



الإمارات العربية المتحدة
وزارة التربية والتعليم



التربية الأخلاقية

الصف الرابع
الفصل الدراسي الأول

نسخة تجريبية 2017 - 2018



وزارة التربية والتعليم
MINISTRY OF EDUCATION

التربيةُ الأخلاقيةُ

الصفُّ الرابع

الفصل الدراسي الأول

نسخة تجريبية

2018 - 2017



التربية الأخلاقية
MORAL EDUCATION

وزارة التربية والتعليم

ص.ب. 3962

دبي

الإمارات العربية المتحدة

www.moe.gov.ae

© وزارة التربية والتعليم الإمارات العربية المتحدة ٢٠١٧

هذه المطبوعة محمية بموجب حق النشر ولا يُسمح بنسخ أي جزء منها، أو تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله بأي شكل من الأشكال أو وسيلة من الوسائل، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو عن طريق تصوير النسخ أو التسجيل أو غير ذلك، من دون الحصول على إذن مسبق من صاحب حق النشر. للمعلومات عن التراخيص، استمارات الطلب وقنوات الاتصال المناسبة، يرجى الاتصال بوكيل صاحب حق النشر، بيرسون للتعليم المحدودة.

إن المحتويات العائدة لأطراف ثلاثة مذكورة في الصفحة 84، وهذه الصفحة تشكّل جزءًا لا يتجزأ من صفحة حقوق الطبع والنشر هذه.

ما لم ينص على خلاف ذلك، فإن أيّ علامة تجارية لأيّ طرف ثالث تظهر في هذه المطبوعة هي ملك لأصحابها، وإنّ أيّ إشارة لهذه العلامات التجارية أو شعار أو ما شابه هي لدواعي الإيضاح والتوصيف فقط. هذه الإشارات لا يقصد بها الإيحاء بأن أصحاب العلامات التجارية يكفلون هذا العمل أو يصادقون عليه أو يخوّلون استخدامه أو يروّجون له. وكذلك لا يقصد بها الإيحاء بوجود أيّ علاقة بين أصحاب العلامات التجارية وبين صاحب حق النشر أو المؤلفين أو المرخصين أو الموزعين الموكلين من قبله.

ISBN-13: 9781292235844

طُبع في المتحدة للطباعة والنشر

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 وشاباتها، 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“

صاحب السموّ الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله

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

صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله

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

صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد آل نهيان حفظه الله

التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، مما يمكنهم 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

معاور التعلم الرئيسية

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

التربية الأخلاقية

الدراسات الثقافية

التركيز على اعزاز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

الدراسات المدنية

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

الفرد والمجتمع

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

الشخصية والأخلاق

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

جدول المحتويات

الوحدة 1

الرحمة والتعاطف



1 كيف أحترم الآخرين؟ ص. 3

أوجه احترام الذات؛ احترامنا لذاتنا هو الأساس للوصول إلى احترام الآخرين لنا؛ وضع سيرة ذاتية عمّا يميّزنا وما يدعو الآخرين لاحترامنا

2 الرحمة والعطف والتعاطف ص. 9

الاختلاف بين الرحمة والعطف والتعاطف؛ كيف يمكننا أن نشعر بشخص يشعر بالسوء وكيف نحسن من شعوره؟ نصائح لتطوير التعاطف

3 العطف والتعاطف عملياً ص. 15

مناقشة العطف بوصفه شعوراً إيجابياً؛ تحديد أشخاص نشعر بالعطف تجاههم؛ كيف نعبّر عن العطف والتعاطف، وما المشاعر التي ترافق ذلك؟

4 التسامح ص. 21

معنى التسامح؛ نحن متميزون ولدينا جميعاً ما نعطيه، تقبل الآخرين وتقدير الاختلافات، تقبل الذات حين نخطئ والآخرين حين يخطئون

5 الأحكام المسبقة ص. 27

معنى مصطلح "التصور النمطي"؛ عواقب محتملة للتصور النمطي في المدارس، وفي المجتمعات المحلية والمجتمع العالمي؛ طرائق لتجنب التصور النمطي والحد منه

الوحدة 2

النمو والعيش برفاهية



1 تنمية العقل والجسم معًا طريق النجاح ص. 35

نمط الحياة الصحي وتأثيراته في الجسم والعقل. مفهوم "العقل السليم في الجسم السليم" بوصفه جزءًا من الرفاهية. ضرورة تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين البدنية

2 النمو والتطور في ظروف ملائمة ص. 43

الظروف المناسبة للتعلم والنمو. توافر أساسيات الحياة، أي منطقة محلية وبيئة منزلية آمنتين وملائمتين كجزء من الرفاهية

3 مساعدة بعضنا بعضًا ليعم الخير الجميع ص. 49

الإدراك الإيجابي للذات، وبناء علاقات إيجابية مع العائلة والأصدقاء. فرص المشاركة في الأنشطة الإيجابية من أجل تحقيق الازدهار كجزء من الرفاهية

4 السعادة مفتاح الحياة ص. 57

مفاهيم السعادة. هل يمكننا أو يجب علينا أن نشعر بالسعادة دائمًا؟ وهل نتوقع أن يشعر الناس جميعًا بالسعادة دائمًا؟

5 مواجهة التغيير والفقءان ص. 63

استكشاف مشاعر الطلبة في مواجهة التغيير، وطرائق مساعدتهم لأنفسهم وللآخرين على التعامل مع تجارب مثل الفقءان والتغيير

الوحدة 3

دلالة القطع والرموز

- 1 الانتقال من التراث المعنوي إلى المادي
- 2 دراسة القطع الأثرية
- 3 دراسة القطع الأثرية
- 4 التفكير بالرموز (يمكن دمجها مع الحصنين 2 و 3)
- 5 من هو عالم الآثار؟

الوحدة 4

المرونة والمثابرة

- 1 ماذا أعرف عن الصمود والمثابرة؟
- 2 تبادل الملاحظات المفيدة
- 3 أشخاص تحلّوا بالصمود
- 4 ما أجده صعبًا
- 5 الصمود في المشاريع

الوحدة 5

تقديم المساعدة وإحداث الفرق

- 1 مساهمة الأفراد في التغيير
- 2 إحداث الفرق يبدأ بفكرة
- 3 البحث والتخطيط من أجل تغيير مستدام
- 4 ألتزم بمهمتي
- 5 اللمسات الأخيرة

الوحدة 6

تأثير التجارة والسفر والاتصالات على

الثقافة الإماراتية (الجزء 2)

- 1 التعرف على جوانب اقتصاد دولة الإمارات العربية
- 2 واقع التجارة في دولة الإمارات العربية
- 3 وسائل الاتصال الحديثة
- 4 تأثير التوسع الاقتصادي على المجتمع
- 5 تأثير التوسع الاقتصادي على البيئة

دليل أولياء الأمور ص. 71

الرحمة والتعاطف

الدرس 1	كيف أحترم الآخرين؟
الدرس 2	الرحمة والعطف والتعاطف
الدرس 3	العطف والتعاطف عملياً
الدرس 4	التسامح
الدرس 5	الأحكام المسبقة



كيف يكون العطف والتسامح والتعاطف في المجتمع والعالم؟

ما أهمية احترام الذات والصدق في التصرف كجزء من احترام الآخرين؟

هل يرتبط تقبُّل الآخر لي بتقبُّلي لهذا الآخر؟

ما دور التسامح والتعاطف والعطف والرحمة في المجتمع والعالم؟

كيف نمارس التسامح والتعاطف؟

الدّرس 1

كيف أحترم الآخرين؟

نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة السبب في أن احترام الذات جزء ضروري من احترام الآخرين

المفردات

احترام الآخرين

احترام الذات

1 صنّف الصور إلى تصرّفٍ لائقٍ وغير لائقٍ وعلّقها على اللوحة الجدارية في الصّف.



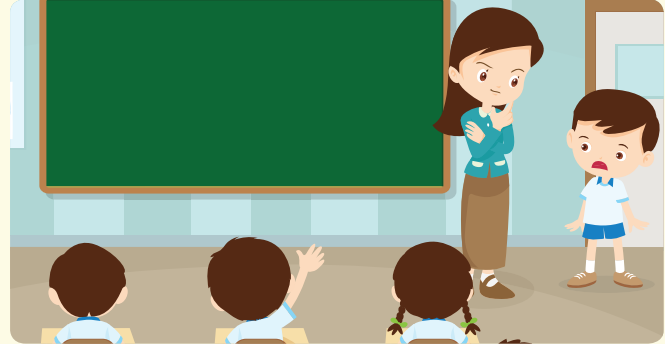
2. أدخلُ غرفَ المنزلِ المغلقةِ من دونِ قرعِ البابِ



1. أفتحُ البابَ وأنتظرُ جانبًا لتمرَّ جدتي أولاً



4. أصدِرُ صوتًا عندَ تناولِ الطعامِ



3. أتنقّلُ في الصّفِ من دونِ إذنِ



اهدأ وولتحدث
من دون صراخ

6. ألتزمُ ضبطَ النَّفسِ ولا أتلقُ بكلماتٍ غيرِ لائقةٍ
حينَ يتشاجرُ معي أحدُهم



5. أدرسُ بجِدِّيةٍ لأنني أطمحُ إلى أن أكونَ ناجحًا
في حياتي

إقرأ القصة عن الاحترام وأجب عن السؤال التالي.

كان ماجد ينتظر مع زملائه دخول معلم اللغة الإنجليزية الصف. ماجد طالب مسالم ولطيف دائماً مع الجميع. دخل المعلم الصف فوقف الطلبة وحيوه بصوت معتدل، فردّ التحيّة مبتسماً وطلب منهم الجلوس. لاحظ المعلم أنّ علاء غير موجود في الغرفة فسأل عنه. رفع مايكل يده لأخذ الإذن بالكلام وأوضح للمعلم أنّ علاء استدعي إلى مكتب مدير المدرسة لتبرير تصرفه تجاه طالب في صف آخر تشاجر معه خلال دخول المدرسة. كان الطالب الآخر قد وضع حقيبتة في القمّر، فما كان من علاء إلا أن أزاح الحقيبتة بقدمه وجعلها في الوسط، فأخذ بغض الطلبة يزكّلونها بأرجلهم خلال مرورهم. تشاجر الولدان بالأيدي، فهرع أحد المعلمين وفصل بينهما ثم رافقهما إلى مكتب المدير. كانت هذه الفرصة هي الأخيرة لعلاء نظراً لتكرار مشكلاته مما جعله عرضة للطرد من المدرسة وصياع مستقبليه العلمي. وفيما كان الطلبة منشغلين بمتابعة فيلم عن الحياة في مدينة نيويورك واللغة المحكيّة هناك، فُتح الباب فجأة ودخل علاء من دون أن يفرغه وتوجه مباشرة إلى مقعده بجانب ماجد. تفاجأ الطلبة بهذا السلوك غير المعتاد في الصف. قال المعلم: "هيا بنا نحيا علاء..." ثم أرفق قائلاً: "بما أنّك لم تحترم قواعد دخول الصف فلا بدّ من إجراء أتخذة. إن وجدت من يتطوّع من زملائك لملازمتك مدة أسبوعٍ للتخفيف من المشكلات التي تُفجّم نفسك فيها وتعليمك كيف تحترم ذاتك وتحترم الآخرين فسأسامحك، كما إنني سأكلم المدير ليُلغى طردك من المدرسة وإلا عليك أن تغادر الصف حالاً". نظر علاء إلى زملائه حائراً منتظراً أن يتطوّع أحدهم. عمّ الصمت... كان واضحاً أنّ علاء ليس بالزميل المحبوب الذي قد يزغّب أيّ من الطلبة في التواصل معه! جال علاء ينظره في الصف ثم ركّزه على ماجد الجالس إلى جانبه. كان في نظريته سؤال ممزوج بالأمل. رفع ماجد يده وقال للمعلم: "حضرة الأستاذ، أنا سأواكب زميلي علاء خلال هذا الأسبوع وسيتمكّن من التصرف باحترام ولن يعود إلى تصرفاته السابقة". انتهت الحصة وبدأت مهمّة ماجد الذي اختار كيف يجعل علاء يفلح عن التصرف بقلّة احترام تجاه ذاته والآخرين.



ماجدّ وزملاؤه يدرسون في صفّهم

أ. أجب ضمن مجموعتك: لو كنت مكان ماجد، ما هي التصرفات التي كنت ستحاول جعل علاء يقلع عنها؟
وما التصرفات التي كنت ستجعله يكتسبها لتبرهن للمعلم أنه يحترم ذاته أولاً
وبعدها يحترم الآخرين؟

ضمنَ مجموعتكِ، ناقشِ المقالينِ التاليينِ واستخلصِ أوجهَ احترامِ الذاتِ والآخرينِ فيهما.

1. في مُستَهَلِّ زيارَةِ مَلِكَةِ بَرِيْطَانِيَا إِيْزَابِيْثِ الثَّانِيَةِ إِلَى دَوْلَةِ الإِمَارَاتِ العَرَبِيَّةِ المُتَّحِدَةِ، تَجَوَّلَتْ فِي "مَسْجِدِ الشَّيْخِ زَايِدِ الكَبِيْر" فِي العَاصِمَةِ الإِمَارَاتِيَّةِ أَبُوْظَبِي. وَلَدَى دُخُوْلِ المَلِكَةِ سَاحَةِ المَسْجِدِ خَلَعَتْ حِذَاءَهَا وَازْتَدَتْ مَا يُشْبِهُ العَبَاءَةَ، وَغِطَاءً كَامِلاً لِلرَّأْسِ، صُمِّمًا خَاصِيًّا لِلزِّيَارَةِ.



الملكة إيزابيث تزور "مسجد الشيخ زايد الكبير"

أوجهُ احترامِ الذاتِ.....

أوجهُ احترامِ الآخرِينِ.....

2. «السُّنْعُ» هِيَ جُمْلَةٌ مِنَ العَادَاتِ وَالتَّقَالِيْدِ المُتَعَارَفِ عَلَيْهَا، تَشْمَلُ مَعْرِفَةَ القَوَاعِدِ وَالأَدَابِ العَامَّةِ فِي التَّصَرُّفِ مَعَ الآخرِينِ، وَمُرَاعَاةِ شُعُورِهِمْ وَتَحْدِيدِ أُسْلُوبِ التَّعَامُلِ بَيْنَ النَّاسِ لِلإِزْتِقَاءِ بِالقِيَمِ المُجْتَمَعِيَّةِ. يَنْدَرِجُ تَحْتَ السُّنْعِ حِمَايَةُ الإِزْثِ الثَّقَافِيِّ وَالإِجْتِمَاعِيِّ، فَهُوَ يَرْبِّي الأَبْنَاءَ وَالبَنَاتِ عَلَى أَنْ يَكُونُوا رِجَالًا وَنِسَاءً المُسْتَقْبَلِ مَهْمَا وَكَبُوا العَصْرَ بِكُلِّ تَفَنِّيَاتِهِ وَمُتَطَلِّبَاتِهِ.



ترسيخُ العاداتِ والتقاليدِ فِي إطارِ التَّطَوُّرِ

أوجهُ احترامِ الذاتِ.....

أوجهُ احترامِ الآخرِينِ.....

4 ضمنَ مجموعتيك، مثلُ مواقفَ تعبّرُ عن الاحترامِ تجاهَ الذاتِ والآخرينَ في الأسرة، والمدرسة، والوطنِ والعالمِ.

5 إملاً الفراغاتِ بما تعلّمتهُ عن الاحترامِ. إبدأ بفراغِ "أحترمُ ذاتي" وعندَ اكتماله انتقلْ إلى فراغِ "أحترمُ الآخرين". عندَ اكتمالِ هذا الفراغِ، انتقلْ إلى فراغِ "يحترمُني الآخرون".

ناقشْ مع زملائك فكرةَ أنّ احترامنا لذاتنا هو الأساسُ للوصولِ إلى احترام الآخرين لنا.

