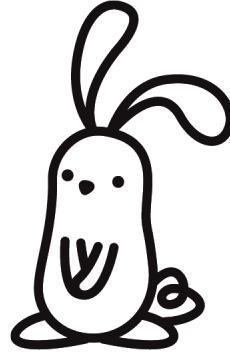


Caring



المفاهيم الفرعية المغطاة: التعاطف ، الامتنان ، المساعدة ، التعاطف ، اللطف

تعلم دروس اللطف في الفصل الدراسي مهارات اللطف من خلال إطار عمل تدريجي للإلهام والتمكين والتصرف والتفكير والمشاركة. يبدأ كل درس بخطوة "مشاركة" لتعزيز التعلم من الدروس السابقة. قطعة "الفعل" منسوجة في الدروس ولكنها تحدث بالفعل في المشاريع.

في هذه الوحدة ، يتعلم الطلاب كيفية الاعتناء بأنفسهم وبالآخرين. يوفر الدرسان 1 و 2 للطلاب استراتيجيات لفهم وإدارة التوتر حتى يتمكنوا من الاهتمام بأنفسهم ، بينما يمنح الدرسان 3 و 4 الطلاب فرصة لتحديد الطرق التي يمكنهم من خلالها الاهتمام بالآخرين. يركز الدرس 4 بشكل خاص على التعاطف وكيف يمكن للطلاب إظهار التعاطف مع الآخرين من خلال التعاطف ، من خلال التعرف شخصيًا على المواقف التي يلاحظونها أو هم جزء منها.

هدف الوحدة

الطلاب سوف:

- حدد استراتيجيات للمساعدة في إدارة التوتر وتحسين احترام الذات.
- ناقش مفاهيم الرعاية والرحمة.
- افهم تعريف التعاطف.

مقدمة الطالب

مرحبًا بكم في وحدة العناية! سوف تتعلم عددًا من المهارات القيمة في هذه الوحدة والتي ستساعدك على رعاية نفسك والآخرين بشكل أفضل. على سبيل المثال ، سوف تتعلم كيفية تحديد أسباب التوتر وكيفية التعامل معه حتى تكون أقل توترًا. ستتعلم أيضًا ما يعنيه إظهار الرعاية والرحمة للآخرين ، لا سيما من خلال مهارة نسميها التعاطف. التعاطف هو القدرة على التواصل مع شخص يمر بشيء قد اختبرته أيضًا. عندما نتعاطف مع الآخرين ، يمكننا بسهولة إظهار الرعاية والرحمة لهم. ستوضح لك الدروس في هذه الوحدة كيف يمكنك أن تصبح شخصًا أكثر اهتمامًا

- التعرف على الضغوط الجيدة والسيئة
- استراتيجيات لإدارة وتقليل التوتر
- رعاية الآخرين في مجتمعك
- تعاطف

النبداً بدرسنا الأول

دروس الوحدة

عنوان الدرس	أهداف الدرس	المواد المطلوبة
الدرس 1 خذ خمسة	<ul style="list-style-type: none"> ● قارن / قارن بين الضغوط الجيدة والسيئة ● حدد استراتيجيات للمساعدة في إدارة التوتر وتحسين احترام الذات. 	<input type="checkbox"/> ورق أبيض أو ملون - بطاقات مثالية - للطلاب <input type="checkbox"/> تتبع أيديهم <input type="checkbox"/> علامات
الدرس 2 أعط خمسة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعرف على ما يسبب لهم التوتر ● افحص كيف يتوتر كل شخص بسبب الأشياء المختلفة ● طور خمس استراتيجيات لرعاية الآخرين عندما يشعرون بالتوتر. 	<input type="checkbox"/> الورق الأبيض / البطاقات ، مثل ما تم استخدامه في الدرس الأول <input type="checkbox"/> علامات <input type="checkbox"/> علامات النشاط المجهد (يمكن أن تكون على الورق أو الكرتون أو حتى مكتوبة على السبورة البيضاء / الذكية إذا كان هناك مكان)
الدرس 3 عزيزي: رسالة في الرأفة	<ul style="list-style-type: none"> ● ناقش مفاهيم الرعاية والرحمة ● شاهد التعاطف أثناء العمل من خلال مقطع فيديو عن قلب جوشوا ● فكر في الأفكار الرئيسية للفيديو وربطها بفرصها الشخصية لإظهار الاهتمام والرحمة ● اكتب رسالة إلى أنفسهم تتحدث عن كيفية مشاركتهم بشكل أكبر في رعاية مجتمعاتهم 	<input type="checkbox"/> ورقة عمل عزيزي أو ورقة دفتر الطالب <input type="checkbox"/> مغلفات على شكل حرف ، واحد لكل طالب
الدرس 4 ماذا كنت ستفعل؟	<ul style="list-style-type: none"> ● افهم تعريف التعاطف ● فكر في المواقف الافتراضية التي تثير التعاطف وصياغة استجابة 	<input type="checkbox"/> ما هو الشيء الجيد الذي يجب فعله؟ (ورقة العمل) انظر الدرس

مشاريع الوحدة

عنوان المشروع	ملخص المشروع	المواد المطلوبة
مشروع 1 كتاب العناية	سيقوم الطلاب بإعداد كتاب حول ما تعلموه في وحدة الرعاية. تشمل الموضوعات الكبيرة الاهتمام والعطف والرعاية الذاتية وتقليل التوتر والرحمة والتعاطف. يمكن للطلاب تضمين أكبر عدد من هذه الموضوعات كما يحلو لهم أو يمكنهم التركيز على موضوع أو موضوعين يشعرون أنهما أكثر أهمية بالنسبة لهم. الغرض من كتاب اللفة هو السماح للطلاب بالتفكير في تعلمهم ومشاركته بطريقة إبداعية وعملية.	<input type="checkbox"/> مجلدات أو قطع كبيرة من الورق المقوى <input type="checkbox"/> مقص <input type="checkbox"/> علامات <input type="checkbox"/> (المجلات) لاستخراج الصور / الكلمات <input type="checkbox"/> (قوالب لآب بوك) (إذا رغبت في ذلك)
المشروع 2 دورة عقبة التعاطف	يشارك الطلاب في مجموعة متنوعة من الأنشطة التي أصبحت أكثر صعوبة من المعتاد لأنهم محرومون إلى حد ما. ينتقل الطلاب من خلال دورة عقبة التعاطف ، أولاً ، بكامل طاقتهم ، وثانيًا ، مع قيود مفروضة. يتم تحديد توقيت الطلاب لكلتا التجربتين ، وهناك فرصة في نهاية المشروع لمناقشة تجاربهم والفرق بين القدرة على المضي قدمًا في الدورة التدريبية دون قيود ومع قيود.	<input type="checkbox"/> مساحة فصل دراسي كبيرة أو مساحة صالة ألعاب رياضية <input type="checkbox"/> حبل القفز <input type="checkbox"/> قطعتين من الورق واحد يقول ، "الصف الرابع هو La quatrième année est la meilleure!" والذي يقرأ <input type="checkbox"/> شريط لاصق لوضع خط متعرج على الأرض <input type="checkbox"/> حذاء برباط واحد <input type="checkbox"/> قفاز فرن واحد أو قفاز (قفاز) شتوي