

قرار رقم ٢٠٢٥/٢٨٨

اعتماد منهاج التدريب على اختصاص "حل النزاعات"

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

إن المديرية العامة للتعليم المهني والتقني بالتكليف،  
بناءً على المذكرة الإدارية رقم ٢٠١٩/م/٦٥ تاريخ ٢٠١٩/٠٥/٢٤ (قبول طلب المدير العام بالتكليف للتعليم المهني والتقني إعفاء من تكليفه بهذه المديرية العامة وتكليف مدير المعهد الوطني للعناية التمريضية بمهام المدير العام لها)،  
بناءً على المرسوم رقم ٨٣٤٩ تاريخ ١٩٩٦/٠٥/٠٢ (تنظيم المديرية العامة للتعليم المهني والتقني)،  
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 التدريبية التي لا تؤدي لنيل شهادات رسمية)،

بناءً على اقتراح رئيس مصلحة التأهيل المهني بالتكليف،

تقرر ما يأتي:

المادة الأولى: يُعتمد في المديرية العامة للتعليم المهني والتقني، منهاج التدريب المرفق بهذا القرار، العائد لإختصاص "حل النزاعات" باللغتين العربية والانكليزية ، والذي لا يؤدي لنيل شهادة رسمية.

المادة الثانية: يُنشر هذا القرار في الجريدة الرسمية ويُبلغ حيث تدعو الحاجة.

الدكوانه في:  
المديرية العامة للتعليم المهني والتقني

د. هنادي بري

لدي طبع كل مرفقات هذا القرار  
الدخول على الرابط التالي

www.m.e.h.gov.lb





وزارة التربية والتعليم العالي  
المديرية العامة للتعليم المهني والتقني  
٢٢ تمّاز ٢٠٢٥  
ورد في :  
الرقم : ٥٤٧٤

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

الجمهورية اللبنانية  
وزارة التربية والتعليم العالي  
المديرية العامة للتعليم المهني والتقني

حضرة رئيس مصلحة التأهيل المهني

رقم التسجيل : ٥٤٧٤  
الموضوع:  
للتفضّل بالإطلاع وإجراء المقتضى وفقاً للعائدية %

٢٠ تمّاز ٢٠٢٥

الدكوانة في :  
المديرة العامة للتعليم المهني والتقني بالتكليف

د. هنادي بري

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 اللازمة للنشر على المنصة -  
(جواز التعلم) DGVTI الإلكترونية للـ

for

#### إخلاء المسؤولية

، الممول من قبل المفوضية الأوروبية والمطبق من قبل نأحنو بالتعاون (الاستقرار / 426-462/2024) لند فام مشروع شباب الإبداع ، بتطوير هذه الوحدات للتعليم عبر الإنترنت كجزء من جهوده العامة لدعم التعليم الفني العام في لبنان وتعزيز التماسك ETS مع كومي الاجتماعي والتعايش السلمي بين الشباب في لبنان





**شباب الإبداع**  
**تمكين وإشراك الشباب في بناء السلام ومنع النزاعات في لبنان**  
**الاستقرار/NDICI 426-462/2024**

الموضوع: تسليم وحدات التوعية/التدريب التي تغطي موضوعات حل النزاعات للمراجعة والتحميل على منصة التعلم الإلكتروني (جواز التعلم) DGT VET.

وفقاً لـ

مذكرة التفاهم

الموقعة في 8 يوليو 2025 (تاريخ السريان)

بين

ناحنو

و

ETS كومي

و

المديرية العامة للتعليم والتدريب المهني والتقني (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 اللازمة للنشر على المنصة - (جواز التعلم) DGVTE الإلكتروني للـ

## إخلاء المسؤولية

، الممول من قبل المفوضية الأوروبية والمطبق من قبل ناحنو بالتعاون (الاستقرار/NDICI 426-462/2024)لقد قام مشروع شباب الإبداع ، بتطوير هذه الوحدات للتعليم عبر الإنترنت كجزء من جهوده العامة لدعم التعليم الفني العام في لبنان وتعزيز التماسك 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](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 الطّلاب

### التّمييز بالألوان :

نوع النّشاط باللّون الأحمر  
الإجابة الصّحيحة باللّون الأزرق الفاتح

### النّشاط ١ : (صح أم خطأ)

اقرأ العبارات الآتية بتمعّن، ثمّ أجب بـ صح أم خطأ.

١. الحوار البناء يعزّز المنافسة بين الطّلاب. صح أم خطأ
٢. يجب على القائد أن يهيمن على المحادثات في الحوار البناء. صح أم خطأ
٣. إنّ الحوار البناء يمكن الأفراد من تنمية ثقافة الملكية والالتزام. صح أم خطأ
٤. عندما يتقن القادة الحوار البناء، فإنّهم يسيطرون على فرقههم بشكل كامل. صح أم خطأ
٥. في إتقان الحوار البناء، يقوم القادة باستخدام الذكاء الجماعيّ في فرقههم. صح أم خطأ
٦. إنّ الدور الأهمّ للقائد، في الحوار البناء، هو تجنّب الصّراعات. صح أم خطأ
٧. يكون التّواصل غير مناسب عندما يكون لديك أفكار عظيمة. صح أم خطأ
٨. يمكن أن يؤدّي التّواصل الفعّال إلى تحسين الإنتاجيّة وإلى الحصول على ثقة الموظفين. صح أم خطأ

### النّشاط ٢ : (تعدّد الخيارات)

اقرأ الأسئلة الآتية، واختّر الإجابة المناسبة.

١. ما هو الهدف الأساسيّ من الاستماع النّشط (الفعّال)؟

(أ) إعداد ردّ أثناء حديث شخص آخر.

(ب) فهم رسالة المتحدث بشكل كامل.

(ج) مقاطعة الكلام والتّوضيح المباشر.

(د) الموافقة على كلّ ما يقوله المتحدث.

٢. أيّ ممّا يلي لا يعتبر شكلاً من أشكال التّواصل غير اللفظي؟

(أ) تعبيرات الوجه

(ب) نبرة الصّوت

(ج) الرّسائل المكتوبة

(د) الإيماءات

٣. لماذا يعدّ الوضوح مهمّاً في التّواصل؟

(أ) لأنّه يجعل المحادثات أطول.

(ب) لأنّه يشجّع على سوء التّفسير.

(ج) لأنّه يسمح بالغموض.

(د) لأنّه يضمن سهولة فهم الرّسالة.

٤. ما هي الطّريقة الفعّالة لتقديم ردود فعل بناءة؟

(أ) الدّقة وتقديم اقتراحات تهف إلى التّحسين.

(ب) استخدام لغة غامضة لتجنّب إيذاء المشاعر.

(ج) التّركيز على الشّخص، وليس على السلوك.

(د) تسليط الضّوء على ما تمّ إنجازه على نحو جيّد فحسب.

٥. أيّ ممّا يلي يعدّ نوعاً شائعاً من عوائق التّواصل؟

(أ) العوائق العاطفيّة

(ب) العوائق الخارجيّة

(ج) العوائق اللّغويّة

(د) كلّ ما سبق

٦. كيف يمكن للعواطف أن تعيق التّواصل الفعّال؟

(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. "أثناء مشروع جماعي، يختلف اثنان من أعضاء الفريق حول اتجاه المشروع. ما هو النهج الذي يجب عليك اتّباعه لتسهيل التواصل الفعال؟"

أ. اتّخذ موقفًا بناءً حسب وجهة نظري.

ب. أشجّع الحوار المفتوح حيث يمكن لكلا الطرفين التعبير عن آرائهما.

ج. أتجاهل الصراع وانتظر أن يحلّ دون تدخل.

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

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

أ. أرسل بريداً إلكترونيًا طويلاً مليئاً بالتفاصيل.

ب. أنتظره ليشرح أسئلته.

ج. أحدّد موعداً لمكالمة فيديو سريعة هدفها التوضيح.

د. أفترض أنّه سوف يكتشف ذلك.

٣. يتعيّن عليك تقديم ملاحظاتك إلى أحد أعضاء الفريق الذي أكمل مشروعاً مؤخراً. ما هي أفضل طريقة للتأكد من أنّ ملاحظاتك بناءة؟

أ. أركّز على ما قام به بشكل خاطئ فحسب.

ب. أنتقد أسلوب عمله الشخصيّ.

ج. أتخطئ الملاحظات وأخبره أنّه قام بعمل جيّد.

د. أستخدم طريقة "الساندويتش": أبدأ بالإيجابيات، ومن ثمّ أتناول الجوانب التي تتطلّب تحسيناً، وأختم الحديث بملاحظة إيجابية.

٤. في فريق متعدّد الثقافات، تلاحظ أنّ 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. أستخدمهم أمام الجميع.

ج. أستمّر في المناقشة دون معالجة الأمر.

د. أفترض أنّهم غير مهتمّين.

**النشاط ٤: (املا الفراغ)**

اقرأ العبارات الآتية، ثمّ املا الفراغات بالكلمة المناسبة.

١. يتطلّب التواصل الفعال \_\_\_\_\_، وهو يتضمّن التركيز الكامل على ما يقال.

قائمة الاحتمالات: تعدّد المهام – الاستماع النشط (الفعال) – التلخيص – التّجاهل

٢. لضمان الوضوح، من المهمّ استخدام لغة \_\_\_\_\_ ويمكن فهمها بسهولة.

- قائمة الاحتمالات: معقّدة – غامضة – واضحة وموجزة – تقنية
٣. يمكن للإشارات غير اللفظيّة، مثل \_\_\_\_\_، أن تؤثر، بشكل كبير، على كفيّة تلقّي الرّسالة.
- قائمة الاحتمالات: التّواصل البصريّ - الصّمت – الكلمات المكتوبة – الكلمات المنطوقة
٤. إنّ تقديم ملاحظات \_\_\_\_\_ يساعد المتحدّث في فهم كفيّة إدراك رسالته، ويوفّر فرصًا للتّحسين.
- قائمة الاحتمالات: غامضة – بّناءة – سلبية – غير مبالية
٥. أثناء اجتماع الفريق، تلاحظ أنّ أحد زملائك يتصفّح هاتفه. أنت \_\_\_\_\_ للتّأكّد من سماع رسالتك.
- قائمة الاحتمالات: تقوم بزيادة مستوى صوتك بشكل ملحوظ – تستخدم تقنيّات الاستماع النّشط لإشراكه – تستسلم وتنتهي الاجتماع مبكرًا – تتجاهله وتستمرّ في التّحدّث.
٦. إذا كنت تشرح مشروعًا جديدًا لصديق لا يعرف شيئًا عن مجال عملك، قم باستخدام هذا النّوع من اللّغة: \_\_\_\_\_
- قائمة الاحتمالات: لغة متخصصة ومصطلحات تقنيّة – لغة واضحة وصريّة – 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:

يُعتبر الحوار البناء أداة تعليمية فعالة تُساعد الطلاب في تطوير مهاراتهم في النقاش والتّحاور من خلال الاختلافات. يستند الحوار البناء إلى مفاهيم من علم النفس السلوكي لفهم ردود الفعل الفسيولوجية والتّحيزات الذهنية التي تُسبب ميل الإنسان إلى الجدل عند وجود خلافات. وعندما يُدرك المتحدّثون هذه التّحيزات وردود الأفعال، يمكنهم تعديل سلوكهم لتحسين التّفاعل مع الآخرين. من خلال ممارسة هذا النوع من الحوار، يتعلم الطلاب مهارات التفكير النقدي، وحل المشكلات بطريقة سليمة، وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي مما ينعكس إيجاباً على بيئتهم التعليمية والاجتماعية.

