّحَ للمتعلمين النشاط من خلال تمثيله، ويمكنك تبسيطه إن لزم الأمر بتقليل الاستفسار عن الأسباب إلى 3 أسئلة مثلاً.

النشاط: شكّل تثنائياً مع زميل لك، وأطلع على هدف حياتك الأسمى (مثال: أريد أن أكون ناجحاً)، ويجب على زميلك أن يسألك "لماذا؟"، وعليك أن تجيبه (مثال: أريد أن أكسب ما يكفي من المال من أجل عائلتي)، ويستمر زميلك في الاستفسار عن السبب "لماذا؟" بعد كل إجابة تقدمها لما يقرب من 5 مرات. أمثلة لاستفسارات زميلك:

- لماذا يعد توفير المال لعائلتك أمراً مهماً؟ (لأنهم عملوا بجد من أجلي)
  - لماذا يعد رد الجميل لوالديك أمراً مهماً؟ (لأنني أقدر قيمة الامتنان)
  - لماذا تهتم بالتعبير عن الامتنان؟ (لأنه يشعرني بالترابط مع الآخرين والرضا عن نفسي)
  - لماذا تهتم بشعور الترابط مع الآخرين والرضا عن نفسك؟ (لأنه يساعد في تأسيس علاقات هادفة)
- ناقش: ما الذي اكتشفته خلال النشاط عن هدفك الأسمى، وكيف سيؤثر ذلك على قراراتك وتصرفاتك؟

قسّم اللاعبين إلى مجموعات، واطلب من كل مجموعة الجلوس في دائرة، وحدد لها هدفاً يتمثل في الوصول إلى أعلى رقم ممكن من خلال العدّ لمدة دقيقتين بصوت عالٍ بحيث يقول لاعب واحد رقماً واحداً في كل مرة، ويمكن لأي لاعب في المجموعة أن يقول الرقم التالي بعد زميله وفق التسلسل الصحيح، ولكن يجب على جميع اللاعبين المشاركة. أما التحدي في اللعبة فيتمثل في الشرط التالي: إذا قال الرقم لاعبان أو أكثر في الوقت نفسه، تعيد المجموعة العدّ من البداية من الرقم واحد. وتكون المجموعة الفائزة هي التي تصل في العدّ إلى أعلى رقم. ناقش:

- كيف تصفون شعورك عندما اضطررتم إلى إعادة العدّ من البداية؟
- ما الذي اختلف في استراتيجيتكم لاحقاً لتحسين الأداء وتجنب الوقوع في الخطأ؟
- ماذا تعلمتم من هذا النشاط عن قيمة المتابعة وإعادة المحاولة عند الإخفاق؟

قسّم اللاعبين إلى مجموعات بحيث تضم كل مجموعة ثلاثة لاعبين: متحدث، ومخمن، ومراقب. يقف المتحدث بجانب المخمن وكلاهما معصوب العينين، ويختار المراقب أي غرض من الأغراض المحيطة ويضعه بين يدي المتحدث. يجب على المخمن أن يحاول تخمين الغرض الذي يمسك به المتحدث من خلال طرح أسئلة فقط، ولا يُجيب المتحدث إلا بكلمة "نعم" أو "لا". (مثال: هل الغرض طري؟ هل يمكن ارتداؤه؟ وهكذا) ويمكنك زيادة الإثارة بتحديد مدة زمنية للنشاط.

اطلب من اللاعبين تبادل الأدوار وتكرار النشاط، ثم ناقش:

- ما الاستراتيجيات التي استخدمتها لتخمين الغرض؟
- عندما كنت المتحدث، كيف استطعت السيطرة على الرغبة في تقديم مزيد من المعلومات عن الغرض؟
- لو أُتيح لك أن تلعب هذه اللعبة مرة أخرى، فما الذي سيختلف في دورك إن كنت المتحدث أو المخمن أو المراقب؟

اطلب من اللاعبين الانتظام في دائرة كبيرة بحيث تكون المسافة بينهم وبين مركزها 10 خطوات على الأقل، ويبدأ أحد اللاعبين النشاط بذكر معلومة عن نفسه أو صفة فيه.  
مثال: اللون الأصفر هو لوني المفضل.

يتقدم جميع اللاعبين الذين يوافق لونهم المفضل اللون الأصفر خطوة صغيرة إلى الأمام في اتجاه مركز الدائرة، ويأخذ كل لاعب دوره في ذكر معلومة عن نفسه، ويتمثل الهدف من النشاط في وصول الجميع إلى مركز الدائرة واكتشاف القواسم المشتركة بينهم. بعدما يتحقق هدف النشاط، ناقش:

- ما بعض الأشياء والصفات الجديدة التي اكتشفتها في أصدقائك؟
  - هل كان إيصال الجميع إلى مركز الدائرة مهمة سهلة أم صعبة؟ وإلى أي مدى؟
  - ما المعلومة أو العبارة التي ساعدت أكبر عدد من اللاعبين في التحرك إلى مركز الدائرة؟ ولماذا؟
- ملاحظة: انصح اللاعبين بتجنب العبارات العامة من قبيل "أنا صبي" أو "عمري 11 سنة" وما شابه. ويمكنك إدخال تنويعات ممتعة على النشاط، مثل رجوع اللاعب خطوة إلى الوراء إذا قيلت معلومة أو عبارة لا توافق شيئاً عنده.

يشكّل اللاعبون فرقاً، ويقوم كل فريق بتجميع أكبر عدد ممكن من المواد واستخدامها في عمل منحوتة تعبر عن فكرة أو موضوع (مثال: الصداقة، أو المدرسة، أو الطبيعة، أو المساواة، أو غير ذلك) في غضون 10 دقائق، ثم يعرض الفريق المنحوتة على الفرق الأخرى التي يجب على كل منها أن يضيف عنصراً واحداً إلى المنحوتة لتحسينها. وبعد الانتهاء من النشاط، يناقش كل فريق بالتناوب الأسئلة التالية:

- هل كان لكل لاعب دور يؤديه ضمن فريقه؟
- كيف تعاونتم معاً من أجل تحقيق هدف مشترك؟
- ماذا كانت بعض الأفكار الجديدة التي أضافتها لكم الفرق الأخرى ولم تفكروا فيها؟
- لو أُتيح لكم تنفيذ هذا النشاط مرة أخرى، فما الأشياء التي ستفعلونها بطريقة مختلفة؟

فكر في موقف واجهت فيه خلافاً مع شخص آخر، ثم ارسم شجرة:  
• داخل الأوراق: اكتب ما كان يمكن للشخص الآخر رؤيته منك (مثال: الصراخ، الإحباط).  
• عند الجذور: اكتب ما لم يكن ظاهراً (مثال: المشكلات الشخصية، مشاعر الأذى، وغير ذلك).

والآن بدّل وجهة النظر، وارسم شجرة أخرى:

- داخل الأوراق: اكتب ما رأيته في الشخص الآخر (مثال: الدموع).
  - عند الجذور: اكتب ما يمكن أن يكون قد خفي عليك (مثال: الشعور بالضغط أو الإجهاد).
- اعرض موقف الخلاف والشجرتين على زميلك، ثم ناقش:
- كيف غيرت طريقة التفكير في "الأسباب الجذرية" شعورك تجاه الموقف؟
  - كيف يمكن لهذا التفكير أن يساعدنا في الاستجابة بصورة أفضل عندما يشعر الآخرون بالضيق؟



حدّد لهذا النشاط مجموعتين تصنيفيتين: "صانعو المواقف" و"المستجيبون للمواقف"، ويتبادل اللاعبون الأدوار ضمن المجموعتين. يجب أن تبدأ مجموعة "صانعو المواقف" بتقديم سيناريو ما (مثال: شخص يتجاوز الآخرين في طابور انتظار، أو خسارة لعبة/مباراة، أو تلقي شخص اللوم دون وجه حق، أو غير ذلك)، ويزعج هذا الموقف "المستجيب". انتبه ألا تكون المواقف متطرفة أو انفعالية أكثر من اللازم.

يجب على "المستجيب للموقف" التفاعل بطريقتين:

- إبداء رد فعل متسرع وانفعالي (مثال: الصراخ على اللاعبين الآخرين)
  - أخذ نفس عميق والرد بطريقة متزنة ومرتوية (مثال: طرح أسئلة بهدف لحل الإشكال)
- ناقش: كيف ساعدك التوقف لبرهة/التريث في توجيه استجابتك للموقف؟ هل كان من الصعب التريث وإعادة تقييم الموقف قبل الاستجابة؟ كيف كان شعورك عندما اخترت الرد الواعي المتأني بدلاً من رد الفعل المتسرع؟ في الحياة الواقعية، ما هي المواقف التي يمكن أن تستخدم فيها هذه الاستراتيجية؟

قسّم المتعلمين إلى مجموعات مختلطة (بنين وبنات) بحيث تضم كل مجموعة 3 لاعبين أو أكثر، وشجّع الأطفال على التفكير في طرق مختلفة وممتعة لتمير كرة أو غرض ما إلى اللاعبين الآخرين، وإذا أسقط لاعب الكرة، يجب عليه أن يمثل أمام مجموعته إحدى الأعمال المنزلية التي يقوم بها في مكان معيشته الحالي بينما تحاول المجموعة تخمين طبيعة هذا العمل.

