

الدرس 1

الصحة النفسية والمرض النفسي

نواتج التعلم

- إدراك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.
- إدراك 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.
- الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها الأفراد خلال مرحلة النمو والتي تطال صحتهم النفسية ومعرفة طرق 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 أشغائك.

ولد في نفس شهر مولدك

يملك حيوانًا أليفًا كالذي تملكه أنت.

يشاطرك 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 لمجتمعهم.

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. أمّا إذا حافظت على نشاطك فسيقول احتمال إصابتك بال اكتئاب 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.



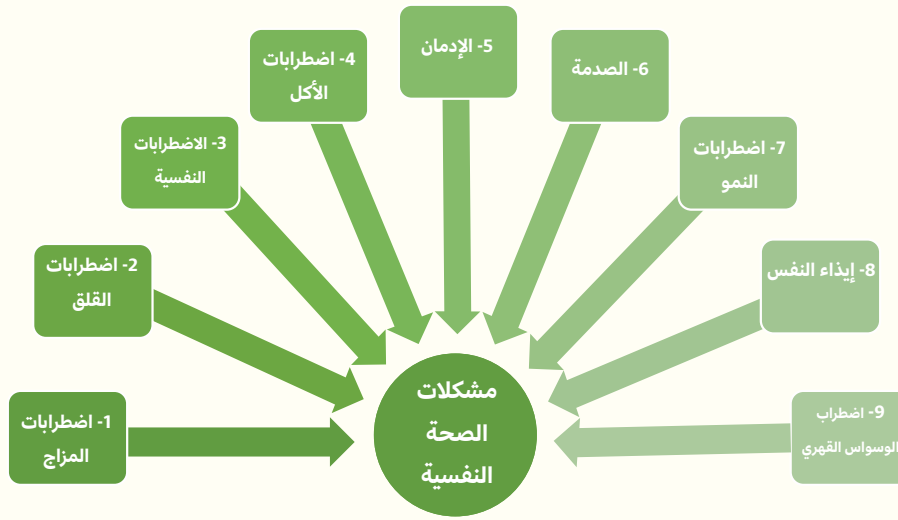
شريطُ الصّحةِ النفسيّةِ

- أ. ما المقصود بالصّحةِ النفسيّةِ، وما أهميتها في الحياة؟
ب. ما العلاقةُ بين الصّحةِ النفسيّةِ والصّحةِ الجسديّةِ؟

3

اقرأ المقال التالي عن المرضى النفسيّ ثمّ أجب عن الأسئلة التالية.

المرضُ النفسيُّ عبارةٌ عن اضطراباتٍ في عملِ الدِّماغِ، وله أسبابٌ كثيرةٌ، وينتجُ عن تفاعلاتٍ مُعقَّدةٍ بينَ جيناتِ الشخصِ وبيئتهِ.
يواجهُ الشبابُ اليومَ تسعَ مشكلاتٍ شائعةٍ تتعلَّقُ بالصِّحةِ النفسيَّةِ:



- أ. هل يمكنك شرح هذه الاضطرابات؟ سيساعدك معلّمك!
- ب. في رأيك، كيف ستعرف إن كان أحدُهم يعاني من مشكلاتٍ في الصحة النفسية؟
- ج. كيف يمكنك دعمه؟

إعلم

اليومُ العالميُّ للصِّحةِ النفسيَّةِ هو 10 أكتوبر.

4

- تأمّل الصورة وأجب عمّا يلي.
- أ. حلّل كيف يحسّن التواصل مع الآخرين الصحّة النفسيّة.
- ب. هل دعمت يوماً صديقاً لك في أوقاتٍ صعبةٍ؟ شارك تجربتك مع طلاب الصف. تأكد من أن تحرص على الخصوصية.



التواصل مع الأصدقاء

5

- أعدّ ملصقاً لليوم العالمي للصحّة النفسيّة يحثّ الناس على التمتع بحياة نفسيّة وجسديّة صحيّة.
- أ. بالتعاون مع مجموعتك، أجر بحثاً عن أحد الاضطرابات التي سيتمّ إسنادها إليك.

الدرس 2

آراءٌ حول
الصحة
النفسية

ناتجُ التعلّم

- فهمُ أن إدراكَ إعتلالِ الصحةِ النفسيةِ قد يُصيبُ أيَّ إنسانٍ؛ ذلك ليسَ أمرًا مشينًا.

المفردات

الوصم الاجتماعي

امتنان

إزالة الوصم الاجتماعي

1 غالبًا ما يشغلنا القيامُ بأمورٍ عن التوقُّفِ لملاحظة ما يحدث في حياتنا.

