

مسؤولية

تعرض الطلاب لفكرة المسؤولية لسنوات عديدة ، لذلك ينصب تركيز هذا الأسبوع على الانضباط الذاتي. سيتحدث الطلاب عن ماهية الانضباط الذاتي وكيف يمكنهم تنمية قدر أكبر من الانضباط الذاتي في حياتهم اليومية. من خلال المناقشة الجماعية الكبيرة وكتابة اليوميات ، سيقوم الطلاب بتقييم استراتيجيات الانضباط الذاتي التي ستساعدهم على تحسين مسؤوليتهم من خلال الانضباط الذاتي أكثر من غيرهم.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
دقيقة 30

START
HERE

بناء الانضباط الذاتي

يعرّف هذا الدرس الأول الطلاب على المسؤولية وكيف يلعب الانضباط الذاتي دورًا كبيرًا في كونك مسؤولًا ويمكن الاعتماد عليه. سيتعلم الطلاب عن خمسة أشياء تؤثر على قدرتنا على تطوير الانضباط الذاتي وتكوين يوميات حول أحد تلك الأشياء التي يريدون العمل عليها في جميع أنحاء وحدة المسؤولية. (انظر الصفحة 3 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
دقيقة 15



بناء الانضباط الذاتي - السيناريوهات

في مجموعات ، اقرأ السيناريوهات التي تتضمن شخصًا على وشك التخلي عن مهمة أو مسؤولية. ناقش أفضل استراتيجية الانضباط الذاتي التي يمكنهم استخدامها لمساعدتهم على إنهاء المهمة أو أن يكونوا أكثر نجاحًا في المرة القادمة. السيناريوهات:

ماريو لديه مشروع علمي يوم الجمعة. إنه يوم الإثنين ولديه كل ما يحتاجه لكنه لا يشعر بالحافز للبدء. إنه لا يعمل بشكل جيد في العلوم ويحتاج حقًا إلى درجة جيدة في هذا المشروع. ما الذي يمكن أن يفعله ماريو لزيادة انضباطه الذاتي ليس فقط للقيام بالمشروع ، ولكن لأداء جيد فيه؟

سمارة لديها مهام أسبوعية في المنزل. مطلوب منها نفخ الغبار أو الكنس أو الكنس وتنظيف الحمام. تكره الأعمال المنزلية. يحصل جميع أصدقائها على مصروف مقابل أداء العمل في المنزل ، لكن والدها يقول إن هذا مجرد جزء من العائلة. إنها تنتظر دائمًا حتى يوم الجمعة للقيام بوظائفها ، ثم يتعين عليها القيام بكل شيء مرة واحدة وعادة ما تفوت الخروج مع الأصدقاء يوم الجمعة بعد المدرسة بسبب ذلك. كيف يمكن أن تكون سمارة أكثر انضباطًا في أداء أعمالها الأسبوعية على مدار الأسبوع بدلاً من حفظها جميعًا حتى يوم الجمعة عندما تريد الخروج مع أصدقائها؟

من صعوبات في القراءة. من المفترض أن تقرأ لمدة 20 دقيقة في المنزل لكن والدتها تعمل Adyson يعاني معظم الأمسيات وعادة ما Adyson بنظام الفترتين ولن تكون في المنزل حتى ينام أديسون. تقيم نانا مع تشاهد التلفاز أو تغفو. لا تحب أديسون القراءة بنفسها. هي فقط لا تهتم بفعل ذلك. ما الذي يمكن أن تفعله أديسون لتكون أكثر انضباطًا لقراءة 20 دقيقة كل يوم ، حتى لو لم يكن لديها من تقرأ معها؟

للشركاء
دقيقة 15



لماذا نستسلم؟

في الشركاء ، ناقش لماذا لا ننهي في بعض الأحيان ما بدأناه أو نستسلم. ما الذي يجعلنا نتخلى عن مسؤولياتنا وما الذي يتعين علينا القيام به للالتزام بشيء ما؟ ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها للتغلب على الإحباط والبأس اللذين يؤديان إلى عدم وفائك بمسؤولياتك؟