ناقش:

- ما أوجه التشابه أو الاختلاف التي لاحظتها بين المهام والأعمال التي يقوم بها الناس؟
- ما بعض الأعمال المنزلية التي يمكنك المساعدة في تنفيذها ولكنك لا تقوم بها كثيراً؟
- ما أهمية تشارك الجميع في المسؤوليات؟

تمر بكل واحد منا لحظات ترتفع فيها معنوياته ويشعر أنه في أفضل حالاته، ولحظات أخرى تنخفض فيها معنوياته ويشعر أنه في أسوأ حالاته؛ وهذا التقلب أشبه ما يكون بأموح المحيط، تملو حيناً وتنخفض حيناً، تتقلب بين مد وجزر. أحضر ورقة وارسم عليها موجة ضخمة، وعند قمة الموجة اكتب ما تشعر به وأنت في أفضل حالاتك (سعيد، وعطوف، ومتحمّس، وما إلى ذلك)، وعند قاع الموجة اكتب ما تشعر به وأنت في أسوأ حالاتك (متعكّر المزاج، ومتعب، وحزين، وما إلى ذلك). والآن تأمل:

- كيف تبدو تعبيرات وجهك؟
- كيف يشعر جسمك؟
- كيف تفاعل مع الناس؟
- ما هي الأفكار التي تراودك؟
- ما الأنشطة التي تقوم بها؟
- ما هي المشاعر التي تشعر بها؟

ناقش:

- ما الذي تلاحظه في سلوكياتك وقت ارتفاع معنوياتك ووقت انخفاضها؟
- كيف يؤثر ذلك على الآخرين؟
- كيف يمكنك استعادة معنوياتك المرتفعة عندما تشعر بانخفاضها؟



قسّم المتعلمين إلى فرق من ثلاثة لاعبين، وحدّد لكل لاعب دورًا: أحدهم لا يستطيع المشي، والثاني لا يستطيع التحدث، والثالث لا يستطيع الرؤية، واختر حرفًا أو شكلاً أو لونًا محددًا واذكره سرًا للاعب الذي لا يستطيع التحدث، ويجب على هذا اللاعب أن يوجه زميليه الآخرين من مكانه للبحث عن أشياء تبدأ أسماؤها بذلك الحرف أو تطابق الشكل أو اللون، بينما يواصل كل منهم أداء دوره المحدد له، ويفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من الأشياء خلال الوقت المحدد.

ناقش: كيف ساعد كل لاعب فريقه؟ لماذا يعدّ أمرًا جيدًا أن تتعاون مع آخرين لديهم عناصر قوة تختلف عما لديك؟

اجمع اللاعبين، وحدّد لهم خط البداية والنهاية للسباق، واطلب من كل لاعب أن يحضر غرضًا آمنًا لكي يوازنه فوق رأسه (مثال: قطعة قماش مطوية، أو كتاب، وما شابه)، ويتسابق جميع اللاعبين من خط البداية إلى خط النهاية حاملين الأغراض فوق رؤوسهم. وفي حال سقط الغرض عن رأس أحد اللاعبين، يقف في مكانه ويأتي لاعب آخر ليحاول وضع الغرض مرة أخرى على رأس اللاعب دون أن يسقط هو الغرض الذي يحمله على رأسه. ناقش:

- هل قدمت المساعدة للاعب آخر سقط الغرض عن رأسه؟ اذكر السبب في الحالتين.
- هل ساعدك أنت لاعب آخر؟ وكيف شعرت حيال ذلك؟
- في رأيك، كيف يكون شعور الأشخاص الآخرين في حياتك عندما تساعدهم؟
- ما الطرق المختلفة التي يمكنك بها مساعدة الآخرين في حياتك اليومية؟ ضع لنفسك هدفًا لتطبيق واحدة من هذه الطرق اليوم.

انثر العديد من الأحجار الصغيرة (أو أغراضًا أخرى) في أنحاء المكان، وشكّل 3 فرق من اللاعبين، وأعط كل فريق تعليمات مختلفة سرًا. مدة اللعبة 3 دقائق، وإحراز الفوز فيها:

- يجب على الفريق الأول ترتيب جميع الأحجار في شكل دائرة في منتصف الغرفة.
  - يجب على الفريق الثاني وضع جميع الأحجار على مقربة من باب الغرفة (أو موضع آخر فيها).
  - يجب على الفريق الثالث وضع جميع الأحجار بالقرب من الميسر (أو موضع آخر في الغرفة).
- يجب على الفرق عدم الإفصاح عن التعليمات التي صدرت لهم، وألا يتحدثوا عندما تبدأ اللعبة. امنح اللاعبين 3 دقائق لبدء اللعب، ثم ناقش:

- ما الذي جعلكم تشعرون بالإحباط؟ وما سبب الارتباك والخلاف؟
- وضح للمتعلّمين أنك أعطيت تعليمات مختلفة لكل فريق. لو علمتم هذه الحقيقة مسبقًا، هل كانت ردة فعلكم ستختلف؟ وكيف ذلك؟
- ما الذي يكشفه لكم هذا الأمر عن كيفية نشوب الخلافات والنزاعات في كثير من الأحيان؟ (إننا نبدي ردة فعل مختلفة عندما نجهل ما يفكر فيه الشخص الآخر أو ما يشعر به. يجب علينا أن نحاول فهم أبعاد المشكلة للعمل على حلها بدلًا من التسرع في ردة الفعل.)



# أنشطة إضافية

شكل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول تحديد كلمة وذكرها للفريق الثاني الذي يحاول تهجئتها أو كتابتها بصورة صحيحة حتى يكسب نقطة واحدة، ويمكنك منح نقاط مكافأة للفريق إذا تمكن من وضع الكلمة في جملة صحيحة، ثم يأخذ الفريق الثاني دوره ويذكر كلمة للفريق الأول، ويتبادل الفريقان الأدوار

34 لعبة الكلمات

اجمع اللاعبين، وحدد موضوعاً أو مجالاً معيناً للعبة، والخضراوات مثلاً، واطلب من اللاعب الأول البدء بذكر اسم نوع من الخضراوات، ويتبعه اللاعب الثاني بذكر الكلمة نفسها وإضافة كلمة جديدة، وهكذا تواصل اللعبة. يمكنك التنوع بين الموضوعات. (مثال: بطاطا، بطاطا وبنجر، بطاطا وبنجر وجزر، وهكذا).

35 اختبر ذاكرتك

شكل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول الاصطفاة بالترتيب حسب الطول أو مفاص الحذاء أو تاريخ الميلاد أو غير ذلك، مع الحفاظ على طريقة الترتيب سراً، ثم اطلب من الفريق الثاني محاولة تخمين طريقة الترتيب دون أن يتحدث أحدهم مع الآخر (بالحركات والإيماءات فقط) ومن خلال العمل الجماعي. إذا كانت اللعبة صعبة، يمكنك السماح للاعبين بالتحدث.

36 سر الطابور

تبحث الفرق المشاركة في اللعبة بين الأغراض المتوفرة حولهم لبناء أطول برج خلال مدة زمنية محدودة دون أن يتحدث اللاعبون بعضهم إلى بعض.

37 أطول برج

في هذه اللعبة يحاول أحد اللاعبين الإمساك بالآخرين الذي يركضون هرباً منه، وعندما ينجح في الإمساك بلاعب آخر، يجب أن يممسك كل منهما بيد الآخر ويواصل معاً ملاحقة اللاعبين الآخرين، وهكذا تستمر اللعبة وتكبر "سلسلة الصداقة" حتى تضم إليها آخر لاعب. وفي حال انكسرت السلسلة، تبدأ اللعبة من جديد، ويتحرر جميع اللاعبين الذين سبق الإمساك بهم.

38 سلسلة الصداقة

يقف المتعلمون في دائرة، ويمررون كرة فيما بينهم على وقع الموسيقى/التصفيق، وعندما تتوقف الموسيقى/التصفيق، يجب على اللاعب الممسك بالكرة حينها أن يذكر حدثاً إيجابياً وحاداً وقع له خلال اليوم، ثم يخرج من الدائرة، وتتواصل اللعبة هكذا حتى يفوز آخر لاعب يبقى بعد خروج الآخرين.

39 شارك حدثاً إيجابياً

يقوم أحد اللاعبين بدور المخمّن ويغمض عينيه، ويتفق سائر اللاعبين فيما بينهم سراً على اللاعب الذي يقوم بدور المخرج، ويحاكي اللاعبون حركات المخرج الذي يحرص بدوره على تغييرها باستمرار خلال اللعبة، عندما يفتح المخمّن عينيه، عليه أن يحاول أن يكتشف المخرج الحقيقي من بين اللاعبين (الشخص الذي يغيّر الحركات).

40 المخرج السري

يجلس المتعلمون في دائرة، ويذكر كل منهم مثلاً واحداً لإنجاز حققه وتحدي واجهه خلال الأسبوع، ويجب على سائر المتعلمين الاحتفاء بإنجازه والإشادة به، وتشجيعه على معالجة التحدي والتغلب عليه.

41 دائرتي

# أنشطة المهارات الأساسية

التعلم من أجل الازدهار

ناقش:

- ما الأنواع المختلفة لبطاقات الهوية؟ وما فائدتها؟
- إذا احتجت أن تصمم بطاقة هويتك الخاصة، ما هي المعلومات التي ستضمّنها فيها؟
- مَع مَنْ ستشارك معلومات بطاقة الهوية؟
- ما الفائدة من هذه المعلومات؟

مثال: الاسم الكامل، تاريخ الميلاد، العنوان، اسم الوالد/ولي الأمر، أرقام الهواتف، رقم الاتصال في حالة الطوارئ، فصيلة الدم، الحساسية/الحالات الطبية.

بعد مناقشة هذه الأسئلة سيصمم المتعلمون بطاقات هوياتهم الخاصة ويزخرفونها، ويمكن لكل متعلّم أن يفكر في طريقة مناسبة لوضع بطاقته على قميصه (يدليها بخيط، أو يثبتها بدبّوس، وما إلى ذلك).

استكشف محيطك وارسم خريطة للحي أو المكان الذي تعيش فيه، وضع علامات على الأماكن المهمة:

البيت، مصادر المياه، المناطق الآمنة (بيوت البالغين الموتوقين، الملاجئ المحصنة، وغيرها)، الأماكن الخطرة (مناطق الصراع المفتوحة، وغيرها)، المستشفى أو المركز الصحي، مصادر الغذاء (البقالة، مراكز التوزيع، وغيرها)، والأماكن الأخرى المهمة.

بعد ذلك، تناول مسارات الإخلاء أو الأماكن الآمنة التي تلجأ إليها في حالات الطوارئ، واتفق مع أفراد أسرتك أو أعضاء مجتمعك المحلي على "نقطة التقاء" تجتمعون عندها بعد انتهاء الحالة الطارئة. ناقش: ماذا ستفعل إن وجدت مسار الإخلاء الأساسي الذي تعرفه مغلقًا؟

في هذا النشاط، يخبّي "القائد" أغراضاً مهمّة للنجاة والبقاء على قيد الحياة ويخبّئها في أنحاء مختلفة، ويقوم أيضًا بدور المطارد. عندما تبدأ اللعبة، ينطلق اللاعبون بحثًا عن الأغراض لجمع أكبر عدد منها دون أن يتمكن المطارد من الإمساك بهم.