### نتائج التعلّم:

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 فعّال رغم اختلاف وجهات النظر والثقافات والأفكار.

### النشاط ١: الحوار البناء

"ولا يزال الحوار هو السّائد، كوسيلة للتّواصل وحلّ النزاعات." غودجن برغمن

#### (نشاط متعدد الخيارات)

الفيلم ١: "الحوار البناء: فنّ التّحدّي والمساهمة"

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

١. ما الهدف الرئيسيّ من الحوار البناء؟

أ. الحفاظ على الوضع الرّاهن.

ب. الانخراط في محادثات راقية تتحدّى الأفكار القائمة.

ج. عدم تشجيع الآراء المتنوّعة.

د. تبسيط النقاشات.

٢. كيف يُسهّم الحوار البناء في بيئة الفريق؟

أ. من خلال حصر النقاشات في مواضيع محدّدة.

ب. من خلال تعزيز التنافس بين أعضاء الفريق.

ج. من خلال خلق مساحة للتّعبير عن الأفكار المتنوّعة ومناقشتها.

د. من خلال التّركيز فقط على قرارات القادة.

٣. ما الدور الحاسم للقائد في الحوار البناء؟

أ. الهيمنة على المحادثات.

ب. اتّخاذ قرارات أحاديّة الجانب.

ج. تجنّب النزاعات.

د. تشجيع أعضاء الفريق على التّعبير عن آرائهم ومخاوفهم بصراحة.

٤. ما هو أثر الحوار البناء على الأفراد؟

أ. بناء ثقافة من المسؤولية والالتزام.

ب. اتّباع الأوامر دون نقاش أو تساؤل.

ج. التزام الصّمت أثناء النقاشات.

د. تجنّب تحمّل المسؤولية.

٥. ما فائدة إتقان الحوار البناء على القادة؟

- أ. يتيح لهم التّحكّم الكامل بفرقهم.
- ب. يساعدهم في توظيف الذّكاء الجماعيّ في فرقهم.
- ج. يحدّد من التّعاون.
- د. يقلّل من الحاجة إلى اتّخاذ القرارات.

## النّشاط ٢: أهميّة التّواصل

"إذا كنت تريد أن تصبح أداة للتّغيير، قم بجمع الأشخاص في مجتمعك واستضيفهم في محادثة منتظمة. الطّريقة الوحيدة للنّجاح هي ربط النّاس بعضهم ببعض، ومشاركة الإلهام، ودعم بعضهم لبعض" ديباك شوبرا

الفيلم ٢ "أهميّة التّواصل" لـ ديفيا رافيشاندران

فيما يلي مجموعة من ثلاثة تمارين مختلفة تستند إلى الفيلم الذي شاهدته، وموضوعه أهميّة التّواصل.

التمرين ١: (صح أم خطأ)

التّعليمات: حدّد ما إذا كانت العبارات صحيحة أم خاطئة وفقاً للفيلم الذي شاهدته.

١. يتفاعل البشر أساساً مع الحيوانات.
- صح / خطأ: التّواصل هو جوهر العلاقات الاجتماعيّة بين البشر، وليس مع الكائنات الأخرى فحسب.
٢. التّواصل مهمّ فقط في البيئات المهنيّة.
- صح / خطأ: التّواصل مهمّ في مختلف جوانب الحياة، وليس فقط في البيئات المهنيّة.
٣. يمكن أن يؤدّي التّواصل الفعّال إلى زيادة الإنتاجيّة وولاء الموظّفين.
- صح / خطأ: يمكن أن يؤدّي التّواصل الفعّال إلى زيادة الإنتاجيّة وولاء الموظّفين، لأنّه يعزز الفهم المتبادل والثّقة في العمل الجماعي ضمن الفريق.
٤. يحتاج السّياسي الجيّد إلى مهارات تواصل قويّة.
- صح / خطأ: يحتاج السّياسي الجيّد إلى مهارات تواصل قويّة لإلهام الآخرين. فالكلمة المؤثّرة والقدرة على الإقناع أساس القيادة السّياسيّة.
٥. التّواصل غير مهمّ عندما تكون لديك أفكار عظيمة.
- صح / خطأ: التّواصل ضروريّ لعرض الأفكار العظيمة على الآخرين. فالأفكار الجيّدة لا يمكن أن تؤثر أو تُنفذ دون إيصالها بفعاليّة للآخرين.

التمرين ٢: (توصيل)

التّعليمات: صل كلّ مهنة بما يتطابق معها من متطلّبات التّواصل:

متطلّبات التّواصل

المهنة

- |             |   |
|-------------|---|
| أ. المعلّم  | ١. إلهام الآخرين وقيادتهم (ج)           |
| ب. الفنّان  | ٢. نقل المعرفة والأفكار إلى الطّلاب (أ) |
| ج. السّياسي | ٣. التعبير عن الأفكار من خلال الفنّ (ب) |
| د. الموظّف  | ٤. التنسيق الفعّال مع أعضاء الفريق (د)  |

التمرين ٣: (املاً الفراغات)

التّعليمات: انطلاقاً من الفيلم الذي شاهدته، املاً الفراغات بالكلمة المناسبة.

١. الإنسان كائن (تشبّه / اجتماعي) يتفاعل باستمرار مع الآخرين.
٢. يلعب التّواصل دوراً مهمّاً جدّاً في (العلاقات / الاتّصال)، ومكان العمل، والحياة الاجتماعيّة.
٣. يساعد التّواصل الفعّال في (تنسيق / توتّر) أعمال الموظّفين المختلفين.
٤. في عالم اليوم التّنافسي، يُعدّ التّواصل الجيّد ضروريّاً للنّجاح في أيّ (منزل / مؤسّسة).

### النشاط ٣: ٧ عناصر لفعالية التواصل

"لكن التواصل الجيد مستحيل بدون الانفتاح والصدق والتعرض للضعف." بول كندال

تحدث عملية التواصل الناجحة عندما يُرسل المرسل رسالة واضحة ومفهومة إلى المتلقي، فيتمكّن الأخير من استيعابها وفهمها. وتستمرّ العملية من خلال تقديم المتلقي تعليقاً بناءً للمرسل، ممّا يُحافظ على تفاعل مستمرّ بين الطرفين.

#### (نشاط الترتيب)

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

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
الاكتمال	الصواب	الإيجاز	الاحترام	الوضوح	مراعاة الآخر	التماسك والترابط
التفسيرات:						

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

### النشاط ٤: التواصل الفعال

"في الكثير من النواحي، يبدأ التواصل الفعال بالاحترام المتبادل، وهو التواصل الذي يلهم الآخرين ويشجّعهم على بذل قصارى جهدهم." زيغ زيغلار

### الفيلم ٣: "التواصل الفعال" من إنتاج wayForward

التمرين ١: (خيارات متعدّدة)

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

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

أ. القراءة

ب. الفهم

ج. الاستماع

د. التحدّث

هـ. الاستجابة

٢. ما الذي يؤدي إلى فشل التواصل؟

أ. سوء التفسير

ب. التحدّث بصوت عالٍ

ج. سوء الفهم

د. الاستماع الجيد

هـ. السعال

التمرين ٢: (توصيل)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بمطابقة بدايات المحفّزات مع بدايات الاستجابة التي تعزّز وتوضح التواصل الفعال.

بدايات المحفزات	بدايات الاستجابة
١. هل يمكنك توضيح ذلك...؟	أ. دعني أتأكد مما إذا كنت قد سمعتك بشكل صحيح... (٤)
٢. هل يمكنك أن تكون أكثر دقة؟	ب. أعتقد أن هذا يعني... (٥)
٣. لست متأكدًا إن كنت واضحًا.	ج. وبشكل أكثر دقة، فهو ... لأنه... (٢)
٤. هل ما قلته للتو واضح؟	د. بمعنى آخر، ... (١)
٥. هل تعلم ما الذي أعنيه؟	هـ. ما فهمته هو... (٣)
٦. ما المثال الواقعي على ذلك؟	و. ورد في النص أن... (١٠)
٧. هل يمكنك إعطاء مثال من حياتك؟	ز. الدليل القوي الداعم هو... (٨)
٨. ما أقوى دليل يدعم ذلك؟	ح. مثال من حياتي هو... (٧)
٩. هل توجد حالات لذلك في حياتنا الواقعية؟	ط. على سبيل المثال... (٦)
١٠. أين ورد ذلك في النص؟	ي. إحدى الحالات التي توضح ذلك هي... (٩)

### النشاط ٥: التغلب على عوائق التواصل

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

الفيلم ٤ "التغلب على حواجز التواصل: استراتيجيات التواصل الفعال"

التمرين ١: (تمرين متعدد الخيارات)

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

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

أ. التواصل الفعال

ب. تجنب الصراعات

ج. الحواجز المادية

د. الاختلافات الثقافية

٢. أي مما يلي لم يتم ذكره كحاجز اتصال شائع؟

أ. الاختلافات اللغوية

ب. الحواجز العاطفية

ج. الحواجز التكنولوجية

د. الاختلافات الثقافية

٣. ما هو الاستماع النشط (الفعال)؟

أ. إعطاء المتحدث اهتمامًا جزئيًا

ب. تجنب المشتتات وتوضيح سوء الفهم

ج. مقاطعة المتحدث لتقديم الملاحظات

د. التركيز على الأفكار الخاصة أثناء حديث شخص آخر

٤. كيف يمكن أن تؤثر لغة الجسد ونبرة الصوت في التواصل؟

أ. ليس لهما أي تأثير على الرسائل اللفظية

ب. يمكنهما نقل المعنى والمشاعر

ج. هما أقل أهمية من الكلمات المنطوقة

د. يسببان ارتباكًا للمستمع

٥. لماذا من المهم التعرف إلى الاختلافات الثقافية والفردية في أساليب التواصل؟

أ. لوضع افتراضات حول الآخرين

ب. لتجنب سوء الفهم، ولإيجاد أرضية مشتركة

ج. للسيطرة على المحادثة

د. لتجاهل المحفزات العاطفية

٦. ما الذي يمكن أن يمارسه الأفراد للتغلب على العوائق العاطفية؟

أ. التنظيم العاطفي

- ب. تجاهل مشاعرهم
- ج. تجنب التواصل
- د. اتخاذ موقف دفاعي

التمرين ٢: (توصيل)

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

#### العمود أ

#### العمود ب

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| ١. الاستماع النشط (الفعال) | أ. الاختلافات في أساليب الاتصال بسبب الخلفية الثقافية والاجتماعية. |
| ٢. عوائق الاتصال           | ب. تقنيات لإدارة المشاعر أثناء التفاعلات مع الآخرين.               |
| ٣. لغة الجسد               | ج. استراتيجيات لتعزيز التفاهم وبناء الثقة.                         |
| ٤. الاختلافات الثقافية     | د. العوامل التي تعيق التواصل الفعال.                               |
| ٥. التنظيم العاطفي         | هـ. الإشارات غير اللفظية التي تنقل المعنى والمشاعر.                |
| ٦. سوء الفهم               | و. أخطاء في التفسير تؤدي إلى حدوث صراع.                            |

#### الإجابة:

- ١. ج
- ٢. د
- ٣. هـ
- ٤. أ
- ٥. ب
- ٦. و





## الوحدة ٢: تعزيز المشاركة الفعالة في تبادل الآراء

### التمييز 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 تشجّع المشاركة الفعالة بين الطّلاب، أمرًا ضروريًا لتنمية التفكير النقدي والحوار المفتوح. إنّ تعزيز تبادل الآراء لا يحسّن تجارب التّعلّم الفرديّة فحسب، بل يقوّي أيضًا الشّعور بالانتماء إلى المجتمع والتّعاون. ومن خلال خلق الفرص للطّلاب لمشاركة أفكارهم والانخراط في المناقشات البناءة، يستطيع المربّون تمكينهم من تولّي مسؤوليّة تعلّمهم. لا يعمل هذا النهج على إثراء تجربة الفصل الدّراسي فحسب، بل يعمل أيضًا على إعداد الطّلاب لمواجهة التّحديات المستقبلية من خلال تطوير مهارات التّواصل والتّعامل مع الآخرين.

