



الإمارات العربية المتحدة
وزارة التربية والتعليم



2025-2026

التربية الأخلاقية



الصف
06

التَّزْيِيَةُ الْأُخْلَاقِيَّةُ

كتاب الطالب
الصف السادس

المجلد الثالث

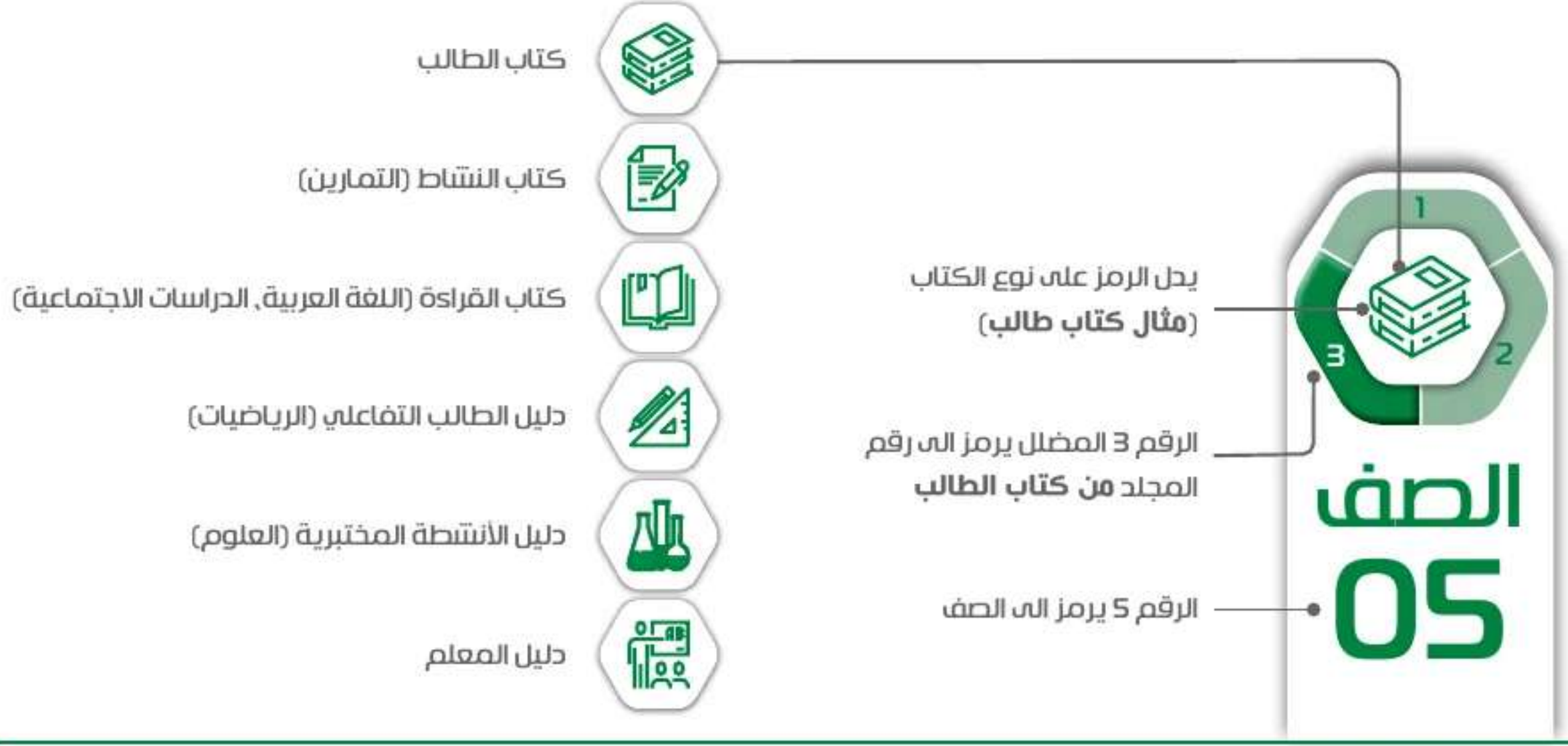


الطبعة الثامنة

1446-1447 هـ / 2025-2026 م

دلائل رموز الغلاف

لون الحلقة الثانية



مركز اتصال وزارة التربية والتعليم
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



www.moe.gov.ae



Info@moe.gov.ae



أَهَمِّيَّةُ تَوَافُرِ ثَلَاثَةِ أَشْيَاءٍ أَسَاسِيَّةٍ لِمُتَنَافُسِيَّةِ الدُّوَلِ
وَأَسْبَقِيَّتِهَا، وَهِيَ: أَوَّلًا: الْحَجْمُ، وَثَانِيًا: سِلَاحُ الْعِلْمِ،
وَالِاسْتِثْمَارُ فِيهِ بِكُلِّ الْإِمْكَانَاتِ، وَثَالِثًا: الْقِيَادَةُ الْوَاعِيَّةُ
الَّتِي لَدَيْهَا رُؤْيَا وَاضِحَةٌ، وَخَرِيْطَةُ طَرِيقٍ مُّحَدَّدَةٌ.

صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان

التربية الأخلاقية

تطوير الأفراد نحو المواطنة العالمية بتشجيعهم على المشاركة وتنويرهم وتمكينهم

”إن أفضل استثمار للمال هو استثماره في خلق أجيال من المتعلمين والمثقفين...“
”يا شباب دولة الإمارات وشباباتها، المستقبل لكم، وأنتم من سيحدد معالمه.“

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله -

”الأخلاق صمام أمان الأمم وروح القانون وأساس التقدم، ودونها لا أمن ولا استقرار
ولا استدامة“

الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رحمه الله -

”يواجه أبنائنا تحديات كبيرة، ومن مسؤوليتنا إعدادهم لمواجهةها وحمايتهم. لا
ينبغي أن نبقي في موقع المتفرج، بل علينا أن نسابق الضوء، وليس الريح فقط،
لضمان أن نزود أجيالنا المستقبلية بالمقومات اللازمة لتحقيق المزيد من الإنجازات
والتقدم.“

صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله -

”المستقبل ينتمي إلى من يمكنه تصوره وتصميمه وتحقيقه. إنه ليس شيئاً تنتظره،
بل تخلقه.“

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - رعاه الله -

التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، ممّا يمكّنهم من التفاعل والتواصل مع فئات ثقافية واجتماعية مختلفة وأفراد ذوي أفكار ووجهات نظر مختلفة ومتباينة. هذه القيم ترمي أيضًا إلى تمكينهم من أن يصبحوا مواطنين محليين وعالميين فاعلين ومسؤولين، وهي تتيح لهم اكتساب خصال التفاهم المتبادل واحترام الاختلاف والتعاطف التي تؤدي إلى إثراء المجتمع في تماسكه وازدهاره. من خلال الحوار والتفاعل، تُتاح الفرص أمام الطلبة لاستكشاف مختلف وجهات النظر العالمية، ومناقشة افتراضات الغير ومواقفه، واكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة لممارسة التفكير الأخلاقي والتفكير الناقد واتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة والتصرف انطلاقًا منها لما فيه مصلحة المجتمع.



القيم التي يرسخها برنامج التربية الأخلاقية

محاور التعلم الرئيسية

يشمل برنامج التربية الأخلاقية أربعة محاور تعلم رئيسية (انظر أدناه). وقد تم بناء كل محور حول سلسلة من نواتج التعلم.

التربية الأخلاقية

الدراسات الثقافية (CUS)

التركيز على تعزيز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

الدراسات المدنية (CIS)

التركيز على التاريخ الإماراتي والتجارة والسفر والحوكمة في الإمارات فضلاً عن مبدأ المواطنة العالمية.

الفرد والمجتمع (IC)

تنمية التفكير الأخلاقي لدى الأفراد كأعضاء فاعلين في أسرهم ومحيطهم الاجتماعي والمجتمع الأوسع.

الشخصية والأخلاق (CM)

تدريس القيم الأخلاقية العالمية، مثل الإنصاف والاهتمام والصدق والمرونة والتسامح والاحترام.

الإلهام



تعد شجرة الغاف جزء أساسي وملهم من النظام البيئي لمنطقتنا

توفر شجرة الغاف بيئة آمنة للعديد من الحيوانات وهي مصدر لموارد قيمة للنباتات والبشر. كما وأنها مهمة للغاية لدرجة أنه في حال اختفائها قد تنقرض جميع الأحياء الأخرى التي تعيش في نظامها البيئي. اعتمد جناح الاستدامة في إكسبو 2020 على هذه الفكرة ليركز على ترابط صحة البشرية مع كوكب الأرض.

