

حل كتاب قيم واحترام الآخر الصف السادس الابتدائي



الفصل الدراسي الأول



المَنَوْرُ الأوَّلُ
أَكْتَشِفُ ذَاتِي

الفَصْلُ الدَّرَاسِيُّ الأوَّلُ

المَنَوْرُ الثَّانِي
عِلَاقَاتِي مَعَ الْآخَرِينَ



نشاط | ضع علامة (✓) أمام كل تعبير يدل على التصرف المعتدل:

١ العصب الشديد عند الخطأ في الإجابة عن السؤال.

٢ دائماً أختار ممارسة الأنشطة الممتعة على حساب مسؤولياتي.

٣ الحزن والبكاء على ضياع أدواتي.

٤ أعترف بحدود قدراتي وأطلب المساعدة عند الحاجة.

٥ أخذ مهام إضافية زعم انشغالي.

٦ انشغالي في اللعب ونسيان قضاء الوقت مع أسرتي.

٧ تناول الإفطار للوجبة المفضلة لي.

التسامح

المنهج
لراعاة القيم الأساسية

رَتَّبِ الخُطُواتِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ تَقُومَ بِهَا «سالي» كَيْ تَصِلَ إِلَى
الاعتِدالِ وَالقَرَارِ المُناسِبِ:

نشاط ٢

1

التَّفكيرُ

5

اتِّخاذُ القَرارِ

2

الرُّؤيةُ
مِنْ وَجْهاتِ نَظَرٍ
مُخْتَلِفَةٍ

4

تَنظِيمُ الوَقْتِ

3

تَرْتِيبُ الأُولوياتِ

6

طَلَبُ المُساعَدَةِ



الاعتدال في المشاعر والسلوكيات يصل بنا إلى الشعور بالراحة والتخلص من التوتر.

نشاط ٣ اكتب النتيجة المترتبة على كل موقف مما يلي:

النتيجة

سيؤدي إلي الخمول
وعدم القدرة على التدريب

سيؤدي إلي الوقوع
في الخطأ وعدم فهم النشاط

سيؤدي إلي التوتر
وعدم انجاز المهام

سيؤدي إلي الاخفاق
في حل الأسئلة

سيؤدي إلي انجاز المهام
في وقت مناسب

سيؤدي إلي معرفتي بمدى
قدرتي على مساعدتهم
ونجاحي في ذلك

الموقف

١ الأكل المفرط قبل موعد
التدريب مباشرة.

٢ بدء النشاط قبل الاستماع
لإرشادات المعلم.

٣ التحمس الزائد لتنفيذ أكثر
من مهمة في آن واحد.

٤ الإجابة عن الأسئلة قبل
التفكير فيها.

٥ التخطيط قبل القيام بالمهام
التي تفضل الاشتراك فيها
والاستعداد لها.

التريث قبل التطوع لمساعدة
الآخرين.

التفكير

المنهج
للراغبين في التعليم الأساسي

نشاط ٤ تحيّل واكتب:

تحيّل أنّك تعمل صحفياً بمجلة المدرسة وتردّ على أسئلة القراء، اختر سؤالاً من السؤالين الآتيين وضع للقارئ الحل الأنسب في شكل خطوات:

اسمي «رفيق» وأنا بالصفّ السادس الابتدائي،
دائماً ما أعرض المساعدة على أصدقائي
والآخرين، لكنني لا أستطيع مساعدة الجميع
كما وعدّتهم نظراً لضيق الوقت، وهو ما يسبّب
لي الكثير من المشكلات؛ فماذا أفعل؟



- ١- أنت إنسان جيد لكن يجب عليك أن تقدر الوقت المناسب لمساعدة الآخرين.
- ٢- قم بتوزيع أولوياتك ومهامك وحدد لكل منهم الوقت الكافي.
- ٣- لا تتسرع في اتخاذ القرار فقد يعرضك هذا للفشل.

اسمي «مريم» وأنا بالصفّ الخامس
الابتدائي، عرضت على فريق الإذاعة
المدرسيّة أن أقدم فقرة قراءة الأخبار،
لكنني لم ألاحظ احتياجي لأنّ أسعدت
لامتحاناتي في الوقت نفسه؛ فماذا أفعل؟



- ١- عليك بترتيب أولوياتك والاستعداد لامتحان أولاً.
- ٢- يجب أن تفكر قبل أن تتأخذ أي قرار.
- ٣- من وجهة نظري يجب عليك طلب المساعدة.

فكر ولا حظ



فكروا واكتب:

تقييم

1 ما معنى الاعتدال؟

التوسط في الأفعال وعدم المبالغة أو الإهمال .

2 عدد بعض التصرفات التي تدل على الاعتدال:

ترتيب المهام حسب أهميتها - تخصيص وقت معين لكل مهمة

عدم التسرع في اتخاذ القرارات - لا اقدم نفسي في مهام اعجز عن انجازها

3 اذكر الخطوات التي إذا قمت بها فستشعر بالراحة في يومك من خلال تعلمك قيمة الاعتدال:

التفكير قبل اتخاذ القرار

ترتيب الأولويات

تنظيم الوقت - طلب المساعدة

4 اذكر أحد المواقف التي تصرفت فيها باعتدال وهو ما جعلك تشعر بالسلام النفسي الداخلي:

طلب مني أحد الأصدقاء اللعب وكان لدي امتحان قريب

فاعذرت منه ووعدته أن نلعب معاً بعد أن اجتاز الامتحان



فكر ولا حظ



فكروا واكتب:

تقييم

1 ما معنى الاعتدال؟

التوسط في الأفعال وعدم المبالغة أو الإهمال .