خلال هذا النشاطِ سيتمُّ إعطاؤك ورقةً حيثُ يمكنكُ كتابةً 10 أشياء تشعرُ بالامتنانِ لوجودها في حياتك. قد تذكرُ أشخاصًا أو أشياءً أو أنشطةً 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 بيومٍ عصيبٍ» أو «ما تمر به هو مرحليّ». قد يقال له أحيانًا «تفاعل» أو «تمالك نفسك»، أو «ابدل 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 يتعرّض 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 بألم. بأيّ طريقة كنت لتتعامل 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 أثار الصمت فلا تجبره على الكلام. أحيانًا يحتاج الإنسان إلى بعض الوقت لاتخاذ القرار بمشاركة أفكاره مع الآخرين. دعه فقط يعلم أنك 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 تواجده 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، قَدِّم مشهراً تمثيلاً يتضمّن ثلاث شخصيات:

إنّ الإصابة بمرضٍ نفسيّ ليست خياراً أو قصوراً أخلاقياً. فمعدّلات 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، صعبةً.

- تلعب إحدى الشخصيات دور شخص يعاني من مشكلة نفسيّة.
- الشخصية الثانية موقّفاً سلبياً تجاه مشكلات الصحة النفسيّة.
- والشخصية الثالثة تتصدّى لهذا الموقف السلبيّ وتدعم الشخصية الأولى.

4

ما سلوكك تجاه الصحة النفسيّة؟ صواب أم خطأ؟ سيقراً معلّمك بعض العبارات.

صواب خطأ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يشعر الشباب أنّ آباءهم لا يأخذون كلامهم على محمل الجدّ في حال أخبروهم بأنهم يواجهون تحديات على مستوى الصحة النفسيّة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يمكن علاج مشكلات الصحة النفسيّة إذا تمّ طلب المساعدة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | يحتاج الشباب إلى المزيد من الإستراتيجيات للتعامل مع الضّغط والقلق. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ينتاب الشباب الذين يعانون من مشكلات صحيّة نفسيّة شعورٌ بالقلق من أن يسخر منهم أصدقاؤهم بسبب ذلك. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | من الطبيعيّ التعرّض لمشكلات صحيّة نفسيّة. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 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 التدهورِ النفسيِّ وتأثيره في الفردِ

ناتجُ التعلمِ

- معرفةُ كيفيةِ الحصولِ على دعمٍ منظمٍ، كدعمِ الأقرانِ والاستشارةِ الرسميةِ.

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 يؤدّي إلى مجتمع أكثر احترامًا واحتضًا 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 للألعاب 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 تسير 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 والدارس 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

أعطي	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 وتمط 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. وتوفّر 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

- إدراك الرابط بين كل من الصحة النفسية والجسدية.

المفردات

طلب المساعدة

الدعم

الوعي التأم

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 تُنسينا أحيانًا حاجتنا إلى التمهّل. إننا بحاجة إلى أن نأخذ نَفَسًا 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 تنفّسك، مع الانتباه إلى الشهيق والزفير. ليس عليك تغيير طريقة تنفّسك، بل ملاحظته فحسب. فهذا يساعد دماغك على الإبطاء ويساعدك على ملاحظة ما تشعر به، وبمنحك فرصة للاستماع إلى ما يُخبرك به جسدك.

بمجرد أن تسترخي أكثر فإنك تبدأ بالانتباه إلى جسدك. هل تشعر بالاسترخاء؟ هل تشعر بالهم أو توتر في مكان ما؟ هل تشعر بالسكينة أم أنّ عقلك مشغول (ودقات قلبك متسارعة)؟ حتى الآن أنت تراقب مشاعرَك فحسب. لا تحكّم عليها أو تحللها.

بملاحظة ما يُخبرك به جسدك وعقلك يُمكنك 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. يُمكنك المشي بوعي متنبّها لكل خطوة تخطوها، ويمكنك تناول الطعام بوعي متنبّها لمذاقه، بل يُمكنك حتى الاستماع إلى الموسيقى بوعي متنبّها لكل نغمة تسمعها. ألم يحين الوقت لكي تتوقف وتأخذ نَفَسًا؟



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

تمرين. شارك أفكارك حول التجربة في المربع أدناه.



أكل علي

اقرأ المقال التالي وأكمل النشاط الذي يليه.

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

إنّ عمل المرشد التربويّ هو مساعدة الطلبة في الوصول إلى إمكاناتهم القصوى. إنهم، أولاً وقبل كل شيء، يستمعون إلى مخاوف الطلبة. كما أنّهم يعملون كخُماة لرفاهية الطلبة، وكمصادر قيّمة لتقدّمهم التعليمي. كما يُمكن للمرشدين التربويين أن يساعدوا الطلبة في حلّ مشكلات مثل التنمّر،