### نتائج التّعلّم:

- في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطّلاب قادرين على:
- المشاركة بشكل فعال في المناقشات الصّفيّة أو الجماعيّة.
- الانفتاح على الأفكار والمناهج الجديدة.
- إنشاء بيئة آمنة لمشاركة أفكارهم.
- استخدام المناقشات الجماعيّة والمناظرات لتعزيز المشاركة.

### النشاط ١: المشاركة الفعالة

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

عندما نشارك، نتعلّم بشكل أفضل ونطوّر مهارات اجتماعيّة مهمّة مثل التّواصل والعمل الجماعيّ. دعونا نشارك ونستمتع بالتّعلّم معًا.

الفيلم ١: "المشاركة الفعالة والانخراط في الأنشطة الصّفيّة أو الجماعيّة"

التّمرين ١: (مطابقة)

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

المصطلحات	التّعريفات
١. المشاركة الفعالة	أ. الاهتمام والتّركيز على التّعلّم.
٢. الانخراط	ب. طرح الأسئلة ومشاركة الأفكار.
٣. العمل كفريق واحد	ج. تحليل المعلومات واتّخاذ القرارات المستنيرة.
٤. التفكير النقدي	د. مشاركة الأفكار والتّفاهم مع الآخرين.
٥. التّواصل	هـ. التّعاون بشكل فعّال مع الآخرين.

### الإجابة:

١. ب ٢. أ ٣. هـ ٤. ج ٥. د

التّمرين ٢: (تصنيف)

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

### العبارة:

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

٥. ربط المعلومات الجديدة بما تعرفه مسبقاً.

الإجابة:

المشاركة الفعالة: ١-٢-٤

الانخراط: ٣-٥

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. \_\_\_\_\_ الجدل ساهمت في جعلها أكثر إقناعاً.

٣. لضمان \_\_\_\_\_ المعلومات المقدمة، من المهم التحقق من المصادر.

٤. تضمنت المحاضرة \_\_\_\_\_ إحصائيات مختلفة لدعم الاستنتاجات.

٥. الأمثلة المتاحة و \_\_\_\_\_ جعلت المفاهيم أسهل للإدراك.

الإجابة:

١. خلفية ٢. تماسك ٣. دقة ٤. بيانات ٥. الملموسة

النشاط ٢: التعلم التعاوني

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

السير ونستون تشرشل

يشجع التعلم التعاوني الطلاب على أخذ 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 الصامتة.

ج. تعليمات بقيادة المعلم.

د. أدوار جماعية منظمة.

٤. ما هي فائدة استخدام ملاحظات النظراء 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. يركز فقط على الإجابات الصحيحة.

### النشاط ٣: التعلّم التعاوني المشترك

"العمل بروح الفريق يجعل الحلم حقيقة" جون سي ماكسويل

يتضمن التعلّم المشترك عمل الطّلاب معًا لحلّ 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: "التعلّم التعاوني المشترك" هلبول بروفسر

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. التعلّم يحدث بشكل أفضل على أفراد .
  - ب. يتم تعزيز التعلّم من خلال التفاعل الاجتماعي .
  - ج. يجب على جميع الطّلاب العمل بشكل مستقل .
  - د. التعلّم بقيادة المعلم هو الطريقة الأكثر فعالية.
٢. أيّ ممّا يلي هو مثال على التعلّم 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 التحدّي المحتمل الذي قد يواجه التعلّم التعاوني المشترك؟
  - أ. عدم المساواة في المشاركة بين أعضاء المجموعة.
  - ب. تعزيز مهارات التواصل.
  - ج. تحسين قدرات التفكير النقدي.
  - د. تنمية مهارات التفكير ذات المستوى الأعلى.
٤. ما هي التقنية التي تتبع للطّلاب تعليم بعضهم البعض بعد أن أصبحوا خبراء في قطاعات مختلفة؟
  - أ. فكر - عمل بشكل ثنائي-شارك.
  - ب. مراجعة النظراء.
  - ج. القيام ببحث كعمل فريقي.
  - د. استخدام طريقة Jigsaw في الفصل الدراسي.
٥. ما الذي يجب على المعلمين فعله لتحسين التعلّم التعاوني المشترك؟
  - أ. التخطيط والتنظيم الدقيق لأنشطة المجموعة.
  - ب. السماح للطّلاب بالعمل دون توجيه.
  - ج. التركيز على التقييمات الفردية فحسب.
  - د. الحدّ من التفاعل بين الطّلاب لتجنّب الصّراعات.

التمرين ٢: (توصيل)

التعليمات: قم بمطابقة المصطلحات مع أوصافها.

- | المصطلحات                       | الأوصاف   |
|---------------------------------|---|
| أ. التعلّم القائم على المشاريع  | ١. التّواصل مع الآخرين لتعزيز المهارات الشّخصيّة والمهنيّة. (د)                             |
| ب. التفكير النقدي               | ٢. التعلّم من خلال التعاون الموسّع في المهام المعقّدة. (أ)                                  |
| ج. فصل دراسي يتّبع طريقة Jigsaw | ٣. المهارات التي يتمّ تطويرها من خلال مقارنة الأفكار مع الأقران. (ب)                        |
| د. التفاعل الاجتماعي            | ٤. أسلوب ما، يقوم فيه الطّلاب بتعليم بعضهم البعض بعد أن أصبحوا خبراء في مختلف القطاعات. (ج) |

التمرين ٣: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

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

بنك الكلمات: المشاركة - الصّراعات - التخطيط - التعلّم - التّواصل

١. يتطلّب التعلّم التعاوني المشترك الفعّال \_\_\_\_\_ بعناية من قبل المعلمين لضمان مشاركة جميع الطّلاب.

٢. أحد التّحدّيات الرّئيسيّة هو عدم المساواة في \_\_\_\_\_ ، حيث يهيمن بعض الطّلاب على المحادثة.
٣. يعزّز التّعلّم التّعاونيّ المشترك مهارات \_\_\_\_\_ لدى الطّلاب، والتي تعتبر حيويّة في العمل ضمن فريق.
٤. يتعلّم الطّلاب كيفيّة حلّ \_\_\_\_\_ أثناء العمل معًا على المهام.
٥. يؤكّد مفهوم التّعلّم المشترك على أنّ \_\_\_\_\_ هو نشاط اجتماعي.

الإجابة:

١. التّخطيط      ٢. المشاركة      ٣. التّواصل      ٤. الصّراعات      ٥. التّعلّم

## الوحدة ٢: تعزيز المشاركة الفعالة في تبادل الآراء

### التّمييز 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 يُعدّ 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 يُعتبر مثلاً للمشاركة الفعالة؟

أ. تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة.

ب. طرح الأسئلة أثناء الحصّة الدراسية.

ج. قراءة الكتاب المدرسي في المنزل.

د. مشاهدة فيديو حول الموضوع.

٤. كيف يمكن للمعلمين تشجيع المشاركة الفعالة؟

أ. من خلال تكليف الطلاب بالمزيد من الواجبات المنزلية.

ب. باستخدام أساليب التدريس التفاعلية.

ج. عن طريق إلقاء المحاضرات لفترات أطول.

د. عن طريق الحدّ من المناقشات الصّعبة.

### التمرين ٢: (صح أم خطأ)

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

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

صح | خطأ

٢. لا تتم المشاركة إلا عندما يكون الطلاب حاضرين فعلياً في الفصل الدراسي.

صح | خطأ

٣. يمكن للطلاب المشاركة في الدرس من خلال تدوين الملاحظات والتفكير في المادة دون التحدّث عنها علناً.

صح | خطأ

٤. تتطلب المشاركة الفعالة التحدّث أمام الصّف بشكلٍ دائم.

صح | خطأ

### التمرين ٣: (املأ الفراغ)

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

بنك الكلمات: رغبة - تعلّمية - الانخراط - التفكير فيه

١. تتضمن المشاركة الفعالة \_\_\_\_\_ في المناقشات أو الأنشطة.

٢. تنعكس المشاركة في \_\_\_\_\_ الطالب وارتباطه العاطفي بالمادة.

٣. يمكن للطلاب إظهار مشاركته في الموضوع من خلال \_\_\_\_\_، حتّى وإن لم يشارك شفهيّاً.

٤. تساهم المشاركة الفعالة والانخراط في الحصّة الدراسية في خلق بيئة \_\_\_\_\_ إيجابية.

## الإجابة:

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

### التمرين ٤: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: أجب عن الأسئلة الآتية باختيار الجواب المناسب.

١. ما هو الهدف الأساسي للتعلّم التعاوني؟  
أ. التنافس ضدّ بعضنا البعض.  
ب. العمل بشكل تعاوني مشترك وتعزيز التفاهم.  
ج. إكمال المهام الفردية.  
د. حفظ المعلومات.
٢. أيّ ممّا يلي ليس من مميّزات التعلّم التعاوني؟  
أ. الترابط الإيجابي.  
ب. المساءلة الفردية.  
ج. عزل الطّلاب.  
د. التفاعل وجهًا لوجه.
٣. كيف يمكن للمعلّمين تقييم التعلّم التعاوني؟  
أ. عن طريق تقييم الاختبارات الفردية فحسب.  
ب. من خلال مراقبة التفاعلات الجماعية ونتائجها.  
ج. من خلال إعطاء جميع الطّلاب المشروع نفسه.  
د. من خلال تكليف الجميع بالواجبات المنزلية نفسها.
٤. ما هي الطريقة المستخدمة عادة في التعلّم التعاوني؟  
أ. طريقة المنشار.  
ب. إلقاء محاضرة.  
ج. بحث مستقل.  
د. اختبار موحد.

### التمرين ٥: (صح أم خطأ)

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

١. يتضمّن التعاون المشترك في التعلّم عمل الطّلاب معًا لحلّ المشكلات.  
صح | خطأ
٢. في بيئة التعلّم التعاوني المشترك، لا يتمّ تشجيع العمل الفرديّ تمامًا.  
صح | خطأ
٣. يمكن أن يساعد التعاون المشترك في تطوير مهارات التفكير النقديّ والتّواصل.  
صح | خطأ
٤. لا يلعب المعلّمون أيّ دور في تيسير تجارب التعلّم التعاوني المشترك.  
صح | خطأ

### التمرين ٦: (املأ الفراغ)

التعليمات: أكمل الجمل بالكلمة المناسبة من القائمة المنسدلة.