المحتويات

يتم تعريف المحتوى على تطبيق التعلم الذكي



الوحدة 1

المساواة، والعدالة كإنصاف



1 أوجه المساواة بين الناس

2 كيف يكون الإنصاف في التوزيع؟

3 العدالة التوزيعية

4 معايير العدالة التوزيعية

5 كيفية التوزيع العادل للمنافع

الوحدة 2

الصحة البدنية والنظام الغذائي



1 إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟

2 الصحة وتحدياتها

3 العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة

4 أنواع الأمراض

5 الوقاية من الأمراض

الوحدة 3

كيف نمث دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي



1 المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة

2 التغير الثقافي

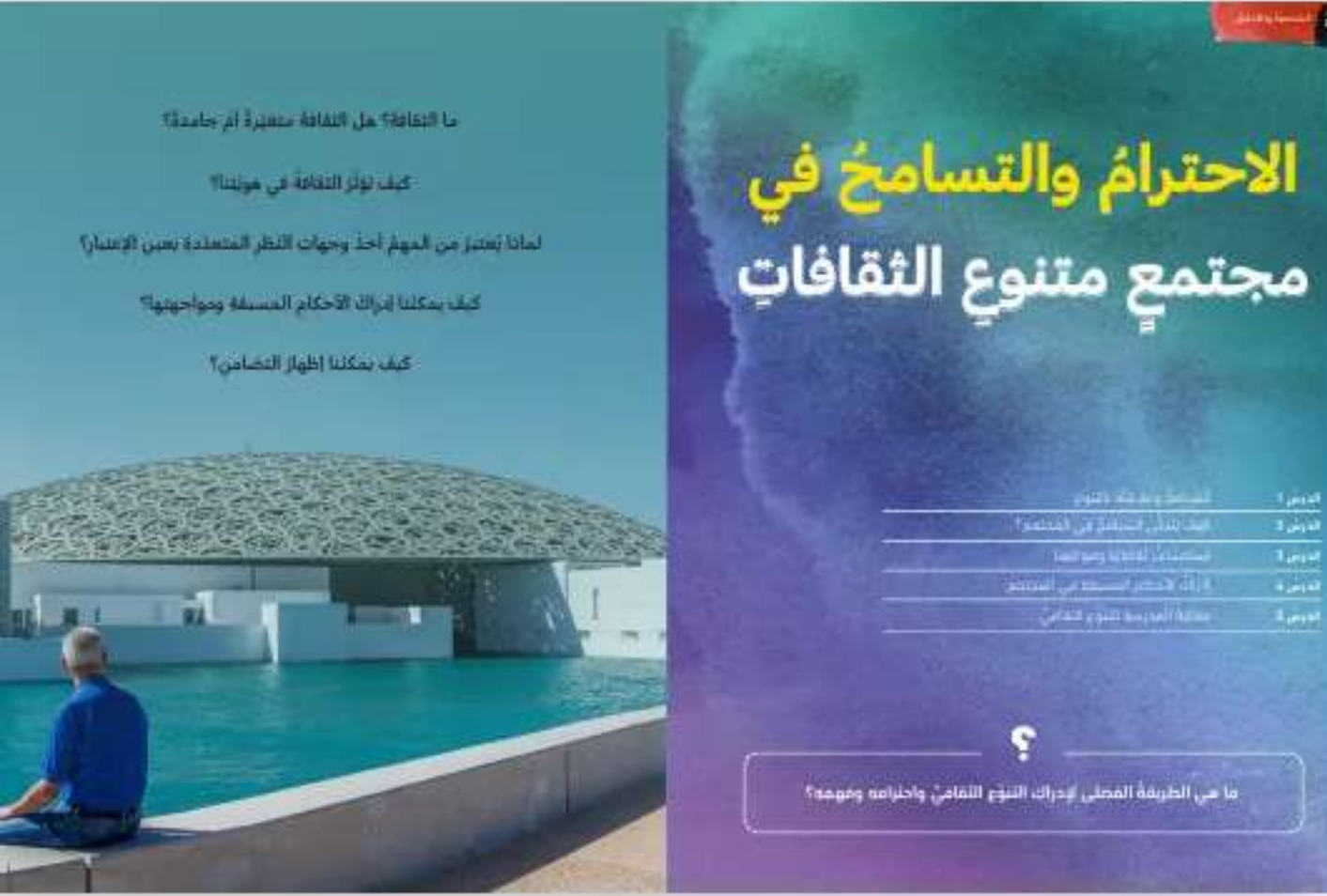
3 المعارضات في المتاحف

4 إعداد المعارض

5 يوم افتتاح المتحف

الوحدة 4

الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات



1 التسامح وعلاقته بالتنوع

2 كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟

3 استكشاف ثقافتنا ومواقفنا

4 إدراك الأحكام المسبقة في المجتمع

5 مقارنة المدرسة للتنوع الثقافي

الوحدة 5

الصحة النفسية



1. الصحة النفسية والمرض النفسي 3

2. آراء حول الصحة النفسية 9

3. أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد 15

4. طلب المساعدة 21

5. نمط الحياة الصحي والصحة النفسية 27

الوحدة 6

1.6 الأخلاق فعلاً 33



الصحة النفسية

الدرس 1	الصحة النفسية والمرض النفسي
الدرس 2	آراء حول الصحة النفسية
الدرس 3	أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد
الدرس 4	طلب المساعدة
الدرس 5	نمط الحياة الصحي والصحة النفسية



كيف يمكننا التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية بطريقة تحترم الفرد وتحثه على اتباع نمط حياة صحي؟

لماذا من المهمّ الاهتمام بالصحة النفسية؟

كيف يمكنك أن تحدّد ما إذا كان شخص ما يعاني من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟

ما وسائل المساعدة المتاحة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟

كيف يمكن أن يساعد نمط الحياة النشط الناس على التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية؟

كيف يمكن أن يساعد تعزيز القدرة على التكيف في حماية الصحة النفسية؟

الدرس 1

الصحة النفسية والمرض النفسي

نواتج التعلم

- يدرك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.
- يدرك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
- يظهر الإطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ويظهر معرفة بطرق التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

المفردات

التواصل

الصحة النفسية

1 في هذه اللعبة ستتواصل مع زملائك في الصف وربما تعرف أشياء جديدة عنهم.

إبحث عن شخص:

لديه مثل عدد أشقاءك.
وليد في نفس شهر مولدك
يملك حيوانًا أليفًا كالذي تملكه أنت.
يشاطركَ نفس الذوق في الطعام.
يقطن في حيّك نفسه.



وقت التواصل

اقرأ تعريف الصحة النفسية وأجب عن الأسئلة التالية.

تشمل صحتنا النفسية سلامتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية. فهي تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا. كما أنها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع الضغط وفهمنا للآخرين واتخاذنا للخيارات. الصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة، من الطفولة فالبلوغ إلى سن الرشد. تتيح الصحة النفسية الإيجابية للإنسان:

- إدراك طاقته القصوى

- التغلب على ضغوط الحياة

- العمل بفاعلية

- تقديم إسهامات جوهرية لمجتمعه.

ترتبط الصحة النفسية بالصحة الجسدية ارتباطاً شديداً. بوجه عام، كلما قل نشاطك زادت احتمالات معاناتك من مشكلات صحية نفسية فضلاً عن المشكلات الجسدية. غالباً ما نتحدث عن العقل والجسم على أنهما شيان منفصلان تماماً، لكنهما ليسا كذلك. إذ لا يمكن لعقلك أن يؤدي وظائفه بشكل سليم ما لم يعمل جسدك كما ينبغي. أما إذا حافظت على نشاطك فسيقل احتمال إصابتك بالاكتئاب أو القلق أو التوتر، ويزيد احتمال شعورك بالرضا عن نفسك، والأرجح أن يتحسن تركيزك أيضاً. كما أن من المحتمل أن تجمعك ممارسة التمارين والألعاب الرياضية بأشخاص آخرين، وهذا في حد ذاته أمر شديد الأهمية للحفاظ على الصحة النفسية.

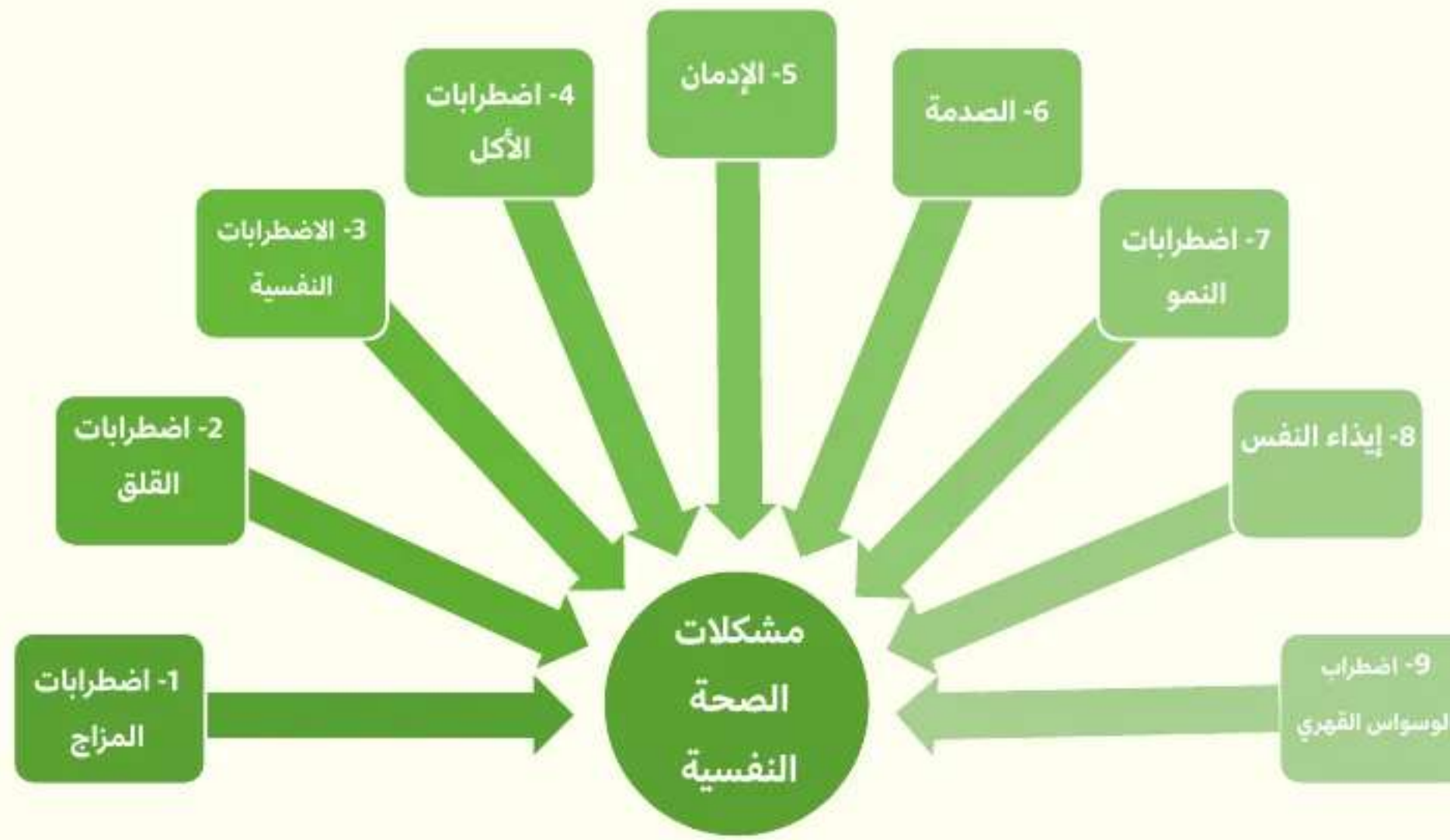


شريط الصحة النفسية

- أ. ما المقصود بالصحة النفسية، وما أهميتها في الحياة؟
ب. ما العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية؟

اقرأ المقال التالي عن المرض النفسي ثم أجب عن الأسئلة التالية.