يحترمُني الآخرون

أحترمُ الآخرين

أحترمُ ذاتي

الدّرس 2

الرّحمة
والغَطْفُ
والتَّعَاظُفُ

نَوَائِجُ التَّعَلُّمِ

- تفسيرُ السّماتِ الأساسيّةِ للتعاطفِ والاحترامِ والتسامحِ

المفردات

العطف

التعاطف

الرّحمة

1 اختر الوجه الذي يعبّر عن الحالة التي تشعر بها في هذه اللحظة. تناوب مع زملائك على الاستفسار عن أسباب خياراتكم ثمّ تناقشوا حول أهميّة إبداء الاهتمام بمشاعر الآخرين وما ينتج عنه من تعديل للمشاعر السلبية وتعزيز للمشاعر الإيجابية.



للتعرّف إلى شخصيّة من الشخصيات - القدوة في التعاطف، اقرأ القصة "بداية كريس غاردنر" وأجب عن الأسئلة التالية.

كان الطفل الصغير ذو السنتين يلعب بعلبة فارغة فيما والده يتحدّث إلى المسؤول عن السكن، فالقانون لا يسمح لمستأجري الغرف بإيواء الأطفال معهم. اختار كريس في ما يفعل، فهو لن يتخلّى عن طفله في أيّ ظرف من الظروف! لا بدّ من أن يجد حلاً. كان المسؤول عن السكن يحرك شفّته بالكلام وكريس ينظر إليه ولا يسمع ما يقول. ما الفائدة؟ فقد أصبح هو وابنه مشرّدين والمسؤول عن السكن يطلب منه الرحيل. الرحيل إلى أين؟ إلى لا مكان. قد يتأم في المخطّات أو في الشارع أو في الممتنزه القريب، ولكن كيف سيتحمّل هذا الطفل شظف العيش هذا؟ وتبينما جال بخاطره مئة سؤال وسؤال انتبه كريس إلى يد تشدّه من بنطاله البالي. كان طفله يقول له بلغة لا يفهمها سواه إنه جائع. حمل كريس طفله وخرج من المبنى. جال يتصره ولم يعرف أيّ اتجاه يسلك. كيف سيأكلان بالمبلغ الزهيد الذي يحمله؟ كيف سيتحمّلان النوم في الممتنزه في هذه الليلة الباردة؟

أما المارة في الممتنزه تلك الليلة فلم يعيروا اهتماماً لجسد ضخم يلتف على جسد صغير يحاول تدفئته، فقد اعتادوا هذا المنظر ولم يكن أيّ منهم يتوقّع أنه صادف رجلاً سيتعامل بعشرات ملايين الدولارات ويقابل رؤساء الدول في السنوات القليلة القادمة.



كريس غاردنر

- أ. ما شعورك لو كنت أحد المارة الذين شاهدوا الأب والطفل في المتنزه؟
- ب. اقترح بعض المبادرات التي يمكن للمجتمع التشجيع على القيام بها لحل مشكلة كريس وابنه.
- ج. أجر بحثًا حول قصة حياة كريس غاردنر وما قام به تجاه المجتمع وتجاه بعض الدول كجنوب أفريقيا خلال رئاسة نلسون مانديلا. لماذا يشكّل الأشخاص الذين يعانون ويتفوّقون على معاناتهم مثل كريس قدوة في التعاطف مع الآخرين؟

كيف نميّز بين العطف والتعاطف؟

أ. تناقش مع زميلك حول العبارات والصور لتحديد ما إذا كانت هذه المواقف تنم عن عطف أم عن تعاطف. قَدِّم براهين لدعم موقفك.



سميرة تطعم القطة المريضة

أ. رأيت سميرة قطة مريضة تلهت من التعب بجوار المنزل، فلم تزص أن تتركها وقدمت لها الطعام والشراب، وقامت بذلك يوميًا حتى شفيت القطة وبدأ جسمها يكبر وتعود إليها صحتها.



سيده نيبالية فوق أنقاض منزلها المدمر

ب. شاهدت ناهد فيلماً وثائقيًا عن صخا الزلزال في قرية كومالبور في النيبال خلال عام 2015، وشعرت بالأسف الشديد عليهم، خاصة عندما رأيت منازلهم قد تهدمت وهم مشردون في الطرقات.



سيف يواسي صديقته محمداً.

ج. سيف ومحمد صديقان منذ الطفولة، يعيشان في الحي ذاته ويتعلمان في المدرسة ذاتها. مرض والد محمد واعتلت صحته وأدخل المستشفى. بقي سيف إلى جانب محمد وأخذ يكلمه عن الوقت الذي كان فيه والد سيف أيضًا في المستشفى، وعن المشاعر التي كانت تثابته قبل أن يتعافى والده.

4

قال ويليام فوكنر (روائي أمريكي حاصل على جائزة نوبل للآداب سنة 1949)

”لا تخف أبدًا أن ترفع صوتك من أجل الصديق والحقيقة ومن أجل التعاطف ضد الظلم والكذب والطمع. لو فعل الناس كلهم ذلك ... لتغيّر العالم.“
اكتب، بأسلوبك، تعريفًا لكل من العطف والتعاطف وأعمال الخير.

العطف هو:

التعاطف هو:

أعمال الخير هي:

5

تذكّر موقفًا قدّم لك فيه أحد الأشخاص الطيبين شيئًا ما وجعلك تشعر بالسعادة.
اكتب رسالة قصيرة إلى من تعاطف معك.

الدّرس 3

الغَطْفُ والتُّعَاطُفُ عَمَلِيًّا

نَوَائِجُ التَّعَلُّمِ

- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح
- معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة، أو أحققوا في إبداء، التعاطف والتسامح تجاه الآخرين

المفردات

التعاطف

العطف

أصحاب الهمم

1 إختز بطاقة ورقية ومثل مضمونها تمثيلاً صامتاً.

هل سيخمن الآخرون المشاعر التي تمثلها؟



اقرأ قصة "مدرستي للجميع" لاستكشاف مشاعر الأفراد خلال ممارسة التعاطف، ثم أجب عن الأسئلة.

إنه اليوم الأول في العام الدراسي الجديد! يتسابق التلاميذ صاعدين درجاتٍ مدخل المدرسة بنشاطٍ وحماسةٍ.

لكن الوضع كان مختلفاً بالنسبة لطارق، التلميذ الجديد الجالس على كرسيه المتحرك، وهو يراقب الدرجات نفسها بقلبي وهم.

رفع طارق رأسه نحو والده الوافق بقربه وقال بصوتٍ مخنوقٍ: "أبي... كيف ستتمكّن من اجتياز هذه الدرجات؟ أبي... أنا... أنا خائفٌ...".

رسم الوالد ابتساماً على شفتيه وهو يجيب ابنه محاولاً تشجيعه والتخفيف عنه: "لا تقلق يا طارق، الأمر في غاية السهولة... سأحميك وأنت في كرسيك وأجتاز بك الدرجات... ولا أسهل من ذلك! ستري الآن..." في هذه الأثناء كان حارس المدرسة ومساعدُهُ يراقبان المشهد عن بُعدٍ، فافتربا لمساعدته في حمل طارق. تأثر الوالد بشهامتهما وشكرهما بامتنانٍ. عدّ الثلاثة: "واحد، اثنان، ثلاثة" وهم يرفعون الكرسي عن الأرض، ونجحوا، من المحاولة الأولى، في إيصال طارق إلى باحة المدرسة.

تناهى إلى سمعهم في تلك اللحظة هتافات تشجيع من أولاد كانوا، هم أيضاً، يراقبون المشهد عن بُعدٍ، فاستدار طارق نحوهم منزعجاً لظنه أنهم يهزأون بوضعه، لكنهم اختفوا في لمح البصر. غريب! أين هم؟

وما هي إلا لحظات حتى افترب بعض الأولاد، حاملين معهم لوحتين خشبيتين مستطيلتين، وقال أحدهم موجّهاً الكلام لطارق:

"أهلاً بك في مدرستك الجديدة... أنا اسمي أحمد، وهذا زميلي راشد، وهذه أختي سارة".

وضع أحمد بمساعدة راشد وسارة كلاً من اللوحتين على درجات المدخل المدرسة، ثم أكمل: "هاتان اللوحتان القديمتان اللتان كانتا مزميتين في غرفة المهملات في الحديقة ستسهلان دخولك إلى المدرسة".

تفاجأ طارق وعمره شعور غارم بالامتنان والازتياح لهذه المبادرة الطيبة، فشكر أحمد مبتسماً ومد له يده ليصافحه. فرح طارق بأنه منذ اليوم الأول أصبح له أصدقاء.



- أ. بِمَ شَعَرَ كُلُّ مِّنْ حَارِسِ الْمَدْرَسَةِ وَمُسَاعِدِهِ، وَأَخْمَدَ وَزَمِيلِهِ، عِنْدَمَا رَأَوْا الطَّالِبَ الْجَدِيدَ عِنْدَ مَدْخَلِ الْمَدْرَسَةِ؟
- ب. لِمَاذَا انْدَفَعَ أَحْمَدُ لِمُسَاعَدَةِ طَارِقٍ؟ عَلَامَ يَدُلُّ تَصَرُّفُهُ وَتَصَرُّفُ زَمَلَائِهِ؟
- ج. كَيْفَ كَانَ شُعُورُ طَارِقٍ، وَكَيْفَ عَبَّرَ عَنْهُ؟

3

إسحب بطاقةً من الصندوق، واقرأ الجملة المكتوبة عليها ثم قرّز مع زملائك في المجموعة ما إذا كان الموقف الذي تصفه يدلُّ على الشعور بـ“العطف” أو “التعاطف”



ضع البطاقات في العمود المناسب.

4

هل قرأت عن القانون الاتحاديّ لدولة الإمارات العربية المتّحدة رقم (29) لسنة 2006، المادّة 12؟

اقرأ الآتي ثم ناقش ما يليه:

تُكفّل دولة الإمارات العربيّة المتّحدة لأصحاب الهمم* ”فرصاً متكافئة في التّعليم في كافّة المؤسّسات التّربويّة والتّعليميّة والتّدريب المهنيّ وتّعليم الكبار والتّعليم المُستمرّ سواءً ضمن الصّفوف النّظاميّة أم الصّفوف الخاصّة، مع توفير المنهج الدّراسيّ بلغة الإشارة أو بطريقة برايل أو بأيّ وسائل أخرى حسب الأفضاء“.

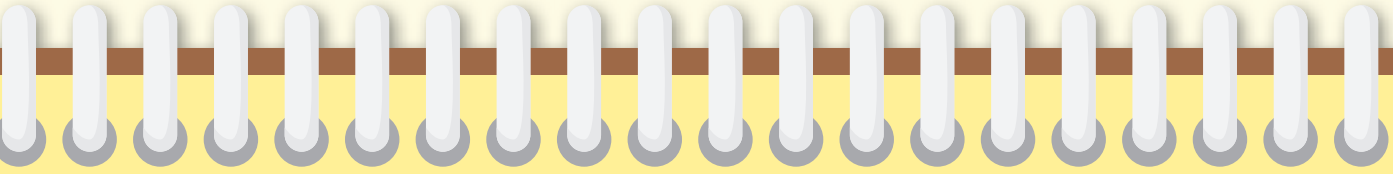
أ. ناقش ضمن مجموعتك سبب وضع المادّة 12 من هذا القانون، والمنافع منها. ثم أوضح رأيك لزملائك.

ب. كيف تستطيع أن تساهم في تطبيق هذه القوانين في مدرستك؟

* أطلق صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم- حفظه الله- في 18 أبريل 2017 ، ضمن السياسة الوطنية لتمكين ذوي الاحتياجات الخاصة، اسم أصحاب الهمم بدلاً من مصطلح ”ذوي الإعاقة“ غير المرغوب فيه.

وقال صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم: «إعاقة الإنسان هي عدم تقدمه، وبقاؤه في مكانه وعجزه عن تحقيق الإنجازات، وما حققه أصحاب الهمم في مختلف المجالات، وعلى مدى السنوات الماضية من إنجازات، دليل على أن العزيمة والإرادة تصنعان المستحيل وتدفعان الإنسان إلى مواجهة كل الظروف والتحديات بثبات، للوصول إلى الأهداف والغايات“. وتابع سموه: «مؤسساتنا اليوم، ستبدأ بتجسيد اهتمامنا الكبير والراسخ في هذه الفئة، حيث سيحدّد مسؤول خاص لتسهيل خدمات أصحاب الهمم، كما سينشأ مجلس خاص يضم مؤسسات حكومية اتحادية ومحلية وأفراداً من المجتمع، لتقديم المشورة، بهدف التطوير الدائم للخدمات، وإيجاد الحلول للتحديات التي تعوق دمج هذه الفئة في المجتمع“.

تعرّف إلى شخصيات أصحاب تحديات كانوا نماذج للإنسانية في المثابرة. ابحث عن كل من المشاهير الواردة أسماؤهم في الجدول أدناه، واملأ الفراغات بالمعلومات المناسبة.



الشخصيات	التحديات	الإنجازات
أندريا بوتشيلي Andrea Bocelli		
محمد خميس Mohamad Khamis		
طه حسين Taha Hussein		
لودفيج فان بيتهوفن Ludwig van Beethoven		
جايمي برور Jamie Brewer		

الدّرس 4

التّسامح

نوايج التّعلّم

- تفسير السمات الأساسية للتّعاطف والاحترام والتّسامح
- معرفة المواقف التي أبدى فيها الطلبة موقفاً إيجابياً، أو أخفقوا في إبداء، التّعاطف والتّسامح تجاه الآخرين

المفردات

التسامح

1 أنظر إلى ألوان النجمات التي يلصقها المعلم على كُتُبِكُم في الصف (أحمر، ذهبي، فضي، أخضر، أزرق، بنفسجي). ما لون نجمتك؟ تجمّع مع زملائك الذين يملكون نجمة لها لون نجمتك في مجموعة واحدة. حتمًا بقي البعض من زملائك خارج المجموعات كلها.

كيف شعر هؤلاء في رأيك؟ كيف تصرفتم كمجموعة إزاءهم؟



نجمتي وفريقي

السلام والتسامح في مواجهة التمييز.

اقرأ نبذة عن حياة مارتن لوثر كينغ، ثم أجب عن الأسئلة التالية.

مارتن لوثر كينغ مساهمٌ سياسيٌّ وزعيمٌ إنسانيٌّ، وُلِدَ في مدينة أتلانتا في الولايات المتحدة الأمريكية في العام 1929، ويُعدُّ من أهمِّ الشخصيات التي ناضلت للحصول على الحقوق والمساواة. اشتهر مارتن لوثر كينغ بنضاله السلمي في سبيل المساواة العرقية في بلاده وحصول السود الأمريكيين على حقوقهم السياسية والمدنية، وكان أصغر الذين حصلوا على جائزة نوبل للسلام سنًا. نشأ كينغ في مدينة أتلانتا في جوٍّ مملوءٍ بالعنصرية، وقد بدأ نضاله السياسي من أجل الحرية والمساواة منذ دخوله الجامعة. تعرّض لمواقف غير منصفةٍ عديدة بسبب لون بشرته الأسود وأصله الإفريقي. لذا ما كان منه، يوم أُلقيت قبلة على منزله كاد يفقد بسببها زوجته وابنته، إلا أن أسس مقاومةً تعتمد مبدأ "السلام" داعيًا أنصاره إلى التسامح وعدم اللجوء للعنف. وهو من أهم القادة الذين طالبوا بإنهاء التمييز العنصري، وقد اشتهر بخطابه "لدي حلم" الذي ألقاه في العام 1963 وعبر فيه عن حلمه بأن يتمكن أولاده يومًا من العيش في مجتمع لا يحكم عليهم فيه من خلال لون بشرتهم بل بما تنم عنه أخلاقهم. بعد جهوده المتواصلة للحصول على الحقوق المدنية وقّع الرئيس الأمريكي آنذاك، ليندون جونسون، في العام 1964، على قانون الحقوق المدنية، الذي يحظر التمييز العنصري في التوظيف وفي المرافق العامة وغيرها من جوانب الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية. كما وقّع الرئيس جونسون على قانون حق التصويت في العام 1965.

مُنِح كينغ في العام 1964 جائزة نوبل للسلام، وكان أول إفريقي يحصل عليها لدعوته إلى السلام عبر اللاعنفي، لكنّه اغتيل في العام 1968 بعد سنواتٍ من النضال الطويل.

