



التعليم فوق الجميع
Education Above All

الطفولة حق لكل طفل

أنشطة ممتعة وألعاب مسلية للمتعلمين
الصغار في مناطق الأزمات

للفئة العمرية 5 إلى 7 سنة



عزيزي الميسر،

إن الدعم الذي تقدمه للأطفال في أوقات الأزمات مُلهم، ولدعم جهودك صممنا هذا المورد الذي يحتوي على ١٠٠ نشاط ولعبة مصنفة تحت ثلاث فئات:

الأنشطة الاجتماعية - العاطفية

تعزيز الوعي الذاتي، والتعاطف العاطفي، والمرونة والقدرة على الصمود، وبناء العلاقات.

أنشطة المهارات الحياتية الأساسية

تعليم الأطفال مهارات حياتية مهمة، مثل طرق الحفاظ على السلامة، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات في حالات الطوارئ.

الألعاب التعليمية

تشجيع حماسة الأطفال ودافعيتهم، وفتح لهم نافذة على المتعة والمرح، وتتيح أمامهم فرصة التدرب على مهارات القراءة والكتابة والحساب.

وإضافة إلى ذلك، ستجد بين ثنايا الكتاب الموارد التالية لمساعدتك:

أنشطة الروتين اليومي

تمارين للتأمل الذاتي للأطفال، تكرر بصفة يومية، وتساعدهم في الاسترخاء، والسيطرة على التوتر والإجهاد، والحفاظ على التركيز.

أنشطة تدعم رفاه الميسر

أنشطة مصممة لمساعدتك في تصفية ذهن والتركيز قبل التفاعل مع طلابك، أو تنفيس الضغط والاسترخاء بعد الانتهاء من جلسة تعليمية مليئة بالجهد والتحدي.

- جميع الأنشطة/الألعاب يتطلب تنفيذها موارد بسيطة أو لا تتطلب أية موارد على الإطلاق. لا تتطلب غالبية الأنشطة والألعاب سوى أقلام رصاص وورق أو عصي للرسم أو الكتابة على الرمل أو الأرض، ويمكن تعديل الأنشطة والألعاب بحيث تُنفذ شفهيًا أيضًا.
- نقترح تنفيذ روتين يومي واحد، ونشاط واحد، ولعبة واحدة كل يوم. وليس هناك تسلسل محدد لتنفيذ الأنشطة والألعاب، كما يمكنك أن تختار ما تراه مناسبًا للمتعلمين في حينه.
- يستغرق تنفيذ الأنشطة نحو 30 دقيقة، ويمكن تكرارها مع تعديل بعض العناصر.
- ستلاحظ أيضًا ظهور الأيقونتين التاليتين في صفحات الكتاب:

وتعني أن دعمك ضروري في تيسير النشاط وتوجيه النقاشات.



وتعني أن النشاط يمكن تيسيره عن بُعد من خلال المكالمات الهاتفية والرسائل النصية وما شابه.



- يتضمن الكتاب نقاطاً توضيحية إضافية ومجموعة من الأسئلة المتكررة وإجاباتها، كما أن الموارد التالية متوفرة أيضًا لمزيد من الدعم، ونصحك بشدة أن تطلع عليها.

يوضح الغرض من كل نشاط، ونتائجه المتوقعة، واعتبارات مهمة في تنفيذه.

دليل الأنشطة

يتضمن إرشادات تفصيلية حول كيفية اختيار الأنشطة وتعديلها وتيسيرها، وطرق إدارة المتعلمين.

دليل الميسر

كيف أختار الأنشطة؟

تخير من الأنشطة ما تراه ملائمًا للمتعلمين استنادًا إلى احتياجاتهم في حينه (على سبيل المثال، إذا لاحظت صعوبة في تكوين العلاقات أو الصداقات بين المتعلمين، فاختر لهم الأنشطة والألعاب ذات الطابع التعاوني). واحرص كذلك على مراعاة الحالة الشعورية للمتعلمين (مثلًا: تجنب أنشطة السلامة من الحرائق في حال كان المتعلمون أو ذووهم قد تعرضوا في الآونة الأخيرة لحادث حريق). وأخيرًا يرجى ملاحظة أن تنفيذ جميع الأنشطة ليس إلزاميًا ولا تنفيذها بتسلسل محدد.

هل يمكنني تكرار الأنشطة والألعاب؟

بكل تأكيد! وشجع المتعلمين أيضًا على اقتراح تنويعات وتعديلات من أفكارهم على الأنشطة والألعاب. كلما ازدادت تكرارية الأنشطة، كان ذلك أفضل في تثبيت المفاهيم المرتبطة بها؛ إذ إن غالبية الألعاب والأنشطة هي تمارين وتطبيقات عملية على المفاهيم النظرية ذات الصلة، ولذا فمن الأفضل تكرار تنفيذها مرة تلو الأخرى للاستفادة من مخرجاتها بدرجة أكبر.

ماذا أفعل إن كانت الأنشطة أسهل أو أصعب مما ينبغي للمتعلمين؟

ننصحك بتعديل الأنشطة والألعاب تبعًا لمستويات التعلم المختلفة؛ فعلى سبيل المثال، إذا كانت إحدى الألعاب تتطلب من المتعلمين تمرير كرة فيما بينهم وعدّ أرقام في الوقت نفسه، يمكنك زيادة مستوى الصعوبة بأن تطلب منهم العدّ بمضاعفات الرقم 7 مثلًا، ويمكنك أيضًا زيادة مستوى السهولة بأن تطلب منهم متابعتك بتكرار الرقم الذي تقوله أنت.

ماذا أفعل إن كان بعض المتعلمين غير قادرين بدنيًا على تنفيذ بعض الأنشطة؟

من الضروري تهيئة بيئة تعلم شاملة لجميع المتعلمين؛ ولذا ننصحك بتعديل الأنشطة عند الحاجة لتحقيق هذه الغاية. على سبيل المثال، إذا كنت بصدد تنفيذ أحد التمارين المهدئة التي تتطلب استخدام الساقين، فإمكانك تعديله بحيث يعتمد على استخدام اليدين فقط حتى يناسب المتعلمين غير القادرين على السير. وشجع الأطفال الآخرين على التفكير في طرق مبتكرة لتعديل الأنشطة حتى تناسب أقرانهم أيضًا.

أجد صعوبة في إجراء النقاشات الجماعية، فهل يمكنني تجاوز هذا العنصر من عناصر الأنشطة؟

الأسئلة النقاشية المقترحة في نهاية كل نشاط تلعب دوراً مهماً في تحقيق نتائج التعلم المرجوة نظرًا لأن غالبية الأنشطة تعتمد في تصميمها على اللعب بدرجة أكبر، ولذلك لا ننصح بتجاوز هذه الأسئلة، وإنما يمكنك بدلًا من ذلك اتباع المقترحات التالية:

- اطرح على المتعلمين أسئلة أبسط توجههم من خلالها إلى السؤال الأكبر والأكثر تعقيدًا.
- شجع المتعلمين على إجراء النقاش ضمن ثنائيات إن شعروا بعدم ارتياح أو حرج إزاء النقاشات في مجموعات كبيرة. تجوّل بين ثنائيات أو مجموعات المتعلمين لمتابعة نقاشاتهم وملاحظتها وتوجيهها.
- قدّم للمتعلمين بعض الأمثلة لإجابات محتملة، واطلب منهم تأملها والتعليق عليها.

ماذا أفعل إن فقد المتعلمون اهتمامهم أو شغفهم في أثناء تنفيذ أحد الأنشطة؟

لا بأس إن حدث ذلك؛ فمن الطبيعي ألا يجد كل طفل متعته في كل نشاط. وفي حال لاحظت انصراف انتباه الأطفال أو عدم اهتمامهم بالنشاط، فحاول أن تستعيد تركيزهم مرة أخرى باستخدام توجيه محفّز أو تعديل النشاط نفسه ليصبح أكثر إثارة وجاذبية. ويمكنك أيضًا تقسيم النشاط إلى أجزاء أو فقرات أصغر، أو إعطاء المتعلمين فترة استراحة قصيرة.

ماذا أفعل إن لم تتوفر لدي المساحة أو الموارد الكافية لتنفيذ النشاط؟

تفاعل مع البيئة المحيطة بك والعناصر المتاحة لديك بطرق إبداعية؛ وإمكانك تعديل الأنشطة لكي تتناسب مع المساحة والموارد المتاحة لك، سواء داخلًا في مكان مغلق أو خارجيًا في الهواء الطلق. وقد حرصنا في تصميم الأنشطة على ألا يتطلب تنفيذها سوى موارد بسيطة للغاية، ومع ذلك فليدرك مطلق الحرية في استخدام أية بدائل أخرى تراها مناسبة (مثلًا يمكنك الاستعاضة عن الكرة باستخدام قطع قماش ملفوفة ومكورة).

كيف يمكنني دعم الأطفال الذين يشعرون بالخل أو التردد حيال المشاركة في الأنشطة؟

شجعهم على المشاركة برفق ولطف، ولكن لا تجبرهم عليها، واسمح لهم بالمشاهدة فقط إذا لم يرغبوا بالمشاركة. ويمكنك أيضًا أن تقترح عليهم القيام بأدوار أخرى، مثل مراقبة الوقت وتسجيل النقاط ومتابعة الأنشطة لإبداء ملاحظات للاعبين وغير ذلك. وحاول كذلك إشراك الطفل ضمن ثنائي مع صديق يستطيع تشجيعه على التفاعل والإقبال على النشاط. إن محاولات التعزيز الإيجابي، ولو كانت قليلة، يمكن أن تسهم في تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم.

كيف أوازن بين الأنشطة التنافسية والتعاونية؟

يتضمن المحتوى مزيجًا من الأنشطة والألعاب التنافسية والتعاونية لتناسب مع أنماط التعلم المختلفة. ركّز على الصور الإيجابية للتعاون والتعاطف الوجداني بين المتعلمين وليس مجرد الفوز في اللعبة. احرص على تقدير الجهد الذي يبذله كل طفل والاحتفاء به، سواء فاز أم لم يفز، وذلك بالثناء على اجتهاده ومثابرته في تنفيذ النشاط. استخدم عبارات الإشادة مثل "أحسنتم! عمل رائع وجهد عظيم!" أو "ما أروع تعاونكم معًا!" حتى تشجع الأطفال وتخلق بينهم الأجواء الإيجابية. ولا تنس أيضًا مناوبة الأدوار القيادية بين اللاعبين في الأنشطة لكي يحصل كل منهم على فرصته في قيادة فريقه.

كيف أتصرف إن ظهرت على أحد الأطفال علامات تأثر أو انزعاج في أثناء تنفيذ أحد الأنشطة؟

نظرًا لمرورهم بتجارب صادمة من الطبيعي لبعض الأطفال أن يشعروا بالتأثر أو الانزعاج من مشاركتهم في الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز المهارات الاجتماعية-العاطفية والمهارات الأساسية. ومع حرصنا على تصميم الأنشطة ومراجعتها بحيث نضمن أن تكون خفيفة ومبهجة لتقليل احتمال تأثيرها على الأطفال انفعاليًا إلى أدنى حد، فلا يزال احتمال حدوث ذلك قائمًا.

علامات يجب الانتباه لها: الانسحاب من النشاط، الاهتياج والانفعال، البكاء، اليقظة المفرطة، التنفس المتسارع، التهرب أو تجنب المواقف، الشكاوى الجسدية المفاجئة، العدوانية، الارتجاف، التشبث أو التعلق الزائد، حالة التجمد أو الصمت.

وفي حال ظهور أي من هذه العلامات، عليك باتباع ما يلي:

- اصطحب الطفل جانبًا للاطمئنان على حالته، واحرص على ألا يلاحظ الأطفال الآخرون ذلك الأمر بإبقائهم مشغولين (مثال: اطلب منهم تنظيف المكان، أو الكتابة، أو مواصلة النشاط، وما إلى ذلك).
- امنح الطفل مساحة آمنة للتعبير عن مشاعره. كثيرًا ما يفقد الأطفال القدرة على التصرف بعقلانية عندما يتأثرون انفعاليًا. حاول أن تريح وتطمئن الطفل (مثلًا بإبداء تفهمك لما يشعر به وتسمية الشعور نفسه: "أعلم أنك غاضب جدًا الآن، ولا بأس أن تشعر بالغضب").
- اعرض على الطفل بعض أساليب التهدئة (إن كان ذلك مناسبًا لحالته) مثل تمارين النفس الواردة في هذا الكتيب.
- بعد مرور قدر مناسب من الوقت، وفي حال استعاد الطفل هدوءه، ناقش معه ما حدث مجددًا لمعرفة سبب تأثره الانفعالي، ثم اسمح له الاختيار بين العودة إلى النشاط مرة أخرى أو الانسحاب منه. ويمكنك السماح له بالانخراط في نشاط فردي بديل، أو تكليفه بدور مختلف في النشاط نفسه (مثل مراقبة الوقت أو تسجيل النقاط أو متابعة النشاط لإبداء ملاحظات أو غير ذلك).
- احرص على إبلاغ أحد الوالدين بالأمر، أو إحالته عبر نظام الإحالة المعتمد لطلب مزيد من الدعم من جانب مديرك أو اختصاصي نفسي مدرب.
- راجع النشاط الذي استثار الطفل وقم بتعديله وغيره من الأنشطة الأخرى المشابهة لتجنب ردة فعل مماثلة من الأطفال مستقبلاً.
- في حال استثار النشاط عدة أطفال، فعليك بتغييره والانتقال إلى تنفيذ بعض الأنشطة التي تساعد على استعادة هدوئهم.



عزيزي الميسر،

نقدّم لك فيما يلي أنشطة مصممة خصيصًا لمساعدتك في تصفية ذهن والتركيز قبل التفاعل مع طلابك، أو تنفيس الضغط والاسترخاء بعد الإنتهاء من جلسة تعليمية مليئة بالجهد والتحدي. إن الحفاظ على رفاهك وسلامتك النفسية ضروري لضمان رفاه وعافية المتعلمين؛ ولذا فإن اقتطاعك بعض الوقت للاهتمام بنفسك سيساعدك في مواصلة القيام بدورك ومهامك بفعالية وسط الظروف والأوضاع الصعبة.

جلسة تأملية (قبل بدء الأنشطة)

- خذ وضعية جلوس مريحة، وأغمض عينيك، وتنفس بعمق بضع مرات.
- كرّر العبارات التالية في سرّك: "أنا مستطيع. أنا مستعد. أنا أصنع فرقًا."
- الآن كرر نفس هذه العبارات عن طلابك: "هم مستطيعون. هم مستعدون. هم يصنعون فرقًا."