المرض النفسي عبارة عن اضطرابات في عمل الدماغ، وله أسباب كثيرة، وينتج عن تفاعلات معقدة بين جينات الشخص وبيئته. يواجه الشباب اليوم تسع مشكلات شائعة تتعلق بالصحة النفسية:



- هل يمكنك شرح هذه الاضطرابات؟ سيساعدك معلّمك!
- في رأيك، كيف ستعرف إن كان أحدهم يعاني من مشكلات في الصحة النفسية؟
- كيف يمكنك دعمه؟

إعلم

اليوم العالمي للصحة النفسية هو 10 أكتوبر.

4

- تأمل الصورة وأجب عما يلي.
- أ. حلل كيف يحسّن التواصل مع الآخرين الصحة النفسية.
- ب. هل دعمت يومًا صديقًا لك في أوقاتٍ صعبةٍ؟ شارك تجربتك مع طلاب الصف. تأكد من أن تحرص على الخصوصية.



التواصل مع الأصدقاء

5

- أعد ملصقًا لليوم العالمي للصحة النفسية يحث الناس على التمتع بحياة نفسية وجسدية صحية.
- أ. بالتعاون مع مجموعتك، أجر بحثًا عن أحد الاضطرابات التي سيتم إسنادها إليك.

الدرس 2

آراء حول الصحة النفسية

ناتج التعلم

- يفهم أن إدراك إعتلال الصحة النفسية قد يُصيب أي إنسان؛ وأن ليس أمرًا مشينًا.

المفردات

الوصم الاجتماعي

امتنان

إزالة الوصم الاجتماعي

1

غالبًا ما يشغلنا القيامُ بأمورٍ عن التوقُّفِ لملاحظة ما يحدثُ في حياتنا.

خلال هذا النشاط سيتمُّ إعطاؤك ورقةً حيثُ يمكنكُ كتابةً 10 أشياء تشعرُ بالامتنانِ لوجودها في حياتك. قد تذكرُ أشخاصًا أو أشياء أو أنشطة أو مشاعر.



شكرًا !

اقرأ النص التالي حول إزالة الوصم الاجتماعي عن مشاكل الصحة النفسية..

يواجه الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية العديد من العقبات في الحياة. فهم يكونون محظوظين إذا كانوا محاطين بشبكة دعم متينة مكونة من أصدقائهم وعائلاتهم، لمساعدتهم في حياتهم اليومية. لكن، وعلى خلاف باقي المشاكل الصحية، غالبًا ما يُساء فهم مسائل الصحة النفسية. على سبيل المثال، كثيرًا ما يتلقى الشخص الذين يعانون من اكتئاب عبارات مثل «أنت فقط تمرّ بيوم عصيب» أو «ما تمر به هو مرحلي». قد يقال له أحيانًا «تفاعل» أو «تمالك نفسك»، أو «ابذل مزيدًا من الجهد لتحسين حالتك». هذه العبارات تزيد من وطأة الوصم الاجتماعي على مشاكل الصحة النفسية. قد يشعر الشخص الذي يمرّ بمعاناة نفسية بالخجل من حالته، وفي الحالات القصوى قد يتعرض للتمييز بسببها، مما يُثقل العبء النفسي الذي يشعر به في الأساس. بالتالي كيف يمكن الحد من الوصم الاجتماعي الواقع على الأشخاص المصابين بمشاكل ذات طابع نفسي؟ أولًا، تذكّر أنّ هؤلاء الأشخاص يشعرون بالهم.

بأيّ طريقة كنت تتعامل مع صديق لك يعاني من ألم في الأسنان أو كسر في الساق؟ الأرجح أنك كنت لتظهر تعاطفًا وتُحاول مساعدته، أليس كذلك؟ إنّ الموقف هذا نفسه مطلوب في التعامل مع المشكلة النفسية. لنفترض أنّ صديقًا لك يعاني من مشكلة ذات طابع نفسي. أظهر تعاطفًا معه وفكّر في تأثير كلماتك وأفعالك. في حال رغبت صديقك في التحدث إليك للإفصاح عما في قلبه، أصغ إليه. أظهر له رغبتك في تقديم المساعدة. أمّا إذا أثر الصمت فلا تجبره على الكلام. أحيانًا يحتاج الإنسان إلى بعض الوقت لاتخاذ القرار بمشاركة أفكاره مع الآخرين. دعه فقط يعلم أنّك مستعد للاستماع إليه متى أراد ذلك. قدّم له النصيحة إن شعرت أنّه مستعد لتلقيها. لكن تذكّر أنّ المشاكل النفسية قد تصيب أي شخص؛ ولا ذنب لأحد فيها؛ لذا ينبغي لك إعطاء النصيحة بحرص.

يمكنك مساعدة صديقك في التعامل مع حالته النفسية، من خلال
تواجدك عند حاجته إليك، واستماعك إليه.



لا مزيد من الوصم الاجتماعي!

- أ. ما التحديات التي قد يواجهها الأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية؟
ب. كيف يمكنك التعامل مع هذه التحديات؟

3 بالتعاون مع مجموعتك، قدّم مشهّدا تمثيليّا يتضمّن ثلاث شخصيّات:

إنّ الإصابة بمرض نفسيّ ليست خياراً أو قصوراً أخلاقياً. فمُعدّلات الإصابة بالأمراض النفسيّة هي نفسها في جميع أنحاء العالم، وفي جميع الثقافات، وفي جميع الفئات المجتمعيّة الاقتصادية والاجتماعية. المرض النفسيّ يجعل الأمور التي يقوم بها المرء في حياته اليوميّة، مثل ارتياد المدرسة والعمل ومخالطة الآخرين، صعبة.

- تلعب إحدى الشخصيّات دور شخص يعاني من مشكلة نفسيّة.
- الشخصيّة الثانية موقّفا سلبياً تجاه مشكلات الصّحة النفسيّة.
- والشخصيّة الثالثة تتصدّى لهذا الموقف السلبيّ وتدعم الشخصيّة الأولى.

4 ما سلوكك تجاه الصّحة النفسيّة؟ صواب أم خطأ؟ سيقرأ معلّمك بعض العبارات.

صواب خطأ

☐	☐	يشعر الشباب أنّ آباءهم لا يأخذون كلامهم على محمل الجدّ في حال أخبروهم بأنّهم يواجهون تحديات على مستوى الصّحة النفسيّة.
☐	☐	يمكن علاج مشكلات الصّحة النفسيّة إذا تمّ طلب المساعدة.
☐	☐	يحتاج الشباب إلى المزيد من الإستراتيجيّات للتعامل مع الضّغط والقلق.
☐	☐	ينتاب الشباب الذين يعانون من مشكلات صحيّة نفسيّة شعور بالقلق من أن يسخر منهم أصدقاؤهم بسبب ذلك.
☐	☐	من الطبيعيّ التعرّض لمشكلات صحيّة نفسيّة.
☐	☐	قد تزداد المشاكل الصحيّة النفسيّة سوءاً بسبب عدم المساعدة من قبل الأصدقاء والعائلة أو الخدمات المهنيّة.

جميعنا بحاجة لملاحظة أفكارنا. فكّر في ما شعرت به اليوم. ما الذي يجعلك سعيدًا؟ ما الذي يجعلك تشعر بالامتنان؟ هل أنت قلق بشأن أمر ما؟
اكتب فقرة قصيرة عن شعورك.



ألاحظ

الدرس 3

أسبابُ التدهور النفسي وتأثيره في الفرد

ناتج التعلم

- يعرف كيفية الحصول على دعمٍ منظمٍ، كدعم الأقران والاستشارة الرسمية.

المفردات

التمارين الرياضية

نشط

لائق بدنياً

1 انظر إلى الصورة وناقش ما تراه فيها مع زملائك في الصف.



ما الذي يظهر في المرآة؟

اقرأ النص عن تضمين الأفراد من أصحاب الهمم في الألعاب الرياضية، ثم أجب عن الأسئلة التالية.

سوف تجري الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص لعام 2019 في أبوظبي. الأولمبياد الخاص حركة عالمية تطلق العنان للروح الإنسانية من خلال القدرة التحويلية للرياضة وبهجتها، كل يوم في كل أنحاء العالم. إننا نمكّن أصحاب الهمم من أن يصبحوا أفرادًا متقبّلين ومقدّرين في مجتمعاتهم، الأمر الذي يؤدي إلى مجتمع أكثر احترامًا واحتضانًا للجميع.

