



كراسة الدعم

مشروع

البطل الخارق



اسم الطفل(ة):

اسم ولي الأمر:

الوصف	سيتعرف الطفل أكثر على المشاعر و العواطف لخلق علاقات اجتماعية أفضل.
الاهداف	<ol style="list-style-type: none"> 1. اكتشاف القدرة البدنية. 2. بناء الثقة بالنفس. 3. الوعي بالمشاعر و العواطف. 4. احترام الجسم و حمايته. 5. إدراك الطفل لشعوره الآني و أهمية الحفاظ على الجسم و بناء اللبنة الأولى للثقة بالنفس.
الجوانب التربوية للرؤية الموافقة للكفايات التعليمية	الجانب المعرفي التعرف على الذات و المشاعر المختلفة الإيجابية منها و السلبية و ضرورة التعبير عنها بالشكل الصحيح.
	الجانب السلوكي المهاري تنمية القدرات البدنية للطفل و بناء ثقته بنفسه و تقبل ذاته و شكله و قدراته.
	الجانب العاطفي الوجداني تعلم الطفل طرق التحكم في المشاعر خاصة السلبية منها (الحزن - الغضب) و الطرق الصحيحة للتعبير عنها.
الوقت الإجمالي المطلوب	60 دقيقة يوميًا: لمدة 3 أيام
اللوازم المطلوبة	قماش (غطاء سرير قديم، منشفة، قطعة قماش) و أقلام تلوين
توجيه ذاتي/ تحت إشراف أولياء الأمور	يتطلب درجة عالية من الإشراف من قبل أولياء الأمور ★★★★★
توجيه خاص بالمنتسب(ة)	يتوجب على المنتسب تقديم شروحات مبسطة للأطفال و لأولياء الأمور من حيث الأهداف العامة للنشاط، و تتبع خطواته بشكل دقيق مع تقديم التوجيهات المطلوبة عند الضرورة حسب إمكانيات كل أسرة.
توجيه خاص بالأسرة	ستقوم الأسرة بمساعدة الطفل في إنجاز النشاط حسب توجيهات المرابي و ذلك بالتواصل معه باستمرار قصد تقديم شروحات أكثر من أجل تحقيق الأهداف و الغايات التربوية لدى الطفل.

اليوم الأول

الهدف: في هذا اليوم سيتعرف الطفل على جسمه و مشاعره.

المدة	الخطوات / الإرشادات
5 دقائق	<p>سؤال للطفل : هل يمكنك تحديد ما تشعر به ؟ هل أنت سعيد ، حزين ، قلق ، ...؟ يمكنك استخدام عجلة المشاعر (في آخر الكراسة) للمساعدة.</p>
15 دقيقة	<p>بداية اللعبة ابدأ بتجسيد وجه سعيد ، وجه مستغرب ، وجه غاضب ووجه حزين. لعبة العاصفة الرعدية :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ابدأ بفرك (حك) اليدين معًا. 2. افرك اليدين معًا بشكل أسرع قليلاً. 3. ابدأ بفرقة الأصابع. 4. اربط الساقين باليدين. 5. اربط الساقين باليدين بشدة. 6. استعد للقفز والدوس على الأرض. 7. اربط الساقين باليدين. 8. فرقع الأصابع. 9. افرك اليدين معًا <p>هل لاحظت كيف أصبح صوت العاصفة أعلى ، لكننا تمكنا من تهدئتها ؟</p> <p>إذن من خلال هذه اللعبة نبدأ أن نفس الشيء ينطبق على المشاعر! يمكنك أن تكون غاضبا ، سعيدا ، حزينا أو مرتبكا طوال اليوم. مشاعرك تتقلب وتتغير ، إذن يمكنك التحكم في شعورك أيها البطل!</p>
10 دقائق	<p>من هو البطل الفارق؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ خلال الأيام الثلاثة القادمة ، سوف تكون في أكاديمية الأبطال الخارقين لتصبح أفضل الأبطال الخارقين حسب قدرتك! ✓ أول شيء عليك القيام به كبطل خارق هو بناء قوتك من خلال التمارين التالية : ✓ فلاش (بطل خارق) يجري بسرعة فائقة . ✓ تخيل أنك تستطيع الركض بسرعة تفوق سرعة الصوت. اركض في مكان ما بأسرع ما يمكنك لمدة 10 ثواني! كررها 3 مرات، وفي كل مرة خذ 10 ثوانٍ من الراحة.
5 دقائق	<p>تَنَفُّس باتمان "الرجل الوطواط": بينما تستنشق ، افتح ذراعيك إلى الجانب كأجنحة الخفافيش و ارفع ركبتيك اليسرى. كررها (3 مرات)</p> <p>تَنَفُّس " المرأة العبيبة " : عند الشهيق ، ارفع إحدى يديك فوق رأسك وتظاهر بتدوير الحبل أثناء الزفير، تظاهر برمي الحبل (كما يفعل مصارعو الثيران).</p>

اليوم الأول - تنمة

الهدف: في هذا اليوم سيتعرف الطفل على جسمه و مشاعره.

