

الدرس 5

قيم أولمبية:
الحق في
التسليّة

نواتج التعلم

- اتخاذ قرارات مدروسة بشأن كيفية استغلال وقت الفراغ بشكل مثمر، وطرق الانخراط في المجتمع المحلي.

هدف الدرس

في هذا الدرس، سيتعرف الطلبة على الحق في التسليّة. وسيتعرفون، بصفة خاصة، على مدى أهمية تقدير وقت الفراغ واستغلاله بحكمة وبشكل بناء.

المواد المطلوبة

- أقلام
- أوراق
- لوح أبيض/لوح أسود

نواتج التعلم

بشكل مثمر، وطرق الانخراط في المجتمع المحلي. اتخاذ قرارات مدروسة بشأن كيفية استغلال وقت الفراغ

الشعور الإيجابي الناتج عن مشاهدة شيء ما أو المشاركة في القيام بنشاط ما.

التّرفيه

الوقت الذي يمكن خلاله القيام بأي شيء نزيده.

وقت الفراغ

قضاء الوقت مع الآخرين بطريقة ودودة.

التواصل الاجتماعي

صفة مرتبطة بالمدن وليس بالمناطق الريفية.

الحضر

النشاط 1 (20 دقيقة)

اطلب من الطلبة الاطلاع على الصور الواردة في كتاب الطالب والتفكير في الأسئلة.

ثم اشرح لهم أن وقت الفراغ قد يتمثل في فعل أشياء مختلفاً عديدة. مثلاً، ممارسة الرياضة أو الدردشة برفقة الأصدقاء أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو تناول عشاء مترف أو الاستمتاع بالإجازات/السفر.

يتمثل كذلك في فعل أنشطة أخرى مثل قضاء الوقت مع المسنين/

المجتمعية (مثل المساعدة في إزالة القمامة من على الأرصفة أو التطوع في المشروبات الساخنة أو البيئية أو الشواطين).

ثم اطلب من الطلبة تقديم تعريف لكلمة وقت الفراغ. ذوّن أفكار الطلبة واقتراحاتهم على اللوح.

إجابات مقترحة

وقت الفراغ هو الوقت الذي نكون فيه خارج العمل أو المدرسة ويمكننا خلاله القيام بأي شيء نريد.

المفردات

التسلية

الترفيه

الحضر

التواصل الاجتماعي

1 ما المقصود بالتسلية؟ انظر إلى الصور أدناه. هل تُعدّ جميعاً أمثلة على أشخاص في وقت التسلية؟



كيف يمكنك تعريف التسلية؟ اكتب تعريف في المكان المخصص أدناه.

الشعور الايجابي الناتج عن مشاهدة شيء ما أو المشاركة في القيام بنشاط ما.	التّرفيه
الوقت الذي يمكن خلاله القيام بأي شيء نريده.	وقت الفراغ
قضاء الوقت مع الآخرين بطريقة ودودة.	التواصل الاجتماعي
صفة مرتبطة بالمدن وليس بالمناطق الريفية.	الحضر

النشاط 1 (20 دقيقة)

اطلب من الطلبة الاطلاع على الصور الواردة في كتاب الطالب والتفكير في الأسئلة.

ثم اشرح لهم أن وقت الفراغ قد يتمثل في فعل أشياء مختلفاً عديدة. مثلاً، ممارسة الرياضة أو الدردشة برفقة الأصدقاء أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو تناول غداء مترف أو الاستمتاع بالإجازات/السفر.

يتمثل كذلك في فعل أنشطة أخرى مثل قضاء الوقت مع المسنين/

المجتمعية (مثل المساعدة في إزالة القمامة من على المرصفي أو التطوع في المشروحات البيئية أو الشواطئ).

ثم اطلب من الطلبة تقديم تعريف لكلمة وقت الفراغ. دَوِّنْ أفكار الطلبة واقتراحاتهم على اللوح.

إجابات مقترحة

وقت الفراغ هو الوقت الذي تكون فيه خارج العمل أو المدرس ويمكننا خلاله القيام بأي شيء نريد.

المفردات

التسلية

الترفيه

الحضر

التواصل الاجتماعي

ما المقصود بالتسلية؟ انظر إلى الصور أدناه. هل تُعدُّ جميعاً أمثلة على أشخاص في وقت التسلية؟



كيف يمكنك تعريف التسلية؟ كتب التعريف في المكان المخصص أدناه.

التّرفيه
الشعور الايجابي الناتج عن مشاهدة شيء ما أو المشاركة في القيام بنشاط ما.

وقت الفراغ
الوقت الذي يمكن خلاله القيام بأي شيء نريده.

التواصل الاجتماعي
قضاء الوقت مع الآخرين بطريقة ودودة.

الحضر
صفة مرتبطة بالمدن وليس بالمناطق الريفية.

النشاط 1 (20 دقيقة)

اطلب من الطلبة الاطلاع على الصور الواردة في كتاب الطالب والتفكير في الأسئلة.