بعد انتهاء اللعبة، ناقش ما يلي لكل غرض من الأغراض:

- هل هذا الغرض مهم؟ اذكر السبب في الحاليتين. وما فائدته في مواقف الأزمات؟
- ماذا سيحدث إن لم يتوفر لدينا هذا الغرض؟
- ما الأغراض الأخرى التي ينبغي إضافتها إلى الحقيبة؟

اطلب من المتعلمين أن يجهزوا حقائبهم الخاصة للطوارئ بالأغراض الضرورية، ويوضحوا أسباب اختيارها.

النشاط:

⚠ ملاحظة: قد يتير هذا النشاط ذكريات مؤلمة لدى المتعلمين. إذا أظهر أي منهم علامات انزعاج وعدم ارتياح، يمكنك الانتقال مباشرة إلى أسئلة النقاش.

شكّل فريقين من المتعلمين، عندما ينادي الميسّر: "إخلاء، إخلاء!"، يجب على الفريق الأول أن يباشر الإخلاء من نقطة البداية إلى منطقة آمنة بأسرع ما يمكن، دون الجري. الفريق الثاني سيضع عقبات على الطريق أو يحاول عرقلة المسار. بعد انتهاء الجولة، يتم تبديل الأدوار بين الفريقين.

ناقش:

- ما الذي أبدعته الفرق في أداء المهمة؟ وما الذي يمكن تحسينه؟
- ما هي الحالات التي قد تضطر فيها إلى الإخلاء؟
- ما هي الأمور التي يجب القيام بها وتلك التي يجب تجنبها أثناء الإخلاء؟ (مثال:  حاول أن ترافق أحداً تعرفه عند الإخلاء.  لا تتخلف من أجل البحث عن أحد الأشخاص.)
- ما الذي يحدث عندما يزدحم الناس أو يجرون أثناء الإخلاء؟ وما الذي يمكن فعله لتجنب ذلك؟
- كيف يمكنك الحفاظ على هدوئك أثناء الإخلاء؟ (مثل التنفس العميق، اتباع التعليمات)
- هل حملت أي شيء معك أثناء الإخلاء؟ هل فكرت في أخذ حقيبة طوارئ؟

يجلس المتعلمون في دائرة، ويتعاونون معاً في تخطيط أنشطة روتين يومي. يبدأ المتعلم الأول بتحديد وقت الاستيقاظ من النوم والنشاط الأول في اليوم مع ذكر مدته، ويضيف المتعلم الذي يليه في الدائرة النشاط التالي في مخطط الروتين اليومي، ثم يقوم المتعلم الثالث (والثالث في الترتيب كل مرة) بإدراج نشاط مدته 10 إلى 15 دقيقة بعنوان "وقتي الخاص"، وهو أي نشاط يساعد على الاسترخاء (مثال: الرسم، أو ممارسة التنفس العميق، وما شابه). لا يُسمح بتكرار الأنشطة. بعد اكتمال تسلسل الأنشطة، يكتب كل متعلم روتينه اليومي مستخدماً الأفكار التي أعجبتهم، ثم يصمم أداة تتبع بسيطة (جدول مثلاً) يسجل فيها بشكل يومي تنفيذ أنشطة الروتين. ناقش:

- أي جزء من روتينك اليومي سيكون من السهل عليك الالتزام به؟ وأي جزء سيكون الأصعب؟
- ما أهمية النوم والتمارين ونشاط "وقتي الخاص" في الروتين اليومي؟
- كيف تضمن أنك ستتبع جدول روتينك اليومي؟

في هذا النشاط، يضع كل متعلم قائمة بأرقام الهواتف المهمة - هواتف الوالدين وخدمات الطوارئ وخدمات الإنقاذ والمستشفيات والجيران وغيرها - ويؤلف المتعلم لكل رقم 3 مسائل حسابية يكون الرقم المحدد هو ناتج كل مسألة منها. شجّع المتعلمين على استخدام عمليات حسابية مركبة؛ مثال: للحصول على ناتج يطابق رقم الطوارئ 112، يمكن استخدام المسألة التالية:  $(2 / 212) + (10 - 4)$ .

يتبادل المتعلم المسائل الحسابية مع زميل آخر، ويخمن الجهات التي تعود إليها الأرقام التي حددها زميله.

# إرشادات حول الإسعافات الأولية

اشرح للأطفال أساسيات الإسعافات الأولية قبل الشروع في تنفيذ الأنشطة الثلاثة التالية.

## الجروح العميقة والخدوش

- ✓ تنظيف الجرح بالماء، وتغطيته بضمادة.
- ✗ لمس الجرح بيدين متسختين، أو تركه دون تغطية.

## النزيف الأنفي

- ✓ إمالة الرأس إلى الأمام، وإغلاق فمحتي الأنف بإصبعي السبابة والإبهام لمدة 5-10 دقائق.
- ✗ إمالة الرأس إلى الخلف، أو الاستلقاء على الظهر، أو التمشط من الأنف.



## الحروق

- ✓ تبريد مكان الحرق تحت ماء جارٍ لمدة 5 دقائق على الأقل.
- ✗ وضع تلعج على مكان الحرق مباشرة أو استخدام دهون أو كريمات.

## الجروح الوخزية

- ✓ في حالة الوخز بجسم صغير (شظية/شوكة)، يُزال الجسم ببطء. وإن كان الجسم كبيرًا، فاضغط على المنطقة المحيطة بالجرح للسيطرة على النزيف دون إزالة الجسم.
- ✗ إزالة الجسم مباشرة؛ فقد يتسبب ذلك في حدوث نزيف لا يمكن السيطرة عليه.

## نوبات الربو

- ✓ الجلوس معتدلاً، والحفاظ على الهدوء، واستخدام جهاز الاستنشاق إن توفر.
- ✗ الاستلقاء على الظهر.



## الاختناق

- ✓ نُصح الشخص بالسعال لإزالة الجسم العالق. إمالة جذع الشخص إلى الأمام، وتوجيه ضربات على ظهره بأسفل راحة اليد، أو تنفيذ ضغطات البطن.
- ✗ ضرب الشخص على ظهره بقوة أكثر من اللازم، أو إعطاؤه الماء ليشرب حال اختناقه.

## كسور العظام

- ✓ الحفاظ على تبات المنطقة المصابة وعدم تحريكها.
- ✗ محاولة تحريك العظم المكسور.

## الإغماء

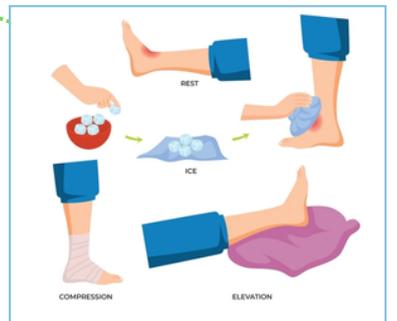
- ✓ وضع الشخص مستلقيًا على ظهره، ورفع ساقيه لأعلى، والتحقق من أنه يتنفس. مساعدة الشخص على النهوض ببطء لوضعية الجلوس بعدما يشعر بالتحسن.
- ✗ هز الشخص أو جعله يشرب الماء على الفور.

## اطلب المساعدة في الحالات التالية:

- استمرار النزيف وعدم السيطرة عليه
- كسور العظام
- فقدان الوعي أو انقطاع التنفس

## الالتواءات أو الإصابات الداخلية

- ✓ إراحة المنطقة المصابة، وتبريدها بالتلعج، والضغط عليها، ورفعها فوق مستوى القلب.
- ✗ مواصلة استخدام المنطقة المصابة، أو إخضاعها لمصدر حرارة على الفور.



يقوم الفريق الأول بتمثيل موقف إصابة يتطلب تقديم إسعافات أولية (مثل جرح وخزي أو حالة إغماء أو غير ذلك)، ويتعمدون ارتكاب خطأ في أثناء إسعاف المصاب (على سبيل المثال: تنظيف الجرح بطريقة غير صحيحة، أو عدم تثبيت الذراع بشكل صحيح في حالة الإصابة بكسر)، ويجب على الفريق الثاني تحديد الخطأ وتوضيح كيفية تقديم الإسعافات الأولية بالطريقة الصحيحة. كما يجب على كلا الفريقين التدرّب على كيفية تهدئة المريض أثناء تقديم العلاج، مثل التحدث بنبرة هادئة وإظهار التعاطف. وبعد الانتهاء يمكن للفريقين تبادل الأدوار. ناقش مع الفريقين الأسباب التي تجعل الطريقة الصحيحة للإسعاف أكثر أماناً وأكثر فعالية في كل سيناريو يمثلونه.

نشاط للتدرّب على تصميم حمالة لتثبيت الذراع في حالات الكسور/الشروخ.



يقف اللاعبون في تناوبات عند خط بداية السباق، ويتظاهر أحد اللاعبين في كل تناوب أن ذراعه مكسورة، وعلى زميله أن يصمم حمالة ذراع باستخدام وشاح أو قطعة قماش أو ما شابه، ويصحبه إلى خط النهاية دون أن تتحرك ذراعه المصابة، وفي حال تحركت الذراع أو سقطت الحمالة، يجب على التناوب العودة مجدداً إلى خط البداية. ويكون التناوب الفائز من يصل إلى خط النهاية أولاً.

يحاكي الفريق الأول حالة من حالات الطوارئ (مثال: عدة أشخاص يتظاهرون بأنهم مصابون، شخص يصرخ طالباً المساعدة، أشخاص يفرون من مكان الحادث، وما شابه)، وتكون مهمة الفريق الثاني هي الاستجابة للحالة الطارئة بأكبر قدر ممكن من الهدوء والفعالية؛ ويجب على الفريق الثاني إعطاء الأولوية لمساعدة "المصابين"، وإدارة الحالة الطارئة، ومساعدة الآخرين على الاحتفاظ بهدوئهم.

ملاحظة: ابدأ النشاط بسيناريو بسيط لحالة طارئة، ثم انتقل تدريجياً إلى سيناريوهات أكثر تعقيداً لتجنب إرباك المشاركين.

بعد أن ينتهي الفريق الثاني من الاستجابة، يقوم الفريقان بمناقشة خطوات الاستجابة التي أجراها الفريق الثاني بشكل جيد وما كان يمكن تحسينه في استجابة الفريق الثاني تم تبادل الفريقان الأدوار ويكرران النشاط.

