

الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية والتعليم العالي
المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجيا

قرار رقم ٢٦٨ / ٣٥

اعتماد منهاج التدريب على اختصاص "حل النزاعات"

الذي لا يؤدي لنيل شهادات رسمية
في المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجيا

إن المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجيا بالتكليف،

بناءً على المذكرة الإدارية رقم ٢٠١٩/٦٥ تاريخ ٢٠١٩/٥/٢٤ (قبول طلب المدير العام بالتكليف للتعليم المهني والتكنولوجيا إعفاء من تكليفه بهذه المديرية العامة وتوكيل مدير المعهد الوطني للعناية التمريضية بمهام المدير العام لها)،
بناءً على المرسوم رقم ٨٣٤٩ تاريخ ١٩٩٦/٥/٠٢ (تنظيم المديرية العامة التعليم المهني والتكنولوجيا)،

بناءً على القانون رقم ١٩٦٤/٦٢ تاريخ ١٩٦٤/٦/٣ (تنظيم التعليم المهني الخاص)،
بناءً على المرسوم رقم ٣٦٦٦ تاريخ ٢٠٠٠/٠٨/١٨ (تنظيم لجان المناهج والتدريب وتحديد التعويضات العائدة لها)،
بناءً على القرار رقم ٢٠٢٥/٤٥٦ تاريخ ٢٠٢٥/٩/١٠ (تأليف لجان فنية متخصصة لدراسة المناهج التربوية التي لا تؤدي لنيل شهادات رسمية)،

بناءً على اقتراح رئيس مصلحة التأهيل المهني بالتكليف،

تقرر ما ياتي:

المادة الأولى: يعتمد في المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجيا، منهاج التدريب المرفق بهذا القرار، العائد لاختصاص "حل النزاعات" باللغتين العربية والإنكليزية ، والذي لا يؤدي لنيل شهادة رسمية.

المادة الثانية: ينشر هذا القرار في الجريدة الرسمية ويبلغ حيث تدعو الحاجة.

٢٠٢٥/٩/١٠

الدكوانة في:
المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجيا

د. هنادي بري

للإطلاع على صفحات هذا القرار
الدخول على الرابط التالي

Lb.m.c.m.g.v. سلام





وزارة التربية والتعليم العالي
المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجي
٢٣٥٩٠ رقم ترخيص
وردي في :
X0045 الرقم :



تمكين وإشراك الشباب في بناء السلام ومنع النزاعات في لبنان
الاستقرار/426-462/2024

٢٠٢٤/١١/٣

الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية والتعليم العالي
المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجي

حضره رئيس مصلحة التأهيل المهني

رقم التسجيل : X0045

الموضوع : للتخلص بالإطلاع وإجراء المقتضى وفقاً للعائدية %

٢٠٢٥ ترخيص

الدكوانة في :
المديرية العامة للتعليم المهني والتكنولوجي بالتكليف

د. هنادي بدر

استناداً إلى المرجع والاتفاق المذكور أعلاه، ترفق هذه الرسالة مع ما يلي

دورة رقمية واحدة تتكون من 7 وحدات في موضوع حل النزاعات للمراجعة والإجراءات الازمة للنشر على المنصة
جواز التعلم (DGVTE) الإلكترونية للـ

إخلاء المسؤولية

، الممول من قبل المفوضية الأوروبية والمطبق من قبل ناھنوا بالتعاون (الاستقرار/2024/NDICI 426-462)لقد قام مشروع شباب الإبداع ، بتطوير هذه الوحدات للتعلم عبر الإنترنط كجزء من جهوده العامة لدعم التعليم الفني العام في لبنان وتعزيز التماسک ETS مع كومي الاجتماعي والتعالیش السلمي بين الشباب في لبنان.



شباب الإبداع

تمكين وإشراك الشباب في بناء السلام ومنع النزاعات في لبنان

الاستقرار/NDICI 426-462/2024

الموضوع: تسلیم وحدات التوعیة/التدريب التي تغطي موضوعات حل النزاعات للمراجعة والتحميل على منصة التعلم الإلكتروني (جواز التعلم) DGTET.

وفقاً لـ

مذكرة التفاهم

الموقعة في 8 يوليو 2025 (تاريخ السريان)

بين

ناحنو

و

وكومي ETS

و

المديرية العامة للتعليم والتدريب المهني والتكنولوجي (DGVTE)

: استناداً إلى المرجع والاتفاق المذكور أعلاه، نرفق هذه الرسالة مع ما يلي

- دورة رقمية واحدة تتكون من 7 وحدات في موضوع حل النزاعات للمراجعة والإجراءات الالزمة للنشر على المنصة (جواز التعلم) DGVTE للإلكترونية.

اخلاء المسؤولية

، الممول من قبل المفوضية الأوروبية والمطبق من قبل ناحنو بالتعاون (الاستقرار/NDICI 426-462/2024)أقد قام مشروع شباب الإبداع ، بتطوير هذه الوحدات للتعلم عبر الإنترنـت كجزء من جهوده العامة لدعم التعليم الفني العام في لبنان وتعزيز التماسـك ETS مع كومي الاجتماعي والتعايش السلمي بين الشباب في لبنان.



Cover image:

<https://www.google.com/imgres?q=constructive%20dialogue&imgurl=https%3A%2F%2Ffinancialsharktress.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F04%2Ffeatured08.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ffinancialsharktress.com%2Fmindset%2Fmiscommunication-the-killer-of-constructive-dialogue%2F&docid=mBxfIVQWBxuVMM&tbnid=Piy-pDmEdtrO1M&vet=12ahUKEwjw5u2jto6NAxXrgf0HHcAeC9cQM3oECB4QAA..i&w=1530&h=1255&hcb=2&ved=2ahUKEwjw5u2jto6NAxXrgf0HHcAeC9cQM3oECB4QAA>

Quotes:

Gudjon Bergmann:

[https://www.goodreads.com/author/quotes/215145.Gudjon Bergmann](https://www.goodreads.com/author/quotes/215145.Gudjon_Bergmann)

Deepak Chopra:

<https://www.inc.com/minda-zetlin/deepak-chopra-disagreement-argument-conflict-resolution.html>

Zig Ziglar:

<https://www.brainyquote.com/authors/zig-ziglar-quotes>

Blair Singer:

<https://www.entrepreneur.com/author/blair-singer>

Movies:

1. Constructive Dialogue

<https://www.youtube.com/watch?v=jOzFLf0QSgg>

2. Importance of Communication

<https://www.youtube.com/watch?v=Dgp-bfdiCoY>

3. Effective Communication

<https://www.youtube.com/watch?v=I6IAhXM-vps>

4. Overcoming Communication Barriers: Strategies for Effective Communication

<https://www.youtube.com/watch?v=yTAbKuckAI0>

Activity 3 - image of the 7C's:

<https://www.communicationtheory.org/the-7cs-of-effective-communication-explained-with-examples/>

Extra Resources:

https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/ac_handout_1_zwiers_constructive_conversation_skills_poster_0.pdf?1440428799

الوحدة ١ : اختبار - تعزيز الحوار البناء بين الطلاب

التمييز بالألوان :
نوع النشاط باللون الأحمر
الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح

النشاط ١ : (صح أم خطأ)

اقرأ العبارات الآتية بتمعن، ثم أجب بـ صح أم خطأ.

١. الحوار البناء يعزز المنافسة بين الطلاب. **صح أم خطأ**
٢. يجب على القائد أن يهيمن على المحادثات في الحوار البناء. **صح أم خطأ**
٣. إن الحوار البناء يمكن الأفراد من تنمية ثقافة الملكية والالتزام. **صح أم خطأ**
٤. عندما يتقن القادة الحوار البناء، فإنهم يسيطرون على فرقهم بشكل كامل. **صح أم خطأ**
٥. في إتقان الحوار البناء، يقوم القادة باستخدام الذكاء الجماعي في فرقهم. **صح أم خطأ**
٦. إن الدور الأعمق للقائد، في الحوار البناء، هو تجنب الصراعات. **صح أم خطأ**
٧. يكون التواصل غير مناسب عندما يكون لديك أفكار عظيمة. **صح أم خطأ**
٨. يمكن أن يؤدي التواصل الفعال إلى تحسين الإنتاجية وإلى الحصول على ثقة الموظفين. **صح أم خطأ**

النشاط ٢ : (تعدد الخيارات)

اقرأ الأسئلة الآتية، واختر الإجابة المناسبة.

١. ما هو الهدف الأساسي من الاستماع النشط (الفعال)؟
(أ) إعداد رد أثناء حديث شخص آخر.

(ب) فهم رسالة المتحدث بشكل كامل.

ج) مقاطعة الكلام والتوضيح المباشر.

د) الموافقة على كل ما يقوله المتحدث.

٢. أي مما يلي لا يعتبر شكلاً من أشكال التواصل غير اللفظي؟

(أ) تعابيرات الوجه

ب) نبرة الصوت

ج) الرسائل المكتوبة

د) الإيماءات

٣. لماذا يعدّ الوضوح مهمًا في التواصل؟

(أ) لأنّه يجعل المحادثات أطول.

ب) لأنّه يشجع على سوء التفسير.

ج) لأنّه يسمح بالغموض.

د) لأنّه يضمن سهولة فهم الرسالة.

٤. ما هي الطريقة الفعالة لتقدير ردود فعل بناءة؟

(أ) الدقة وتقدير اقتراحات تهدف إلى التحسين.

ب) استخدام لغة عامضة لتجنب إيذاء المشاعر.

ج) التركيز على الشخص، وليس على السلوك.

د) تسليط الضوء على ماتم إنجازه على نحو جيد فحسب.

٥. أي مما يلي يعد نوعاً شائعاً من عوائق التواصل؟

(أ) العوائق العاطفية

ب) العوائق الخارجية

ج) العوائق اللغوية

د) كل ما سبق

٦. كيف يمكن للعواطف أن تعيق التواصل الفعال؟

(أ) تعرّز الفهم.

ب) يمكن أن تؤدي إلى سوء التفسير أو الدفاع.

ج) ليس لها أي تأثير على التواصل.

د) تبسط المناقشات.

٧. ما هو السبب الرئيسي لوجود حواجز لغوية في التواصل؟

أ) لهجات أو لغات مختلفة.

ب) الخلفية الثقافية المشتركة.

ج) استخدام المصطلحات المتخصصة والتقنية.

د) جواب (أ) و (ج)

٨. أي من الاستراتيجيات الآتية يمكن أن تساعد في التغلب على حواجز التواصل؟

أ) تجنب المحادثات الصعبة.

ب) تجاهل ردود الفعل.

ج) استخدام لغة بسيطة واستماع نشط.

د) التحدث بصوت مرتفع.

النشاط ٣: (تعدد الخيارات)

اقرأ السيناريوهات الآتية، ثم اختر منها الأسلوب الأكثر ملاءمة.

١. "إنشاء مشروع جماعي، يختلف اثنان من أعضاء الفريق حول اتجاه المشروع. ما هو النهج الذي يجب عليك اتباعه لتسهيل التواصل الفعال؟"

أ. أخذ موقفاً بناءً حسب وجهة نظري.

ب. أشجع الحوار المفتوح حيث يمكن لكلا الطرفين التعبير عن آرائهم.

ج. اتجاهل الصراع وأنظر أن يحل دون تدخل.

د. أقترح أن يقنع شخص واحد بالتسوية من دون مناقشة.

٢. "فيما أنت تعمل عن بعد، لاحظت أن أحد زملائك يبدو مرتباً بشأن مهامه. كيف يمكنك التواصل بشكل فعال لمساعدته؟"

أ. أرسل بريداً إلكترونياً طويلاً مليئاً بالتفاصيل.

ب. انتظره ليطرح أسئلته.

ج. أحدد موعداً لمكالمة فيديو سريعة هدفها التوضيح.

د. أفترض أنه سوف يكتشف ذلك.

٣. يتبعن عليك تقييم ملاحظاتك إلى أحد أعضاء الفريق الذي أكمل مشروعه مؤخراً. ما هي أفضل طريقة للتأكد من أن ملاحظاتك بناءة؟"

أ. أركز على ما قام به بشكل خاطئ فحسب.

ب. انتقد أسلوب عمله الشخصي.

ج. اتخطي الملاحظات وأخبره أنه قام بعمل جيد.

د. استخدم طريقة "الستاندويتش": أبدأ بالإيجابيات، ومن ثم أتناول الجوانب التي تتطلب تحسيناً، وأختتم الحديث بمشاهدة إيجابية.

٤. في فريق متعدد الثقافات، تلاحظ أن بعض أعضاء الفريق لا يشاركون في المناقشات. ما الذي يجب عليك فعله لتشجيع التواصل الشامل؟

أ. أطلب مداخلاتهم بشكل مباشر وأقوم بإنشاء مكان آمن للمشاركة.

ب. أستدعهم أمام الجميع.

ج. أستمر في المناقشة دون معالجة الأمر.

د. أفترض أنهم غير مهتمين.

النشاط ٤: (املا الفراغ)

اقرأ العبارات الآتية، ثم املأ الفراغات بالكلمة المناسبة.

١. يتطلب التواصل الفعال _____، وهو يتضمن التركيز الكامل على ما يقال.

قائمة الاحتمالات: تعدد المهام - الاستماع النشط (الفعال) - التخيص - التجاهل

٢. لضمان الوضوح، من المهم استخدام لغة _____ و يمكن فهمها بسهولة.

- قائمة الاحتمالات: معقدة - غامضة - **واضحة وموجزة** - تقنية
٣. يمكن للإشارات غير الفظية، مثل أن تؤثر ، بشكل كبير، على كيفية تلقي الرسالة.
- قائمة الاحتمالات: **التواصل البصري** - الصمت - الكلمات المكتوبة - الكلمات المنطوقة
٤. إن تقديم ملاحظات يساعد المتحدث في فهم كيفية إدراك رسالته، ويوفر فرصاً للتحسين.
- قائمة الاحتمالات: غامضة - **بناءة** - سلبية - غير مبالغة
٥. أثناء اجتماع الفريق، تلاحظ أن أحد زملائك يتصرف هاتفه. أنت للتأكد من سماع رسالتك.
- قائمة الاحتمالات: تقوم بزيادة مستوى صوتك بشكل ملحوظ - **تستخدم تقنيات الاستماع النشط لإشراكه** - تستسلم وتنهي الاجتماع مبكراً - تتجاهله وتستمر في التحدث.
٦. إذا كنت تشرح مشروعًا جديًا لصديق لا يعرف شيئاً عن مجال عملك، قم باستخدام هذا النوع من **اللغة**:
- قائمة الاحتمالات: لغة متخصصة ومصطلحات تقنية - **لغة واضحة وصريرة** - مزيج من الاثنين لتبدو ذكيًا - أومئ برأسك وابتسم فحسب.

الوحدة ١: تعزيز الحوار البناء بين الطلاب

التمييز بالألوان:

عنوان النشاط باللون البرتقالي

نوع النشاط باللون الأحمر

الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح

المزيد من الشرح باللون الأخضر

المقدمة:

يعتبر الحوار البناء أداة تعليمية فعالة تساعد الطلاب في تطوير مهاراتهم في النقاش والتحاور من خلال الاختلافات. يستند الحوار البناء إلى مفاهيم من علم النفس السلوكي لفهم ردود الفعل الفسيولوجية والتحيزات الذهنية التي تسبب ميل الإنسان إلى الجدال عند وجود خلافات. وعندما يدرك المتحدثون هذه التحيزات وردود الأفعال، يمكنهم تعديل سلوكهم لتحسين التفاعل مع الآخرين. من خلال ممارسة هذا النوع من الحوار، يتعلم الطلاب مهارات التفكير النقدي، وحل المشكلات بطريقة سلية، وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي مما ينعكس إيجاباً على بيئة التعليمية والاجتماعية.

نتائج التعليم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

- فهم معنى الحوار البناء.
- تفسير مفهوم الحوار البناء بشكل صحيح.
- تشجيع المحادثات القائمة على احترام جميع الآراء.
- التعبير عن الأفكار بوضوح والاستماع بعمق إلى الآخرين.
- الحفاظ على تواصل فعال رغم اختلاف وجهات النظر والثقافات والأفكار.

النشاط ١: الحوار البناء

"ولا يزال الحوار هو السائد، كوسيلة للتواصل وحل النزاعات." غودجن برغمون

(نشاط متعدد الخيارات)

الفيلم ١: "الحوار البناء: فن التحدي والمساهمة"

التعليمات: بناءً على الفيديو التمهيدي الذي شاهدته، اختر أفضل إجابة.

١. ما الهدف الرئيسي من الحوار البناء؟

أ. الحفاظ على الوضع الراهن.

ب. الانخراط في محادثات راقية تتحدى الأفكار القائمة.

ج. عدم تشجيع الآراء المتنوعة.

د. تبسيط النقاشات.

٢. كيف يُسهم الحوار البناء في بيئة الفريق؟

أ. من خلال حصر النقاشات في مواقف محددة.

ب. من خلال تعزيز التنافس بين أعضاء الفريق.

ج. من خلال خلق مساحة للتعبير عن الأفكار المتنوعة ومناقشتها.

د. من خلال التركيز فقط على قرارات القادة.

٣. ما الدور الحاسم للقائد في الحوار البناء؟

أ. الهيمنة على المحادثات.

ب. اتخاذ قرارات أحادية الجانب.

ج. تجنب النزاعات.

د. تشجيع أعضاء الفريق على التعبير عن آرائهم ومخاوفهم بصرامة.

٤. ما هو أثر الحوار البناء على الأفراد؟

أ. بناء ثقافة من المسؤولية والالتزام.

ب. اتباع الأوامر دون نقاش أو تساؤل.

ج. التزام الصمت أثناء النقاشات.

د. تجنب تحمل المسؤولية.

٥. ما فائدة إتقان الحوار البناء على القادة؟

أ. يتيح لهم التحكم الكامل بفرقهم.

ب. يساعدهم في توظيف الذكاء الجماعي في فرقهم.

ج. يحدّ من التعاون.

د. يقلل من الحاجة إلى اتخاذ القرارات.

النشاط ٢: أهمية التواصل

"إذا كنت ت يريد أن تصبح أداة للتغيير، قم بجمع الأشخاص في مجتمعك واستضفهم في محادثة منتظمة. الطريقة الوحيدة للنجاح هي ربط الناس بعضهم البعض، ومشاركة الإلهام، ودعم بعضهم البعض" ديباك شوبيرا

الفيلم ٢ "أهمية التواصل" لـ ديفيا رافيشاندران

فيما يلي مجموعة من ثلاثة تمارين مختلفة تستند إلى الفيلم الذي شاهدته، وموضوعه أهمية التواصل.

التمرين ١: (صح أم خطأ)

التعليمات: حدد ما إذا كانت العبارات صحيحة أم خاطئة وفقاً للفيلم الذي شاهدته.

١. يتفاعل البشر أساساً مع الحيوانات.

صح / خطأ: التواصل هو جوهر العلاقات الاجتماعية بين البشر، وليس مع الكائنات الأخرى فحسب.

٢. التواصل مهم فقط في البيئات المهنية.

صح / خطأ: التواصل مهم في مختلف جوانب الحياة، وليس فقط في البيئات المهنية.

٣. يمكن أن يؤدي التواصل الفعال إلى زيادة الإنتاجية وولاء الموظفين.

صح / خطأ: يمكن أن يؤدي التواصل الفعال إلى زيادة الإنتاجية وولاء الموظفين، لأنّه يعزز الفهم المتبادل والثقة في العمل الجماعي ضمن الفريق.

