

## منهج المدرسة الثانوية - الأسبوع 15

# اللفظ كابستون انعكاس المشروع . اليوم الخامس

سيقوم الطلاب بمعالجة التجربة على مستوى المجموعة ثم إنشاء ورقة أو Kindness Capstone سنركز هذا الأسبوع على كل من التفكير الجماعي والفرد في مشروع فيديو انعكاس ملموس يتم احتسابه في تقديرهم النهائي.

### الأهداف الأسبوعية

الطلاب سوف:

- Kindness فكر في مشروع Capstone بأكمله في إطار مجموعة
- قم بإنشاء ورقة انعكاس أو فيديو لتوثيق Kindness Capstone تجربة مشروع الشخصية.

### الموارد / المواد

- اللفظ الجرد الذاتي

### التفكير / التقييم

الإنجازات:

- استكمال الجرد الذاتي اللفظ
- اكتمل التأمل الذاتي
- نقاط المشاركة اليومية
- استمر في تسجيل ساعات خدمة المجتمع

### يشارك

مكتبة المناقشة:

- العام المقبل قبل أن يبدأوا مشاريعهم؟ Kindness Capstone ما الذي تريد أن يعرفه طلاب
- يحتاج الطلاب إلى تسليم أوراق / مقاطع فيديو التأمل الذاتي الخاصة بهم اليوم. لن يتم تقديمها بسبب الطبيعة الشخصية للمهمة.



### يلهم

فكر في العودة إلى أسبوعنا الأول معًا ، منذ 15 أسبوعًا. هل تتذكر مفهوم اللفظ الذي أخذته في الجرد الذاتي؟ ربما لا ، فلنراجعها اليوم. تم سرد كل من مفاهيم اللفظ الستة وقمت بتصنيف نفسك باستخدام الخيارات التالية:



**قوي** أفهم مفهوم اللفظ هذا وأستخدمه بسهولة في حياتي اليومية  
**معتدل** أنا أفهم مفهوم اللفظ هذا واستخدمته في بعض الأحيان  
**تعلّم** هذا مفهوم جديد بالنسبة لي ، لكنني منفتح على التعلم  
**حياد** لم اسمع أبدا عن هذا المفهوم  
**ضعيف** أجد صعوبة في استخدام هذا المفهوم في حياتي اليومية وأحتاج إلى العمل على تغيير ذلك  
اليوم سنعيد النظر في هذا المخزون ثم نقارن نتائجنا من الأسبوع الأول.

### التمكين

اللفظ الجرد الذاتي:

- قدم نسخة من قائمة الجرد الذاتي للطيفة أدناه.
- اترك 5-7 دقائق للطلاب لإكمالها.
- اطلب من الطلاب الرجوع إلى قوائم الجرد الذاتية الأصلية التي أكملوها في بداية الفصل الدراسي.
- اسمح للطلاب بمدة 5-7 دقائق إضافية لمقارنة النتائج مع قائدي الجرد الذاتي.



أضف إلى تفكيرك:

- (ما هو مفهوم اللفظ الذي يظهر أكبر قدر من النمو؟ (قارن بنتائج الجرد الذاتي الأولى
- هل توافق على نتائجك؟ لما و لما لا؟
- ما هو مفهوم اللفظ الذي ترغب في مواصلة العمل عليه حتى بعد انتهاء هذا الفصل؟ اشرح إجابتك.

## اللفظ الجرد الذاتي

**الاتجاهات:** اقرأ كل عبارة وصنف نفسك بأمانة على مقياس من 1 إلى 5 ، بحيث يكون 1 نادرًا أو أبدًا ، و 5 دائمًا أو باستمرار. من المهم أن تأخذ الوقت الكافي للإجابة بصدق بعد أن تمنح نفسك الوقت للتفكير في كل عبارة. هذا جرد شخصي ولا يلزم مشاركة النتائج مع أي شخص بشكل مباشر.

(بعد أن تقيم نفسك تحت كل مفهوم ، اجمع الدرجات واقسم على ثلاثة. هذا هو الرقم الذي ستظله في نشرة مخزون اللطف (أدناه).

## مفهوم اللطف # 1 - الاحترام

إفادة (التقييم الذاتي 5-1)

أعامل نفسي باحترام الذات يوميًا ، بما في ذلك أفكاري وأفعالي

أعامل الآخرين باحترام يوميًا ، بما في ذلك أفكاري وأفعالي

أنا سريع في تغيير سلوكي إذا لاحظت أنني لا أحترم

= اجمع كل الأعمدة الثلاثة واقسمها على 3. هذه هي درجة الاحترام الخاصة بك

## مفهوم اللطف رقم 2 - الاهتمام

إفادة (التقييم الذاتي 5-1)

أخصص وقتًا يوميًا لأوفر لنفسي رعاية ذاتية عالية الجودة ، جسديًا وعقليًا

أنا أهتم بالآخرين والمجتمع من خلال المساعدة والرحمة والتعاطف

أبحث عن الآخرين للتعبير عن امتناني عندما أتلقي شيئًا إيجابيًا منهم من خلال الكلمات أو العمل

= اجمع كل الأعمدة الثلاثة واقسمها على 3. هذه هي درجة رعايتك

## مفهوم اللطف رقم 3 - الشمولية

إفادة (التقييم الذاتي 5-1)

أقدر الآخرين المختلفين عني وأسعى إلى تكرمهم من خلال كلماتي وأفعالي

أستخدم كلماتي وأفعالي لتحسين الشمولية في المجالات التي قد تفتقر إليها في مدرستي ومجتمعي

أنا أدافع عن الآخرين الذين يتم استبعادهم وأعمل على مساعدتهم على الشعور بأنهم جزء من المجموعة والمدرسة والمجتمع