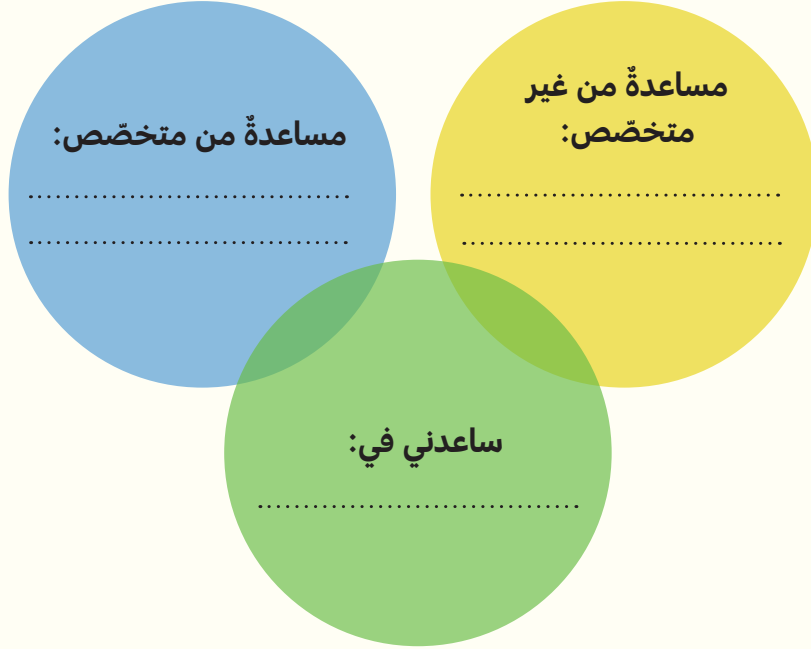
وصعوبات التعلّم، وانخفاض تقدير الذات، وضعف الأداء الدراسي، والمشكلات المتعلّقة بالعلاقات. بالإضافة إلى ذلك، يمكنهم تقييم قدرات الطلبة، واهتماماتهم وشخصياتهم، بهدف مساعدتهم في تطوير أهداف أكاديمية ومهنيّة واقعيّة.

أثناء عملهم، يستمع المرشدون التربويون إلى مخاوف الطلبة بشأن مشكلاتهم الدراسية أو العاطفيّة أو الاجتماعيّة، ويُساعدونهم في معالجتها، كما يُساندونهم في التخطيط لأهدافهم وتحديد سُبل تحقيقها، ويتوسّطون لتسوية الخلافات بين الطلبة والمعلّمين، ويُحسّنون العلاقات بين الأهل والمعلّمين، ويساعدون في طلبات الالتحاق بالجامعة والوظائف والمُتّح الدراسيّة، ويُنظّمون برامج إرشاد الأقران، كما يُحيلون الطلبة إلى علماء النفس ومصادر الصّحة النفسيّة الأخرى، ويعملون في الهيئات التدريسيّة لتحسين شروط التعليم. ونظرًا إلى اختلاف الحياة الأسرية والاجتماعية لكل فرد فإنّ على المرشدين التربويين أن يتحلّوا بالتفهُّم والمرونة والقدرة على التكيف والصبر. قد تكون وظيفة المرشد التربويّ صعبة، لكن من خلال أدائها يُمكنك التخفيف على الطلبة في السنوات الدراسية المضطّربة في أغلب الأحيان. فيمُساعدتك يمكنهم التعامل مع المشكلات بثقة.

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

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

بالتعاون مع مجموعتك، صمم ملصقاً بسيطاً تحثُ 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 أيّ تحديات تواجهها أنت أو أصدقاؤك. تأكد من تضمينه:



اكتب فقرة قصيرة عن طلب المساعدة.

نحتاج جميعاً 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

- إدراك 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 فكّر في ما يلي:

- بمّ تشعر عند تقديم الإطراء؟
- بمّ 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 تُصبح 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. فيم تُفكر؟ بم تشعر؟ كلما كنت واعياً أكثر لتطوير نقاط قوتك ازدادت ثقتك بنفسك وحماسك. جميعنا نمُرُ بأيام سيئة. لا يمكننا دوماً تحقيق كل شيء بمفردنا. أحياناً نحتاج خلال رحلتنا إلى المساعدة على طول الطريق. علينا أن ندرك أن طلب المساعدة ليس ضعفاً؛ بل قوة.

أخيراً، زدّ الجميل للآخرين. كن ممتناً للأشياء الجيدة في حياتك. شارك الخير مع الآخرين، وطوّر 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، وساعدا دوماً شعبت 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 دولار 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 عاقمة تجمع أموال الزكاة بشكل رسمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتخصّص مشاريعها الخيرية لدعم الأمل 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، و ابحث عن أهدافها وطرقها في تقديم المساعدة.

4

حان وقت الإبداع!



لك أنت!

استخدم إبداعك لصنع هدية لزميلك. يمكنك:

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

5

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. إنَّ هدف منهج التربية الأخلاقية إدراك الطلبة لفكرة أنَّ قيمهم كبشر هي المسؤولة عن تصرفاتهم. يمكن اعتبار المشروع العملي هذا نقطة التلاقي التي يجتمع فيها الجانبان النظري والعملي.

إنَّ 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، يُؤمِّل أن تشعر بأنَّك قادر على القيام بمبادرة سعيًا لتحسين المجتمع. من هذا المنطلق، فإنَّ التصرف بمسؤولية يعتمد على مدى استفادتك من الدروس التي تعلمتها.

إنَّ نطاق عمل المشروع الوارد في كل صفٍّ قد يشمل مساعيَّ 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. إنَّ "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 تطبيقٍ سابق. لما لا تضيف نسخًا 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 وضعتم 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 التقدّم 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
- حضّر 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 صوتية مسجلة.

مقولة

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