2 عدد بعض التصرفات التي تدل على الاعتدال:

ترتيب المهام حسب أهميتها - تخصيص وقت معين لكل مهمة
عدم التسرع في اتخاذ القرارات - لا اقدم نفسي في مهام اعجز عن انجازها

3 اذكر الخطوات التي إذا قمت بها فستشعر بالراحة في يومك من خلال تعلمك قيمة الاعتدال:

التفكير قبل اتخاذ القرار

ترتيب الأولويات

تنظيم الوقت - طلب المساعدة

4 اذكر أحد المواقف التي تصرفت فيها باعتدال وهو ما جعلك تشعر بالسلام النفسي الداخلي:

طلب مني أحد الأصدقاء اللعب وكان لدي امتحان قريب

فاعذرت منه ووعدته أن نلعب معاً بعد أن اجتاز الامتحان



طرازات التعليم الأساسي



نشاط | اقرأ النموذج، ثم أجب عن الأسئلة:

المَوْضُوعِيَّةُ فِي الْأَخْبَارِ هِيَ أَسَاسُ الصَّحَافَةِ الْجَادَّةِ الْقَائِمَةِ عَلَى قِيَمٍ مِهْنِيَّةٍ عَالِيَةٍ، فَالْخَبْرُ الصَّحْفِيُّ الْمَوْضُوعِيُّ هُوَ الَّذِي يَسْتَنِدُ إِلَى حَقَائِقَ يُمَكِّنُ التَّكَاثُفَ مِنْهَا بِالْأَدِلَّةِ وَيَهْدِفُ إِلَى تَقْدِيمِ هَذِهِ الْحَقَائِقِ حَتَّى يُسَاعِدَ الْقَارِئَ عَلَى تَكْوِينِ رَأْيِهِ بِنَفْسِهِ؛ فَيَسْتَخْدِمُ كَاتِبُهُ لُغَةً مُحَايِذَةً وَيَتَجَنَّبُ وَصْفَ الْأَشْخَاصِ بِشَكْلِ سَلْبِيٍّ أَوْ إِجْبَابِيٍّ.. وَتَقُومُ الْمَوْضُوعِيَّةُ عَلَى عِدَّةِ شُرُوطٍ، مِنْ أَهْمِّهَا: الْفُضْلُ بَيْنَ الْحَقِيقَةِ وَالرَّأْيِ، وَالْحِيَادُ، وَأَنْ يَكُونَ الْخَبْرُ ذَا أَهْمِيَّةٍ لِلْقَارِئِ، وَيَجِبُ عَلَى الْكَاتِبِ أَنْ يَلْتَزِمَ بِالْحَقِيقَةِ مَهْمَا كَلَّفَهُ ذَلِكَ مِنْ مُضَائِقَاتٍ.

• مَا الْهَدَفُ مِنَ الْخَبْرِ الصَّحْفِيِّ الْمَوْضُوعِيِّ؟

مساعدة القارئ في تكوين رأيه بنفسه .

• كَيْفَ يَضْمَنُ الْكَاتِبُ عُنْصَرَ الْمَوْضُوعِيَّةِ فِي الْأَخْبَارِ الصَّحْفِيَّةِ؟

يستخدم لغة محايدة ، وتجنب وصف الأشخاص بشكل سلبي أو إيجابي .

• اذْكَرْ أَهَمَّ شُرُوطِ الْمَوْضُوعِيَّةِ فِي كِتَابَةِ خَبْرٍ صَحْفِيٍّ:

الفصل بين الحقيقة والرأي ، والحياد ، وأن يكون الخبر ذا أهمية للقارئ .

تُعَدُّ قِيَمَتَا الصُّدْقِ وَالْأَمَانَةِ بِحَيَاتِنَا كَالْمَوْضُوعِيَّةِ فِي الْأَخْبَارِ الصَّحْفِيَّةِ.



أي الأخبار الآتية موضوعي وأيها متحيز؟ ولماذا؟

نشاط ٢

السبب	موضوعي أم متحيز؟	الخبر
الخبر لا يلتزم بالموضوعية	متحيز	مَا حَدَّثَ فِي الْمُبَارَاةِ مِنْ مَهَازِلٍ تَحْكِيمِيَّةٍ يَجِبُ مُوَاجَهَتُهُ مِنْ قِبَلِ إِدَارَةِ النَّادِي.
وصف الأشخاص بشكل سلبي	متحيز	لَمْ يَكُنِ الْحَكْمُ كُفْمًا أَوْ دَا خِبْرَةً كَافِيَةً تَسْمَحُ لَهُ بِتَحْكِيمِ هَذِهِ الْمُبَارَاةِ.
تصدير رأي سلبي للقارئ	متحيز	فَرَارٌ صَرْبَةٍ الْجَزَاءِ كَانَ حُكْمًا غَيْرَ سَلِيمٍ وَأَنَّ الصَّرْبَةَ غَيْرُ صَحِيحَةٍ.
حيادية الخبر	موضوعي	فَازَ الْفَرِيقُ الْأَزْرَقُ عَلَى الْفَرِيقِ الْأَصْفَرِ ٢-١ فِي مُبَارَاةِ الْأَمْسِ.



اقْرَأْ أَنْوَاعَ الْأَخْبَارِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ أَجِبْ عَنِ الْأَسْئَلِ

نَشَاطٌ ٣

مَقَالٌ نَقْدِي لِمَرَاخِلِ التَّعْلِيمِ الْأَسَاسِيِّ
الْأفْلَامِ

إِعْلَانٌ عَن
مُنْتَجٍ جَدِيدٍ

خَبْرٌ تَرَشُّحِكَ رَئِيسًا
لِللَّجْنَةِ الرَّيَاضِيَّةِ
بِمَدْرَسَتِكَ

مَقَالٌ خَبْرِيٌّ عَن
مَجْهُودَاتِ إِدَارَةِ
مَدْرَسَتِكَ لِمُسَاعَدَةِ فَرِيقِ
الْكَشَافَةِ

• فَكِّرْ فِي أَنْوَاعِ هَذِهِ الْأَخْبَارِ وَحَدِّدْ مَا إِذَا كَانَتْ كِتَابَتُهَا أَفْضَلَ
بِسُكْلِ مَوْضُوعِيٍّ أَمْ ذَاتِيٍّ:

..... **موضوعي** : خبر ترشحك رئيساً - مقال خبري عن مجهودات إدارة

..... **ذاتي** : إعلان عن منتج جديد - مقال نقدي لأحد الأفلام

• اكْتُبْ بَعْضَ الْمَوْضُوعَاتِ الْأُخْرَى الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تُكْتُبَ عَنْهَا
بِسُكْلِ غَيْرِ مَوْضُوعِيٍّ:

..... **خبر عن نتيجة المسابقات الرياضية - الانباء الإخبارية**



في بعض الأحيان يكون التحيز عادلاً إذا كان لإنصاف الضعيف.