الخطوات / الإرشادات

المدة

- نحن نواجه العديد من المشاعر، ومن الصعب أحيانا التعرف عليها والتعبير عنها. ناقش كل شعور أسفله و جَسِّدْهُ. (يمكن للأطفال رسم الوجوه لكل شعور وترديد الكلمة بلغة مختلفة مثال: حزين - Triste)

✓ مسالم

✓ قلق

✓ سعيد

✓ مفادع

✓ غاضب

✓ حزين

✓ متممس

35 دقيقة

- ? كيف تشعر بعد اليوم الأول كبطل ينتمي لأكاديمية الأبطال الخارقين ؟
? ما هي أفكارك ومشاعرك الآن ؟ عبّر عنها.

تنفس بعمق، وبينما تتنفس، قل لنفسك:

"أنا شجاع، أنا قوي، أنا مسالم"

5 دقائق

اليوم الثاني

الهدف: في هذا اليوم سيتعلم الطفل كيف يتحكم ويدير أفكاره و مشاعره والتعبير عنها بطريقة صحية.

الخطوات / الإرشادات

المدة

رقصة " تجميد الوحش الغاضب "

اليوم ستحاول فهم مشاعر الوحوش الغاضبة و التظاهر كواحد منهم :

- تظاهر بأنك "وحش غاضب" أثناء عزف الموسيقى - بالدوس على الأرض والقيام بصوت الوحش.
 - و بمجرد توقف الموسيقى، خذ نفسا عميقا كالوحش.
 - كرر العملية عدة مرات.
 - سنشعر بالغضب ! نحن جميعا نواجه شعور "الوحش الغاضب" من وقت لآخر، سواء كنا نحن أو الآخرين. ولكن تذكر أنه يتوجب عليك الهدوء و التنفس بعمق لكي لا تتصرف تصرفا خاطئا.
- ? اسأل الطفل أن يحاول تذكركم مرة في هذا الأسبوع شعر بهذا الشعور.

10 دقائق

اليوم الثاني - تنمة

الهدف: في هذا اليوم سيتعلم الطفل كيف يتحكم ويدير أفكاره ومشاعره والتعبير عنها بطريقة صحية.

الخطوات / الإرشادات

المدة

الآن ستدرب على تجاوز العقبات والعراقيل

- اصنع مساراً بسيطاً مكوناً من أثاث المنزل الآمن (كرسي- وسادة ..)
- تحرك خلال المسار ثم قم بتغيير الاتجاهات.
- و أثناء تقدمك بالمسار إزحف مثل السحالي أو اقفز مثل الضفدع.

قفزة الضفدع :

- قم بتجسيد جلسة القرفصاء كالضفدع الصغير، و أثناء تقدمك بالمسار قم بقفزة الضفدع بين الفينة و الأخرى مع إحداث صوت الضفدع.

زهف السحلية :

- تتحرك السحالي ببطء و تكون قريبة من الأرض. ازحف مثل السحلية باستخدام الأطراف الأربعة (الرجلين واليدين)، ثم أخرج لسانك و قم بتقليد صوت السحلية
- ألق التحية (مرحبا)

زهف الثعبان :

- تزحف الثعابين على الأرض. حاول أن تستلقي على الأرض ، ثبت قدميك معا ثم يدك أيضا إلى الأمام . حاول أن تزحف مثل الثعبان.

وضعية الطيران : طائر النسر

- الآن اعثر على غطاء سرير قديم أو قطعة قماش (غطاء الرأس) بسيطة لاستخدامها كرداء بعد ربطه بالعنق. قم بهذا التمرين مع رداء "الأبطال" لكسب الثقة بالنفس والقوة الخارقة

35 دقيقة

تنفس بعمق، وبينما تتنفس، قل لنفسك:

"أنا شجاع، أنا قوي، أنا مسالم"

① لقد تعلمت اليوم أن القوة مطلوبة للتغلب على التحديات، و من خلال التدريبات نقوم ببناء الثقة بالنفس.

5 دقائق

اليوم الثالث

الهدف : في هذا اليوم سيتعلم الطفل كيف يتحكم ويدير أفكاره و مشاعره والتعبير عنها بطريقة صحية.