ناقش:

- ما الإجراءات التي ساعدت في السيطرة على الحالة الطارئة؟ في رأيكم، لماذا كانت هذه الإجراءات فعالة؟
- كيف تصفون شعور الحفاظ على الهدوء في المواقف العصيبة، وما الذي يمكنكم فعله لتحسين استجابتكم في حالات الطوارئ الحقيقية؟



ناقش مع المشاركين الوسائل المختلفة لجذب الانتباه وطلب المساعدة في حالات الطوارئ (مثال: النداء بصوت مرتفع، أو التلويح بتوب أو قماش فاقع اللون، أو عمل لافتات ضخمة، وما شابه).  
قسّم المتعلمين إلى مجموعتين: مجموعة الإرسال ومجموعة العوائق، وتنقسم مجموعة الإرسال بدورها إلى مجموعتين فرعيتين تقف كل واحدة منهما في أحد طرفي الغرفة. مع بدء النشاط، ينادي الميسر قائلاً: "اطلبوا المساعدة!"، لتحاول المجموعة الفرعية الأولى استخدام 10 وسائل في إرسال إشارات استغاثة للمجموعة الفرعية الثانية (مثال: التلويح بتوب أو قماش فاقع اللون، وإرسال إشارة باستخدام الأيدي، والتلويح بأحد الأغراض، وغير ذلك)، بينما تحاول مجموعة العوائق التسيّس على مجموعة الإرسال حتى لا يرى أحدهم إشارات الاستغاثة من الآخر. وبعد مرور 15 ثانية، يتوقف النشاط وتذكر المجموعة الفرعية الثانية من مجموعة الإرسال جميع الإشارات التي تمكنوا من رؤيتها.  
بعد ذلك تتبادل المجموعتان الأدوار ويكرران النشاط.

ناقش: كيف شعرت عندما واجهتم صعوبة في لفت الانتباه إلى إشارات الاستغاثة؟ وماذا فعلتم للاستمرار في المحاولة؟

اشرح للمتعلمين ما يجب عليهم فعله إذا اشتعلت ملابسهم: توقف وانبطح وتدحرج.

ملاحظة: أثناء التدحرج على الأرض، يجب تغطية الوجه باليدين لحمايته من النيران.  
إذا كان لديك بطانية أو منشفة، توقف عن الحركة، ولف نفسك بالبطانية أو المنشفة وانبطح أرضاً ثم تدحرج. نفذ النشاط التالي لتدريب المتعلمين:



اطلب من أحد المشاركين أن يقوم بدور "النيران"، ويركض خلف الآخرين محاولاً لمسهم، وعندما يلمس أحدهم، يجب عليه أن يتوقف عن الحركة وينبطح أرضاً ويتدحرج مع تغطية وجهه بيديه، بينما يحاول المشارك الذي لمسه أن يمنعه من القيام بهذه الخطوات. إذا أخفق الملموس في القيام بالخطوات على نحو صحيح، يعني ذلك أن "النيران" اشتعلت في ثيابه، فينضم بذلك إلى المشارك الأول في مطاردة باقي المشاركين. أما إذا نجح في تنفيذ الخطوات بالشكل الصحيح، يمكنه النهوض مرة أخرى ومواصلة الهرب من المشارك الذي يحاول لمسهم.

أعلن عن وجود حالة طوارئ، مثل عاصفة رعدية أو زلزال أو قصف جوي أو حريق أو فيضانات، وأخبر المتعلمين أن أمامهم 10 ثوانٍ فقط للبحث عن مكان آمن والاختباء فيه. بعد اختيارهم مكان الاختباء، يتناقش المتعلمون الآخرون حول ملاءمة هذا المكان للحالة الطارئة وإن كان آمناً أم غير آمن، وأسباب ذلك. كما يمكن تنفيذ هذا النشاط في كل من الأماكن المغلقة (مثل الفصول الدراسية) والمفتوحة (مثل الساحات الخارجية).

أمثلة لحالات طارئة:

- القصف الجوي: الاحتماء أسفل قطع الأثاث القوية أو داخل قبو، مع تجنب النوافذ.
- العاصفة الرعدية: تجنب النوافذ الزجاجية، والأجهزة الكهربائية، والمياه، والأشجار العالية.
- الفيضانات: التماس المكان الآمن في المناطق المرتفعة، وتجنب الأقبية أو المناطق المنخفضة.
- الحريق: الابتعاد عن الأغراض الخشبية، وتجنب استخدام المصاعد، والركض خارج المبنى إلى مكان مفتوح.





اختر لاعباً أو اثنين من المتعلمين دون الكشف عن هويتهما للقيام بدور "الجرثومة". ولإتمام هذا النشاط بنجاح، يجب أن تبقى هوية اللاعبين سرّاً بينهما وبين الميسر. ناقش:

- كيف تنتشر الجراثيم؟ (لمس الأشياء، أو عدم تغطية الفم عند العطس، وغير ذلك)
- ماذا يحدث عندما تدخل الجراثيم إلى أجسامنا؟ (يحاول الجسم مقاومتها، ولكن في بعض الأحيان قد تصيبنا بأمراض)
- كيف يمكننا التخلص من الجراثيم؟ (الاستحمام، وغسل اليدين بانتظام، وتغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال، والحفاظ على نظافة البيئة المحيطة)

في أثناء النقاش، تحاول "الجرثومة" نقل "العدوى" إلى أكبر عدد ممكن من المتعلمين من خلال لمسهم خلسةً دون أن ينتبهوا لذلك (مثال: المصافحة، أو لمس الأغراض نفسها التي يلمسها الآخرون، أو العطس أو السعال، وما إلى ذلك). وبعد انتهاء النقاش، تكشف "الجرثومة" عن هويتها، ويتقدم إلى الأمام جميع اللاعبين "المصابين بالعدوى" (تعرضوا للمس من الجرثومة). ناقش مع المتعلمين مدى السرعة التي يمكن أن تنتشر بها الجراثيم دون أن يلاحظ ذلك أحد، وما الذي يمكن فعله للحيلولة دون انتشارها.

ملاحظة: انتبه عند حديثك عن الجراثيم ألا تتسبب في شعور المتعلمين بالذعر أو الخوف منها؛ ولكن اغتنم هذه الفرصة في تعريفهم على الطرق والوسائل التي يمكنهم بها حماية أنفسهم وذويهم من الأمراض.



ناقش مع المتعلمين تعريف الضباب الدخاني: هو مزيج من الدخان والضباب، يسبب صعوبة في التنفس ويضرّ بالصحة، وخاصة لدى الأطفال. وشرح للمتعلمين أن الضباب الدخاني يمكن أن ينتج عن تلوث الهواء، وعوادم السيارات، والمصانع، والحرائق.



انظر إلى الأفق عبر النافذة، فإذا رأيت السماء مغبرة أو تكتسي باللونين البني والرمادي وتحجب عنك الرؤية بوضوح، فذلك هو الضباب الدخاني. عند انتشار الضباب الدخاني، احرص على البقاء داخل البيت لأطول فترة ممكنة، وتناول كميات وفيرة من الماء للحفاظ على رطوبة جسمك (فالهواء الجاف قد يزيد من صعوبة التنفس). وفي حال أردت الخروج، فضع على وجهك كمامة من أي قطعة قماشية في متناولك لتغطية أنفك وفمك.

نفذ النشاط التالي لتدريب المتعلمين:

- ارسم دائرة كبيرة أو اختر مكاناً دائرياً ليعبر عن "داخل البيت" حيث يجب على اللاعبين العودة إليها عند سماع كلمة "ضباب دخاني" وحدد مكاناً آخر بعيداً ليكون "المنطقة الآمنة"، حيث يجب على اللاعبين الوصول إليها في حالة سماع كلمة "إخلاء".
- دون أن يرى اللاعبين، ينادي الميسر قائلاً: "ضباب دخاني"، فينطلق جميع اللاعبين بسرعة عائدين إلى داخل الدائرة كأنهم يمكنون داخل البيت للوقاية من الضباب الدخاني.
- عندما ينادي الميسر قائلاً: "إخلاء"، يغطي جميع اللاعبين وجوههم بأيديهم كأنها كمادات، ويهرولون إلى المنطقة الآمنة.
- يمكن للميسر أن ينادي قائلاً "ضباب دخاني" في أي وقت، وعند سماعها يجب على اللاعبين التوقف عن الهرولة إلى المنطقة الآمنة، والعودة سريعاً إلى الدائرة. ويكون اللاعب الفائز من يصل إلى الدائرة أولاً.

اطلب من كل متعلم أولاً أن يوضِّح كيف يغسل يديه، وبعد ذلك استعرض أمام المتعلمين الخطوات الصحيحة لغسل اليدين جيداً - تستغرق خطوات غسل اليدين نحو 20 ثانية:



- الجراثيم تتضاعف بعد استخدام الحمام.
- الجراثيم يمكن أن تبقى حية على اليدين لمدة تصل إلى 3 ساعات.

شارك بعض الحقائق

- غسل اليدين يقلل من الإصابة بأمراض المعدة بنسبة تصل إلى النصف!
- الأيدي المبللة تنقل الجراثيم أكثر بـ 1000 مرة.

قسّم اللاعبين إلى فريقين بالتساوي: فريق الجراثيم وفريق المكافحين.

يلحق فريق الجراثيم أعضاء فريق المكافحين في محاولة للمسهم ونقل "العدوى" إليهم، ومن ثم تحويلهم إلى جراثيم لينضموا إليه في ملاحقة باقي أعضاء فريق المكافحين. في المقابل، يمكن لفريق المكافحين التوجه إلى "محطة غسل اليدين" المتفق عليها لغسل أيديهم (أو التظاهر بذلك إن لم يكن الماء متوفرًا)، وبعد الانتهاء من "غسل اليدين"، يحاولون لمس الجراثيم لتحويلها مرة أخرى إلى فريق المكافحين.

- عند محطة غسل اليدين، يجب على فريق المكافحين محاكاة خطوات الغسل لمدة 20 ثانية.
- لا يُسمح للجراثيم بلمس المكافحين أثناء وقوفهم عند محطة غسل اليدين.
- لا يُسمح باستخدام محطة غسل اليدين إلا لشخص واحد فقط في كل مرة.
- بعد انتهاء فترة زمنية محددة ومتفق عليها، يفوز الفريق صاحب العدد الأكبر من الأعضاء.