نشاط ٤ اكتب:

اكتب خبراً صحفياً عن آخر مباراة لفريقك المفضل بعدد كلمات يتراوح بين (٦٠ و١٠٠) كلمة، مراعيًا أن يكون عنوانه ومضمونه موضوعيًا:

مباراة الدوري

أقيمت أمس مباراة الدوري النهائي بين فريقى النصر والعلم

ولقد كانت مباراة حماسية تفاعل معها المشجعون فى الملعب

وانتهت بفوز فريق النصر بهدف مقابل لا شيء

وحصل لاعبو الفريق الفائز على كأس البطولة

وقام بتهنئتهم لاعبو فريق العلم

فى رأيي أنها مباراة أخلاقية



تأكد من العناصر الآتية في كتابتك، وهي:

٢- التحقق من المصادر.

١- اختيار الكلمات.

٣- مراعاة آراء جميع الأطراف.

فكر ولا حظ



فَكَّرْ وَارْتَبْ:

تَقْيِيمْ



١ اذْكَرْ مَعْنَى الْمَوْضُوعِيَّةِ وَأَهْمَّ شُرُوطِهَا:

مشاركة الحقائق دون تحيز أو تأثر برأيك الشخصي

٢ اذْكَرْ فَوَائِدَ كِتَابَةِ الْأَخْبَارِ بِشَكْلِ مَوْضُوعِيٍّ:

تساعد القارئ في تكوين وجهة نظره تجاه الموضوعات

٣ مَتَى يَكُونُ التَّحْيِزُ أَمْرًا عَادِلًا؟

حينما يعبر الكاتب عند رأيه ناقدًا

٤ مَتَى يَكُونُ مَقْبُولًا أَنْ أَكْتُبَ مَنْشُورًا بِشَكْلِ فِيهِ بَعْضُ التَّحْيِزِ؟

حينما أقوم بنقد فكرة

وعند إبداء الرأي



نشاط | استخدام جدول الرموز لفظك الشفرة وتعرف الكلمات:

٥ ج	٤ ث	٣ ت	٢ ب	١ أ
١٠ ر	٩ ذ	٨ د	٧ خ	٦ ح
١٥ ض	١٤ ص	١٣ ش	١٢ س	١١ ز
٢٠ ف	١٩ غ	١٨ ع	١٧ ظ	١٦ ط
٢٥ ن	٢٤ م	٢٣ ل	٢٢ ك	٢١ ق
		٢٨ ي	٢٧ و	٢٦ هـ

أهلي
صديقي
وطني

٢٨	٢٣	٢٦	١	١
٢٨	٢١	٢٨	٨	١٤
٢٨	٢٥	١٦	٢٧	٣

يَتَمَتَّعُ الشَّخْصُ الْوَفِيُّ بِثِقَةٍ مِّنْ حَوْلِهِ.

نشاط ٢ اختر أحد هذه الأفعال واكتب لماذا يعبر عن الوفاء:



التَّسَامُحُ عِنْدَ الْخَطَا.



الصِّدْقُ.



عَدَمُ الْبُوحِ بِالْأَسْرَارِ عِنْدَ الْخِصَامِ.



الدَّفَاعُ عَنِ الصَّدِيقِ.

يعبر هذا التصرف عن الوفاء
لأننا يلزمنا الوفاء بالعهود
وعدم خيانة من استأمننا على سره .





نَهْتَم بِصِحَّتِنَا حَتَّى
نَسْتَطِيعَ حِمَايَةَ وَطَنِنَا



نَضَعُ القِمَامَةَ فِي صِنْدُوقِهَا
لِنَحْفَظَ عَلى جَمَالِ وَطَنِنَا



نُحَلِّمُ المَشْكِلاتِ
الَّتِي تَعْيِيقُ تَطَوُّرَ
وَطَنِنَا



نُشِيدُ وَنَعْمُرُ وَطَنِنَا
لِيَكُونَ وَطَنًا مَتَحَضِرًا

اَكْتُبْ كَيْفَ سَيَشْعُرُ كُلُّ شَخْصٍ بِالْمَوَاقِفِ الْآتِيَةِ وَلِمَاذَا
تُعَدُّ كُلُّ مِنْهَا مِنْ صُورِ الْوَفَاءِ:

٤

السلامة

عَرَضْتُ عَلَى وَالِدَيْكَ أَنْ تَعْتَنِي
بِأَخْتِكَ الصَّغِيرَةَ بِضَعِّ سَاعَاتٍ؛
لَأَنَّ لَدَيْهِمَا عَمَلًا.
سَيَشْعُرُ الْوَالِدَيْنِ بِالْحُبِّ

و السعادة والوفاء لتقدير ظروفهما



اتَّصَلْتُ بِأَقْرَبَائِكَ؛ لِلتَّهْنِئَةِ بِأَحَدِ
الْأَعْيَادِ.
سَيَشْعُرُ الْأَقْرَابُ بِالْوُدِّ وَالْوَفَاءِ
بِسَبَبِ الْحُرْصِ عَلَى صَلَاةِ الرَّحْمِ

بِسَبَبِ الْحُرْصِ عَلَى صَلَاةِ الرَّحْمِ



الْتَزَمْتُ بِوَعْدِكَ لِصَدِيقَتِكَ فِي أَنْ
تُسَاعِدِيهَا عَلَى فَهْمِ أَحَدِ الدَّرُوسِ.
سَتَشْعُرُ بِالْوَفَاءِ بِسَبَبِ
الْتِزَامِهَا بِالْوَعْدِ



فَعْلٌ وَلَا حِظٌّ



فَكَّرُوا كَتَبَ:

تَقْيِيمٌ



1 اذْكُرْ رَمَزًا يَدُلُّ عَلَى الْوَفَاءِ لِلوَطَنِ:

المحافظة على أثاث المدرسة وعدم القاء المخلفات في الشارع

2 حَدِّدْ ثَلَاثَةَ سُلُوكِيَّاتٍ وَرَدَّتْ بِالقِصَّةِ تَدُلُّ عَلَى الْوَفَاءِ:
زيارة "صالح" لابن عمه .