يُحتفلُ بيوم مارتن لوثر كينغ في الثالث من شهر يناير كل عام، وهو يوم عطلة

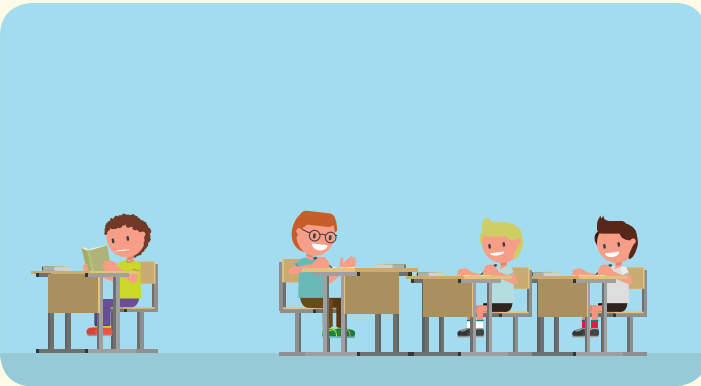


مارتن لوثر كنج في واشنطن أثناء
خطابه "لَدَيَّ حُلْمٌ"

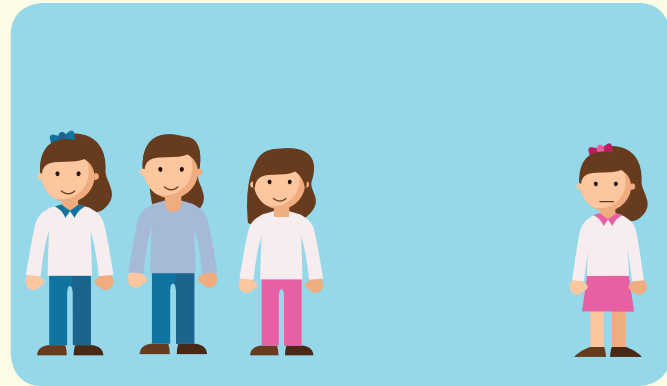
فيدراليّة في الولايات المتّحدة الأميركيّة يُكرّم فيه إرث كنج ويُدعى فيه المواطنون للمشاركة في الخدمة التّطوعيّة في مجتمعاتهم. وقد أنشئ معهد مارتن لوثر كنج للأبحاث والتّعليم في جامعة ستانفورد في ولاية كاليفورنيا الأميركيّة، وهو مقرّ يضمّ جميع خطابات كنج ويقوم بالربط بين المساهمين الاجتماعيين في مختلف أنحاء العالم من أجل العمل على دعم حقوق الإنسان.

أ. لِمَاذَا يُعَدُّ مارتِن لُوْثِرَ كِنِجَ رَمَزًا لِلْحُرِّيَّةِ وَالتَّسَامُحِ؟ (ابْحَثْ عَن قَوَائِنِ جِيم كَرُو لُويس).

3 أ. تَأْمَلِ الصُّورَتَيْنِ وَتَبَادَلْ صِفَاتَ مَجْمُوعَتِكَ الْأَدْوَارَ مُظَهِّرًا فِيهَا التَّسَامُحَ.



2



1

ب. تَذَكَّرْ بَعْضَ الْمَوَاقِفِ الْمُمَاثِلَةِ وَقُمْ بِتَمَثِيلِهَا أَمَامَ الصَّفِّ.



وزيرة التسامح

وَمِنْ أُبْرَزِ جُهُودِ الْحُكُومَةِ الْإِتِّحَادِيَّةِ لِدَوْلَةِ الْإِمَارَاتِ لِتَغْزِيرِ مَفْهُومِ التَّسَامُحِ فِي الدَّوْلَةِ:

- الْإِعْلَانُ عَنْ وَزِيرِ دَوْلَةٍ لِلتَّسَامُحِ
- إِطْلَاقُ الْبَرْنَامِجِ الْوَطْنِيِّ لِلتَّسَامُحِ
- إِصْدَارُ قَانُونِ مُكَافَحَةِ التَّمْيِيزِ وَالْكَرَاهِيَّةِ
- إِطْلَاقُ مَرْكَزِ "هَدَايَةِ"
- إِطْلَاقُ مَرْكَزِ "صَوَاب"



المهاتما غاندي

مِنْ أَقْوَالِ الْمَهَاتْمَا غَانْدِي:

سُئِلَ غَانْدِي: لِمَاذَا لَا تَنْتَقِمُ مِنْ أَعْدَائِكَ؟

فَقَالَ: لِأَنِّي لَا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَفْضِيَ عُمْرِي فِي الْجَرِي وَرَاءَ كَلْبٍ لِأَعْصُهُ كَمَا عَصَيْتِي.

- لَا أَحِبُّ كَلِمَةَ التَّسَامُحِ لِكُنِّي لَا أَجِدُ كَلِمَةً أَفْضَلَ مِنْهَا.

- الْعَضْبُ وَانْعِدَامُ التَّسَامُحِ أَعْدَاءُ التَّفَاهِيمِ.

- الْكَرَاهِيَّةُ تَقْتُلُ دَائِمًا، وَالْحُبُّ لَا يَمُوتُ أَبَدًا.

- بِمَا أَنِّي رَمَيْتُ سَيْفِي فَإِنَّ كَأْسَ الْحُبِّ هِيَ كُلُّ مَا أَسْتَطِيعُ أَنْ أَهْدِيَهُ لِمَنْ يَتَعَرَّضُ لِي .

- لَا يُمَكِّنُ لِلضَّعِيفِ أَنْ يَغْفِرَ، فَالْغُفْرَانُ مِنْ سِمَاتِ الْأَفْوَِيَاءِ.

- أَنْظُرْ فَقَطْ إِلَى الصِّفَاتِ الْحَسَنَةِ لِلنَّاسِ. وَكَوْنِي لَسْتُ خَالِيًا مِنَ الْعَيْبِ، فَلَا يُفْتَرَضُ بِي

أَنْ أَسْبِرَ عُيُوبَ الْآخَرِينَ.

- أُوْمِنُ بِأَنَّ اللَّاعْنُفَ يَتَفَوَّقُ عَلَى الْعُنْفِ بِصُورَةٍ مُطْلَقَةٍ، وَأَنَّ التَّسَامُحَ أَقْوَى مِنَ الْعِقَابِ.

- يُمَكِّنُنَا الْإِنْتِصَارَ عَلَى خَصْمِنَا فَقَطْ بِالْحُبِّ وَلَيْسَ بِالْكَرَاهِيَّةِ أَبَدًا، فَالْكَرَاهِيَّةُ شَكْلٌ مَهْدَبٌ

لِلْعُنْفِ تَجْرُخُ الْحَاقِدَ وَلَا تَمْسُ الْمَحْقُودَ عَلَيْهِ أَبَدًا.

- عَلَيْنَا اخْتِرَامَ الدِّيَانَاتِ الْآخَرَى إِخْتِرَامًا لِدِينِنَا، فَالتَّسَامُحُ الْمَجْرَدُ لَا يَكْفِي.

الدّرس 5

الأحكام
المُسبِّقة

نوايج التّعلّم

- تفسير السّماتِ الأساسيّة للتّعاطفِ والاحترامِ والتّسامحِ
- تحديدُ الأفرادِ أو المجموعاتِ المُتسامحةٍ معَ الآخرين، وأولئك الذين يجدونَ أنفسهم ضحايا للتمييزِ

المفردات

الحُكْمُ المُسَبِّقُ

التَّمييزُ

1 أكتب على ورقة صفة أو ميزة أو حقيقة تخص الفتاة، وعلى ورقة أخرى صفة أو ميزة أو حقيقة تخص الفتى، كالهواية التي يفضلونها، أو اللون الذي يحبّاه، أو الأماكن التي يزورانها، أو الأحاسيس التي تناب كلًّا منهما، وغير ذلك. ثم علق ما كتبت على اللوح، وتناقش مع زملائك في ما كتبتم.

هل أنت موافق على هذه التصنيفات؟

هل من المنصف تعميم هذه الخصال على الفتيات والفتيان جميعًا؟

ماذا نسّمى ذلك؟



الفتيات والفتيان

اقرأ هذه القصة التي حصلت على متن طائرة تابعة لأحد خطوط الطيران، ثم أجب عما يلي.

كانت امرأة مسافرة على متن طائرة تابعة لأحد خطوط الطيران جالسة في قسم الدرجة السياحية. جلس بجانبها رجل تغطي يديه وذفته بقع بيض يبدو أنها من جزاء حروق، فتأدت المرأة المضيفة غاضبة من هذا الوضع وقالت لها: لقد أجلستموني بجانب رجل مشوه، وأنا أشعر بالاشمئزاز ولا أستطيع تحمّل الجلوس بجانبه طوال الرحلة! جدي لي مفعداً آخر من فضلك.

حاولت المضيفة تهدئتها قائلة بصوت خافت: لا تقلقي يا سيدي، فهذه البقع هي آثار حروق ولا تؤذي أحداً.

لكن المرأة أصرت على موقفها المتمزمت رافضة الجلوس بجانب الرجل معتبرة إياه مثيراً للاشمئزاز.

فقالت لها المضيفة: كل المقاعد مبدئياً مشغولة في هذه الدرجة، لكنني سأفعل ما في وسعي لإراحتك.

غابت المضيفة دقائق ثم عادت وقالت: "لقد أخبرت القبطان بالأمر فقال إن هناك مفعداً شاغراً في قسم الدرجة الأولى"، فبدت الفرحة على وجه الراكبة وهمت بالتهووس، لكن المضيفة طلبت منها أن تبقى في مكانها وأكملت: "سيدي، بالرغم من أن شركتنا لا تسمح لراكب في الدرجة السياحية أن يجلس في الدرجة الأولى، ولكن بسبب هذا الظرف الاستثنائي إزتأى القبطان أن من غير اللائق أن يجلس أحد بجانب شخصي مقرفي"، ثم التفتت إلى الرجل وقالت له: "لذلك سيدي يمكنك أن تحمل أغراضك وتتبعني، فتمّة مفعد في الدرجة الأولى ينتظرك".

أ. ما الذي جعل السيدة تتخذ هذا الموقف تجاه الرجل الراكب بجانبها؟

ب. ما رأيك في تصرفها؟

ج. تخيل نفسك مكان الرجل، وتخيّل شعوره في هذا الوضع.

د. تصرف السيدة بتمييز تجاه حالة الرجل. كيف كنت لتصرف لو كنت مكانها؟

3
في ما يلي صورة لرئيس وزراء هولندا مارك روتته. أجب عما يلي.



رئيس وزراء هولندا مارك روتته

أ. ما هي الأحكام المسبقة عن شخصيات المسؤولين السياسيين وطريقة عيشتهم؟

إقرأ، ضمنَ مجموعتك، ما يلي عن حياةِ رئيس وزراء هولندا مارك روتته. على ضوء ذلك، أعد التفكير في حياة هذا السياسي وأجب عن الأسئلة التالية:



رئيسُ وزراء هولندا مارك روتته متوجِّهًا إلى مقرِّ الحكومة بدراجة هوائية

وُلِدَ رَيْسُ وُزَرَائِ هُولَنْدَا مَارِكُ رُوْتِهَ فِي مَدِينَةِ لَاهَاي، وَنَشَأَ فِي بِيئَةٍ إِجْتِمَاعِيَّةٍ مُتَوَسِّطَةِ الْحَالِ. أَبُوهُ تَاجِرٌ وَأُمُّهُ تَعْمَلُ سِكْرِتِيرَةً، وَقَدْ عَلَّمَاهُ التَّوَاضُّعَ وَالْبَسَاطَةَ وَأَهْمِيَّةَ الْعَمَلِ، وَرَبَّيَاهُ عَلَى قِيَمِ الإِخْتِرَامِ وَتَقْدِيمِ الدَّعْمِ لِلآخَرِينَ. تَعَلَّمَ رُوْتِهَ الْعَزْفَ عَلَى الْبِيَانُو فِي مَعْهَدٍ لِلْمُوسِيقَى، وَكَانَ طُمُوْحُهُ أَنْ يُصْبِحَ عَازِفَ بِيَانُو، وَلَكِنَّهُ بَدَلًا مِنْ ذَلِكَ التَّحَقَّقَ بِجَامِعَةٍ لِيَدْرُسَ التَّارِيخَ. قَبْلَ دُخُولِهِ عَالَمِ السِّيَاسَةِ عَمِلَ رُوْتِهَ فِي إِدَارَةِ الْأَعْمَالِ وَشَغَلَ مَنَصِبَ مُدِيرِ إِخْدَى الشَّرِكَاتِ. شَغَلَ مَارِكُ رُوْتِهَ الْعَالَمَ بِذَهَابِهِ إِلَى عَمَلِهِ فِي مَقَرِّ الْحُكُومَةِ مُسْتَخْدِمًا دَرَاجَةً هَوَائِيَّةً لِلتَّنَقُّلِ مِنْ دُونِ أَيِّ مَوْكِبٍ فَخِيمٍ وَلَا حِمَايَةٍ شَخْصِيَّةٍ.

ب. أي من الآراء التي أبديتها تنم عن حكم مسبق يطال حياة السياسيين؟

4
إقرأ بعض الأحكام المسبقة حول الفقراء، ثم بين كيفية إظهار التعاطف معهم،
منفذًا التمرين الآتي.

- الفقراء كسولون ولا يحبون العمل.
- لو عمل الفقراء بجديّة والتزام لتحسن وضعهم المعيشي.
- الفقراء يعتمدون دائمًا على المساعدات الإجتماعية لتأمين احتياجاتهم.

أ. تعاون مع زملائك في المجموعة لتحضير مشهد تمثيلي تُقدمونه في الصف،
يهدف إلى إظهار التعاطف مع أسرة ترزح تحت وطأة الفقر.

صنّوا المشهد التمثيلي.
وصفًا لحالة هذه الأسرة - مواقف تميز في معاملة الآخرين لهم - دعوة إلى إظهار
التعاطف - اقتراح حلّ لوضع هذه الأسرة.

النمو والرفاهية

1	الدرس 1	تنمية العقل والجسم معًا طريق النجاح
2	الدرس 2	النمو والتطور في ظروف ملائمة
3	الدرس 3	مساعدة بعضنا بعضًا ليعم الخير الجميع
4	الدرس 4	السعادة مفتاح الحياة
5	الدرس 5	مواجهة التغيير والفقدان



كيف نُنمو بشكلٍ إيجابيٍّ ونعيش برِفاهيةٍ؟

كَيْفَ أَتَّبِعُ نَمَطَ حَيَاةٍ صَحِيًّا؟

مَا الْحَقُّ فِي النَّمُوِّ وَالتَّطَوُّرِ؟

مَا أَهْمِيَّةُ بِنَاءِ عِلَاقَاتٍ إِجْبَابِيَّةٍ؟

هَلِ السَّعَادَةُ شَعُورٌ يَسْتَمِرُّ مَعَنَا فِي كَافَّةِ الْأَوْقَاتِ؟

كَيْفَ أَتَصَرَّفُ فِي حَالَاتِ التَّغْيِيرِ وَالفَقْدَانِ؟

الدّرس 1

تَنْمِيَةُ الْعَقْلِ وَالْجِسْمِ مَعًا طَرِيقُ النُّجَاحِ

نَوَائِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكلٍ صحيٍّ وإيجابيٍّ، والتعاونُ للعيشِ برفاهيةٍ.
- معرفة أنهم سيواجهون تغيّراتٍ أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيفُ مع تحدياتها، بمعرفةٍ توقيتِ حدوثها والتواصلِ مع الآخرين في شأنِ مخاوفهم، مع الوعي بأنّ التغيّرَ قد يكونُ إيجابيًا.
- فهم معنى العيشِ برفاهيةٍ حقيقةً ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظةِ عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيقِ سعادةٍ ظاهريةٍ قد يروّجُ لها المجتمعُ.