ناقش:

- متى يجب عليك غسل يديك؟ (بعد استخدام دورة المياه، وقبل تناول الطعام، إلخ)
- ماذا تفعل إن لم تجد ماءً؟ (استخدم قطعة قماش نظيفة، أو ارتد قفازات، ولا تلمس وجهك بيديك).

تتاب كل واحد منا مشاعر مختلفة قد تزداد حدتها في ظل الأوضاع المضطربة وغير المستقرّة. لتتعرف معاً على بعض الأدوات والوسائل التي تساعدنا في السيطرة على مشاعرنا والتحكم فيها.

ما الأشياء التي يمكنك القيام حتى تشعر بحال أفضل عندما تكون معنوياتك منخفضة؟ إليك بعض الأمثلة:

- التنفس بعمق 10 مرات
- التفكير في أمور جيدة
- الرسم أو التلوين
- اللعب بأحد الأغراض (يمكنك صنع كرة تخفيف الضغط بنفسك)
- التحدث إلى صديق
- ترديد أغنية
- الخروج للمشي أو التنزه
- ممارسة لعبة
- معانقة نفسي
- التوجه إلى الله بالدعاء

دوّن هذه الأدوات/الوسائل إن استطعت، وشاركها مع زميلك، ثم انظر إن كان لديه أدوات/وسائل أخرى تود إضافتها إلى صندوق أدواتك.

بعد ذلك، جرّب تمثيل موقف يوضح كيف يمكنك استخدام صندوق الأدوات الخاص بك.

ناقش مع المتعلمين خصائص البيئة الآمنة والنظيفة وكيف تبدو. ملاحظة: قد تكون معايير النظافة مختلفة بين الأسر، خلال النقاش، ركّز على العمل الجماعي والمسؤولية الشخصية بدلاً من المقارنة أو الحكم. الهدف هو التأكيد على أهمية الخطوات البسيطة (مثل تنظيف المكان بعد استخدامه) التي تجعل البيئة أكثر نظافة وأماناً للجميع.

قسّم المجموعة إلى فريقين، يتجول كل فريق في السكن أو الحي لفحص جميع الأماكن التي قد تكون غير نظيفة أو غير آمنة (مثال: الأرضيات المغبرة، والأجسام الحادة الملقاة على الطرقات، وأكوام القمامة المكدسة، والأطعمة الفاسدة، والماء المسكوب، وغير ذلك). ويجب على عضو واحد من كل فريق أن يسجّل أنشطة فريقه، ويجب على الفريق بعد ذلك أن يعالج المشكلات التي وجدها (مثال: تنظيف الأرضيات، والتخلص من القمامة، وإزالة الأجسام الحادة بوضعها في مكان آمن، وما إلى ذلك)، ويكون الفريق الفائز هو الذي نجح في معالجة أكبر عدد من المشكلات بطريقة فعالة.

ناقش:

- ما أهمية الحفاظ على بيئتنا نظيفة؟
- ما التغييرات التي يمكننا إجراؤها لجعل محيطنا أنظف وأكثر أماناً في المستقبل؟

نشاط إضافي: إن أمكن، اصنع ملصقاً لنشر الوعي بأهمية النظافة الصحية أو عرض نصائحك وشاركه مع جيرانك.

ملاحظة: إذا كان المشاركون يعانون من الجوع الحاد، كن حذراً من إثارة أي مشاعر سلبية أو تجاوز هذا النشاط إذا لزم الأمر.

ناقش مع المتعلمين أسباب حاجتنا إلى الطعام، والمجموعات الغذائية المختلفة (النشويات، والبروتينات، والدهون، والألياف، والفيتامينات، والمعادن) مع إعطاء أمثلة لكل مجموعة. اشرح للمتعلمين أن الطعام يزودنا بالطاقة اللازمة للعب والتعلم والنمو وتقوية الجسم، ولكن في بعض الأحيان لا يجد الجميع ما يكفيهم من الطعام، مع تغيير نبرة الصوت لتتم عن الأسى والتعاطف. ويجب على أبناء المجتمع الواحد أن يتكافلوا ويتشاركوا ويساعد أحدهم الآخر قدر الاستطاعة.

ناقش مع المتعلمين المواقف التالية، ويجب على أعضاء المجموعة الاتفاق معاً على قرار واحد بشأن كل موقف:

- تخيل أن معك قطعة خبز واحدة؛ فكيف ستقسمها بين أصدقائك؟ وهل سيحصل كل واحد على كسرة مساوية للآخر؟ اذكر السبب في الحاليتين.
- ماذا لو افترضنا أن أحد أصدقائك كان جائعاً للغاية ولم يتناول أي طعام طوال اليوم، في حين أن الآخرين سبق أن تناولوا شيئاً يسيراً، فهل ستقسم قطعة الخبز بينهم بالتساوي؟
- ماذا لو انضم إليك بعد تقسيم الخبز صديق آخر لم يتناول شيئاً طوال اليوم، فهل ستقسم معه نصيبك من قطعة الخبز أم ستحتفظ به لنفسك؟
- تذكّر أنه من الضروري أيضاً أن تهتم باحتياجاتك الخاصة لسد الجوع.
- ماذا لو لم تكن تعلم متى ستحصل على وجبتك الغذائية التالية، فهل ستوفر بعضاً من نصيبك من الخبز لوقت لاحق أم ستمنحه كله للآخرين؟
- من الضروري أن تفكر في احتياجاتك المستقبلية أيضاً.

تأمل:

- ما العوامل التي أثرت على قراركم؟ الإنصاف، أم الحاجة، أم شيء آخر؟
- هل أبدى أعضاء آخرون في المجموعة آراء مختلفة؟ وكيف توصلتم إلى قرار جماعي؟
- متى اخترتم التحلي بالمرونة والتكيف مع الوضع؟ ومتى قررتم التمسك بموقفكم؟

أحضر دمية واعرضها للمتعلّمين وتخيّل معهم أنها طفل، واطلب منهم اختيار اسم لهذا الطفل (علي مثلاً)، وتحديد عمره بين الولادة وسن 17 عامًا، ثم اسألهم ما الذي سيحتاجه علي حتى يعيش حياة سعيدة وصحية؟

قسّم المتعلمين إلى مجموعات أو ثنائيات، واطلب منهم التفكير في إجابة السؤال وكتابة قائمة من 20 عنصرًا أو التعبير عنها بالرسم؛ بحيث تتضمن أشياء يمكننا لمسها واقتناؤها (مثل الأطعمة المغذية)، وكذلك أشياء لا يمكننا رؤيتها أو لمسها (مثل الشعور بالأمان).

بعد انتهاء المتعلمين من الإجابة على الأسئلة، أخبرهم أن ثمة ظروف في حياة علي لن تتيح له مع الأسف إمكانية امتلاك أو فعل كل الأشياء التي يرون أنها ضرورية لحياته، وأن عليهم اختيار 15 عنصرًا منها فقط، ومن ثمّ يتناقش المتعلمون فيما بينهم، ويستبعدون 5 عناصر من القائمة.

بعد انتهاء المتعلمين من هذه الخطوة، أخبرهم أنه وللأسف فإن علي لن يمكنه سوى امتلاك أو فعل عدد أقل من الأشياء التي يرونها ضرورية، ولذا عليهم تحديد 5 أشياء يرون أنها الأقل أهمية، ثم يحددون 5 أشياء هي الأكثر أهمية، وتعرض كل مجموعة اختياراتها على الآخرين. ناقش:

- هل نلاحظ وجود أفكار متشابهة بين المجموعات؟
- هل أصبح اتخاذ القرار أكثر صعوبة مع كل مرة طُلب منكم حذف عناصر إضافية؟ لماذا؟
- ناقش الفرق بين "الاحتياجات" (الأشياء الضرورية للغاية التي يحتاجها كل طفل ليعيش حياة سعيدة وصحية) و"الرغبات" (الأشياء التي من الجيد امتلاكها ولكنها ليست ضرورية لحياة مكتملة).
- كم مجموعة من المتعلمين كان "التعليم" في قائمة اختياراتها النهائية؟ ولماذا؟

اشرح للمتعلمين أنه بصرف النظر عن الظروف التي يواجهها الأطفال، فإن لكل طفل الحق في التعليم الذي يعد حاجة من الاحتياجات الأساسية لمستقبل أفضل، وناقش معهم الأوضاع التي يمكن أن تتسبب في حرمان علي من حقه في التعليم (مثل حالات الطوارئ)، والوسائل التي يمكن اللجوء إليها لحماية هذا الحق في مثل هذه الأوضاع (الاعتماد على المحطات الإذاعية، أو التعلم من الأشخاص الأكبر سنًا في محيط الأطفال، وغير ذلك من الأفكار).

اطلب من كل متعلم أن يفكر في مهارة من المهارات التي يعرفها ويمكنه تعليمها لأصدقائه الآخرين (مثال: الرسم، كتابة الشعر، عبارات من لغة اجنبية، حرفة يدوية، وصفة طعام، وما إلى ذلك)، ثم ينتظم المتعلمون في ثنائيات ويتبادل كل تنائي الأدوار فيما بينهما بحيث يعلم كل واحد منهما مهارته للآخر. وبعد الانتهاء من هذه الجولة، يشكل كل متعلم ثنائيًا آخر لتبادل المهارات، ويتواصل النشاط على هذا النحو حتى يتعلّم كل واحد مهارة من مهارات الآخرين.

بعد اكتمال النشاط، يتقدم كل متعلّم إلى الأمام لاستعراض مهارة جديدة تعلمها من أصدقائه. ناقش:

- كيف تصف شعورك لدى تعلم هذا العدد الكبير من المهارات الجديدة؟ وكيف تصف شعورك وأنت تعلم الآخرين؟
- اذكر بعض الأشياء التي يمكن أن تتعلمها من الأشخاص الموجودين حولك بصرف النظر عن الظروف التي تمر بها.

اشرح للمتعلمين أن اللمسة الآمنة هي اللمسة التي تُشعرك بالحب والحنان والارتياح، أما اللمسة غير الآمنة فهي اللمسة التي تُشعرك بالتوتر والانزعاج أو الخوف، أو عندما يلمس شخص أعضاء جسمك الخاصة.