اهداء "صالح" لابن عمه "سعيد" فيل يحبه

اعتراف "سعيد" بفضل والدته في رعايته

3 اذْكُرْ فِعْلَيْنِ يَدُلَّانِ عَلَى الْوَفَاءِ مَعَ الْأَهْلِ:

مساعدة الأم في تحضير الغداء .

تنظيف غرفتي باستمرار

4 اذْكُرْ فِعْلَيْنِ يَدُلَّانِ عَلَى الْوَفَاءِ مَعَ الصَّدِيقِ:

عدم إفساء سره .
الالتزام بالوعد .





نشاط | ضع العبارات الآتية في المكان الصحيح:

فكر الآخرين

الطقس

فكري

العمل بجد

مشاعري

اهتماماتي

ماذا أقول؟

أفعالي

ما يقوله الآخرون

تصرفات الآخرين

المشكلات العالمية

مشاعر الآخرين



لا أستطيع التحكم به

ما يقوله الآخرون

أستطيع التحكم به

الطقس

العمل بجد

ماذا أقول؟

أفعالي

فكر الآخرين

اهتماماتي

فكري

تصرفات الآخرين

مشاعري

مشاعر الآخرين

المشكلات العالمية





تَشْعُرُ بِالْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ مَا؛ فَتَصْرُخُ
بِصَوْتٍ عَالٍ.

تَشْعُرُ بِالْحُزَنِ فَتَكْتُبُ فِي مَدَوْنَتِكَ.

لَا تَسْتَطِيعُ فَهَمَّ الدَّرْسِ فَتَحْبِطُ عَلَى
الطَّاوِلَةِ.

تَنْتَظِرُ لِتَتَاوَلَ الْحَلْوَى بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْ
عَدَائِكَ.

تَصِيحُ: "هَلْ يُمَكِّنِي الذَّهَابُ إِلَى دَوْرَةِ
الْمِيَاهِ؟" فِي أَثْنَاءِ شَرْحِ مُعَلِّمِكَ.

تَنْتَظِرُ بِهَدْوٍ حَتَّى يَقْرَعَ وَالِدُكَ مِنَ التَّحَدُّثِ
بِالِهَاتِفِ؛ كَيْ تَطْلُبَ مِنْهُ شَيْئًا مَا.

يَتَخَدَّثُ رُمْلًا فِي أَمْرِ يَخْصُهُمْ، فَتَتَدَخَّلُ
فِي الْحَدِيثِ.

تَلْقِي مِعْطَفَكَ عَلَى الْأَرْضِيَّةِ لَدَى عَوْدَتِكَ مِنْ
الخَارِجِ؛ لِأَنَّكَ تَشْعُرُ بِالْجُوعِ وَتُرِيدُ تَنَاوَلَ
الطَّعَامِ بِسُرْعَةٍ.



تَصْرُفُ يَدُلُّ عَلَى صَبْرِ النَّفْسِ.



تَصْرُفُ لَا يَدُلُّ عَلَى صَبْرِ النَّفْسِ.



يُمْكِنُنِي التَّحَكُّمُ بِأَفْعَالِي وَالسَّيْطَرَةُ عَلَى مَشَاعِرِي مِنْ خِلَالِ التَّرْبِيَةِ
والتَّفْكِيرِ فِي النَتَائِجِ.

العَبُّ لُعْبَةٌ (السُّلْمُ وَالثُّغَيَانُ) وَحَدَّدَ مَا إِذَا كَانَتْ كُلُّ عِبَارَةٍ
مِمَّا يَلِي تَدُلُّ عَلَى ضَبْطِ النَّفْسِ أَمْ لَا، مَعَ التَّغْلِيلِ:

نَشَاطٌ ٣

<p>٣ لا تدل على ضبط النفس</p> <p>• لَا أَحْتَاَجُ لِلتَّرْكِيزِ، بِالتَّأَكِيدِ سَأَسْتَطِيعُ النَّجَاحَ فِي المُهْمَّةِ فَأَنَا ذَكِيٌّ.</p>	<p>٢</p> <p>• ارْجِعْ خُطْوَةً إِلَى الخَلْفِ</p>	<p>ابدأ</p> <p>١</p> <p>• يَجِبُ أَنْ أَرْكَزَ جَيِّدًا فِيمَا أَفْعَلُ؛ حَتَّى أُنْجَحَ. تدل على ضبط النفس</p>
<p>٦ لا تدل على ضبط النفس</p> <p>• لَنْ يَحْدُثَ شَيْءٌ إِذَا قُمْتُ بِهَذَا الآنَ، وَيُمْكِنُنِي الاسْتِدْكَارَ فِيمَا بَعْدَ</p>	<p>٥ لا تدل على ضبط النفس</p> <p>• سَأَتَنَاوَلُ شَطِيرَةَ المُرْتِي الآنَ، لَنْ أُنْتَظِرَ حَتَّى انْتِهَاءِ الحِصَّةِ.</p> 	<p>٤</p> <p>• ارْجِعْ خُطْوَتَيْنِ إِلَى الخَلْفِ</p> 
<p>٩ تدل على ضبط النفس</p> <p>• يَجِبُ أَنْ أَتَمَهَّلَ وَأُفَكِّرَ فِي نَتِيجَةِ هَذَا الاختِيَارِ.</p>	<p>٨ تدل على ضبط النفس</p> <p>• يَجِبُ أَنْ أَقْرَأَ الإرشَادَاتِ بِحِرْصٍ؛ حَتَّى أَسْتَطِيعَ الإِجَابَةَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.</p> 	<p>٧</p> <p>• تَقَدَّمْ خُطْوَةً لِلأَمَامِ</p> 
<p>١٢ أنتَ الفَائِزُ</p>	<p>١١ اصْبِرْ السُّلْمَ</p>	<p>١٠ تدل على ضبط النفس</p> <p>• يَجِبُ أَنْ أُوَدِّيَ هَذِهِ المُهْمَّةَ عَلَى أَكْمَلِ وَجْهِ؛ حَتَّى أَسْتَطِيعَ الاستِمْتَاعَ بِنَيْتَةِ اليَوْمِ.</p>



النهاية

الآن صمّم ملصقًا بالعبارات التي تُساعدك على ضبط النفس مع
مجموعتك وعلقها بالفصل.