المفردات

الرّاهية

النموّ بشكلٍ إيجابيّ

النظامُ الغذائيّ الصحيّ

النظافة الشخصية

نمط الحياة الصحيّ

1
اختز غرضًا من هذه الحقيبة واشرخ لزملائك إيمائيًا استخدامات هذا الغرض.
الآن وقد خمنت مع زملائك الأغراض الموجودة في الحقيبة، ما حاجتنا إليها؟ ما
المفهوم الذي يطرحه هذا النشاط؟



ماذا في الحقيبة؟

إِقْرَأْ قِصَّةَ شَارْلِي وَأَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلَةِ الْآتِيَةِ.

شارلي صَبِيٌّ فِي الْحَادِيَةِ عَشْرَةِ مِنْ عُمْرِهِ، وَهُوَ طَالِبٌ مَحْبُوبٌ بَيْنَ زُمَلَائِهِ، لِكِنَّهُ لَاحِظٌ مُنْذُ فِتْرَةٍ أَنَّ عِلَاقَتَهُ بِهِمْ عَلَى غَيْرِ عَادَتِهَا، فَهُمُ الْآنَ يَتَحَنَّنُونَ مُجَالَسَتَهُ وَيَتَهَامَسُونَ عَلَيْهِ بِوُجُودِهِ، حَتَّى إِتَّهَمُوا بِتَأْفُفُونَ مِنَ الْجُلُوسِ بِالْقُرْبِ مِنْهُ. لَمْ يَذَرِ شَارْلِي مَا سَبَبَ هَذَا الْإِنْقِطَاعِ، وَأَشْعَرَهُ الْمَوْضُوعُ بِالْحُزْنِ وَالْإِحْبَاطِ الشَّدِيدَيْنِ وَآثَرَ فِي تَحْصِيلِهِ وَأَدَائِهِ فِي الصَّفِّ.

فِي الْبَيْتِ، بَدَأَ شَارْلِي شَارِدَ الدَّهْنِ دَائِمًا وَكَثِيرَ الْإِنْزَوَاءِ، كَمَا قَلَّتْ حِمَاسَتُهُ لِلدَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَأَصْبَحَ يُصَابُ بِالْعَثْيَانِ وَبِالْآلَمِ فِي الْبَطْنِ، خَاصَّةً عِنْدَ افْتِرَابِ وَصُولِ الْبَاصِ صَبَاحًا. جِزْصًا مِنَ الْمُعَلِّمِينَ وَأَهْلِ شَارْلِي عَلَى صِحَّتِهِ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ، رَفَعُوا خَالَتَهُ إِلَى الْإِحْتِصَاصِيِّ النَّفْسِيِّ فِي الْمَدْرَسَةِ. اسْتَدْعَاهُ الْأَخِيرُ إِلَى مَكْتَبِهِ، وَبَلَطَافَتِهِ الْمَغْهُودَةَ وَاسْتِعْذَادِهِ الدَّائِمِ لِلِاسْتِمَاعِ إِلَى مَشَاكِلِ الطَّلَبَةِ طَلَبَ مِنْهُ أَنْ يُصَارِحَهُ بِكُلِّ مَا يَخْضُلُ مَعَهُ وَيُضَايِقُهُ، وَهَكَذَا كَانَ. كَذَلِكَ، طَلَبَ الْإِحْتِصَاصِيُّ التَّحَدُّثَ إِلَى اثْنَيْنِ مِنَ زُمَلَاءِ شَارْلِي فِي الصَّفِّ، وَكَانَتِ الْمَفَاجَأَةُ أَنْ أَخْبَرَاهُ بِأَنَّ جَمِيعَ مَنْ فِي الصَّفِّ مُنْزَعَجٌ مِنْ زَائِحَةِ الْعَرَقِ الَّتِي تَصْدُرُ بِشَكْلِ دَائِمٍ مِنْ شَارْلِي، وَخَاصَّةً بَعْدَ حِصَصِ الرِّيَاضَةِ.



تأمل في الحالات المرتبطة بنمط الحياة الصحي وتأثيره في الصحة الجسدية والنفسية التي تعرضها الصور، ثم ناقش النقاط التالية:

أ. هل هذه الكمية من الطعام صحية؟



ب. هل سيقبل الأب شراء شطائر لابنه من هذه العربات المكشوفة؟ ولماذا؟



ج. لم قد تستاء الأم من ولدها؟



د. كيف يمكن أن تؤثر هذه العادة في الصحة والعلاقات الاجتماعية؟



أ. خَطِّطْ مَعَ زَمَلَايَكَ لِمَشْهَدٍ تَمَثِيلِيٍّ يَتَضَمَّنُ جِوَارًا مَعَ أَحَدِ الْأَشْخَاصِ الظَّاهِرِينَ فِي الصُّورِ تَحْتَهُ مِنْ خِلَالِهِ عَلَى مُمَارَسَةِ نَمَطِ حَيَاةٍ صَحِّيٍّ لِمَا لَهُ مِنْ إِيْجَابِيَّاتٍ عَلَى تَحْقِيقِ الرَّفَاهِيَّةِ وَالنُّمُوِّ.

4 إقرأ القائمة الآتية عن أهمية الرياضة من أجل صحة نفسية وجسدية سليمة.

1. إنتاج هرمون الأندورفين المسؤول عن الشعور بالسعادة والفرح.
 2. استغلال وقت الفراغ بطريقة فعّالة.
 3. زيادة الرشاقة والنشاط، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
 4. حرق الدهون وتحويلها إلى طاقة مفيدة، والحد من ظهورها، خاصة في منطقة البطن والأرداف، وبالتالي الحفاظ على الوزن المثالي وإعطاء الجسم مظهرًا صحيًا ومُتناسقًا.
 5. تحسين صحة القلب، فمغ ممارسة الرياضة يعتاد القلب على بذل الجهد فتزيد كفاءته في ضخ الدم بكمية أكبر وبصورة أسرع من أجل توزيع الأكسجين إلى العقل والعضلات ومدّها بالمزيد من الطاقة.
 6. تحسين أداء الرئتين في التنفس؛ لتصبحا قادرتين على إدخال كمية أكبر من الأكسجين إلى الجسم لتوزيعها على أعضاء الجسم، خاصة العقل والعضلات.
- أ. اكتب عن رياضتك المفضلة، أين ومتى تمارسها، مُبينًا أهميتها في نمط حياتك الجسدي والنفسي، ثم اعرض ما كتبت لزملائك في الصف.

5 الآن وقد تعرّفت إلى أنماط الحياة الصحية، أعدّ ملصقًا يسلط الضوء على هذه الأنماط المختلفة وأهمّيتها للعيش برفاهية وسعادة وللتموُّ بشكلٍ صحيٍّ وسليم.

6 اقرأ رسالة مالكِ الموجهة إلى صديقهِ ماركوس، ثمّ أجب عما يلي.

مَزْحَبًا يَا صَدِيقِي،

أنت تعلم أن أختي الحبيبة "آية" قد نجحت في المدرسة، وقد طلبت مِنِّي وَالِدَايَ أَنْ أَسَاعِدَهُمَا فِي التَّخْضِيرِ لِحَفْلٍ مُمَيَّزٍ لِهَذِهِ الْمُنَاسَبَةِ. أَفِيْدُ صَدِيقَكَ الْمُخْلِصَ مَالِكًا بِأَفْكَارِكَ النَّيِّرَةِ مِنْ أَجْلِ مُفَاجَأَةِ "آيَةِ" يَوْمَ الْجُمُعَةِ الْقَادِمِ بَعْدَ اضْطِحَاقِهَا مِنَ النَّادِي الرِّيَاضِيِّ إِلَى الْبَيْتِ، حَيْثُ تَتَدَرَّبُ عَلَى لُغْبَةِ كُرَةِ السَّلَةِ كُلِّ أُسْبُوعٍ. أُرِيدُ مِنْكَ أَنْ تُسَاعِدَنِي فِي اخْتِيَارِ الْمَأْكُولَاتِ الشَّهِيَّةِ لِتَقْدِيمِهَا فِي الْحَفْلِ وَفِي تَخْضِيرِ أَلْعَابِ تَرْفِيهِتِهِ مِنْ أَجْلِ الْإِسْتِمْتَاعِ بِوَقْتِنَا.



أ. ضع نفسك مكانَ ماركوس، وحاول مساعدة مالك من أجل إنجاز حفل آية. أعدّ قائمةً بالأطعمة الشهية والصحية، وأخرى بالألعابِ تزيهية، وقائمةً بشروطِ النظافة الواجب الالتزامُ بها في الحفل، وكلُّ ذلك بهدفِ إسعادِ جميع المدعوين كبارًا وصغارًا.

حفلُ نجاحِ آية

قائمةً بشروطِ النظافة

.....

.....

.....

.....

قائمةً بالألعابِ تزيهية

.....

.....

.....

.....

قائمةً بالأطعمة الشهية

.....

.....

.....

.....

الدَّرْسُ 2

النُّمُو وَالتَّطَوُّرُ فِي ظُرُوفٍ مُّلَائِمَةٍ

نَوَائِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكلٍ صحيٍّ وإيجابيٍّ، والتعاونُ للعيش برفاهيةٍ.
- معرفة أنهم سيواجهون تغيّراتٍ أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيفُ معَ تحدياتها، بمعرفةٍ توقيتِ حدوثها والتواصلِ مع الآخرين في شأنِ مخاوفهم، مع الوعي بأنَّ التغييرَ قد يكونُ إيجابيًا.
- تفهّم التغييرِ والفقدانِ، وتحديدُ الأشخاصِ المؤهلينَ في مجتمعهم المحليِّ للمساعدة في تلكِ المواقفِ وطلبُ ذلكَ منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

المفردات

الحق في السكن

الرعاية الاجتماعية

الحق في التعلم

الرفاهية

1 هل أنت مرتاح في وضعيتك في الجلوس؟

اجلس مع أربعة من زملائك في مقعد دراسي واحد واكتبوا في الوقت نفسه، كل على ورقة وبخط مقروء، عبارة: "أنا مرتاح الآن في هذه الوضعية". كيف تقيم قدرتك على الإنتاج والتعلم في مثل هذه الظروف؟



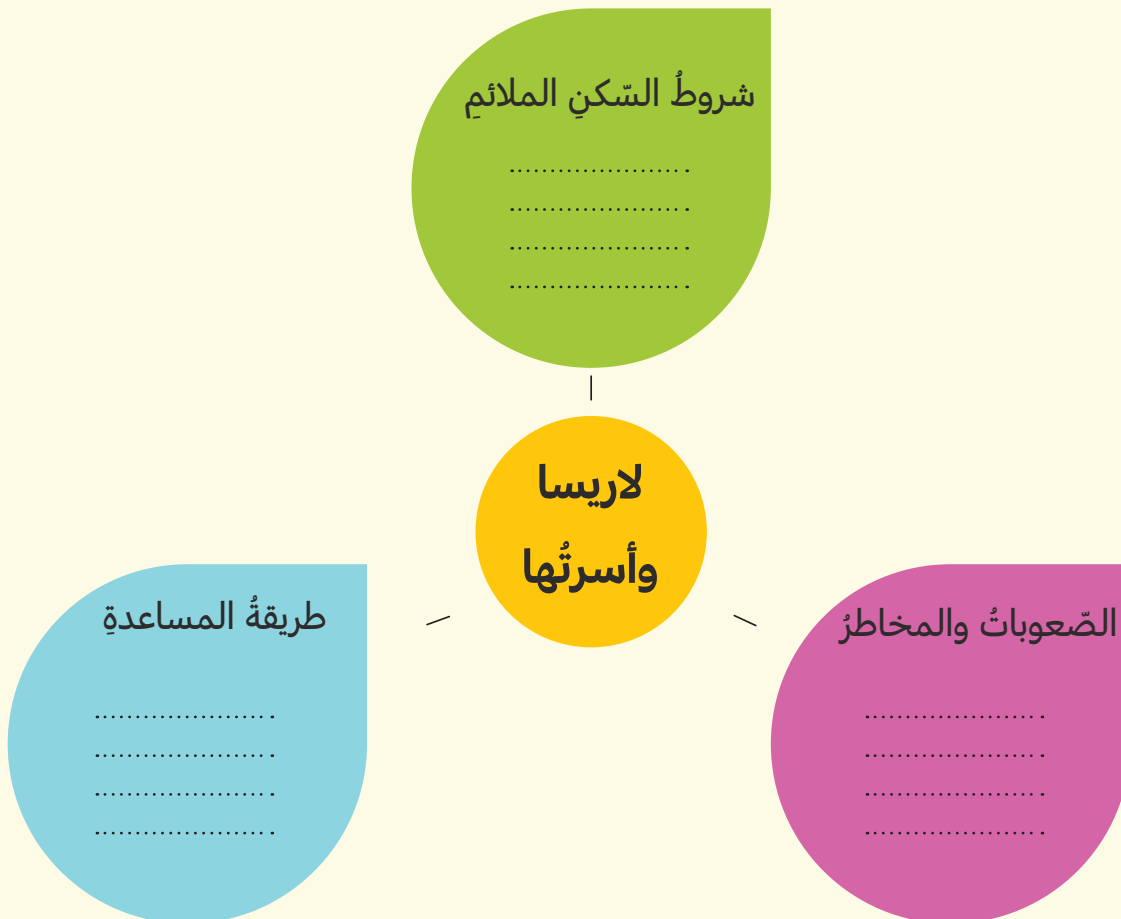
بعد أن قيّمت العمل في ظرفي غير ملائم، وعُدت للجلوس في وضعيتك المريحة، اقرأ القصة الآتية عن ظروف سكن لاريسا، ثم أحبّ عمّا يلي.



تُعاني أسرة لاريسا من وضعٍ إجتماعيٍّ سيِّئٍ، فنظرًا لِعَدَمِ قُدرةِ الأسرةِ على دفعِ الإيجارِ اضطرَّت لِتتركَ منزلَها الكائن في أحدِ الأبنيةِ وَالإنتقالِ لِلعيشِ في مَزْرَعَةٍ حَيْثُ يُمكنُ لِلأبِ أَنْ يَعمَلَ وَيُعِيلَ أُسْرَتَهُ.

تُظهرُ الصُّورةُ البَيْتَ الَّذِي تَعيشُ فِيهِ لاريسا وَأهلُها في المَزْرَعَةِ.

قيّم مع مجموعتك الصعوبات والمخاطر التي تعترض لاريسا وأسرته نتيجة وضع سكنهم، ثم استنتج شروط السكن اللائق الذي يؤمن لسكانه نموًا آمنًا وسليمًا، واقترح طريقة يمكن من خلالها مساعدة هذه الأسرة.



من حقّ كلّ فردٍ أن ينمو ويتطوّر في ظروفٍ سكنيةٍ مُلائمةٍ، وبهدفٍ توفيرٍ ظروفٍ مُلائمةٍ لنموّ أصحابِ الهمم في دولة الإمارات وتطوّرهم تقوم وزارة تنمية المجتمع بوضع برامج ومناهج رعاية اجتماعية وتأهيل خاصة بهم. اقرأ عن هذه الرعاية ثم ناقش ضمن مجموعتك مدى أهميتها على صعيد النمو والعيش برفاهية، واملأ الجداول التالية.

المجال:	أ. الخدّمات البلديّة
الهدف:	تقدّم الجهات المختصة الخدّمات المناسبة من خلال التّواصل معهم تجهزين بكافة المَعَدّات المَكْتَبِيّة والإلِكْترونيّة اللّازمة لمُساعدتهم في إتمام مُعاملاتهم من المنزل.
الأهمّيّة:	
المجال:	ب. التّعليم
الهدف:	توفّر دولة الإمارات العربيّة المتّحدة خياراتٍ لأصحاب الهمم تُحوّلهم الحُصول على فرصٍ تعليميةٍ بالمستوى الذي تُقدّمه المدارس العاديّة، ويُمكن للطلّبة الالتحاق بهذه المدارس أو المدارس الأخرى، وذلك حسب إحتياجات كلّ طالبٍ.
الأهمّيّة:	
المجال:	ج. دُخولٍ مجانيّ إلى حديقة الإمارات للحَيوانات
الهدف:	يُمكن للأطّفال من أصحاب الهمم الإستمتاع بالدُخول المجانيّ إلى حديقة الإمارات للحَيوانات. وتهدف الحديقة إلى تعريف الأطّفال ببيئتهم وتعليمهم كنيّة التّعامل مع الحَيوانات الأليّة، وإزالة جميع الحواجز بين الأطّفال والحَيوانات.
الأهمّيّة:	
المجال:	د. التّنقل
الهدف:	أصبحت مواقع السيّارات العامّة والأزصقة والممرّات والجسور وأنفاق عبور المشاة ومداخل المباني وغيرها من المرافق العامّة في عدّة مدني في دولة الإمارات أكثر توافقا مع إحتياجات أصحاب الهمم، وجّهز الأسطول الجديد من حافلات المواصلات العامّة بأرضيات منخفصة ومداخل مانعة للإنزلاق.
الأهمّيّة:	

4 إقرأ النَّصَّ الآتِيَّ عَنِ الحَافِلَةِ المدرسيَّةِ، واستخدم الصُّورَ للإجابة عَمَّا يليه.