١. يشجّع النهج التعاوني المشترك الطّلاب على مشاركة \_\_\_\_\_هم والتعلّم من بعضهم البعض.  
القائمة التالية: أفكار - معرفة - صور
٢. غالبًا ما يتطلّب التعاون المشترك الفعّال وجود \_\_\_\_\_ واضح بين أعضاء المجموعة.  
القائمة التالية: تواصل - خواطر - عقول
٣. إحدى فوائد التعاون المشترك هي أنّه يساعد الطّلاب على تطوير الشّعور بـ \_\_\_\_\_ والمسؤوليّة.  
القائمة التالية: الفكاكة - الاستقرار - المجتمعية

٤. يمكن أن يتخذ التّعلّم التّعاونيّ المشترك أشكالاً عديدة، بما في ذلك مشاريع \_\_\_\_\_ والمناقشات الجماعيّة  
القائمة التالية: ضمن زوج من الطّلاب – ضمن مجموعة من الطّلاب - خاصّة

**Cover Image:**

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

**Quotes:**

Sir Winston Churchill: [https://www.goodreads.com/author/quotes/14033.Winston\\_S\\_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.](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.](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:

<https://msaaq.com/blog/الإدارة-الصفية>





**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](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 النقدي لدى الطلاب

### التّمييز 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 النقدي أمراً حيوياً ملحاً، في عالم اليوم، بسبب الكمّية الهائلة من المعلومات المتاحة والقضايا العالمية المعقّدة. فهو يمكن الأفراد من تمييز المصادر الموثوقة من المعلومات الخاطئة، واتخاذ قرارات مستنيرة، وحلّ المشكلات بفعالية. علاوة على ذلك، فالتفكير النقدي يشجّع التعاون والانفتاح، ممّا يسمح للطلاب بالتفاعل مع وجهات نظر متنوعة، وإعدادهم للقوى العاملة، هذا لأنّ القدرة على التكيف والتفكير التحليلي يحظيان بتقدير كبير. ومن خلال تنمية التفكير النقدي، يمكن لبرامج المدارس الثانوية الفنيّة تمكين الطلاب من أن يصبحوا محترفين فعّالين وأكفاء في الصناعات التي يختارونها.

### نتائج التعلّم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

- تحليل المعلومات المعقّدة.
- التمييز بين المصادر الموثوقة والمعلومات المضلّة.
- اتّخاذ قرارات مستنيرة.
- حلّ المشكلات بفعالية.
- تحسين التعاون والانفتاح.

### النشاط ١: التفكير النقدي

" التفكير الإبداعي ليس موهبة، بل هو مهارة يمكن تعلّمها. إنّه يعمل على تمكين الناس من خلال إضافة القوّة إلى قدراتهم الطبيعيّة، ممّا يحسّن العمل كفريقٍ والإنتاجيّة، وحيثما كان ذلك يناسب الأرباح أيضاً." ادوارد دي بونو

الفيلم ١: "التفكير النقدي" 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 عمليّة اتّخاذ القرار والإدراك.
- ب. إجراء معيّن يساعد على تبسيط القضايا المعقّدة من خلال الأسئلة.
- ج. نهج مقصود لتحليل المشاكل والقرارات.
- د. القبول بالمعلومات من دون التّشكيك فيها.
- هـ. استخدام المنطق لاستخلاص النتائج والفهم بشكل أفضل.
- و. القدرة على تقييم المعلومات وتقديرها بشكل مدروس.

#### المصطلحات

١. التفكير النقدي
٢. المنطق
٣. التفكير التلقائي
٤. تقييم المصادر
٥. التساؤل
٦. تطبيقات عمليّة

### الإجابة:

١. و ٢. هـ ٣. د ٤. ج ٥. ب ٦. أ

التمرين ٢: (صح أم خطأ)

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

١. التفكير النقديّ هو عملية تحليل المعلومات، بشكل متعمّد، لإصدار أحكام أفضل. **صح أم خطأ**
٢. يجب عليك التفكير دائماً بشكل نقديّ بنسبة ١٠٠٪ من الوقت. **صح أم خطأ** (في بعض الأحيان، قد تكون القرارات السريعة أو الاستجابات البديهية مناسبة. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ التحليل النقديّ المستمرّ يمكن أن يؤدي إلى إرهاق في اتّخاذ القرار. لذا، من المهمّ تحقيق التوازن بين التفكير النقديّ والاجراءات المعرفيّة الأخرى بناءً على الوضع.)
٣. طرح الأسئلة يمكن أن يساعد في تبسيط القضايا المعقّدة. **صح أم خطأ**
٤. يتضمّن التفكير التلقائيّ تحليل المعلومات بدقّة قبل اتّخاذ القرار. **صح أم خطأ** (يشير التفكير التلقائيّ إلى استجابات سريعة وغريزيّة ينطبق عليها اللاوعي في الكثير من الأحيان، ومن دون تحليل شامل.)
٥. تقييم المعلومات عبر الإنترنت هو استخدام تابع للتفكير النقديّ. **صح أم خطأ**
٦. التفكير النقديّ ليس له استخدامات عملية في الحياة الواقعيّة. **صح أم خطأ** (فهو يساعد الأفراد على اتّخاذ قرارات مستنيرة، وحلّ المشكلات بفعاليّة، وتقييم المعلومات بشكل نقديّ، والمشاركة في مناقشات منطقيّة. سواء في المواقف الشخصيّة، أم البيانات الأكاديميّة، أم البيانات المهنيّة. لذا، فإنّ التفكير النقديّ ضروريّ للتعامل مع القضايا المعقّدة وإصدار أحكام سليمة.)

## النشاط ٢: تحليل المعلومات المعقّدة

"التفكير النقديّ ليس شيئاً تفعله مرّة واحدة، مع مشكلة ما، ثمّ تتخلّى عنها. يتطلّب الأمر منّا تحديث معرفتنا مع ورود

معلومات جديدة" دانيال لوفيتين

في هذا النشاط الممتع، يستكشف المشاركون أهميّة جمع البيانات من خلال جميع الحواس لتعزيز التعلّم، ولاتّخاذ القرار، ولحلّ المشكلات. تسلّط هذه المناقشة الضّوء على أسلوب استخدام البصر والصّوت واللمس والدّوق والشّم، وقدرتها على تحسين الإدراك والتعمّق بمعرفة الشّيء وخلق تجارب ذات معنى أكبر.

الفيلم ٢: "جمع البيانات من خلال جميع الحواس" جايمز اندرسون - لورن شيب

التمرين ١: (تصنيف)

التعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بفرز العناصر الآتية إلى "بيانات كميّة"، "بيانات نوعيّة"، "بيانات حسيّة"، و"مصادر"

العناصر:

١. اختبارات التذوّق
٢. بحث السّوق
٣. مقاييس
٤. الاطّلاع البصريّ
٥. تعليقات الرّبائن
٦. الإحصاءات
٧. دراسة حالة
٨. اختبارات الشّم
٩. الاستطلاعات
١٠. المجلّات الأكاديميّة
١١. المقابلات
١٢. عمليّات رصد

الأجوبة:

بيانات كميّة: ٩، ٦، ٣      بيانات نوعيّة: ١٢، ١١، ٧      بيانات حسيّة: ٨، ٤، ١      مصادر: ١٠، ٥، ٢

التمرين ٢: (أجوبة اختياريّة)

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

١. على ماذا يركّز جمع البيانات بشكلٍ أساسيّ 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 الكميّة فحسب.



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

### النشاط ٣: ما مدى مصداقية معلوماتك؟

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

الفيلم ٣: "مساعدة الطلاب في التعرف إلى الأخبار المزيفة من خلال العناصر الخمسة للاستهلاك النقدي" جان سينسر

### التمرين ١: (توصيل)

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

#### (العمود ب) الأوصاف

#### (العمود أ) المصطلحات

- |   |              |
|---|--------------|
| ١. التحقق من المعلومات من مصادر أخرى موثوقة.      | أ. السياق    |
| ٢. تحليل المقالة بحثاً عن التحيز والصياغة الغنية. | ب. المصداقية |
| ٣. تقييم مصداقية المصدر والمؤلف.                  | ج. البناء    |
| ٤. فهم خلفية المقال وتوقيته الزمني.               | د. المقارنة  |
| ٥. النظر إلى وجهات نظر متعددة من مصادر مختلفة.    | هـ. التحقق   |

### 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: التحقق - مقارنة - سياق - بناء - مصداقية

- الخطوة الأولى في الاستهلاك النقدي هي دراسة \_\_\_\_\_ المقالة لفهم خلفيتها.
- يساعد التحقق من \_\_\_\_\_ المصدر في تحديد ما إذا كانت المعلومات جديرة بالثقة.
- يتضمن تحليل \_\_\_\_\_ المقالة البحث عن أساليب التحيز والتقنيات الترويجية.
- ولضمان الثقة، من المهم استخدام \_\_\_\_\_ لإثبات الادعاءات 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

النّمرين ٣: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: بناءً على الفيلم، اقرأ 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 وصلاحيتها.

(ج) تحديد طول المقال.

(د) معرفة ما إذا كان يتضمن بيانات مُصوّرة.

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

(أ) السياق

(ب) المصداقية

(ج) الإبداع

(د) التحقق

٣. لماذا يُعدّ التحقق مهماً في عملية الاستهلاك النقدي؟

(أ) لأنه يساعد في جعل المقال أطول.

(ب) لأنه يضمن أن المعلومات مدعومة بمصادر موثوقة متعددة.

(ج) لأنه يسمح بإدراج الآراء الشخصية.

(د) لأنه يركّز فقط على منظور واحد.

النشاط ٤: هل لديك الحكمة الكافية؟

"وظيفة التنقيف هي تعليم المرء التفكير بشكل مكثف والتفكير النقدي. الذكاء بالإضافة إلى الشخصية - هو هدف التعليم

الحقيقي" مارتين لوثر كينج

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

النمرين ١: (صح أم خطأ)

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

١. يؤكد اللغز على أهمية تحليل التفاصيل الرئيسية .

صح / خطأ

٢. يشير الفيلم إلى أن الأغاز الذهنية يمكن أن تعمل على تحسين مهارات التفكير النقدي .

صح / خطأ

النمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

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

١. ما هو السبب الرئيسي لعدم وضع الذّيك بيضة؟

أ. لأنّ الذّيك يواجه جهة الشرق .

ب. لأنّ الذّيك ذكر .

ج. لأنّ الرّياح تهبّ غرباً.

د. لأنّ الحظيرة مرتفعة جداً.

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

أ. لون الذّيك.

ب. سرعة الرّياح.

ج. الاتجاه الذي يواجهه الذّيك.

د. جنس الذّيك.

٣. ما هو أوّل شيء يجب عليك إشعاله في اللّغز الثّاني؟

أ. الشمعة

ب. مصباح الرّيت

ج. موقد ألغاز

د. عود ثقاب

٤. كيف يمكن تطبيق التّقنيّات المستخدمة في حلّ الألغاز الذهنيّة في الحياة الواقعيّة؟

أ. بتجاهل التفاصيل.

ب. من خلال قبول كافّة المعلومات على أنّها صحيحة.

ج. من خلال تحليل المعلومات المتاحة بشكل نقديّ.

د. من خلال التّركيز فقط على الإجابات الواضحة.