نشاط ٤ اختر أحد المواقف وأكمل الجدول:

اصطدمت رجلك بإحدى قطع أثاث المنزل وتألّمت.

سمّح لك المعلّم أن تجلس بجانب زميلك المفضّل هذه الحصّة.

في أثناء قيامك بشيء في المطبخ، لاحظت الكعكة التي أعدتها والدتك لتتناولوها بعد العشاء.

سمعت صوت برنامجك المفضّل بالتلفاز في أثناء عمّلك واجباتك المدرسيّة.



ردّ الفعل غير المتّزم بِضَبطِ النَّفسِ:

ترك الواجب ومشاهدة البرنامج

النتيجة المترتبة على ذلك:

ضياع الوقت
وعدم انجاز الواجبات

ردّ الفعل المتّزم بِضَبطِ النَّفسِ:

غلق باب الغرفة
والاستمرار في عمل الواجب
حتى اشاهده بعد الانتهاء

النتيجة المترتبة على ذلك:

عمل الواجب
والاستمتاع بالمشاهدة

فكر ولا حظ



فَكَرِّ وَأَكْتُبْ:

تَقْيِيمُ



1 اذكرُ بَعْضَ أَنْوَاعِ صَبْطِ النَّفْسِ وَأَمِثِلَهُ لِكُلِّ مِنْهَا:

المشاعر - استقبال الهزيمة بهدوء

الأفعال - انتظار مغادرة الضيوف حتى افتح الهدايا .

الفكر - عدم التسرع في الحكم على تصرفات الآخرين

2 هَلْ تُسْتَخْدَمُ مَهَارَةُ صَبْطِ النَّفْسِ لِلْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ فَقَطْ؟ اشرحْ.

لا استخدمها للمشاعر الإيجابية أيضا

مثل فوزي اضبط نفسي حتى لا أبالغ في ردة فعلي

3 اذكرُ بَعْضَ الْأَسَالِبِ الَّتِي يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامُهَا لِصَبْطِ النَّفْسِ بِالْمَوَاقِفِ الْمُخْتَلِفَةِ:

4 اذكرُ مَوْقِفًا اسْتَخْدَمْتَ فِيهِ مَهَارَةَ صَبْطِ النَّفْسِ:

عند خسارة فريقتي قمت بتهنئة الفريق المنافس

واستقبلت الموضوع بهدوء



المخوّر الثاني: علاقتي مع الآخرين

القيمة: الاعتدال

المرونة والتفاهم من أشكال الاعتدال في التعامل مع من حولنا.

نادي القراءة



نشاط | ابحث عن الكلمات الآتية (نقاش، تقدير، احترام، تفهم، مرونة):

م	ظ	ذ	ت	س
ر	ش	ا	ق	ن
و	ك	ح	د	خ
ن	ز	ت	ي	ت
ة	ع	ر	ر	ف
ل	ج	ا	ر	ه
غ	ب	م	ط	م



ما علاقة هذه الكلمات بقيمة الاعتدال؟

كلها أفعال تتضمن الاعتدال وبها يسود الود بين
الأصدقاء من خلال احترام وجهات نظر الآخرين



إنَّ اسْتِخْدَامَ الْكَلِمَاتِ الطَّيِّبَةِ وَالتَّعْبِيرَ عَنِ الرَّأْيِ بِأَسْلُوبٍ مَهْدَّبٍ مِنْ سِمَاتِ
الاعتدال في التعامل مع مَنْ حَوْلَنَا.

نشاط ٢ املاً الجدول:

مَا الَّذِي أَتَجَنَّبُ قَوْلَهُ أَوْ فِعْلَهُ
عِنْدَمَا أُخْتَلَفُ مَعَ أَحَدٍ؟



مَاذَا أَقُولُ أَوْ أَفْعَلُ
عِنْدَمَا أُخْتَلَفُ مَعَ أَحَدٍ؟



العراك

لك حرية الاختيار

الفضب

افعل ما شئت

الإصرار على الرأي

اختلف معك ولكن احترم رأيك

الصوت العالي

أحاول إقناعه

الإلحاح في الطلب

اترك له حرية التعبير

كثرة الجدل

لا اتشاجر معه

الحديث بغير احترام

اتقبل رأيه

السخرية من الآخرين

اعامله باحترام





أضف بعض النتائج.



-مجتمع ناجح
-تسود المحبة بين الناس
-تناقل الخبرات
-تحقيق إنجازات
-يسود التعاون والمساندة

فكر ولاحظ



فَكِّرْ وَارْتَبِ:

تَقْيِيمُ



١ كَيْفَ يُمَكِّنُكَ مُمَارَسَةُ الْاِعْتِدَالِ فِي تَعَامُلَاتِكَ مَعَ مَنْ حَوْلَكَ؟

من خلال المناقشة والمرونة والاحترام

٢ اذْكُرْ مَوْقِفًا مَارَسْتَهُ فِيهِ الْاِعْتِدَالُ عِنْدَ التَّعَامُلِ مَعَ الْآخَرِينَ:

اختلفت مع صديقي في الرأي لكنني اخبرته أنني
احترم وجهة نظره

٣ اذْكُرْ بَعْضَ الْعِبَارَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامُهَا عِنْدَ الْاِخْتِلَافِ
فِي الرَّأْيِ مَعَ مَنْ حَوْلَكَ:

احترم وجهة نظرك - اختلف معك في الرأي -
ربما تكون على صواب

٤ مَا نَتِيجَةُ الْاِعْتِدَالِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ مَنْ حَوْلَكَ؟

مجتمع سعيد - قلة المشكلات - ترابط المجتمع

المُحَوَّرُ الثَّانِي: عَلاَقَاتِي مَعَ الآخَرِينَ

القيِّمَةُ: المَوْضُوعِيَّةُ

مِنَ المَوْضُوعِيَّةِ أَنْ تَرَى الإِيجَابِيَّ وَالسَّلْبِيَّ لِجَمِيعِ المَوَاقِفِ، فَاخْتِلَافُ
الرَّأْيِ لَا يُفْسِدُ لِلوُدِّ قَضِيَّةً.