٤. يحتاج السياسي الجيد إلى مهارات تواصل قوية.

صح / خطأ: يحتاج السياسي الجيد إلى مهارات تواصل قوية لإلهام الآخرين. فالكلمة المؤثرة والقدرة على الإقناع أساس القيادة السياسية.

٥. التواصل غير مهم عندما تكون لديك أفكار عظيمة.

صح / خطأ: التواصل ضروري لعرض الأفكار العظيمة على الآخرين. فالأفكار الجيدة لا يمكن أن تؤثر أو تُثْقَد دون إيصالها بفعالية لآخرين.

التمرين ٢: (توصيل)

التعليمات: صِل كل مهنة بما يتطابق معها من متطلبات التواصل:

متطلبات التواصل	المهنة
-----------------	--------

أ. المعلم

ب. الفنان

ج. السياسي

د. الموظف

التمرين ٣: (املأ الفراغات)

التعليمات: انطلاقاً من الفيلم الذي شاهدته، املأ الفراغات بالكلمة المناسبة.

١. الإنسان كائن (نشيط / اجتماعي) يتفاعل باستمرار مع الآخرين.

٢. يلعب التواصل دوراً مهماً جدًا في (العلاقات / الاتصال)، ومكان العمل، والحياة الاجتماعية.

٣. يساعد التواصل الفعال في (تنسيق / توزير) أعمال الموظفين المختلفين.

٤. في عالم اليوم التنافسي، يُعدّ التواصل الجيد ضروريًا للنجاح في أي (منزل / مؤسسة).

النشاط ٣: ٧ عناصر لفعالية التواصل

"لكنَّ التَّوَاصُلَ الْجَيِّدَ مُسْتَحِيلَ بِدُونِ الْانْفَتَاحِ وَالصَّدْقِ وَالتَّعَرُّضِ لِلْبَعْضِ". بول كندال

تحث عملية التواصل الناجحة عندما يرسل المرسل رسالة واضحة ومفهومة إلى المتلقي، فيتمكن الأخير من استيعابها وفهمها. وتستمر العملية من خلال تقديم المتنلقي تعليقاً بناءً للمرسل، مما يحافظ على تفاعل مستمر بين الطرفين.

(نشاط الترتيب)

التعليمات: قم بترتيب التفسيرات الآتية تحت العناصر السبعة للتواصل الفعال.

العناصر السبعة لفعالية التواصل

١	الاكتمال	٢	الصواب	٣	الإيجاز	٤	الاحترام	٥	الوضوح	٦	مراجعة الآخر	٧	التماسك والترابط
---	----------	---	--------	---	---------	---	----------	---	--------	---	--------------	---	------------------

التفسيرات:

- ٠. الحفاظ على الخطاب قصيراً ومباسراً. (٣)
- ٠. مُراعة اهتمامات المستمع ومعرفته السابقة. (٦)
- ٠. الإشارة إلى ضرورة أن تكون الرسالة موثوقة وصحيحة. (٢)
- ٠. ضم جميع المعلومات الضرورية والكافلة. (١)
- ٠. التواصل بلطف واحترام وصدق مع الطرف الآخر. (٤)
- ٠. دمج الأدلة الواقعية والبيانات لتعزيز مصداقية الخطاب. (٧)
- ٠. استخدام لغة بسيطة دائماً لنقل رسالة واضحة ودقيقة. (٥)

النشاط ٤: التواصل الفعال

"في الكثير من التواهي، يبدأ التواصل الفعال بالاحترام المتبادل، وهو التواصل الذي يلهم الآخرين ويشجعهم على بذل قصارى جدهم". زبغ زيغلار

الفيلم ٣: "التوالُصُ الفعالُ" من إنتاج wayForward

التمرين ١: (خيارات متعددة)

التعليمات: بعد مشاهدة الفيلم الذي يدور حول التواصل الفعال، اختر جميع الإجابات الصحيحة.

١. ما العناصر الثلاثة الرئيسية التي تُعد من أساسيات التواصل الفعال؟

أ. القراءة

ب. الفهم

ج. الاستماع

د. التحدث

هـ. الاستجابة

٢. ما الذي يؤدي إلى فشل التواصل؟

أ. سوء التفسير

ب. التحدث بصوت عالي

ج. سوء الفهم

د. الاستماع الجيد

هـ. السعال

التمرين ٢: (توصيل)

التعليمات: بناء على الفيلم الذي شاهدته، قم بمطابقة بدايات المحفزات مع بدايات الاستجابة التي تعزز وتوضح التواصل الفعال.

بدایات الاستجابة	بدایات المحفزات	
أ. دعني أتأكد مما إذا كنت قد سمعتكم بشكل صحيح... (٤)	١. هل يمكنك توضيح ذلك؟...	
ب. أعتقد أن هذا يعني... (٥)	٢. هل يمكنك أن تكون أكثر دقة؟	
ج. وبشكل أكثر دقة، فهو ... لأنّه ... (٢)	٣. لست متأكداً إن كنت واضحاً.	
د. بمعنى آخر، ... (١)	٤. هل ما قلته للتو واضح؟	للّوّضيـح
هـ. ما فهمته هو... (٣)	٥. هل تعلم ما الذي أعنيه؟	
وـ. ورد في النص أن... (١٠)	٦. ما المثال الواقعي على ذلك؟	
زـ. الدليل القوي الداعم هو... (٨)	٧. هل يمكنك إعطاء مثال من حياتك؟	
حـ. مثال من حياتي هو... (٧)	٨. ما أقوى دليل يدعم ذلك؟	للـتعزيـز
طـ. على سبيل المثال... (٦)	٩. هل توجد حالات لذلك في حياتنا الواقعية؟	
يـ. إحدى الحالات التي توضح ذلك هي... (٩)	١٠. أين ورد ذلك في النص؟	

النشاط ٥: التغلب على عوائق التواصل

"يعتمد التواصل الفعال، بشكل كبير، على نبرة صوتك ولغة جسده، أكثر بكثير مما يعتمد على الكلمات التي تقولها".¹ بلير سينجر

الفيلم ٤ "التبّغ على حواجز التّواصل: استراتيجيات التّواصل الفعال"

التمرين ١: (تمرين متعدد الخيارات)

التعليمات: إليك تمرين متعدد الاختيارات يعتمد على الفيلم المقدم، اختر منه الإجابة الأكثر ملائمة.

١. ما هو الأمر الضروري لبناء علاقات قوية والحفاظ عليها؟

أ. التواصل الفعال

- ب. تحجب الصّرّاعات
 - ج. الحواجز الماديّة
 - د. الاختلافات الثقافية

٢. أيّ ممّا يلي لم يتم ذكره ك حاجز اتصال شائع؟

أ. الاختلافات اللغوية

- ## **بـ. الحواجز العاطفية**

ج. الحواجز التكنولوجية

- ## د. الاختلافات الثقافية

ما هو الاستماع النشط (الفعّال)؟

- ## أ. إعطاء المحدث اهتماماً جزئياً

بـ. تجنب المسبّات ونوصيّع سوء الفهم
ـ. مقاطعة المتّحدّش، انتقدّه، ولا حظّ له

- جـ. معاـضـهـ المـحـكـمـ لـلـقـدـيمـ المـارـحـطـ

د. البركير على الألقاب الحسينية

- أليس، لعما أزع، تأشير على الرسائـاـنـاـ، الـلـفـظـيـةـ

بـ بمكـنـهـاـ نـقـاـ،ـ الـمـعـنـ،ـ وـ الـمـشـاعـ

د. يسبيان ارتباكاً لل المستمع

- ساداً من المهم التعرّف إلى الاختلافات الثقافية بين وبي

أ. لوضع افتراضات حول الآخر

- بـ. لتجنب سوء الفهم، والإيجاد

ج. للسيطرة على المحادثة

- د. لتجاهل المحفّزات العاطفية

ما الذي يمكن أن يمارسه الأفراد للتغلب على العو

- أ. التنظيم العاطفي

- ب. تجاهل مشاعرهم
ج. تجنب التّواصل
د. اتخاذ موقف دفاعي
- التمرين ٢: (توصيل)**

التعليمات: استناداً إلى الفيلم، قم بمطابقة المصطلحات الموجودة في العمود "أ" مع أوصافها الصحيحة في العمود "ب".

العمود ب

١. الاستماع النّشط (الفعال) أ. الاختلافات في أساليب الاتّصال بسبب الخلفية الثقافية والاجتماعية.
٢. عوائق الاتّصال ب. تقنيات لإدارة المشاعر أثناء التّفاعلات مع الآخرين.
٣. لغة الجسد ج. استراتيجيات لتعزيز التّفاهم ولبناء الثّقة.
٤. الاختلافات الثقافية د. العوامل التي تعيق التّواصل الفعال.
٥. التنظيم العاطفي ه. الإشارات غير اللفظية التي تنقل المعنى والمشاعر.
٦. سوء الفهم و. أخطاء في التفسير تؤدي إلى حدوث صراع.

الإجابة:

١. ج
٢. د
٣. ه
٤. أ
٥. ب
٦. و



الوحدة ٢: تعزيز المشاركة الفعالة في تبادل الآراء

التميز بالألوان:

عنوان النشاط باللون **البرتقالي**

نوع النشاط باللون **الأحمر**

الإجابة الصحيحة باللون **الأزرق الفاتح**

المزيد من الشرح باللون **الأخضر**

المقدمة:

في المشهد التعليمي الديناميكي اليوم، يُعدّ تعزيز بيئة تشجع المشاركة الفعالة بين الطلاب، أمراً ضرورياً لتنمية التفكير التقديري وال الحوار المفتوح. إنّ تعزيز تبادل الآراء لا يحسن تجارب التعلم الفردية فحسب، بل يقوّي أيضاً الشّعور بالانتماء إلى المجتمع والتعاون. ومن خلال خلق الفرص للطلاب لمشاركة أفكارهم والانخراط في المناقشات البناءة، يستطيع المربيون تمكينهم من تولّي مسؤولية تعلّمهم. لا يعمل هذا النهج على إثراء تجربة الفصل الدراسي فحسب، بل يعمل أيضاً على إعداد الطلاب لمواجهة التحدّيات المستقبلية من خلال تطوير مهارات التّواصل والتعامل مع الآخرين.

نتائج التعلم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

- المشاركة بشكل فعال في المناقشات الصّفّية أو الجماعية.
- الانفتاح على الأفكار والمناهج الجديدة.
- إنشاء بيئة آمنة لمشاركة أفكارهم.
- استخدام المناقشات الجماعية والمناظرات لتعزيز المشاركة.

النشاط ١: المشاركة الفعالة

"إن لم يتم إشراك عقلي أو خيلي أو اهتمامي، فلن أتعلم أو لا أستطيع أن أتعلم" السير ونستون تشرشل

عندما نشارك، نتعلم بشكل أفضل ونطور مهارات اجتماعية مهمة مثل التّواصل والعمل الجماعي. دعونا نشارك ونستمتع بالتعلم معاً.

الفيلم ١: "المشاركة الفعالة والانخراط في الأنشطة الصّفّية أو الجماعية"

التمرين ١: (مطابقة)

التعليمات: بناءً على الفيلم، قم بمطابقة المصطلحات الموجودة في الجهة اليمنى مع تعريفاتها الصّحيحة في الجهة اليسرى.

التعريفات

المصطلحات

- | | |
|--|----------------------|
| أ. الاهتمام والتّركيز على التّعلم. | ١. المشاركة الفعالة |
| ب. طرح الأسئلة ومشاركة الأفكار. | ٢. الانخراط |
| ج. تحليل المعلومات واتّخاذ القرارات المستبررة. | ٣. العمل كفريق واحد |
| د. مشاركة الأفكار والثقافات مع الآخرين. | ٤. التّفكير التقديري |
| هـ. التّعاون بشكل فعال مع الآخرين. | ٥. التّواصل |

الإجابة:

١. ب ٢. أ ٣. هـ ٤. ج ٥. د

التمرين ٢: (تصنيف)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بتصنيف العبارات الآتية إلى "المشاركة الفعالة" و "الانخراط"

العبارات:

١. طرح الأسئلة أثناء المناقشة.
٢. الإصغاء بانتباه إلى الآخرين.
٣. أن تكون فضوليّاً بشأن الموضوع الذي يتم مناقشته.
٤. مشاركة أفكارك مع المجموعة.

٥. ربط المعلومات الجديدة بما تعرفه مسبقاً.

الإجابة:

المشاركة الفعالة: ٤-٢-١

الانخراط: ٥-٣

التمرين ٣ : (املأ الفراغ)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، أكمل الجمل عن طريق ملء الفراغات بالكلمات المناسبة من بنك الكلمات.
بنك الكلمات: دقة -خلفية - تماسك - الملموسة - بيانات

١. فهم _____ موضوع ما ضروري للتعلم الفعلي.

٢. _____ الجمال ساهمت في جعلها أكثر إثناعاً.

٣. لضمان _____ المعلومات المقدمة، من المهم التحقق من المصادر.

٤. تضمنت المحاضرة _____ إحصائيات مختلفة لدعم الاستنتاجات.

٥. الأمثلة المتأخرة و _____ جعلت المفاهيم أسهل للإدراك.

الإجابة:

١. خلفية ٢. التعلم التعاوني ٣. دقة ٤. بيانات ٥. الملموسة

"افعل أكثر من مجرد الانتماء: قم بالمشاركة. افعل أكثر من مجرد المساعدة: قم بالاهتمام. افعل أكثر من مجرد الإيمان: قم بمزاولته. افعل أكثر من مجرد أن تكون عادلاً: كن لطيفاً. افعل أكثر من مجرد أن تغفر: انس الأمر. افعل أكثر من أن تحلم: اعمل"

السير وستون تشرشل

يشجع التعلم التعاوني الطلاب علىأخذ زمام المبادرة والتعلم من بعضهم البعض عند القيام بأنشطة مختلفة في مجموعات صغيرة. يوضح لنا هذا الفيديو كيفية استخدام التعلم التعاوني بشكل فعال.

الفيلم ٢: "التعلم التعاوني" تيتش فور لايف

التمرين ١ : (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اختر الإجابة الصحيحة وفقاً للفيلم الذي شاهدته.

١. ما هو الدور الأساسي للمعلم في التعلم التعاوني؟

أ. أن يقود جميع الأنشطة.

ب. أن يقدم التوجيه عند الحاجة.

ج. أن يقيم جميع الواجبات.

د. أن يعمل مع كل مجموعة على حدة.

٢. لماذا يقوم المعلم بتغيير المجموعات الطلابية عندما تتغير الأنشطة؟

أ. للحفاظ على انخراط الطلاب في النشاط.

ب. لتسهيل الأمر على المعلم.

ج. لضمان تعلم الطلاب من عدة شركاء.

د. لتنظيم الفصل الدراسي بشكل أفضل.

٣. أي مما يلي هو ميزة أساسية للتعلم التعاوني؟

أ. المنافسة الفردية.

ب. وقت الدراسة الصنامنة.

ج. تعليمات بقيادة المعلم.

د. أدوار جماعية منظمة.

٤. ما هي فائدة استخدام ملاحظات النّظاراء في التعلم التعاوني؟

أ. يساعد الطلاب في التعلم والاستفادة من وجهات نظر بعضهم البعض.

ب. يشجع المنافسة بين الطلاب.

ج. يقلل من عبء العمل على المعلم.

د. يركّز فقط على الإجابات الصحيحة.

النشاط ٣: التعلم التعاوني المشترك

"العمل بروح الفريق يجعل الحلم حقيقة" جون سي ماكسويل

يتضمن التعلم المشترك عمل الطلاب معاً لحل المشكلات أو إكمال المهام أو إدراك مفاهيم جديدة. تسمح هذه الاستراتيجية للمتعلمين بالتفاعل مع بعضهم البعض، وتبادل المعرفة وتطوير المهارات من خلال تداخلات الفريق الواحد.

الفيلم ٣ : "التعلم التعاوني المشترك" هلتفول بروفيسر

التمرين ١ : (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بناءً على المعلومات الواردة في الفيديو، اختر الإجابة الصحيحة للأسئلة الآتية.

١. ما هو المبدأ الأساسي للتعليم التعاوني المشترك؟

أ. التعلم يحدث بشكل أفضل على انفراد .

ب. يتم تعزيز التعلم من خلال التفاعل الاجتماعي .

ج. يجب على جميع الطلاب العمل بشكل مستقل .

د. التعلم بقيادة المعلم هو الطريقة الأكثر فعالية.

٢. أي مما يلي هو مثال على التعلم التعاوني المشترك؟

أ. تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة.

ب. إكمال واجب منزلي بشكل فردي.

ج. العمل معًا لإنشاء فيلم وثائقي عن حدث تاريخي.

د. حفظ الحقائق لاختبار ما.

٣. ما هو التحدي المحتمل الذي قد يواجه التعلم التعاوني المشترك؟

أ. عدم المساواة في المشاركة بين أعضاء المجموعة.

ب. تعزيز مهارات التواصل.

ج. تحسين قدرات التفكير الناقد.

د. تنمية مهارات التفكير ذات المستوى الأعلى.

٤. ما هي التقنية التي تتيح للطلاب تعليم بعضهم البعض بعد أن أصبحوا خبراء في قطاعات مختلفة؟

أ. فكر-اعمل بشكل ثنائي-شارك.

ب. مراجعة الظراء.

ج. القيام ببحث كعمل فردي.

د. استخدام طريقة Jigsaw في الفصل الدراسي.

٥. ما الذي يجب على المعلمين فعله لتحسين التعلم التعاوني المشترك؟

أ. التخطيط والتنظيم الدقيق لأنشطة المجموعة.

ب. السماح للطلاب بالعمل دون توجيه.

ج. التركيز على التقييمات الفردية فحسب.

د. الحد من التفاعل بين الطلاب لتجنب الصراعات.

التمرين ٢ : (توصيل)

التعليمات: قم بـ مطابقة المصطلحات مع أوصافها.

الأوصاف

المصطلحات

أ. التعليم القائم على المشاريع

ب. التفكير الناقد

ج. فصل دراسي يتبع طريقة Jigsaw

د. التفاعل الاجتماعي

١. التواصل مع الآخرين لتعزيز المهارات الشخصية والمهنية. (د)

٢. التعلم من خلال التعاون الموسّع في المهام المعقدة. (أ)

٣. المهارات التي يتم تطويرها من خلال مقارنة الأفكار مع الأقران. (ب)

٤. أسلوب ما، يقوم فيه الطلاب بتعليم بعضهم البعض بعد أن أصبحوا خبراء في مختلف القطاعات. (ج)

التمرين ٣ : (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، املأ الفراغ بالكلمة المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: المشاركة - الصراعات - التخطيط - التعلم - التواصل

١. يتطلب التعلم التعاوني المشترك الفعال _____ بعناية من قبل المعلمين لضمان مشاركة جميع الطلاب.

٢. أحد التحديات الرئيسية هو عدم المساواة في _____.

٣. يعزز التعلم التعاوني المشتركة مهارات _____ لدى الطلاب، والتي تعتبر حيوية في العمل ضمن فريق.

٤. يتعلم الطلاب كيفية حل _____ أثناء العمل معًا على المهام.

٥. يؤكّد مفهوم التعلم المشترك على أن _____ هو نشاط اجتماعي.

الإجابة:

١. التخطيط ٢. المشاركة ٣. التواصل ٤. الصراعات ٥. التعلم

الوحدة ٢: تعزيز المشاركة الفعالة في تبادل الآراء

التمرين بالألوان:

نوع النشاط باللون الأحمر

الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح

التمرين ١: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: أجب عن الأسئلة الآتية باختيار الجواب المناسب.