التنفس بطريقة ٤-٤-٨

- تنفس الشهيق بعمق من أنفك وفي نفس الوقت قم بالعد من ١ إلى ٤ في ذهنك، ثم احبس النفس وقم بالعد من ١ إلى ٤ مرة أخرى وانت تحبس النفس، ثم أخرج الزفير ببطء وأنت تعد من ١ إلى ٨.
- كرّر هذا النمط في التنفس من ٥ إلى ٧ مرات، مع التركيز على انتظام وتيرة تنفسك؛ إذ يساعد هذا الأمر في تنشيط استجابة الجسم للاسترخاء.

تصوّر النجاح في ذهنك (قبل بدء الأنشطة)

- أغمض عينيك وتخيل الصف أو المساحة التعليمية مكانًا هادئًا وداعمًا.
- تصوّر نفسك وأنت توجه المتعلمين بوضوح، وتعامل مع التحديات بسهولة ويسر، وتتواصل معهم بإيجابية. تخيل وجهك مشرقًا بالابتسام، تقف بين متعلميك بشموخ واعتزاز، وتفاعل معهم بنشاط، واستلهم من هذه الصورة القوة والحيوية والتحفيز.
- ركّز على الشعور بالثقة المستمد من هذه اللحظة الملهمة التي تخيلتها، واستشعر في أي موضع من جسدك يسري هذا الشعور - لعلك تحس بالدفء في صدرك أو تشعر بالطاقة والحيوية في يديك. خذ نفسًا عميقًا وتخيل هذا الشعور ينمو ويتدفق منتشرًا في كل أنحاء جسدك.
- افتح عينيك، وتوجّه إلى المتعلمين لتبدأ معهم الأنشطة وأنت تحمل بداخلك طاقة ذاك الشعور بالثقة.

المشي الواعي (قبل بدء الأنشطة وبعدها)

- إن أمكن، امشي على مهلك في طريقك من وإلى الصف أو المساحة التعليمية.
- ركّز في كل خطوة تخطوها، واستشعر وقع قدميك على الأرض، ولاحظ الأصوات من حولك، وحركة جسمك بأكمله.
- إذا تشتت انتباهك، حاول التركيز مجددًا في الخطوات التي تأخذها وأنت تمشي ببطء.
- مارس تمرين المشي الواعي هذا من ٥ إلى ١٠ دقائق لتصفية لذهنك وشحن طاقتك قبل بدء الأنشطة، أو للاسترخاء بعد الجهد المبذول في الجلسة التعليمية.



شيء إيجابي واحد (بعد انتهاء الأنشطة)

- بعد الانتهاء من الجلسة التعليمية، قف مع نفسك لحظة لتأمل شيئاً إيجابياً واحداً حدث خلال اليوم، مهما كان بسيطاً؛ مثل ابتسامة ارتسمت على وجه طفلك، أو إحراز تقدم بسيط في الفهم والاستيعاب لأحد المتعلمين، أو حتى لحظة شهدت فيها تفاعلاً وتربطاً مع المتعلمين.
- احتفظ بهذه اللحظة الإيجابية في ذاكرتك، ودونها إن استطعت، ولا تفوت فرصة الاحتفاء بها لكي يرسخ في أعماق نفسك أنه حتى في أحلك الظروف هناك بصيص نور.

النشاط الانتقالي

- قبل الشروع في الجلسة التعليمية أو بعد الانتهاء منها، اغتيم لحظات قليلة لتقوم أنت بنشاط انتقالي يساعدك على تعزيز حالتك المزاجية والحفاظ على توازنك وتباتك؛ يمكنك مثلاً أن تقوم بالدعاء للتوفيق في الجلسة، أو الاستماع إلى أغنيتك المفضلة.
- دع كلمات الذكر أو الألحان تنساب داخلك وتحمل أفكارك بعيداً عن الجلسة التعليمية، وارسم حداً فاصلاً في ذهنك بين العمل ومساحتك الشخصية.

توقف-تنفس-لاحظ-تابع (خلال الجلسة التعليمية)

- هذه طريقة سريعة لاستعادة هدوئك وتركيزك في صمت إن مرّت بك لحظة توتر أو إجهاد خلال تنفيذ الأنشطة مع المتعلمين:
- توقف** - أوقف ما تفعله في تلك اللحظة أيّاً كان.
- تنفس** - خذ نفساً عميقاً، ويفضل أن تفعل ذلك مرتين أو ثلاث مرات.
- لاحظ** - استكشف طبيعة الشعور الذي ينتابك، وتأمله للحظة، وحدد ماهيته. (استخدم عبارة "أشعر بـ..." بدلاً من "أنا..."). مثلاً: "أشعر بالتوتر" بدلاً من "أنا متوتر". كيف تصف شعور جسمك؟ مثلاً، هل تشعر بتوتر عضلات كتفك؟ هل تشعر بانقباض أو عدم راحة في معدتك؟ لا تحاول كبت ما تشعر به أو تغييره، فقط تقبل الشعور وتعايش معه للحظات حتى تشعر بالراحة مجدداً.
- تابع** - بمجرد أن تسترخي وتستعيد تركيزك، يمكن استئناف ما كنت تفعله مجدداً.
- تذكر أن اقتطاعك بعض الوقت للاعتناء بنفسك عندما تشعر بتوتر أو قلق أو إحباط لا يعني "تعطيل سير" الأنشطة للمتعلمين، وإنما يجسد أمامهم نموذجاً يُحتذى في الإدارة الجيدة للمشاعر والانفعالات.

أساليب جذب انتباه المتعلمين

- إذا أصبح الصف فوضوياً بشكل يؤثر على التركيز والنظام، وتريد من المتعلمين أن يتوقفوا قليلاً أو يحولوا انتباههم إليك، فيجب عليك أن تدربهم أولاً على الأساليب التالية وتستخدمها عند الحاجة:
- ١- ٢- ٣: عندما تصفق وتقول بصوت عالٍ "١- ٢- ٣، الجميع ينظر إليّ!"، يرد المتعلمون قائلين "١- ٢- ٣، كلنا ننظر إليك!"، ويتوقفون عما يفعلونه أيّاً كان لينظروا إليك.
 - أعزائي الطلاب .. أعزائي الطلاب: قل بصوت عالٍ "أعزائي الطلاب .. أعزائي الطلاب!"، ويرد المتعلمون قائلين "نعم أستاذ .. نعم أستاذ!"، وينتبهون إليك انتباهاً كاملاً.
 - اسمعني وصفق: قل بصوت عالٍ "من يسمعني يصفق مرة"، ليستجيب المتعلمون الذين سمعوك ويصفقوا مرة واحدة، ثم كرّر العبارة مع تغييرها "من يسمعني يصفق مرتين أو يصفق ثلاث مرات" حتى ينتبه لك الجميع.
 - العد التنازلي: عد تنازلياً من خمسة إلى واحد بصوت هادئ، وما إن تصل إلى الرقم واحد، ينبغي أن يصمت المتعلمون، ويتوقفون عما يفعلونه، وينظرون إليك.
 - أيديكم فوق رؤوسكم: قل بصوت عالٍ "ضعوا أيديكم فوق رؤوسكم"، وينفذ المتعلمون هذا التوجيه ليُظهرُوا أنهم منتبهون لك.



العبارات التحفيزية اليومية

بين كل نفس عميق والتالي، وأمام مرآة (إن تيسر ذلك)، ردّد بصوت عالٍ ٣ عبارات تحفيز إيجابية قبل كل جلسة تعليمية. فيما يلي أمثلة لهذه العبارات التحفيزية. وتهدف هذه العبارات اليومية إلى تذكيرك بقوتك وتأثيرك والدور الإيجابي الذي تلعبه في حياة طلابك.

أمتلك من القدرة والثقة في النفس ما يؤهلني للتعامل مع التحديات بكياسة ولطف وثقة

أعيش اللحظة الراهنة بكل جوارحي، وأقدم أفضل ما عندي لطلابي اليوم

أصنع فرقًا إيجابيًا في حياة طلابي كل يوم

أثريت مع نفسي ولا أعجل؛ إذ أدرك أن التطور والنمو يتطلبان وقتًا

أعزز بالجهد الدؤوب الذي أبذله في التدريس

أمتلك ما يكفي من المعرفة والمهارات، ولدي نقاط قوة متميزة أثري بها تجربة التعلم لطلابي

أتحلى بالصبر والتفهم، وأتكيف مع احتياجات طلابي

أحتفي بالإنجازات البسيطة وخطى التقدم الصغيرة، مهما بدت متواضعة

أرحب بفرصة التعلم من طلابي كما يتعلمون هم مني

أترفق بنفسي عندما ألاحظ أنني لست في أفضل حالاتي؛ فأقف مع نفسي وقفة تأمل، وأحاول مجددًا

أثق بمهاراتي وخبراتي، ولا أبخل بها على الآخرين

أتحلى بالمرونة والصمود، وأستطيع التصدي لأي تحدي وقد صرت أقوى من ذي قبل

أوظف مهاراتي الإبداعية في ابتكار طرق جديدة لإشراك طلابي في الأنشطة وإثارة اهتمامهم بها

أقوم بدور الموجه والمرشد ومصدر الإلهام لجميع طلابي

أركز على التقدم المحرز، ولا أطلب الكمال من نفسي أو من طلابي

أمتلك القدرة على إلهام طلابي حتى يتقوا بأنفسهم ويؤمنوا بقدراتهم

أسلوبي في القيادة يعتمد على الطيبة والرفقة، وأهين بيئة تعلم آمنة ومريحة لجميع طلابي

أفضل النظر إلى التحديات باعتبارها فرصًا للنمو والتعلم

أرحب بالأفكار الجديدة وأعتبر التغيير جزءًا طبيعيًا من مسيرتي المهنية

أخصص الوقت اللازم للاعتناء بنفسني حتى أتمكن من الاعتناء بطلابي



أنشطة الروتين اليومي

تمارين التأمل الواعي

روتيني اليومي

تمارين مهدئة للأطفال يمكن تنفيذها في بداية اليوم أو في نهايته.

تنفس وأنت ترسم

ابسط أصابع يدك مثل النجمة، واستخدم أصبع السبابة في يدك الأخرى لتتبع حدود يدك من الخارج كأنك ترسمها. تنفس الشهيق عندما تتجه سبابتك للأعلى، وأخرج الزفير عندما تتجه سبابتك للأسفل. نفذ التمرين ٥ مرات على إحدى يديك، ثم كرره على اليد الأخرى.



تنفس مثل النحلة

أغْمض عينيك، وتخيّل أنك تستنشق عبير زهرة وأنت تتنفس الشهيق، وقلّد صوت طنين النحل وأنت تخرج هواء الزفير. جرّب طرقًا مختلفة في إصدار الصوت؛ مثل أن تجعل صوت طنينك أطول أو أقصر، أو أن ترفعه أو تخفضه.

تمدد القطة الكسولة

- اجلس على ركبتيك وضع يديك أمامك على الأرض.
- افتح فمك وتناوب بعمق، ثم أطلق زفرة طويلة (يمكنك إضافة صوت "مياو" لجعل التمرين أكثر متعة!).
- تمدّد جيدًا كما تفعل القطة، ثم استرخ قليلًا.
- حرّك وزنك إلى الأمام باتجاه يديك، ومدّد ساقيك إلى الخلف لتشعر بتمدد كامل في جسمك.
- استمتع بالإحساس بالاسترخاء، وكرّر التمرين متى شئت.

عبارات تحفيزية

تنفس بعمق عدة مرات، وقبل كل نَفَس عميق، قل بصوت عالٍ إحدى عبارات التحفيز الإيجابي التالية.

أنا قوي

أنا محبوب

أنا عطوف

تنفس مثل الفيل

- قف وأقدامك متباعدة بشكل مريح.
- ضع راحة يدك فوق الأخرى أمامك، لتشكل ما يشبه "خرطوم الفيل".
- استنشق الهواء بعمق عبر أنفك بينما ترفع يديك عاليًا فوق رأسك، وكأن الفيل يرفع خرطومه.
- ازفر الهواء ببطء عبر الفم أثناء انحنائك للأسفل، بحيث يصل "خرطومك" إلى الأرض.
- كرر التمرين عدة مرات، مستمتعًا بالشعور بالهدوء والاسترخاء.

مشية السلحفاة



- لنبدأ بالسير ببطء وهدوء، كما لو كنت تسير بسرعة السلحفاة.
- أوه! يبدو أن المطر قد بدأ بالهطول! انكمش تحت قوقعتك لتحميك من المطر. احتضن ركبتك، سواء كنت واقفاً أو جالساً، واثن رأسك إلى الداخل وابقَ في هذه الوضعية لمدة عشر ثوانٍ.
- ها هي الشمس تعود من جديد! افتح قوقعتك بلطف، وابدأ بالسير ببطء مرة أخرى، مستمتعاً بالهدوء.
- كرر هذه الحركات عدة مرات، وعندما تنتهي، تمشّى لتضمن أن جسمك قد استرخى تمامًا.

تنفس مع الشمس



- اجلس وضع يديك برفق على حرك.
- تنفس الشهيق وأنت ترفع إحدى ذراعيك لأعلى لتمسك بشعاع الشمس.
- أخرج هواء الزفير من فمك مصحوباً بصوت تنهيدة قوية "هاه" بينما تجذب شعاع الشمس لأسفل ناحية قلبك.
- كرر التمرين مع الذراع الأخرى.

الرقص الحر

- ارقص بحرية على أنغام الموسيقى أو مع صوت الغناء والتصفيق، واختر الحركات التي تعبر عنك. حاول القيام بحركات مختلفة وانسيابية، مثل الدوران والتلويح بالذراعين.
- إذا كنت تشعر بالتردد أو الخجل، جرّب الرقص وعيناك مغمضتان، ودع جسدك يتحرك بانسيابية.
- بعد دقيقة، توقف بهدوء وخذ ثلاثة أنفاس عميقة، مستشعراً الهدوء والاسترخاء.
- كرر التمرين عدة مرّات، واستمتع بحرية الحركة والانطلاق.

تنفس من بطنك



الزهرة والشمعة

- تخيّل أن على يسارك زهرة جميلة، وعلى يمينك شمعة مشتعلة تتراقص شعلتها ببطء.
- تنفس الشهيق من أنفك ببطء كأنك تستنشق عبير الزهرة.
- أخرج هواء الزفير ببطء كأنك تطفئ الشمعة.
- كرر هذا التمرين بضع مرات.
- ضع يداً على بطنك والأخرى على صدرك.
- استنشق الهواء بعمق مع العد حتى أربعة، ثم ازفره ببطء على مدى أربع ثوانٍ.
- لاحظ حركة صدرك وبطنك أثناء التنفس وحاول الاسترخاء مع كل نفس.