التَّعْدَادُ السُّكَّانِي



ضع كل عبارة في مكانها الصحيح بالجدول:

نشاط

- ١- التحكم في تفاصيل العمل دون تدخلات.
- ٢- تقادي الخلافات والمواقف غير المتوقعة.
- ٣- يساعد على الإبداع والتعاون.
- ٤- يولد أفكاراً عديدة.
- ٥- ينمي مهارات متعددة لدى الشخص.
- ٦- يركز كل شخص على المهارة التي يجيدها.
- ٧- إدارة الوقت بشكل أسهل.
- ٨- من الممكن وجود خلافات.
- ٩- قد يستغرق العمل وقتاً أطول.
- ١٠- عدم امتلاك المهارات اللازمة.

نوع العمل	السلييات	الإيجابيات
العمل بشكل منفرد	عدم امتلاك المهارات اللازمة	إدارة الوقت بشكل أسهل التحكم في تفاصيل العمل دون تدخلات ينمي مهارات متعددة لدى الشخص التحكم في تفاصيل العمل دون تدخلات
العمل مع مجموعة	من الممكن وجود خلافات	يساعد على الإبداع والتعاون يولد أفكاراً عديدة يركز كل شخص على المهارة التي يجيدها

رَتَّبِ الكَلِمَاتِ، ثُمَّ حَدِّدْ مَا إِذَا كَانَتِ الجُمْلَةُ لِلاتِّفَاقِ أَمْ لِلاخْتِلَافِ
أَمْ لِلاتِّفَاقِ الجُزْئِيِّ للرَّأْيِ:



• أَعْتَقِدُ - ذَلِكَ - لَا

لا أعتقد ذلك **اختلاف**

• الرَّأْيِ - وَ - أُوَافِقُكَ - لَكِنْ

ولكن أوافقك الرأي **اتفاق**

• اتَّفِقُ - الرَّأْيِ - لَا - هَذَا - مَعَ

لا اتفق مع هذا الرأي **اختلاف**

• بِشَكْلِ - كَامِلٍ - اتَّفِقُ - مَعَكَ

اتفق معك بشكل كامل **اتفاق**

• رَأْيِكَ - أَنْفَهُمْ - أَعْتَقِدُ - وَ - لَكِنِّي

أنتفهم رأيك ولكنني أعتقد **اختلاف**

• تَكُونُ - هَذِهِ - فِي - قَدْ - مُجِئًا - النُّقْطَةَ

قد تكون محققاً في هذه النقطة **اتفاق**

• هَذَا - مَعَ - فَقَطْ - الرَّأْيِ - حَالَهُ - اتَّفِقُ - فِي

في حالة هذا الرأي فقط اتفق مع **اتفاق**

• قَدْ - بَعْضِ - النِّقَاطِ - فِي - يَكُونُ - مَعَكَ - هَذِهِ - بَعْضِ - حَقِّ - الشَّيْءِ

قد يكون معك حق بعض الشيء في هذه النقاط **اتفاق**



ناقش زملاءك في إيجابيات وسلبيات "الهجرة الداخلية"، استخدم أكبر عدد من العبارات التالية في المناقشة لتكون الفائز

أوافقك الرأي ولكن ...	لا أعتقد ذلك	أتفق مع هذا الرأي فقط في حالة ...
لا أتفق مع هذا الرأي	أنت محق في هذه النقطة	أنهم رأيك لكنني أعتقد ...
أتفق معك بشكل كامل	قد يكون معك حق بعض الشيء في بعض هذه النقاط	لا أعتقد ذلك، فإذا نظرت للأمر بشكل مختلف فستجد أنه ...



في كل موقفٍ صعبٍ دروسٌ مُستفادَةٌ ونقاطٌ إيجابيةٌ.

نشاط ٤ فَكِّرْ وَامَلِّ الجَدُولَ:



تَمُرُّ بالعديد من المواقف والأوقات العصيبة، لكن علينا أن نناول
رؤية الجانب الإيجابي في كل منها، اختر أحدَها واملأ الجدول (مثال الأوبئة):

النقاط الإيجابية

الإستفادة من الوقت بشكل أفضل

تعافت الطبيعة من التلوث

قضاء الأسرة وقتاً أكثر معاً

عدم اهدار الوقت في المواصلات

تعافت الحياة البرية

الموقف

انتشار وباء كورونا

الذي سبب الكثير من

الوفيات وجعل العالم

في خطر

فَكِّرْ وَلَا حِظْ



فَكَّرْ وَارْتَبْ:

تَقْيِيمٌ



1 مَا فَائِدَةُ تَحْلِيلِ الْجَانِبِ الْإِيجَابِيِّ لِلْمَوَاقِفِ الصَّعْبَةِ؟

تخفيف حدة الموقف ومعرفة كيفية تجاوزه .