قسّم المتعلمين إلى مجموعات، وحدّد لكل مجموعة فئة من الأشخاص: أفراد العائلة المقربين، وأفراد العائلة غير المقربين، وأصدقاء العائلة، والمعارف، والاختصاصيين، والغرباء. تناقش كل مجموعة بشأن ما يُعتبر لمسة آمنة أو لمسة غير آمنة من الأفراد ضمن فئة الأشخاص المحددة للمجموعة، وبعد انتهاء النقاش تعرض كل مجموعة آراءها وتصوراتها على الآخرين.

من الضروري تذكير المتعلمين أنه في حال لمسه شخص بطريقة غير آمنة ومريبة، فإن ذلك ليس مسؤوليتهم أو خطأهم، وإنما المخطئ هو الشخص الذي أقدم على لمسهم. ناقش مع المتعلمين: كيف تتصرّف في حال تعرّضت لللمسة غير آمنة؟ (مثال: يجب أن تبتعد عن الشخص بسرعة، وتخبر شخصًا بالغًا محلّ ثقة). بعد ذلك، يقوم كل متعلم بإعداد قائمة تضم واحدًا أو أكثر من البالغين الموثوق بهم الذين يمكنهم اللجوء إليهم في مثل هذه المواقف.

إذا تسبب النشاط في إثارة مشاعر سلبية أو عدم ارتياح لدى أحد المتعلمين، فاعرض عليه أن يخرج لبضع دقائق حتى يسترخي ويستعيد هدوءه، واحرص على طمأنته والتأكيد على أنه في مكان آمن، إذا اشتبهت أن المتعلم ضحية اعتداء جنسي أو جسدي، تواصل مع مختص طلبًا للمساعدة اللازمة. وإن أمكن، اصنع صندوقًا لكي يضع فيه المتعلمون قصاصات يعبرون فيها عن قضاياهم دون معرفة هوياتهم، على أن تتم مناقشة هذه القضايا ومعالجتها بشكل مناسب في جلسات نقاش معمقة ومستفيضة.

اشرح للمتعلمين أن اللمسة قد تكون آمنة، ولكن غير مرغوب فيه في لحظة معينة (مثال: عندما يعانقك شخص في وقت لا ترغب فيه أن يعانقك أحد)، وتناقش معهم حول أمثلة لهذه المواقف.

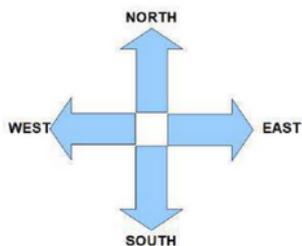
وضّح للمتعلمين أن لكل شخص مساحة خاصة تسمى "الحيز الشخصي" - وهي منطقة غير مرئية تحيط بالشخص ويشعر داخل حدودها بالارتياح، ومن الضروري احترام الحيز الشخصي للآخرين، وإدراك الوقت الذي يجب فيه طلب الإذن منهم قبل دخول هذا الحيز.

اطلب من المتعلمين أن ينتظموا في ثنائيات، ويقف أحد الزميلين في كل ثنائي ثابتًا بلا حراك، بينما يقترب منه زميله الآخر ببطء، ويرفع الزميل الثابت يده عندما يشعر أن زميله يقترب منه أكثر من اللازم ويوشك على دخول حيزه الشخصي. عند هذه اللحظة، يجب على زميله أن يطلب الإذن قائلًا: "هل يمكنني الاقتراب أكثر؟"، ليرد عليه الأول إما بالموافقة "نعم" أو بالرفض "لا"، وذلك يساعد كل زميل في معرفة النقطة التي تبدأ عندها حدود الحيز الشخصي لزميله. بعد انتهاء الجولة، يمكن للزميلين تبادل الأدوار. ناقش:

- كيف اختلف "الحيز الشخصي" من زميل لآخر؟
- كيف يختلف الحيز الشخصي باختلاف المواقف؟ (مثال: في أثناء اللعب، أو خلال المحادثات)
- كيف عرفت أن شخصًا ما اقترب منك أكثر من اللازم؟
- ما أهمية طلب الإذن قبل دخول الحيز الشخصي للآخرين؟
- كيف تتصرف في حال اقتحم شخص ما حيزك الشخصي؟ (اطلب منه بأدب أن يبتعد قليلًا، أو ابتعد أنت عنه، أو غير ذلك من التصرفات)



اشرح للمتعلمين الجهات الأربع الأصلية: الشمال، والجنوب، والشرق، والغرب؛ وناقش معهم أهمية معرفة هذه الجهات (مثال: معرفة طريق العودة إلى البيت). حدد الجهات اعتمادًا على جسم الإنسان:



اتجاه الشمال يقع أمامك، والجنوب من خلفك. مَدِّ ذراعك على جانبي جسمك، فيكون اتجاه الغرب ناحية يدك اليسرى، والشرق ناحية يدك اليمنى.

وضح للمتعلمين أن بإمكانهم الاعتماد على الشمس في تحديد الجهات:

- شروق الشمس: تشرق الشمس من جهة الشرق.
- غروب الشمس: تغرب الشمس في جهة الغرب.

ينظر المتعلمون إلى موضع الشمس في السماء؛ وبما أن الشمس تغرب في جهة الغرب، يوجّه المتعلم يده اليسرى في ذلك الاتجاه، والآن يمكنه تحديد الجهات الثلاث الأخرى أيضًا.

إذا كان الوقت منتصف النهار والشمس في أعلى السماء، فوضّح للمتعلمين أنه لا يزال بإمكانهم تحديد الجهات بناءً على الموضع الذي يتوقع أن تكون الشمس قد أشرقت منه والموضع المتوقع لغروبها.

الآن قسّم المتعلمين إلى فريقين، واطلب من الفريق الأول إخفاء غرض في مكان معين ويخبر سرًا لاعبًا أو اثنين من الفريق الثاني بمكان الغرض. بعد ذلك يقوم هذا اللاعب أو اللاعبان بإرشاد باقي أعضاء الفريق الثاني لمكان الغرض المخبأ انطلاقًا من نقطة البداية المحددة، ويستعينان في توجيه اللاعبين بالجهات الأصلية فقط (مثال: تحرك 5 خطوات شمالًا، تحرك 3 خطوات شرقًا، وهكذا). بعد انتهاء هذه الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار، ويكون الفريق الفائز هو الأسرع وصولًا إلى الغرض المخبأ.

ابحث عن مكان مشمس، واغرز فيها عصا مستقيمة بشكل عمودي. عند رأس الساعة (مثلًا التاسعة صباحًا)، عند بداية الساعة (مثل الساعة 9 صباحًا)، تحقق من ظل العصا وضع علامة على نهاية الظل باستخدام حجر أو حصاة وبهذا تكون وضعت أول علامة توقيت. على مدار الـ 12 ساعة القادمة، عد كل ساعة وسجل موقع نهاية الظل الجديد (مثل: الساعة 10 صباحًا، 11 صباحًا). يمكنك كتابة الوقت على الحجارة أو وضع عدد من الحصى يمثل الساعة (مثال: 10 حصوات للساعة 10).. بإمكانك أيضًا أن ترسم هذه الساعة على ورقة لكي تحصل على نسخة يمكن نقلها من مكان لآخر.



ناقش:

- كيف يتغير طول الظل خلال اليوم؟ ومتى بلغ الظل أقصى امتداد، ومتى كان أقصر ما يمكن؟
- كيف يمكنك استخدام هذه الساعة الشمسية في معرفة الوقت دون الحاجة إلى النظر في إحدى الساعات العادية؟

مثال: في وقت الظهيرة، يكون الظل أقصر ما يمكن، ويشير إلى جهة الشمال مباشرة، حينها يمكنك تقدير الوقت بأنه حوالي الساعة 12 أو 1 ظهرًا، ومن ثمّ تستطيع استخدام ساعتك الشمسية لمعرفة الوقت بعد ذلك.

اطلب من اللاعبين تشكيل دائرة بحيث يمسك كل منهم بيد الآخر، واختر لاعباً (من خارج الدائرة) يقوم بدور المطارد، ولاعباً آخر (من الدائرة) يقوم بدور المتطوع، وعند سماع اللاعبين كلمة "انطلق!"، يحاول المطارد لمس المتطوع بينما يحرك اللاعبون دائرتهم لحمايته. ويمكن للمطارد التحرك في أي اتجاه يريده لكي يتمكن من لمس المتطوع، وبمجرد أن يلمسه، ينضم الاثنان إلى الدائرة، ويحل محلهما لاعبان آخرا. ناقش:

- كيف تعاونتم معاً كفريق لحماية المتطوع؟
- ما الجوانب السهلة أو الصعبة في حماية نفسك والآخرين؟
- كيف يمكننا العمل معاً لضمان سلامة الجميع؟

## التواصل بدون كلام

قسّم اللاعبين إلى فريقين، واطلب من الفريق الأول أن يقول جملة سراً لأحد لاعبي الفريق الثاني (مثال: ضللت طريقي في المتنزه، وذهبت أبحث عن مكتب الأمن)، ويجب على هذا اللاعب أن ينقل الجملة لفريقه بالتمثيل دون استخدام أي كلمات أو أصوات، وإنما يعتمد فقط على الحركات والإيماءات، ويحاول الفريق الثاني تخمين الجملة بناءً على حركات اللاعب وإيماءاته، وإذا أصاب الفريق في التخمين يكسب نقطة. (لا يُشترط تخمين الجملة كما قيلت تماماً بكلمة بكلمة). بعد انتهاء هذه الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار ويلعبان جولات متعددة. ناقش:

- ما أهمية التعبير عن احتياجاتك للآخرين؟ وماذا يحدث إن لم تفعل ذلك؟
  - ماذا تفعل إن كان الأشخاص من حولك لا يتحدثون لغتك؟
- أُكِّد للمتعلمين أنهم حتى لو لم يتحدثوا لغة الشخص الذي يريدون التواصل معه، لا يزال بإمكانهم التعبير عن احتياجاتهم وأفكارهم باستخدام لغة الجسد وتعبيرات الوجه.

## تنقية الماء

ناقش مع المتعلمين أهمية المياه النظيفة للصحة والنظافة، وحدد مصادر المياه النظيفة المتاحة بالقرب منكم.