تتميّز الحافلة المدرسيَّة الصفراء في الكثير من البلدان بنظام وقاية وإندارٍ لِحِماية الأطفال من الحوادث كالصّدم، وَثَمَّة لَافِتةٌ تحمِلُ عبارة «حافلة مدرسيَّة» مُعلّقة من الجهتين الأماميَّة والخلفيَّة، وعلى جانبيها مصابيح تومض باللونين الأحمر والأصفر لإندار السيارات بأنَّ الحافلة ستتوقّف لئتنزل الطلبة أو تُصعدهم، وعندها تتوقّف حركة المرور في كلِّ الاتجاهات. كذلك تكون الحافلة الصفراء مزودة من الجانب الأيسر بلوحة مُستديرة حمراء تحمِلُ كلمة «توقّف»، لئتنبيه السائقين إلى أنَّ الحافلة ستتوقّف لإنزال الأطفال، ليتجنّب أن تصدم الحافلة الأطفال زوّد بزراع بلاستيكيَّة من الجهة الأماميَّة اليمنى تفتح آليًا عند التوقّف، الهدف منها إخبار الأولاد الذين يودون العبور إلى الجهة المُقابلة من الشارع على الابتعاد عن مُقدّمة الحافلة، ما يضمن أن السائق يستطيع رؤيتهم خلال عبورهم أمام الحافلة.



أنشئ مع زميلك حوارًا بين الأشخاص الظاهرين في الصور يصفون فيه خبراتهم اليومية، كل حسب الظرف الذي يعيشه، مع الإضاءة على شروط السلامة وشروط التعلم في بيئة مثالية. قدما عملكما على شكل مقابلة أو مشهد تمثيلي.

5

حدّدت لجنة الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في منظمة الأمم المتحدة مستلزمات السكن، وقدمت إلى الدول إرشادات مفصلة في شأن التزاماتها باحترام الحق في السكن وحمايته.

ابحث في الشبكة العنكبوتية عن هذه المستلزمات والإرشادات التابعة لها مبيّنا أهميتها للنمو الصحي والسليم للأفراد.

الدَّرْسُ 3

مُسَاعَدَةُ بَعْضِنَا بَعْضًا لِتَعْمُ الْخَيْرُ عَلَى الْجَمِيعِ

نَوَائِجُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكلٍ صحيٍّ وإيجابيٍّ، والتعاونُ للعيش برفاهيةٍ.
- إدراكُ أنهم سيواجهونَ تغيّراتٍ أثناءَ النموِّ، وأنَّ بإمكانهم التكيّف معَ تحدياتها، بمعرفةٍ توقيتِ حدوثها والتواصلِ معَ الآخرينَ في شأنِ مخاوفهم، معَ الوعي بأنَّ التغيّرَ قد يكونُ إيجابيًا.
- فهمُ معنى العيش برفاهيةٍ حقيقةً، ومعرفةُ الأدواتِ المتوافرة لتعزيزِ الرفاهيةِ الجسديةِ والنفسيةِ والمحافظةِ عليها، بدلًا من السعيِ إلى تحقيقِ سعادةٍ ظاهريةٍ قد يروّجُ لها المجتمعُ.

المفردات

السَّعَادَةُ

العَلَاقَةُ الإِجَابِيَّةُ

1 أكتب على بطاقة كلمة أو عبارة توضح ما تعنيه لك "العلاقات الإيجابية"، ثم قارن بين ما كتبت وما كتبه زملاؤك. ماذا تعني "العلاقات الإيجابية" لزملائك؟ هل لك دور في بناء علاقات كهذه؟ وكيف تؤثر في نمط حياتك؟



بعد أن عرفت معنى العلاقات الإيجابية، اقرأ مع زملائك في المجموعة المُقتطفات التالية من يوميات بعض الطلبة ثم أحب عما يلي.

صَادَفْتُ مُحَمَّدًا عَلَى بَابِ الْمَدْرَسَةِ، وَكَانَ الْقَلْقُ بَادِيًا عَلَى وَجْهِهِ، فَبَادَرَنِي قَائِلًا: "هَلْ أَنْتِ جَاهِزٌ لِامْتِحَانِ الرِّيَاضِيَّاتِ بَعْدَ غَدٍ؟" فَقُلْتُ: "بِالطَّبَعِ، فَهَذَا الْامْتِحَانُ مُهِمٌّ جَدًّا لِعَلَامَةِ الْفَضْلِ. وَأَنْتِ، هَلْ دَرَسْتِ جَيِّدًا؟" فَأَجَابَنِي وَالِدْمَعَةُ فِي عَيْنَيْهِ: "وَجَدْتُ صُعُوبَةً فِي فَهْمِ التَّمَارِينِ وَتَطْبِيقِهَا بِمُفْرَدِي".

جِيسِيكَا، صَدِيقَتِي فِي الصَّفِّ، تُعَانِي مِنَ الْبَدَانَةِ، وَقَدْ أَخْبَرْتَنِي الْيَوْمَ أَنَّهَا قَصَدَتْ مَعَ وَالِدَيْهَا أَخْصَائِي تَغْذِيَةً لِيُسَاعِدَهَا فِي اتِّبَاعِ نِظَامِ غِذَائِي صَحِّيٍّ. وَبِالْفِعْلِ اضْطَحَبَتْ مَعَهَا الْيَوْمَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ قَلِيلًا مِنَ الْجَوِزِ وَاللُّوزِ بَدَلِ الشُّوْكَوَلَاتَةِ الَّتِي كَانَتْ تُكثِرُ مِنْ تَنَاوُلِهَا فِي أَثْنَاءِ الْفُسْحَةِ. بَدَأَ عَلَيْهَا التَّفَاؤُلُ.

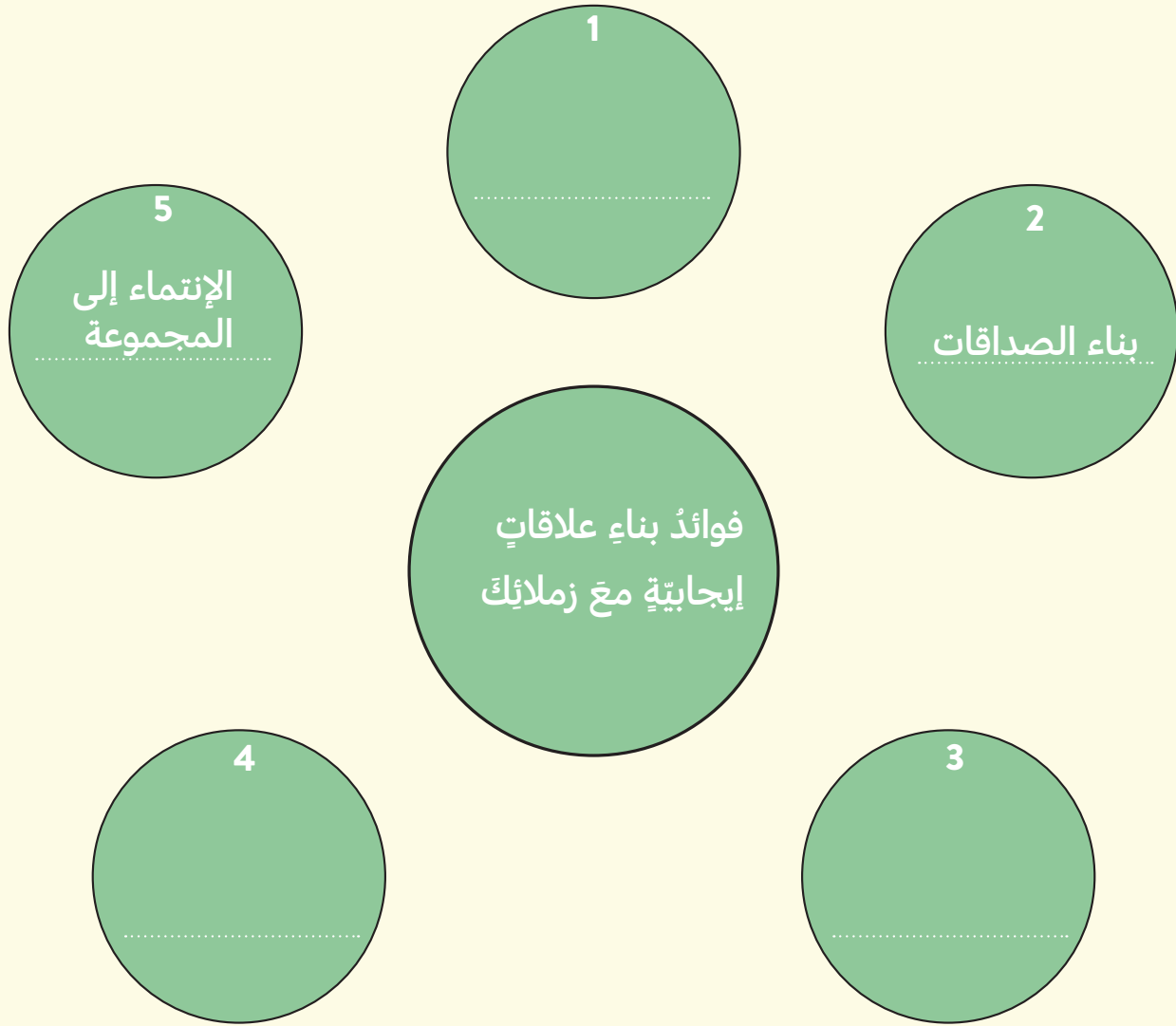
مُنذُ أَيَّامٍ وَأَنَا أَشْعُرُ أَنَّ صَدِيقِي كُولِينزَ مُتَّصَائِقِي، فَهُوَ لَا يَلْعَبُ مَعَنَا كَعَادَتِهِ فِي أَثْنَاءِ الْفُسْحَةِ وَيَجْلِسُ وَحِيدًا زَافِضًا التَّحَدُّثَ إِلَى أَيِّ كَانَ، وَيَبْدُو سَارِدًا طَوَالَ الْوَقْتِ فِي الصَّفِّ، وَقَدْ لَاحَظَ الْمُعَلِّمُونَ عَدَمَ تَرْكِيْزِهِ فِي أَثْنَاءِ الشَّرْحِ وَخُصُوصًا فِي عَمَلِ الْمَجْمُوعَاتِ، فَهُوَ يَرْفُضُ الْمُشَارَكَةَ، وَوَجَّهُوا إِلَيْهِ مُلَاحَظَاتٍ عِدَّةَ مَرَّاتٍ. أَضْرَزْتُ عَلَى كُولِينزِ الْيَوْمَ أَنَّ يُحَدِّثَنِي عَنِ مُشْكَلَتِهِ، إِلَّا أَنِّي أَذْرَكْتُ أَنَّهُ يُعَانِي مِنْ مُشْكَلَةٍ عَائِلِيَّةٍ.

أَنَا مُتَّحَمِّسٌ جَدًّا لِأَنَّ زَمِيلَتِي مَرْيَمَ تَتَخَصَّرُ لِلْمُشَارَكَةِ فِي مُسَابَقَةِ وَطَنِيَّةٍ فِي السَّبَّاحَةِ الْأُسْبُوعِ الْمُقْبِلِ. إِنَّهَا سَبَّاحَةٌ مَاهِرَةٌ تَتَمَرَّنُ بِشَكْلِ دَوْرِيٍّ وَلَا تُهْمِلُ تَوْصِيَّاتِ مُدَرِّبَتِهَا الثَّمِينَةَ بَلْ تَعْمَلُ دَائِمًا عَلَى تَطْوِيرِ مَهَارَاتِهَا فِي السَّبَّاحَةِ. لَمْ تَأْتِ مَرْيَمُ مَعَنَا الْيَوْمَ إِلَى الْحَدِيقَةِ. أَظُنُّ أَنِّي أَعْلَمُ لِمَاذَا!

أ. حدِّد نوع الدِّعم الذي يُمكنك تَقْدِيمُهُ لِلطَّلَبَةِ الْمَذْكُورِينَ أَعْلَاهُ.

ب. في المُقتطفاتِ السَّابِقَةِ، هُنَاكَ مَنْ يَحْتَاجُ إِلَى الْمُسَاعَدَةِ، فَمَا الْجِهَةُ الَّتِي يُمكنُ اللُّجُوءُ إِلَيْهَا لِطَلْبِ الْمُسَاعَدَةِ؟

ج. أكمل ما يلي من الفوائد التي تنتج عن بناء علاقات إيجابية مع زملائك.



3 الآن وقد اطلعت على أمثلة على العلاقات الإيجابية مع زملائك، اقرأ النص الآتي عن أهمية الاجتماع الأسري ثم أجب عما يلي.

يقول خبراء علم النفس إن الأسرة التي تحافظ على الاجتماع الأسري يكون أفرادها أكثر تماسكًا. فالاجتماع الأسري يعلم الأبناء مهارة الإصغاء ويغطي أفراد الأسرة شعورًا بالإنتماء والتماسك. كما أن هذه الاجتماعات تكون جوارًا عائليًا إيجابيًا يسعد أفراد الأسرة، ويساعدتهم على التخلص من همومهم اليومية، ويزيد من التقارب بينهم. وقد أظهرت دراسة طبية أن العلاقات الأسرية القوية تساعد على زيادة الثقة بالنفس لدى الأطفال وتقلل من مشاعر القلق والتوتر لديهم.

أ. تناقش مع زملائك في المجموعة حول السلوكيات الظاهرة في الصور الآتية، وبيّن كيف تُقوّي العلاقات داخل الأسرة.



4

بعد أن تعلّمت عن أهميّة العلاقات الإيجابية وفوائدها، اختَر واحدًا من زملائك في الصف ليكون شريكك في هذا النشاط.

تفكّر مع زميلك بمشكلة سمعتم عنها ثمّ مثلاً دور الأشخاص الذين واجهوا تلك المشكلة طارحين القضية أمام الصف وتناقشوا حول سُبُل الحلّ.

تكون بذلك قد أحسست بمشكلات الآخرين وتعرّفت إلى اهتماماتهم، وأسهمت في تطوير علاقة إيجابية مع زملائك في الصف.

5

اقرأ النصّ الآتي عن حاجات الطلبة في المدرسة، ثمّ أجب عما يلي.

يحتاج الطلبة إلى الشعور بالراحة والأمان على الصّعيدين الجسديّ والتّفسيّي، وخلال السّنوات الدّراسيّة تزداد حاجتهم إلى الشعور بالأمان داخل مدرستهم، ولذلك يجب إتاحة الفرصة أمامهم لتطوير علاقات إيجابية مبنية على الثقة بينهم وبين معلّميهم وزملائهم. تُسهّم الفرق المدرسيّة والأندية وكذلك المشاريع الحكوميّة الطلابيّة في تعزيز هذا الشعور المهمّ بالإنتماء. فالمدرسة قد تفقد طلبتها في حال لم يتوافق معلّم أو مرشد واحد على الأقل يثق به الطلبة. فمن دون هذه العلاقات الإيجابية تُصبح المدرسة مزرعاً للمتعلمين بدلاً من أن تكون مكاناً للتعلّم والتّطور.