١. ما هي المشاركة الفعالة؟

أ. الاستماع بهدوء أثناء المحاضرات.

ب. المشاركة في المناقشات والأنشطة.

ج. إكمال المهام بمفردك.

د. حضور الفصول الدراسية من دون التفاعل مع زملائك.

٢. أي مما يلي يُعد من فوائد المشاركة الفعالة؟

أ. تحسين علامات الفصل الدراسي.

ب. زيادة في فهم المادة.

ج. علاقات أفضل مع الأقران.

د. كل ما سبق.

٣. ما هو النشاط الذي يعتبر مثلاً للمشاركة الفعالة؟

أ. تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة.

ب. طرح الأسئلة أثناء الحصة الدراسية.

ج. قراءة الكتاب المدرسي في المنزل.

د. مشاهدة فيديو حول الموضوع.

٤. كيف يمكن للمعلمين تشجيع المشاركة الفعالة؟

أ. من خلال تكليف الطالب بالمزيد من الواجبات المنزلية.

ب. باستخدام أساليب التدريس التفاعلية.

ج. عن طريق إلقاء المحاضرات لفترات أطول.

د. عن طريق الحد من المناقشات الصحفية.

التمرين ٢: (صح أم خطأ)

التعليمات: اقرأ العبارات وتأكد مما إذا كانت صحيحة أم خاطئة.

١. المشاركة الفعالة هي عندما يشارك الطالب أفكاره أثناء مناقشة الفصل الدراسي.

صح ١ خطأ

٢. لا تتم المشاركة إلا عندما يكون الطالب حاضر في الفصل الدراسي.

صح ١ خطأ

٣. يمكن للطالب المشاركة في الدرس من خلال تدوين الملاحظات والتفكير في المادة دون التحدث عنها على الأقل.

صح ١ خطأ

٤. تتطلب المشاركة الفعالة التحدث أمام الصّف بشكل دائم.

صح ١ خطأ

التمرين ٣: (املا الفراغ)

التعليمات: أكمل الجمل عن طريق ملء الفراغات بالكلمات المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: رغبة - تعلمية - الانخراط - التفكير فيه

١. تتضمن المشاركة الفعالة _____ في المناقشات أو الأنشطة.

٢. تتعكس المشاركة في _____ الطالب وارتباطه العاطفي بالمادة.

٣. يمكن للطالب إظهار مشاركته في الموضوع من خلال _____، حتى وإن لم يشارك شفهيًا.

٤. تساهم المشاركة الفعالة والانخراط في الحصة الدراسية في خلق بيئة _____ إيجابية.

الإجابة:

١- الانخراط ٢- رغبة ٣- التفكير فيه ٤- تعلمية

التمرين ٤: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: أجب عن الأسئلة الآتية باختيار الجواب المناسب.

١. ما هو الهدف الأساسي للتعلم التعاوني؟

أ. التنافس ضد بعضاً من البعض.

ب. العمل بشكل تعاوني مشترك وتعزيز التفاهم.

ج. إكمال المهام الفردية.

د. حفظ المعلومات.

٢. أي مما يلي ليس من مميزات التعلم التعاوني؟

أ. الترابط الإيجابي.

ب. المساعدة الفردية.

ج. عزل الطالب.

د. التفاعل وجهًا لوجه.

٣. كيف يمكن للمعلمين تقييم التعلم التعاوني؟

أ. عن طريق تقييم الاختبارات الفردية فحسب.

ب. من خلال مراقبة التفاعلات الجماعية ونتائجها.

ج. من خلال إعطاء جميع الطلاب المشروع نفسه.

د. من خلال تكليف الجميع بالواجبات المنزلية نفسها.

٤. ما هي الطريقة المستخدمة عادة في التعلم التعاوني؟

أ. طريقة المشار.

ب. إلقاء محاضرة.

ج. بحث مستقل.

د. اختبار موحد.

التمرين ٥: (صح أم خطأ)

التعليمات: اقرأ العبارات الآتية، ثموضح ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة.

١. يتضمن التعاون المشترك في التعلم عمل الطالب معًا حل المشكلات.

صح ١ خطأ

٢. في بيئة التعلم التعاوني المشترك، لا يتم تشجيع العمل الفردي تمامًا.

صح ١ خطأ

٣. يمكن أن يساعد التعاون المشترك في تطوير مهارات التفكير التقديمي والتواصل.

صح ١ خطأ

٤. لا يلعب المعلّمون أي دور في تيسير تجارب التعلم التعاوني المشترك.

صح ١ خطأ

التمرين ٦: (املا الفراغ)

التعليمات: أكمل الجمل بالكلمة المناسبة من القائمة المنسدلة.

١. يشجع النهج التعاوني المشترك الطالب على مشاركة _____هم والتعلم من بعضهم البعض.

القائمة التالية: أفكار - معرفة - صور

٢. غالباً ما يتطلب التعاون المشترك الفعال وجود _____واضح بين أعضاء المجموعة.

القائمة التالية: تواصل - خواطر - عقول

٣. إحدى فوائد التعاون المشترك هي أنه يساعد الطالب على تطوير الشعور ب_____والمسؤولية.

القائمة التالية: الكاهنة - الاستقرار - المجتمعية

٤. يمكن أن يَتَّخِذ التَّعْلُم التَّعَاوُنِي المُشَرَّك أشْكَالًا عَدِيدَة، بِمَا فِي ذَلِك مَشَارِيع _____ وَالْمَنَاقِشات الجماعية
القائمة التالية: ضمن زوج من الطّلاب - ضمن مجموعة من الطّلاب - خاصة

Cover Image:

<https://depositphotos.com/illustrations/participate.html>

Quotes:

Sir Winston Churchill: https://www.goodreads.com/author/quotes/14033.Winston_S_Churchill

William Arthur Ward:

https://www.goodreads.com/author/quotes/416931.William_Arthur_Ward#:~:text=The%20mediocre%20teacher%20tells.,The%20great%20teacher%20inspires.

John C. Maxwell:

https://www.goodreads.com/author/quotes/68.John_C_Maxwell#:~:text=Don't%20let%20your%20learning,your%20learning%20lead%20to%20action.

Movies:

1. Active Participation and Engagement in Class or Group Activities

<https://www.youtube.com/watch?v=0JMmne9vBdc>

2. Cooperative Learning

<https://www.youtube.com/watch?v=X0mVPmpoIr0>

3. Collaborative Learning

<https://www.youtube.com/watch?v=jXwBzbb0Huc>

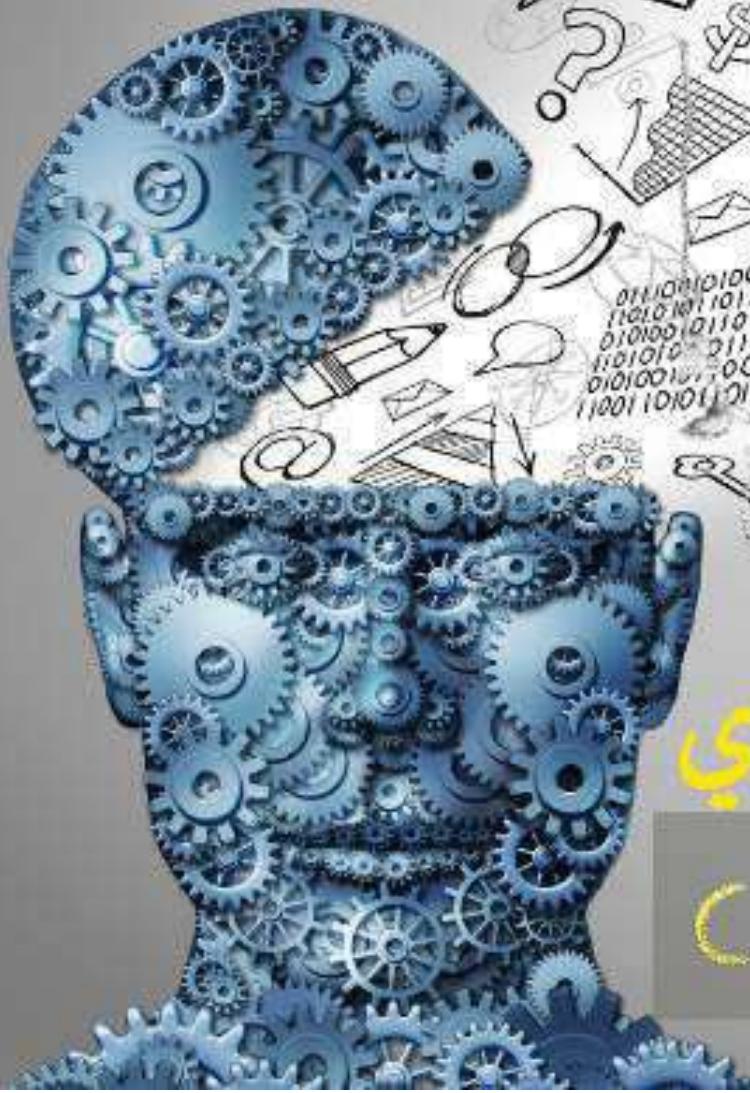
Extra Resources:

Movie: How does student diversity impact teaching and learning?

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5OHYjKdFi5A>

Additional texts to read:

[الإدارة-الصفية/](https://msaaq.com/blog/)



التفكير الناقد

CRITICAL THINKING

Cover Image:

<https://www.lungisasonqishe.com/mastering-the-art-of-critical-thinking/>

Quotes:

Edward De Bono:

<https://www.debono.com>

Daniel Levitin:

<https://www.daniellevitin.com>

Richard Branson:

<https://techhelp.ca/23-powerful-richard-branson-quotes-for-leadership-success/>

Martin Luther King:

<https://mycleschool.org/what-did-dr-martin-luther-king-jr-say-about-the-importance-of-education/>

Movies:

Movie 1: “MACAT: What is Critical Thinking?”

<https://www.youtube.com/watch?v=HnJ1bqXUnIM>

Movie 2: “Gather data through all sense” Learnership

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=vRIC_PsMlrk

Movie 3: “Helping Students identify Fake News with the 5C’s of Critical Consuming”

<https://www.youtube.com/watch?v=xf8mjbVRqao>

Movie 4: “Using Brain teasers to Build Critical Thinking Skills” ~ LearnFree

<https://www.youtube.com/watch?v=m2eINI4WXkc>

Extra Resources:

<https://esti.my/developing-critical-thinking-skills-in-the-information-age/>

<https://ed.ted.com/lessons/5-tips-to-improve-your-critical-thinking-samantha-agoos/digdeeper>

<https://help.unhcr.org/czech/safe-online/information/>

الوحدة ٣: تطوير مهارات التفكير النّقدي لدى الطّلاب

التمييز بالألوان:

عنوان النشاط باللون البرتقالي
نوع النشاط باللون الأحمر
الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح
المزيد من الشرح باللون الأخضر
اقتباسات باللون الأرجواني توضع في بداية النشاط

المقدمة:

لقد أصبح التفكير النّقدي أمراً حيوياً ملحاً، في عالم اليوم، بسبب الكثيّة الهائلة من المعلومات المتاحة والقضايا العالمية المعقدة. فهو يمكن الأفراد من تمييز المصادر الموثوقة من المعلومات الخاطئة، واتخاذ قرارات مستنيرة، وحل المشكلات بفعالية. علاوة على ذلك، فالتفكير النّقدي يشجّع التعاون والافتتاح، مما يسمح للطلاب بالتفاعل مع وجهات نظر متعددة، وإعدادهم للفوائد العاملة، هذا لأنّ القراءة على التكيف والتّحليل يحظيان بتقدير كبير. ومن خلال تنمية التفكير النّقدي، يمكن لبرامج المدارس الثانوية الفنية تمكين الطلاب من أن يصبحوا محترفين فعاليين وأكفاء في الصناعات التي يختارونها.

نتائج التعليم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطّلاب قادرین على:
تحليل المعلومات المعقدة.

- التمييز بين المصادر الموثوقة والمعلومات المضللة.
- اتخاذ قرارات مستنيرة.
- حل المشكلات بفعالية.
- تحسين التعاون والافتتاح.

النشاط ١: التفكير النّقدي

"التفكير الإبداعي ليس موهبة، بل هو مهارة يمكن تعلّمها. إنّه يعمل على تمكين الناس من خلال إضافة القوّة إلى قدراتهم الطبيعية، مما يحسن العمل كفريق وإنجازية، وحيثما كان ذلك يناسب الأرباح أيضاً." ادوارد دي بونو

الفيلم ١: "التفكير النّقدي" لرن فري

التمرين ١: (مطابقة)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بمطابقة المصطلحات الموجودة على اليمين مع أوصافها المناسبة على اليسار.

التعريفات

- أ. المهارات التي تعزّز عملية اتخاذ القرار والإدراك.
- ب. إجراء معين يساعد على تبسيط القضايا المعقدة من خلال الأسئلة.
- ج. نهج مقصود لتحليل المشاكل والقرارات.
- د. القبول بالمعلومات من دون التشكّك فيها.
- هـ. استخدام المنطق لاستخلاص النتائج والفهم بشكل أفضل.
- وـ. القدرة على تقييم المعلومات وتقديرها بشكل مدروس.

المصطلحات

١. التفكير النّقدي
٢. المنطق
٣. التفكير التلقائي
٤. تقييم المصادر
٥. النّساؤل
٦. تطبيقات عملية

الإجابة:

١. و ٢. هـ ٣. دـ ٤. جـ ٥. بـ ٦. أـ

التمرين ٢: (صح أم خط)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، تحقّق مما إذا كانت العبارات الآتية صحيحة أم خاطئة.

١. التفكير النّقدي هو عمليّة تحليل المعلومات، بشكل متعمّد، لإصدار أحكام أفضل. **صح أم خطأ**
٢. يجب عليك التفكير دائمًا بشكل نقدي بنسبة ١٠٠٪ من الوقت. صح أم خطأ (في بعض الأحيان، قد تكون القرارات السريعة أو الاستجابات البدائية مناسبة. بالإضافة إلى ذلك، فإن التحليل النقدي المستمر يمكن أن يؤدي إلى إرهاق في اتخاذ القرار. لذا، من المهم تحقيق التوازن بين التفكير النّقدي والإجراءات المعرفية الأخرى بناءً على الوضع.)
٣. طرح الأسئلة يمكن أن يساعد في تبسيط القضايا المعقدة. **صح أم خطأ**
٤. يتضمن التفكير التلقائي تحليل المعلومات بدقة قبل اتخاذ القرار. صح أم خطأ (يشير التفكير التلقائي إلى استجابات سريعة وغريزية ينطبق عليها اللاوعي في الكثير من الأحيان، ومن دون تحليل شامل.)
٥. تقييم المعلومات عبر الإنترن트 هو استخدام تابع للتفكير النّقدي. **صح أم خطأ**
٦. التفكير النّقدي ليس له استخدامات عملية في الحياة الواقعية. صح أم خطأ (فهو يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة، وحل المشكلات بفعالية، وتقييم المعلومات بشكل نقدي، والمشاركة في مناقشات منطقية. سواء في المواقف الشخصية، أم البيئات الأكademية، أم البيانات المهنية. لذا، فإن التفكير النّقدي ضروري للتعامل مع القضايا المعقدة وإصدار أحكام سليمة.)

النشاط ٢: تحليل المعلومات المعقدة

"التفكير النّقدي ليس شيئاً نفعه مرة واحدة، مع مشكلة ما، ثم تخلّى عنها. يتطلّب الأمر مثناً تحديث معرفتنا مع ورود معلومات جديدة" دانيال لويفيتين

في هذا النّشاط الممتع، يستكشف المشاركون أهميّة جمع البيانات من خلال جميع الحواس لتعزيز التّعلم، ولاتّخاذ القرار، ولحل المشكلات. تسلط هذه المناقشة الضّوء على أسلوب استخدام البصر والصوت واللمس والذوق والشمّ، وقدرتها على تحسين الإدراك والتّعمّق بمعرفة الشيء وخلق تجارب ذات معنى أكبر.

الفيلم ٢: "جمع البيانات من خلال جميع الحواس" جايمز اندرسون - لورنر شيب
التمرين ١: (تصنيف)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بفرز العناصر الآتية إلى "بيانات كمية"، "بيانات نوعية"، "بيانات حسية"، و"مصادر"
العناصر:

١. اختبارات التّذوق
٢. بحث السّوق
٣. مقاييس
٤. الإطلاع البصري
٥. تعليقات الزّبائن
٦. الإحصاءات
٧. دراسة حالة
٨. اختبارات الشّم
٩. الاستطلاعات
١٠. المجالات الأكademية
١١. المقابلات
١٢. عمليّات رصد

الأجوبة:

بيانات كمية: ٩،٦،٣ بيانات نوعية: ١٢،١١،٧ بيانات حسية: ٨،٤،١ مصادر: ١٠،٥،٢

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بالعودة إلى الفيديو الذي شاهدته، اقرأ الأسئلة الآتية، واختر الإجابة الصحيحة.

١. على ماذا يرتكز جمع البيانات بشكل أساسي كما هو مذكور في الفيديو؟
 أ. على الاعتماد فقط على الحدس.

ب. على جمع أنواع مختلفة من المعلومات للإجابة عن الأسئلة.

ج. على استخدام البيانات الكمية فحسب.

٤. على تجاهل التجارب الحسية.
٢. أي مما يلي **ليس** من الحواس الخمس المذكورة في سياق جمع البيانات؟
- البصر
 - السمع
 - الحس**
 - اللمس
٣. ما هي أنواع البيانات التي يجب على الأفراد الناجحين جمعها؟
- بيانات التوعية فقط.
 - بيانات الكمية فقط.
 - بيانات التوعية والكمية.**
 - ليست هناك حاجة للبيانات.
٤. ما أهمية طرح الأسئلة الصحيحة عند جمع البيانات؟
- تجنب أي جمع للبيانات.
 - تحديد نوع البيانات المطلوبة للإجابات.**
 - جعل العملية أطول.
 - التركيز فقط على نوع واحد من المعلومات.
٥. في أي مجالات يمكن تطبيق عادة جمع البيانات المتعددة؟
- في العلوم فحسب.
 - في مجال الأعمال فحسب.
 - في مجالات مختلفة، بما في ذلك التمويل وألعاب القوى.**
 - لا شيء مما سبق.

النشاط ٣: ما مدى مصداقية معلوماتك؟

"تعلم كيفية استخدام قوة عقلك. التفكير النقدي هو المفتاح لحل المشكلات، بشكل إبداعي، في مجال الأعمال." ريتشارد برانسون

الفيلم ٣: "مساعدة الطّلاب في التعرّف إلى الأخبار المزيّفة من خلال العناصر الخمسة للاستهلاك النقدي" جان سبنسر

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم المقتبس، قم بمطابقة كل مصطلح العناصر الخمسة للاستهلاك النقدي (العمود أ) مع الوصف الصحيح له (العمود ب)

- | العمود ب) الأوصاف | العمود أ) المصطلحات |
|---|---------------------|
| ١. التّحقّق من المعلومات من مصادر أخرى موثوقة. | أ. السياق |
| ٢. تحليل المقالة بحثاً عن التّحييز والصياغة الغنية. | ب. المصداقية |
| ٣. تقييم مصداقية المصدر والمؤلف. | ج. البناء |
| ٤. فهم خلفية المقال وتوقيته الزمني. | د. المقارنة |
| ٥. النّظر إلى وجهات نظر متعددة من مصادر مختلفة. | هـ. التّحقّق |
- الإجابة: أ - ٤ ب - ٣ ج - ٢ د - ٥ هـ - ١**

التمرين ٢: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة المتعلقة بالعناصر الخمسة للاستهلاك النقدي من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: التّحقّق - مقارنة - سياق - بناء - مصداقية

- الخطوة الأولى في الاستهلاك النقدي هي دراسة _____ المقالة لفهم خلفيتها.
- يساعد التّحقّق من _____ المصدر في تحديد ما إذا كانت المعلومات جديرة بالثقة.
- يتضمن تحليل _____ المقالة البحث عن أساليب التّحييز والتّقنيات التّرويجية.
- ولضمان الدّقة، من المهم استخدام _____ لإثبات الادّعاءات الواردة في المقالة.