الخطوات / الإرشادات

المدة

لعبة "اتباع القائد"

- ✓ سيكون المدرس أول قائد وسوف يوجه الطفل في الحركات و المنعرجات. بعد ذلك، يستطيع الطفل أن يتطوع ليصبح القائد و يقوم بنفس الدور.
- ✓ عليك أن تقود دون أن تتحدث!
- ✓ اليوم هو اليوم الأخير من أكاديمية البطل الخارق وسوف تحصل على لقب البطل الخارق. أنت على استعداد لجعل العالم مكانا أفضل.

10 دقائق

بالقسم

? كيف تريد تغيير العالم ؟ (تعبير الطفل عن أفكاره)

تتفسس سوبرمان :

بينما تستنشق، اجعل كتفا قبضتي يديك على جانبك. أثناء الزفير مد ذراعك أمامك كما لو أنك تطير. كرر هذه الخطوات مرتين.

تتفسس فلاش:

بينما تستنشق، ارفع ببطء ذراعا واحدة ملتوية عند المرفق، وقم بثني الساق المعاكسة أيضا عند الركبة (كما لو أنك تجري) وأثناء الزفير، اخفض ذراعك ورجلك ببطء على الأرض. كرر ذلك في الجانب الآخر حسب الضرورة.

5 دقائق

طيران الأبطال الفارقين :

✓ وضعية الهلال :

- يتعين على الأبطال الخارقين تعلم كيفية الطيران.
- ابدأ بوضعية الهلال المندفع، ثم مد ذراعك بتوازن مع الأرض وحاول رفع رجلك الى الخلف.
- ارفع ذراعك نحو الأعلى كأننا نتدرب على الطيران.
- قم بتبديل الجوانب.

✓ وضعية الطيران :

دعونا نرى ما إذا كانت ممارستنا للطيران ستساعدنا حقا على الطيران. نرفع ساق واحدة إلى الخلف ونفتح أجنحتنا إلى الجانب ، ونكرر على الجانب الآخر. قم بربط الرداء بإحكام حول العنق ، دعونا نقلع. نسمح للطفل/الأطفال بالطيران حول الغرفة.

35 دقيقة

✓ الطيران المنخفض:

- انزل ببطنك على السجادة . تيقن ما إذا كنت تستطيع الطيران أثناء الاستلقاء على الأرض (وضعية الجراد). تجعل هذه الوضعية ظهُورنا قوية للغاية.
- ارفع الذراعين والرجلين مع الاستنشاق . حاول أن تبقي رجلتك معا وأرفع جسمك العلوي على الأرض بمقدار بوصة أخرى. انزل وأنت تقوم بالزفير.

اليوم الثالث - تنمة

الهدف : في هذا اليوم سيتعلم الطفل كيف يتحكم ويدير أفكاره ومشاعره والتعبير عنها بطريقة صحية.

الخطوات / الإرشادات

المدة

وضعية البطل الفارق: اصنع وضعيتك الفاصلة!

حاسة سبايدرمان الخارقة

- قم بجلسة مريحة في دائرة. ستحتاج إلى العديد من أفراد العائلة لتشكيل دائرة. استخدم شيئاً مثل كرة أو قنينة
 - مرر الشيء حول الصف أولاً ، ولكن أبقِ عينيك مغلقتين حتى تتمكن من الشعور بذلك الشيء. لاحظ ما تشعر به وتخيله في ذهنك.
 - مرر الشيء حول الدائرة، ولكن الآن مع عيون مفتوحة . لاحظ كيف يبدو لون هذا الشيء.
 - اختر شخصا ليكون سبايدرمان
 - يترك سبايدرمان الدائرة ويغلق عينيه بينما يخفي شخص ما ذلك الشيء في الأسفل.
- يطلب من سبايدرمان أن يأخذ نفساً ويتخيل أين قد يكون هذا الشيء. مع تفعيل الإحساس، هل يُمكنه تحديد مكانه ؟

- ✓ قبل التخرج من أكاديمية الأبطال الخارقين ، دعونا نرسم شعورنا حيال الانتهاء من أكاديمية البطل الخارق!
- ✓ قل: أنا (اسمي...أحمد) وأنا بطل خارق! وأنا على استعداد لجعل العالم مكاناً أفضل!
- ✓ قدم كلمة شكر لعائلتك وشرح كيف ستغير العالم!

10 دقائق

معايير التقييم	✓ الملاحظة و التفاعل
أنشطة إثراء إضافية	<ul style="list-style-type: none"> ✓ اؤسّم نفسك كبطل خارق واكتب أي نوع من القوى الخارقة التي تريد. ✓ ماذا تريد أن تفعل بشكل أفضل ؟ ما الذي تريد تحسينه في بطلك الخارق ؟

عجلة المشاعر للأطفال