سوف يتم استقبال 7000 رياضي وأسرهم، من 170 دولة، في الألعاب العالمية الصيفية للأولمبياد الخاص في أبوظبي، حيث سيتنافس الرياضيون في 22 لعبة، وهذه الألعاب سوف تجري في أماكن متعدّدة في كل أنحاء المدينة. وقد قال رئيس اللجنة العليا المنظمة لدورة الألعاب العالمية للأولمبياد الخاص في أبوظبي معلقًا على هذا الحدث البالغ الأهمية: "لطالما كانت إمارة أبوظبي رائدة في دمج واحتضان أصحاب الهمم في منطقتنا. إننا نحتفل اليوم بأحد معالم الرحلة التي بدأت برؤية الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله - المتمثلة في مجتمع متطور وشمولي. وإننا نفتخر بمواصلة هذا النهج بدعم من قادتنا، وسنعزز التزامنا بحركة الأولمبياد الخاصة تلك المؤسسة التي يساندها ديوان ولي العهد، والأمة بكاملها، لكونها تقربنا خطوة إلى الأمام نحو تحقيق الشمولية المجتمعية. شكرًا لرياضيي الأولمبياد الخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة الذين حقّزونا على بلوغ هذا المعلم".

- أ. كيف يمكن للقدرة التحويلية للرياضة وبهجتها أن تطلق العنان للروح الإنسانية؟
- ب. ما الدور الذي يمكن أن تؤديه المدرسة في تشجيع نمط حياة أكثر صحة؟



صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان -رعاه الله - في جلسة التوقيع على اتفاقية استضافة دولة الإمارات العربية المتحدة لألعاب الأولمبياد الخاص عام 2019

اقرأ المقال الذي يتحدث عن الطرائق الخمس للسلامة الصحية". ثم أجب عن الأسئلة التالية.



لأننا نعيش في عالم سريع الإيقاع، فقد نُهمل احتياجاتنا النفسية والعاطفية. إلا أن ذلك قد يؤدي فيما بعد إلى المزيد من المشكلات في الحياة. وقد تشمل مشكلات الصحة النفسية الشعور بالهلع أو القلق أو الوحدة أو اليأس أو حتى عدم وجود هدف محدد في الحياة. هذه المشكلات بدورها تؤدي إلى «التفكير السلبي»، حيث يركّز المصاب على المشكلات والأشياء التي يعتقد أنها تسبب بشكل خاطئ في حياته. لذا قد نحتاج أحياناً إلى ممارسة «التمارين النفسية».

من الطرائق الفعالة لحماية صحتك النفسية استخدام «الطرائق الخمس لتحقيق السلامة». وهي أنشطة بسيطة يُمكن للناس القيام بها بسهولة في حياتهم اليومية بهدف الاعتناء بصحتهم

ورفاهيتهم. وقد طوّرتها «مؤسسة الاقتصاديات الجديدة» استناداً إلى أدلة جمعتها حول الصحة النفسية والرفاهية. وقد استخدمت منظمات الصحة والمدارس والمشاريع المجتمعية في جميع أنحاء العالم الطرائق الخمس لمساعدة الناس على اتخاذ إجراءات لتحسين رفاهيتهم.

أ. بالتعاون مع مجموعتك، فسّر المقصود بكل طريقة من الطرائق الخمس وكيف من شأنها تقديم المساعدة.

الطرائق الخمس للسلامة الصحية

أعط	واصل التعلم	لاحظ	كن نشيطاً	تواصل
-----	-------------	------	-----------	-------

لمشكلات الصحة النفسية أسباب عديدة. ناقش مع زميلك الأسباب المذكورة أدناه، وقرّر كيف يُمكن أن تساعد "الطرائق الخمس" الناس في هذه المواقف.

أ. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ في هذا الصدد، إنّما توجد أفكار إبداعية فقط لمساعدتك ومساعدة مجتمعك وعالمك.

السبب	الحل
الشعور بالعزلة	التواصل مع الآخرين
اتباع نظام غذائي ونمط حياة غير صحي يتسم "بالكسل"	
الشعور بالخوف أو القلق	
تجربة صادمة	
الشعور بأنك بلا فائدة أو قيمة	

أنا والطرق الخمس.

من أجل مساعدة الآخرين، نحتاج أولاً إلى رعاية أنفسنا والاعتناء بها. ونؤمّن الطرق الخمس إستراتيجية للقيام بذلك تماماً. فكّر في كيفية تطبيق الطرق الخمس للاعتناء بصحتك النفسية. فكّر تحديداً في الطريقة الأولى، وهي التواصل.

اكتب فقرة من عشرة أسطر حول الطريقة التي يُمكن أن تساعدك بها الطرائق الخمس على الاهتمام بصحتك.



الدرس 4

طلب المساعدة

ناتج التعلم

- يدرك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.

المفردات

طلب المساعدة

الدعم

الوعي التام

الاستشارة

1 أنت لا تعيش بمفردك في العالم. ليس عليك القيام بكل شيء بنفسك. يمكنك طلب المساعدة.



أحتاج مساعدة!

فكر مع زميلك في هذه الأسئلة:

- أ. متى يحين وقت طلب المساعدة لنفسك؟
 - ب. متى يحين وقت طلب المساعدة لصديق؟
 - ج. ممن يمكنك طلب المساعدة؟
- ما يمكنني قوله عند البحث عن مساعدة:

اقرأ المقال التالي ثم ناقش الأسئلة التي تليه.

الحياة دوامة مستمرة من النشاط في العالم الحديث، يبدو الجميع منشغلين في: المهام، والمهل النهائية، الدروس، الاجتماعات، الأعمال المنزلية وما إلى ذلك. إننا جميعًا نتحرك بسرعة مُذهلة تُنسبنا أحيانًا حاجتنا إلى التمهّل. إننا بحاجة إلى أن نأخذ نفَسًا بالمعنى الحرفي للعبارة! لأننا منشغلون دائمًا فإننا نفقد الإحساس بمشاعرنا. إن «الانتباه اليقظ» تقنية فعالة للغاية للاسترخاء، فهي تمنحك فرصة «لمراجعة» نفسك، حيث تختار التوقف للحظة (ربما لدقيقة واحدة أو ربما لخمس عشرة دقيقة) وملاحظة ما تشعر به.

من الممارسات الأساسية في «الانتباه اليقظ» التركيز على التنفس. إنه يعني ببساطة أن تُركّز على تنفُّسك، مع الانتباه إلى الشهيق والزفير. ليس عليك تغيير طريقة تنفُّسك، بل ملاحظته فحسب. فهذا يساعد دماغك على الإبطاء ويساعدك على ملاحظة ما تشعر به، ويمنحك فرصة للاستماع إلى ما يُخبرك به جسدك.

بمجرد أن تسترخي أكثر فإنك تبدأ بالانتباه إلى جسدك. هل تشعر بالاسترخاء؟ هل تشعر بألم أو تؤثر في مكان ما؟ هل تشعر بالسكينة أم أن عقلك مشغول (ودقات قلبك متسارعة)؟ حتى الآن أنت تراقب مشاعرك فحسب. لا تحكم عليها أو تحللها.

بملاحظة ما يُخبرك به جسدك وعقلك يمكنك البدء في التفكير في ما إذا كنت بحاجة إلى تغيير نمط حياتك أو إلى طلب المساعدة. كلما زادت مهارتك في الانتباه اليقظ أصبح بإمكانك تطبيقه أكثر في العديد من جوانب حياتك. يمكنك المشي بوعي متنبّها لكل خطوة تخطوها، ويمكنك تناول الطعام بوعي متنبّها لمذاقه، بل يمكنك حتى الاستماع إلى الموسيقى بوعي متنبّها لكل نغمة تسمعها. ألم يحن الوقت لكي تتوقف وتأخذ نفَسًا؟



أ. كيف يمكن أن يساعدك الوعي التام على الملاحظة؟
ب. كيف يمكن أن يساعدك الوعي التام على مواصلة التعلم؟

تمرين. شارك أفكارك حول التجربة في المربع أدناه.



اتكل علي

اقرأ المقال التالي وأكمل النشاط الذي يليه.

يحتاج الأطفال والشباب إلى التوجيه والدعم، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع الضغوط الدراسية والأبوية والشخصية والاجتماعية. لذلك تُعَيَّن العديد من المدارس مرشدين تربويين.