للأفراد
دقيقة 15



استراتيجية الانضباط الذاتي بلدي

ما هي إستراتيجية الانضباط الذاتي التي تستخدمها بالفعل والتي تعمل بشكل جيد وما هي الإستراتيجية الجديدة التي ترغب في تجربتها؟ دفتر يوميات حول هذا الموضوع وحول المسؤولية العادية التي تتحملها والتي لا تحبها كثيرًا ونحتاج إلى مزيد من الانضباط الذاتي لإكمالها. كيف ستستخدم استراتيجيتك الجديدة في المرة القادمة التي تظهر فيها هذه المسؤولية؟

التركيز على التكنولوجيا
دقيقة 15



التكنولوجيا والانضباط الذاتي

ما هي الطرق التي تساعدنا بها التكنولوجيا على أن نكون أكثر انضباطًا؟ هل هناك تطبيقات نستخدمها للبقاء منضبطين؟ إعادة نحن مدفوعين بعدم فقدان التكنولوجيا لدينا لذلك نحن دائما نفعل ما يفترض أن نفعله؟ ما هي الطرق التي تلهينا بها التكنولوجيا وتمنعنا من الانضباط الذاتي؟

بناء الانضباط الذاتي

يعرّف هذا الدرس الأول الطلاب على المسؤولية وكيف يلعب الانضباط الذاتي دورًا كبيرًا في كونك مسؤولاً ويمكن الاعتماد عليه. سيتعلم الطلاب عن خمسة أشياء تؤثر على قدرتنا على تطوير الانضباط الذاتي وتدوين يوميات حول أحد تلك الأشياء التي يريدون العمل عليها في جميع أنحاء وحدة المسؤولية.

الإطار الزمني للدرس
30 دقيقة

المواد المطلوبة

مجلة / مواد تدوين الملاحظات □

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف

- افهم الدور الذي يلعبه الانضباط الذاتي في كونك مسؤولاً
- ممارسة الاستراتيجيات لتحسين انضباطهم الذاتي

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

بصفتك مدرسًا ، لديك العديد من المسؤوليات طوال اليوم الدراسي. أنت أيضًا مسؤول تجاه عدد من الأشخاص. قد يكون من الصعب إبقاء الجميع وكل شيء منظمًا وعلى المسار الصحيح مع ما يجب إنجازه. تتمثل إحدى طرق المساعدة في التأكد من أنك تفي بجميع مسؤولياتك في إعداد قائمة بكل ما أنت مسؤول عنه وما تحتاجه للوفاء بهذه المسؤولية. يساعدك هذا في وضع الخطط وتحديد الأهداف والحصول على توقعات واقعية بشأن ما يمكنك القيام به في يوم واحد. هل سبق لك أن فكرت بالفعل في كل مسؤولية يومية ، وأدرجتها في القائمة ، وفصل ما تحتاج إليه أو حددت الأولوية لما يجب أن تفعله أولاً؟ جربه ، إذا لم يكن كذلك. ستندهش من (أ) مقدار مسؤوليتك ، و (ب) كم هو شعور جيد أن تكون منظمًا. يمكنك أيضًا تحديد الأشياء التي يمكنك خلعها من طبقك. هل أنت مسؤول حقًا عن "س" ، أم أن وظيفة شخص آخر ورثتها بطريقة ما؟ ربما هناك فرصة للتخفيف من بعض مسؤولياتك واستعادة بعض الوقت.

يشارك

دقائق 5-7

مرحبًا بك في وحدة المسؤولية! ستكون هذه وحدة رائعة لأننا نتعرف على عناصر مختلفة من المسؤولية. أعلم أنكم جميعًا تعرفون ما هي المسؤولية ، أليس كذلك؟ من يستطيع تحديد المسؤولية تجاهنا؟ (ادع ردودًا من الطلاب.)





يلهم

دقائق 3-5

التعريف الذي سنستخدمه من رأس الخيمة هو "أن تكون موثوقين للقيام بالأشياء المتوقعة أو المطلوبة منك." أعتقد أن الكلمة الأساسية هنا هي "موثوق". عندما تفكر في كلمة موثوق بها ، ما الذي يخطر ببالك؟ (ادع ردوداً (من الطلاب)