الأنشطة الاجتماعية - العاطفية

التعلم من أجل الازدهار

محاكاة الطبيعة

1

حدّد للمتعلّمين اسم حيوان أو عنصر من عناصر الطبيعة، واطلب منهم القيام بحركات مختلفة تحاكي هذا الحيوان أو العنصر، ثم صمّم تمارين بدنية مستوحاة من هذه الحركات؛ مثلاً الركض مثل الفهد، والقفز مثل الضفدع، والخفق بالذراعين مثل الفراشة، والوقوف على ساق واحدة مثل الشجرة، وهكذا. اجمع حركات التمارين معًا ليقوم المتعلمون بتنفيذها في ترتيب متسلسل، وشجّعهم على اقتراح تنويعات مختلفة للتمارين من أفكارهم.

قواي الخارقة

2

يتمتع كل واحد منا بقوى خارقة وسمات مميزة. استحضر في ذهنك تلك السمات التي تجعلك مميزًا أو الأشياء التي تحسّن فعلها؛ قد تكون تعاملك بطيبة ورأفة مع الآخرين، أو مشاركة ما لديك مع أصدقائك، أو مساعدة الآخرين، أو الإصغاء جيدًا لمن يحدثك، أو الشجاعة، أو غير ذلك. اختر إحدى سماتك/قواك الخارقة، وأعطاها اسمًا إن أمكن (مثال: ينبوع الطيبة)، وفكّر في الطريقة التي تُظهر بها هذه السمة/القوة الخارقة (مثال: مخاطبة الناس بكلام حسن). الآن تبادل الأدوار مع أصدقائك بحيث يُظهر كل واحد منكم قوته الخارقة للآخر.

فن من الخيال

3

أطلق العنان لمشاغرك وخيالك، وعبر عما يخطر لك بالرسم، ولو شخبطة، على ورقة بيضاء لبضع دقائق. اعرض ما رسمته على زميل آخر، ثم تحدّث نفسك لتحوّل هذه الرسوم البسيطة إلى عمل فني. عندما تنتهي، اعرض إبداعاتك الفنية على أصدقائك، وحدّثهم عن شعورك بعد إنجاز عملك الفني.

تمثيل المشاعر

4

شكّل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول ذكر شعور ما لأحد لاعبي الفريق الثاني، ويمثّل هذا اللاعب أمام فريقه الشعور دون استخدام كلمات، ويجب على الفريق تخمين الشعور. ناقش:

- ما الأدلة والتلميحات التي ساعدتكم في تخمين الشعور؟
- كيف تعبّرون عن هذا الشعور؟
- وهل يعبر عنه الجميع بالطريقة نفسها؟
- في حالة المشاعر السلبية، ما الطرق التي يمكنكم بها تحسين حالتكم الشعورية؟

رسالة من القلب

5

فكر في شخص تعرفه أصابه مرض أو يمر بظروف صعبة؛ صمّم بطاقة تعبر فيها عن تمنياتك له بالشفاء العاجل أو تحسن الأحوال، وأضف إلى رسالتك رسومات أو رموزًا تعتقد أنها ستجعل حالته المزاجية أفضل.

أسئلة للنقاش:

- ما الذي تريد إيصاله إلى هذا الشخص؟
- كيف تستطيع أن تظهر له مدى اهتمامك بأمره؟

إن لم تتوفر لديك المواد المطلوبة لتصميم بطاقة، يمكنك أيضًا تأليف أغنية بسيطة تعبر فيها عن مشاعرك لهذا الشخص.



جدتي العزيزة
جدتي العزيزة
أحبك، أحبك
سوف تتعافين
ومن جديد تتألقين
وسنكون دومًا بجانبك

العدّ الجماعي

6

قسّم اللاعبين إلى مجموعات، واطلب من كل مجموعة الجلوس في دائرة، وحدّد لها هدفًا يتمثل في الوصول إلى أعلى رقم ممكن من خلال العدّ لمدة دقيقتين بصوت عالٍ بحيث يقول لاعب واحد رقمًا واحدًا في كل مرة، ويمكن لأي لاعب في المجموعة أن يقول الرقم التالي بعد زميله وفق التسلسل الصحيح، ولكن يجب على جميع اللاعبين المشاركة. أما التحدي في اللعبة فيتمثل في الشرط التالي: إذا قال الرقم لآعبان أو أكثر في الوقت نفسه، تعيد المجموعة العدّ من البداية من الرقم واحد. وتكون المجموعة الفائزة هي التي تصل في العدّ إلى أعلى رقم. اسمح للمتعلمين بجولات لعب متعددة.

ناقش:

- كيف تصفون شعورك عندما اضطررتم إلى إعادة العدّ من البداية؟
- ما الذي اختلف في استراتيجيتكم لاحقًا لتحسين الأداء وتجنب الوقوع في الخطأ؟

كنز التعاون

7

شكّل ثنائيات من اللاعبين، واطلب من التنائي الأول تصميم مسار عوائق يقود إلى "كنز" في نهايته (قد يكون الكنز تبادل العناق مع شخص آخر)، ثم اطلب من ثنائي آخر أن يغطي أحدهما عينيه بعصابة بينما يوجهه زميله في الفريق عبر مسار العوائق للوصول إلى الكنز مستخدمًا التوجيهات اللفظية فقط.

ناقش مع زميلك:

- كيف تصف شعورك وأنت معصوب العينين؟
- ما الذي أحسنت القيام به في هذا النشاط؟
- ما الذي أحسن زميلك القيام به في هذا النشاط؟



ماذا ترى؟

8

انظر إلى نفسك في المرآة، وإن لم تجد مرآة، فأغْمض عينيك وتصور أنك ترى نفسك، ثم اكتب قائمة من 5 أشياء/ صفات تحبها في نفسك؛ مثلاً: يعجبني أنني أستطيع إضحاك أصدقائي. يمكنك التعبير عن هذه الصفات بالرسم أو ذكرها شفهيًا. تبادل قائمة صفاتك مع زميل لك، ثم أضف إلى قائمته صفة أخرى واحدة على الأقل تعجبك فيه أيضًا. ناقش:

- ما الصفة المفضلة لديك في نفسك؟
- ما الذي يعجبك في زميلك؟

لعبة الظلال

9

استخدم مصباح جيب أو ضوء الشمس لعمل ظلال بيديك، وحاول أن تشكل بالظلال عشرة حيوانات أو أشياء مختلفة واطلب من زملائك تخمينها. إن أمكن، انسج من وحي خيالك قصة بسيطة يمكنك عرضها على الجمهور بطريقة مسرح الظل. ناقش: ما الذي أعجبك في كل قصة؟ وما الذي يمكن تحسينه؟

تحدي التركيز

10

اجمع اللاعبين، وأشر إلى أجزاء مختلفة من الجسم: الرأس والكتفان وأصابع القدم؛ وعندما تقول "المس أصابع قدمك"، يجب على اللاعبين أن يلمسوا رؤوسهم؛ وعندما تقول "المس كتفيك"، يجب عليهم أن يلمسوا أصابع قدمهم؛ وعندما تقول "المس رأسك"، يجب عليهم أن يلمسوا أكتافهم؛ وفي حال أخطأ أحدهم، يخرج من اللعبة وينضم إلى الميسر في مراقبة حركات باقي اللاعبين. يمكنك زيادة سرعة اللعبة تدريجيًا. بإمكانك أيضًا تبسيط النشاط عند الحاجة؛ مثلاً عندما تقول اسم جزء من أجزاء الجسم، يلمس اللاعبون أي جزء آخر من الجسم خلاف الجزء الذي ذكرته. ناقش: كان عليكم الانتباه إلى أشياء كثيرة خلال هذه اللعبة؛ فكيف استطعتم الحفاظ على تركيزكم؟ سوف تتحسن هذه المهارة لديكم أكثر وأكثر مع التدريب والممارسة.

تحدي الذاكرة

11

شكّل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول أداء مجموعة من 8 إلى 10 حركات، ويمكن تنويعها بين الحركات المضحكة والدرامية، بينما يتابع الفريق الثاني هذه الحركات بانتباه شديد ويحاول لابعه تخزين تفاصيلها في ذاكرتهم، ثم اطلب من الفريق الثاني أداء مجموعة الحركات نفسها بالكامل. يتبادل الفريقان الأدوار، ويحصل كل فريق على نقطة واحدة عن كل حركة يتذكرها لابعه بشكل صحيح.

- ناقش: تدرّبتم في هذا النشاط على التركيز والانتباه؛ فمتى كان تركيزكم في أعلى مستوياته؟
- وماذا تفعلون عندما تفقدون القدرة على التركيز؟

اجمع اللاعبين، وحدّد لهم خط البداية والنهاية للسباق، واطلب من كل لاعب أن يحضر غرضًا آمنًا لكي يوازنه فوق رأسه، ويتسابق جميع اللاعبين من خط البداية إلى خط النهاية حاملين الأغراض فوق رؤوسهم. وفي حال سقط الغرض عن رأس أحد اللاعبين، يقف في مكانه ويأتي لاعب آخر ليحاول وضع الغرض مرة أخرى على رأس اللاعب دون أن يسقط هو الغرض الذي يحمله على رأسه.

ناقش:

- هل قدمت المساعدة للاعب آخر سقط الغرض عن رأسه؟ ولماذا؟
- هل ساعدك أنت لاعب آخر؟ وكيف شعرت حيال ذلك؟
- ما الطرق المختلفة التي يمكنك بها مساعدة الآخرين في حياتك اليومية؟

الماء والتلج

13

شكّل فريقين من اللاعبين: فريق "الماء" وفريق "التلج"، وناقش مع المتعلمين خصائص الماء والتلج (الماء سائل وأكثر دفقًا، بينما التلج صلب وأكثر برودة)، ثم اطلب من فريق التلج الانتظار في ركن معيّن، وامنح فريق الماء 5 ثوانٍ للانتشار في المكان.

عندما تبدأ اللعبة، يحاول فريق الماء الهروب من فريق التلج الذي يطارده، فإذا لمس أحد لاعبي فريق التلج لاعبًا من فريق الماء على كتفه، يتجمد هذا اللاعب في الحال ويقف ثابتًا دون حراك، بينما يحاول زملاؤه إذابة التلج عنه بلمس كتفه مرة أخرى ليعود إلى الحالة السائلة مع الحرص على ألا يتجمد أحدهم أيضًا خلال هذه المحاولات، وبمجرد ذوبان التلج عن اللاعبين المجمدين، يمكنهم التحرك مرة أخرى. يرجى ملاحظة أن الركض والكلام غير مسموح بهما في هذه اللعبة.

بعد مرور 10 دقائق، اطلب من الفريقين أن يتبادلا الأدوار.

ناقش: هل كان من السهل عليكم الانتباه إلى أشياء كثيرة وتنفيذ مهام متعددة في الوقت نفسه؟ إن التدريب على القيام بأشياء كثيرة في آن واحد وبصورة جيدة يعزز من قدراتكم الذهنية.

تجمّد مكانك!

14

قسّم اللاعبين إلى فريقين، الفريق المرح، وعليه أن يغني أو يصقّق للفريق الآخر الذي عليه أن يتحرّك على وقع الغناء أو التصفيق وعندما يتوقف الغناء أو التصفيق، يجب على جميع اللاعبين التوقف في مكانهم فورًا دون حراك، بينما يحاول الفريق المرح دفعهم إلى التحرك دون لمسهم؛ عن طريق إضحاكهم مثلًا، وأي لاعب يتحرك يخرج من جولة اللعب وينضم إلى زملائه في التصفيق أو الغناء.

ناقش:

- ما الذي جعلك تضحك؟
- هل كان إضحاك أصدقائك مهمّة سهلة؟ وكيف تصف شعورك عندما رأيتهم يضحكون؟
- كيف يمكنك مساعدة أصدقائك عندما يشعرون بالحزن؟

يجلس اللاعبون في دائرة، ويمررون فيما بينهم غرضًا من الأغراض على وقع الموسيقى (أو تصفيق/غناء زملاء آخرين)، وعندما تتوقف الموسيقى/التصفيق، يجب على اللاعب الذي يمسك بالغرض حينها أن يخبر سائر أصدقائه بشيء يعجبه/يحبه في نفسه وشيء يعجبه/يحبه في شخص آخر مشارك في اللعبة (سواء ضمن الدائرة أو خارجها). بعد ذلك، يخرج هذا اللاعب من الدائرة لينضم إلى زملائه الآخرين في الغناء/التصفيق، بينما يصفق له الجميع عند خروجه. احرص على أن يستمع كل لاعب إلى عبارة مدح وثناء من زملائه. ناقش:

- كيف تصف شعورك عندما تذكر شيئًا حسنًا من صفاتك؟
- كيف كان شعورك عندما سمعت شخصًا آخر يذكر صفات حسنة فيك؟
- مَنْ الشخص الآخر في حياتك الذي تود أن تعبر له عن التقدير والثناء؟ ولماذا؟

اجمع اللاعبين وشرح لهم أنك ستطلب منهم أشياء يجب ألا ينفذوها إلا إذا كان التوجيه يبدأ بعبارة "المعلم يقول..."، مثلًا عندما تقول: "المعلم يقول اقفز 5 مرات"، يجب على اللاعبين الاستجابة للتوجيه فورًا؛ أما إذا كان التوجيه لا يبدأ بعبارة "المعلم يقول..."، يجب على اللاعبين عدم تنفيذه. وفي حال أخطأ أحد اللاعبين، يخرج من اللعبة لجولة واحدة ويمكنه المساعدة بإعطاء توجيهات لاحقًا لزملائه، ويصفق الجميع لأي لاعب يخرج من اللعبة. ناقش:

- كيف استطعت الحفاظ على تركيزك وقت سماع التوجيهات؟
- في سياق الحياة الواقعية، إذا وجهك شخص ما للقيام بشيء ولم تستوعب التوجيه جيدًا، فماذا ستفعل؟ (أطلب منه تكرار التوجيه أو توضيحه، وما شابه.)