### الوحدة ٣: تطوير مهارات التفكير النقدي لدى الطلاب

#### 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 النقدي؟

(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 المفكر النقدي؟

(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: (املأ 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 النقدي \_\_\_\_\_ 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 المفكر النقدي أن يتحدى \_\_\_\_\_ الخاصة به لضمان وجهة نظر متوازنة.

٥. للتأكد من أن المعلومات \_\_\_\_\_، يجب التحقق منها إزاء \_\_\_\_\_ متعددة.

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

٧. استخلاص \_\_\_\_\_ بناءً على أدلة موثوقة، يعتبر عنصراً أساسياً من التفكير النقدي.

الإجابة:

١- تحليل      ٢- تحيز      ٣- النوعية - الكمية      ٤. الافتراضات      ٥. موثوقة - مصادر  
٦. الأسئلة      ٧. الاستنتاجات

التمرين ٣: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال.

١. ما هي الفائدة الرئيسية لجمع البيانات النوعية والكمية؟

(أ) يجعل عملية البحث أطول.

(ب) يوفر فهماً أكثر شمولية للموضوع.

(ج) يركز على جانب واحد من البحث فحسب.

(د) يلغي 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 النظراء.  
د. يتم تحديثه بشكل متكرر من دون اقتباسات.

٣ لماذا من المهم طرح الأسئلة الصحيحة أثناء جمع البيانات؟

- أ. لتحديد 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 تنطبق.

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. الاجتماع بشكل منتظم لتقييم التقدم وإجراء التعديلات حسب الحاجة.  
ج. شراء جميع الأجزاء مسبقاً من دون التحقق من الأسعار أو الجودة.  
د. تعيين 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: (املاً الفراغ)

التعليمات: حلّ اللغز، ثم املاً 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 - ميكروسكوب - أنا

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

القائمة المنسدلة: صندوق - لوحة مفاتيح - غرفة



## الوحدة ٤ : تطوير المهارات التنظيمية لدى الطلاب

### التمييز 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 مهارتك التنظيمية هو مفتاح النجاح في المدرسة وفي الحياة! يمكنك التركيز على ما تريد تحقيقه من خلال تحديد أهداف واضحة. يساعدك تعلّم تحديد الأولويات على تحديد المهام الأكثر أهمية، مما يسهّل إدارة وقتك وعبء عملك بفعالية. إنّ إدارة الوقت، بشكل جيّد، تعني استخدام وقتك بحكمة ممّا يتيح لك تلبية المواعيد النهائية دون الشعور بالإرهاق. كما وأنّ إتقان تقنيات إدارة التوتّر أمر ضروريّ للحفاظ على صحّة جيّدة، ممّا يمنحك الأدوات اللازمة للتعامل مع التّحديات بهدوء. ستساعدك هذه المهارات مجتمعةً على البقاء منظمًا ومتمكّنًا للوصول إلى قدراتك الكاملة!

### نتائج التعلّم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

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

### النشاط ١ : تحديد الأهداف

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

الفيلم ١ : "تحديد الأهداف الذكية (SMART)" رسيون سيف كلاسروم

### التمرين ١ : (مطابقة)

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

#### مصطلحات تحديد الأهداف

#### التعريفات

١. الأهداف الذكية (SMART)
  ٢. محدّد
  ٣. قابل للقياس
  ٤. مرتبط
  ٥. ذو صلة
- أ. إطار زمنيّ لتحقيق الهدف.
  - ب. هدف يتوافق مع قيمك.
  - ج. أهداف واضحة ودقيقة
  - د. معايير لتتبع تقدّمك.
  - هـ. أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.

### الإجابة:

١. ب ٢. ج ٣. د ٤. أ ٥. هـ

### التمرين ٢ : (أجوبة اختيارية)

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

١. ماذا يعني "S" في SMART ؟

(أ) مبسّط

(ب) محدّد

(ج) مُرضٍ

٢. أيّ ممّا يلي ليس جزءاً من الأهداف الذكية SMART ؟

(أ) قابل للقياس

- (ب) ذو صلة  
(ج) يتَّسَم بالغموض  
٣. لماذا من المفيد أن يكون لديك شريك للمساءلة؟  
(أ) لتحفيزك ولإبقائك على المسار الصحيح.  
(ب) يقوم بالعمل نيابةً عنك.  
(ج) يحدّد الأهداف نيابةً عنك.  
٤. وفقاً لنظرية تحديد الأهداف، ما الشيء الذي يحفّز الأفراد؟  
(أ) الأهداف غامضة.  
(ب) الأهداف محدّدة وملينة بالتحديات.  
(ج) الأهداف التي يسهل تحقيقها.  
٥. أيّ مكوّن يشير إلى ما إذا كان يتم إحراز تقدّم نحو الهدف؟  
(أ) قبول الهدف  
(ب) خصوصيّة الهدف  
(ج) ردود الفعل على الأداء

### النّمرين ٣: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التّعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

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

١. يجب أن يكون الهدف \_\_\_\_\_ لضمان الوضوح فيما تريد تحقيقه.
٢. لقياس تقدّمك، يجب أن يكون هدفك \_\_\_\_\_.
٣. الهدف الذي هو \_\_\_\_\_ يعني أنه يمكن تحقيقه بشكل واقعيّ بالنظر إلى مواردك.
٤. يساعدك تحديد هدف \_\_\_\_\_ على البقاء مركّزاً لفترة أطول.
٥. إنّ التأمّل المنتظم في أهدافك يمكن أن يساعدك في التعلّم من \_\_\_\_\_.

الإجابة:

١. محدّد
٢. قابل للقياس
٣. قابل للتحقيق
٤. طويل الأمد
٥. الإخفاقات

### النّشاط ٢: تحديد الأولويات

"الأشخاص الذين يستطيعون التّركيز ينجزون الأمور. الأشخاص الذين يمكنهم تحديد الأولويات ينجزون الأمور الصحيحة."

جون مايدا

تعرّف إلى كيفية إدارة مهامك بشكل فعّال في المدرسة وفي العمل والمجتمع والحياة ، حتّى تعرف كيفية استغلال وقتك بطريقة منتجة.

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

### النّمرين ١: (توصيل)

التّعليمات: استناداً إلى الفيلم المقدّم، قم بمطابقة كلّ مهمّة مع المربّع المناسب في مصفوفة أيزنهاور.

المربّع

المهمّة

١. ليس عاجلاً وليس مهمّاً.
٢. عاجل وغير مهمّ.
٣. مهمّ وغير عاجل.
٤. مهمّ وعاجل.
- أ. الموعد النهائي للمشروع
- ب. التمارين اليومية
- ج. التّحقّق من وسائل التّواصل الاجتماعيّ
- د. الرّدّ على نصّ عشوائيّ

الإجابة:

- أ. ٤
- ب. ٣
- ج. ١
- د. ٢

### النّمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التّعليمات: 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 التشتيت  
٢. أيّ خاتمة من مصفوفة أيزنهاور يجب أن تركز عليه أولاً؟

أ. مهمّ وغير عاجل  
ب. عاجل وغير مهمّ

ج. مهمّ وعاجل

٣. ما هي الاستراتيجية التي يجب عليك استخدامها للمهام العاجلة وغير المهمة؟

أ. إعادة الجدولة أو التفويض  
ب. فعلها الآن

ج. جدولة ذلك لوقت لاحق

٤. ما هي الفائدة الرئيسية لاستخدام مصفوفة أيزنهاور؟

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.
- الردّ على بريد إلكتروني غير عاجل.
- الاتصال بالمورد بشأن مشكلة في الشحن تحتاج اهتماماً فورياً.
- 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 بالمورد بشأن مشكلة في الشحن تحتاج اهتماماً فورياً.  
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 - الردّ على بريد إلكتروني غير عاجل - تنظيم مكتبك.

**النشاط ٣: هل أنت ملتزم بمواعيدك؟**

"إدارة الوقت هي المفتاح. على الرغم من أنّ الأمر يبدو مرهقاً، طالما أنّك تدير وقتك بشكل صحيح، فيمكنك إنجاز كلّ شيء." جون سينا

شاهد الفيديو الآتي، حيث ستتعلم نصائح لإدارة وقتك بشكل أكثر فعالية، ولحلّ التمارين وفقاً لذلك.

إدراج: 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 بسجلّ زمنيّ.
٢. تتبّع كفاءة 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. الحدّ من التشتيت.

**الإجابة: أ- ٢ ب- ٣ ج- ٤ د- ١**

## التمرين ٢: (صح أم خطأ)

التعليمات: حدّد ما إذا كانت كلّ عبارة صحيحة أم خاطئة.

١. يساعدك الاحتفاظ بسجل زمنيّ على فهم كيفة قضاء وقتك. **صح / خطأ**
٢. يعدّ تفويض المهام طريقة لإزالة المهام غير الضرورية من قائمتك. **صح / خطأ**
٣. تعتبر مشاهدة التلفاز مهمة ضرورية لإدارة الوقت بشكل فعال. **صح / خطأ**: رغم أنّ 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. إنّ تحديد أولويات المهام يمكن أن يساعدك في التركيز على ما هو مهم. **صح / خطأ**
٥. إنّ الحدّ من عوامل التشتيت الناتجة عن الأجهزة قد يعيق إنتاجيتك بالفعل. **صح / خطأ**: إنّ الحدّ من عوامل التشتيت الناجمة عن الأجهزة مفيد بالفعل للإنتاجية، ممّا 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." وليام جايمز

إنّ التوتر أمر طبيعيّ جدّاً. وفيما يلي بعض النصائح للسيطرة عليه. بعد مشاهدة الفيلم، قم بحلّ التمارين وفقاً لذلك.

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

## التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: قم بمطابقة كلّ نصيحة لإدارة التوتر مع وصفها.

الوصف

النصائح

١. ممارسة النشاط البدنيّ لإطلاق الطّاقة.
  ٢. التحدّث مع الآخرين لتخفيف التوتر.
  ٣. تقنيّة لمواجهة ردود الفعل الناتجة عن التوتر.
  ٤. قضاء الوقت في الهواء الطلق للاسترخاء.
- أ. التنفّس العميق
  - ب. التّواصل الاجتماعيّ
  - ج. ممارسة التمارين الرياضيّة
  - د. التّعرّض للبيئة

الإجابة: أ. ٣ ب. ٢ ج. ١ د. ٤

## التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثمّ اختر الجواب المناسب.

١. ما هي استجابة الجسم الطبيعيّة للتوتر؟
  - أ. الاسترخاء والتباطؤ.
  - ب. التحضير للقتال أو الهروب.
  - ج. يصبح الإنسان أكثر نسياناً.
٢. أيّ ممّا يلي هو الطّريقة التي ينصح بها لتقليل التوتر؟
  - أ. اعزل نفسك.
  - ب. تجنب التفاعلات الاجتماعيّة.
  - ج. احصل على الكثير من التمارين الرياضيّة.
٣. ماذا يحدث للجسم أثناء الاستجابة للتوتر؟
  - أ. ينخفض معدّل ضربات القلب.
  - ب. يرتفع ضغط الدّم.
  - ج. ينخفض مستوى الطّاقة.
٤. لماذا يعتبر الضّحك مفيداً في تقليل التوتر؟
  - أ. لأنّه يصرف انتباهك عن مشاكلك.
  - ب. لأنّه يخفّض ضغط الدّم.
  - ج. لأنّه يسمح لك بالاسترخاء والشّعور بالارتياح.
٥. ماذا يجب أن تفعل إذا لم يتوقّف عقلك عن القلق؟
  - أ. ابحث عن شيء آخر للقيام به.
  - ب. ركّز على مخاوفك.
  - ج. تجاهله تماماً.