٥. وأخيراً، يجب عليك _____ المعلومات بمصادر موثوقة أخرى لاكتساب وجهات نظر مختلفة.

الإجابة:

١. سياق ٢. مصداقية ٣. بناء ٤. التحقق ٥. مقارنة

التمرين ٣: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بناءً على الفيلم، أقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هو الغرض من التحقق من سياق المقال؟

(أ) معرفة اسم المؤلف.

(ب) فهم خلفية المعلومات وصلاحتها.

(ج) تحديد طول المقال.

(د) معرفة ما إذا كان يتضمن بيانات مصوّرة.

٢. أي مما يليه ليس جزءاً من العناصر الخمسة من الاستهلاك النقدي؟

(أ) السياق

(ب) المصداقية

(ج) الإبداع

(د) التحقق

٣. لماذا يُعد التحقق مهمًا في عملية الاستهلاك النقدي؟

(أ) لأنّه يساعد في جعل المقال أطول.

(ب) لأنّه يضمن أنّ المعلومات مدرومة بمصادر موثوقة متعددة.

(ج) لأنّه يسمح بإدراج الآراء الشخصية.

(د) لأنّه يرتكز فقط على منظور واحد.

النشاط ٤: هل لديك الحكمة الكافية؟

"وظيفة التّنقيف هي تعليم المرء التّفكير بشكل مكثّف والتّفكير النقدي. الذّكاء بالإضافة إلى الشّخصيّة - هو هدف التعليم الحقيقى" مارتن لوثر كينج

الفيلم ٤: "استخدام ألعاب تحفيز الدماغ لبناء التّفكير النقدي" لرن فري

التمرين ١: (صح أم خطأ)

استناداً إلى الفيلم، أقرأ الجمل الآتية، وتحقق مما إذا كانت صحيحة أم خاطئة.

١. يؤكّد اللغز على أهميّة تحليل التفاصيل الرئيسيّة.

صح / خطأ

٢. يشير الفيلم إلى أنّ الألغاز الذهنية يمكن أن تعمل على تحسين مهارات التّفكير النقدي.

صح / خطأ

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بناءً على الفيلم، أقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هو السبب الرئيسيّ لعدم وضع الذّكاء بيضة؟

(أ) لأنّ الذّكاء يواجه جهة الشرق .

(ب) لأنّ الذّكاء ذكر .

(ج) لأنّ الرياح تهب غرباً.

(د) لأنّ الحظيرة مرتفعة جدّاً.

٢. ما هو التفصيل الموجود في الإعلان التّشويقيّ الذي هدفه تضليل الجمهور؟

(أ) لون الذّكاء.

(ب) سرعة الرياح.

(ج) الاتّجاه الذي يواجهه الذّكاء.

(د) جنس الذّكاء.

٣. ما هو أول شيء يجب عليك إشعاله في اللغز الثاني؟

(أ) الشّمعة

ب. مصباح الزّيت
ج. موقد الألغاز
د. عود ثقاب

٤. كيف يمكن تطبيق التقنيات المستخدمة في حل الألغاز الذهنية في الحياة الواقعية؟
- أ. بتجاهل التفاصيل.
 - ب. من خلال قبول كافة المعلومات على أنها صحيحة.
 - ج. من خلال تحليل المعلومات المتاحة بشكل نقي.**
 - د. من خلال التركيز فقط على الإجابات الواضحة.

الوحدة ٣: تطوير مهارات التفكير النّقدي لدى الطّلاب

التمييز بالألوان:

نوع النشاط باللون **الأحمر**

الإجابة الصحيحة باللون **الأزرق الفاتح**

التمرين ١: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هو التفكير النّقدي؟

أ) قبول المعلومات على ظاهرها.

ب) القدرة على تحليل وتقييم مسألة ما من أجل تكوين الحكم.

ج) حفظ الحقائق والأرقام.

د) الاعتماد على الحدس فحسب.

٢. أي مما يلي **ليس** من سمات المفكّر النّقدي؟

أ) الانفتاح الذهني

ب) المهارات التحليلية

ج) التفكير العاطفي

د) الفضول

٣. عند تقييم مصدر المعلومات، يجب عليك أن تأخذ بعين الاعتبار:

أ) شعبية المصدر

ب) طول المقال

ج) لون الموقع

د) **مؤهلات المؤلف وخبرته**

التمرين ٢: (اما الفراغ)

التعليمات: أكمل الجمل عن طريق ملء الفراغات بالكلمات الصحيحة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: الاستنتاجات - مصادر - موثوقة - تحليل - النوعية - الافتراضات - الأسئلة - تحيز - الكمية

١. يتطلب التفكير النّقدي **دقيق للمعلومات لاستخلاص استنتاجات صحيحة.**

٢. من المهم تحديد أي **في مصادر المعلومات لتجنب التفكير الخاطئ.**

٣. غالباً ما يتضمن جمع البيانات **الناجح كلاً من البيانات** **و**.

٤. يجب على المفكّر النّقدي أن يتحدى **الخاصة به لضمان وجهة نظر متوازنة.**

٥. للتأكد من أنّ المعلومات **يجب التحقق منها إزاء** **متعددة.**

٦. يساعد طرح **الصحيحة في تحديد نوع البيانات التي يجب جمعها.**

٧. استخلاص **بناء على أدلة موثوقة، يعتبر عنصراً أساسياً من التفكير النّقدي.**

الإجابة:

- | | | | | | |
|----------|---------|---------------------|---------------|-------------------|----------------|
| ١- تحليل | ٢- تحيز | ٣- النوعية - الكمية | ٤- الافتراضات | ٥- موثوقة - مصادر | ٦- الاستنتاجات |
|----------|---------|---------------------|---------------|-------------------|----------------|

التمرين ٣: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هي الفائدة الرئيسية لجمع البيانات **النوعية** وال**كمية**؟

أ) يجعل عملية البحث أطول.

ب) يوفر فهماً أكثر شمولية للموضوع.

ج) يركّز على جانب واحد من البحث فحسب.

د) يلغى الحاجة إلى الأسئلة.

٢. أي مما يلي هو ميزة من ميزات المصدر الموثوق؟

أ) يتم كتابته من قبل مؤلف مجهول.

- ب. يحتوي على حكايات شخصية بدون أدلة.
 ج. يتم نشره في مجلة خاضعة لمراجعة النظارء.
 د. يتم تحديده بشكل متكرر من دون اقتباسات.

٣ لماذا من المهم طرح الأسئلة الصحيحة أثناء جمع البيانات؟

- أ. **تحديد البيانات المطلوبة للإجابات.**
 ب. لجعل العملية أكثر صعوبة.
 ج. لتجنب جمع أية بيانات.
 د. للتركيز على البيانات النوعية فحسب.

التمرين ٤: (أجوبة متعددة)

التعليمات: اقرأ السيناريو الآتي، ثم اختر جميع الإجابات التي تتطابق.

أنت جزء من فريق في برنامج السيارات في مدرستك، مكلف بترميم سيارة قديمة لحدث خيري محلي. ظلت السيارة غير مستخدمة لعدة سنوات وتتطلب إصلاحات مختلفة، بما في ذلك أعمال المحرك وترميم الهيكل وتحديث النظام الكهربائي. يحتاج فريقك إلى تحديد كيفية تخصيص وقتك وميزانيتك المحدودة بشكل فعال.

١. ما هي العوامل التي يجب على فريقك مراعاتها عند إعطاء الأولوية لإصلاحات السيارة؟

- أ. سلامة المركبة بعد الترميم.
 ب. الجاذبية الجمالية للسيارة في الحدث الخيري.
 ج. مهارات وخبرات أعضاء الفريق في المجالات المختلفة (المحرك، الهيكل، الكهرباء).
 د. تكلفة قطع الغيار والمواد لكل نوع من أنواع الإصلاح.

٢. كيف يمكن لفريقك التأكد من بقاء مشروع الترميم ضمن المهلة المحددة وضمن حدود الميزانية؟

- أ. إنشاء خطة مشروع مفصلة تحدد المهام والمواعيد النهائية.
 ب. الاتجاه بشكل منتظم لتقييم التقدم وإجراء التعديلات حسب الحاجة.
 ج. شراء جميع الأجزاء مسبقاً من دون التحقق من الأسعار أو الجودة.
 د. تعين أدوار محددة لأعضاء الفريق بناءً على نقاط قوتهم.

٣. ما هي التحديات المحتملة التي قد يواجهها فريقك أثناء عملية الترميم؟

- أ. هناك حاجة إلى إصلاحات إضافية غير متوقعة بعد تقييم السيارة.
 ب. لدى أعضاء الفريق آراء مختلفة حول أولويات التصميم والإصلاح.
 ج. وصول محدود إلى الأدوات أو المعدات اللازمة لإصلاحات محددة.
 د. قد لا تفي السيارة بمعايير السلامة حتى بعد الترميم.

التمرين ٥: (اماً الفراغ)

التعليمات: حل اللغو، ثم املأ الفراغات بكلمة واحدة من القائمة المنسدلة.

١. ما هو الشيء الذي لديه مفاتيح ولكن لا يستطيع فتح الأقفال؟

القائمة المنسدلة: باب - إنذار - بيانو

٢. أطير بلا أجنحة، أبكي بلا عيون.

القائمة المنسدلة: نار - سحابة - مظلة

٣. ما هو الشيء الذي له عين واحدة ولكن لا يستطيع الرؤية؟

القائمة المنسدلة: إبرة - ميكروскоп - أنا

٤. لدى مفاتيح ولكن ليس لدى باب. لدى مساحة ولكن ليس لدى غرفة. يمكنك الدخول ولكن لا يمكنك الخروج.

القائمة المنسدلة: صندوق - لوحة مفاتيح - غرفة



الوحدة ٤: تطوير المهارات التنظيمية لدى الطلاب

المميز بالألوان:

- عنوان النشاط باللون **البرتقالي**
- نوع النشاط باللون **الأحمر**
- الإجابة الصحيحة باللون **الأزرق الفاتح**
- المزيد من الشرح باللون **الأخضر**
- توضيح الاقتباسات باللون **الأرجواني** في بداية النشاط

المقدمة:

إنّ بناء مهاراتك التنظيمية هو مفتاح النجاح في المدرسة وفي الحياة! يمكنك التركيز على ما تريد تحقيقه من خلال تحديد أهداف واضحة. يساعدك تعلم تحديد الأولويات على تحديد المهام الأكثر أهمية، مما يسهل إدارة وقتك وعبء عملك بفعالية. إنّ إدارة الوقت، بشكل جيد، تعني استخدام وقتك بحكمة مما يتيح لك تلبية المعايير النهائية دون الشعور بالإرهاق. كما وأنّ إتقان تقنيات إدارة التوتر أمر ضروري للحفاظ على صحة جيدة، مما يمنحك الأدوات اللازمة للتعامل مع التحديات بهدوء. ستساعدك هذه المهارات مجتمعةً على البقاء منظماً ومتمكناً للوصول إلى قدراتك الكاملة!

نتائج التعليم: في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

- تحديد أهداف واضحة.
- تحديد أولويات الأهداف.
- تصنيص الوقت على أساس الأولوية.
- تطوير استراتيجيات للتعامل مع التوتر وتعزيز العادات الجيدة.

النشاط ١: تحديد الأهداف

"**بدون أهداف وخطط للوصول إليها، أنت مثل سفينة أبحرت بلا وجهة**" فيتروغ دودسن

الفيلم ١: "تحديد الأهداف الذكية (SMART)" رسوبونسيف كلاسرو

التمرين ١: (مطابقة)

بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بمطابقة مصطلحات تحديد الأهداف الموجودة على الجهة اليمنى مع تعريفاتها المناسبة على الجهة اليسرى.

التعريفات

- أ. إطار زمني لتحقيق الهدف.
- ب. هدف يتوافق مع قيمك.
- ج. أهداف واضحة ودقيقة
- د. معايير لتنبع تقدّمك.
- هـ. أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.

مصطلحات تحديد الأهداف

- الأهداف الذكية (SMART)
- محدد
- قابل للقياس
- مرتبط
- نوعية

الإجابة:

١. ب ٢. ج ٣. د ٤. هـ ٥. أ

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

بناءً على الفيلم الذي شاهدته، اقرأ الأسئلة الآتية، واختر الإجابة الصحيحة.

- ماذا يعني "S" في SMART ؟
 - (أ) مبسط
 - (ب) محدد
 - (ج) مرضي
- أيًّا مما يلي ليس جزءاً من الأهداف الذكية SMART ؟
 - (أ) قابل للقياس

ب) ذو صلة

ج) يتسم بالغموض

٣. لماذا من المفيد أن يكون لديك شريك للمساءلة؟

أ) لتحفيزك والإبقاء على المسار الصحيح.

ب) يقوم بالعمل نيابةً عنك.

ج) يحدد الأهداف نيابةً عنك.

٤. وفقاً لنظرية تحديد الأهداف، ما الشيء الذي يحفز الأفراد؟

أ) الأهداف غامضة.

ب) الأهداف محددة ومبنية بالتحديات.

ج) الأهداف التي يسهل تحقيقها.

٥. أي مكون يشير إلى ما إذا كان يتم إحراز تقدم نحو الهدف؟

أ) قبول الهدف

ب) خصوصية الهدف

ج) ردود الفعل على الأداء

التمرين ٣: (اما الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بين الكلمات.

بنك الكلمات: الإخفاقات، طويل الأمد، محدد، قابل للتحقيق، وقابل للقياس.

١. يجب أن يكون الهدف _____ لضمان الوضوح فيما تزيد تحقيقه.

٢. لقياس تقدمك، يجب أن يكون هدفك _____.

٣. الهدف الذي هو _____ يعني أنه يمكن تحقيقه بشكل واقعي بالنظر إلى مواردك.

٤. يساعدك تحديد هدف _____ على البقاء مركزاً لفترة أطول.

٥. إن التأمل المنتظم في أهدافك يمكن أن يساعدك في التعلم من _____.

الإجابة:

١. محدد

٢. تحديد الأولويات

"الأشخاص الذين يستطيعون التركيز ينجذبون الأمور. الأشخاص الذين يمكنهم تحديد الأولويات ينجذبون الأمور

الصحيحة."

جون مايدا

تعرف إلى كيفية إدارة مهامك بشكل فعال في المدرسة وفي العمل والمجتمع والحياة ، حتى تعرف كيفية استغلال وقتك بطريقة منتجة.

الفيلم ٢: "كيفية تحديد أولويات المهام بشكل فعال" غيت ثينغز دان

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم المقدم، قم بمطابقة كل مهمة مع المربع المناسب في مصفوفة أينها وور.

المربع المهمة

أ. الموعد النهائي للمشروع

ب. التمارين اليومية

ج. التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي

د. الرد على نص عشوائي

١. ليس عاجلاً وليس مهمّا.

٢. عاجل وغير مهم.

٣. مهمّ وغير عاجل.

٤. مهمّ وعاجل.

الإجابة:

أ. ٤ ب. ٣ ج. ١ د. ٢

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بالعودة إلى الفيديو الذي شاهدته، اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة.

١. ما هي الخطوة الأولى في تحديد أولويات المهام؟

- أ. توزيع المهام
ب. كتابة قائمة بجميع المهام
ج. تجنب الشتتت
٢. أي خانة من مصفوفة أينهاور يجب أن ترکّز عليه أو لا؟
 أ. مهم وغير عاجل
 ب. عاجل وغير مهم
ج. مهم وعاجل
٣. ما هي الاستراتيجية التي يجب عليك استخدامها للمهام العاجلة وغير المهمة؟
أ. إعادة الجدولة أو التقويض
 ب. فعلها الآن
 ج. جدولة ذلك لوقت لاحق
٤. ما هي الفائدة الرئيسية لاستخدام مصفوفة أينهاور؟
 أ. يساعدك على القيام بالمزيد من المهام بسرعة.
 ب. يسمح لك بتجاهل المهام المهمة.
ج. يساعدك في التركيز على المهام التي تتوافق مع الأهداف الطويلة المدى.

التمرين ٣: (تصنيف)
التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بفرز العناصر الآتية إلى "عاجل"، "مهم"، و "لا عاجل ولا مهم"

المهام

- إكمال مشروع للعميل مقرر غداً.
- التخطيط لقضاء إجازة في الشهر القادم.
- الرد على بريد إلكتروني غير عاجل.
- الاتصال بالموارد بشأن مشكلة في الشحن تحتاج اهتماماً فوريًّا.
- حضور اجتماع يمكن أن يؤدي إلى فرص عمل جديدة.
- تنظيم مكتبك.
- الاستعداد لمراجعة الأداء ربع السنوية الشهر المقبل.

الإجابة:

عاجل: إكمال مشروع للعميل مقرر غداً - الاتصال بالموارد بشأن مشكلة في الشحن تحتاج اهتماماً فوريًّا.
مهم: حضور اجتماع يمكن أن يؤدي إلى فرص عمل جديدة - الاستعداد لمراجعة الأداء ربع السنوية الشهر المقبل.
لا عاجل ولا مهم: التخطيط لقضاء إجازة في الشهر القادم - الرد على بريد إلكتروني غير عاجل - تنظيم مكتبك.

النشاط ٣: هل أنت ملتزم بمواعيدهك؟

"إدارة الوقت هي المفتاح. على الرغم من أن الأمر يبدو مرهقاً، طالما أنت تدير وقتك بشكل صحيح، فيمكنك إنجاز كل شيء." جون سينا
 شاهد الفيديو الآتي، حيث ستتعلم نصائح لإدارة وقتك بشكل أكثر فعالية، ولحل التمارين وفقاً لذلك.

إدراك: فيلم ٣ "نصائح لإدارة الوقت بشكل فعال" - ليرن فري

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: قم بمطابقة استراتيجيات إدارة الوقت مع أوصافها.

الأوصاف	الاستراتيجيات
١. تكليف الآخرين بالمهام.	أ. الاحتفاظ بسجل زمني.
٢. تتبع كيفية قضاء الوقت.	ب. تحديد أولويات المهام.
٣. تقليل الوقت المستغرق في الأنشطة غير الإنتاجية.	ج. القضاء على المهام غير الضرورية.
٤. إزالة المهام التي لا تضيف قيمة.	د. الحد من الشتتت.