2 الاختلاف أو الاتفاق في الرأي يجب أن يكون بشكلٍ
كُلِّيٍّ، مَا رَأَيْكَ فِي هَذِهِ الْعِبَارَةِ؟ (عَلَّلْ)

لا اتفق مع هذا الرأي فقد اتفق في

نقطة واختلف في نقاط أخرى

3 اذْكَرْ بَعْضَ الْعِبَارَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ اسْتِحْدَامُهَا لِلَاخْتِلَافِ
فِي الرَّأْيِ بِشَكْلِ جُرْتِيٍّ:

اتفق معك في هذه النقطة فقط

4 قَدَّمَ نَصِيحَةً لِأَحَدِ أَصْدِقَائِكَ الَّذِينَ يَمُرُّونَ بِمَوْقِفٍ صَعْبٍ
وَكَيْفَ يُمَكِّنُهُ التَّغَلُّبُ عَلَيْهِ، مُسْتَحْدِمًا مَا تَعَلَّمْتَهُ مِنَ الْقِيَمَةِ:

في كل موقف صعب دروس مستفادة .



المُخَوَّرُ الثَّانِي: عَلاَقَاتِي مَعَ الْآخَرِينَ

القيمة: الوفاء

إِذَا لَمْ يَكُنْ مَا تَقُومُ بِهِ صَاحِبًا فَلَا تَفْعَلْهُ، وَإِذَا كَانَ كَلَامُكَ لَا يَحْمِلُ
فِي قَلْبَيْهِ الصَّدَقَ فَلَا تَتَفَوَّضْ بِهِ.

مَاذَا أَفْعَلُ؟



ضع علامة (✓) أو (X) أمام التصرفات الآتية، ثم ناقش
وذكر السلوك الصحيح:

نشاط 1



وَعَدَ «خالد» صَدِيقَهُ بِمُهَاتِفَتِهِ حِينَ يَعُودُ
لِلْمَنْزِلِ لِمُنَاقَشَةِ مَشْرُوعِ الْعُلُومِ لَكِنَّهُ لَمْ يَفْعَلْ،
وَعِنْدَمَا سَأَلَهُ صَدِيقُهُ قَالَ لَهُ: لَيْسَ هُنَاكَ أَيُّ
مُسْكِلَةٍ، لَمْ يَحْدُثْ شَيْءٌ.
(X)



أَخْبَرَتْ «ملیكة» صَدِيقَتَهَا «مریم» بِسِرِّ
وطلبت منها ألا تُخبر به أحدًا، لكن في اليوم
الثاني علمت «ملیكة» أن «مریم» قد أخبرت
بقية الأصدقاء.
(X)



وَعَدَ «إبراهيم» مُعَلِّمَهُ بِأَنْ يَقُومَ بِوَاجِبِهِ
الْأُسْبُوعَ الْمُقْبِلَ لِأَنَّهُ مَرِيضٌ هَذَا الْأُسْبُوعَ،
لَكِنَّهُ لَمْ يُسَلِّمَهُ فِي الْمَوْعِدِ الَّذِي سَمَحَ لَهُ
الْمُعَلِّمُ بِهِ.
(X)



وَعَدْتَ مُعَلِّمَكَ بِتَكْوِينِ فَرِيْقٍ عَمَلٍ لِتَقْدِيمِ مَشْرُوعٍ عَنِ تَرْشِيدِ اسْتِهْلَاكِ الْمَوَارِدِ الطَّبِيعِيَّةِ.

- ١- التزم بوعدي وانشئ فريقاً
- ٢- أقوم بتوزيع المهام
- ٣- نقوم بعرض المشروع فى الوقت المحدد



وَعَدْتَ وَالِدَتَكَ بِأَنْ تَفْرَغَ مِنْ وَاجِبِكَ أَوَّلًا؛ حَتَّى تَسْمَحَ لَكَ بِاللَّعِبِ بِلُعْبَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ.

- ١- أقوم بأداء واجبي
- ٢- أخبر والدي بانتهاء واجبي
- ٣- ألعب بلعبي المفضلة



وَعَدْتَ وَالِدَتَكَ بِأَنْ تُغْلِقَ التِّلْفَازَ قَوْرَ انْتِهَاءِ الْبَرْنَامِجِ الَّذِي سَمَحْتَ لَكَ بِمُشَاهَدَتِهِ.

- ١- أشاهد البرنامج
- ٢- أغلق التلفاز بعد مشاهدة البرنامج
- ٣-



وَعَدْتَ صَدِيقَكَ بِأَنْ تُعِدَّ لَهُ وَجِبَتَهُ الْمُفَضَّلَةَ عِنْدَ زِيَارَتِهِ لَكَ فِي عَطْلَةِ نِهَائَةِ الْأُسْبُوعِ.

- ١- استعد للقاء صديقي
- ٢- اهتم بحضوره واحسن استقباله
- ٣- اجهز له وجبته المفضلة

١ اذْكُرْ مَوْقِعًا تَعَرَّضْتَ لَهُ لَمْ يَفِ
أَحَدُهُمْ فِيهِ مَعَكَ بِوَعْدِهِ:

وعدني صديقي أن يذهب معي
إلى السوق وانتظرتة، لكنه لم يأتي .

٢ بِمَ سَعَرْتَ فِي هَذَا الْمَوْقِفِ؟

قلقت عليه .

٣ كَيْفَ تَصَرَّفْتَ؟

هاتفته لأطمئن عليه

٤ فِي رَأْيِكَ، هَلْ كَانَ تَصَرُّفُكَ
صَحِيحًا؟ وَلِمَاذَا؟ وَلَمْ لَا؟

نعم؛ فأنا لا أعلم ماذا حدث معه

٥ كَيْفَ سَتَتَصَرَّفُ فِي
تَقْبَلِ حِينَ تَعِدُ أَحَدًا؟

التزم بما وعدت ، أو اعتذر مسبقا .
لعدم استطاعتي



ازرع الصدق تحصد الثقة والأمانة.

ناقش الموقفين التاليين وضع علامة (✓) أمام الذي يؤدي للثقة و (X) أمام الذي يؤدي لعدم الثقة:

نشاط ٤



الموقف الأول:

✓ استلف «خالد» كرة السلة من صديقه وأضاعها، ولكن كان من المعتاد أن يستلفها، اشترى «خالد» لصديقه كرة أخرى وأهداه إياها متأسفاً.