إنَّ عمل المرشد التربوي هو مساعدة الطلبة في الوصول إلى إمكاناتهم القصوى. إنَّهم، أولاً وقبل كل شيء، يستمعون إلى مخاوف الطلبة. كما أنَّهم يعملون كحماة لرفاهية الطلبة، وكمصادر قيِّمة لتقديمهم التعليمي. كما يُمكن للمرشدين التربويين أن يساعدوا الطلبة في حلِّ مشكلات مثل التنمر،

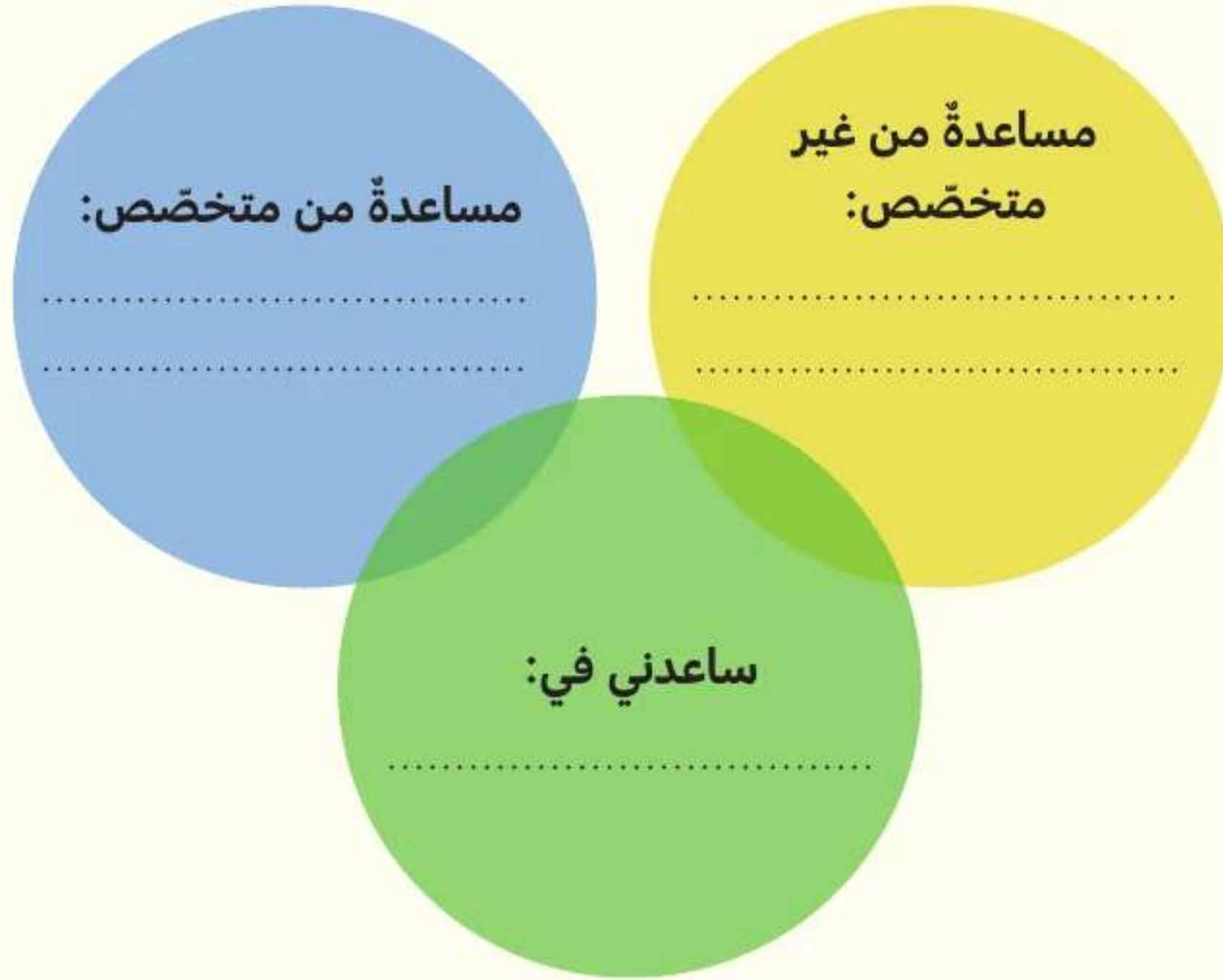
وصعوبات التعلم، وانخفاض تقدير الذات، وضعف الأداء الدراسي، والمشكلات المتعلقة بالعلاقات. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم تقييم قدرات الطلبة، واهتماماتهم وشخصياتهم، بهدف مساعدتهم في تطوير أهداف أكاديمية ومهنية واقعية.

أثناء عملهم، يستمع المرشدون التربويون إلى مخاوف الطلبة بشأن مشكلاتهم الدراسية أو العاطفية أو الاجتماعية، ويُساعدونهم في معالجتها، كما يُساندونهم في التخطيط لأهدافهم وتحديد سُبل تحقيقها، ويتوسَّطون لتسوية الخلافات بين الطلبة والمعلمين، ويُحسِّنون العلاقات بين الأهل والمعلمين، ويساعدون في طلبات الالتحاق بالجامعة والوظائف والمنح الدراسية، ويُنظِّمون برامج إرشاد الأقران، كما يُحيلون الطلبة إلى علماء النفس ومصادر الصحة النفسية الأخرى، ويعملون في الهيئات التدريسية لتحسين شروط التعليم. ونظرًا إلى اختلاف الحياة الأسرية والاجتماعية لكل فرد فإنَّ على المرشدين التربويين أن يتحلَّوا بالتفهم والمرونة والقدرة على التكيف والصبر. قد تكون وظيفة المرشد التربوي صعبة، لكن من خلال أدائها يُمكنك التخفيف على الطلبة في السنوات الدراسية المضطربة في أغلب الأحيان. فبمساعديك يمكنهم التعامل مع المشكلات بثقة.

أ. ما المهارات التي يجب أن يمتلكها المرشد التربوي الجيد؟

ب. قم بإعداد مشهد تمثيلي، مع مجموعتك، يثير فيه أحد الأشخاص المخاوف بشأن صحتهم النفسية، ويحثهم شخص آخر على طلب المساعدة.

بالتعاون مع مجموعتك، صمم ملصقًا بسيطًا تحث فيه الناس على طلب المساعدة في حال احتاجوا إليها. يمكن أن يكون الملصق حول طلب المساعدة لعلاج اضطراب نفسي محدد أو الوصول إلى دليل مساعدة يساعدك على تخطي أي تحديات تواجهها أنت أو أصدقائك. تأكد من تضمينه:



اكتب فقرة قصيرة عن طلب المساعدة.

نحتاج جميعًا إلى المساعدة في بعض الأحيان. ربما احتجت إلى مساعدة في الماضي. وربما تحتاج إلى مساعدة في المستقبل. إذا احتجت إلى مساعدة، فهل تعرف لمن تلجأ؟ هل تعرف ماذا تطلب؟ وبرأيك، كيف سيكون شعورك بعد طلب المساعدة وتلقيها؟

الدرس 5

نمط الحياة الصحي والصحة النفسية

ناتج التعلم

- يدرك الطرائق التي يمكن الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.

المفردات

الإطراء

المرونة

1 اجلس في حلقة، وعندما يحين دورك، أطر زميلك الجالس عن يمينك. بعد ذلك، عندما يحين دورك مرة أخرى، أطر زميلك الجالس عن يسارك.

أثناء المشاركة في هذا النشاط فكر في ما يلي:

- بم تشعر عند تقديم الإطراء؟
- بم تشعر عند تلقي الإطراء؟



من الجميل أن تكون لطيفًا!

اقرأ كيف يُمكنك تحسين صحتك العقلية والبدنية من خلال اتباع الطرق الخمس التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليها.

من خلال تطبيق "الطرق الخمس" يُمكنك تحسين صحتك النفسية والجسدية إلى حد كبير، وأن تصبح شخصاً أكثر مرونة وأكثر قدرة على التعامل مع مصاعب الحياة.

عند تواصلك مع الآخرين فإنك تُنشئ شبكة لدعم الآخرين. فالناس يصبحون أقوى عندما يتواصلون ويعملون معاً. وكلما ازدادت نشاطاً شعرت أنك بصحة أفضل، من الناحيتين النفسية والجسدية، وأصبحت أكثر شدة وقوة وقدرة على التغلب على العقبات والتعامل مع المشكلات التي تواجهها.

تذكر أن تقضي بعض الوقت لتدوين الملاحظات، وكن واعياً لما يخبرك به جسدك. فبِمَ تُفكر؟ بِمَ تشعر؟ كلما كنت واعياً أكثر لتطوير نقاط قوتك ازدادت ثقتك بنفسك وحماسك. جميعنا نمُرُ بأيام سيئة. لا يمكننا دومًا تحقيق كل شيء بمفردنا. أحيانًا نحتاج خلال رحلتنا إلى المساعدة على طول الطريق. علينا أن ندرك أن طلب المساعدة ليس ضعفًا؛ بل قوة.

أخيرًا، رُدّ الجميل للآخرين. كن ممتنًا للأشياء الجيدة في حياتك. شارك الخير مع الآخرين، وطور طريقة للامتنان.

إن ركزت، أولاً، على تحسين نفسك ومساعدتها، فستملك القوة على مساعدة المحيطين بك. وازدياد شبكة دعمك يُمكنك اكتساب المزيد من المرونة والشعور بالاستعداد لمساعدة من لا تعرفهم، ممن يواجهون صعوبات في مجتمعك.

وحينذاك يبدأ الجميع بالنمو معاً!



ندعم بعضنا

- أ. كيف يمكنك استخدام الطرائق الخمس لتعزيز مرونتك؟
- ب. كيف يمكنك استخدام الطرائق الخمس لمساعدة أصدقائك وأفراد أسرتك لتعزيز مرونتهم؟
- ج. كيف يمكنك مساعدة الناس في مجتمعك لتعزيز مرونتهم؟



اقرأ المقال التالي ثم أكمل المهام التالية مع زميلك.

شكّل العمل الخيري والتضامن الإجتماعي الركيزتين الأساسيتين للمجتمع الإماراتي، وساعداً دوّماً شعب هذه الدولة على مواجهة جميع أنواع الصعاب في مرحلة ما قبل اكتشاف النفط وتحقيق الازدهار. وقد تطورت الأعمال الخيرية بنموّ دولة الإمارات، وتجلّى ذلك في إنشاء الجمعيات الخيرية والمنظمات المتخصصة في منح التبرعات والأنشطة الخيرية. ومن المساهمين الآخرين تأتي المؤسسات الحكومية والمبادرات المحلية التي يطلقها المواطنون الإماراتيون وغيرهم من المقيمين.