الإجابة: ١- ج ٢- د ٣- ب ٤- أ

التمرين ٢: (صح أم خطأ)

التعليمات: حدد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

١. يساعدك الاحتفاظ بسجل زمني على فهم كيفية قضاء وقتك. **صح / خطأ**
٢. يعد تفويض المهام طريقة لإزالة المهام غير الضرورية من قائمتك. **صح / خطأ**
٣. تعتبر مشاهدة التلفاز مهمة ضرورية لإدارة الوقت بشكل فعال. **صح / خطأ**: رغم أن مشاهدة التلفاز قد تكون شكلاً من أشكال الاسترخاء أو الترفيه، إلا أنها لا تعتبر، بشكل عام، مهمة ضرورية لإدارة الوقت بشكل فعال بل هي مضيعة للوقت.
٤. إن تحديد أولويات المهام يمكن أن يساعدك في التركيز على ما هو مهم. **صح / خطأ**
٥. إن الحد من عوامل التشتيت الناتجة عن الأجهزة قد يعيق إنتاجيتك بالفعل. **صح / خطأ**: إن الحد من عوامل التشتيت الناتجة عن الأجهزة مفيد بالفعل للإنتاجية، مما يسمح بالتركيز، بشكل أفضل، على المهام المهمة.

النشاط ٤: هل تشعر بالتوتر؟ حان الوقت لإدارتها!

"أعظم سلاح ضد التوتر هو قدرتنا على اختيار فكرة على أخرى." ولIAM جايمز إن التوتر أمر طبيعي جدًا. وفيما يلي بعض النصائح للسيطرة عليه. بعد مشاهدة الفيلم، قم بحل التمارين وفقاً لذلك.

الفيلم ٤: "إدارة التوتر" - براينسمارت - ب ب س

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: قم بمطابقة كل نصيحة لإدارة التوتر مع وصفها.

الوصف	النصائح
١. ممارسة النشاط البدني لإطلاق الطاقة.	أ. التنفس العميق
٢. التحدث مع الآخرين لتخفيف التوتر.	ب. التواصل الاجتماعي
٣. تقنية لمواجهة ردود الفعل الناتجة عن التوتر.	ج. ممارسة التمارين الرياضية
٤. قضاء الوقت في الهواء الطلق للاسترخاء.	د. التعرض للبيئة

الإجابة: أ. ٣ ب. ٢ ج. ١ د. ٤

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الجواب المناسب.

١. ما هي استجابة الجسم الطبيعية للتوتر؟
 - أ. الاسترخاء والتباطؤ.
 - ب. التحضر للقتل أو الهروب.
 - ج. يصبح الإنسان أكثر نسياناً.
٢. أي مما يلي هو الطريقة التي ينصح بها لتقليل التوتر؟
 - أ. اعزل نفسك.
 - ب. تجنب التفاعلات الاجتماعية.
 - ج. احصل على الكثير من التمارين الرياضية.

٣. ماذا يحدث للجسم أثناء الاستجابة للتوتر؟

- أ. ينخفض معدل ضربات القلب.
- ب. يرتفع ضغط الدم.
- ج. ينخفض مستوى الطاقة.
٤. لماذا يعتبر الضحك مفيداً في تقليل التوتر؟
 - أ. لأنّه يصرف انتباحك عن مشاكلك.
 - ب. لأنّه يخفض ضغط الدم.
 - ج. لأنّه يسمح لك بالاسترخاء والشعور بالارتياح.
٥. ماذا يجب أن تفعل إذا لم يتوقف عقلك عن الفرق؟
 - أ. ابحث عن شيء آخر للقيام به.
 - ب. ركّز على مخاوفك.
 - ج. تجاهله تماماً.

الوحدة ٤: تطوير المهارات التنظيمية لدى الطلاب

التمرين بالألوان:

- نوع النشاط باللون **الأحمر**
- الإجابة الصحيحة باللون **الأزرق الفاتح**

التمرين ١: (صح أم خطأ)

التعليمات:

حدد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

- عندما تقوم بتعيين مهام للآخرين فإنك تقوم بتفويض الأدوار. **صح / خطأ**
- أهداف SMART هي أهداف محددة وقابلة لقياس والتحقيق وواقعية ومحددة زمنياً. **صح / خطأ**
- تُستخدم تقنيات إدارة التوتر لتقليل التوتر وتحسين الصحة العاطفية. **صح / خطأ**
- جدول أينشتاين هو طريقة لتحديد أولويات المهام على أساس الإلحاح والأهمية. **صح / خطأ**
- يمكنك استخدام حصر الوقت لتخفيض فترات زمنية محددة للمهام على مدار اليوم. **صح / خطأ**

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات:

اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة.

- ما هي الخطوة الأولى في تحديد الأهداف بشكل فعال؟
 - اكتب أهدافك.
 - حدد ما تريد تحقيقه.
 - شارك أهدافك مع الآخرين.
 - حدد موعداً نهائياً.

- ما هو الغرض الأساسي من مصروفه أيزنهاور؟
 - جدولة الاجتماعات
 - تنظيم مساحة العمل

(ج) تحديد أولويات المهام

- تنبع التفاصيل

- أي مما يلي ليس من فوائد تحديد أولويات المهام؟
 - زيادة الإنفلوجية
 - انخفاض التوتر

(ج) المماطلة

- تركيز أفضل

- أي مما يلي يعد خطأ شائعاً في إدارة الوقت؟
 - التخطيط للمستقبل
 - تحديد أهداف واضحة

(ج) التقليل من شأن مدة المهمة

- استخدام الرزنامة

- ما الذي يمكن أن يساعد في تقليل التوتر أثناء أعباء العمل الثقيلة؟
 - تجاهل المواعيد النهائية.
 - أخذ فترات راحة منتظمة.

(ج) العمل لساعات أطول دون راحة.

- العمل لساعات أطول دون راحة.

- تعدد المهام باستمرار.

التمرين ٣: (أجوبة متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

- ما هي الأساليب التي يمكن أن تساعد في تحسين التركيز أثناء العمل؟
 - تحديد أهداف محددة لكل جلسة.

- ب. التحقق المستمر من وسائل التواصل الاجتماعي.
- ج. استخدام أجهزة التوفيق لجلسات العمل.
- د. العمل في بيئة صادحة.
٢. أي مما يلي يعد من الاستراتيجيات الفعالة لتحديد الأولويات؟
- أ. تقييم المهل الزمنية المحددة.
- ب. النظر في تأثير المهام.
- ج. تجاهل المهام الأقل أهمية.
- د. الاعتماد فقط على المشاعر الغريزية.
٣. أي مما يلي يعتبر تقنيات فعالة لإدارة الوقت؟
- أ. إنشاء قائمة المهام.
- ب. تعدد المهام.
- ج. تحديد المهل الزمنية المحددة.
- د.أخذ فترات راحة منتظمة.
٤. ما هي المصادر الشائعة للثوّر في مكان العمل؟
- أ. عبء العمل الثقيل.
- ب. عدم وجود الدعم.
- ج. التواصل الواضح.
- د. الصراعات مع الزملاء.
٥. ما هي بعض التقنيات الشائعة لإدارة الثوّر؟
- أ. تمارين التنفس العميق.
- ب. التدرب على إدارة الوقت.
- ج. النشاط البدني المنتظم.
- د. تجنب التفاعلات الاجتماعية.

التمرين ٤: (اماً الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من القائمة المنسدلة.

١. يتضمن مبدأ _____ التركيز على المهام التي تساهم بشكل أكبر في تحقيق أهدافك.
- (القائمة المنسدلة: SMART – الوقت – تحديد الأولويات)
٢. يمكن أن تساعدك الإدارة الفعالة ل_____ على تخصيص وقتك بحكمة وتقليل مشاعر الإرهاب.
- (القائمة المنسدلة: الوقت – الاسترخاء – قابل للفياس)
٣. إحدى التقنيات الشائعة لإدارة الثوّر هي _____، والتي يمكن أن تشمل أنشطة مثل التأمل أو ممارسة الرياضة.
- (القائمة المنسدلة: المشاعر – الاسترخاء – الوقت)
٤. يساعد تحديد أهداف _____ في ضمان أن يكون لديك اتجاه واضح ونتائج قابلة للفياس.
- (القائمة المنسدلة: الاسترخاء – SMART – قابل للفياس)

Cover Image:

<https://images.byword.ai/Qn5iueqsU73oPa2TQWt5veMBCpiTG1ZX6I4Ek7gzNUmB1iLTA-out-0.png>

Quotes:

Fitzhugh Dodson:

https://www.azquotes.com/author/78033-Fitzhugh_Dodson#google_vignette

John Maeda:

<https://www.brainyquote.com/authors/john-maeda-quotes>

John Cena:

<https://www.brainyquote.com/authors/john-cena-quotes>

William James:

<https://www.brainyquote.com/authors/william-james-quotes>

Movies:

Movie 1: “Setting SMART Goals” ~ Responsive Classroom

https://www.youtube.com/watch?v=Iyl_v-O_Cds

Movie 2: “How to Prioritize Tasks effectively: Get things done”

<https://www.youtube.com/watch?v=czh4rmk75jc>

Movie 3: “Tips for Effective Time Management” ~ Learn Free

<https://www.youtube.com/watch?v=RiI1NkaDXIQ>

Movie 4: “Managing Stress – Brainsmart – BBC”

<https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE>

Extra Resources:

Movie: Goal Setting Theory ~ GreggU

<https://www.youtube.com/watch?v=15FXwQGFQhM>

Movie: The Eisenhower Matrix: How to manage your tasks with Eisenhower

<https://www.youtube.com/watch?v=tT89OZ7TNwc>

Movie: Skills for Students: Managing the stress you feel

<https://www.youtube.com/watch?v=qjNC-P9GKdg>

Thoughtful Readings:

<https://edu.gcfglobal.org/en/jobsuccess/setting-goals/1/>

<https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relievers-for-students-3145179>

<https://www.jobs.ie/job-talk/organisational-skills/>



الوحدة ٥: تعزيز الفعالية الجماعية

التميز بالألوان:

- عنوان النشاط باللون البرتقالي
- نوع النشاط باللون الأحمر
- الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح
- المزيد من الشرح باللون الأخضر
- توضيح الاقتباسات باللون الأرجواني في بداية النشاط

المقدمة:

تشير الفعالية الجماعية إلى إيمان المجموعة المشتركة بقدرتها على تحقيق الأهداف، وإنجاز المهام وإدارة التحديات بنجاح. إنها ترتكز على فكرة مفادها أن بإمكان المجموعات أن تعمل معاً بشكل فعال للتأثير على النتائج من خلال الدعم المتبادل والتعاون. فالفعالية الجماعية تعزز العمل الجماعي، وتشجع المشاركة، وتعزز شعور الانتساع إلى المجتمع، مما قد يؤدي إلى إيجاد حل للمشكلات وإلى حل النزاعات.

نتائج التعلم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

- اكتساب مفاهيم وسمات فردية.
- تحسين الصفات القيادية داخل المجموعة.
- تعزيز الإقناع اللفظي من قبل أعضاء المجموعة أو القادة.
- تمكين الدافع الداخلية والخارجية التي تؤثر على الأعضاء.
- تقدير الترابط بين المهام التي تقوم بها المجموعة.

النشاط ١: الفعالية الجماعية

"خلق الفعالية الجماعية دورة ذاتية الاستدامة: إن الاعتقاد بأننا قادرون على إحداث فرق معاً، يجعلنا نرغب في إحداث فرق معاً". جيل هاريسون بيرغ

إضافة الفيلم ١: "ما هو الاعتقاد بالفعالية الجماعية؟" ذا بيزنس بروفسور

التعليمات: شاهد الفيلم، ثم قم بحل التمارين الآتية.

التمرين: (صح أم خطأ)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، حدد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

١. يشير الاعتقاد بالفعالية الجماعية إلى إدراك الفرد قدراته الخاصة داخل المجموعة. صح أم خطأ

يشير الاعتقاد بالفعالية الجماعية إلى تصور المجموعة لقدرتها الجماعية.

٢. تشمل العوامل المؤثرة على الاعتقاد بالفعالية الجماعية التصورات الفردية والقيادة والتحفيز. صح أم خطأ

٣. إن الاعتقاد بالفعالية الجماعية له تأثير سلبي على أداء المجموعة. صح أم خطأ

إن الاعتقاد بالفعالية الجماعية له تأثير إيجابي على الأداء العام للمجموعة.

٤. إن التشجيع من قبل المدرب يمكن أن يعزز الإيمان بالفعالية الجماعية في الفريق الرياضي. صح أم خطأ

٥. إن الاعتقاد بالفعالية الجماعية يتعدد من خلال العوامل الخارجية فحسب. صح أم خطأ

يتأثر الاعتقاد بالفعالية الجماعية بالعوامل الداخلية والخارجية.

النشاط ٢: كيف نبني الثقة؟

"لا يمكننا التعامل بصدق بدون الثقة؛ نحن فقط ننسق أو، في أحسن الأحوال، نتعاون. الثقة هي التي تحول مجموعة من الناس إلى فريق." ستيفان كوفاي

إضافة الفيلم ٢: "معادلة الثقة" ديفيد مايستر

شاهد الفيلم، ثم قم بحل التمارين الآتية.

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم المقدم، قم بمطابقة كل مصطلح في الجهة اليمنى مع التعريف المناسب له في الجهة اليسرى.

التعريف

١. القدرة على خلق مساحة آمنة للثقة والتعبير عن التعاطف.
٢. مدى شعور الآخرين بأنك ترتكز على نفسك بدلاً من التركيز عليهم.
٣. المهارات والمؤهلات التي يتمتع بها الشخص، وكيفية إدراك الخبر.
٤. القدرة على التنبؤ والاعتمادية على الإجراءات.

المصطلح

- أ. المصداقية
- ب. الموثوقية
- ج. الحميمية (ودية)
- د. التوجّه الذاتي

الإجابة: أ. ٣ ب. ٤ ج. ١ د. ٢

التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بالعودة إلى الفيديو الذي شاهدته، اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة.

١. ما هو العامل الأساسي الذي يمكن أن يدمّر الثقة؟

- أ. المصداقية
- ب. الموثوقية
- ج. الحميمية (الودية)
- د. التوجّه الذاتي

٢. أي عنصر من عناصر معادلة الثقة يتضمن مهارات وأوراق اعتماد القائد؟

- أ. الحميمية (الودية)
- ب. المصداقية

- ج. الموثوقية
- د. التوجّه الذاتي

٣. بإمكان التوجّه الذاتي الشديد:

- أ. أن يحسن الثقة.

- ب. أن يطّور المصداقية.

ج. أن ينفي الآثار الإيجابية لعناصر الثقة الأخرى.

- د. أن يزيد الحميمية (الودية).

التمرين ٣: (تصنيف)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بتصنيف السيناريوهات الآتية إلى فئتين: "بناء الثقة"، "تدمير الثقة"

السيناريوهات:

١. القائد يلتزم بالمهل الزّمنية المحددة باستمرار ويفي بالوعود.

٢. في كثير من الأحيان، يقاطع أحد أعضاء الفريق الآخرين، ويعطي الأولوية لآرائه الخاصة.

٣. يشارك المدير تجاربه الشخصية لبناء علاقة مع الفريق.

٤. يفشل زميل ما في الوفاء بالتزاماته.

٥. يقدم المشرف ملاحظات بناءً، ويشجّع الحوار المفتوح.

٦. غالباً ما يأخذ موظف ما الفضل في عمل الآخرين.

الإجابة:

بناء الثقة: ٦١٤٢ تدمير الثقة: ٥١٣١

النشاط ٣: تحقيق الثقة

"لا تشک أبداً في أنّ مجموعة صغيرة من الأشخاص المفكّرين والملتزمين يمكنهم تغيير العالم. بالفعل. إنه الأمر الوحيد الذي كان فعلاً على الإطلاق." مارغريت مايد

شاهد الفيديو الآتي الذي يوضح كيف تلعب الثقة دوراً حاسماً في أداء الفريق، ثم قم بحل التمارين وفقاً لذلك.

أصنف الفيلم ٣: "٥ خطوات لتحقيق الثقة داخل الفريق" هاب لينك

التمرين ١: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: املأ الفراغات بالكلمات المناسبة من قائمة الاحتمالات.

١. الفريق الذي لا يتمتع بالثقة غالباً ما _____ نقاط ضعفه.

قائمة الاحتمالات: يوقّت - يخفى - يقدّر

٢. تسمح الثقة لأعضاء الفريق بـ _____ مهارات بعضهم البعض.

قائمة الاحتمالات: إخفاء - اعتذار - تقدير

٣. عندما تكون الثقة موجودة، يصبح أعضاء الفريق أكثر ميلاً إلى _____ عند حدوث الأخطاء.

قائمة الاحتمالات: الاعتذار - التقدير - الإخفاء

٤. إن بناء الثقة يمكن أن يؤدي إلى _____ إيجابية بين أعضاء الفريق.

قائمة الاحتمالات: توقيت - ديناميكية - إخفاء

٥. إحدى الاستراتيجيات لتعزيز الثقة هي إنفاق المزيد من _____ معًا.

قائمة الاحتمالات: الاعتذار - الإخفاء - الوقت

التمرين ٢: (تصنيف)

التعليمات: قم بتصنيف السلوكات الآتية إلى فئتين: "بناء الثقة"، "تدمير الثقة"

السلوكات:

١. الاعتراف بالأخطاء علانية.

٢. إخفاء نقاط الضعف.

٣. تقديم ردود فعل بناءة.

٤. حمل ضغينة.

٥. طلب المساعدة.

الإجابة:

٤١ بناء الثقة: ١٣١ ٥ دمير الثقة: ١١٣

التمرين ٣: (خيارات متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

١. أي مما يلي يعُد من فوائد الثقة ضمن الفريق؟

أ. تعاون متزايد

ب. إخفاء الضعف

ج. تواصل مفتوح

د. التردد في تقديم الملاحظات

هـ. علاقات أقوى

٢. أي من العبارات الآتية صحيحة فيما يتعلق بالثقة داخل الفريق؟

أ. إن انعدام الثقة يشجع على ردود الفعل البناءة بين أعضاء الفريق.

ب. يمكن للفرق المبنية على الثقة حل الترازعات بسرعة.

ج. تعزز الثقة التعاون وتساعد في الاستفادة من مهارات كلّ عضو.

د. تسمح الثقة لأعضاء الفريق بالاعتراف ب نقاط ضعفهم علانية.

هـ. إخفاء الأخطاء علامة على وجود بيئة قائمة على الثقة.

النشاط ٤: تحسين مهارات العمل الجماعي لديك

"العنصر الوحد الأكثـر أهمـيـة في صيـفة النـاجـاح هو مـعـرـفـة كـيفـيـة الانـسـجام مع النـاسـ". ثـيـودـور رـوزـفلـت

ستشاهد فيديو رسوم متحركة قصيرة لمجموعة من الطلاب في كلية "جورج براون" يعرضون نصائح وأفكاراً حول كيفية

تحسين عملك الجماعي، وزيادة الإنتحاجية في المشاريع الجماعية التعاونية. بعد مشاهدة الفيلم، قم بحل التمارين وفقاً لذلك.

إضافة الفيلم ٣: "كيفية تحسين مهارات العمل الجماعي لديك، لتكون بديلاً من التوتر" ببير كونكت

التمرين ١: (خيارات متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

١. أي مما يلي يعُد من الطرق المقترنة لتحسين مهارات الاتصال في الفريق؟

أ. الاستماع لاحتياجات بعضكم البعض.

- ب. التسريع في بناء الاستنتاجات.
- ج. إنشاء إرشادات المجموعة.
- د. التركيز على الشخص أثناء الصراعات.
- هـ. أن تكون إيجابياً وداعماً.
٢. ما هي الخطوات التي يمكن لفريق اتخاذها لوضع خطوة مفصلة؟
- فهم متطلبات المشروع.
 - تجنب طلب المساعدة.
 - العمل بشكل عكسي من تاريخ الاستحقاق.
 - إنشاء خطوة تواصل.
 - وضع جدول للجتماعات الدورية.