= اجمع كل الأعمدة الثلاثة واقسمها على 3. هذه هي درجة الشمولية الخاصة بك

...واصلت على التالي صفحة

## مفهوم اللطف رقم 4 - النزاهة

إفادة (التقييم الذاتي 5-1)

أفعل ما أعرفه على حق ولطيف في جميع المواقف

كلماتي تعني شيئًا ويمكن للآخرين أن يثقوا بما أقول أنه حقيقي

أنا المثابرة بصدق للوصول إلى أهداف جديدة ، وتجنب إغراء قطع الزوايا

= اجمع كل الأعمدة الثلاثة واقسمها على 3. هذه هي درجة النزاهة الخاصة بك

## مفهوم اللطف رقم 5 - المسؤولية

إفادة

(التقييم الذاتي 5-1)

أنا أتحمل ملكية أفعالي ، الإيجابية والسلبية ، وأنا أسعى جاهداً لتصحيح الأمور عندما لا تكون كذلك

أنا أتحمل المسؤولية عن كلامي وأفعالي على أساس يومي ، متجنباً الرغبة في إلقاء اللوم على الآخرين

أستخدم الانضباط الذاتي لتحقيق أهدافي ، حتى عندما تكون صعبة أو طويلة المدى

= اجمع كل الأعمدة الثلاثة واقسمها على 3. هذه هي درجة مسؤوليتك

## مفهوم اللطف # 6 - الشجاعة

إفادة

(التقييم الذاتي 5-1)

أنا قائد خادمة في مدرستي ومجتمعي وأنا على استعداد للدفاع عن ما أؤمن به

أنا على استعداد للسماح للآخرين بالذهاب أولاً ، والقيادة ، وتسليط الضوء ، حتى لو شعرت أنني أستطيع أن أفعل ذلك بشكل أفضل أو أكثر كفاءة

أنا أشجع اللطف في مدرستنا وفي منزلي وفي مجتمعنا

= اجمع كل الأعمدة الثلاثة واقسمها على 3. هذه هي نقاط شجاعتك

...استمر في الصفحة التالية

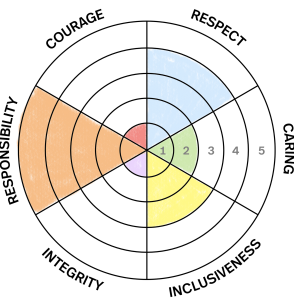
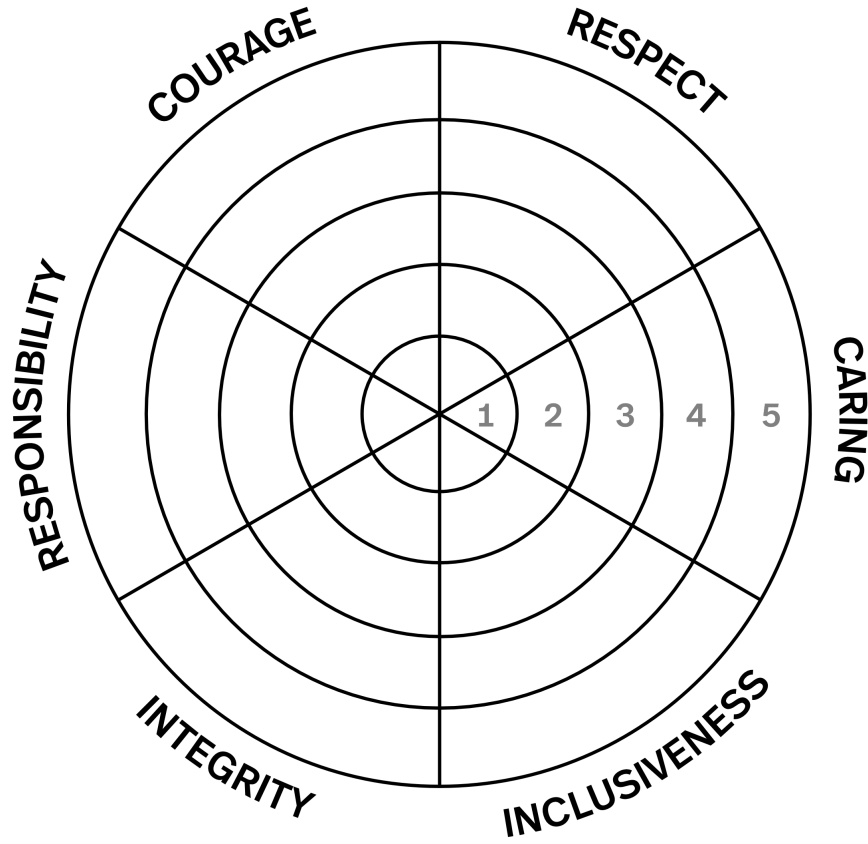
:الآن ، انسخ درجاتك من الأعلى إلى المساحات أدناه

:درجات مفهوم اللطف الخاصة بي هي

\_\_\_\_\_ الاحترام \_\_\_\_\_ الاهتمام \_\_\_\_\_ الشمولية \_\_\_\_\_ النزاهة \_\_\_\_\_ المسؤولية \_\_\_\_\_ الشجاعة

:لتصور الدرجات الخاصة بك ، املأ الرسم البياني التالي عن طريق تظليل كل مفهوم لطف من داخل الدائرة إلى الخارج باستخدام التسلسل الهرمي التالي

1 = ضعيف      2 = محايد      3 = التعلم      4 = متوسط      5 = قوي



عينة من جرد ذاتي مكتمل مع اللطف بالمستويات التالية:  
الاحترام: معتدل ، الاهتمام: حيادي ، الشمولية: التعلم ، النزاهة: ضعيف ،  
المسؤولية: قوية ، شجاعة: ضعيفة.