الموقف الثاني:

X أعطت «مريم» صديقتها مقلمتها بالأقلام للحفاظ عليها حين تغيب عن المدرسة، ولكن أحد أصدقائها الآخرين أراد قلماً، فأخذت «مريم» قلماً من مقلمة صديقتها لتعطيها إياه.

اكتب موقفاً من اختيارك، ثم عرضه على مجموعتك ليحددوا ما إذا كان يؤدي للثقة أم لا:

طلبت من صديقي كتاباً من مكتبته الصغيرة كي أقرأه لكنني أضعته دون قصد مني فاعتذرت من صديقي وأشتريت له نسخة أخرى من الكتاب.





فَكَّرْ وَاكَتُبْ:

تَقْيِيمٌ



1 مَا أَكْثَرَ الْأَفْعَالِ الَّتِي تَجْعَلُكَ تَتَّقِي بِشَخِصٍ مَا؟

الوفاء بالوعد - احترام المواعيد - التقدير -

2 اذْكُرْ طَرِيقَتَيْنِ لِمُعَايَبَةِ مَنْ لَا يَفِي بِوَعْدِهِ:

أسأله عن سبب عدم وفائه بالوعد .
اذكره أن التصرف لا يناسبه .

3 كَيْفَ تَتَصَرَّفُ حِينَ يَتَخَلَّفُ أَحَدُ الْوَفَاءِ بِوَعْدِهِ؟

التمس له العذر

4 اذْكُرْ بَعْضَ الْخُطُوبَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَّخِذَهَا لِتَفِي بِوَعْدِكَ:

اعد بما استطيع فعله - احترم الآخرين - اتحلى بالصدق
التزم بما وعدت

المخوز الثاني: علاقتي مع الآخرين

الصيغة: الحلم و ضبط النفس

لا تتفاخر بمهارتك في مهام محددة، فكل منا قدرة مميزة
يساعد بها من حوله.

حساب الكروني جديد



نشاط | أكمل الشكل بالطرائق المختلفة للتعبير عن الحلم وضبط النفس:

مثال :
الرد بهدوء على سؤال .

مثال :
تقديم النصيحة .

مثال :
تقبل آراء الآخرين .

مثال :
النظر للآخرين باحترام .

مثال :
الابتسام .

مثال :
مشاركة الأصدقاء
مشاعرهم المختلفة .





التعبير عن الامتنان قولا	إسهامات الآخرين في حياتي	الأشخاص
أنت رائع !	مساعدته لي في فهم واجباتي .	١- أَحَدُ أَفْرَادِ أُسْرَتِي
شكرا لك.	انتظاره لي دون ضيق .	٢- سَائِقُ حَافِلَةِ الْمَدْرَسَةِ
أنت نعم الصديق	يشاركني أدواته عند نسياني أدواتي	٣- زَمِيلِي بِالْمَدْرَسَةِ
بارك الله فيك	يصبر على عدم فهمي ويساعدني لأفهم .	٤- مَعْلَمُ الْمَدْرَسَةِ



يُنْعَكِسُ الْحَلْمُ وَضَبْطُ النَّفْسِ عَلَى الْعَدِيدِ مِنَ الْأَشْكَالِ فِي أَثْنَاءِ تَعَامُلَاتِنَا مَعَ الْآخَرِينَ.

بَشَاط ٣ فَكَّرْ فِي مَوْقِفٍ لَمْ تُعَارِسْ فِيهِ الْحَلْمَ وَضَبْطَ النَّفْسِ وَاكْتُبْ إِجَابَاتِكَ:

المَوْقِفُ



١

رفضت تناول الغذاء
مع العائلة
بسبب لعبي مع صديقي

بِمَ شَعَرْتِ وَقْتَهَا؟

كَيْفَ كَانَ عَلَيْكَ
أَنْ تَتَصَرَّفَ؟

٥

اعتذرت من أمي
ووعدها بالآلا أعيد
هذا التصرف .

٢

شعرت أن لا شيء
أهم من اللعب مع
صديقي



بِمَ شَعَرْتِ بَعْدَ
أَنْتِهَاءِ الْمَوْقِفِ؟

النتيجة

٤

بسوء تصرفي
وبأني أخطأت

٣

حزنت أمي
لعدم اهتمامي



نشاط ٤ فُكِّرْ وَصَمِّمْ لَوْحَةً اسْتِرْشَادِيَّةً:



أَلْفُ جُمْلَةٍ تَحْتَ الْآخِرِينَ عَلَى اخْتِرَامِ الْأَكْبَرِ سِنًا، ثُمَّ صَمِّمْ
لَوْحَةً اسْتِرْشَادِيَّةً وَنَقِّدْهَا:

اكتب:

دليلنا في حياتنا ؛ هم الأكبر منا سنًا





فكرواكتب:

تقييم



1 كَيْفَ يُمَكِّنُ تَطْبِيقُ قِيَمَةِ الْجِلْمِ وَصَبْطِ النَّفْسِ مَعَ الْأَكْبَرِ سِنًا؟
من خلال تقبل نصحتهم ، وتقديم المساعدة لهم .

2 كَيْفَ يُمَكِّنُ تَطْبِيقُ قِيَمَةِ الْجِلْمِ وَصَبْطِ النَّفْسِ مَعَ الْأَصْغَرِ سِنًا؟
من خلال الصبر عليهم ، وتوجيههم للصواب .

3 مَا أَهْمِيَّةُ تَطْبِيقِ قِيَمَةِ الْجِلْمِ وَصَبْطِ النَّفْسِ عَلَى عِلَاقَتِكَ بِمَنْ حَوْلَكَ؟

يساعد ذلك في نشر المحبة والاحترام بين الآخرين .

4 اذْكُرِ الْأَسَالِيبَ الْمُخْتَلِفَةَ لِإِظْهَارِ الْجِلْمِ وَصَبْطِ النَّفْسِ فِي تَعَامُلَاتِكَ اليَوْمِيَّة:

اظهار الامتنان لكل من أعاملهم في البيت والشارع والمدرسة
و احترام الأكبر سنا ، والعطف على الصغير .