في مجموعتك، قم بتعبئة الجدول التالي:

المشاعر المُصاحبة	ما الذي يجعلك تشعر بالإنزعاج وقلة الثقة في المدرسة؟	المشاعر المُصاحبة	ما الذي يجعلك تشعر بالرضا والسعادة في المدرسة؟

أ- ماذا يمكننا أن نفعل ليساعد بعضنا بعضًا في النمو والتطور إيجابيًا في المدرسة؟

.....

.....

.....

الدّرس 4

السعادة مفتاح
الحياة

نوايجُ التعلّم

فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوفرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

المفردات

السَّعَادَةُ

الرَّفَاهِيَّةُ

الإِجَابِيَّةُ

1 أجر البحث التالي واستنتج مستوى الشعور بالسَّعَادَةِ في الصَّف.

أ. إملأ الإِسْتِيبَانَ بوضع إشارة (✓) في الخاتمة التي تُبَيِّنُ شعورك.

شعوري	سعيدٌ	عاديٌّ	حزينٌ
اليوم			
بالأمس			

ب. اجمع إجابات زملائك وقم بإحصائها في الجدول البياني الآتي مدوّنًا عدد الإجابات التي حصدها كلُّ سؤالٍ.

إحصاء شعور الطلبة	سعيدٌ	عاديٌّ	حزينٌ
اليوم			
بالأمس			

اقرأ النصّ الآتي عن السَّعادة، ثمّ أجب عن الأسئلة.

السَّعادة تُصفي الفرح على الحَيَاة وتُعزِّز الصَّحة النَّفسيَّة. وقد يَخْتلِفُ تعريفُ السَّعادةِ وتُصنِّفُها مِنْ شَخْصٍ إِلَى آخَرَ، فالأشياءُ الَّتِي تُسعدُكَ قَدْ تَكُونُ أَمْرًا عَادِيًّا بِالنَّسْبَةِ إِلَى غَيْرِكَ، لكنَّنا جَمِيعًا نَجِدُ السَّعادةَ فِي مَكَائِنٍ أَساسِيَّين: فِي عَلاقَتِنَا مَعَ أَنفُسِنَا وَفِي عَلاقَتِنَا مَعَ الآخَرِينَ. إِنَّ الشَّخْصَ السَّعيدَ هُوَ الشَّخْصُ الَّذِي يَدَعُمُ الآخَرِينَ فِي عَيشِهِم، وَيَخْتَبِرُ

الجَوائِبَ التَّالِيَةَ فِي حَيَاتِهِ:

- إِحْتِرامُ النَّفْسِ وَتَقْدِيرُهَا.
- تَحْمُلُ مَسْؤُولِيَّةِ قَراراتِهِ.
- تَخَطِّي الصَّعوباتِ بِصَبْرٍ.
- تَقَبُّلُ التَّغْيِيرِ.
- تَنْمِيَةُ المَهاراتِ وَالْمَواهِبِ.
- تَثْقِيفُ الذَّاتِ وَالإِنْفِتاحِ.
- حُبُّ الآخَرِينَ وَاحْتِرامُهُمُ وَالتَّعاطُفُ مَعَهُمُ.
- إِتْخادُ مَواقِفِ إِجابِيَّةٍ فِي الحَيَاةِ.

أ. تناقش مع زملائك حول مفهوم السَّعادةِ الحَقِيقِيَّةِ بناءً على ما قرأته في النصّ.

ب. استنادًا إلى سُبُلِ تحقيقِ السَّعادةِ، الواردةِ في النصّ، شجِّعْ زميلَكَ على اختيارِ السَّعادةِ الحَقِيقِيَّةِ، واقترحْ عليه برنامجًا مِنْ أنشِطَةٍ وممارساتٍ تشاركُهُ إياها لمدَّةِ يومين.

أُغْلِنَ فِي الْعَامِ 2016، عَن تَشْكِيلِ وَرَازَةِ السَّعَادَةِ فِي دَوْلَةِ الْإِمَارَاتِ، لِتَرْسِيخِ ثَقَافَةِ السَّعَادَةِ وَالْإِجَابِيَّةِ، وَذَلِكَ بِالتَّكَامُلِ مَعَ مُخْتَلِفِ الْمَوْسَّسَاتِ الْحُكُومِيَّةِ وَالْمُجْتَمَعِيَّةِ وَالْخَاصَّةِ.

طُلابٌ يُشَارِكُونَ فِي مَبَادِرَةِ "100 يَوْمٍ مِنَ الْإِجَابِيَّةِ" الَّتِي أُطْلِقَهَا مِنْ قِبَلِ الْبِرْنَامِجِ الْوَطْنِيِّ لِلْسَّعَادَةِ وَالْإِجَابِيَّةِ بِهَدَفٍ تَشْجِيحِ السَّلُوكَاتِ الْإِجَابِيَّةِ فِي الْمَجْتَمَعِ الْمَدْرَسِيِّ مِنْ خِلَالِ الْفَعَالِيَّاتِ الْفَنِّيَّةِ وَالثَّقَافِيَّةِ وَالْاجْتِمَاعِيَّةِ وَالرِّيَاضِيَّةِ الْهَادِفَةِ.



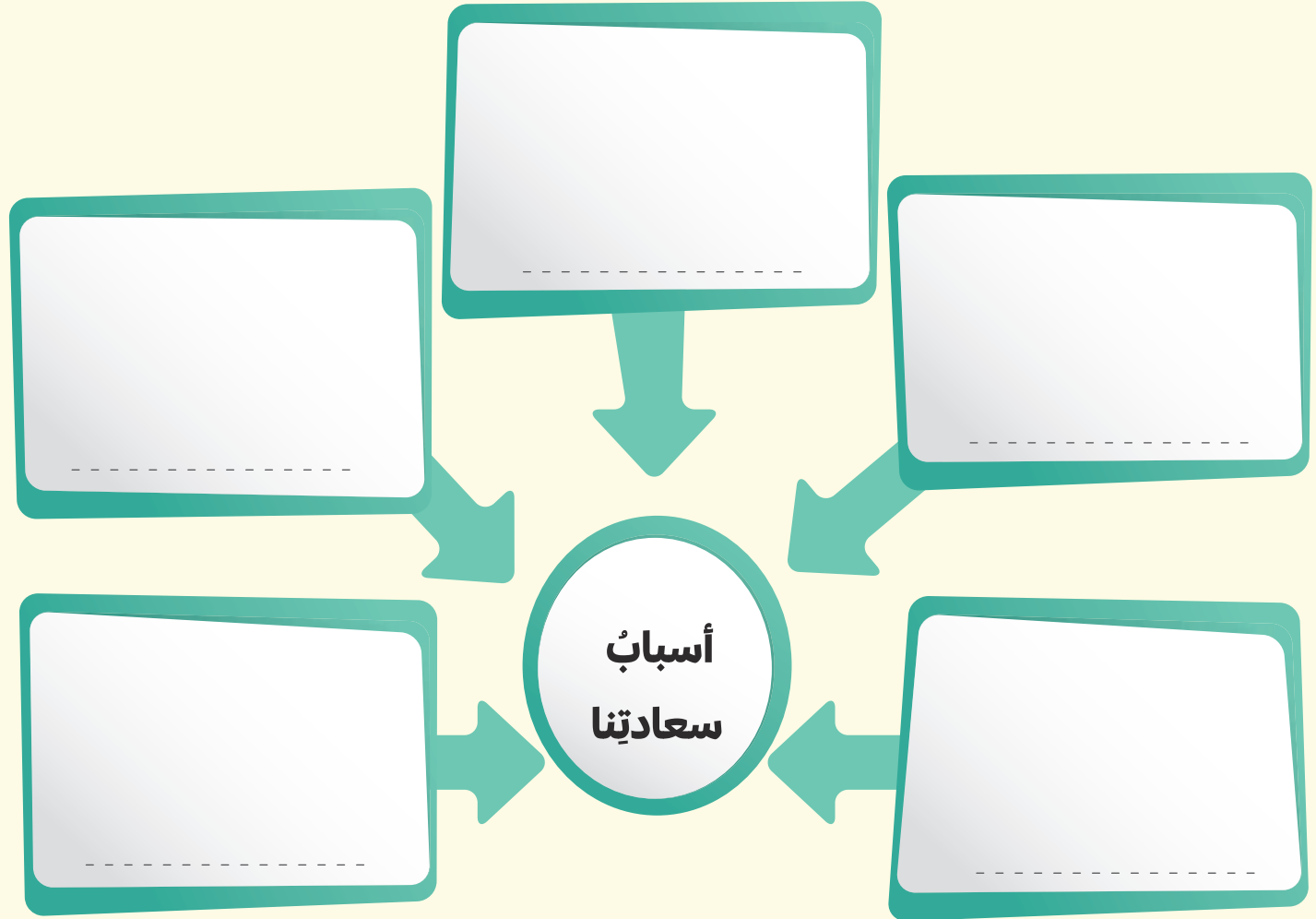
دَشَّنَتْ مَعَالِي وَزِيرَةُ السَّعَادَةِ عُهُودَ خَلْفَانَ الرُّومِي "دَوْرِيَّةِ السَّعَادَةِ" الْأُولَى مِنْ نَوْعِهَا فِي الْعَالَمِ، الَّتِي سَتَمْنَحُ السَّائِقِينَ الْمَلْتَزِمِينَ بِقَوَاعِدِ السَّيْرِ وَالْمُرُورِ قَسَائِمَ شَرَائِيَّةً وَهَدَايَا عَيْنِيَّةً.



مِنْ مَبَادِرَاتِ وَرَازَةِ السَّعَادَةِ فِي إِطَارِ تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ وَالْإِجَابِيَّةِ فِي الْعَمَلِ بِشَكْلِ مُسْتَمِرٍّ، تَطْوِيرُ مَكَاتِبِ الْعَمَلِ مِنْ أَجْلِ تَوْفِيرِ بِيئَةٍ عَمَلٍ سَعِيدَةٍ وَإِجَابِيَّةٍ، وَتَخْصِيصُ سَاعَتَيْنِ شَهْرِيًّا لِأَنْشِطَةِ السَّعَادَةِ وَالْإِجَابِيَّةِ.



أ. قِيمِ العوَامِلَ الَّتِي تَجْعَلُ مِنْكَ مُوَاطِنًا أَوْ مُقِيمًا سَعِيدًا فِي دَوْلَةِ الإِمَارَاتِ العَرَبِيَّةِ المْتَحَدَةِ. ثُمَّ اجْتَمِعْ بِزُمَلَائِكَ وَشَارِكُهُمْ سَبَبَ سَعَادَتِكَ هَذِهِ وَاسْتَمِعْ لَهُمْ بِدَوْرِكَ. اذْكُرْ خَمْسَةَ أَسْبَابٍ تَجْعَلُنَا مُوَاطِنِينَ وَمُقِيمِينَ سَعْدَاءَ.



ب. إِنْ كُنْتَ وَزِيرًا لِلسَّعَادَةِ، مَا المَبَادِرُ الَّتِي قَدْ تَتَّخِذُهَا مِنْ أَجْلِ المَسَاهِمَةِ فِي نَشْرِ السَّعَادَةِ والإِيجَابِيَّةِ فِي المَجْتَمَعِ؟

4
تشتهر مملكة بوتان الصغيرة، الواقعة في جبال الهيمالايا، بأنها أرض يسود فيها الفرح والسعادة. فسكان هذه المملكة يرون أن سعادة الشعب لا تقاس بمستويات الإنتاج الإقتصادي، بل تتحقق من خلال مقومات أهمها:

- الصحة النفسية والبدنية
- التعليم
- التنوع الثقافي والبيئي
- القدرة على التكيف
- الحكم الرشيد
- حيوية المجتمع.

ووفقًا لمؤشر السعادة للعام 2010 تبين أن 42% من سكان بوتان يعتبرون أنفسهم "سعداء"، ويعتبر 50% أنفسهم "شبه سعداء"، في حين يشعر 8% من الأهالي بـ"السعادة النامة".



مملكة بوتان

أ. استنتج علاقة السعادة بكلٍ من المجالات التالية معززًا رأيك بأمثلة مناسبة: الصحة النفسية، الصحة البدنية، التعليم، استخدام الوقت، التنوع الثقافي، القدرة على التكيف، الحكم الرشيد، حيوية المجتمع، التنوع البيئي والقدرة على التكيف، ومستويات المعيشة.

الدّرس 5

مواجهة التّغيير
والفقدان

نوايج التّعلّم

- معرفة أنّهم سيواجهون تغيّراتٍ أثناء النّموّ، وأنّ بإمكانهم التكيّف مع تحدّياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأنّ التّغيير قد يكون إيجابياً.
- تفهّم التّغيير والفقدان، وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم المحليّ للمساعدة في تلك المواقف، وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

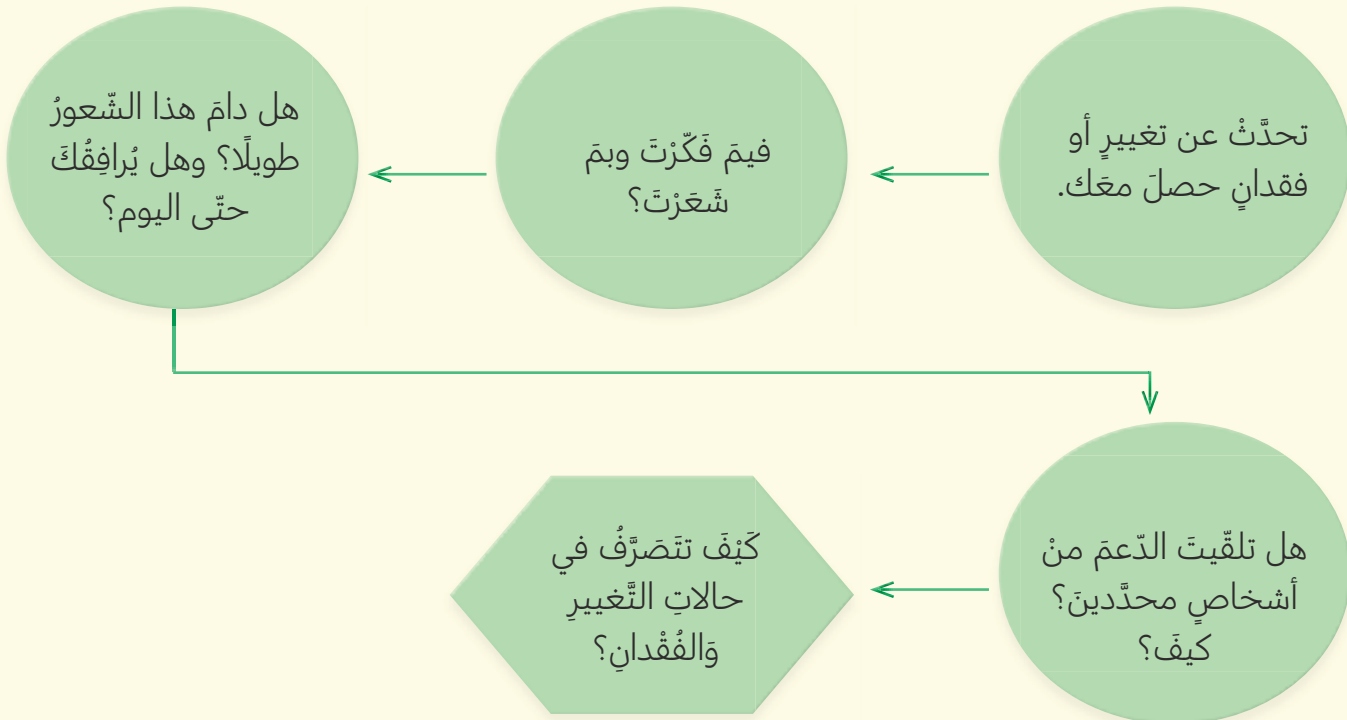
المفردات

التَّغْيِيرُ

الْفُقْدَانُ

التَّكْيُفُ

1 شَكِّلْ مَعَ زُمْلَائِكَ حَلَقَةَ حِوَارٍ تَتَشَارَكُونَ فِيهَا التَّعْبِيرَ عَنِ النِّفْسِ فِي مَا يَخُصُّ مَوْضُوعَ التَّغْيِيرِ وَالْفُقْدَانِ. اِخْتَارُوا طَرِيقَةً لِتَبَادُلِ الْأَدْوَارِ فِي الْكَلَامِ.