التمرين ٢: (تصنيف)

- التعليمات:** قم بفرز العناصر الآتية إلى "العناصر الأساسية للعمل الجماعي الفعال" و"تحديات الفريق"
- مهارات تواصل ممتازة
 - تجنب الصراع
 - التخطيط التفصيلي
 - ضعف الاستماع إلى الآخر
 - المساعدة

الإجابة:

العناصر الأساسية للعمل الجماعي الفعال: ١، ٣، ٤، ٥
التحديات: ٢

التمرين ٣: (اماً الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أقرأ الجمل الآتية، ثم املأ الفراغات بالكلمات المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: طبيعي - يُسائل - الأدوار - التّواصل - الاجتماع

- مهارات _____ الممتازة ضرورية للعمل الجماعي الفعال.
- يساعد إنشاء خطوة عمل مفصلة على توضيح _____ والمواعيد النهائية.
- الصراع هو جزء _____ من عملية الفريق التي ينبغي معالجتها.
- ينبغي على الفرق إنشاء جدول زمني ل_____ لضمان التّواصل المنظم.
- يجب على كلّ عضو أن _____ نفسه والآخرين على إسهاماتهم.

الإجابة:

١. التّواصل ٢. الأدوار ٣. طبيعى ٤. الاجتماع ٥. يُسائل

النشاط ٥: كن فريقاً قوياً ومرناً

"في اللحظة التي نعتقد فيها أن النجاح يتحدد بمستوى مت�صل من القدرة بدلاً من المرونة والعمل الجاد، سنكون هشين في مواجهة الشدائد" جوشوا وايتريkin

اكتشف أسرار بناء فرق مرنة من خلال نهج القائد الذكي والمرن. في هذا الفيديو، نتعمق في استراتيجيات القيادة الرشيقه التي ترسّخ مرونة الفريق، وتدير المرونة التنظيمية ضمن الفريق. تعرّف إلى كيفية إمكانية مهارات الإدارة والقيادة الرشيقه الفعالة في تحويل ديناميكيات فريقك، وفي تعزيز تعاون الفريق، وفي ضمان النجاح المستدام. اكتشف التقنيات والرؤى الأساسية التي يحتاجها كل قائد لتنمية فريق مرن وقابل للتكييف وعالى الأداء. شاهد الفيلم، ثم أجب عن التمارين المتالية.

الفيلم ٥: "بناء فرق مرنة: نهج القائد الرشيق" icert Global

التمرين ١ : (توصيل)

التعليمات: قم بمعايرة المصطلحات مع أوصافها الصحيحة.

الأوصاف

- أ. القدرة على التكيف والتعافي من النكسات.
- ب. تشجيع الانفتاح والدعم بين أعضاء الفريق.
- ج. احتضان التغيير والمرونة في القيادة.
- د. تبادل المعلومات بشكل واضح وفعال.
- و. تعزيز الابتكار والتحسين المستمر.

المصطلحات

١. القيادة الرشيقية
٢. مرونة الفريق
٣. بيئة متعاونة
٤. عقلية بارعة
٥. التواصل الفعال

الإجابة:

١. ج ٢. أ ٣. ب ٤. د ٥. د

التمرين ٢ : (املا الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أقرأ الجمل الآتية، ثم املا الفراغات بالكلمة المناسبة من قائمة الاحتمالات.

١. القيادة الرشيقية تدور حول احتضان _____ والبقاء مرئاً.

قائمة الاحتمالات: الأفكار - التغيير - الأهداف

٢. مرونة الفريق هي القدرة على _____ من النكسات.

قائمة الاحتمالات: التعافي - التغيير - التعاون

٣. يعمل القادة على تعزيز التعاون من خلال توفير _____ وغايات واضحة.

قائمة الاحتمالات: تعاون - أهداف - تغيير

٤. تتضمن العقلية الرشيقية الانفتاح على _____ جديدة.

قائمة الاحتمالات: أفكار - تعاون - أهداف

٥. بناء فرق مرنة يتطلب ثقافة _____ والثقة.

قائمة الاحتمالات: الخواطر - التغيير - التعاون

الوحدة ٥: تعزيز الفعالية الجماعية

التمرين ١: التمييز بالألوان:

- نوع النشاط باللون **الأحمر**
- الإجابة الصحيحة باللون **الأزرق الفاتح**

التمرين ١: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

- إلى ماذا تشير الفعالية الجماعية؟
 - إلى ثقة المجموعة في قدرتها على تحقيق الأهداف.
 - إلى الثقة الفردية.
 - إلى فعالية القيادة.
- أي مما يلي يعد عاملًا أساسياً في تعزيز الفعالية الجماعية؟
 - المنافسة بين أعضاء الفريق.
 - السلسل الهرمي الصارم.
 - ال**التواصل المفتوح**.
- كيف يمكن للقادة تعزيز الفعالية الجماعية؟
 - من خلال إحباط ردود الفعل.
 - من خلال تحديد أهداف جماعية واضحة.
 - من خلال التركيز على الأداء الفردي فحسب.
- ما هو الدور الذي تلعبه الخبرة المشتركة في الفعالية الجماعية؟
 - إنها تعزز هوية المجموعة.
 - إنها تقلل الثقة.
 - ليس لها أي تأثير.
- ما هي الاستراتيجية التي يمكن أن تساعد في تحسين الفعالية الجماعية؟
 - تجنب الصراع
 - تشجيع التعاون
 - عزل أعضاء الفريق

التمرين ٢: (صح أم خطأ)

التعليمات: حدد ما إذا كانت العبارات الآتية صحيحة أم خاطئة.

- الفعالية الجماعية تعتمد على قدرات القائد فحسب. صحيحة أم خاطئة
تنشأ الفعالية الجماعية من المعتقدات والثقة المشتركة لجميع أعضاء الفريق.
- يمكن لأعضاء الفريق الذين يتشاركون التجاھات أن يعززوا الفعالية الجماعية. صحيحة أم خاطئة
يمكن أن تؤدي الفعالية الجماعية إلى تحسين نتائج الأداء.
- يمكن أن توادي التجارب السلبية بين أعضاء الفريق تعمل على تعزيز الفعالية الجماعية. صحيحة أم خاطئة
يمكن أن توادي التجارب السلبية إلى انخفاض الثقة في قدرات الفريق.
- الحوار المفتوح مهم لتعزيز الفعالية الجماعية. صحيحة أم خاطئة

التمرين ٣: (املا الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: المفتوح - انتصارات - المشتركة - الانتماء - الجماعية

١. إن الفعالية الجماعية ضرورية لفرق لتحقيق الأهداف _____.

٢. بناء الثقة بين أعضاء الفريق يعزز الفعالية _____.

٣. يمكن للقادة تعزيز الفعالية الجماعية من خلال التواصل _____.

٤. إن الانتماء بـ _____ صغيرة يمكن أن يعزز إيمان الفريق.

٥. تعمل البيئة الداعمة على تعزيز الشعور بـ _____ إلى المجموعة.
 الإجابة:
 ١. المشتركة ٢. الجماعية ٣. المفتوح ٤. انتصارات ٥. الانتماء

التمرين ٤ : (أجوبة متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

١. أي من العوامل الآتية تساهم في العمل الجماعي المرن؟

أ. التواصيل المفتوحة بين أعضاء الفريق.

ب. تجنب الصراعات.

ج. القراءة على التكيف مع التغيير.

د. القيادة الداعمة.

٢. أي من الاستراتيجيات الآتية يمكن أن تساعد في تحسين العمل الجماعي؟

أ. وضع أهداف وغايات واضحة.

ب. تشجيع التواصيل المفتوحة والصادقة.

ج. تجاهل المساهمات الفردية.

د. تقديم ردود فعل منتظمة.

٣. أي من الإجراءات الآتية يمكن أن تساعد في تحقيق الثقة داخل الفريق؟

أ. تشجيع المساعدة بين أعضاء الفريق.

ب. الاحتفاظ بالمعلومات لنفسك.

ج. الاستماع بنشاط لأعضاء الفريق.

د. تقديم ردود فعل بناءة.

٤. أي من العوامل الآتية يمكن أن تعزّز الفعالية الجماعية داخل الفريق؟

أ. تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق.

ب. توفير فرص للتعاون الجماعي.

ج. التركيز على الأداء الفردي فحسب.

د. تعزيز عقلانية التموّل.

Cover Image:

https://library.ascd.org/m/18d8761c7ecec6f2/webimage-0425_Ventura_avgust01_-_istock-1483449567.jpg

Quotes:

Jill Harrison Berg:

<https://learningforward.org/author/jill-harrison-berg/>

Theodore Roosevelt:

https://www.brainyquote.com/search_results?x=0&y=0&q=Theodore+Roosevelt

Joshua Waitzkin:

https://www.goodreads.com/author/quotes/48788.Josh_Waitzkin

Stephen Covey:

<https://www.brainyquote.com/authors/stephen-covey-quotes>

Margaret Mead:

<https://www.brainyquote.com/authors/margaret-mead-quotes>

Movies:

Movie 1: What is Collective Efficacy Belief? – The Business Professor

<https://www.youtube.com/watch?v=a2hTsCgO570>

Movie 2: The Trust Equation

<https://www.youtube.com/watch?v=xXWDl0Vik48>

Movie 3: 5 Steps to Achieve Trust within a Team

<https://www.youtube.com/watch?v=gE4thYj9SbI>

Movie 4: How to Improve your Teamwork Skills instead of Stressing Out by Peer Connect

<https://www.youtube.com/watch?v=1sSing6ntVA>

Movie 5: Building Resilient Teams: The Agile Leader's Approach | iCert Global

<https://www.youtube.com/watch?v=sAQzXrXGaYs>

Extra Resources:

Movie: The Power of Teamwork Explained | What is Teamwork for Kids | Working Together as a Team

<https://www.youtube.com/watch?v=SOIYTTFwBcM>

Reading:

<https://hbrarabic.com/article/المفاهيم-الإدارية-لكفاءات-الفردية-والجماعية/>



الوحدة ٦ : آليات الحد من التحيزات وبناء نظام رقابي فعال في المدرسة

التمييز بالألوان:

- عنوان النشاط باللون البرتقالي
- نوع النشاط باللون الأحمر
- الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح
- المزيد من الشرح باللون الأخضر
- توضع الاقتباسات باللون الأرجواني في بداية النشاط

المقدمة:

بعد التخفيف من التحيز بينك وبين زملائك في الفصل الدراسي أمرًا ضروريًا لإنشاء مجتمع مدرسي تربوي. ومن خلال اتباع قواعد واضحة ودعم بعضنا البعض، يمكننا تعزيز بيئة يتم فيها الاحتفال باختلافات الجميع. إن التعرّف إلى الثقافات المختلفة وممارسة التعاطف مع الآخر والمشاركة في المحادثات المفتوحة يمكن أن يساعدنا في كسر الصور النمطية، وفي بناء روابط قوية. عندما نعمل معاً للحد من التحيزات، تصبح مدرستنا مكاناً أكثر تماسكاً، مما يعزّز أداءنا الأكاديمي ورفاهيتنا العاطفية. من خلال الوقوف ضد التحيز، فإننا لا نجعل مدرستنا أكثر أماناً فحسب، بل نعد أنفسنا أيضًا للنجاح في عالم متعدد.

نتائج التعلم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرین على:

- التعرّف إلى التحيز
- فهم التحيز اللاواعي
- كسر الصور النمطية
- قبول التوقع فيما بيننا
- ممارسة التعاطف
- بناء علاقات قوية

النشاط ١: هل أنت متحيز؟

"عندك تحيز تجاه العمل - دعنا نر شيئاً يحدث الآن. يمكنك تقسيم تلك الخطوة الكبيرة إلى خطوات صغيرة واتخاذ الخطوة الأولى على الفور" انديرا غاندي
شاهد الفيلم، ثم قم بحل التمارين الآتية.
إضافة الفيلم ١: "فيديو مقدمة عن التحيز اللاواعي" ويل انتراكتيف التمارين: (صح أم خطأ)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، حدد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

١. يشير التحيز اللاواعي إلى الصور النمطية الاجتماعية التي تشكلها عن مجموعات معينة من الناس دونوعي. **صحيحة أم خاطئة**

٢. الجميع متحرر من التحيزات اللاواعية. صحيحة أم خاطئة
كل شخص لديه تحيزات غير واعية؛ فهي جزء من الإدراك البشري.

٣. يمكن أن تؤثر التحيزات اللاواعية على عملية صنع القرار في مجالات مختلفة، بما في ذلك التوظيف والترقيات. **صحيحة أم خاطئة**

٤. يشير الفيديو إلى أن التحيز اللاواعي لا يمثل سوى مشكلة في مكان العمل. صحيحة أم خاطئة
يمكن أن يؤثر التحيز اللاواعي على العلاقات الشخصية وعلى التعليم والتفاعلات الاجتماعية، وليس على سيناريوهات مكان العمل فحسب.

٥. إحدى الطرق للتخفيف من التحيز اللاواعي هي من خلال الوعي والتدريب. **صحيحة أم خاطئة**

التمرين ٢: (املا الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، املا الفراغات بالكلمات المناسبة من القائمة المنسدلة.

بن الكلمات: اللاواعي - المهنية - التمييز - خطاء - قراراتنا

١. يمكن أن تؤثر هذه التحيزات على _____ في مواقف مختلفة، بما في ذلك قرارات التوظيف.
٢. يمكن أن تؤثر التحيزات اللاواعية على كيفية إدراكنا للأخرين في كل من السياقات _____ والشخصية.
٣. يؤكد الفيديو أن كل شخص لديه مستوى معين من التحيز _____.
٤. أحد الأمثلة الشائعة للتحيز اللاواعي هو _____ بناءً على العمر أو الجنس.
٥. يمكن أن تؤدي هذه التحيزات إلى _____ في الحكم واتخاذ القرار.

الإجابة:

١. قراراتنا ٢. المهنية ٣. اللاواعي ٤. التمييز ٥. أخطاء

*الآن أنا قادر على التعرف إلى التحيز.

النشاط ٢: أن نكون واعين ومتفهمين

"وعلينا بالفعل أن نحافظ على هدوننا في مواجهة الاختلاف، وأن نعيش حياتنا في حالة من الشمول، ونتعجب من تنوع البشرية." جورج تاكاي

لقد تطورت أدمعتنا لمساعدتنا على البقاء. وهذا يعني أنها تأخذ الكثير من الطرق المختصرة لمساعدتنا على قضاء اليوم.

تعتبر هذه الاختصارات، أو الاستدلالات، حيوية لكتها تأتي بتكلفة.

إضافة الفيلم ٢ : "ما هو التحيز اللاواعي؟" ذا روبل سوسايتى

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم المقدم، قم بـ مطابقة كل مصطلح في الجهة اليمنى مع التعريف المناسب له في الجهة اليسرى.

التعريف

المصطلح

١. اختصار معرفي يمكن أن يؤدي إلى أحكام خاطئة.
٢. الاعتراف بتحيزات الفرد.
٣. الأحكام المسبقة التي تؤثر على عملية اتخاذ القرار من دون وعي.
٤. اتخاذ القرارات الأخلاقية بناءً على تفكير منطقي.

الإجابة: ١. بـ ٣. جـ ٢. دـ ٤. جـ

التمرين ٢: (تصنيف)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بـ تصنيف العبارات الآتية إلى فئتين: "المتأثرات الإيجابية للاستنتاجات" و "الأثار السلبية للتحيز اللاواعي".

العبارات:

- أ. يساعدنا في اتخاذ قرارات سريعة عندما يكون الوقت محدوداً.
- ب. يمكن أن يؤدي إلى المسوبيّة في ممارسات التوظيف.
- ج. يسمح بمعالجة المعلومات بكفاءة.
- د. يؤدي إلى معاملة غير عادلة للفئات المهمشة.
- هـ. يدعم حل المشكلات بسرعة في المواقف العصبية.
- وـ. يسبب سوء التقدير بناءً على المظهر وليس على القدرة.

الإجابة:

المتأثرات الإيجابية للاستنتاجات: أ، جـ، هـ

*الآن أنا قادر على فهم التحيز اللاواعي

النشاط ٣: تحد فرضياتك

"يمكننا أن نحدد الطموح والتقدم لأنفسنا. الهدف هو العمل نحو عالم لا يتم فيه تحديد التوقعات من خلال الصور النمطية التي تعيقنا، ولكن من خلال شغفنا الشخصي ومواهبنا واهتماماتنا." شيريل ساندبرغ

الصورة النمطية هي اعتقاد أو تفكير مفرط التعميم حول شخص معين أو مجموعة من الأشخاص أو موقف معين. شاهد الفيديو الذي يستكشف ماهية الصورة النمطية، ثم قم بـ حل التمارين وفقاً لذلك.

إضافة الفيلم ٣ : ما هي الصورة النمطية؟ بروداكتيفيتي غاي

التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم المقدم، قم بمطابقة كل مصطلح في الجهة اليمنى مع التعريف المناسب له في الجهة اليسرى.

التعريف	المصطلح
١. القدرة على التعلم من التجارب والتحسين.	أ. الصورة النمطية
٢. اعتقاد واسع الانتشار ولكنه مبسط للغاية حول مجموعة ما.	ب. نمو ذهني
٣. مصادفة فريدة لفرد بحيث تشكل المعتقدات.	ج. ذهنية ثابتة
٤. الاعتقاد بأن القدرات والذكاء ثابتان.	د. التحيز الإدراكي
٥. خطأ منهجي في التفكير يؤثر على القرارات.	ه. التجربة الشخصية

الإجابة:

أ ٢ ب ١ ج ٤ د ٥ ه

التمرين ٢: (اما الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، املأ الفراغات بالكلمات المناسبة من قائمة الاحتمالات.

١. إن امتلاك عقلية يعني الاعتقاد بأنه يمكنك التحسن من خلال الجهد والتعلم.

قائمة الاحتمالات: ثابتة - النمو - منهجية

٢. يمكن أن تقودنا التحيزات المعرفية إلى اتخاذ قرارات بناءً على الصور النمطية.

قائمة الاحتمالات: عادلة - كثيرة - ضعيفة

٣. يمكن لعقلية أن تحد من رغبتك في المخاطرة وتجربة أشياء جديدة.

قائمة الاحتمالات: ثابتة - منهجية - منتظمة

٤. غالباً ما يتطلب تغيير الصورة النمطية الافتتاح على التجارب الجديدة.

قائمة الاحتمالات: التوقيت - التأثير إلى - الدراسة

٥. يمكن أن يساعد التحفيز الإيجابي في تحويل الصورة النمطية السلبية إلى منظورة .

قائمة الاحتمالات: واسع - جيد - إيجابي

التمرين ٣: (خيارات متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة.

١. أي مما يلي هو مثال على العقلية الثابتة؟

أ. "أستطيع أن أتعلم من أخطائي."

ب. "أنا لست جيداً في الرياضيات."

ج. "سأستمر في التدريب حتى أتحسن."

د. "ردود الفعل تساعدني على النمو."

٢. لتحدي الصورة النمطية، ينبغي على المرء أن:

أ. يتجنب التجارب الجديدة.

ب. يفكر في تجارب جديدة.

ج. يؤكّد المعتقدات الموجودة.

د. يتجاهل ردود فعل الآخرين.

٣. أي مما يلي يعكس عقلية التمو؟

أ. لا أستطيع تغيير من أنا."

ب. "الأخطاء هي فرص التعلم."