في هذه اللعبة يلاحق لاعب واحد باقي اللاعبين الذين يركضون هربًا منه ويحاول أن يلمس أحدهم، وعندما ينجح في لمس لاعب آخر، يجب أن يمسك كل منهما بيد الآخر ويشكلا معًا سلسلة لملاحقة اللاعبين الآخرين، وهكذا تستمر اللعبة وتكبر "سلسلة الصداقة" كلما انضم إليها المزيد من اللاعبين. وفي حال انكسرت السلسلة، تبدأ اللعبة من جديد، ويتحرر جميع اللاعبين الذين سبق الإمساك بهم. تتواصل اللعبة على هذا النحو حتى يبقى لاعب واحد فقط لم يلمس. ناقش:

- كيف ساعدكم التعاون معًا في هذه السلسلة على الإمساك باللاعبين الآخرين؟
- ماذا تعلمتم عن قيمة العمل ضمن فريق ومساعدة أحدكم الآخر؟

يبدأ الشخص الأول بإيقاع بسيط (مثل التصفيق) ويضيف الشخص الثاني عنصراً جديداً إلى الإيقاع (مثل الضرب على الساقين)، ثم يضيف شخص ثالث طبقة أخرى (مثل إصدار صوت بالفم)، وهكذا يتواصل النشاط على هذا النحو حتى يبتكر الجميع معاً إيقاعاً كاملاً، وفور أن يصبح الإيقاع منتظماً ومتناغماً، يمكن للجميع التعاون معاً في تأليف كلمات لأغنية جميلة يؤدونها على وقع هذه النغمات.

ناقش:

- كيف ساهمت إضافة كل شخص في تطوير الإيقاع؟
- ما الذي استمتعت به أكثر في تعاونك مع مجموعة لإنجاز شيء مشترك؟
- كيف شعرت إزاء تقدير قيمة إسهاماتك التي أخرجت الأغنية في شكلها النهائي؟

يقوم أحد اللاعبين بدور المخمّن ويغمض عينيه، بينما تختار المجموعة سراً شخصاً ليكون المخرج. يتولى المخرج قيادة اللعبة من خلال القيام بحركات يقوم باقي المجموعة بتقليدها ويغيّر المخرج حركاته من وقت لآخر. يفتح المخمّن عينيه ويبدأ بمراقبة المجموعة لمعرفة من هو المخرج. تستمر اللعبة حتى يتمكن المخمّن من تحديد المخرج بشكل صحيح.

ناقش:

- كيف قررت من هو اللاعب الذي ستراقبه عن كتب لتكتشف من هو المخرج؟
- ما الذي تعلمته عن أهمية الانتباه إلى تصرفات الآخرين وحركاتهم؟ وكيف يمكن لهذا أن يساعدك عندما تتعاون مع أصدقائك؟

شغل أغنية أو اطلب من أحد اللاعبين الغناء أو التصفيق، ويشارك الجميع في الرقص بحيث يضيف كل لاعب حركة راقصة جديدة ويجب على اللاعب التالي تكرارها وإضافة حركة إليها، وتتواصل اللعبة على هذا النحو ويحاول كل لاعب في دوره تذكر جميع الحركات السابقة، وفي نهاية الجولة يؤدي جميع اللاعبين معاً حركات الرقصة بالكامل.

ناقش:

- كيف تذكرت حركات الرقص التي أضافها الآخرون؟
- في الحياة الواقعية، كيف تتذكر الأشياء المهمة مثل التوجيهات أو خطوات تنفيذ مهمة ما؟

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، واطلب من واحد من كل ثنائي أن يمثل مشهداً/سيناريو ما في حين يحاكي زميله جميع حركاته وتعبيراته الشعورية، وبعد مرور دقيقة، يصفّق الجميع تشجيعاً لأنفسهم، ثم يتقدم كل زميل من الزملاء الذين كانوا يقلدون الحركات والتعبيرات لكي يذكر اسم الشعور الذي كان زميله يقوم بتمثيله. يتبادل الزميلان في كل ثنائي الأدوار لأداء سيناريو جديد. فيما يلي بعض السيناريوهات المقترحة:

- الاستعداد للذهاب إلى المدرسة (مثال: متحمس)
- تمطر السماء فجأة وأنت تلعب في الخارج (مثال: متفاجئ)
- طبيب يساعد امرأة مسنة (مثال: قلق)
- تهب رياح خلال حفل يوم ميلادك وتطفئ الشموع قبل أن تطفئها بنفسك (مثال: محبط)
- طنين بعوضة فوق رأسك وأنت تحاول أن تنام (مثال: متضايق)
- البحث عن نظارتك المفقودة (مثال: مستاء)

ناقش:

- كيف عرفت طبيعة الشعور الذي يمثله زميلك دون أن يخبرك به؟
- ما أهمية إدراكنا لما يشعر به الآخرون، وكيف يساعدك ذلك عند التعامل مع أصدقائك وأفراد أسرتك؟

تفضيلاتي

22

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، ويتقدم أحدهم إلى وسطها ويذكر أحد الأشياء المفضلة لديه (مثال: لونه المفضل أو أغنيته المفضلة أو فيلمه المفضل)، ويجب على كل لاعب يفضل الشيء نفسه أيضاً أن يركض إلى وسط الدائرة ويصافح زميله بضرب كفيهما معاً في الهواء، ثم يرجع إلى مكانه مسرعاً. احرص على أن يأخذ كل لاعب دوره في الوقوف وسط الدائرة. ناقش:

- كيف كان شعورك عندما اكتشفت أن الآخرين يحبون نفس الشيء الذي تحبه؟ إذا لم يحب الآخرون نفس الشيء الذي تحبه، فهل ستحاول إقناعهم بأن يحبوا هذا الشيء أم ستقبل وجود اختلاف في التفضيلات بين الناس؟ ولماذا؟

طوق الحماية

23

اطلب من اللاعبين تشكيل دائرة بحيث يمسك كل منهم بيد الآخر، واختر لاعباً (من خارج الدائرة) يقوم بدور المطارد، ولاعباً آخر (من الدائرة) يقوم بدور المتطوع، وعند سماع اللاعبين كلمة "انطلق!"، يحاول المطارد لمس المتطوع بينما يحرك اللاعبون دائرتهم لحمايته. ويمكن للمطارد التحرك في أي اتجاه يريده لكي يتمكن من لمس المتطوع، وبمجرد أن يلمسه، ينضم كلاهما إلى الدائرة، ويحل محلهما لاعب آخران. ناقش:

- كيف تعاونتم معاً كفريق لحماية المتطوع؟
- ما الذي كان سهلاً أو صعباً في حماية نفسك والآخرين؟
- كيف يمكننا العمل معاً لضمان سلامة الجميع؟

شكّل مجموعات من اللاعبين، واطلب من كل مجموعة أن تجمع أشياء من الطبيعة (مثل أوراق الشجر أو الأحجار الصغيرة أو العصي) ويتعاون أفرادها معًا في تصميم عمل فني. حالما ينتهي الجميع من عملهم، تجول بين المجموعات لتشاهد العمل الفني الذي أبدعته كل مجموعة. بعد ذلك، يجب على كل مجموعة أن تضيف عنصرًا واحدًا جديدًا إلى العمل الفني لمجموعة أخرى بغرض تحسينه. ناقش:

- كيف ساعدكم العمل الجماعي في إبداع عمل فني فريد ومميز؟
- في الحياة الواقعية، كيف يمكن لإضافة أفكار جديدة إلى عمل شخص آخر أن تجعل هذا العمل أفضل؟
- ما أكثر ما استمتعتم به أثناء المساهمة في تطوير أعمال الآخرين؟

عقدة بشرية

شكّل فريقين من اللاعبين، واطلب من أعضاء الفريق الأول أن يمسك كل منهم بأيدي بعضهم البعض ليصنعوا دائرة، ثم يتشابكوا معًا بأن يمرر أحدهم ذراعه فوق ذراع زميله أو أسفلها مما يخلق "عقدة بشرية" دون أن تنفصل أياديهم، على المجموعة الثانية العمل معًا لفك هذه العقدة البشرية بدون كسر الدائرة، ويمكنهم التواصل فيما بينهم ووضع استراتيجية، ولكن يجب عليهم أن يكونوا حذرين حتى لا تنكسر السلسلة. ويفوز في اللعبة الفريق الأسرع في فك العقدة البشرية. يمكنك زيادة مستوى الصعوبة إن لزم الأمر بعدم السماح لأي من الفريقين بالتواصل الشفهي. ناقش:

- كيف تعاونتم معًا في حل العقدة البشرية؟
- ما الذي كان يمكنكم تحسينه كفريق لفك العقدة بشكل أسرع؟

كن لطيفًا مع ريان!

يجلس اللاعبون في دائرة، ويمسكون عصاة تمثل زميلهم الجديد، ويختارون له اسمًا (مثلًا ريان). تُمرّر ورقة بين اللاعبين، يمسك بها اللاعب الأول ويقول شيئًا قاسيًا أو غير لطيف عن ريان، ويكرمش الورقة ويجعدها ثم يمررها، فتصل إلى اللاعب التالي الذي يقول بدوره شيئًا لطيفًا عن ريان ويحاول فرد الورقة قبل تمريرها للاعب آخر. تتواصل الجولة على هذا النحو، بالتناوب بين تعبيرات لطيفة وأخرى غير لطيفة مع كرمشة الورقة وفردها، وفي النهاية ستظل خطوط الورقة محتفظة بآثار الكرمشة والتجعيد حتى بعد فردها ومحاولة تسويتها، وشكل الورقة هذا يعبر عن الآثار النفسية الدائمة التي تخلفها الكلمات المؤذية الجارحة. ناقش:

- ماذا لاحظت في الورقة بعد تكرار تجعيدها وفردها؟
- كيف تؤثر الكلمات غير اللطيفة على الآخرين حتى لو حاولنا التعويض بكلمات لطيفة لاحقًا؟
- كيف يمكننا الانتباه بدرجة أكبر لما نقوله حتى لا نؤذي مشاعر الآخرين؟
- هل سبق أن قلت شيئًا تسبب بجرح مشاعر شخص آخر؟ اذهب إليه فورًا واعتذر؛ حتى لو كان ريان!

اطلب من الأطفال رسم شيء بسيط، مثل مشهد غروب الشمس أو صورة ولد/بنت أو بيت أو غير ذلك، ثم قارن بين الرسومات بعدما يكملونها. اسأل الأطفال إن كان أحدهم يرغب في تغيير شيء في رسمته بعدما رأى أفكار الآخرين في رسوماتهم. وخلال المناقشة معهم، شدد على فكرة أن الناس يرون الأشياء من منظورات مختلفة، ولا يعني ذلك بالضرورة أن أحدهم على صواب أو على خطأ.

ناقش:

- ما أوجه التشابه أو الاختلاف التي لاحظتها في الرسومات المختلفة؟
- هل كان هناك شيء "صحيح" أو "خاطئ"؟
- في الحياة الواقعية، قد يتبنى الناس وجهات نظر أو أساليب معينة في القيام بالأمور تختلف عن وجهات نظرك وأساليبك، كيف ستعامل مع ذلك؟ (أتعلم، استكشف مزيداً من الأفكار، وهكذا)

ماذا يوجد داخل حقيبتني؟

28

ضع مجموعة متنوعة من الأغراض في وسط دائرة، وأعط المتعلمين دقيقة واحدة للنظر إلى هذه الأغراض بتأنٍ ومحاولة تذكرها جميعاً. يمكنهم الجلوس أو الوقوف في أماكنهم للنظر إلى الأغراض، ولكن لا يُسمح لهم بالتقدم للأمام أو دفع بعضهم بعضاً للحصول على نظرة أقرب. بعد مرور الدقيقة، ابسط قطعة قماش فوق جميع الأغراض لتغطيتها، أو اطلب من المتعلمين أن يديروا ظهورهم لها، ثم انتظر دقيقة أخرى واسأل بعدها كل متعلم على حدة عن الأغراض التي يستطيع تذكرها. بعد ذلك، كرر اللعبة لجولة أخرى ولا حظ كم عدد الأغراض الإضافية التي يستطيع المتعلمون تذكرها معاً كمجموعة.

ناقش:

- كيف ركزت على تذكر الأغراض المختلفة؟
- هل تذكر الآخرون غرضاً لم تذكره أنت؟ وكيف ساعدكم ذلك؟
- هل استطعت أن تتذكر مزيداً من الأغراض بعد تكرار المحاولة؟

ادفع واسحب

29

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، بحيث تكون وجوههم إلى الخارج وظهورهم في اتجاه مركز الدائرة، ويشبك اللاعبون مرافقهم بحيث يشكّلون سلسلة مترابطة. ضع حجراً صغيراً أو ورقة شجر على بُعد متر واحد أمام كل لاعب. يجب على كل لاعب أن يلتقط الحجر أو ورقة الشجر أمامه بأسرع ما يمكن، دون أن يفصل مرفقيه عن مرفقي اللاعبين المجاورين، ودون أن يتحدث أحدهم إلى الآخر. سجّل الوقت المستغرق في إنجاز النشاط.

ناقش:

- كم من الوقت استغرقت المجموعة في التقاط جميع الأحجار/أوراق الشجر؟
- هل عملتم معاً كفريق أم كأفراد؟

بعد انتهاء النقاش، يتعاون المتعلمون في التفكير في استراتيجية تتيح لهم جمع جميع الأوراق أو الأحجار بشكل أسرع، ثم كرروا النشاط بهدف إنجازه في وقت أقل.

ناقش: ماذا تعلمتم عن العمل الجماعي من هذا النشاط؟

شكّل فريقين، وخطّط ملعبًا صغيرًا بمرمى على كل جانب من جانبي الملعب، ويمكنك تخطيط الملعب على طاولة أو على الأرض. ضع علامات واضحة لحدود الملعب باستخدام قطع القماش أو الطباشير أو الأحجار الصغيرة، ثم ضع كرة ورقية (ورقة مكورة) أو ورقة شجر في وسط الملعب، ويجب على كل فريق أن ينفخ الكرة لدفعها في اتجاه مرمى الفريق الآخر. أعط الفريقين 5 دقائق لكي يحدد كل فريق اسمًا له، ويختار مرماه، ويضع استراتيجية اللعب. عندما يحرز أحد الفريقين هدفًا في مرمى الآخر، ضع الكرة مرة أخرى في وسط الملعب لاستئناف اللعب، ويفوز في المباراة الفريق صاحب الأهداف الأكثر، ويصفق لهم جميع اللاعبين. ناقش:

- كيف ساعد التخطيط فريقكم في العمل معًا لإحراز الأهداف؟
 - في الحياة الواقعية، كيف تعدّل خطتك عندما لا تسير الأمور على النحو الذي تريده؟
 - أي الأعضاء في فريقك تود أن تعبر له عن تقديرك؟ ولماذا؟
- بالنسبة للمتعلمين الأصغر سنًا، يمكن تحديد خط نهاية يدفعون الكرة في اتجاهه بالنفخ بدلًا من المرمى.