## الوحدة ٤: تطوير المهارات التنظيمية لدى الطلاب

### التمييز بالألوان:

- نوع النشاط باللون الأحمر
- الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح

### التمرين ١: (صح أم خطأ)

التعليمات: حدّد ما إذا كانت كلّ عبارة صحيحة أم خاطئة.

١. عندما تقوم بتعيين مهام للآخرين فإنّك تقوم بتفويض الأدوار. صح / خطأ
٢. أهداف SMART هي أهداف محدّدة وقابلة للقياس وللتحقيق وواقعية ومحدّدة زمنياً. صح / خطأ
٣. تُستخدم تقنيات إدارة التوتّر لتقليل التوتّر وتحسين الصّحة العاطفية. صح / خطأ
٤. جدول أينشتاين هو طريقة لتحديد أولويّات المهام على أساس الإلحاح والأهميّة. صح / خطأ
٥. يمكنك استخدام حصر الوقت لتخصيص فترات زمنية محدّدة للمهام على مدار اليوم. صح / خطأ

### التمرين ٢: (أجوبة اختيارية)

التعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصحيحة.

١. ما هي الخطوة الأولى في تحديد الأهداف بشكل فعال؟  
(أ) اكتب أهدافك.  
(ب) حدّد ما تريد تحقيقه.  
(ج) شارك أهدافك مع الآخرين.  
(د) حدّد موعداً نهائياً.
٢. ما هو الغرض الأساسي من مصفوفة أيزنهاور؟  
(أ) جدولة الاجتماعات  
(ب) تنظيم مساحة العمل  
(ج) تحديد أولويّات المهام  
(د) تتبّع التّفقات
٣. أيّ ممّا يلي ليس من فوائد تحديد أولويّات المهام؟  
(أ) زيادة الإنتاجيّة  
(ب) انخفاض التوتّر  
(ج) المماثلة  
(د) تركيز أفضل
٤. أيّ ممّا يلي يعدّ خطأ شائعاً في إدارة الوقت؟  
(أ) التخطيط للمستقبل  
(ب) تحديد أهداف واضحة  
(ج) التقليل من شأن مدّة المَهْمَة  
(د) استخدام الرّزنامة
٥. ما الذي يمكن أن يساعد في تقليل التوتّر أثناء أعباء العمل الثقيلة؟  
(أ) تجاهل المواعيد النهائيّة.  
(ب) أخذ فترات راحة منتظمة.  
(ج) العمل لساعات أطول دون راحة.  
(د) تعدّد المهام باستمرار.

### التمرين ٣: (أجوبة متعدّدة)

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

١. ما هي الأساليب التي يمكن أن تساعد في تحسين التّركيز أثناء العمل؟  
أ. تحديد أهداف محدّدة لكلّ جلسة.

- ب. التَّحَقُّقُ المستمرّ من وسائل التَّواصل الاجتماعيّ.
- ج. استخدام أجهزة التَّوقيت لجلسات العمل.
- د. العمل في بيئة صاخبة.
٢. أيّ ممّا يلي يعدّ من الاستراتيجيّات الفعّالة لتحديد الأولويّات؟
- أ. تقييم المهل الزّمنيّة المحدّدة.
- ب. النّظر في تأثير المهام.
- ج. تجاهل المهام الأقلّ أهميّة.
- د. الاعتماد فقط على المشاعر الغريزيّة.
٣. أيّ ممّا يلي يعتبر تقنيّات فعّالة لإدارة الوقت؟
- أ. إنشاء قائمة المهام.
- ب. تعدّد المهام.
- ج. تحديد المهل الزّمنيّة المحدّدة.
- د. أخذ فترات راحة منتظمة.
٤. ما هي المصادر الشّائعة للتّوتر في مكان العمل؟
- أ. عبء العمل الثّقيل.
- ب. عدم وجود الدّعم.
- ج. التّواصل الواضح.
- د. الصّراعات مع الزّملاء.
٥. ما هي بعض التقنيّات الشّائعة لإدارة التّوتر؟
- أ. تمارين التّنفّس العميق.
- ب. التّدرب على إدارة الوقت.
- ج. النّشاط البدنيّ المنتظم.
- د. تجنّب التّفاعلات الاجتماعيّة.

#### التمرين ٤: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

- التّعليمات: أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من القائمة المنسدلة.
١. يتضمّن مبدأ \_\_\_\_\_ التّركيز على المهام الّتي تساهم بشكل أكبر في تحقيق أهدافك.
- (القائمة المنسدلة: SMART – الوقت – تحديد الأولويّات)
٢. يمكن أن تساعدك الإدارة الفعّالة لـ \_\_\_\_\_ على تخصيص وقتك بحكمة وتقليل مشاعر الإرهاق.
- (القائمة المنسدلة: الوقت – الاسترخاء – قابل للقياس)
٣. إحدى التقنيّات الشّائعة لإدارة التّوتر هي \_\_\_\_\_ ، الّتي يمكن أن تشمل أنشطة مثل التأمّل أو ممارسة الرياضة.
- (القائمة المنسدلة: المشاعر – الاسترخاء – الوقت)
٤. يساعد تحديد أهداف \_\_\_\_\_ في ضمان أن يكون لديك اتّجاه واضح ونتائج قابلة للقياس.
- (القائمة المنسدلة: الاسترخاء – SMART - قابل للقياس)



**Cover Image:**

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

**Quotes:**

**Fitzhugh Dodson:**

[https://www.azquotes.com/author/78033-Fitzhugh\\_Dodson#google\\_vignette](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](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=RiI1NkaDXlQ>

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=qiNC-P9GKdg>

Thoughtful Readings:

<https://edu.gcglobal.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

### التمييز 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 المشترك بقدرتها على تحقيق الأهداف، وإنجاز المهام وإدارة التحديات بنجاح. إنها تركز على فكرة مفادها أن بإمكان المجموعات أن تعمل معًا بشكل فعال للتأثير على النتائج من خلال الدعم المتبادل والتعاون. فالفعالية الجماعية تعزز العمل الجماعي، وتشجع المشاركة، وتعزز شعور الانتماء إلى المجتمع، مما قد يؤدي إلى إيجاد حلّ للمشكلات وإلى حلّ 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 الدوافع الداخلية والخارجية التي تؤثر على الأعضاء.
- تقدير الترابط بين المهام التي تقوم بها المجموعة.

### النشاط ١: الفعالية الجماعية

"تخلق الفعالية الجماعية دورة ذاتية الاستدامة: إن الاعتقاد بأننا قادرون على إحداث فرق معًا، يجعلنا نرغب في إحداث

فرق معًا". جيل هاريسون بيرغ

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

التعليمات: شاهد الفيلم، ثم قم بحل التمرين الآتي.

التمرين: (صح أم خطأ)

التعليمات: استنادًا إلى الفيلم الذي شاهدته، حدّد 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 تصوّر المجموعة لقدرتها الجماعية.

٢. تشمل العوامل المؤثرة على الاعتقاد بالفعالية الجماعية التّصورات الفردية والقيادة والتّحفيز. **صح أم خطأ**

٣. إنّ الاعتقاد بالفعالية الجماعية له تأثير سلبيّ على أداء المجموعة. **صح أم خطأ**

إنّ الاعتقاد بالفعالية الجماعية له تأثير إيجابيّ على الأداء العام للمجموعة.

٤. إنّ التّشجيع من قبل المدرب يمكن أن يعزّز الإيمان بالفعالية الجماعية في الفريق الرياضي. **صح أم خطأ**

٥. إنّ الاعتقاد بالفعالية الجماعية يتحدّد من خلال العوامل الخارجية فحسب. **صح أم خطأ**

يتأثّر الاعتقاد بالفعالية الجماعية بالعوامل الداخلية والخارجية.

### النشاط ٢: كيف نبني الثقة؟

"لا يمكننا التعامل بصدق بدون الثقة؛ نحن فقط ننسّق أو، في أحسن الأحوال، نتعاون. الثقة هي التي تحوّل مجموعة من

الناس إلى فريق." ستيفان كوفي

إضافة الفيلم ٢: "معادلة الثقة" دافيد مايسنر

شاهد الفيلم، ثم قم بحل التمارين الآتية.

التمرين ١: (توصيل)

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

**التعريف**

**المصطلح**

- أ. المصادقية
- ب. الموثوقية
- ج. الحميمية (ودية)
- د. التوجه الذاتي
١. القدرة على خلق مساحة آمنة للثقة والتعبير عن التعاطف.
٢. مدى شعور الآخرين بأنك تركز على نفسك بدلاً من التركيز عليهم.
٣. المهارات والمؤهلات التي يتمتع بها الشخص، وكيفية إدراك الخبر.
٤. القدرة على التنبؤ والاعتمادية على الإجراءات.

**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 يدمر الثقة؟

أ. المصادقية

ب. الموثوقية

ج. الحميمية (الودية)

د. التوجه الذاتي

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

أ. الحميمية (الودية)

ب. المصادقية

ج. الموثوقية

د. التوجه الذاتي

٣. بإمكان التوجه الذاتي الشديد:

أ. أن يحسن الثقة.

ب. أن يطور المصادقية.

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 الزمنية المحددة باستمرار وفي بالعود.
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 بناءة، ويشجع الحوار المفتوح.
٦. غالبًا ما يأخذ موظف ما الفضل في عمل الآخرين.

**الإجابة:**

**بناء الثقة: ١ \ ٣ \ ٥ تدمير الثقة: ٢ \ ٤ \ ٦**

**النشاط ٣: تحقيق الثقة**

"لا تشك أبدًا في أن مجموعة صغيرة من الأشخاص المفكرين والملتزمين يمكنهم تغيير العالم. بالفعل. إنه الأمر الوحيد الذي كان فعالاً على الإطلاق." مارغريت مايد

شاهد الفيديو الآتي الذي يوضح كيف تلعب الثقة دورًا حاسمًا في أداء الفريق، ثم قم بحل التمارين وفقًا لذلك.

أضف الفيلم ٣: "٥ خطوات لتحقيق الثقة داخل الفريق" هاب لينكد

**التمرين ١: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)**

**التعليمات:** املأ الفراغات بالكلمات المناسبة من قائمة الاحتمالات.

١. الفريق الذي لا يتمتع بالثقة غالبًا ما \_\_\_\_\_ نقاط ضعفه.

قائمة الاحتمالات: يوقت - يخفي - يقدر

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 \_\_\_\_\_ معاً.

قائمة الاحتمالات: الاعتذار - الإخفاء - الوقت

**التمرين ٢: (تصنيف)**

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

١. الاعتراف بالأخطاء علانية.

٢. إخفاء نقاط الضعف.

٣. تقديم ردود فعل بناءة.

٤. حمل ضغينة.

٥. طلب المساعدة.

الإجابة:

بناء الثقة: ١ / ٣ / ٥      تدمير الثقة: ٢ / ٤

**التمرين ٣: (خيارات متعددة)**

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

١. أي مما يلي يعد 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 النزاعات بسرعة.

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

د. تسمح الثقة لأعضاء الفريق بالاعتراف بنقاط ضعفهم علانية.