بعد أن تعرّفت بشكلٍ مبسّطٍ إلى حالات التّغييرِ والفُقدانِ، اقرأ قصة جوني ثمّ أجب عن الأسئلة التالية.

وصَلَ جوني بِرِفْقَةِ والِدَيْهِ إلى أبوظبي حَدِيثًا، بَعْدَ مُغَادَرَةِ مَوْطِنِهِمْ أميركا، بِهَدَفِ العَمَلِ. وَفَوَظَ وَصُولِهِمْ إلى أبوظبي بَدَأَ وَالِدَا جُونِي البَحْثَ عَن مَدْرَسَةٍ مُنَاسِبَةٍ لَهُ، وَانْهَمَكَا فِي تَخْصِيرِ الأَوْزَاقِ وَالْمُسْتَنْدَاتِ المَطْلُوبَةِ مِن أَجْلِ تَسْجِيلِ إِنْهَمَا فِي المَدْرَسَةِ. لَكِنَّ جُونِي بَقِيَ صَامِتًا طَوَالَ هَذِهِ الفَتْرَةِ مِن دُونِ إِبْدَاءِ أَيِّ حَمَاسَةٍ لِمَوْضُوعِ الإْتِحَاقِ بِمَدْرَسَةٍ جَدِيدَةٍ. لَاحِظْ الوَالِدَ إِزْتِبَاكَ إِنْهَمَا فَسَأَلَهُ: مَا بَالُكَ يَا جُونِي؟



أ. أجب بلسان جوني عن سؤال الوالد مبينًا ما فقدّه خلال هذا الانتقال إلى بلدٍ جديدٍ.

ب. يردُّ والدُ جوني عليه مطمئنًا إِيَّاهُ. ما سيكونُ ردُّ جوني؟

ج. استنتجُ خطورةَ عدمِ تقبُّلِ التّغييرِ وعدمِ التّكَيُّفِ مَع ما هوَ جَدِيدٌ.

د. اقتِرِحْ على جوني طرائقَ عمليَّةً ومجديةً للتّكَيُّفِ فِي مكانِ إقامتهِ الجَدِيدِ.

في ما يلي خطوات عملية يمكن القيام بها خلال فترة التغيير أو فقدان. حلّل هذه الخطوات مبينًا أهميّة كلٍّ منها وبرّر الإجابة بأمثلة من الواقع.

- التعبير عن النفس بالحديث مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة أو الأطباء أو العاملين في القطاع الصحي والاجتماعي.
- السماح بالشعور بالحزن والبكاء.
- النوم والراحة.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- طلب المشورة والمساعدة لاسيما عند الشعور بعدم التكيف مع مشاعر الحزن والقلق.

إقرأ النَّصَّ الآتي عن الأطفالِ الأكثرِ سعادةً في العالم، ثمَّ اتَّبِعْ ما يليه مِنْ خطواتٍ.

في تقريرٍ لليونيسيف، صدرَ عام 2013، تمَّ تصنيفُ الأطفالِ الهولنديينَ على أنَّهم الأطفالُ الأكثرُ سعادةً في العالم. ووفقًا للباحثين، كانَ الأطفالُ الهولنديونَ آنذاك يتصدَّرونَ من حيثِ الرفاهيةِ أقرانهم في 29 بلدًا من أغنى البلدانِ الصناعيّةِ في العالمِ كالمملكةِ المتَّحدةِ والولاياتِ المتَّحدةِ الأمريكيّةِ. وقد اختلَّ أطفالُ هولندا المراكزَ الخمسةَ الأولى عن كلِّ من المجالاتِ الآتية التي تمَّ تقيّمها: الرفاهيةُ الماديّةُ، والصحةُ والسَّلامةُ، والتَّعليمُ، والسلوكاتُ والمخاطرُ، والسكنُ والبيئةُ. وعند سؤالِ الأطفالِ الهولنديينَ عن مدى شعورهم بالسَّعادةِ، صنَّفَ 95% منهم أنفسهم بالسَّعداءِ.

بالرَّغمِ من الإنفتاحِ، فإنَّ الهولنديينَ هم في الواقعِ أشخاصٌ محافظون إلى حدِّ ما. ففي عمقِ الثقافةِ الهولنديّةِ مُجتمعٌ يقومُ على الأسرةِ المتحابّةِ مركزها الطُّفْلُ. علاقهُ الأهلِ بالأطفالِ علاقةٌ صحيّةٌ يُقدَّرُ فيها الطُّفْلُ كقرينٍ متميِّزٍ ويؤمنُ فيها الأهلُ بأنَّ الإنجازَ لا يُودَى بالضرورةِ إلى السَّعادةِ بل إنَّ السَّعادةَ يُمكنُ أن تُودَى إلى تحقيقِ الإنجازاتِ.

وقد ذكَّرَ تقريرُ اليونيسيف أنَّ 85% من الأطفالِ الهولنديينَ (بعمُرِ 11 و 13 و 15 سنَّةً) كانوا يتناولونَ طعامَ الفطورِ كلِّ يومٍ. وتُشيرُ أبحاثٌ عدَّةٌ إلى فوائدِ تناولِ الفطورِ كلِّ صباحٍ إذ إنَّه يُخفِّفُ من تناولِ الوجباتِ الصَّغيرةِ غيرِ الصَّحيّةِ، ويُقلِّلُ من خطرِ البدانةِ ويزيدُ من قُدرةِ الطُّفْلِ على التَّركيزِ في المَدْرَسَةِ. ولكنَّ النُّقطةَ الحقيقيّةَ هنا تكمنُ في أنَّ بدءَ الأسرةِ يومها مُجمّعةً على طاولةِ الفطورِ هو ما يُعرِّزُ الجوّ الهادئَ والتَّرابُطَ بينَ جميعِ أفرادِ الأسرةِ.

القاعدةُ الرئيسيّةُ عندَ الهولنديينَ هي البساطةُ في العيشِ. تميلُ الأسرُ إلى اختيارِ أنشطَةٍ بسيطةٍ ومُنخفِضةِ التَّكلفةِ ويزصونَ بالأساسياتِ. في شهرِ أبريلٍ من كلِّ عامٍ، وفي يومِ عيدِ المَلِكِ، يتمُّ تحويلُ المُنْتَزَحاتِ والفِرَى في جميعِ أنحاءِ البلادِ إلى أسواقٍ مجانيّةٍ للأطفالِ.



أ. ضمنَ مجموعَتِكَ، تَعاونُ مَعَ زُملائِكَ على تَحديدِ ما يَتراوِخُ بينَ 5 و 8 خَطاوِثٍ تُحَقِّقُ الرَفاهِيةَ والنَموَّ السَليمَ للأَطفالِ في كلِّ المَجالِاتِ. قَدِّمِ ما توَصَّلتَ إليه أَمامَ طَلَبَةِ الصَّفِّ.

5 في ما يلي حواراتٌ مختلفةٌ يمرُّ خلالها أشخاصٌ بحالاتٍ من التَّغييرِ أو الفِقدانِ.

- فَقَدَ يوسُفُ دراجتَهُ الهوائِيَّةَ بَعدَ أنِ تَحَطَّمتْ بسببِ سَرعَتِهِ الزَّائِدَةِ.
- حَظِيَ وَالِدُ جَنَى بِفرصَةٍ عَمَلٍ في الخَارجِ، وَسِيسافِرُ، وَلنَ يَكونَ بِإمكانِهِ زِيارَةَ أُسرتِهِ إِلَّا كَلَّ ثَلاثَةَ أَشهرٍ.
- في مَنتَصفِ العَامِ الدَراسِيِّ، اضْطَرَّ مَعَلِّمُ العُلومِ لِأسبابٍ صَحيَّةٍ إلى تَركِ العَمَلِ، وَقَدِ تَسَلَّمَ المادَّةَ مَعَلِّمٌ جَدِيدٌ.

يعتبر تناول الوجبات غير الصحية من التغيرات التي يواجهها الأولاد في عمر المراهقة، فيكثرون من الوجبات السريعة عوضاً عن الغذاء الصحي. تعاون مع زملائك على تنفيذ مشروع عن الغذاء الصحي.

1. دون أسماء أعضاء فريقك ومهمة كل عضو وفق موله
 2. حدد الميزانية
 3. اختر من الطرق التالية ما يناسبكم لعرض مشروعكم:
- أ.
 - استضافة إحصائي التغذية والطلب منه التحدث عن:
 - الأغذية الصحية التي يحتاجها الجسم
 - اختلاف احتياجات الصغير من أصناف الأغذية المختلفة والسبب لذلك
 - أهمية النوم الكافي، علاقة التغذية الصحية وزيادة التركيز
 - وغيرها من مواضيع تتعلق بالصحة العامة.
 - ب.
 - عرض مقاطع فيديو جمعتها مجموعتك تتعلق بالموضوع نفسه. عليك مراعاة الأمور الآتية:
 - وزع الأدوار على أعضاء الفريق.
 - اختر المادة المناسبة للعرض.
 - حدد مدة العرض.
 - وفر المصادر اللازمة.
 - صمم أسلوب العرض (شاشة كبيرة، باوربوينت،...).

- ت. تَصْمِيمُ مَجَلَّاتٍ وَنَشْرَاتٍ وَمَطُوبَيَاتٍ
- اختر نوع الوسيلة: مجلة حائط، لوحة، نشرة، مطوية...
 - حدد الشكل والتّصميم
 - جمع محتوى المادة العلميّة: أقوال مأثورة، نصائح وإرشادات، قصص واقعيّة...
 - نفذ واخرج العمل
 - اعرض المنتج
4. ضع الخطة الزمنية للتنفيذ
5. حدد موعد العرض
6. حضّر كلمة عن الغذاء الصحي تبدأ فيها بالتعريف ما هي الأغذية الصحيّة مثل اللحوم، الخضار، الفاكهة...، الأغذية غير الصحيّة مثل الوجبات السريعة، الدهون، الحلوى...، والعوامل الأخرى المؤثرة في الصحة مثل السهر، الإرهاق...
7. ضع الأسئلة لإدارة الحوار بعد عرض المشروع

دليل أولياء الأمور

الصف الرابع

الوحدة 1	الرحمة والتعاطف
الوحدة 2	النمو والعيش برفاهية
الوحدة 3	دلالة القطع والرموز
الوحدة 4	المرونة والمثابرة
الوحدة 5	تقديم المساعدة وإحداث الفرق
الوحدة 6	تأثير التجارة والسفر والاتصالات على الثقافة الإماراتية (الجزء 2)

الوحدة 1

الرّحمة والتّعاطف

السّادة أولياء الأمور الكرام،

أهلاً وسهلاً بكم في عامٍ دراسيٍّ جديدٍ نأمل أن يكون مثمراً ومفيداً.

نعتمد تعليم مادة "التربية الأخلاقية" بهدف مساعدة طلبتنا في تنمية شخصياتهم وتعريفهم بمجموعة من القيم الفردية والاجتماعية، نأمل أن يتحلّوا بها ويمارسوها، ليكون لهم دور فاعل في المجتمع ومستقبل باهر على الصعيدين الشخصي والاجتماعي.

لذا نرجو منكم المساهمة معنا بفاعلية في تحقيق هذه الغاية من خلال التحدّث إلى أبنائكم ومناقشتهم في موضوعات ودروس هذه المادة، ومن ثمّ تطبيق الأنشطة المقترحة في هذا الكتيّب والتي تضمن تفاعل الطالب مع أفراد أسرته.

تجدون في بداية كل وحدة دراسية ملخصاً يقدّم فكرةً عامّةً عن مضمونها، والمخرجات التعليمية المرجوة منها. نأمل منكم قراءة الملخص والمخرجات التعليمية ومشاركة أبنائكم الطلبة في تطبيق النشاطين المرتبطين بالوحدة.

هدف الوحدة

بُنيت هذه الوحدة انطلاقاً من وحدة التسامح واحترام الاختلاف في الصّف الثاني التي يركّز فيها الطلبة على أنفسهم وعلى مدرستهم. يوسّع الطلبة في هذه الوحدة من إدراكهم لأهميّة احترام الذات والصدق في التصرف كجزء من احترام الآخرين ويتعرّفون إلى مفاهيم التسامح والتعاطف والعطف والرّحمة مع توسيع نطاق النقاشات لتتطال المجتمع والعالم.

سيتمّ ذلك كلّ من خلال خمسة دروس تتوزّع فيها المفاهيم المرتبطة بعنوان الوحدة، وهي مبنية لتجيب عن السؤال المحوري، وهو السؤال الذي تصبّ فيه الدروس كلّها، والذي على الطلبة التفكير فيه طوال تعلّمهم الوحدة.



كيف يكون العطف والتسامح والتعاطف في المجتمع والعالم؟

أسئلة الاستكشاف

- ما أهمية احترام الذات والصدق في التصرف كجزء من احترام الآخرين؟
- هل يرتبط تقبل الآخر لي بتقبلي لهذا الآخر؟
- ما دور التسامح والتعاطف والعطف والرحمة في المجتمع والعالم؟
- كيف نمارس التسامح والتعاطف؟

المخرجات التعليمية

- استيعاب السبب في أن احترام الذات جزء ضروري من احترام الآخرين
- تفسير السمات الأساسية للتعاطف والاحترام والتسامح
- مناقشة المواقف التي أبدى فيها الطلبة، أو أخفقوا، في إبداء التعاطف والتسامح تجاه الآخرين
- تحديد الأفراد أو المجموعات المتسامحة مع الآخرين، وأولئك الذين يجدون أنفسهم ضحايا للتمييز

الأنشطة المنزلية

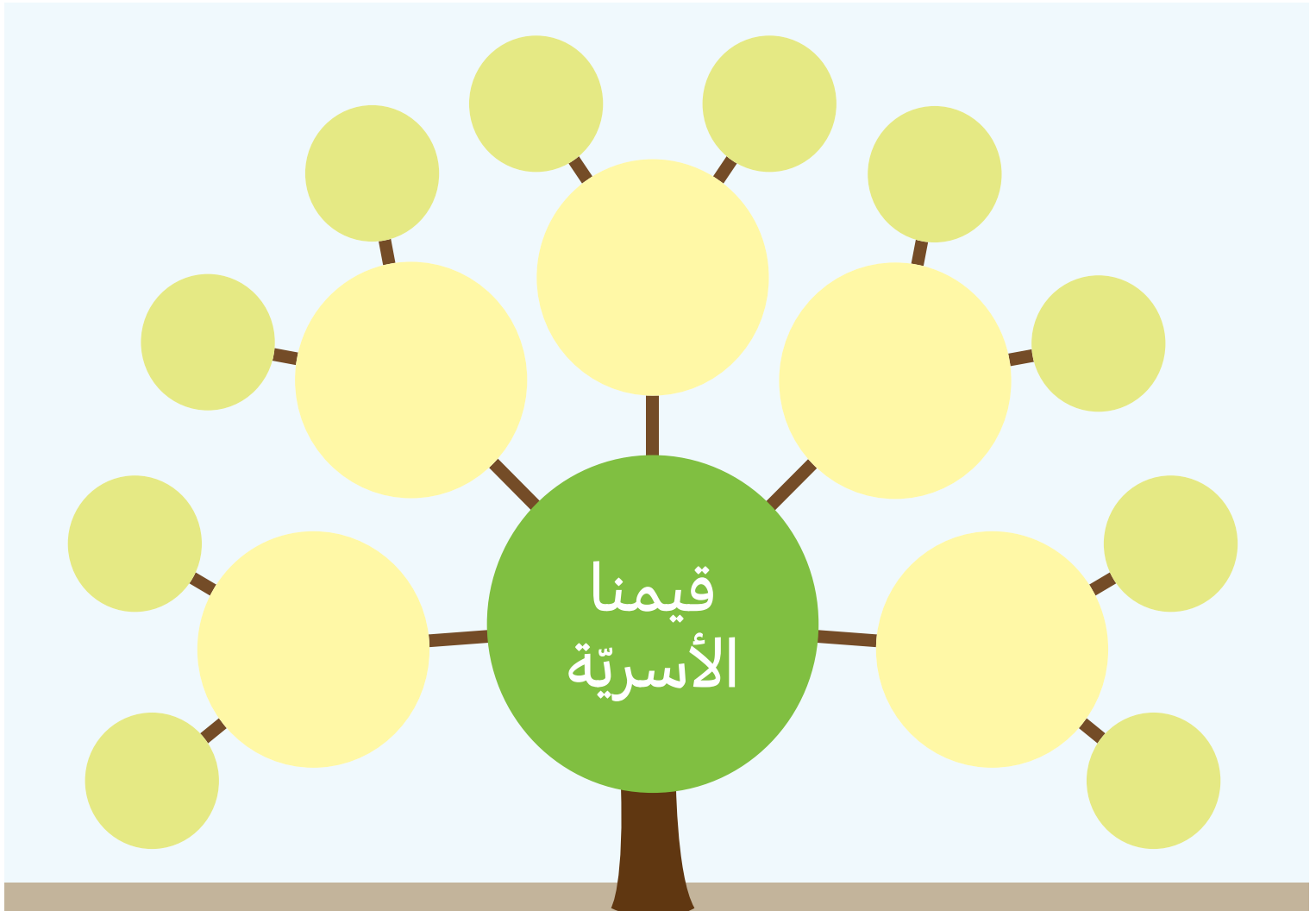
النشاط 1: أسرة

- يترافق أفراد الأسرة لزيارة مريضٍ أو مسنٍّ أو محتاج.
- يصمّم أفراد الأسرة، بعد الزيارة، "بطاقة مشاعر" ويقومون بتزيينها بطريقة إبداعية.
- يتناقش الجميع في الشعور الذي أبداه المريض، أو المسنّ، أو المحتاج، ويكتبون شعوره في وسط البطاقة.
- يعلّق الجميع البطاقة في المنزل.
- يستطيع أفراد الأسرة الذين لا يرغبون في الكتابة رسم شعورهم ولصقه على "بطاقة المشاعر".