مع تقدمك في السن ، يُتوقع منك أن تكون أكثر موثوقية. نظراً لأن لديك المزيد من الفرص ، والمزيد من الحرية ، والمزيد من الخبرة الحياتية ، والمزيد من العمر ، يتوقع الناس المزيد منك. سوف يعتمدون عليك أكثر. فكر في من تعتمد عليه الآن. من هم بعض الأشخاص الذين تعتمد عليهم (حتى خارج الوالدين أو الأوصياء)؟ من ، في حياتك ، إذا لم يظهر لك بشكل منتظم ، سيكون له تأثير كبير؟ (ادع الطلاب إلى ردود. وشجعهم على التفكير خارج الصندوق. فكر في ما إذا لم يحضر المعلمون ، سائقي الحافلات ، والأطباء ، وعمال الصرف الصحي ، ومندوبي البقالة ، وما إلى ذلك

أن تكون مسؤولاً هو عمل الجميع



التمكين

دقيقة 15

جزء آخر من أن تكون موثوقاً ومسؤولاً هو أن تكون منضبطاً ذاتياً. قال الرئيس ثيودور روزفلت ذات مرة ، "مع الانضباط الذاتي ، كل شيء ممكن." أن تكون منضبطاً ذاتياً يعني أنه يمكنك تحفيز نفسك على فعل ما هو متوقع منك أو مطلوب منك. لست بحاجة إلى شخص أو شيء آخر لتحفيزك ؛ يمكنك تحفيز نفسك

[الحصية: قوة الشغف](#): TED للحصول على إعلان تشويقي ، يمكنك أن تري الطلاب أنجيليا داكويرث محادثة [والمثابرة](#) واسأل الطلاب عن رأيهم في الأفكار المقدمة

كم منكم يعتقد أنك منضبط ذاتياً بالفعل؟ على سبيل المثال ، من الذي سيسيقظ ، ويستعد للمدرسة ، ويصل إلى هنا في الوقت المحدد ، ويقوم بكل واجباتك دون أن يطلب منك شخص آخر القيام بهذه الأشياء؟ (ادع الطلاب (إلى رفع أيديهم

(كم منكم يرغب في العمل ليكون أكثر انضباطاً ذاتياً؟ (ادع الطلاب إلى رفع أيديهم

إجيد! كنت في الحظ! هذا ما سنعمل عليه هذا الأسبوع

بالنسبة لنشاطنا الأول ، سنتحدث عن بعض المواقف الشائعة جداً التي تتطلب الانضباط الذاتي وسنتحدث عن بعض الاستراتيجيات المحددة التي يمكننا استخدامها لتكون أكثر انضباطاً ذاتياً. لدينا جميعاً القدرة على أن نكون منضبطين ذاتياً ، لكن قد لا نمتلك الاستراتيجيات للقيام بذلك بالفعل. سنعمل على ذلك اليوم

لذلك ، وفقاً للبحث ، يمكن أن تساعدنا الأشياء التالية في بناء قدرة عقولنا على أن تكون أكثر انضباطاً ذاتياً. اتضح أن الانضباط الذاتي هو شيء يمكن لدماغنا أن يساعدنا على القيام به تلقائياً إذا قمنا بتدريبه. إذن ، هذا ما يقول الباحثون: تساعدنا في تدريب عقولنا على أن تكون أكثر انضباطاً ذاتياً: [تم أخذ الاستراتيجيات التالية] [Wanderlust Worker](#) منمونة

- **إمتنان:** قد لا يبدو هذا منطقيًا ، ولكن عندما تريد أدمغتنا باستمرار المزيد أو تريد ما لدى شخص آخر ، لا يمكننا في الواقع تقدير ما لدينا بالفعل. وعندما لا نستطيع تقدير ما لدينا ، فإن أدمغتنا وأجسادنا تدخل في حالة من التوتر وهذا يجعل من الصعب للغاية أن يكون لدينا الانضباط الذاتي الذي نحتاجه للعمل نحو أهدافنا. نشعر بالحزن الشديد أو الحسد الشديد أو الغضب الشديد لأننا لا نملك ما يمتلكه الآخرون. إذا كنا نشعر بالامتنان ، يمكننا أن نسمح لأدمغتنا بفرصة أن تكون أكثر انضباطاً ذاتياً من خلال الوصول إلى هدف جديد بدلاً من الشعور بالجنون بشأن ما ليس لدينا
- **مغفرة:** على غرار الامتنان ، إذا أمضينا وقتنا في الغضب أو الاستياء من شخص ما لشيء ما ، فلا يمكننا أبداً المضي قدماً. سنبقى عالقين في الماضي ولن ندرك أن لدينا أشياء أكبر وأفضل لتحقيقها. لا يتطلب الأمر انضباطاً ذاتياً حتى تظل مجنوناً ، ولكن الأمر يتطلب الكثير للمسامحة والمضي قدماً. هذا ، بدوره ، يساعد الدماغ على اقتحام مسارات عصبية جديدة ، مثل الكثير من الامتنان ، للانضباط الذاتي