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

**النشاط ٤: تحسين مهارات العمل الجماعي لديك**

**"العنصر الوحيد الأكثر أهمية في صيغة النجاح هو معرفة كيفية الانسجام مع الناس." ثيودور روزفلت**

سنشاهد فيديو رسوم متحركة قصيراً لمجموعة من الطلاب في كلية "جورج براون" يعرضون نصائح وأفكاراً حول كيفية تحسين عملك الجماعي، وزيادة الإنتاجية في المشاريع الجماعية التعاونية. بعد مشاهدة الفيلم، قم بحل التمارين وفقاً لذلك.

**إضافة الفيلم ٣: "كيفية تحسين مهارات العمل الجماعي لديك، لتكون بديلاً من التوتّر" بيير كونكت**

**التمرين ١: (خيارات متعددة)**

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

١. أي مما يلي يعد من الطرق المقترحة لتحسين مهارات الاتصال في الفريق؟

أ. الاستماع لاحتياجات بعضكم البعض.



- ب. التّسرّع في بناء الاستنتاجات.  
 ج. إنشاء إرشادات المجموعة.  
 د. التركيز على الشّخص أثناء الصّراعات.  
 هـ. أن تكون إيجابياً وداعماً.  
 ٢. ما هي الخطوات الّتي يمكن لفريقك اتّخاذها لوضع خطة مفصّلة؟  
 أ. فهم متطلّبات المشروع.  
 ب. تجنّب طلب المساعدة.  
 ج. العمل بشكل عكسيّ من تاريخ الاستحقاق.  
 د. إنشاء خطة تواصل.  
 هـ. وضع جدول للاجتماعات الدّورية.

### **التمرين ٢: (تصنيف)**

**التّعليمات:** قم بفرز العناصر الآتية إلى "العناصر الأساسيّة للعمل الجماعيّ الفعّال" و"تحديات الفريق"

١. مهارات تواصل ممتازة
٢. تجنّب الصّراع
٣. التّخطيط التفصيليّ
٤. ضعف الاستماع إلى الآخر
٥. المساواة

### **الإجابة:**

العناصر الأساسيّة للعمل الجماعيّ الفعّال: ١، ٣، ٥      تحديات الفريق: ٢، ٤

### **التمرين ٣: (املا الفراغ بالكلمة المناسبة)**

**التّعليمات:** اقرأ الجمل الآتية، ثمّ املا الفراغات بالكلمات المناسبة من بنك الكلمات.

**بنك الكلمات:** طبيعيّ – يسائل – الأدوار – التّواصل – الاجتماع

١. مهارات \_\_\_\_\_ الممتازة ضروريّة للعمل الجماعيّ الفعّال.
٢. يساعد إنشاء خطة عمل مفصّلة على توضيح \_\_\_\_\_ والمواعيد النهائيّة.
٣. الصّراع هو جزء \_\_\_\_\_ من عمليّة الفريق الّتي ينبغي معالجتها.
٤. ينبغي على الفرق إنشاء جدول زمنيّ لـ \_\_\_\_\_ لضمان التّواصل المنتظم.
٥. يجب على كلّ عضو أن \_\_\_\_\_ نفسه والآخرين على إسهاماتهم.

### **الإجابة:**

١. التّواصل
٢. الأدوار
٣. طبيعيّ
٤. الاجتماع
٥. يسائل

### **النشاط ٥: كن فريقاً قوياً ومرناً**

**"وفي اللحظة الّتي نعتقد فيها أنّ النّجاح يتحدّد بمستوى متّصل من القدرة بدلاً من المرونة والعمل الجادّ، سنكون هشّين**

**في مواجهة الشّدائد" جوشوا وايتزكين**

اكتشف أسرار بناء فرق مرنة من خلال نهج القائد الذّكيّ والمُرن. في هذا الفيديو، نتعمّق في استراتيجيّات القيادة الرّشيقة الّتي ترسّخ مرونة الفريق، وتدير المرونة التّنظيميّة ضمن الفريق. تعرّف إلى كميّة إمكانيّة مهارات الإدارة والقيادة الرّشيقة الفعّالة في تحويل ديناميكيّات فريقك، وفي تعزيز تعاون الفريق، وفي ضمان النّجاح المستدام. اكتشف التّقنيّات والرّؤى الأساسيّة الّتي يحتاجها كلّ قائد لتنمية فريق مرّن وقابل للتّكيّف وعالي الأداء. شاهد الفيلم، ثمّ أجب عن التّمارين المتتالية.

**الفيلم ٥: "بناء فرق مرنة: نهج القائد الرّشيق" icert Global**

## التمرين ١: (توصيل)

التعليمات: قم بمطابقة 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 الرشيدة
٢. مرونة الفريق
٣. بيئة متعاونة
٤. عقلية بارعة
٥. التواصل الفعال

### الإجابة:

١. ج ٢. أ ٣. ب ٤. و ٥. د

## التمرين ٢: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: اقرأ الجمل الآتية، ثم املأ الفراغات بالكلمة المناسبة من قائمة الاحتمالات.

١. القيادة الرشيدة تدور حول احتضان \_\_\_\_\_ والبقاء مرناً.

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 الرشيدة 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

### التمييز بالألوان:

- نوع النشاط باللون الأحمر
- الإجابة الصحيحة باللون الأزرق الفاتح

### التمرين ١: (اجوبة اختيارية)

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

١. إلى ماذا تشير الفعالية الجماعية؟

- أ. إلى ثقة المجموعة في قدرتها على تحقيق الأهداف.
- ب. إلى الثقة الفردية.
- ج. إلى فعالية القيادة.

٢. أي مما يلي يعدّ عاملاً أساسياً في تعزيز الفعالية الجماعية؟

- أ. المنافسة بين أعضاء الفريق.
- ب. التسلسل الهرمي الصارم.

ج. التواصل المفتوح.

٣. كيف يمكن للقادة تعزيز الفعالية الجماعية؟

أ. من خلال إحباط ردود الفعل.

ب. من خلال تحديد أهداف جماعية واضحة.

ج. من خلال التركيز على الأداء الفردي فحسب.

٤. ما هو الدور الذي تلعبه الخبرة المشتركة في الفعالية الجماعية؟

أ. إنها تعزز هوية المجموعة.

ب. إنها تقلل الثقة.

ج. ليس لها أي تأثير.

٥. ما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في تحسين الفعالية الجماعية؟

أ. تجنب الصراع

ب. تشجيع التعاون

ج. عزل أعضاء الفريق

### التمرين ٢: (صح أم خطأ)

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

١. الفعالية الجماعية تعتمد على قدرات القائد فحسب. **صحيحة أم خاطئة**

تنشأ الفعالية الجماعية من المعتقدات والثقة المشتركة لجميع أعضاء الفريق.

٢. يمكن لأعضاء الفريق الذين يتشاركون النجاحات أن يعززوا الفعالية الجماعية. **صحيحة أم خاطئة**

٣. يمكن أن تؤدي الفعالية الجماعية إلى تحسين نتائج الأداء. **صحيحة أم خاطئة**

٤. إن التجارب السلبية بين أعضاء الفريق تعمل على تعزيز الفعالية الجماعية. **صحيحة أم خاطئة**

يمكن أن تؤدي التجارب السلبية إلى انخفاض الثقة في قدرات الفريق.

٥. الحوار المفتوح مهم لتعزيز الفعالية الجماعية. **صحيحة أم خاطئة**

### التمرين ٣: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

**التعليمات:** أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

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

١. إنّ الفعالية الجماعية ضرورية للفرق لتحقيق الأهداف.

٢. بناء الثقة بين أعضاء الفريق يعزز الفعالية.

٣. يمكن للقادة تعزيز الفعالية الجماعية من خلال التواصل.

٤. إنّ الاحتفال بـ \_\_\_\_\_ صغيرة يمكن أن يعزز إيمان الفريق.



٥. تعمل البيئة الدّاعمة على تعزيز الشّعور بـ \_\_\_\_\_ إلى المجموعة.

الإجابة:

١. المشتركة      ٢. الجماعيّة      ٣. المفتوح      ٤. انتصارات      ٥. الانتماء

**التمرين ٤: (أجوبة متعدّدة)**

التّعليمات: اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر جميع الإجابات الّتي تنطبق.

١. أيّ من العوامل الآتية تساهم في العمل الجماعيّ المرنّ؟

أ. التّواصل المفتوح بين أعضاء الفريق.

ب. تجنّب الصّراعات.

ج. القدرة على التّكيف مع التّغيير.

د. القيادة الدّاعمة.

٢. أيّ من الاستراتيجيات الآتية يمكن أن تساعد في تحسين العمل الجماعيّ؟

أ. وضع أهداف وغايات واضحة.

ب. تشجيع التّواصل المفتوح والصّادق.

ج. تجاهل المساهمات الفرديّة.

د. تقديم ردود فعل منتظمة.

٣. أيّ من الإجراءات الآتية يمكن أن تساعد في تحقيق النّفّة داخل الفريق؟

أ. تشجيع المساءلة بين أعضاء الفريق.

ب. الاحتفاظ بالمعلومات لنفسك.

ج. الاستماع بنشاط لأعضاء الفريق.

د. تقديم ردود فعل ببناءة.

٤. أيّ من العوامل الآتية يمكن أن تعزّز الفعاليّة الجماعيّة داخل الفريق؟

أ. تحديد أهداف واضحة وقابلة للتّحقق.

ب. توفير فرص للتّعاون الجماعيّ.

ج. التّركيز على الأداء الفرديّ فحسب.

د. تعزيز عقليّة النّموّ.

**Cover Image:**

[https://library.ascd.org/m/18d8761c7ecec6f2/webimage-0425\\_Ventura\\_avgust01-\\_-istock-1483449567.jpg](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](https://www.brainyquote.com/search_results?x=0&y=0&q=Theodore+Roosevelt)

**Joshua Waitzkin:**

[https://www.goodreads.com/author/quotes/48788.Josh\\_Waitzkin](https://www.goodreads.com/author/quotes/48788.Josh_Waitzkin)

**Stephan 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/المفاهيم-الإدارية/الكفاءات-الفردية-والجماعية/>



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

### 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:

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

### نتائج التعلم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

- التعرف إلى التحيز
- فهم التحيز اللاوعي
- كسر الصور النمطية
- قبول التنوع فيما بيننا
- ممارسة التعاطف
- بناء علاقات قوية

### النشاط ١: هل أنت متحيز؟

"عندك تحيز تجاه العمل - دعنا نر شيئا يحدث الآن. يمكنك تقسيم تلك الخطأ 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 اللاوعي" ويل انتراكتيف

التمرين: (صح أم خطأ)

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

١. يشير التحيز اللاوعي إلى الصور النمطية الاجتماعية التي نشكلها عن مجموعات معينة من الناس دون وعي. **صحيحة أم خاطئة**

٢. الجميع متحرر من التحيزات اللاوعية. **صحيحة أم خاطئة**

كل شخص لديه تحيزات غير واعية؛ فهي جزء من الإدراك البشري.

٣. يمكن أن تؤثر التحيزات اللاوعية على عملية صنع القرار في مجالات مختلفة، بما في ذلك التوظيف والترقيات.

**صحيحة أم خاطئة**

٤. يشير الفيديو إلى أن التحيز اللاوعي لا يمثل سوى مشكلة في مكان العمل. **صحيحة أم خاطئة**

يمكن أن يؤثر التحيز اللاوعي على العلاقات الشخصية وعلى التعليم والتفاعلات الاجتماعية، وليس على سيناريوهات مكان العمل فحسب.