ومن أبرز الجمعيات الخيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية، التي تأسست عام 1992 وقف بلغت مليون دولارٍ للمشاريع الخيرية داخل دولة الإمارات العربية

المتحدة وخارجها من قبل الشيخ زايد - رحمه الله -، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة والأب الروحي لها. وقد أنفقت المنظمة أكثر من مليار دولار على مشاريع المعونة التابعة لها.

ومن المؤسسات الخيرية الرائدة الأخرى أيضاً مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للأعمال الخيرية، التي تأسست عام 2007 من قبل صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - نائب رئيس الدولة - رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله -، وكان الهدف المعلن منها هو تمكين الأجيال القادمة من إنشاء مجتمعات قائمة على المعرفة، وذلك عن طريق تمويل المشاريع والمبادرات البحثية.

وتظهر أهمية فريضة الزكاة في الجمعيات الخيرية المعاصرة في اسم مؤسسة خيرية مهمة أخرى، هي صندوق الزكاة الذي أنشئ عام 2003 من قبل الشيخ زايد - رحمه الله -، وهي هيئة عامة تجمع أموال الزكاة بشكل رسمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتُخصّص مشاريعها الخيرية لدعم الأرامل والأيتام والعاطلين عن العمل والمستين وأصحاب الهمم.

- فكّر في الأسباب التي تجعل عمل الخير بهذه الأهمية في حياة سكان دولة الإمارات العربية المتحدة.
- ابحث عن جمعية خيرية في دولة الإمارات العربية المتحدة تساعد الأشخاص الذين يواجهون تحديات نفسية، وبحث عن أهدافها وطرقها في تقديم المساعدة.

حان وقتُ الإبداع!



لك أنت!

استخدم إبداعك لصنع هدية لزميلك. يمكنك:

- صنع بطاقة
 - كتابة قصيدة
 - رسم صورة
 - صنع مجسم مُصَغَّر.
- فكّر في هدايا تتناسب مع مواهبه واهتماماته. واصنع شيئاً يرسم الابتسامة على وجهه.

لقد قمنا برحلة في هذه الوحدة! وتناولنا خمس طرق لتحسين عافيتنا.

فكّر في رحلتك الخاصة. اكتب فقرة من عشرة أسطر حول رحلتك وإلى أين تريد الوصول انطلاقاً من هنا.

كيف يمكنك ردّ الجميل للمجتمع؟

هل أصبحت الآن أكثر مرونة من ذي قبل؟

ماذا عن الأشخاص المقربين إليك؟

كيف يمكنك تحسين عافيتك؟

الوحدة 6 الأخلاق فعلاً

"كل الفضائل تتلخص في التعامل بعدالة". (أرسطو)

مقدمة إلى "الأخلاق فعلاً"

والآن، بعد الانتهاء من وحدات الصف 6 في برنامج التربية الأخلاقية، ماذا بعد؟ في هذه الوحدة ستشارك مع زملائك في الصف، بصورة جماعية، في مشروع عملي بهدف تعزيز مهاراتك المكتسبة في هذا المجال. إنّ هدف منهج التربية الأخلاقية إدراك الطلبة لفكرة أنّ قيمهم كبشر هي المسؤولة عن تصرفاتهم. يمكن اعتبار المشروع العملي هذا نقطة التلاقي التي يجتمع فيها الجانبان النظري والعملي.

إنّ جيل الشباب ليس مجموعة "مواطنين مع وقف التنفيذ" (البروفيسور أودري أوسلر). للمرة الأولى، ستتاح لك الفرصة لاختبار فهمك لمعنى المواطنة بشكل ناقد والتأمل في مجموعة معقدة ومهمة من القضايا الأخلاقية. بعد الانخراط في بعض وحدات منهج التربية الأخلاقية، يُؤمل أن تشعر بأنك قادر على القيام بمبادرة سعيًا لتحسين المجتمع. من هذا المنطلق، فإنّ التصرف بمسؤوليّة يعتمد على مدى استفادتك من الدروس التي تعلمتها.

إنّ نطاق عمل المشروع الوارد في كل صفّ قد يشمل مساعي خيرية فردية وممارسة مهارة القيام بخيارات ذات بعد أخلاقي متعلقة بالاستهلاك، بالإضافة إلى أعمال جماعية ذات تأثير فعلي على المجتمع كحملات التوعية. يوفر لك هذا المشروع العملي الدعم والفرصة للبدء في محاولة اتخاذ القرارات والتأثير على مستويات عديدة مختلفة. إنّ "النداء للعمل" الملازم لهذا المشروع هو مكوّن أساسي في منهج التربية الأخلاقية، يهدف إلى إتاحة الفرصة لك لتطبيق القيم التي تعرّفت إليها حتى الآن في سياق واقعي.

من الضروري تمضية بعض الوقت للتفكير في المشروع والتخطيط له قبل اتخاذ قرار بشأن مشروع الإجراء الذي ترغب في البدء به.



التفكير في مشروعك



الإجراء

بمجرد تحديد مشروعك، ينبغي إجراء عصف ذهني للأسئلة التالية مع زملائك

ما الهدف المحدد من الحملة؟

كيف ستدرجها في جدول أعمال أصحاب القرار المعنيين؟

كيف يمكنك تشجيع باقي الطلبة في مدرستك على المشاركة؟

كيف ستشجع الجمهور على إحداث تغيير نحو الأفضل؟

أي نوع من خطط المتابعة سيساعد في تحقيق أقصى قدر ممكن من التغيير؟

أفكار لخطة المشروع

مشروع إبداعي:

بصفتك طالبًا في الصف السادس، يمكنك التعاون مع زملاء صفك لتصميم منحوتة أو جدارية أو قطعة فنية للمدرسة تجسد أحد موضوعات برنامج التربية الأخلاقية الخاص بصفك. يمكنك الاستعانة بأفكار من دروس سابقة عند وضع خطتك للمشروع. على سبيل المثال، استنادًا إلى ما تعلمته عن الاستدامة والحفاظ على موارد الكوكب لصالح الأجيال القادمة، يمكنك التفكير في استخدام مواد قابلة لإعادة التدوير في عملك الفني. نظم مع زملاء صفك مهمات جمع الأوراق والأكواب الورقية وأغطية الزجاجات والعبوات الزجاجية والأكياس والصوف والأقمشة وغيرها من المواد المستخدمة وإشراك طلبة من مستويات دراسية أخرى في الإسهام بمستلزمات للمشروع.

كتاب ذكريات أو صندوق ذكريات:

لما لا تتعاون مع بقية الطلبة في صفك لتصميم "صندوق ذكريات" يضم عناصر تمثل بعض الأوقات الممتعة التي أمضيتموها في المدرسة حتى الآن. يمكنك تضمينه صورًا أو قصائد شعرية أو قطعًا فنية من دروس أو مشروع تطبيقي سابق. لما لا تضيف نسجًا من شهادات أو جوائز أو إنجازات حققها صفك؟ يمكنك كذلك التعاون معًا لتصميم قالب أو إطار عمل لصندوق الذكريات يمكن لطلبة من مستويات صفية أخرى استخدامه في المستقبل. وبعد مرور خمس سنوات، يمكنك العودة إلى المدرسة مع زملائك وفتح صندوق الذكريات لتذكر المجتمع المدرسي المتلاحم الذي وضعت أسسه بأنفسكم!

مشروع جواز سفر ثقافي على مستوى المدرسة بأكملها:

يمكنك التعاون مع زملاء صفك لتنظيم مشروع على مستوى المدرسة بأكملها يقوم بموجبه كل طلاب الصف باكتساب

معلومات عن دولة معينة. استكشف السمات الثقافية والسياسية والاجتماعية الخاصة بالدولة التي اخترتها ودوّن الحقائق الأساسية والمعلومات التي اكتسبتها في "جواز سفر" ثقافي. بعد ذلك يمكنك زيارة "دول" أخرى في المدرسة لتعلم المزيد عنها وختم جواز سفرك عند الانتهاء من كل زيارة!

عرض الحدث لوالديك

أثناء انخراطك في أعمال المشروع، من المستحسن أن تطلع والديك على التقدم الذي أحرزته! ستخطط للعرض مع بقية طلبة الصف. في ما يلي بعض الأفكار حول تنظيم عرض الحدث لهم:

1. التصميم:

- اختر حيزاً ومكاناً للعرض بمساعدة زملائك والمعلم. (الصف أو قاعة المدرسة)
- فكر في كيفية تصميم الحيز
- يمكنك رفع الأعلام التي تمثل جميع البلدان التي ينتمي إليها زملاء صفك.
- يمكنك تصميم "جدار أسماء" حيث يكتب الجميع أسماءهم

2. العرض:

- تأكد من أن كل ما تعلمته من المشروع العملي ممثل بصورة مرئية
- قم بتضمين الملصقات أو الرسوم البيانية الأخرى الخاصة بالعمل الذي قمت به.
- قم بإعداد عرض شرائح ذاتي التشغيل لصور تم التقاطها كجزء من المشروع العملي الخاص بك.

3. التفاعل:

- إعداد استبيانات
- حضر لأولياء الأمور اختبارات على سبيل التجربة
- عبارات افتتاحية للنقاشات لبدء الحوار

4. التفكير:

- حدّد الطريقة الأفضل التي يمكنك من خلالها التعبير عن المعرفة الجديدة والمهارات التي اكتسبتها بنتيجة هذا المشروع.