- **تحديد الأهداف:** قد لا ندرك ما نريد تحقيقه حتى نضع أهدافاً ونعمل على تحقيقها. قد لا ندرك أيضاً أنه يتعين علينا العمل نحو ما نريد. لن تسقط الأشياء بطريقة سحرية من السماء إلى أحضاننا. إذا أردنا حدوث أشياء جيدة في حياتنا ، فنحن بحاجة إلى العمل بنشاط لتحقيقها. يمكن أن يساعد تحديد واستخدام الانضباط الذاتي لمتابعة هذه الأهداف حقاً SMART أهداف
- **تناول طعاماً صحياً ، واحصل على قسط وفير من النوم ، ومارس الرياضة!:** هذا أمر أساسي لدرجة أننا قد لا نفكر في هذه الأشياء على أنها مفيدة للانضباط الذاتي ، لكنها كذلك! إذا كانت أجسادنا غير صحية ، فلن نرغب في القيام بأشياء أخرى مفيدة لنا. من أجل تحفيز أدمغتنا ، نحتاج إلى تحفيز أجسامنا أيضاً
- **كن منظماً وكن مثابراً!** إذا كنت ترغب في زيادة انضباطك الذاتي ، فأنت بحاجة إلى أن تكون منظماً بشأن ما تريد القيام به وأن تكون مثابراً عندما لا تسير الأمور على ما يرام أو لا تسير على ما يرام. لمجرد أن شيئاً ما لا يعمل في المرة الأولى لا يعني أنه لن يعمل في المرة الثانية. الاستسلام قاتل كبير للانضباط الذاتي. وكذلك الفوضى. إذا لم تتمكن من العثور على أي شيء في خزانك ، أو إذا لم تعرف أبداً ما هو اليوم أو ما تفعله ، فستشعر بالإرهاق. ستفقد الأشياء وتنسى الأشياء وتتوتر. كل هذا يحد من قدرتك على الاستمرار في التركيز والانضباط الذاتي

لذا ، دعنا نراجع - لتنمية مهارتنا في الانضباط الذاتي ، نحتاج إلى

- 1) كن ممثناً
- 2) سامح
- 3) حدد الأهداف
- 4) تمتع بأجسام صحية
- 5) إكن منظماً ومستمرًا ؛ حاول حاول مرة أخرى

أريد من كل منكم اختيار أحد هذه الأشياء وممارستها الآن. في يومياتك [أو على قطعة من الورق] ، اكتب عن المنطقة التي اخترتها وكيف تريد العمل على ذلك خلال وحدة المسؤولية هذه. حاول تأطير فكرتك كهدف محدد وقابل للتنفيذ في الأسابيع الأربعة القادمة وواقعي). سنحتاج جميعاً إلى بناء مهارتنا في SMART الانضباط الذاتي وهذا هو الوقت المناسب للبدء! قد لا تتغير بين عشية وضحاها ، لكن معرفة المنطقة التي تريد العمل فيها سيساعدك على البدء في بناء عضلاتك الانضباطية

اطلب من الطلاب إكمال جلسة يومية / كتابة مدتها 5-7 دقائق حول المجال الوحيد الذي يريدون العمل فيه ثم جمع أفكارهم. استخدم المعلومات التي تجمعها لإجراء عمليات تسجيل وصول دورية معهم طوال الشهر التالي. شجعهم عندما تراهم يتخذون خيارات جيدة نحو هدفهم في الانضباط الذاتي



يعكس

دقائق 5-7

اطلب من الطلاب مشاركة أفكارهم إذا أرادوا ذلك وإذا كان هناك متسع من الوقت. اجمع الأفكار واستخدمها لاحقاً في الوحدة لتشجيع الطلاب على تطوير انضباطهم الذاتي