كرة السماء وكرة الماء

31

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة كبيرة، واختر كرة (أو غرضًا طريًا آخر) تكون كرة السماء (أي يمكن قذفها في الهواء) وكرة أخرى تكون كرة الماء (أي يمكن دحرجتها على الأرض). أعط كرة السماء لأحد اللاعبين، وكرة الماء للاعب آخر، ويجب على اللاعبين تمرير الكرتين بينهم بتقاذف كرة السماء ودحرجة كرة الماء. في حال أخطأ لاعب وقذف كرة الماء أو دحرج كرة السماء، يخرج من اللعبة ويجلس على الأرض، ويجب على اللاعبين الجالسين متابعة باقي زملائهم للتأكد من أنهم يتبعون قاعدة اللعبة بشكل صحيح. تتواصل اللعبة على هذا النحو حتى يبقى لاعب واحد فقط لا يزال واقفًا. ناقش:

- كيف استطعت اتباع القاعدة المختلفة لكل كرة من الكرتين؟
- في الحياة الواقعية، كيف تحافظ على تركيزك عندما تتعدد المهام المطلوبة؟

حادي .. بادي .. شادي

32

يجلس اللاعبون في دائرة، وتبدأ اللعبة بأن يشير أحدهم إلى لاعب آخر في الدائرة ويقول "حادي"، ليقوم هذا اللاعب بدوره بالإشارة إلى آخر ويقول "بادي"، ليقوم هذا اللاعب الثالث بالإشارة إلى آخر ويقول "شادي"، وهذا اللاعب الأخير يجب ألا يفعل شيئًا، فينتقل الدور إلى اللاعب الجالس على يمينه ليبدأ الجولة التالية بكلمة "حادي" أيضًا. تتواصل اللعبة على هذا النحو، وفي حال أخطأ أحد اللاعبين أو فوّت دوره، يجب عليه أن يقف ويرفع يده قائلًا "حادي بادي شادي، أخطأت في مرادي!" ثم يجلس مرة أخرى، ويتابع باقي زملائه للتأكد من أنهم يتبعون قاعدة اللعبة بشكل صحيح. ناقش:

- هل كانت اللعبة سهلة أم صعبة بالنسبة لك؟ ولماذا؟
- ماذا تعلمت عن الانتباه للآخرين؟ وكيف يمكن أن يساعدك التركيز والانتباه في أنشطتك اليومية مع الآخرين؟

اطلب من المتعلمين تشكيل مجموعات من فردين أو ثلاثة أفراد، ويقوم متطوع في كل مجموعة بدور "الزائر الفضائي"، بينما تتولى بقية المجموعة تعليم هذا الزائر طريقة العيش على كوكب الأرض من خلال استعراض وتوضيح بعض الأنشطة الشائعة التي يؤديها الناس في البيوت (مثال: تناول الطعام، والتنظيف، وتفريش الأسنان، وما إلى ذلك) باستخدام الكلمات والحركات. بعد انتهاء النشاط، يشرح الزائر الفضائي من كل مجموعة ما تعلمه للجميع. اسمح للمتعلمين بجولات لعب متعددة (مثال: تعليم الزائر الفضائي ما يفعله في المدرسة).

ناقش:

- ما الذي لاحظته في الأشياء المختلفة التي تعلمها الزائرون الفضائيون؟
- في الحياة الواقعية، كيف يمكن أن يتعلم الناس أو يمرروا بتجارب بطرق مختلفة؟

اكتشف الاختلافات

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، واطلب من كل زميل في ثنائي أن يتأمل زميله جيداً لمدة دقيقة، ثم يدير ظهره حتى يقوم زميله بتغيير ثلاثة أشياء في مظهره (مثال: يحل عقدة رباط الحذاء، ويفك أحد أزرار القميص، ويغير تسريحة شعره). يلتفت الزميل الأول إليه مرة أخرى، ويحاول اكتشاف الاختلافات الثلاثة، وبعد انتهاء الجولة، يتبادل الزميلان في كل ثنائي الأدوار. يمكنك زيادة مستوى صعوبة اللعبة بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات يغير فيها كل لاعب شيئاً في مظهره.

ناقش:

- هل كان من السهل أم الصعب اكتشاف التغييرات؟
- كيف يمكن لملاحظة الأشياء البسيطة أن تساعدك في فهم الأمور التي تحدث حولك بصورة أفضل؟ (مثال: عندما أرى سحبا داكنة اللون، أتوقع سقوط الأمطار).

تمثيل الحكاية

اجمع الأطفال لتحكي لهم قصة، وحدد حركات أو أصواتاً يؤديونها عند سماع كلمات معينة؛ مثلاً عندما تقول كلمة "رياح"، يدور الأطفال حول أنفسهم بسرعة؛ وعندما تقول "يقفز"، يقفزون أيضاً في أماكنهم. قبل بدء النشاط، اشرح للأطفال الحركات المطلوبة واجعلهم يتدربون عليها، وبينما تحكي لهم القصة، يستمعون إليك بانتباه ويؤديون الحركات كلما سمعوا الكلمات المتفق عليها. مثال:

"ذات يوم، هبّت رياح شديدة (يدور الأطفال بسرعة)؛ وكانت الرياح عاصفة للغاية، فدفعت الجميع إلى القفز (يقفز الأطفال). حاول عصفور صغير أن يطير في عكس اتجاه الرياح (يدور الأطفال بسرعة)، ولكنه اضطر أن يقفز (يقفز الأطفال) من غصن شجرة إلى آخر حتى يبقى في أمان."

ناقش:

- كيف تصف شعورك وأنت تنصت بانتباه إلى كلمات القصة وتؤدي الحركات الصحيحة بسرعة؟
- كيف يساعدك الانتباه جيداً في اتباع التعليمات أو تعلم أشياء جديدة؟

شجّع الأطفال على سرد القصة مرة أخرى بأنفسهم لترى إلى أي مدى سيتذكرون تفاصيلها.

يصطف جميع الأطفال في طابور، ويكون الطفل في المقدمة هو القائد. عندما تبدأ الموسيقى/التصفيق، يتحرك القائد في أنحاء المكان وهو يؤدي حركات مختلفة مثل القفز أو التلويح بذراعيه أو التصفيق، بينما يتابعه باقي الأطفال ويقلدون حركاته. وعندما تتوقف الموسيقى/التصفيق، يتجه القائد للوقوف في نهاية الطابور ويصبح الطفل التالي هو القائد الجديد، ويتواصل النشاط على هذا النحو حتى يأخذ كل طفل دوره في قيادة المجموعة.

ناقش:

- كيف شعرت عندما كنت القائد وكان الآخرون يتبعونك؟
- كيف نتبادل الأدوار بين القيادة والتبعية في الأنشطة الجماعية؟
- في سياق الحياة الواقعية، ما صفات القائد الجيد، وكيف تكون عضوًا جيدًا في فريقه؟

37 حركات المشاعر

اجمع الأطفال، وشغل موسيقى سريعة الإيقاع (أو قم بالغناء والتصفيق)، واطلب منهم أداء حركات راقصة مع تحريك أقدامهم بأسرع ما يمكن. بعد كل دقيقة تقريبًا، قل بصوت عالٍ شعورًا ما مثل "غاضب" أو "سعيد" أو "حزين" ليتابع الأطفال الرقص بطريقة تعبر عن هذا الشعور. استمر في تغيير المشاعر لترى كيف يعبر عنها الأطفال من خلال حركاتهم الراقصة.

ناقش:

- كيف غيّرت حركاتك وتعبيراتك ومستوى طاقتك بناءً على المشاعر المختلفة؟
- كيف يمكننا أن نعبر عن مشاعرنا من خلال أجسامنا وحركاتنا؟

38 ساعدني!

قسّم اللاعبين إلى فرق من ثلاثة أو أربعة أفراد، ووزّع في المكان مجموعة من الأغراض المختلفة ليقوم كل فريق بجمعها في أسرع وقت ممكن، ولكن سيكون لكل عضو في الفريق تحدٍ خاص به (أحدهم معصوب العينين، والثاني يده مقيدتان خلف ظهره، والثالث لا يمكنه التكلم، والرابع لا يمكنه المشي إلا إذا أمسك زميل آخر بيديه، إلخ). بعد انتهاء الجولة، أعد تشكيل الفرق بتغيير اللاعبين وأدوارهم، والعبوا عدة جولات.

ناقش:

- كيف ساعد أحدكم الآخر في التغلب على تحدياتكم؟ كيف شعرت حيال ذلك؟
- في الحياة الواقعية، كيف يمكنك مساعدة الناس من حولك؟ اذكر أمثلة.

اجمع الأطفال في دائرة كبيرة، واطلب من كل واحد منهم بأن يفكر في إنجاز بسيط حققه في الأسبوع السابق ويفتخر به (مثال: إكمال رسمة، أو تعلّم كلمة جديدة، أو مساعدة صديق)، ثم يذكر كل طفل، واحدًا تلو الآخر، "إنجازه البسيط" لبقية المجموعة، ويصفق له الجميع أو يحيونه احتفاءً بهذا الإنجاز، ويمكنهم مثلًا التعبير عن ذلك معًا بعبارات مثل "نحن فخورون بك!" يمكنك تنفيذ هذا النشاط يوميًا أو مرة كل أسبوع أيضًا.

ناقش:

- كيف تصف شعورك وأنت تشارك إنجازك مع الآخرين في المجموعة؟
- ما أهمية التعبير عن التقدير والاحتفاء بإنجازاتك وإنجازات الآخرين؟
- ما الشيء/الهدف الذي تريد أن تحقّقه هذا الأسبوع؟

تحدي الثقة

40

صمّم للأطفال مسار عوائق بسيطًا يتضمن بعض المناورات الصعبة قليلًا (مثال: الزحف أسفل طاولة، أو القفز فوق عائق صغير، أو الوقوف متزنًا على قدم واحدة). وفيما يحاول كل طفل اجتياز المسار كاملاً، تقف باقي المجموعة عند خط النهاية لتشجيعه، وبعد إكمال المسار يقول كل طفل بصوت عالٍ: "لقد نجحت!"، فيرد زملاؤه قائلين: "ونحن سعداء بنجاحك"، ويصافحونه بضربة الكف عاليًا في الهواء. في حالّ واجه أحد الأطفال صعوبة في اجتياز المسار، يمكن لزملائه مساعدته حتى يصل لخط النهاية.

ناقش:

- كيف تصف شعورك بعد اجتياز مسار العوائق بالكامل؟
- في الحياة الواقعية، كيف يساعدك تجريب أشياء جديدة والتغلب على العقبات في تعزيز ثقتك بنفسك؟
- ما الذي يمكنك فعله لتشجيع الآخرين عندما يحاولون تجربة شيء جديد؟

نمر، نمر، فهد

41

يجلس اللاعبون في دائرة، ويتطوع أحدهم ليقوم بدور "الأسد" ويقف خارج الدائرة، وعندما تقول "انطلق!"، يلمس الأسد لاعبين آخرين ويسمي كل منهما "نمرًا" (ويبقى هذان اللاعبان جالسين)، ثم يلمس الأسد لاعبًا ثالثًا ويسميّه "فهدًا"، ويركض كل من الأسد والفهد حول الدائرة في اتجاهين متعاكسين، وعندما يتقابلان، يجب أن يتوقفا تمامًا ويتصافحا ويقول كل منهما للآخر كلمة لطيفة، ثم يتسابقان معًا للوصول إلى مكان الفهد والجلوس فيه، واللاعب الذي لا يصل إليه يصبح هو الأسد في الجولة التالية. يجب أن يأخذ كل لاعب دورًا في اللعبة فيكون الأسد أو الفهد.

ناقش:

- كيف تصف شعورك عندما اضطرت للوقوف فجأة بعدما كنت تجري بسرعة؟
- في الحياة الواقعية، متى تحتاج إلى تهدئة نفسك بسرعة؟ وكيف تستطيع التحكم في انفعالاتك ومشاعرك في تلك اللحظات؟

أنشطة المهارات الأساسية

التعلم من أجل الازدهار

اعرض على الأطفال أنواعًا مختلفة من بطاقات الهوية، إن وجدت، ثم ناقش معهم ما يلي:

- ما الأنواع المختلفة لبطاقات الهوية؟ وما فائدتها؟
 - إذا كان عليك أن تصمم بطاقة الهوية الخاصة بك، فما طبيعة المعلومات التي ستضعها؟
- مثال: الاسم الكامل، تاريخ الميلاد، العنوان، اسم الوالد/ولي الأمر، أرقام الهواقيف، الحالات الطبية. سوف يصمم المتعلمون بطاقات هوياتهم الخاصة ويزخرفونها.

43 أين أنا؟

43

اشرح للأطفال أن معرفة المعالم البارزة حولهم تساعد في معرفة طريقهم والحفاظ على سلامتهم في حالات الطوارئ، ثم اطلب منهم تحديد أهم المعالم البارزة القريبة منهم (مثال: المدرسة، والحديقة، والمستشفى، والمباني الرئيسية، وما إلى ذلك).

العب ن هذه اللعبة مع الأطفال ليتدربوا على مهارات تحديد مواقع الأشخاص:

يغمض أحد الأطفال عينيه بينما يختبئ زميله في مكان ما في المنطقة، وبعد اختبائه يبدأ في وصف ما يراه حوله (مثال: أرى شيئاً أخضر، أرى مقاعد، أسمع صوت ماء)، ويحاول زميله تخمين المكان الذي يختبئ فيه معتمداً على هذه التلميحات فقط. بعد عدة محاولات من التخمين، يتبادل الزميلان في كل ثنائي الأدوار.

ناقش:

- كيف يمكن لوصف الأشياء المحيطة بك أن يساعدك في حال ضللت الطريق؟

44 إخلاء .. إخلاء!

44

ملاحظة: قد يثير هذا النشاط ذكريات مؤلمة لدى بعض المتعلمين. إذا لاحظت أي علامات على شعورهم بعدم الارتياح، يُستحسن الانتقال إلى أسئلة النقاش.

حدّد المناطق الآمنة القريبة من مساكنكم؛ أي المناطق التي يجب على الجميع التوجه إليها عند الإخلاء إن اقتضت الحاجة ذلك، ودرّب المتعلمين على استخدام أسرع الطرق أو مسارات الإخلاء وصولاً إلى المنطقة الآمنة. شكّل فريقين من المتعلمين، وعندما تنادي بصوت عالٍ "إخلاء .. إخلاء!"، يجب على الفريق الأول أن يباشر الإخلاء من نقطة البداية المحددة متجهًا إلى المنطقة الآمنة في أسرع وقت دون ركض، بينما يضع الفريق الثاني عراقيل في مسار الإخلاء أو يحاول أعضاءه إعاقة السير. بعد انتهاء هذه الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار.