ج. "لن أكون جيداً في هذا أبداً."

د. "ينبغي لي أن أتجنب التحيزات."

٤. ما هو المثال على التحيز المعرفي؟

أ. البحث عن وجهات نظر متنوعة.

ب. التعلم من أخطاء الماضي.

ج. ملاحظة ردود الفعل السلبية فحسب.

د. طلب المساعدة عند الحاجة.

٥. للّتغلب على الصور التّمطية، هناك استراتيجية فعالة واحدة وهي:

- أ. تجاهل ردود فعل الآخرين.
 - ب. الالتزام بالروتين المألوف.
 - ج. تعزيز الروتينيات الموجودة.
 - د. المشاركة في المحادثات مع مجموعات مختلفة.
- *الآن أنا قادر على كسر الصور التّمطية.

النشاط ٤: بناء مجتمع مصالح

"كن لطيفاً، لا تحكم على الآخرين واحترمهم. إذا تمكنا جميعاً من القيام بذلك، فسيكون العالم مكاناً أفضل. الهدف هو تعليم هذا للجيل القادم." جاسمين غينيس

لقد تحدثنا عن التحيزات والصور التّمطية في مقاطع الفيديو السابقة، ولكن ماذا عن التّحيز والتّمييز؟ ما هو الفرق بين الاثنين؟
يبدو أنهم يقصدون الشيء نفسه. في هذا الفيديو، يساعد KC Bird في شرح الفرق!

اضافة فيلم ٤: "التّحيز والتّمييز: ما هو الفرق؟ كيف يمكننا التّغلب عليه؟". لينغوهات

التمرين ١: (تصنيف)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بتصنيف المصطلحات الآتية إلى فئتين: "التّحيز"، "التّمييز".

المصطلحات:

١. التّتميط
٢. التّصنيف العرقي
٣. الانحياز
٤. الاستبعاد من المجموعة
٥. الافتراضات السلبية

الإجابة:

التّحيز: التّتميط، الانحياز، الافتراضات السلبية

التّمييز: التّصنيف العرقي، الاستبعاد من المجموعة

التمرين ٢: (إجابة اختيارية)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم باختيار الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هو التّحيز؟

(أ) عمل إيجابي تجاه المجموعة.

(ب) وجهة نظر سلبية مبنية على معلومات مضللة.

(ج) رأي غير متحيز.

(د) حكم عادل.

٢. إلى ماذا يتحول التّحيز عندما يعمل عليه شخص ما؟

(أ) إلى قوالب نمطية

(ب) إلى تمييز

(ج) إلى قبول

(د) إلى تحمل

٣. أي مما يلي ليس من سمات التّمييز؟

(أ) العمل غير العادل

(ب) النظر إلى الإنسان على أساس العرق أو الجنس

(ج) القاهم والتعاطف

(د) العلاج السّلبي

٤. للّتغلب على التّحيز، يجب أن نتذكر أن:

(أ) كلّ شخص فريد من نوعه.

(ب) الجميع متماثلون.

(ج) تعريف الناس يتمّ حسب مجموعتهم.

- د) المعلومات المضللة غير ضارة.
 ٥. ما هو التأثير الشائع للتمييز على الأفراد?
 أ) زيادة الثقة
 ب) الشعور بالانتماء
 ج) قبول اجتماعي أكبر
 د) الضيق العاطفي

*الآن أنا قادر على قبول التسوع فيما بيننا.

النشاط ٥: تأثير التعاطف: تعزيز العلاقات

"ليست اختلافاتنا هي التي تفرقنا، بل إنه عدم قدرتنا على التعرف إلى هذه الاختلافات وقبولها والاحتفال بها." أودري لوردي
 التعاطف هو القدرة على التعرف إلى مشاعر الآخرين أو عواطفهم والاستجابة لها. دعونا نرّ ماذا يحدث عندما يفشل جون في الاستجابة لمشاعر صديقه.

اضافة الفيلم ٥: "إظهار التعاطف: التوقعات غير المعنة للحياة في المدرسة الثانوية" ت.د. سوشيل سكيلز
التعليمات: بناءً على الفيلم، أقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الأفضل على التوالي.

١. ما هو الموضوع الرئيسي للقصة؟

أ. الفوز في الرياضة.

ب. أهمية التعاطف في الصداقات.

ج. الأداء الأكاديمي.

د. مهارات الاتصال.

٢. كيف استجاب جون في البداية لحماس بيورن بشأن الانضمام إلى فريق كرة القدم؟

أ. هنّاء بحماس .

ب. أعرب عن قلقه بشأن سلامه بيورن .

ج. تجاهل مشاعر بيورن وتحدى عن نفسه .

د. طلب من بيورن أن يعلمه كرة القدم.

٣. ما هي الإشارات غير اللفظية التي عرضها بيورن والتي تشير إلى انزعاجه؟

أ. ابتسم وضحك.

ب. قفز مع الإثارة.

ج. صفق بيده.

د. جعل أكتافه متراجعة ورأسه معلق.

٤. ما هو التغيير الذي طرأ على سلوك جون لاحقاً في القصة؟

أ. لاحظ مزاج بيورن وقدم الدعم .

ب. أصبح أكثر أناانية .

ج. انتقد بيورن بسبب انزعاجه .

د. تجنب التحدث مع بيورن تماماً.

٥. ما هو الإجراء الذي اتخذه جون والذي أظهر التعاطف تجاه بيورن؟

أ. واصل الحديث عن إنجازاته في كرة القدم .

ب. طلب من بيورن أن يتوقف عن الانزعاج .

ج. عرض أن يدرس معاً لاختبار الرياضيات .

د. تجاهل بيورن وابتعد.

التمرين ٢: (التوصيل)

التعليمات: اقرأ السيناريوهات الآتية، ثم قم بمطابقتها مع أفضل حل متعاطف.

سيناريو الطالب	تجاوب متعاطف
١. يواجه بعض الأصدقاء صعوبة في أداء واجباته المدرسية في مادة الرياضيات ويشعر بالإلزام. لقد حصلوا على درجات منخفضة ويخشون طلب المساعدة.	أ) ذكرهم بأنهم من الطبيعي أن يشعروا بالتوتر وشارك تجاريك الخاصة مع الاختبارات. شجّعهم على التركيز على بذل قصارى جدهم، وذكرهم بأن أصدقاءهم سيدعمونهم بغض النظر عن النتيجة.
٢. يشعر بعض الأصدقاء بالإهمال أثناء الغداء، لأن أصدقائهم يتغاهلونهم بعد الخلاف. يشعرون بالوحدة وعدم اليقين بشأن كيفية التعامل معهم.	ب) تواصل معهم على انفراد وأعرب عن فلقك على سلامتهم. شجّعهم على التحدث عما يزعجهم واقتراح عليهم التحدث مع مستشار للحصول على دعم إضافي.
٣. يشعر بعض الأصدقاء بالتوتر بشأن تجربة كرة القدم القادمة. إنهم يخشون إحباط فريقهم ويشعرون بالقلق بشأن الأداء تحت الضغط.	ج) اقترح عليهم التواصل مع أحد أصدقائهم للتغيير عما يشعرون به. شجّعهم على بدء الحوار لتنمية الأجواء وإعادة بناء الصداقات.
٤. يعني بعض الأصدقاء من أزمة عائلية في المنزل تؤثر على مزاجهم وتركيزهم في المدرسة. لقد انسحبوا ولم يشاركون في الفصل الدراسي.	د) شجّعهم على تشكيل مجموعة دراسية مع زملائهم في الفصل. اعرض عليهم المساعدة في أداء واجباتهم المنزلية، واقتراح عليهم التحدث مع المعلم للحصول على دعم إضافي.

الإجابة: ٤.١ د ٤.٢ ج ٤.٣ أ ٤.٤ ب

*الآن أنا قادر على ممارسة التعاطف وبناء علاقات قوية.

الوحدة ٦ : آليات الحد من التحيزات وبناء نظام رقابي فعال في المدرسة

التمييز بالألوان:

- نوع النشاط باللون الأحمر
- الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح

التمرين ١: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هو التحيز اللاواعي؟

أ. قرار واع يقوم على تفضيل مجموعة على أخرى.

ب. الأحكام والتفضيلات الثقافية المتأثرة بالصور النمطية الاجتماعية.

ج. شكل من أشكال التمييز النشط.

د. طريقة للقضاء على التحيزات.

٢. أي مما يلي هو المثال على الصورة النمطية؟

أ. الاعتقاد بأن جميع الرياضيين يعملون بجد.

ب. الافتراض أن شخصاً ما جيد في الرياضيات بناءً على جنسه.

ج. إدراك وجود المواهب الفردية.

د. الاحتفال بالاختلافات الثقافية.

٣. قبول التنوع يعني:

أ. تجاهل الاختلافات بين الناس.

ب. فرض التوافق في السلوك.

ج. تغافل واحترام الخلفيات ووجهات النظر الفريدة.

د. تعزيز وجهة نظر ثقافية واحدة.

٤. احترام الآخرين ينطوي على:

أ. الاستماع إلى آرائهم ومشاعرهم.

ب. رفض وجهات النظر التي تختلف عن وجهة نظرك.

ج. التنافس على لفت الانتباه في المحادثات.

د. افتراض أنك تعرف ما يفكّر به الآخرون.

٥. أي مما يلي ليس وسيلة لكسر الصور النمطية؟

أ. المشاركة في محادثات مع مجموعات متعددة.

ب. التعرّف إلى الثقافات المختلفة.

ج. تحدي تحيزاتك الخاصة.

د. وضع الافتراضات على أساس المظاهر.

التمرين ٢: (أجوبة متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

١. أي من الآتي يعّد من علامات التحيز اللاواعي؟ (اختر كل الأجوبة التي تنطبق)

أ. تفضيل العمل مع أشخاص مشابهين لك.

ب. إصدار أحكام سريعة على الآخرين.

ج. محاولة التعرّف بفعالية إلى الثقافات المختلفة.

د. تجاهل الحقائق التي تتعارض مع معتقداتك.

٢. ما هي الاستراتيجيات الفعالة لكسر الصور النمطية؟ (اختر كل الأجوبة التي تنطبق)

أ. تثقيف نفسك حول الثقافات المختلفة.

ب. تبادل التجارب الشخصية مع الآخرين.

ج. تجنب التفاعلات مع المجموعات المتعددة.

د. تحدي التعميمات عند ظهورها.

٣. أي مما يلي يوضح قبول التّنّوع؟ (اختر كل الأجوية التي تنطبق)

أ. المشاركة في الاحتفالات الثقافية.

ب. تجاهل الفروق الفردية.

ج. تشجيع وجهات النظر المتّوّعة في المناقشات.

د. دعم سياسات الدّمج.

٤. ما هي الأفعال التي تظهر الاحترام للآخرين؟ (اختر كل الأجوية التي تنطبق)

أ. الاستماع بفعالية أثناء المحادثات.

ب. المقاطعة لمشاركة رأيك.

ج. الاعتراف بمشاعر الناس وتجاربهم.

د. إلقاء الذّعابات على حساب شخص آخر.

٥. ما هي فوائد قبول التّنّوع؟ (اختر كل الأجوية التي تنطبق)

أ. زيادة الإبداع والابتكار.

ب. تحسين العمل الجماعي والتعاون.

ج. زيادة احتمال الصراع.

د. وجهات نظر أوسع في حل المشكلات.

التمرين ٣: (اماً الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.
بنك الكلمات: كرامتهم - الفردية - التربية - دراسة - غير عادلة

١. يمكن أن يؤدي التّحiz اللّاوعي إلى إصدار أحكام _____ على الأفراد بناء على مظهرهم.

٢. يتطلب كسر الصّور النّمطية _____ والانفتاح الذهني.

٣. إنّ قبول التّنّوع يعني تقدير _____ وتجارب كلّ شخص.

٤. إنّ احترام الآخرين يتطلب الاعتراف ب_____ ومعاملتهم بلطف.

٥. لمساعدة التّحiz اللّاوعي، يجب على المرء أن يعمل بنشاط على _____ افتراضاته حول الآخرين.

الأجوية:

١. غير عادلة ٢. التربية ٣. الفردية ٤. كرامتهم ٥. دراسة

التمرين ٤: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. أي مصطلح يصف المعاملة غير العادلة للأفراد على أساس الصّور النّمطية؟

أ. الإنصاف

ب. التمييز

ج. الدّمج

د. التّحمل

٢. ما هي إحدى الطرق لتعزيز بيئة شاملة في بيئة جماعية؟

أ. التركيز على وجهات نظر الأقلية فحسب.

ب) إعطاء الأولوية للأصوات العالية في المناقشات.

ج) تجاهل الآراء المختلفة.

د) ضمان حصول الجميع على فرصة للّتحدث.

٣. أي من السّلوكيات الآتية يعكس احترام التّنّوع؟

أ. إلقاء النّكات حول ثقافة شخص ما.

ب) الاستماع إلى وجهات نظر متّوّعة.

ج) افتراض أنّ الجميع يشاركونك معتقداتك.

د) إبداء صورة نمطية على أساس الجنسية.

٤. كيف يمكن للأفراد تحدي تحيزاتهم اللّاوعية؟

أ. من خلال طلب ردود الفعل من الآخرين.

- ب) عن طريق تجنب التفاعلات مع المجموعات المتنوعة.
- ج) من خلال الالتزام بالبيانات المألوفة.
- د) بافتراض أنهم غير متحيزين.
٥. ما هو تأثير التمييز على الأفراد؟
- أ. يعزّز احترام الذات .
- ب) يمكن أن يحد من الفرض ويخلق الحاجز .
- ج) يعزّز التمّو الشّخصي .
- د) يشجّع الحوار المفتوح.
٦. أي مما يلي هو من فوائد احترام الآخرين؟
- أ. تصاعد الصراع
- ب) زيادة المنافسة
- ج) تحسين العلاقات والثقة
- د) انخفاض التّواصل

Cover Image:

<https://catholicctt.org/wp-content/uploads/2017/08/prejudice-1024x511.jpg>

Quotes:

Indira Gandhi:

https://www.brainyquote.com/quotes/indira_gandhi_119762?src=t_bias

George Takei:

<https://www.brainyquote.com/authors/george-takei-quotes>

Sheryl Sandberg:

https://www.brainyquote.com/quotes/sheryl_sandberg_553880?src=t_stereotypes

Jasmine Guinness:

https://www.brainyquote.com/quotes/jasmine_guinness_626467

Audre Lorde:

<https://blog.innertune.com/empathy-quotes/>

Movies:

Movie 1: Unconscious Bias Introduction Video

<https://www.youtube.com/watch?v=inznOXugwaM>

Movie 2: What is Unconscious Bias? ~ The Ethics Centre

<https://www.youtube.com/watch?v=zJh20Wi2dMg>

Movie 3: What is Stereotype? Explained in 2 min ~ Productivity Guy

<https://www.youtube.com/watch?v=-IaJElgFNhM>

Movie 4: Prejudice & Discrimination: What is the difference? How can we overcome it?

<https://www.youtube.com/watch?v=xYKW7a9bTkQ>

Movie 5: Showing Empathy – High School Life Unspoken Expectations

https://www.youtube.com/watch?v=Ivrwj_p4E2g

Extra Resources:

Movie: What is stereotype?

<https://www.youtube.com/watch?v=-IaJElgFNhM>



الوحدة ٧: إنشاء واتباع القواعد العلمية

التميز بالألوان:

- عنوان النشاط باللون البرتقالي
- نوع النشاط باللون الأحمر
- الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح
- المزيد من الشرح باللون الأخضر
- توضع الاقتباسات باللون الأرجواني في بداية النشاط

المقدمة:

في المدرسة الثانوية، يُعَد وجود عملية واضحةً أمراً حيوياً للنجاح في الدراسة والنمو الشخصي. أثناء تعاملك مع مواضيع وأنشطة مختلفة، تساعدك القواعد المنظمة على إدارة المهام بشكل أكثر فعالية، وعلى فهم ما هو متوقع منك. من خلال تحديد خطوات محددة لمهام ومشاريع المجموعات، يمكنك تحسين المساعدة وعمل الفريق. لا يسهل هذا النهج التعامل مع التحديات فحسب، بل يبني أيضاً المهارات الأساسية مثل إدارة الوقت والتفكير النقدي والتعاون. إن اتباع هذه العمليات يغرس الانضباط والمسؤولية، مما يمكنك من توسيع مسؤولية التعلم، وتطوير عقلية النمو حيث تتعلم من الملاحظات، وتقوم بتعديل استراتيجياتك للتحسين. في نهاية المطاف، فإن فهم هذه القواعد والالتزام بها يعودك للفرص المستقبلية في الكلية وخارجها.

نتائج التعلم:
في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطالب قادر على:

- تحديد المشاكل.
- فهم وجهات النظر.
- تبادل الأفكار لوضع الحلول.
- التوصل إلى اتفاق.
- تناول تنظيم العواطف.

النشاط ١: هل هناك مشكلة؟

"المشكلة التي تم ذكرها بشكل جيد هي مشكلة تم حلها جزئياً." جون ديوبي
شاهد الفيلم الآتي، ثم قم بحل التمارين الآتية.

إضافة الفيلم ١: "تشخيص المشكلة" - جايمي هوبكنز

التمرين ١: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم باختيار الجواب الصحيح لكل سؤال.

١. ما نوع المشاكل التي يشير إليها جايمي في مناقشه؟
أ. العادات الشخصية

ب. القضايا المتعلقة بالأعمال

ج. الأعمال المنزلية
د. مشاكل العلاقات

٢. ما هو افتراض جي米 الأولى حول مشكلة الم杰ف؟
أ. كان بحاجة إلى جزء جديد.
ب. مصيدة الوبر كانت ممتلئة.

ج. لقد تم فصله للتو.

د. كانت هناك مشكلة في الأسلاك.

٣. ماذا فعل جي米 بعد أن شعر بالإحباط من استكشاف الأخطاء وإصلاحها في البداية؟
أ. لقد تخلى عن الم杰ف.

ب. لقد اتصل بفني الإصلاح.

ج. لقد بحث عن حلول عبر الإنترنت.

- د. لقد اشتري مجففاً جديداً.
٣. في النهاية، كيف وجد جيمي الحل للمشكلة؟
- أ. من خلال التخمين.
 - ب. من خلال سؤال زوجته.
 - ج. من خلال استشارة فتى.
- د. عن طريق البحث عبر الإنترنت.**
٤. ما هو الدرس الرئيسي الذي يؤكّد عليه جيمي من خلال قصته؟
- أ. استخدم الموارد المتاحة وكن صبوراً.
 - ب. ثق دائمًا بالانطباعات الأولى.
 - ج. ينبغي تجنب التحديات.
 - د. المشاكل دائمًا واضحة.

التمرين ٢: (توصيل)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم المقدم، قم بمطابقة كل مصطلح في الجهة اليمنى مع التعريف المناسب له في الجهة اليسرى.

التعريف

المصطلح

- أ. حدد المشكلة
 - ب. استكشاف الأخطاء وإصلاحها في مراحلها الأولى
 - ج. البحث عن الحلول
 - د. إعادة تقييم الافتراضات
 - هـ. تنفيذ الحل
 - و. تأمل وتعلم
 - الإجابة:
١. ابحث عن معلومات أو إرشادات من مصادر خارجية.
٢. تطبيق الحل المكتشف لحل المشكلة.
٣. حاول إجراء الإصلاحات الأساسية وتحقق من الحلول الواضحة.
٤. التعرّف إلى المشكلة.
٥. خذ بعين الاعتبار الخبرة لتحسين استراتيجيات حل المشاكل المستقلة.
٦. شگك في الاستنتاجات الأولية واستكشف التفسيرات البديلة.
- أ. ٤ ب. ٣ ج. ١ د. ٦.٥ هـ. ٥ و.
- * الآن أنا قادر على تحديد المشاكل.