أفكار أخرى لمشاركة مشروعك العملي

يمكنك أن تقرر مشاركة ما تعلمته خلال مشروع "الأخلاق فعلاً" بطرق بديلة لحدث العرض على أولياء الأمور. في ما يلي بعض الاقتراحات الأخرى:

- شارك أنشطة مشروعك الرئيسة من خلال مدونة المدرسة أو صحيفتها
- استخلص التأثير المترتب على مشروعك في ملصق أو بيان معلومات
- شارك في حدث شراكة مع مدرسة محلية قامت هي الأخرى بتنفيذ مشروع "الأخلاق فعلاً".
- شارك في يوميات تأملية أو سجل تعلم.
- استخدم إحدى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة بعض التفاصيل عن مشروعك العملي، على سبيل المثال من خلال حساب صفّي على تويتر Twitter أو مقابلات صوتيّة مسجّلة.

مقولة

“كم هو رائع ألا ينتظر أي شخص لحظة واحدة لكي يبدأ في تحسين العالم”
أن فرانك

دليل أولياء الأمور

الصف السادس

رسالة إلى أولياء الأمور

أعزّاءنا أولياء الأمور

أهلاً وسهلاً بكم في سنةٍ دراسيّةٍ جديدةٍ نأمل أن تكون مثمرة ومفيدة.

لقد قررنا تدريس مادة التربية الأخلاقية بهدف تسهيل تنمية شخصية الطلبة لدينا. ونهدف في هذه المادة إلى تعريفهم بمجموعة من القيم الفردية والاجتماعية التي نأمل أن يتحلّوا بها. وهذا سيساعدهم على لعب دور فاعل في المجتمع وخلق مستقبل باهر على الصعيدين الشخصي والاجتماعي.

لذا نرجو منكم المساهمة معنا في تحقيق هذه الغاية من خلال التحدّث إلى أبنائكم ومناقشة موضوعات ودروس هذا الفصل معهم.

تجدون في بداية كل وحدة ملخصاً بمضمونها ونواتج التعلم المرجوة منها.

نرجو منكم قراءة الملخص ونواتج التعلم والعمل مع أبنائكم على إكمال نشاط واحد أو أكثر من الأنشطة الموجودة في القائمة المقترحة في هذه الوحدة، مما يضمن التفاعل بين الطلبة وأفراد أسرهم.

الوحدة 5

الصحة النفسية

هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى مساعدة الطلبة على استكشاف المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية، بما في ذلك التعرف إلى طرق التعامل معها والتفاعل مع أولئك الذين يعانون منها.



كيف يمكننا التعامل مع المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية بطريقة تحترم الفرد وتحثه على اتباع نمط حياة صحي؟

أسئلة الاستكشاف

- لماذا من المهم الاهتمام بالصحة النفسية؟
- كيف يمكنك أن تحدّد ما إذا كان شخص ما يعاني من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟
- ما وسائل المساعدة المتاحة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ذات صلة بالصحة النفسية؟
- كيف يمكن أن يُساعد نمط الحياة النشط الناس على التّعامل مع المشاكل التعلّقة بالصحة النفسية؟
- كيف يمكن أن يساعد تعزيز القدرة على التكيف في حماية الصحة النفسية؟

نواتج التعلم

- يدرك الرابط بين كلّ من الصحة النفسية والجسدية.
- يدرك الطرق التي يمكن بها الحفاظ على صحة نفسية جيدة ونشاط فكري، بالإضافة إلى المخاطر التي تهدد الصحة النفسية كالانعزال والإسراف في تناول المواد المضرة بها.
- يعرف كيفية الحصول على دعم منظم، كدعم الأقران والاستشارة الرسمية.
- يفهم العوامل التي تسبّب الإجهاد وتقلّب المزاج.
- يظهر الإطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ويظهر معرفة التبليغ عن هذه الحالات عند مصادفتها.

النشاط 1:

تطبيق الطرق الخمس

أجر سلسلة من الأنشطة حول الطرق الخمس

- اقض على مستوى الأسرة أمسية للتواصل بعضكم مع بعض، مع قضاء بعض الوقت فيها للتعرف على شيء جديد أو مشاركة الآمال والخطط المستقبلية. وحاول توثيق الصلات بين أفراد الأسرة.
- خصص ساعة يمكنكم خلالها أن تكونوا نشطين معًا كأ أسرة. ربما السير معًا أو قضاء بعض الوقت في صالة الألعاب الرياضية. وربما الذهاب إلى حمام سباحة. حيث تكمن الفكرة في إظهار أن النشاط قد يكون أكثر مرحًا عند القيام به مع الآخرين.
- يمكنكم قضاء بعض الوقت الهادئ كأ أسرة في أمسية أخرى. ربما يمكنك تخصيص 20 دقيقة بلا كلام أو موسيقى أو تلفاز، الصمت فحسب.
- شارك شيئًا واحدًا يربطك بفرد آخر في الأسرة. ووضح أنه لا بأس بطلب المساعدة والنصيحة.
- اقض أمسية للامتنان، يشارك خلالها جميع الأفراد ثلاثة أشياء في الحياة يشعرون تجاهها بالامتنان (الامتنان للأسرة؛ الامتنان للمجتمع؛ الامتنان لدولة الإمارات العربية المتحدة).



النشاط 2:

التمتع بالوعي

أجر بعض الأنشطة المختلفة على مدار الأسبوع من شأنها تنمية الوعي لديك. وبعد كل نشاط، ناقش التجربة.

- أجر تمرين التنفس لمدة 15 دقيقة، حيث يولي جميع أفراد الأسرة اهتمامًا لتنفسهم ويلتزمون الصمت بحيث يمكنهم سماع إشارات الجسد لهم.
- مارس السير التأملي. سر ببطء، وراقب كل خطوة. لا يتعين عليك حتى مغادرة المنزل للقيام بذلك. حيث يمكن للسير في أرجاء الغرفة لتساعدك على تطوير السير التأملي.
- قم بإعداد وليمة طعام تأملية. ضع مجموعة مختارة من الحلويات الصغيرة على الطاولة. وعلى أفراد الأسرة اختيار نوع حلوى وتناولها ببطء، مع الانتباه إلى مختلف الحواس (التذوق، اللمس، الصوت، الشم، البصر).
- أقم حفلاً موسيقيًا تأمليًا. خصص 20 دقيقة للإنصات والإصغاء التام إلى مقطوعة موسيقية. ويمكن أن تكون أي موسيقى، إلا أن الموسيقى الهادئة والباعثة على الاسترخاء هي الأفضل. وحاول ملاحظة كل نغمة موسيقية وكل آلة.

النشاط 3:

طلب المساعدة

قم بتهيئة أجواء منزلية تُشعر أفراد الأسرة بالراحة عند طلب المساعدة.

- كلف كل فرد في الأسرة بموضوع للبحث فيه، موضوع يكون فرد آخر في الأسرة أكثر إلمامًا به. بعد ذلك ينبغي لأفراد الأسرة طلب المساعدة مبعضهم ن بعض في مهمتهم. يجب أن يكون الأشخاص داعمين، وليسوا حكامًا، عند تقديم المساعدة.
- يجب على كل فرد في الأسرة اختيار مشكلة عملية يريد حلها. ومع ذلك، يحتاج إلى طلب المساعدة من الأفراد الآخرين لحل المشكلة. على سبيل المثال، إذا كان هاتف أحد الأشخاص لا يعمل، فيمكنه طلب المساعدة من فرد آخر في الأسرة لإيجاد حل، بدلًا من البحث عن حل بمفرده.

النشاط 4:

الشعور بالامتنان

حاول ترسيخ "طريقة الامتنان" داخل المنزل.

- شجع أفراد الأسرة على قول "شكرًا" حتى على الأمور الصغيرة واطهار التقدير عند تعبير الآخر عن امتنانه.
- اطلب من كل فرد في الأسرة كل مساءً ولمدة أسبوع قبل الذهاب إلى النوم تحديد شيء شعر بالامتنان تجاهه في ذلك اليوم.
- البحث عن الامتنان. اطلب من أفراد الأسرة تحديد شيء أزعجهم خلال اليوم، ثم شجعهم على إيجاد شيء يشعرهم بالامتنان تجاهه في هذه التجربة. على سبيل المثال، "تعطلت سيارتي، لكنني أجريت محادثة شيقة حول كرة القدم مع الميكانيكي أثناء قيامه بإصلاحها."

المصطلحات

أحقّية: شروط تمنح الفرد الحقّ في القيام بشيء ما أو أفضلية الحصول عليه. مثلاً: الشخص الذي يبذل الكثير من الوقت أو المال أو الجهد يتلقّى مقداراً أكبر من الموارد مقارنةً بالشخص الذي لم يبذل إلا القليل منها.

أصحاب الهمم: كلّ فرد يعاني من قصور أو اختلال كليّ أو جزئيّ، دائم أو مؤقت، في قدراته الجسدية أو الحسّية أو العقلية أو التواصلية أو التعلّمية أو النفسية، بشكل يحدّ من إمكانية تلبية متطلباته العادية كما يفعل نظرائه من غير أصحاب الهمم.

أعمال الخير: مبادرات يقوم بها أفراد أو جمعيات أو دول للتخفيف من معاناة الآخرين، كإطعام الجوع، والإحسان إلى الفقراء، وزيارة المرضى، والتّعزية في الوفيات، وإيواء من لا منازل لهم، والاهتمام مادياً ومعنوياً بالأيتام، وغير ذلك.

أمين المتحف: الشخص المسؤول عن حماية معروضات المتحف.

أهداف التنمية المستدامة: مجموعة من 17 "هدفاً عالمياً" حول عدد من القضايا. تشمل الأمثلة القضاء على الجوع والفقر، وتحسين الصحة والتعليم، وتوفير مياه نظيفة وصرف صحي، وما إلى ذلك.

أهمية ثقافيّة: السبب الذي يجعل من شيء ما (قطعة أثرية يدوية الصنع أو رمز، على سبيل المثال) مهماً بالنسبة إلى ثقافة محدّدة.