ناقش:

- ما الذي قام به الفريق بشكل جيد؟ وما الذي يمكن تحسينه؟
- ما الحالات التي تضر فيها إلى الإخلاء؟
- ما هي التصرفات التي يجب اتباعها أو تجنبها أثناء الإخلاء؟ (مثال: حاول أن ترافق أحداً تعرفه عند الإخلاء. لا تتخلف من أجل البحث عن أحد الأشخاص).
- ماذا يحدث عند تراحم الناس أو ركضهم وقت الإخلاء؟ وما الذي يمكنك فعله حيال ذلك؟
- كيف يمكنك الحفاظ على هدوئك وقت الإخلاء؟ (مثلاً التنفس بعمق واتباع التعليمات)

ضع أمام الأطفال مجموعة من الأغراض المتنوعة (ومن بينها أشياء ضرورية مثل زجاجات المياه ومصابيح الجيب والبطانيات وبطاقات الهوية وما شابه)، واطلب من كل طفل في دوره أن "يعبئ" حقيبة صغيرة بالأغراض التي يرى أنها مهمة في حالات الطوارئ.
ناقش: ما الأغراض التي وضعتها في الحقيبة؟ وما سبب أهميتها؟ كيف تساعدك هذه الأغراض؟

أرقام مهمة

46

اطلب من اللاعبين حفظ رقمين من أرقام الهواتف المهمة: رقم أحد أفراد الأسرة، ورقم للطوارئ. (يمكنك زيادة مستوى التحدي في اللعبة بإضافة رقم هاتف المستشفى ورقم أحد أفراد الأسرة الآخرين وهكذا). نفذ النشاط التالي لتدريب المتعلمين.
شكّل فرقًا من اللاعبين، وحدّد خط بداية وخط نهاية، وتصطف الفرق عند خط البداية بحيث يقف أعضاء كل فريق في طابور.
مع إشارة البدء، ينطلق اللاعب الأول مسرعًا إلى خط النهاية ليجيب سؤالًا يطرحه عليه الميسر (مثال: ما رقم هاتف الطوارئ/هاتف أحد أفراد الأسرة؟)
بعدما يجيب اللاعب، يعود مسرعًا إلى الطابور ويلمس زميله التالي في الفريق ليفعل الشيء نفسه. يتواصل السباق على هذا النحو حتى آخر لاعب، ويفوز الفريق الأسرع في إنهاء السباق.

حل المشكلة

47

أعط لعبة لمجموعة من الأطفال، واجعل طفلًا واحدًا يلعب بها، ثم اطرح على المجموعة "مواقف لخلافات" متنوعة يجب عليهم تمثيلها والعمل معًا على إيجاد حلول لها. يمكنك الاستعانة بالأمثلة التالية لمواقف محتملة:

- "يريد أحد الأطفال أن يلعب باللعبة في الوقت نفسه الذي تلعب فيه أنت باللعبة."
- "يريد ثلاثة أطفال آخرين اللعب باللعبة."
- "لا يلتزم أحد الأطفال بقواعد اللعب."
- "يأخذ أحد الأطفال اللعبة منك دون استئذان."
- "تريد أن تلعب باللعبة بمفردك."
- "أحد الأطفال ليس راضيًا عن أسلوبك في مشاركة اللعبة مع الآخرين."
- "أحد الأطفال كسر اللعبة."

في كل مرة تعرض موقفًا لخلاف على الأطفال، أوقف اللعب مؤقتًا وناقش معهم كيفية إيجاد طريقة لتسوية الخلاف بهدوء. (مثال: كيف تصفون شعورك عندما وقع الخلاف؟ كيف ستعاونون معًا في إيجاد حل للخلاف؟) شجّع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وأن يستمع كل منهم للآخر جيدًا، ثم يقترحوا طرقًا مناسبة لإيجاد حل وسط أو التشارك أو التعبير عن احتياجاتهم. وبعدما يتوصل الأطفال إلى حل للخلاف، يستأنفون اللعب للتعامل مع الموقف الخلفي التالي.

ناقش: ماذا تعلمت عن حل المشكلات بشكل سلمي مع الآخرين؟

أعلن عن وجود حالة طوارئ، مثل عاصفة رعدية أو زلزال أو قصف جوي أو حريق أو فيضانات، وأخبر المتعلمين أن أمامهم 10 ثوانٍ فقط للبحث عن مكان آمن والاختباء فيه. بعد اختيارهم مكان الاختباء، يتناقش المتعلمون الآخرون حول ملائمة هذا المكان للحالة الطارئة وإن كان آمناً أم غير آمن، وأسباب ذلك. كما يمكن تنفيذ هذا النشاط في كل من الأماكن المغلقة (مثل الفصول الدراسية) والمفتوحة (مثل الساحات الخارجية). أمثلة لحالات طارئة:

- القصف الجوي: الاحتماء أسفل قطع الأثاث القوية أو داخل قبو، مع تجنب النوافذ.
- العاصفة الرعدية: تجنب النوافذ الزجاجية، والأجهزة الكهربائية، والمياه، والأشجار العالية.
- الفيضانات: التماس المكان الآمن في المناطق المرتفعة، وتجنب الأقبية أو المناطق المنخفضة.
- الحريق: الابتعاد عن الأغراض الخشبية، وتجنب استخدام المصاعد، والركض خارج المبنى إلى مكان مفتوح.

تمارين التهدة

49

أشرح للأطفال أننا جميعاً نتعرض لمواقف قد نشعر فيها بالخوف الشديد أو ما يسمى الهلع. "الهلع هو شعور جسمك بالذعر بشكل مفاجئ وسريع، مثلما تشعر عندما تضل الطريق أو يفاجئك شيء ما، فتتسارع نبضات قلبك بشدة، وقد يرتجف جسمك وتجد صعوبة في التفكير، وفي بعض الأحيان قد تشعر برغبة في الجري مبتعداً أو البكاء. ولكن لا تنس أن ما يحدث، وإن كان هائلاً ومخيفاً، سوف يمر وأنك ستكون بخير. لتتدرب على بعض استراتيجيات التهدة والخروج من حالة الهلع."

- متى تشعر بالذعر أو الهلع؟
- وضح للمتعلمين كيفية أداء تمارين التهدة التالية ثم اطلب منهم التدرب عليها:

تنفس البالون

تنفس ببطء عبر الأنف متخيلاً أنك تملأ بالوناً بالهواء داخل بطنك، ثم أخرج الزفير عبر الفم.

الشد والإرخاء

شد العضلات، مثل إحكام غلق قبضة اليد، وانتظر لبضع ثوانٍ ثم أرخ العضلات مرة أخرى.

عناق الفراشة

مرّر ذراعيك فوق صدرك بشكل متقاطع، وربّت على كتفيك بيديك لتشعر بالارتياح، وكّر ذلك بالتناوب بين الذراعين.

العدّ البطيء

عدّ ببطء إلى الرقم 10 بصوت عالٍ أو في سرّك حتى تستعيد السيطرة على انفعالاتك.

شرب الماء

إن تيسّر لك الوصول للماء، فتناول بضع رشقات وخذ نفساً عميقاً، ثم كرّر ذلك.

هزّ الجسم برفق

هزّ جسمك من الأمام للخلف أو من جانب لآخر حتى تستعيد هدوءك.

ترديد عبارات مهدئة

أغض عينيك وردّد عبارات من قبيل "أنا في أمان"، "سوف ينتهي هذا سريعاً"، "كل شيء سيكون على ما يرام" حتى تشعر بالاطمئنان.

تخيل مكان آمن

أغض عينيك وتخيل مكاناً آمناً ومريحاً مثل غرفة أو حديقة، مع التركيز على ما يمكنك رؤيته وسماعه.

استخدم عصي أو طيشورًا أو قطعة قماش لرسم دائرة كبيرة على الأرض حول أحد الأطفال، وهذه الدائرة تمثل المكان الذي يشعر فيه بالأمان. اشرح للأطفال أننا عندما نتعرض لموقف محزن، يجب علينا أن نتحدث عن هذا الموقف مع الأشخاص الذين نشعر بالأمان معهم. اطلب من المتعلمين أن يغمضوا عيونهم ويفكروا في 3 أو 4 أشخاص بالغين يمكنهم التحدث إليهم بحرية ويشعرون معهم بالأمان (مثال: الوالدان، المعلم، الأصدقاء، وهكذا).



داخل دائرتي، أشعر بالأمان
و«اسم الشخص» بجاني في هذا المكان
إذا حزنت
أتحدث معه لأشعر مجددًا بالفرح
هذه دائرتي الآمنة!
هذه دائرتي الآمنة!
داخل دائرتي، أشعر بالأمان
و«اسم الشخص» بجاني في هذا المكان
إذا خفت
أتحدث معه لأشعر مجددًا بالاطمئنان
«كرّر الأنشودة»

أحضر هؤلاء الأشخاص إلى داخل الدائرة، وإن تعذر ذلك حينها، يمكنك وضع حجر صغير أو أي غرض آخر يمثل كل شخص منهم داخل الدائرة. وضح للأطفال أن هؤلاء الأشخاص هم الذين يمكنهم اللجوء إليهم طلبًا للمساعدة أو عند الحاجة إلى شخص يتحدثون معه عن أي شيء يريدونه، ثم اطلب من كل طفل أن يعرف زملاءه الآخرين بالأشخاص الموجودين داخل دائرته الآمنة.
علم الأطفال أنشودة تتضمن أداء بعض الحركات حتى تساعدهم في تذكر دائرتهم الآمنة، ويمكن للأشخاص الموثوقين الذين حدوهم المشاركة فيها أيضًا.



لمسة آمنة.. لمسة غير آمنة

51

راجع مع الأطفال جميع أجزاء الجسم بذكر أسمائها بصوت عالٍ، ثم حدّد الأجزاء الخاصّة الأربع (الشفتان، والصدر، وبين الساقين، والمؤخرة).

اشرح للمتعلمين أن اللمسة الآمنة هي اللمسة التي تشعرك بالحب والحنان والارتياح، أما اللمسة غير الآمنة والمريبة فهي اللمسة التي تشعرك بعدم الارتياح أو الخوف، أو عندما يلمس شخص أعضاء جسمك الخاصة.

نقذ النشاط التالي لترسيخ المفهوم لدى المتعلمين:

يقول الميسر بصوت عالٍ بعض الأفعال التي تنطوي على لمسات آمنة، وينفذها المتعلمون على أنفسهم (مثال: المصافحة بضرب الكفين عاليًا في الهواء، والتربيت على الرأس، وما شابه).

عندما يذكر الميسر أحد الأفعال التي تنطوي على لمسة غير آمنة ومريبة (مثال: لمس الشفتين)، يطبق جميع المتعلمين بروتوكول الرفض-الابتعاد-الإخبار: يصرخون قائلين "لا" للتعبير عن الرفض؛ ويتعدون عن الشخص الذي يلمسهم (ويمثله الميسر في هذه الحالة)؛ ويخبرون شخصًا بالغًا يتقنون به (ويمثله متعلم آخر في هذه الحالة). اسمح للمتعلمين بجولات لعب متعددة.

ناقش مع الأطفال بعض المواقف التي تعدّ فيها اللمسات آمنة، ومن بينها: لمس الطبيب أجزاء من جسمك في حضور والديك، ومعاينة أفراد العائلة لك وتقبيلمهم خديك، وتحميم والديك لك، وغيرها من المواقف الآمنة.

إذا تسبب النشاط في إثارة مشاعر سلبية أو عدم ارتياح لدى أحد المتعلمين، فاعرض عليه أن يخرج لبضع دقائق حتى يسترخي ويستعيد هدوءه، واحرص على طمأنته والتأكيد على أنه في مكان آمن، إذا استبهدت أن المتعلم ضحية اعتداء جنسي أو جسدي، تواصل مع مختص طلبًا للمساعدة اللازمة.

اشرح للمتعلمين أن لأجسادهم حرمة لا يجوز لأحد انتهاكها؛ ما يعني أنهم يقررون من يحق له أن يلمسهم، وكيف يلمسهم، وأن من حقهم دائماً رفض أي تصرف لا يعجبهم. علّم الأطفال أنشودة بسيطة تتضمن أداء بعض الحركات:



جسدي ملكي
وأنا أقرر ما يناسبني
فإن اقتربت مني لمسة لا تعجبني
أقول بأعلى صوت عندي
وأنا قادر على حفظ سلامتي

جسدي ملكي
وأنا أقرر ما يناسبني
فإن اقتربت مني لمسة لا
تعجبني
أقول "لا" واضحة ومدوية
جسدي ملكي

اذكر أمثلة لبعض اللمسات غير المرغوب فيها (مثال: الدغدغة بدون استئذان، والضرب بقوة، وما شابه). يقول الأطفال بصوت عالٍ "لا، إن جسدي ملكي!"

تدفئة الجسم

53

ناقش: عندما تزداد برودة الجو، كيف يمكنك الحفاظ على جسمك دافئاً؟ (بارتداء مزيد من الثياب أو التدثر ببطانية إن تيسر ذلك، والقيام بأنشطة بدنية مثل الجري والقفز لتسخين الجسم، وتناول أطعمة ومشروبات ساخنة، والتقارب جسدياً مع الآخرين، وتغطية الرأس واليدين، والحفاظ على جفاف جسمك، وغير ذلك من الوسائل المناسبة).

حدّد حركة معينة لكل وسيلة من الوسائل السابقة، والعب مع الأطفال هذه اللعبة: اذكر الوسيلة بصوت عالٍ، ويؤدي اللاعبون الحركة المحددة لها. وكرّر التوجيهات بوسائل مختلفة مع زيادة السرعة، وفي حال أخطأ أحد اللاعبين في أداء الحركة، يخرج من اللعبة ويمكنه إصدار توجيهات اللعبة لزملائه أو مراقبتهم للتأكد من أدائهم الحركات بشكل صحيح.

انتشار الجراثيم

54

في هذا النشاط، يؤدي أحد الأطفال دور "المريض رقم صفر" الذي يحمل على يده بعض "الجراثيم" (ويمثلها غبار أو طين)، ويصافح طفلاً آخر لتنتقل "الجراثيم" إلى يده، وتتواصل سلسلة المصافحات على هذا النحو حتى يتصافح جميع الأطفال. ناقش:

- كم واحداً منكم يرى الطين أو يشعر بوجوده على يده؟ أؤكد للمتعلمين أنه في حين يمكننا رؤية الطين، فإن الجراثيم الفعلية لا يمكن رؤيتها في كثير من الأحيان، ومع ذلك تظل قادرة على تلوين أيدينا.
- ماذا يحدث عندما تدخل الجراثيم إلى أجسامنا؟ (قد نمرض إن لم تتمكن أجسامنا من مقاومتها).
- كيف نمنع انتشار الجراثيم؟ (غسل اليدين بانتظام)
- متى يجب عليك غسل يديك حتى لو لم تكن ترى أنهما متسختان؟ (قبل تناول الطعام وبعده، وبعد الترتيب على الحيوانات، وبعد استخدام المرحاض، وبعد اللعب، وما شابه).
- ما الذي يمكنك فعله إن لم تستطع غسل يديك بالماء؟ (مسح اليدين بقطعة قماش نظيفة، وتجنب لمس الوجه، وما شابه).