ناقش معهم الطرق المختلفة التي يمكن استخدامها في تنقية الماء، وجربوا معاً إحدى طرق التنقية بالخطوات التالية:



- ضع قطعة قماش نظيفة فوق وعاء وتبتهها بإحكام من خلال الإمساك بأطرافها.
- أضف طبقة من الرمل أو التربة الناعمة فوق قطعة القماش.
- ضع طبقة رقيقة من الأحجار الصغيرة أو الحصى فوق طبقة الرمل.
- صب الماء المتسخ ببطء على قطعة القماش، وانتظر حتى يرشح خلالها إلى داخل الوعاء. كرر الخطوات حتى يصبح الماء نظيفاً بدرجة مقبولة.
- لاحظ مع المتعلمين شكل الماء بعد تنقيته، وناقشهم في التغيرات التي حدثت في درجة النقاوة.

ناقش: ما دور كل طبقة من الطبقات (القماش والرمل والحصى) في تنقية الماء؟



# الألعاب التعليمية

## التعلم من خلال اللعب

صُممت هذه الألعاب بحيث يمكن الاستمتاع بلعبها مرارًا وتكرارًا، ويمكنك أيضًا إدخال تعديلات عليها وتشجيع المتعلمين على اقتراح أفكارهم وتعديلاتهم على الألعاب.

وتتيح الألعاب فرصة تطبيق المعارف والمهارات الأكاديمية، لذا يرجى مراجعتها مع المتعلمين أو تذكيرهم بها إن لزم الأمر.

اسمح للمتعلمين بلعب عدّة جولات، واحرص على وضع قواعد واضحة لكل لعبة لضمان تهيئة أجواء لعب آمنة وعادلة.

وتذكّر دومًا ضرورة تقدير الجهد الذي يبذله المتعلمون أكثر من الاحتفاء بالفوز في اللعبة، ويمكنك، إن دعت الحاجة، تعديل الألعاب بحيث تركز أكثر على العمل الجماعي والتعاون بين المتعلمين.

# ألعاب القراءة والكتابة

شكل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول تحديد كلمة وذكرها للفريق الثاني الذي يحاول تهجئتها أو كتابتها بصورة صحيحة حتى يكسب نقطة واحدة، ويمكنك منح نقاط مكافأة للفريق إذا تمكن من وضع الكلمة في جملة صحيحة، ثم يأخذ الفريق الثاني دوره ويذكر كلمة للفريق الأول، ويتبادل الفريقان الأدوار.

69 سباق التهجي

شكل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول تحديد 5 كلمات وذكرها للفريق الثاني. يكون الفريق الثاني دائرة، ويقوم كل لاعب بصياغة جملة لتأليف قصة حول موضوع محدد إلى أن تصل القصة إلى نهاية منطقية. يجب توظيف الكلمات الخمس في القصة، وكلما تباعدت الصلة بين الكلمات، ازدادت المهمة صعوبة وتحديًا، ويمكنك زيادة التحدي بتحديد مدة زمنية للإجابة.

70 مجلس الحكايا

يؤلف الفريق الأول قصيدة شعرية مستخدمًا قافية معينة، ثم يستكمل الفريق الثاني القصيدة بالقافية نفسها، ويمكنك زيادة التحدي بتحديد مدة زمنية للإجابة.

71 السلسلة

اعرض على اللاعبين كلمة واحدة، واطلب منهم تكوين كلمات من حروفها، ويكون اللاعب الفائز من يستطيع تكوين أكبر عدد من الكلمات مستخدمًا حروف الكلمة. (مثلًا: كلمة "كتاب" يمكن استخدام حروفها لتكوين كلمات مثل كَتَبَ، وكُتِبَ، وأب، وتاب وغيرها من الكلمات).

72 بناء الكلمات

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، ويقول اللاعب الأول أحد الأفعال في صيغة المضارع، ويلقي كرة أو غرضًا إلى اللاعب الثاني الذي يضع بدوره الفعل نفسه في صيغة الماضي، ثم يلقي الكرة إلى اللاعب الثالث الذي يضع الفعل في صيغة الأمر، ثم يلقي الكرة إلى اللاعب الرابع الذي يبدأ جولة أخرى مع فعل جديد، ويتواصل النشاط على هذا النحو.

73 لعبة الأزمنة

حدّد للاعبين فئة تصنيفية معينة (مثال: أعضاء جسم الإنسان، أو الفواكه والخضراوات، أو غيرها)، ويأخذ كل لاعب دوره ليقول كلمة من الكلمات التي تنتمي للفئة المحددة دون أن يكرر كلمة قالها لاعب آخر (مثال: الرئة، القلب، العين، المخ، وهكذا). يمكنك رفع مستوى التحدي في اللعبة (مثال: يجب أن تبدأ الكلمة التالية بالحرف الأخير من الكلمة السابقة).

74 لعبة التصنيفات

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، واقرأ عليهم جملة مكونة من كلمات بسيطة (مثال: جرى الحصان مسرعًا)، ويحاول كل تنائي إعادة صياغة الجملة باستخدام مرادفات لكلماتها (مثال: انطلق الجواد يعدو)، ويحصل التنائي على نقطة عن كل مرادف استخدم في الجملة استخدامًا صحيحًا ويحصل التنائي الأسرع على نقطة إضافية.

75 تحدي المرادفات

# ألعاب القراءة والكتابة

يكتب الفريق الأول جملة ولا يُطلع عليها أحدًا، ويختار الفريق الثاني من بين صفوفه كاتبًا ويقوم سائر أعضاء الفريق بدور العدّاءين ويقفون بعيدًا عن مكان الكاتب. يرسل الفريق الأول ممثلًا عنه ليهمس في أذن كل عدّاء بكلمة واحدة من كلمات الجملة (دون ترتيب)، لينطلق كل عدّاء بدوره بعد سماعه الكلمة راضيًا إلى الكاتب ليخبره بها، ثم يقوم الكاتب بعد اكتمال كل الكلمات لديه بوضعها في الترتيب الصحيح ليعيد تكوين الجملة، وبعد انتهاء الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار، وتُحسب نقطة للفريق الأسرع في إعادة تكوين الجملة.

76 سباق الجمل

انسج من وحي خيالك قصة يمكنك عرضها على الجمهور بطريقة مسرح الظل باستخدام ضوء الشمس أو المصباح، وأضف إلى قصتك جملاً حوارية ومؤثرات صوتية، وجرب مصادر إضاءة وأغراضًا مختلفة في العرض. واطلب من جمهور المشاهدين التعبير عن آرائهم وتعليقاتهم على قصتك.

77 مسرح الظلال

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، وابدأ اللعبة بجملة بسيطة (مثال: جلس الصبي عند النافذة)، وتكون مهمة كل ثنائي في دوره أن يضيف كلمات أو عبارات تزيد في بناء الجملة ومفرداتها الوصفية حتى ترسم صورة للمشاهد في ذهن القارئ، مع الحفاظ على سلامة الجملة من حيث البنية والإعراب (مثال: جلس الصبي الحالم عند النافذة الكبيرة، واضعًا ذقنه على حافتها يتأمل الأفق البعيد)، وتُحسب نقطة للثنائي صاحب أفضل جملة. التحدي: اطلب من اللاعبين استخدام أساليب بيانية مثل التشبيه والاستعارة والكناية.

78 صورة بالكلمات

قسّم اللاعبين إلى فريقين، ويختار الفريق الأول قصة شعبية أو تراثية معروفة، ويكلف الفريق الثاني بوضعها في إطار نوع أدبي مختلف (مثال: تحويل القصة من التراجيديا إلى الكوميديا، أو من الرومانسية إلى الرعب)، ويجب على الفريق الثاني إعادة صياغة القصة في قالب النوع الأدبي الجديد، ومن ثم سردتها على الفريق الأول الذي يقيم بدوره مدى إجادة الفريق الثاني في التصرف وتطوير القصة لتلائم النوع الأدبي المتفق عليه، ويقدم ملاحظاته وتعليقاته.

79 غير نوع القصة

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، واطلب من كل ثنائي أن يؤلف جملة يصعب لفظ كلماتها معًا دون خلط بينها (مثال: أرنبنا في منور أنور وأرنب أنور في منورنا)، ويحاول ثنائي آخر نطق الجملة بشكل متكرر وسريع ليحصل على نقطة مقابل كل مرة تُنطق فيها الجملة كاملة بشكل صحيح دون خلط.

80 تحدي اللسان

# العالم من حولنا

اذكر مجموعة من المعلومات العامة أو العلمية، بعضها صحيح والبعض الآخر غير صحيح، واطلب من اللاعبين تحديد الصواب والخطأ. (مثلاً: سرعة الصوت في الهواء أكبر من سرعته في الماء - خطأ) يجب على مَنْ يجيب إجابة صحيحة شرح السبب المنطقي لإجابته، ويحصل صاحب الإجابة الصحيحة على نقطة، ويكون الفائز من يحصل أكبر عدد من النقاط.

81 صواب أم خطأ؟

قسّم المتعلمين إلى فريقين، واطلب من أعضاء الفريق الأول أن يتفقوا فيما بينهم على مصطلح علمي (مثال: التمثيل الضوئي)، ثم اطلب من الفريق الثاني أن يتفقوا على 10 أسئلة يوجهونها للفريق الأول وتكون إجاباتها بنعم أو لا فقط حتى يخمنوا المصطلح (مثال: هل المصطلح متعلق بالنباتات؟). تُحتسب 11 نقطة للتخمينات الصحيحة، ثم يُخصم من النقاط الإجمالية نفس عدد الأسئلة التي طُرحت للتخمين.

82 حزر .. فزّر!

التقط أي غرض من الأغراض المحيطة بك، واطلب من اللاعبين التفكير في طرق مختلفة ومتنوعة لاستخدامه، ويكون الفائز من يذكر أكبر عدد من الاستخدامات.

83 أطلق العنان لخيالك!

سكّل فرقاً من اللاعبين، واختر غرضاً صغيراً يمكن أن يتدحرج أو ينزلق (مثل كرة أو حجر صغير أو ما شابه)، واطلب من كل فريق تصميم مسار يتحرك الغرض على امتداده (تلميح: يمكن للاعبين استخدام أجسادهم أيضاً)، ويكون الفريق الفائز من ينجح في تحريك الغرض المستخدم لأطول مدة ويقدم تفسيراً علمياً لذلك.

84 دحرجها!