النشاط ٢: ربط الأفكار لمواجهة تحدياتنا

"لحل أي مشكلة، إليك ثلاثة أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك: أولاً، ماذا يمكنني أن أفعل؟ ثانياً، ماذا يمكنني أن أقرأ؟ وثالثاً، من يمكنني أن أسأل؟". - جيم رون (مقدمة عن الفيلم) عندما يحل الطّلاب مشاكل بعضهم البعض، فإنّهم يكتسبون الثقة في مهاراتهم الخاصة ويكونون شهوداً على قوّة التعاون في الوقت الفعلي.

إضافة الفيلم ٢: "بناء مهارات حل المشاكل من خلال "المواعدة السريعة"" - Edutopia -

التمرين ١: (صح أم خطأ)

استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، حدد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خطأ.

١. الهدف الأساسي من نشاط المعايدة السريعة للمشكلة هو تشجيع التعاون بين الطّلاب. صح أم خطأ
٢. لا يتم تشجيع الطّلاب على مشاركة مشاكلهم مع أقرانهم في الفصل الدراسي. صح أم خطأ
٣. يتم تشجيع الطّلاب على مشاركة مشاكلهم مع أقرانهم، مما يعزّز بيئة تعليمية داعمة.
٤. تعتقد كاثلين بيتسبورد أن التركيز على العجز فحسب مفيد للطلاب. صح أم خطأ
٥. تدعو كاثلين بيتسبورد إلى مساعدة الطّلاب في التعرّف إلى نقاط قوتهم، بدلاً من التركيز على نقاط ضعفهم فحسب.
٦. يقوم الطّلاب بإنشاء خطّة عمل بناءً على الحلول التي ينثّلونها من أقرانهم. صح أم خطأ
٧. وجد ملفين أن ردود الفعل من زملائه في الفصل غير مفيدة في تحسين كتابته. صح أم خطأ
٨. وجد ملفين أن تعليقات زملائه مفيدة جدًا في تحسين كتاباته، مما يشير إلى مدى أهميّة دعم الأقران.

التمرين ٢: (توصيل)

قم بمطابقة كل مصطلح في الجهة اليمنى مع التعريف المناسب له في الجهة اليسرى .

المصطلح	التعريف
١. التعاون	أ. القدرة على التعرف إلى مشاعرك وسلوكياتك وفهمهما.
٢. الملاحظات	ب. خطوة تحدد الخطوات الازمة لتحقيق الهدف.
٣. نقاط القوة	ج. التعلیقات البناءة التي تهدف الى تحسين الأداء.
٤. خطوة العمل	د. العمل معًا لتحقيق هدف مشترك.
٥. الوعي الذاتي	هـ. الصفات أو المهارات الإيجابية التي يمتلكها الفرد.

الإجابة: ١. د ٢. ج ٣. ب ٤. ج ٥. أ

التمرين ٣: (اجابة متعددة)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، حدد جميع الإجابات التي تنطبق.

- ١. ما هي فوائد التعاون؟
 - أ. زيادة الإبداع
 - ب. الانعزال
 - ج. الشروع في وجهات النظر
 - د. التحسين في حل المشاكل

- ٢. أي مما يلي يعتبر استراتيجيات فعالة لتحسين الكتابة؟
 - أ. استخدام المعجم
 - ب. تجاهل الملاحظات
 - ج. القراءة بصورة عالٍ
 - د. مراجعة الأقران

- ٣. ما الذي يمكن إدراجه في خطوة العمل؟
 - أ. أهداف محددة
 - ب. مهام عشوائية
 - ج. مهل زمنية محددة
 - د. موارد مطلوبة

- ٤. من خلال السياق المذكور في نشاط حل المشاكل، كيف يكون الاستماع النشط مفيداً؟
 - أ. يسمح للطلاب فهم وجهات النظر المختلفة حول تحديات الكتابة التي تواجههم.
 - ب. يشجع الطلاب على تحديد القضايا المشتركة التي تواجههم مع زملائهم.
 - ج. يساعد الطلاب على تعزيز أفكارهم الخاصة دون النظر إلى الآخرين.
 - د. يوفر فرصاً للطلاب لتقدير وتلقي تعلیقات بناءة.

- ٥. ما هي الأساليب التي يمكن أن تعزز الوعي الذاتي؟
 - أ. تجاهل الملاحظات
 - ب. تدوين المذكرات
 - ج. التأمل الذاتي
 - د. مناقشات المجموعات

* الآن أنا قادر على فهم وجهات النظر وتبادل الأفكار لوضع الحلول.

النشاط ٣: العثور على أرضية مشتركة

"إذا كنت تريد التوصل إلى اتفاق، فانتقل من العقلية التناافية إلى العقلية التعاونية". - لو دوفيک تندرون إن التوصل إلى اتفاق كامل بين الطلاب لا يعزز فعالية العمل ضمن فريق فحسب، بل يساهم أيضاً في إيجابية وإنجابية مجموعة ديناميكية.

اضافة فيلم ٣: "حول عقود المجموعات" - ذو لورنینغ بورتال
التمرين ١: (تصنيف)

التعليمات: قم بتصنيف العبارات الآتية إلى فئتين: "فوائد عقد المجموعة" و "عناصر عقد المجموعة".

العبارات:

١. تنشئ توقيعات واضحة لكلّ عضو في المجموعة.
٢. تحدد الأدوار والمسؤوليات ضمن المجموعة.
٣. تعزز التعاون والشعور بالملكية.
٤. تعزز المساءلة بين أعضاء الفريق.
٥. تتضمّن معلومات الاتصال لجميع أعضاء المجموعة.
٦. تحدد المبادئ التوجيهية للتواصل وحل النزاعات.
٧. تحدد الجدول الزمني لإنجاز المشروع.

الإجابة:

عناصر عقد المجموعة:

فوائد عقد المجموعة:

التمرين ٢: (اماً الفراغ بالكلمة المناسبة)
استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، اقرأ الجمل الآتية، ثم اماً الفراغ بالكلمة المناسبة من القائمة المنسدلة.

١. _____ المجموعة هو وثيقة تضفي الطابع الرسمي على _____ أعضاء المجموعة.
القائمة المنسدلة (الفراغ ١): الجدول الزمني - عقد - توقيعات
٢. يساعد العقد على بناء ثقافة _____ داخل المجموعة.
القائمة المنسدلة (الفراغ ٢): الأدوار - الجدول الزمني - توقيعات
٣. إن تحديد _____ والمسؤوليات يقلل من الغموض والارتباك بين أعضاء الفريق.
القائمة المنسدلة: الجدول الزمني - الأدوار - التعاون
٤. تشكيل توجيهات واضحة ل_____ يمكن أن يؤدي إلى بيئة مفتوحة للمناقشة.
القائمة المنسدلة: التواصـل - التعاون - الأدوار
٥. يتضمن عقد المجموعة _____ يوضح كيفية إكمال المجموعة لعملها.
القائمة المنسدلة: بيانات اتصالات - جدول زمنياً - توقيعات

* الآن أنا قادر على التوصل إلى اتفاق.

النشاط ٤: تنمية حياة متوازنة

"عواطفنا تحتاج إلى التنفيذ مثل عقولنا. تكمن الأهمية في كيفية الشعور، وكيفية الرد، وكيفية السماح للحياة بالدخول إلى ذواتنا حتى نتمكن من الشعور بها." - جيم رون
(مقدمة للفيلم)

نعتمد على الوظائف التنفيذية وإدارة العواطف كل يوم – هل كنت تعلم أنه يمكن تدريس هذه المهارات؟ تظهر الأبحاث أنّ الطلاب الذين يتبنّون بمهارات أفضل في التنظيم الذاتي لديهم تحصيل أكاديمي أعلى، من المرجح أن ينسجموا مع الآخرين، ويكونوا أكثر قدرة على بناء علاقات قوية والحفظ عليها.

شاهد الفيلم ثم قم بحل التمارين الآتية على التوالي.

اضافة الفيلم ٤: "التنظيم الذاتي - لماذا هي أساسية؟" لجنة الأطفال

التمرين ١: (توصيل)

استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، قم بتوصيل مهارات التنظيم الذاتي مع أوصافها.
مهارات التنظيم الذاتي

١. المهارات المعرفية
 ٢. إدارة الانتباـه
 ٣. التنظيم العاطـفي
 ٤. إدارة السلوك
 ٥. تحديد الأهداف
- أ. القدرة على التعرّف إلى مشاعر الفرد وإدارتها.
 - ب. القدرة على التحكـم بالانفعال وردود الفعل.
 - ج. المهارات التي تساعـد على مرافقـة الأفـكار والسلوكـيات.
 - د. المهارات التي تساعـد في التخطـيط للوصول إلى الأهداف.
 - هـ. المهارات المستخدمة للتـركيز وتذـكر القـواعد والبقاء مـتفاعـلين.

الإجابة:

١. ج ٥.٢ ٥.٣ ١.٣ ٤.٤ ب ٥.٥ د

التمرين ٢: (صح أم خط)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، أقرأ العبارات الآتية، وتحقق مما إذا كانت صحيحة أم خاطئة.

١. مهارات التنظيم الذاتي فطرية ولا يمكن تدريسها. صح أم خط

مهارات التنظيم الذاتي قابلة للتدريس، ويمكن تطويرها من خلال الممارسة والتوجيه.

٢. يمكن أن تؤدي مهارات التنظيم الذاتي المتينة إلى تحقيق تحصيل أكاديمي أعلى. صح أم خط

٣. الطلاب الذين لديهم مهارات ضعيفة في التنظيم الذاتي هم أكثر عرضة للنجاح في المدرسة. صح أم خط

غالباً ما يواجه الطالب ذوو مهارات التنظيم الذاتي الضعيفة تحديات أكademie وسلوكية، مما يجعل النجاح أكثر صعوبة.

٤. يساعد التنظيم العاطفي للطلاب في الاستمرار في التركيز على التعلم. صح أم خط

٥. تساعد مهارات التنظيم الذاتي في التأثير على الأداء الأكاديمي، وليس على التفاعلات الاجتماعية. صح أم خط

تعمل مهارات التنظيم الذاتي أيضاً على تعزيز التفاعلات الاجتماعية من خلال مساعدة الطالب على إدارة الصراعات

والتواصل بشكل فعال.

التمرين ٣: (تصنيف)

التعليمات: استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، قم بتصنيف النتائج الآتية لمهارات التنظيم الذاتي القوية إلى فئتين: "الفوائد الأكademie" و"الفوائد الاجتماعية".

النتائج:

١. التحصيل الأكاديمي العالي.

٢. تحسين المهارات الاجتماعية.

٣. تركيز أفضل في الفصل الدراسي.

٤. تعزيز القدرة على إدارة الصراعات.

٥. انخفاض نسبة الاندفاع.

٦. علاقات أقوى مع الأقران.

٧. مرؤونة أكبر في مواجهة التحديات.

الإجابة:

الفوائد الأكademie: ١ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧

الفوائد الاجتماعية: ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦

*لأن أنا قادر على تناول تنظيم العواطف.

الوحدة ٧: إنشاء واتباع القواعد العملية

التمييز بالألوان:

- نوع النشاط باللون **الأحمر**
- الإجابة الصحيحة باللون **الأزرق الفاتح**

التمرين ١: (أجوبة اختبارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم قم باختيار الجواب الصحيح لكل سؤال.

١. ما هي الخطوة الأولى لتحديد المشكلة؟

(أ) تنفيذ الحل

ب) تحليل الوضع

ج) جمع البيانات

د) تجاهل الأعراض

٢. أي مما يلي يشكل عائقاً شائعاً أمام تحديد المشاكل؟

(أ) التواصل الواضح

ب) نقص الموارد

ج) الانفتاح الذهني

د) التفكير المنظم

٣. ما هي التقنية التي يمكن أن تساعد في تحديد السبب الجذري للمشكلة؟

(أ) العصف الذهني

ب) تحليل SWOT (استراتيجية تستخدم لتقدير شركة أو مؤسسة)

ج) أسئلة لماذا

د) إدارة الوقت

٤. ما هو الهدف الأساسي من فهم وجهات النظر المختلفة في حل المشاكل؟

أ) تعزيز التعاطف والتعاون

ب) الفوز في النقاش

ج) تجنب معالجة المشكلة

د) فرض وجهة نظر المرء

٥. أي مما يلي هو القاعدة التي ينبغي وضعها في عملية حل النزاعات؟

(أ) مقاطعة بعضهم البعض للتعبير عن آرائهم

ب) التركيز على الاعتداءات الشخصية

ج) تجاهل الاتفاقيات السابقة

د) احترام الوقت المخصص لتحثّل كلٍّ مثا

التمرين ٢: (أجوبة متعددة)

التعليمات: اقرأ الأسئلة، ثم اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

١. أي مما يلي يمكن ان يكون علامة على وجود مشكلة؟ (اختر كل ما ينطبق)

أ) انخفاض الإنتاجية

ب) زيادة الشكاوى

ج) عمليات سلسة

د) عدم الالتزام بمواعيد التهانئية

أ) زيادة التعاطف بين المشاركين

ب) تعزيز قدرات حل المشاكل

ج) زيادة احتمال عدم حل النزاعات

د) تحسين التواصل

٣. أي مما يلي يُعد من الخطوات العملية لحل المشاكل؟ (اختر كل ما ينطبق)

أ) تحديد المشكلة

ب) الفرز إلى الاستنتاجات

ج) إعداد خطط العمل

د) تقييم النتائج

٤. ما هي التقنيات التي يمكن أن تساعد في إيجاد حلول إبداعية؟ (اختر كل ما ينطبق)

أ) رسم الخرائط الذهنية

ب) تحليل SWOT

ج) لعب الأدوار

د) التركيز على الإخفاقات الماضية فحسب

٥. ما هي القواعد التي ينبغي اعتبارها أساسية في عملية حل النزاعات؟ (اختر كل ما ينطبق)

أ) الحفاظ على السرية

ب) السماح بالهجمات الشخصية

ج) التركيز على القضية وليس على الشخص

د) تشجيع الحوار المفتوح

التمرين ٣: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: الرسوم البيانية - المعطيات أو الملاحظات - وجهات النظر - الاستماع - تحديد المشكلة

١. تتضمن عملية _____، تحديد وفهم المشكلة قبل البحث عن الحلول.

٢. يساعد استخدام _____ على تصور المشكلة وأسبابها المحتملة.

٣. غالباً ما يتطلب تحديد المشكلة جمع _____ من مصادر مختلفة.

٤. يُعدّ لهم _____ المختلفة أمراً بالغ الأهمية لحل المشاكل بشكل فعال، لأنّه يسمح للأفراد بتقدير وجهات النظر المختلفة.

٥. يُعدّ _____ النشط مهارة أساسية في حل المشاكل، حيث يمكن المشاركون من الاستماع وفهم وجهات نظر بعضهم البعض.

الإجابة:

١. تحديد المشكلة ٢. الرسوم البيانية ٣. المعطيات أو الملاحظات ٤. وجهات النظر ٥. الاستماع

التمرين ٤: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. لماذا يُعد التنظيم العاطفي مهمًا في حل النزاعات؟

أ) لأنّه يسمح للأفراد بتجنب الصراع تماماً.

ب) لأنّه يساعد في إدارة ردود الفعل ويعزّز الحوار البناء.

ج) يشجع على الانفجارات العاطفية.

د) يركّز على النقاشات المنطقية فحسب.

٢. أي من التقنيات الآتية يمكن أن تساعد في تنظيم العواطف أثناء الصراع؟

أ) أخذ أنفاس عميقه.

ب) الصراخ للتغيير عن الإحباط.

ج) تجاهل مشاعر الشخص الآخر.

د) الانخراط في الاستماع النشط.

٣. ما الذي يجب إعطاؤه الأولوية عندما تصاعد المشاعر أثناء الصراع؟

أ) الفوز في النقاش.

ب) التركيز على الشكاوى الماضية.

ج) فهم المشاعر والتحقق من صحتها.

د) إلقاء اللوم على الطرف الآخر.

٤. أي مما يلي يُعد علامة على أن تنظيم المشاعر ضروري في الصراع؟
- أ) ردود الفعل البناءة.
 - ب) الافتتاح على الحلول.
 - ج) المناوشات الهادئة.
 - د) تصاعد حدة التوترات.

٥. كيف يمكن للتعاطف أن يساهم في التنظيم العاطفي في حل النزاعات؟
- أ) من خلال السماح لطرف واحد بالسيطرة على المحادثة.
 - ب) من خلال تعزيز التفاهم والحد من العداونية.
 - ج) من خلال تشجيع السلوك التناصفي.
 - د) برفض وجهة نظر الشخص الآخر.

التمرين ٥: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: التّواصل - شاملة - غموض - تسوية - التّوصل

١. في حل النزاعات، من الضروري إيجاد _____ تلبّي احتياجات جميع الأطراف المعنية.
٢. إن مهارات التفاوض الفعالة ضرورية لـ _____ إلى اتفاق مقبول للجميع.
٣. إن استخدام لغة _____ يمكنه أن يساعد في تسهيل إجراء محادثة بناءة أكثر أثناء المفاوضات.
٤. من المهم توضيح شروط الاتفاقية للتأكد من عدم وجود أي _____ في الفهم.
٥. غالباً ما يتطلب الاتفاق الناجح _____ المستمر لحفظ على العلاقة ومعالجة القضايا المستقبلية.

الإجابة:

١. تسوية ٢. التّوصل ٣. شاملة ٤. غموض ٥. التّواصل

Cover Image:

<https://pfst.cf2.poecdn.net/base/image/3483a4805c686983d4b7c79d2e04a818c587d45909b2a5fcf9c96e32ab89ad5d?w=1024&h=768&pmaid=415612410>

Quotes:

John Dewey:

<https://www.biography.com/scholar/john-dewey>

Jim Rohn:

https://orderyourlife.com/blogs/blog/61-quotes-about-problem-solving-and-thinking-for-yourself?srsltid=AfmBOooQIHYv9NeoGNYhMUmclMD9lx5HABi4euJm_L4WU0-e2jKijB0G

Ludovic Tendron:

<https://quotefancy.com/ludovic-tendron-quotes>

Jim Rohn:

<https://spreadgreatideas.org/resources/speeches/jim-rohn-best-year-ever-chapter-3-five-abilities-personal-development/>

Movies:

Movie 1: Identify your Own Problems ~ Jamie Hopkins

<https://www.youtube.com/watch?v=hSnhFXUYX-A>

Movie 2: Building Problem-Solving Skills through Speed Dating ~ Edutopia

https://www.youtube.com/watch?v=98_a6s7UJE4

Movie 3: About Group Contracts ~ The Learning Portal

https://www.youtube.com/watch?v=_IYTtdF8Bck

Movie 4: Self-Regulation - Why they are Fundamental ~ Committee for Children

https://www.youtube.com/watch?v=m4UGDaCgo_s

Extra Resources:

- <https://conflict-resolution-training.com/blog/conflict-resolution-skills-for-students/>
- <https://fastercapital.com/arabpreneur/- حل النزاعات - تطوير مهارات حل النزاعات لديك -- نصائح وتقنيات عملية.html>
- <http://tfpb.org/pic/arabic-hal-niza3at.pdf>