اطلب من كل متعلم أولاً أن يوضح كيف يغسل يديه، وبعد ذلك استعرض أمام المتعلمين الخطوات الصحيحة لغسل اليدين جيداً - تستغرق خطوات غسل اليدين نحو 20 ثانية:



- يساعد غسل اليدين في خفض نسبة الجراثيم التي تصل المعدة إلى النصف تقريباً.
- الأيدي الرطبة تنشر الجراثيم بمعدل أكبر بألف مرة.

حقائق وأرقام

- تتضاعف الجراثيم بعد استخدام دورات المياه.
- يمكن للجراثيم أن تعيش على اليدين لمدة 3 ساعات.

تعاون مع المتعلمين في تأليف أغنية لغسل اليدين مدتها 20 ثانية.

التعامل مع الجروح والنزيف

56

ناقش: ماذا تفعل إن أصبت بجرح أو نزيف؟

اشرح للمتعلمين خطوات معالجة جرح أو نزيف:

- إيقاف النزيف: اضغط على الجرح بقطعة قماش نظيفة.
- تنظيف الجرح: اغسل الجرح بالماء.
- تغطية الجرح: ضع ضمادة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح لحمايته.

قسّم المتعلمين إلى ثنائيات، ويؤدي أحد الزميلين دور المريض بينما يؤدي الآخر دور الممرض. يتظاهر المريض بأنه أصيب بجرح ويوضح كيف حدث ذلك (مثال: جُرحت ذراعي في صخرة حادة)، ويقوم الممرض بتهدئة المريض وعلاج الجرح. بعد انتهاء الجولة، يتبادل الزميلان في كل ثنائي الأدوار.

التعامل مع الحروق

57

ناقش مع المتعلمين أسباب حدوث الحروق، ونفّذ النشاط التالي حتى يتمكنوا من التفرقة بين الأشياء الآمنة التي يمكن لمسها والأشياء غير الآمنة: اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، وعندما تذكر اسم شيء غير آمن (قد يسبب حروقاً)، يقفز اللاعبون خارج الدائرة (مثال: الماء الساخن، والنار، والموقد، والمعادن المعرضة لحرارة الشمس، والأسلاك الكهربائية، وغيرها)؛ وعندما تذكر شيئاً آمناً، يقفزون إلى داخل الدائرة.

اشرح للمتعلمين خطوات معالجة الحروق:

- ضع منطقة الحرق تحت ماء نظيف فاتر لمدة 5 دقائق.
 - لا تضع الثلج على منطقة الحرق؛ فذلك قد يضر بالجلد/البشرة.
- قسّم المتعلمين إلى ثنائيات للتدرب على معالجة الحروق، ويؤدي أحد الزميلين دور مريض مصاب بحرق ويوضح كيف حدث ذلك، ويقوم الآخر بدور الممرض الذي يعالج الحرق بينما يحاول التسرية عن المريض بكلمات مضحكة.

اشرح للمتعلمين أنه في حالة انبعاث دخان أسود كثيف، يجب علينا أن نخفض رؤوسنا ونبقى قريبين من الأرض لأن الدخان يصعد لأعلى، كما يجب علينا أن نغطي أفواهنا بأيدينا أو بقطعة قماش. شكّل فريقين من اللاعبين: فريق الدخان وفريق السلامة؛ وينقسم فريق الدخان بدوره إلى صفين يقف كل منهما في مواجهة الآخر، وعندما ينادي الميسر قائلاً: “دخان أسود كثيف”، يمد كل لاعب من فريق الدخان يديه ليمسك بيدي زميله الواقف أمامه بحيث تكون “سحابة الدخان” أخفض ما يمكن مع وقوف اللاعبين منتصبين القامة، وينبطح أعضاء فريق السلامة على الأرض ويغطون أفواههم ويزحفون أسفل هذه السحابة للإفلات من فريق الدخان. وبعد انتهاء الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار.

59 توقف، وانبطح، وتدحرج!

59

اشرح للمتعلمين ما يجب عليهم فعله إذا اشتعلت ملابسهم: توقف وانبطح وتدحرج.

ملاحظة: أثناء التدحرج على الأرض، يجب تغطية الوجه باليدين لحماية من النيران. إذا كان لديك بطانية أو منشفة، توقف عن الحركة، ولف نفسك بالبطانية أو المنشفة وانبطح أرضاً ثم تدحرج. نفذ النشاط التالي لتدريب المتعلمين:



اطلب من أحد اللاعبين أن يقوم بدور “النيران”، ويركض خلف الآخرين محاولاً لمسهم، وعندما يلمس أحدهم، يجب عليه أن يتوقف عن الحركة وينبطح أرضاً ويتدحرج مع تغطية وجهه بيديه، بينما يحاول اللاعب الذي لمسه أن يمنع من القيام بهذه الخطوات. إذا أخفق الملموس في القيام بالخطوات على نحو صحيح، يعني ذلك أن “النيران” اشتعلت في ثيابه، فينضم بذلك إلى اللاعب الأول في مطاردة باقي اللاعبين. أما إذا نجح في تنفيذ الخطوات بالشكل الصحيح، يمكنه النهوض مرة أخرى ومواصلة الهرب من اللاعب الذي يحاول لمسهم.

60 إشارات الاستغاثة

60

ناقش مع المتعلمين الوسائل المختلفة لجذب الانتباه والتماس المساعدة في حالات الطوارئ. (مثال: القفز والتلويع باليدين، وتكرار كلمة “النجدة!” بصوت عالٍ، والتصفيق، والتلويع بتوب أو قماش فاقع اللون، واستخدام مرآة تعكس الضوء، وما شابه ذلك) والآن اجعل المتعلمين يتدربون على استخدام إشارات الاستغاثة.

شكّل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول إخفاء أعضاء الفريق الثاني في أماكن مختلفة، بينما يقف عضو واحد من الفريق الثاني بعيداً حتى لا يرى أماكن الإخفاء ليؤدي بعد ذلك دور “الباحث”. يجب على الفريق الثاني استخدام إشارات الاستغاثة لجذب انتباه الباحث إلى أماكنهم، بينما يحاول الفريق الأول التلويع على هذه الإشارات، ويجب على الباحث العثور على زملائه في الفريق “وإنقاذهم” بأسرع ما يمكن. بعد انتهاء هذه الجولة، يتبادل الفريقان الأدوار ويلعبان جولات متعددة.

ناقش: أي إشارات الاستغاثة كانت الأكثر فعالية؟ ومتى يجب علينا استخدام هذه الإشارات؟



الألعاب التعليمية

التعلم من خلال اللعب

صُممت هذه الألعاب بحيث يمكن الاستمتاع بلعبها مرارًا وتكرارًا، ويمكنك أيضًا إدخال تعديلات عليها وتشجيع المتعلمين على اقتراح أفكارهم وتعديلاتهم على الألعاب.

وتتيح الألعاب فرصة تطبيق المعرفة والمهارات الأكاديمية، لذا يرجى مراجعة هذه المعلومات أو المهارات مع المتعلمين أو تذكيرهم بها إن لزم الأمر.

اسمح للمتعلمين بلعب عدّة جولات، واحرص على وضع قواعد واضحة لكل لعبة لضمان تهيئة بيئة لعب آمنة وعادلة.

وتذكّر دومًا ضرورة تقدير الجهد الذي يبذله المتعلمون أكثر من الاحتفاء بالفوز في اللعبة، ويمكنك تعديل الألعاب بحيث تركز أكثر على العمل الجماعي والتعاون بين المتعلمين إن دعت الحاجة.

ألعاب القراءة والكتابة

شكّل فريقين من اللاعبين بحيث يقف كل فريق في طابور منفصل، وقل كلمة بصوت عالٍ (مثال: ماء)، فيركض اللاعب الأول من كل فريق مسرعاً إلى خط النهاية ويقول لدى وصوله بصوت عالٍ كلمة أخرى على القافية نفسها (مثال: سماء)، ويركض عائداً مرة أخرى ليقف في آخر طابور فريقه، ويفعل اللاعب التالي الشيء نفسه ويقول كلمة جديدة على القافية نفسها (مثال: هواء)، وتتواصل اللعبة على هذا النحو حتى يتوقف أحد الفريقين. يمكن لأعضاء الفريق أن يتناقشوا معاً ويساعد أحدهم الآخر في اختيار الكلمات.

61 سباق القوافي

اجمع اللاعبين وقل أمامهم كلمة بصوت عالٍ؛ وإن كان للكلمة مضاد، يجب عليهم أن يقفوا ويقولوا هذه الكلمة بصوت عالٍ؛ مثلاً عندما تقول "ساخن"، يقفز اللاعبون ويقولون "بارد"؛ أما إن قلت "طاولة"، فيجب عليهم ألا يقفوا.

62 الكلمة ومضادها

اجمع اللاعبين وقل أمامهم حرفاً من حروف الهجاء بصوت عالٍ (مثال: حرف الحاء)، ويجب عليهم الركض بحثاً عن شيء في محيطهم يبدأ اسمه بهذا الحرف (مثال: حجر، حصي، حائط، وهكذا).

63 البحث بحروف الهجاء

أعط اللاعبين مجموعة من الحروف (مثال: ك، ت، ا، ب)، ويجب على كل فريق تكوين أكبر عدد ممكن من الكلمات باستخدام هذه الحروف فقط (مثال: كتب، باب، كتاب، كاتب، وهكذا).

64 بناء الكلمات

اجمع اللاعبين، وحدّد لهم حرفاً من حروف الهجاء (مثال: حرف السين)، ثم قل بصوت عالٍ مجموعة من الكلمات، ويجب عليهم أن يقفوا (أو يؤديوا أي حركة أخرى متفق عليها) إذا كانت الكلمة تبدأ بهذا الحرف؛ مثلاً عندما تقول "سماء" أو "سحاب" أو "سامح"، يقفز اللاعبون؛ ولكن عندما تقول "شجرة" أو "كلب"، يقفون ثابتين في أماكنهم.

65 القفز مع الحروف

شكّل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول أن يقول كلمة، ليرد الفريق الثاني بالتصفيق عدد مرات يساوي عدد المقاطع الصوتية للكلمة (مثال: كلمة "شجرة" تتألف من 4 مقاطع وهي ش/ج/رّة، وبالتالي يجب على الفريق الآخر التصفيق 4 مرات).

66 مقاطع الكلمة

شكّل فرقاً من اللاعبين، وأعطهم جميعاً الكلمة نفسها لإدخالها في جملة مفيدة (مثال: بيت)، وتحتسب نقطة للفريق الذي يقول أكبر عدد من الجمل المفيدة والصحيحة في غضون دقيقة. (مثال: أعيش في بيت. بيتي لونه أبيض. وهكذا)
التحدي: اطلب من الفرق تكوين أسئلة باستخدام الكلمة نفسها.

67 بناء الجُمْل

ألعاب القراءة والكتابة

اجمع اللاعبين، وقل أمامهم بصوت عالٍ ظرفاً من ظروف المكان (مثال: فوق، تحت، خلف، بجانب، وهكذا)، ويجب عليهم الركض بحثاً عن شيء يساعدهم في اتخاذ الوضعية المناسبة حسب الظرف الذي ذكرته؛ مثلاً عندما تقول "تحت"، يجب على اللاعبين الزحف أسفل الطاولة، وإذا قلت "فوق" يجب عليهم وضع كتاب فوق رأسهم.

68 لعبة ظروف المكان

يقف اللاعبون في دائرة، ويتقاذفون كرة أو دمية فيما بينهم مع قول كلمة بصوت عالٍ؛ ويجب على كل لاعب يلتقط الكرة أن يقول كلمة جديدة تبدأ بالحرف الأخير من الكلمة السابقة، واللاعب الذي تسقط منه الكرة أو لا يستطيع أن يقول كلمة، يخرج من الدائرة ويعطى زملاءه كلمة أخرى جديدة لاستئناف اللعب.

69 تمرير الكلمات

شكّل فريقين من اللاعبين، واطلب من الفريق الأول إعطاء الفريق الثاني شخصية ومكان وغرض (مثال: أميرة وغابة ومفتاح)، ويجب على الفريق الثاني تأليف قصة شيقة باستخدام هذه العناصر. بعد تأليف القصة ومشاركتها مع المجموعة، اطلب من الفريقين أن يتبادلا الأدوار.

70 وقت الحكاية

يقوم أحد اللاعبين بدور القائد، ويقول بصوت عالٍ بعض الأمثلة للفعل المضارع (مثال: يجري، يقفز، ينام، تأكل، تمشي، وهكذا)، ويجب على الجميع تمثيل هذه الأفعال، وعندما يقول القائد "انتشروا!" يركض جميع اللاعبين بينما يحاول القائد لمس أحدهم، واللاعب الذي يلمس يصبح هو القائد الجديد.

71 انتشروا!

يفكر كل متعلم في صفة تبدأ بالحرف الأول من اسمه (مثال: لمياء لطيفة، مازن مهذب، وهكذا)، ويختار حركة راقصة للتعبير عنها. بعد ذلك، يقف المتعلمون في دائرة، يصفقون ويصيحون قائلين "من هذا؟"، فيتقدم أحدهم إلى وسط الدائرة قائلاً "أنا لمياء اللطيفة" مع أداء الحركة الراقصة، ثم يقلد لاعب آخر الحركة نفسها قائلاً "إنها لمياء اللطيفة". يجب أن يأخذ كل متعلم دوره في اللعبة ويدخل إلى وسط الدائرة. التحدي: يأتي اللاعبون بصفات جديدة في كل جولة من جولات اللعبة!

72 من هذا؟

أعط أحد اللاعبين كلمة من 3 أو 4 حروف، واطلب منه تهجئة الكلمة أمام زملائه دون أن يتكلم أو يكتب الكلمة (مثلاً يمكنه استخدام أعضاء جسده أو أي غرض مناسب في محيطه لصنع حروف الكلمة)، بينما يحاول اللاعبون تخمين كل حرف ثم ذكر الكلمة كاملة بصوت عالٍ، وتُحسب نقطة للاعب إذا نجح الجميع في تخمين الكلمة بشكل صحيح.

73 التهجئة بدون كلام

اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة، واختر رقمًا (مثلًا: 20) وأخبرهم أنه "الرقم المميز"، ثم قُل بصوت عالٍ مجموعة أرقام مختلفة واحدًا تلو الآخر؛ فإذا كان الرقم الذي قلته أصغر من الرقم المميز، يقفز اللاعبون إلى داخل الدائرة؛ وإذا كان أكبر من الرقم المميز، يقفز اللاعبون إلى خارج الدائرة.