يجمع الميسّر اللاعبين، وينادي بينهم قائلاً "يطفو" أو "يغوص"، لينطلق اللاعبون بحثاً عن جسم يطفو أو يغوص في الماء حسبما قال الميسّر، آخر لاعب يحضر جسماً أو غرضاً مطابقاً للخاصية المطلوبة أو اللاعب الذي يحضر جسماً لا تنطبق عليه الخاصية يصبح هو الميسّر الجديد. يتناقش اللاعبون حول الأسباب التي تجعل الأجسام تطفو أو تغوص، مثل كثافة الجسم ومادته وشكله. يمكنك رفع مستوى التحدي بسؤال المتعلمين عن كيفية تعديل الجسم بحيث تتغير خاصيته من حيث الطفو أو الغوص (مثال: الحديد بطبيعته يغوص في الماء، ولكن السفينة المصنوعة من الحديد تطفو فوق الماء).

85 يطفو أم يغوص؟

يقوم اللاعبون بتحديد أكبر عدد ممكن من الأنماط المحيطة بهم خلال مدة زمنية محددة (مثلاً: أوراق الشجر، والملابس، وما إلى ذلك)، ويكون الفائز من يحدد أكبر عدد من الأنماط.

86 الأنماط

اطلب من اللاعبين اختيار غرض يمكن للهواء أن يحركه بسهولة (مثال: ورقة شجر، أو ورقة كتابة، أو غير ذلك)، ثم حدّد لهم خط بداية يضعون الغرض عنده وخط نهاية للسباق. يجب على اللاعبين أن ينفخوا في الغرض لتحريكه إلى خط النهاية، وقبل بدء السباق يجب على اللاعبين ملاحظة الأغراض المختلفة ومناقشة تأثير مساحة الغرض وشكله ووزنه على حرّكته.

87 منفخ الأوراق

# ألعاب الحساب

اختر رقمًا بين الرقمين واحد ومائة، وأخبر شخصًا آخر عن الرقم الذي اخترته ليكون شاهداً، ثم اطلب من اللاعبين أن يتفقا معًا على أسئلة يوجهونها لك وتكون إجاباتها بنعم أو لا فقط حتى يخمنوا الرقم. (مثلاً: هل الرقم أكبر من 50؟ هل الرقم أولي؟ وهكذا).

88 خمن الرقم

اطلب من اللاعبين الوقوف صفًا واحدًا، وحدد خط النهاية، ثم ابدأ بتوجيه أسئلة حسابية إليهم (مثال:  $225 + 148$ )، واللاعب صاحب الإجابة الأسرع يقفز قفزة إلى الأمام، ويكون الفائز من يصل إلى خط النهاية أولاً.

89 سباق الرياضيات

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، واختر رقمًا تبدأ به اللعبة (مثلاً: 2). واتفق مع اللاعبين على قاعدة واحدة لتكوين المتواليات العددية (مثلاً: زيادة الرقم بإضافة 3)، ثم يبدأ لاعب برمي غرض (مكعب مثلاً) في اتجاه اللاعبين الآخرين لتبادل الأدوار، وفي كل مرة يمسك الغرض لاعب من اللاعبين، يجب عليه استكمال المتواليات بذكر الرقم التالي وفق القاعدة المتفق عليها (مثال المتواليات: 2، 5، 8، 11، ... وهكذا)، ويخرج من اللعبة أي لاعب يسقط من يديه الغرض أو يقول رقمًا غير صحيح.

90 المتواليات العددية

استخدم الشبر (القياس باليد) لقياس أشياء موجودة حولك، ثم أشر إلى أحد الأشياء واطلب من اللاعبين تخمين طوله بالأشبار، ويكون الفائز هو صاحب التخمين الأقرب إلى الصواب. يمكنك أيضًا استخدام القياس بطول القدم.

91 القياس بالشبر

قسّم اللاعبين إلى فريقين، وحدد لكل لاعب ضمن كل فريق شكلًا من الأشكال (مثال: مثلث، مربع، دائرة، مستطيل، وهكذا)، وارسم خطأً لنهاية السباق، ثم قل إحدى خصائص الشكل بصوت عالٍ (مثال: "الشكل رباعي الأضلاع")، فينطلق اللاعبون الذين يمثلون الشكل الصحيح (المربع والمستطيل) من كلا الفريقين ركضًا إلى خط النهاية، وتُحسب نقطة للفريق الذي يصل لابعوه أولاً. يمكنك أيضًا إضافة أشكال ثلاثية الأبعاد إلى النشاط (مثال: الأشكال سداسية الأوجه مثل المكعب ومتوازي المستطيلات)

92 سباق الأشكال

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، ويقف أحد التنائي في مواجهة زميله، ويرفع كل منهما قبضة يده ويهزها في الهواء ثلاث مرات بالتزامن مع الآخر وهما يرددان معًا "أنا أحب الحساب"، وفي المرة الثالثة مع كلمة "الحساب"، يبسط كل لاعب عددًا من أصابع يده ويحسبان مجموع العددين ذهنيًا، ثم يعيدان الكرة مع الاستمرار في حساب حاصل جمع الأرقام ذهنيًا. وتنتهي جولة اللعب لكل ثنائي إذا صادف أن كلا اللاعبين بسطا العدد نفسه من الأصابع. امنح التنائي نقاط مكافأة في حال توصل كلا اللاعبين لحاصل الجمع الصحيح، ويكون التنائي الفائز هو صاحب أعلى رقم في حاصل الجمع.

93 أنا أحب الحساب

# ألعاب الحساب

اطلب من اللاعبين الوقوف صفًا واحدًا، وحدّد خط النهاية، ثم اطرح عليهم مسألة حسابية (مثال:  $2 + 39$ )، فإذا كانت الإجابة عددًا أوليًا (2، 3، 5، 7، 11، 13، 17، 19، 23، 29، 31، 37، 41، 43، وهكذا)، يتسابق اللاعبون إلى خط النهاية، وتُحتسب نقطة للاعب الذي يصل أولاً.

94 سباق الأعداد الأولية

شكّل فريقين من اللاعبين: فريق "المربعات" وفريق "الجزور". اذكر عددًا من الأعداد (مثال: 64)، فإذا كان العدد مربعًا كاملًا، يطارد فريق "المربعات" فريق "الجزور"؛ وإذا كان خلاف ذلك، يطارد "الجزور" "المربعات". أمام كل فريق 5 تَوَانٍ يحاول خلالها لمس لاعبي الفريق الآخر، وبعد انتهاء هذه المدة يحصل كل لاعب لم يلمس على نقطة لصالح فريقه.

95 مطاردة المربعات والجزور

حدّد لكل لاعب رقمًا مميزًا من 1 إلى 10 بشكل عشوائي، ثم شغّل موسيقى أو استخدم التصفيق، واطلب من اللاعبين التجول في المكان حتى تتوقف الموسيقى/التصفيق ليشتكّل كل لاعب تثنائيًا مع لاعبٍ آخر. يكشف اللاعبان في كل تثنائي عن رقميهما، ويحسبان معًا حاصل كل رقم مرفوعًا للأس الرقم الآخر (مثال:  $3^2 = 9$ ،  $2^3 = 8$ ، و  $2^3 = 8$ ،  $3^2 = 9$ )، وتُحسب نقطة للتثنائي صاحب أعلى رقم. بعد ذلك، يتبادل اللاعبان في كل تثنائي رقميهما، وتبدأ جولة لعب جديدة، ويفوز اللاعب الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

96 مبادلة الأسس

اجمع اللاعبين، واطلب منهم التحرك في دائرة عند بدء التصفيق أو تشغيل الموسيقى، وعندما تتوقف الموسيقى/التصفيق، قُل رقمًا بصوت عالٍ (مثلًا 20)، ليبدأ اللاعبون في تشكيل مجموعات يساوي عدد أفرادها أيًا من عوامل هذا الرقم (مثال: 2، 5، 10، 4). ومن بقي من اللاعبين بعد تشكيل المجموعات، يخرجون من اللعبة ويكونون هم من ينادي بالرقم التالي.

97 عوامل الأرقام

اجمع اللاعبين، وقُل بصوت عالٍ أحد أنواع الزوايا (القائمة، أو المنفرجة، أو الحادة)، لينطلق اللاعبون بحثًا عن أغراض تمثل نوع الزاوية المحددة، وتُحتسب نقطة للاعب الذي يحضر أكبر عدد من الأغراض المناسبة. (مثال: يمكن التمثيل للزاوية القائمة باستخدام حافة كتاب، أو زاوية صندوق، وهكذا).

98 سباق الزوايا

ارسم على الأرض خط أعداد، وحدّد مواضع الأرقام من صفر إلى 10 باستخدام أحجار على أن تكون المسافات الفاصلة بينها متساوية. قُل بصوت عالٍ أحد الكسور الاعتيادية أو نسبة مئوية (مثال:  $1/4$  أو 25%)، ويجب على اللاعبين تحويلها إلى كسر عشري (0.25)، والوقوف في الموضع الصحيح (بين الصفر والواحد، وأقرب إلى الصفر) لتُحتسب لهم نقطة.

99 كسور عشرية، كسور اعتيادية

قسّم اللاعبين إلى فرق، واطلب من كل فريق قياس طول وعرض بقعة مستطيلة الشكل باستخدام طول القدم، ثم حدّد بقعة مستطيلة أخرى على الأرض تكون أصغر مساحة، ويحاول كل فريق تخمين محيطها ومساحتها، وتُحتسب نقطة للفريق صاحب الإجابة الأقرب إلى الصواب. كرّر النشاط لبضع جولات أخرى مع اختيار أشكال بمساحات مختلفة.

100 خمّن المساحة

## مصادر الأنشطة

يضم هذا المورد مجموعة من أنشطة التعلم القائمة على اللعب من تصميم مؤسسة التعليم فوق الجميع، إلى جانب أنشطة وألعاب أخرى مستوحاة أو منقولة بتصريف من موارد ألعاب تعليمية أخرى مفتوحة المصدر مثل:

• بنك ألعاب P.O.W.E.R من "الحق في اللعب" Right to Play

• بنك الألعاب التعليمية للمهارات الاجتماعية-الوجدانية، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، ولجنة الإنقاذ الدولية

كتب الأنشطة "الطفولة حق لكل طفل" مرخصة بموجب رخصة المشاع الإبداعي CC BY-SA 4.0. للاطلاع على نسخة من هذه الرخصة، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: [creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0).