إحسان: القيام بأعمال الخير والرحمة تجاه جميع المحتاجين إليها دون تمييز.

إزالة الوصم الاجتماعي: عملية التصديّ للمعتقدات والسلوكيات السلبية تجاه موقف أو حالة.

إستشارة: الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسيّة أو الضغط.

إطراء: قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.

إمتنان: إظهار الشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقّاها.

إنصاف: العدل، إعطاء كل ذي حق حقه.

احترام الآخرين: هو التهذيب في التواصل مع الآخرين، والتلطف في الكلام، ومعاملة الآخرين كما نحب أن نعامل، وتقبل الاختلاف (في الجنس، والسن، والعرق، والدين، والمركز الاجتماعي...)

احترام الذات: تقبل الذات والمحافظة عليها وعدم إيذائها، سواءً أكان ذلك بدنيًا أم نفسيًا أم اجتماعيًا، عبر الأفعال التي يقوم بها الفرد، وتقدير الصفات والمهارات الإيجابية التي يمتلكها.

مشكلات صحيّة عالمية: قضايا صحية لا تقتصر نتائجها السلبية على منطقة واحدة دون غيرها بل تؤثر في الناس في جميع أنحاء العالم. تشمل الأمثلة أوبئة الإنفلونزا والبدانة والسرطان وأمراض القلب والسكري والملاريا وسوء التغذية، إلخ.

بحث: البحث عن معلومات إضافية عن موضوع ما.

تجربة: أمر شاركت فيه أو مررت به.

تحدي: شيء جديد وصعب، يتطلب القيام به جهدًا كبيرًا وإصرارًا.

تحمل المسؤولية: إقرار الفرد بما يصدر عنه من أفعال واستعداداته لتحمل نتائج هذه الأفعال. فتحمل المسؤولية هو القدرة على أن يلزم الفرد نفسه أولًا بالتزامات ما، والوفاء بها بعد ذلك طواعيةً وبجهوده الشخصية.

تحيز: الحكم المسبق على شخص أو أمرٍ ما. تصوّر مُسبق تكوّن مندون أي أساس معرفي أو واقعي.

تخلي عن المسؤولية: التهرب من الواجبات وإلقاء اللوم على الآخرين.

تدقيق: تقييم رسمي لإحدى المنظمات.

تراث: التاريخ المشترك لمجموعة أو مجتمع، بما في ذلك تقاليدها وعاداتها وقيمها.

تسامح: تقبل سلوك الآخر ورأيه حتى في حال عدم موافقتك عليه.

تعاطف: الشعور مع الآخرين.

تعاطف ادراكي: أن نعرف ما يفكر فيه الآخر ونتفهّم تفكيره.

تعاطف انفعاليّ: أن نشعر بالآخر بأن نضع أنفسنا مكانه.

تعاطف تراحميّ: أن نمدّ يد المساعدة والعون لمن هم بحاجة إليها.

تعددية ثقافية: وجود تنوّع ثقافي في مكان واحد وتقدير التنوع الغني الذي يسفر عن ذلك.

تغذية: عملية الحصول على الطعام الضروري من أجل النمو والسلامة الصحية.

تقدير الذات: معرفة المرء قيمة ذاته وكيفية رؤيته لنفسه وشعوره تجاهها.

تمارين رياضية: الأنشطة التي تستهلك الطاقة وتحسّن صحتك الجسدية.

تمارين هوائيّة: تمارين حثيثة تنشّط القلب والرئتين وتقويهما.

تمييز: ممارسات ومواقف متزمّنة تنطوي على عدم التّسامح مع أشخاص من فئة اجتماعيّة أو دينيّة أو اقتصاديّة أو عرقيّة مختلفة وعدم احترامهم.

تواصل: عمليّة انتقال المعلومات من مصدرٍ إلى هدفٍ.

تنوّع: الاختلاف، الفرادة، إدراك أن هناك طرق عديدة للعيش. مجموعة من الأشياء المختلفة أو الأشخاص المختلفين.

ثقافة: أفكار مجموعة من الأشخاص أو معارفهم أو سلوكياتهم أو أنماطهم أو عاداتهم أو ثقافتهم أو سماتهم أو خصالهم المشتركة.

ثقافة غنية: ثقافة حيّة؛ ابتكارية ومتطورة، متفاعلة مع الثقافات الأخرى.

حاجة: الافتقار إلى شيء أو مورد ما.

حركة: تغيير وضعيّة أو الانتقال من مكان إلى آخر.

حكمٌ سريعٌ: قرار يُتخذ على عجل من دون تفكير، عادة بعد الاجتماع بشخص ما أو وقوع حدث ما.

حملة: سلسلة من الأنشطة المُخطّط لها لإحداث تغيير في مجال محدد. على سبيل المثال، السياسة، التعليم، الصحة، الرياضة، وما إلى ذلك.

خصائص سكانية: دراسة السكان والحركة السكانيّة.

دعم: المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

رفاهية: معرفة المرء قيمة ذاته وكيفية رؤيته لنفسه وشعوره تجاهها.

سعادة: شعور بالفرح والرضى والطمأنينة.

سكان: عدد الأشخاص وتنوعهم في منطقة محددة.

سلطة: صلاحيات تكون للفرد في موقع سنّ القوانين وإصدار القرارات.

سلوك: رأي أو اعتقاد يتباين بين ثقافة وأخرى، كالمواقف تجاه المال أو الصحة.

سوء التغذية: الضعف البدني والمرض بسبب نقص حادّ في الغذاء.

سياسة: وثيقة أو بيان تستخدمه دولة أو مؤسسة ما دليلاً لعملها.

صحة نفسية: حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه.

طلب المساعدة: التواصل مع الآخرين عند الشعور بالعجز أو الخطر أو الضغط.

عدل: قاعدة اجتماعية أساسية لاستمرار حياة البشر بعضهم مع بعض، أساسها الإنصاف والمساواة والتوازن وعدم التعدي وحماية المصالح الخاصة والعامة.

عدالة توزيعية: توزيع الخدمات والموارد والمقدّرات على الجميع بإنصاف، لكلّ حسب حاجته.

عطف: الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأننا نقف إلى جانبهم.

علاقة إيجابية: تطوير تواصل فعال وواضح مع الآخرين والتفاهم معهم بشكل جيد.

علم الآثار: علم يدرس قطعاً من الماضي وخصوصاً العظام واللقى الأثرية والأدوات.

عواقب: نتائج، أو آثار، سلوك أو حدث العواقب معين.

كتيّب: منشور يحتوي على معلومات موجزة.

كربوهيدرات: مركب غذائي موجود في الطعام يتجزأ لمنح الطاقة.

كرم: الجود والعطاء والدعم المادي والمعنوي دون مقابل.

لائق بدنيًا: التمتع بجسم صحي سليم قادر على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.

متحف: مبنى يضم قطعًا مهمة من الماضي، مثل القطع واللُّقى الأثرية، ويعرضها.

محور: الفكرة الأساسية أو الرئيسية.

مخطط طابقي: خريطة توضِّح شكل الغرف والمساحات من أعلى.

مراجعات: إجراء تغييرات بناءً على التصحيحات أو التغذية الراجعة.

مراجعة: المراجعة والتقويم والتقييم.

مرض: علة تؤثر في الناس أو الحيوانات أو النباتات، عادةً ما تنتج عن التهاب أو بكتيريا.

مرونة: القدرة على الانثناء والتمدد من دون التعرض لكسر.

مسألة أخلاقية: موقف إشكاليّ حياتيّ يتطلَّب تحليل مواقف الأطراف للوصول إلى فهم وجهات النظر المختلفة للحكم بعدل.

مسؤولية: القيام بالواجبات والمشاركة والتعاون وتقديم المساعدة إلى الآخرين في الأسرة والمدرسة والمجتمع، كما أنّها تحمّل نتيجة الأخطاء، أي الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتراجع عنه والعمل على إيجاد الحلول للمشكلات الناتجة عنه.

مسؤولية مجتمعية: حماية المواطنين وتأمين حقوقهم وصون الوطن. مثلاً، المسؤولية البيئية تكمن في حماية البيئة وتأمين العيش في بيئة نظيفة؛ والمسؤولية الثقافية تكمن في دعم الوطن وتعزيز الانتماء إليه.

مساواة: معاملة الآخرين جميعًا معاملةً مماثلةً من دون تعصّب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.

مصادر: المصادر التي يتم الحصول منها على المعلومات.

معايير أخلاقية: اعتماد قيم مثل الإنصاف والعدالة والتعاطف واحترام الآخر وكذلك احترام القانون لإبداء الرأي واتخاذ موقف في المسائل الأخلاقية.

معرض: عرض (للجمهور عادة) أشياء للناس لفحصها والتعرف إليها.

ملاريا: مرض خطير يسبب الحمى. وينتشر من خلال حمل البعوض له.

منافع: الموارد ذات الفوائد المشتركة بين الناس.

مناهضة العنصرية: معارضة أشكال العنصرية جميعها وتحفيز التعاطف.

نشط: الحركة والحيوية؛ عدم السكون.

نظام غذائي: نوع وصنف الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.

نظر من زوايا متعددة: معرفة أن ثمة طرقاً عديدة للنظر إلى مسألة ما وأن وجود مجموعة متنوعة من وجهات النظر المختلفة قد يكون أمراً مفيداً.

نمو إيجابي: نمو الفرد جسدياً ونفسياً بطريقة صحية وسليمة ولأثقة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات.

هوية: ما يجعل المرء فريداً أو جزءاً من مجموعة محددة.

وصم اجتماعي: معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.

وعي تام: تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.

وقاية: مجموعة التدابير المتخذة تحسباً لوقوع شيء ما.