ثم اشرح لهم أن وقت الفراغ قد يتمثل في فعل أشياء مختلفة عديدة. مثلاً، ممارسة الرياضة أو الدردشة برفقة الأصدقاء أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو تناول غداء مترف أو الاستمتاع بالإجازات/السفر.

يتمثل كذلك في فعل أنشطة أخرى مثل قضاء الوقت مع المسنين/

المجتمع (مثل المساعدة في إزالة القمامة من على الأرصفة أو التطوع في المشروبات البيئية أو الشواطئ).

ثم اطلب من الطلبة تقديم تعريف لكلمة وقت الفراغ. دَوِّن أفكار الطلبة واقتراحاتهم على اللوح.

إجابات مقترحة

وقت الفراغ هو الوقت الذي نكون فيه خارج العمل أو المدرس ويمكننا خلاله القيام بأي شيء نريده.

المفردات

التسليه

الترفيه

الحضر

التواصل الاجتماعي

ما المقصود بالتسليه؟ انظر إلى الصور أدناه. هل تُعد جميعاً أمثلة على أشخاص في وقت التسليه؟



كيف يمكنك تعريف التسليه؟ اكتب التعريف في المكان المخصص أدناه.

النشاط 3 (20 دقيقة)

اشرح مدى أهمية 'وقت الفراغ' إنه يمنحنا فرصة للاسترخاء وتجديد النشاط.

قسّم الطلبة إلى مجموعات. اطلب من المجموعات مناقشة الأسئلة الثلاثة: بعد 10 دقائق، اطلب من كل مجموعة مشاركة أفكارها مع بقية الزملاء.

إجابات مقترحة

ممارسة التمارين
الألعاب الرياضية؛ القراءة؛ السينما؛ الاسترخاء؛ الموسيقى؛

فرصة لتعلم المزيد؛ فرصة لمقابلة أشخاص حدد وقت للتفكير؛ فرصة لتياقه والحصول على جسد صحي؛

اللباقة البدنية أثناء وقت الفراغ؛ والإفقد يتحول وقت تُعد التمارين الرياضية مهمة لأنها تحوّل الحقائق على الفراغ بسهولة إلى مجرد وقت للكسل

أكد على أهمية الأنشطة البدنية أثناء وقت الفراغ. وضح أن التمارين قد تساعدنا بالفعل على الاسترخاء عن طريق تقليل مستويات التوتر العصبي.

أخيرًا، اجذب انتباه الطلبة إلى المقولة الأساسية:

المقولة؟
في رأي الطلبة، ماذا أراد الفيلسوف توماس هوبز بهذه
إجابات مقترحة

بعد الاسترخاء، نكون أكثر انتباهًا وتصبح عقولنا أكثر حدة.

كيف تشعر بعد قضاء وقت في الاسترخاء والتأمل؟

3 على الرغم من أهمية التعلم والعمل الجاد، فإنه من المهم كذلك تخصيص وقت للاسترخاء والاسترخاء وتسليّة أنفسنا. هذا هو وقت فراغنا.



ناقش مع مجموعتك ما يلي:

- ما الذي تقوم به في وقت فراغك؟
- ما سبب أهمية ذلك بالنسبة إليك؟
- ما الدور الذي ينبغي أن تلعبه ممارسة التمارين الرياضية في وقت فراغك؟

«المرح هو صنبغ الفلسفة»

توماس هوبز

4 صمّم مع مجموعتك لعبة جديدة في الملعب تشجّع الأولاد الذين في سنك على الخروج للعب والاستفادة من وقت فراغهم بطريقة صحية وممتعة.

قدّم هذه اللعبة واعرضها واشرخها لبهبة زملائك في الصف.





وممتعة.

شكّم هذه اللعبة واعرضها واشرحها لبقية زملائك في الصف.

»

أخيرًا، اجذب انتباه الطلبة إلى المقولة الأساسية:

المقولة؟
في رأي الطلبة، ماذا أراد الفيلسوف توماس هوبز بهذه
إجابات مقترحة
بعد الاسترخاء، نكون أكثر انتباهًا وتصبح عقولنا أكثر حدة.

كيف تشعر بعد قضاء وقت في الاسترخاء والتأمل؟

النشاط 4 (30 دقيقة)

أكد على أنّ وقت الفراغ ينبغي أن يتضمن أحد عناصر النشاط البدني أو التمارين الرياضية. يجب أن يكون وقت الفراغ أكثر من مجرد الاستلقاء على الأريكة لممارسة ألعاب الفيديو.

اطلب من الطلبة العودة إلى المجموعات التي شاركوا فيها أداء النشاط السابق.

وَصِّحْ لهم أن كل مجموعة ستبتكر لعبة جديدة في الملعب. يمكن أن تستند اللعبة إلى الألعا يعرفها الأطفال بالفعل. أكد على أنّ اللعبة يجب أن تشجع الطلبة على اكتساب مزيد من النشاط. يستطيع الطلبة:

- رسم مخططات.
- كتابة القواعد.
- توضيح الأدوات أو الموارد اللازمة.

ستقدم كل مجموعة لعبتها إلى الصف. يجب أن يقدم الطلبة تغذية راجعة عن الألعاب المخ