74 أصغر وأكبر

صمّم نمطاً باستخدام أشكال أو حروف أو أرقام، ثم عرضه على أحد زملائك لكي يستكمل النمط، وإذا أكمله بالتسلسل الصحيح يكسب نقطة. (مثال للنمط: 2، ☆، 2، ☆، 2، ☆، 2، ☆، 2، ☆، ...)

75 الأنماط

اذكر شكلاً من الأشكال ليبدأ الأطفال في البحث حولهم عن أكبر عدد من الأشياء التي تعبر عن هذا الشكل، متلاً الدائرة (من الأشياء على شكل الدائرة غطاء الزجاج، وإطار السيارة، وساعة الحائط، وغيرها).

76 استكشاف الأشكال

قَسَمَ اللاعبين إلى ثنائيات، وأعطى كل ثنائي كرة أو شيئاً طرياً ليتقاذفه اللاعبان بينما يعدّان الأرقام ابتداءً بالرقم واحد. وعندما يمسك كل لاعب بالكرة، يقول الرقم الذي يليه بصوت عالٍ ويخطو خطوة إلى الوراء لتزيد المسافة بين اللاعبين؛ وفي حال سقطت الكرة، يبدأ الثنائي العدّ من جديد. ويفوز أول ثنائي يصل إلى الرقم 10 (أو أي رقم آخر متفق عليه) دون أن يُسقط الكرة.

77 لعبة الكرة

التحدي: اطلب من اللاعبين العدّ بمضاعفات الرقم 2 (مثال: 2، 4، 6، ...)

حدّد في الصف أو المساحة الدراسية مكاناً معيناً للأرقام التالية: 10، 20، 30، 40، 50، 60، 70، 80، 90، ثم قُل رقماً بصوت عالٍ، ليتسابق اللاعبون فور سماعه للوصول إلى مكان الرقم الأقرب في خانة العشرات، وتُحتسب نقطة للاعب الذي يصل أولاً إلى مكان الرقم الصحيح. مثال: الرقم 30 مكانه أمام النافذة، وعندما يقول الميسّر "33" يجب على اللاعبين الركض إلى النافذة لأن الرقم 30 هو الأقرب للرقم 33.

78 سباق التقريب

يجلس اللاعبون في دائرة، ويبدؤون التصفيق مع العدّ بداية من الرقم واحد، ويجب أن يتبعوا قاعدة اللعبة، وهي أن يقول كل لاعب ثالث كلمة "قف" ويتواصل العدّ من بعده (مثال: 1-2-قف-3-4-قف-5-قف...)، ويخرج من اللعبة أي لاعب يقول رقمًا غير صحيح ويختار الكلمة الجديدة التي سيستخدمها باقي اللاعبين بدلاً من "قف".

79

2-1 قف

اجمع اللاعبين عند خط البداية، وقُل بصوت عال مجموعة أرقام مختلفة واحدًا تلو الآخر، ليتسابق اللاعبون إلى خط النهاية بالقفز أو الركض (أو أي حركة أخرى متفق عليها) فقط عند سماعهم الأرقام الزوجية.

80 سباق الأرقام الزوجية

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، وأعط كل ثنائي رقمين (مثال: 3 و 5)، واطلب منهم الركض بسرعة لإحضار عدد من الأغراض يساوي مجموع الرقمين (مثال: 5 ورقات شجر و 3 أحجار يساوي 8)، وتحتسب نقطة للثنائي الذي يجمع العدد الصحيح من الأغراض أولاً.

81 كم المجموع؟

اجمع عددًا من الأغراض الصغيرة (مثل أوراق الشجر والأحجار وما شابه)، وضع بعضها داخل مرطبان أو حقيبة أو علبة، واطلب من المتعلمين تخمين عدد هذه الأغراض. وبعدما ينتهي الجميع من تخمين عددها، أفرغ المرطبان أو الحقيبة حتى يتمكن المتعلمون من عد الأغراض معًا ومعرفة صاحب التخمين الأقرب إلى الصواب.

82 تقدير العدد

اختر أربعة أرقام (مثال: 10، 13، 1، 7)، وحدد لكل رقم ركنًا في الصف أو المساحة الدراسية ويجب أن تكون الأركان متباعدة. اطلب من اللاعبين الرقص أو الركض معًا في منتصف الصف على وقع الموسيقى أو التصفيق، وعندما تتوقف الموسيقى أو التصفيق، اطرح عليهم مسألة حسابية بسيطة يكون ناتجها أحد الأرقام الأربعة (مثال: $10 = 3 - 13$)، ليركض اللاعبون بسرعة إلى ركن الرقم الصحيح (10)، ويخرج من اللعبة آخر اللاعبين وصولاً إلى الركن، ثم يطرح هو المسألة الحسابية التالية.

83 الأركان الأربعة

قسّم اللاعبين إلى ثنائيات، وحدد لهم رقمًا معينًا (مثلًا 7)، وفي غضون 15 ثانية يجب على كل ثنائي أن يكتب أكبر عدد ممكن من المسائل الحسابية التي يكون ناتجها 7 (مثال: $2 + 5$ ، $6 + 1$ ، $3 - 10$ ، وهكذا)، ويحصل الثنائي صاحب أكبر عدد من المسائل الصحيحة على نقاط تعادل عدد المسائل الصحيحة التي كتبها.

84 سباق المسائل

استخدم الشبر (أي المسافة بين الخنصر والإبهام) لقياس أشياء موجودة حولك، ثم أشر إلى أحد الأشياء واطلب من اللاعبين تخمين طوله بالأشبار، ويكون الفائز هو صاحب التخمين الأقرب إلى الصواب. كرر اللعبة مع استخدام القياس بطول القدم.

85 شبر شبرين

ارسم مربعين أو قم بوضع علبتين على الأرض واكتب على احدهما "الآحاد" وعلى الأخرى "العشرات"، ثم شكّل فرقًا من اللاعبين، وحدد لكل فريق في دوره عددًا مؤلفًا من رقمين (مثلًا 45)، ويجب على هذا الفريق أن يقذف العدد الصحيح من الأغراض التي تعبر عن كل رقم في المربع أو العلبة المناسبة من بُعد (مثال: للرقم 45 يجب على اللاعبين رمي 4 حصوات في مربع العشرات، و 5 حصوات في مربع الآحاد). يمكن للاعبين رمي حصوات صغيرة أو قصاصات ورق مكورة أو أي أغراض أخرى متاحة تناسب النشاط. ويحصل الفريق الأسرع في الرمي بشكل صحيح على نقطة واحدة.

86 صندوق القيمة المكانية

العالم من حولنا

87 البحث عن الألوان

اجمع عددًا من اللاعبين، وقلّ لهم اسم أحد الألوان، واطلب من كل لاعب أن يصف الشعور الذي يحدثه هذا اللون بداخله، ثم اطلب منهم جمع أكبر عدد من الأشياء من حولهم بهذا اللون، ويكون الفائز من جمع العدد الأكبر من الأشياء.

88 لعبة الحروف الهجائية

يقول اللاعب الأول حرفًا من الحروف الهجائية بصوت عالٍ، ويجب على جميع اللاعبين كتابة اسم شخص واسم مكان واسم شيء يبدأ بهذا الحرف خلال مدة محددة للحصول على نقطة، ثم يأتي دور اللاعب الثاني والثالث وهكذا إلى أن يشارك جميع اللاعبين بقول حرف من الحروف الهجائية. يمكنك تبسيط النشاط عند الحاجة بإسقاط فئة من الفئات (مثال: اسم شيء).

89 تقليد الحيوانات

يتبادل اللاعبون الأدوار فيما بينهم بحيث يختار كل لاعب أحد الحيوانات ويقوم بتقليد حركاته بينما يحاول الآخرون تخمين اسم الحيوان. التحدي: حدّد للاعبين فئة تصنيفية معينة (مثال: الحيوانات البرية، الحيوانات البحرية، وما إلى ذلك). تُحتسب نقطة للاعب الذي قام بتقليد أكبر عدد من الحيوانات وخمنها اللاعبون الآخرون بشكل صحيح.

90 لعبة أعضاء الجسم

اجمع اللاعبين وقلّ أمامهم بصوت عالٍ مجموعة متنوعة من أعضاء الجسم (مثال: اليد، والركبتان، وأصابع اليد، والساقان، وغيرها)، ويجب على اللاعبين لمس العضو الصحيح عند سماع اسمه، ولكن عندما تقول "رأس"، يجب عليهم ألا يلمسوا رؤوسهم. ومن يلمس رأسه خطأ، يخرج من اللعبة ويتولى إدارتها بدلاً من الميسر، ويمكنه تحديد عضو آخر من أعضاء الجسم يمتنع اللاعبون عن لمسه عند سماعه.

91 من أنا؟

اجمع عدد من اللاعبين وكلف كل لاعب بدور يؤديه مثل معلم، أو طبيب، أو رجل الإطفاء، أو جامع قمامة، أو ساعي بريد، وما إلى ذلك، واطلب منهم محاكاة ما يقوم به هؤلاء الأفراد بينما يحاول باقي اللاعبين تخمين المهنة. بعد انتهاء النشاط، ناقش مع المتعلمين الدور الذي يؤديه كل فرد في المجتمع المحلي من أجل مساعدة الآخرين.

92 الكائنات الحية

اجمع اللاعبين، واذكر أمامهم أسماءً لأشياء مختلفة (مثال: شجرة، سيارة، قطعة، وغيرها)؛ فإن كان الاسم لكائن حي، يجب عليهم محاكاة فعل من أفعال الكائنات الحية (مثال: الأكل، أو الشرب، وما إلى ذلك)، وإن كان من الجمادات، يجب عليهم الوقوف في مكانهم بلا حراك. بعد انتهاء النشاط، ناقش مع المتعلمين أسباب تصنيف الأشياء إلى كائنات حية وغير حية (جمادات).

93 بلدي

ما اسم البلد الذي تعيش فيه؟ اطلب من الأطفال أن يتشاركوا معًا في تصميم عرض تقديمي عن بلدهم، ويتحدثوا فيه عن المدن المهمة وأنواع الطعام المختلفة والحيوانات واللباس الوطني والأغاني والتراث وحالة الطقس.

94 أحوال الطقس

ما أحوال الطقس المختلفة التي تمر على بلدكم؟ قسّم اللاعبين إلى مجموعات، وحدّد لكل مجموعة فصلًا معينًا من فصول السنة واطلب منهم أن يقوموا بتمثيل نشاط يلائم هذا الفصل (مثال: فصل الشتاء - بناء تمثال رجل الثلج، أو الجلوس بجانب الحطب المشتعل للتدفئة، وما إلى ذلك)، بينما تحاول المجموعات الأخرى تخمين حالة الطقس.

95 اليابسة، السماء، والماء

اجمع اللاعبين وقُلّ أمامهم بصوت عالٍ أسماء حيوانات أو أشياء مختلفة (مثال: سمكة، صقر، سيارة، طائرة، وهكذا)؛ فإن كان الحيوان أو الشيء ينتمي إلى اليابسة يجب على اللاعبين الإنحناء، وإن كان ينتمي إلى السماء يجب عليهم القفز ورفع أيديهم لأعلى، وإن كان ينتمي إلى الماء عليهم أن يتظاهروا بأنهم يسبحون. وكلما كانت استجابة اللاعبين أسرع، زادت متعة اللعبة أكثر وأكثر!

96 إشارات المرور

تظاهر بأنك إشارة مرور؛ فعندما تقول "أخضر"، يركض الأطفال في أنحاء الغرفة؛ وعندما تقول "أصفر"، يمشون ببطء؛ وعندما تقول "أحمر"، يتوقفون تمامًا. وبعد انتهاء جولة لعب، تبادل الأدوار مع الأطفال واجعل أحدهم يؤدي دور إشارة المرور.

97 يطفو أم يغوص

اجمع الأطفال، وأعط كل طفل غرضًا ما (مثال: ورقة شجر، حجر صغير، عصا، ...)، واطلب منهم أن يخمنوا أولاً إذا كان الغرض سوف يطفو أم يغوص، ثم يضعوه في الماء ليكتشفوا إن كان تخمينهم صحيحًا. اذكر أسماء المزيد من الأغراض واطلب من الأطفال أن يخمنوا إذا كانت ستطفو أم تغوص عند وضعها في الماء، ويمكنك سؤالهم عن بعض الأشياء المحيرة قليلاً مثل السفينة المصنوعة من الحديد والدبوس الحديدي وما شابه. واصنع معهم قوارب ورقية أيضًا لتعويمها فوق الماء.

98 الدعس على الظل

اجمع اللاعبين في يوم مشمس، واطلب من أحدهم أن يطارد ظلال اللاعبين الآخرين ويحاول الدعس عليها، بينما يركض اللاعبون لحماية ظلمهم. اطلب من الأطفال أن يلعبوا هذه اللعبة في أوقات مختلفة من النهار، وتناقش معهم حول ملاحظاتهم عن اختلاف شكل الظل.

99 المعلم يقول...

اجمع اللاعبين واشرح لهم أنك ستطلب منهم أشياء يجب ألا ينفذوها إلا إذا كان التوجيه يبدأ بعبارة "المعلم يقول ..."، متلاً عندما تقول: "المعلم يقول اذكر اسم زهرة"، يجب على اللاعبين الرد؛ أما إذا قلت "اذكر اسم زهرة"، فعليهم ألا يردوا في هذه الحالة.

100 مطاردة السلسلة الغذائية

اشرح للمتعلمين مفهوم السلسلة الغذائية، ثم شكّل مجموعات من لاعبين أو 3 لاعبين وحدّد لكل مجموعة دورًا في السلسلة الغذائية (مثال: الشمس، والعشب، والأرنب، والتعلب)، فيقوم "التعلب" بمطاردة "الأرنب"، ويطارد "الأرنب" بدوره "العشب"، ولأن "العشب" ينمو بمساعدة "الشمس" فيقوم بمطاردتها أيضًا.

مصادر الأنشطة

يضم هذا الكتاب مجموعة من أنشطة التعلم القائمة على اللعب من تصميم مؤسسة التعليم فوق الجميع، إلى جانب أنشطة وألعاب أخرى مستوحاة أو منقولة بتصرف من موارد ألعاب تعليمية أخرى مفتوحة المصدر مثل:

- بنك ألعاب P.O.W.E.R من مؤسسة "الحق في اللعب"

- بنك الألعاب التعليمية للمهارات الاجتماعية-العاطفية من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، ولجنة الإنقاذ الدولية

كتب الأنشطة "الطفولة حق لكل طفل" مرخصة بموجب رخصة المشاع الإبداعي CC BY-SA 4.0. للاطلاع على نسخة من هذه الرخصة، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني: creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0.