النشاط 2: قيمنا الأسرية

- يرسم أفراد الأسرة شجرة من ثلاثة مستويات من التفرعات ويضعون عليها عنوان "قيمنا الأسرية" في المستوى الأول، عند جذع الشجرة.
- في المستوى الثاني يكتبون بعض القيم الأسرية التي يُقدِّرونها، كالتَّعاطُف، والرَّحمة، والتَّسامُح، وإحْتِرَام الذات والآخرين وقيم أخرى.
- يناقش أفراد الأسرة سلوكياتٍ أسريةً يتبعونها تدلُّ على تقديرهم للقيمة المعنيَّة.
- يكتب الجميع عبارات تعبّر عن هذه السلوكيات في المستوى الثالث لتفرعات الشجرة.
- يمكن للطالب إحضار الشجرة إلى المدرسة ومناقشتها مع زملائه في الصفِّ.



الوحدة 2

النمو والعيش برفاهية

هدف الوحدة

يَتعرّف الطلبة في هذه الوحدة إلى أساليب النمو والتطور بشكل إيجابي وذلك من خلال اتباع نمط حياة صحي جسديًا ونفسيًا وبناء علاقات إيجابية مع أفراد أسرهم وأصدقائهم، إضافةً إلى عيش السعادة بمعناها الحقيقي. كما تغطّي هذه الوحدة موضوع التغيرات والصعوبات التي يمكن أن يواجهها الطلبة، خصوصًا فقدان، إلى جانب طرق التعامل معها.

وسيتّم ذلك كلّ من خلال خمسة دروس تتوزّع فيها المفاهيم المرتبطة بعنوان الوحدة، وهي مبنية لتجيب عن السؤال المحوري، وهو السؤال الذي تصبّ فيه الدروس كلّها، والذي على الطلبة التفكير فيه طوال تعلّمهم الوحدة.



كيف نمو بشكلٍ إيجابيٍّ ونعيش برفاهية؟

أسئلة الاستكشاف

- كيف أتبع نمط حياة صحيًا؟
- ما هو الحق في النمو والتطور؟
- ما أهميّة بناء علاقات إيجابية؟
- هل السعادة شعور يستمر معنا في كافة الأوقات؟
- كيف أتصرّف في حالات التغيير والفقْدان؟

نواتج التعلّم

- معرفة طرق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية
- معرفة التغييرات التي تحصل أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيا.
- تفهم التغيير والفقْدان وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم المحلي للمساعدة في تلك المواقف وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم
- فهم معنى العيش برفاهية حقيقية ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلاً من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع

النشاط 1: حلوى السعادة

- ناقشوا السلوكيات أو الأعمال التي تجعل كلاً منكم سعيداً في الأسرة (المحبة، الضحك، المشاركة...).
- اجتمعوا في وقتٍ يناسب جميع أفراد الأسرة لصنع نوعٍ من الحلوى يحبّه الجميع.
- اكتبوا مكوّنات الطبق في الخانة الأولى من الجدول (طحين، سكر، ماء...).
- يكتب كل فرد من أفراد الأسرة السلوك الذي يطابق المكوّن (المحبّة = السكر، الضحك = الطحين...).
- حين تنهون تحضير الحلوى زيتونها بما تحبّون وتقاسموها بفرح فيما بينكم. إنّها حلوى السعادة!

حلوى السعادة	
سلوك الأسرة وأعمالها	مكوّنات الطبق

النشاط 2: لتذكّرهم دائمًا كما يحبّون أن نتذكّرهم

- يجتمع أفراد الأسرة ويتذكّرون شخصًا عزيزًا سافر أو توقّي (أو حيوانًا عزيزًا عليهم فقده).
- يستحضرون مواقف جليّة ولحظات سعادة تقاسموها معه.
- يعبّر كلّ فردٍ من أفراد الأسرة عن شعوره أثناء اللّحظات السعيدة في الصّور، وعن شعوره الآن.
- يعبّر أفراد الأسرة عن تعاطفهم مع الآخر الذي يشعر بالحزن أو الإحباط أو الأسى أو الغضب، ويذكّرونه باللّحظات السعيدة وبأنّ الشخص الذي يفتقدونه يودّ أن يتذكّروه بسعادة لا بحزن.
- يصمّم جميع أفراد الأسرة لوحةً من الصّور التي جمعوها، وفيها لحظات سعادة عاشوها مع الشخص العزيز عليهم، ويمكنهم أن يصنعوا منها صورة حائط أو ملصقًا أو حتّى أن يطبعوها على قمصان أو أكواب أو بطانيّات.
- يستخدم أفراد الأسرة المنتج الذي صنعه ويذكرون بسعادة الشخص الذي يفتقدونه.
- يمكن للطالب تعميم النشاط على زملائه.

لوحة الذكريات الجميلة



المصطلحات

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

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

أصحاب الهمم: مسمّى تكريمي للأشخاص "ذوي الاحتياجات الخاصة"، بدلًا من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه، يهدف إلى الإضاءة على قدراتهم ومواهبهم، وجعلهم أفرادًا فاعلين في جميع قطاعات المجتمع وقادرين على الإنجاز والإنتاج ضمن بيئة صديقة لهم

إيجابية: النظر والتعامل مع الأمور بتفاؤل

تسامح: تقدير الاختلاف وإبداء الاحترام للآخرين من دون التمييز بينهم على أساس العرق أو العقيدة أو العمر أو الجنس.

تعاطف: القدرة على شعور الشخص بمشاعر الآخرين وتفهم معاناتهم بأن يضع المرء نفسه مكانهم للحظات ثم الاستجابة لهذا الشعور بطريقة مناسبة للتخفيف من تلك المعاناة عبر القيام بما يستطيع ضمن إمكانياته.

تغيير: التغيير في الظروف من حالة إلى أخرى

تكيف: الانسجام والتوافق مع الظروف

تمييز: ممارسات ومواقف متشبّثة تنطوي على عدم التسامح مع أشخاص من فئة اجتماعية أو دينية أو اقتصادية أو عرقية مختلفة وعدم احترامهم

حق في التعلّم: حصول الجميع على التعليم وتنمية المواهب والقدرة العقلية والجسدية من دون تمييز، وبالتالي تمكين الناس من المشاركة بفاعلية في المجتمع

حق في السّكن: حقّ كلّ فرد في الحصول على مأوى صحيّ وآمن ويحقّق شروط السلامة بتكلفة ميسّرة ويحتوي على الخدمات والتسهيلات والاحتياجات الأساسية، وضمان حقّه في عدم التعرّض للطرد الاعتباطي أو الإخلاء القسري.

حكم مسبق: الحكم المسبق المتداول والشائع عن موضوع أو شخص أو جماعة بشكل عام.

رحمة: أعمال الرحمة هي مبادرات يقوم بها أفراد أو جمعيات أو دول للتخفيف من معاناة الآخرين كإطعام الجياع، والإحسان إلى الفقراء، وزيارة المرضى، والتعزية في الوفيات، وإيواء من لا منازل لهم، والاهتمام ماديا ومعنويا بالأيتام وغير ذلك

رعاية اجتماعية: مجموعة خدمات تهدف إلى تحقيق شروط حياتية وصحية مناسبة للأفراد بالإضافة إلى تنمية قدراتهم حسب احتياجاتهم واحتياجات المجتمع

رفاهية: التمتع بالراحة والصحة والسعادة

سعادة: شعور بالفرح والرضى والطمأنينة

سعادة حقيقية: تلك السعادة التي تصدر من داخل الفرد وتنبع من تقدير الذات والمواهب والمزايا وتجعلنا نعيش في حالة رضى وسلام مع النفس والعالم.

سعادة مزيفة: هي سعادة غير واقعية مصدرها الأشياء الخارجية والمقتنيات وعادة ما تكون مصحوبة بمشاعر عدم الاستقرار والتعاسة وعدم الرضى

عطف: الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأنّ ثمة من يقف إلى جانبهم

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

فقدان: خسارة شيء أو عزيز

فئات ضعيفة: مجموعات مهمشة في المجتمع تواجه ظروفًا معيشية واجتماعية صعبة كالفقراء واللاجئين

نظافة شخصية: مجموع العادات والممارسات التي يقوم بها الفرد من أجل الحفاظ على نظافة جسده والمكان الذي يتواجد فيه الأفراد وتعزيز الصحة بشكل عام

نظام غذائي صحي: تناول الوجبات الغذائية المتنوعة للحصول على جميع العناصر الغذائية وبكميات تناسب الاحتياجات الجسدية

نمط الحياة الصحي: طريقة عيش ضمن معايير بيئية وصحية سليمة تضمن تحقيق الرفاهية والنمو بشكل إيجابي.

نمو بشكل إيجابي: نمو الفرد جسديًا ونفسيًا بطريقة صحية وسليمة ولائقة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات

أطلق صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - حفظه الله - في 18 أبريل 2017، ضمن السياسة الوطنية لتمكين ذوي الاحتياجات الخاصة، اسم أصحاب الهمم عليهم بدلًا من مصطلح "ذوي الإعاقة" غير المرغوب فيه. وقال صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم: «إعاقة الإنسان هي عدم تقدمه، وبقاؤه في مكانه وعجزه عن تحقيق الإنجازات، وما حققه أصحاب الهمم في مختلف المجالات، وعلى مدى السنوات الماضية من إنجازات، دليل على أن العزيمة والإرادة تصنعان المستحيل وتدفعان الإنسان إلى مواجهة كل الظروف والتحديات بثبات، للوصول إلى الأهداف والغايات». وتابع سموّه: «مؤسساتنا اليوم، ستبدأ بتجسيد اهتمامنا الكبير والراسخ في هذه الفئة، حيث سيحدد مسؤول خاص لتسهيل خدمات أصحاب الهمم، كما سينشأ مجلس خاص يضم مؤسسات حكومية اتحادية ومحلية وأفرادًا من المجتمع، لتقديم المشورة، بهدف التطوير الدائم للخدمات، وإيجاد الحلول للتحديات التي تعوق دمج هذه الفئة في المجتمع».

شكر وتقدير

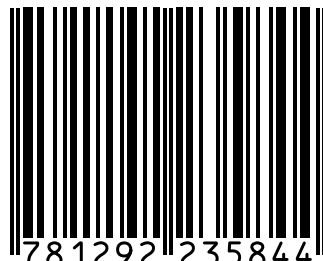
p 2 Rawpixel.com/Shutterstock; p 2 ESB Professional/Shutterstock; p 2 diplomedia/Shutterstock; p 4 tynyuk/Shutterstock; p 4 graphic-line/Shutterstock; p 4 Niwat singsamarn/Shutterstock; p 4 Teguh Mujiono/Shutterstock; p 4 studiolut/Shutterstock; p 4 Niwat singsamarn/Shutterstock; p 6 ADEC; p 7 AFP/Getty Images; p 7 Sophie James/Shutterstock; p 10 Aratehortua/Shutterstock; p 12 Michael Bezjian/Getty Images; p 13 Gumpanat/Shutterstock; p 13 Nepal Photos/Alamy; p 13 Monkey Business Images/Shutterstock; p 16 BlueRingMedia/Shutterstock; p 18 DRogatnev/Shutterstock; p 18 ashva/Shutterstock; p 18 Lorelyn Medina/Shutterstock; p 19 vincent noel/Shutterstock; p 22 Noelia Morán/Alamy; p 24 Pictorial Press/Alamy; p 24 Janos Levente/Shutterstock; p 24 Janos Levente/Shutterstock; p 25 Natali Snailcat/Shutterstock; p 26 Philip Lange/shutterstock; p 26 ullsteinbild/Topfoto; p 28 Image Source Plus/Alamy; p 30 Bloomberg/Getty Images; p 31 AFP/Getty Images; p 36 Mascha Tace/Shutterstock; p 37 travelview/Shutterstock; p 39 Poznyakov/Shutterstock; p 39 Gwoeii/Shutterstock; p 39 Kleber Cordeiro/Shutterstock; p 39 tan4ikk/123RF; p 41 Nazarkru/Shutterstock; p 44 spass/Shutterstock; p 45 qingqing/Shutterstock; p 47 Marco Saroldi/Shutterstock; p 47 Christian Mueller/Shutterstock; p 47 ADEC; p 47 Anton Ivanov/Shutterstock; p 50 diplomedia/Shutterstock; p 54 Nicholas Joe Correia/Arabian Eye; p 54 Monkey Business Images/Shutterstock; p 54 Dayna More/Shutterstock; p 54 yongtick/Shutterstock; p 60 www.happy.ae; p 60 www.alittihad.ae; p 60 Tina Hager/Arabian Eye; p 62 MC_Noppadol/Shutterstock; p 66 Orchid24/Shutterstock; p 69 stockvideoshooter/Shutterstock; p 75 Photobac/Shutterstock; p 76 Dziewul/Shutterstock; p 80 Macrovector/Shutterstock

p 7 <http://archive.arabic.cnn.com/2010/entertainment/11/26/Queen.Hijab/>
p 7 <http://www.alittihad.ae/details.php?id=46087&y=2014>
p 11 مستوحى بتصريف من فيلم "The Pursuit of Happiness" التي تروي قصة حياة كريس غاردنر
p 25 <http://beta.government.ae/ar-AE/about-the-uae/the-uae-government/government-of-future/tolerance-in-the-uae>
p 26 <https://someonef18.wordpress.com/2010/06/15/اقوال-لمهاتما-غاندي-و-رابندراناث-طاغور/>
p 46 <https://www.abudhabi.ae/portal/public/ar/special-needs-programmes-and-initiatives>
p 53 www.alarab.co.uk/?id=57349
p 55 www.education.com/reference/article/building-positive-relationships-students/
p 59 Ferrini Paul, Real happiness the workbook: you personal road map to a joyful and empowered life, p5, available on google books: goo.gl/TX7Aac
p 67 www.telegraph.co.uk/women/family/raise-worlds-happiest-children-time-went-dutch/

لقد بُذلت كل الجهود الممكنة لضمان الحصول على الحقوق لمواد التصوير الفوتوغرافي. يأسف الناشر بشدة لأي إغفال بهذا الشأن ويتعهد بتصحيح الأخطاء التي سيتم لفت نظره إليها في الطبقات اللاحقة.



التربية الأخلاقية
MORAL EDUCATION



9 781292 235844