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

التمرين ٢: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

التعليمات: استنادًا إلى الفيلم الذي شاهدته، املأ الفراغات بالكلمات المناسبة من القائمة المنسدلة.

بنك الكلمات: اللاوعي - المهنية - التمييز - أخطاء - قراراتنا

١. يمكن أن تؤثر هذه التّحيّزات على \_\_\_\_\_ في مواقف مختلفة، بما في ذلك قرارات التّوظيف.
٢. يمكن أن تؤثر التّحيّزات اللاّوعية على كيفة إدراكنا للآخرين في كلّ من السّياقات \_\_\_\_\_ والشّخصية.
٣. يؤكّد الفيديو أنّ كلّ شخص لديه مستوى معيّن من التّحيّز \_\_\_\_\_.
٤. أحد الأمثلة الشائعة للتّحيّز اللاّوعي هو \_\_\_\_\_ بناءً على العمر أو الجنس.
٥. يمكن أن تؤدي هذه التّحيّزات إلى \_\_\_\_\_ في الحكم واتّخاذ القرار.

الإجابة:

١. قراراتنا
  ٢. المهنيّة
  ٣. اللاّوعي
  ٤. التّمييز
  ٥. أخطاء
- \*الآن أنا قادر على التعرّف إلى التّحيّز.

## النّشاط ٢: أن نكون واعين ومتفهمين

"وعليّنا بالفعل أن نحافظ على هدونا في مواجهة الاختلاف، وأن نعيش حياتنا في حالة من الشّمول، ونتعجّب من تنوع البشرية." جورج تاكاي

لقد تطوّرت أدمغتنا لمساعدتنا على البقاء. وهذا يعني أنّها تتخذ الكثير من الطّرق المختصرة لمساعدتنا على قضاء اليوم. تعتبر هذه الاختصارات، أو الاستدلالات، حيويّة لكنّها تأتي بتكلفة.

إضافة الفيلم ٢: "ما هو التّحيّز اللاّوعي؟" ذا رويال سوسايتي

### التمرين ١: (توصيل)

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

التعريف

المصطلح

١. اختصار معرفي يمكن أن يؤدي إلى أحكام خاطئة.
  ٢. الاعتراف بتحيّزات الفرد.
  ٣. الأحكام المسبقة التي تؤثر على عملية اتّخاذ القرار من دون وعي.
  ٤. اتّخاذ الاختيارات بناءً على تفكير منطقيّ.
- أ. التّحيّز اللاّوعي
  - ب. تأثير الهالة
  - ج. استكشافيّ
  - د. اتّخاذ القرارات الأخلاقيّة

الإجابة: أ. ٣ ب. ١ ج. ٢ د. ٤

### التمرين ٢: (تصنيف)

التّعليمات: بناءً على الفيلم الذي شاهدته، قم بتصنيف العبارات الآتية إلى فئتين: "التأثيرات الإيجابية للاستنتاجات" و "الآثار السلبية للتّحيّز اللاّوعي".

العبارات:

- أ. يساعدنا في اتّخاذ قرارات سريعة عندما يكون الوقت محدوداً.
- ب. يمكن أن يؤدي إلى المحسوبيّة في ممارسات التّوظيف.
- ج. يسمح بمعالجة المعلومات بكفاءة.
- د. يؤدي إلى معاملة غير عادلة للفئات المهمشة.
- هـ. يدعم حلّ المشكلات بسرعة في المواقف العصيبة.
- و. يسبّب سوء التّقدير بناءً على المظهر وليس على القدرة.

الإجابة:

التأثيرات الإيجابية للاستنتاجات: أ، ج، هـ الآثار السلبية للتّحيّز اللاّوعي: ب، د، و

\*الآن أنا قادر على فهم التّحيّز اللاّوعي

## النّشاط ٣: تحدّ فرضياتك

"يمكننا أن نحدّد الطّموح والتّقدّم لأنفسنا. الهدف هو العمل نحو عالم لا يتم فيه تحديد التّوقّعات من خلال الصّور النمطيّة التي نعتقد، ولكن من خلال شغفنا الشّخصيّ ومواهبنا واهتماماتنا." شيريل ساندبرغ

الصّورة النمطيّة هي اعتقاد أو تفكير مفرط التّعميم حول شخص معيّن أو مجموعة من الأشخاص أو موقف معيّن. شاهد الفيديو الآتي الذي يستكشف ماهيّة الصّورة النمطيّة، ثمّ قم بحلّ التّمارين وفقاً لذلك.

إضافة الفيلم ٣: ما هي الصّورة النمطيّة؟ بروداكتيفتي 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 التعلّم من التجارب والتّحسين.
  ٢. اعتقاد واسع الانتشار ولكنه مبسّط للغاية حول مجموعة ما.
  ٣. مصادفة فريدة للفرد بحيث تشكّل المعتقدات.
  ٤. الاعتقاد بأنّ القدرات والدّكاء ثابتان.
  ٥. خطأ منهجيّ في التفكير يؤثّر على القرارات.
- أ. الصّورة النمطيّة
  - ب. نموّ ذهنيّ
  - ج. ذهنيّة ثابتة
  - د. التّحيّز الإدراكيّ
  - هـ. التجربة الشخصيّة

#### الإجابة:

أ. ٢ ب. ١ ج. ٤ د. ٥ هـ. ٣

#### التمرين ٢: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

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

١. إنّ امتلاك عقليّة \_\_\_\_\_ يعني الاعتقاد بأنّه يمكنك التّحسّن من خلال الجهد والتّعلّم.
- قائمة الاحتمالات: **ثابتة - النّمى - منهجيّة**
٢. يمكن أن تقودنا التّحيّزات المعرفيّة إلى اتّخاذ قرارات \_\_\_\_\_ بناءً على الصّور النمطيّة.
- قائمة الاحتمالات: **عادلة - كثيرة - ضعيفة**
٣. يمكن لعقليّة \_\_\_\_\_ أن تحدّ من رغبتك في المخاطرة وتجربة أشياء جديدة.
- قائمة الاحتمالات: **ثابتة - منهجيّة - منتظمة**
٤. غالباً ما يتطلّب تغيير الصّورة النمطيّة \_\_\_\_\_ الانفتاح على التجارب الجديدة.
- قائمة الاحتمالات: **التّوقيت - النّظر إلى - الدّراسة**
٥. يمكن أن يساعد التّعزيز الإيجابيّ في تحويل الصّورة النمطيّة السّلبية إلى منظور \_\_\_\_\_.
- قائمة الاحتمالات: **واسع - جيّد - إيجابيّ**

#### التمرين ٣: (خيارات متعدّدة)

**التعليمات:** اقرأ الأسئلة الآتية، ثم اختر الإجابة الصّحيحة.

١. أيّ ممّا يلي هو مثال على العقليّة الثّابتة؟
  - أ. "أستطيع أن أتعلّم من أخطائي".
  - ب. "أنا لست جيّداً في الرياضيات".
  - ج. "سأستمرّ في التّدرب حتّى أتحسّن".
  - د. "ردود الفعل تساعدني على النّمى".
٢. لتحديّ الصّورة النمطيّة، ينبغي على المرء أن:
  - أ. يتجنّب التجارب الجديدة.
  - ب. يفكر في تجارب جديدة.
  - ج. يؤكّد المعتقدات الموجودة.
  - د. يتجاهل ردود فعل الآخرين.
٣. أيّ ممّا يلي يعكس عقليّة النّمى؟
  - أ. "لا أستطيع تغيير من أنا".
  - ب. "الأخطاء هي فرص للتّعلّم".
  - ج. "لن أكون جيّداً في هذا أبداً".
  - د. "ينبغي لي أن أتجنّب التّحدّيات".
٤. ما هو المثال على التّحيّز المعرفيّ؟
  - أ. البحث عن وجهات نظر متنوّعة.
  - ب. التّعلّم من أخطاء الماضي.
  - ج. ملاحظة ردود الفعل السّلبية فحسب.
  - د. طلب المساعدة عند الحاجة.

٥. للتغلب على الصور النمطية، هناك استراتيجيات فعالة واحدة وهي:

- أ. تجاهل ردود فعل الآخرين.
- ب. الالتزام بالروتين المؤلف.
- ج. تعزيز الروتينات الموجودة.
- د. المشاركة في المحادثات مع مجموعات مختلفة.

\*الآن أنا قادر على كسر الصور النمطية.

#### النشاط ٤: بناء مجتمع صالح

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

لقد تحدثنا عن التحيزات والصور النمطية في مقاطع الفيديو السابقة، ولكن ماذا عن التحيز والتمييز؟ ما هو الفرق بين الاثنين؟ يبدو أنهم يقصدون الشيء نفسه. في هذا الفيديو، يساعد KC Bird في شرح الفرق! إضافة فيلم ٤: "التحيز والتمييز: ما هو الفرق؟ كيف يمكننا التغلب عليه؟". لينغوات

#### التمرين ١: (تصنيف)

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

١. التنميط
٢. التصنيف العرقي
٣. الانحياز
٤. الاستبعاد من المجموعة
٥. الافتراضات السلبية

#### الإجابة:

التحيز: التنميط، الانحياز، الافتراضات السلبية  
التمييز: التصنيف العرقي، الاستبعاد من المجموعة

#### التمرين ٢: (إجابة اختيارية)

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

١. ما هو التحيز؟

- أ) عمل إيجابي تجاه المجموعة.
  - ب) وجهة نظر سلبية مبنية على معلومات مضللة.
  - ج) رأي غير متحيز.
  - د) حكم عادل.
٢. إلى ماذا يتحول التحيز عندما يعمل عليه شخص ما؟

أ) إلى قوالب نمطية

ب) إلى تمييز

ج) إلى قبول

د) إلى تحمّل

٣. أي مما يلي ليس من سمات التمييز؟

- أ) العمل غير العادل
- ب) النظر إلى الإنسان على أساس العرق أو الجنس
- ج) التفاهم والتعاطف
- د) العلاج السلبي

٤. للتغلب على التحيز، يجب أن نتذكر أن:

- أ) كل شخص فريد من نوعه.
- ب) الجميع متماثلون.
- ج) تعريف الناس يتم حسب مجموعتهم.

- د) المعلومات المضللة غير ضارة.  
هـ. 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 التنوع 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 نرَ ماذا يحدث عندما يفشل جون في الاستجابة لمشاعر صديقه.

**إضافة الفيلم ٥: "إظهار التعاطف: التوقعات غير المعلنة للحياة في المدرسة الثانوية" ت.د. سوشيل سكيلز**  
**التعليمات: بناءً على الفيلم، اقرأ 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. هنأه بحماس .  
ب. أعرب عن قلقه بشأن سلامة بيورن .  
ج. تجاهل مشاعر بيورن وتحدث 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. صقق ببديه.  
د. جعل أكتافه مترجعة ورأسه معلق.
٤. ما هو التغيير الذي طرأ على سلوك جون لاحقاً في القصة؟  
أ. لاحظ مزاج بيورن وقدم الدعم .  
ب. أصبح أكثر أنانية .  
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 يدرسا 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 بالإرهاق. لقد حصلوا على درجات منخفضة ويخشون طلب المساعدة.	أ) ذكّرهم بأنّه من الطبيعي أن يشعروا بالتوتر وشارك تجاربك الخاصة مع الاختبارات. شجّعهم على التركيز على بذل قصارى جهدهم، وذكّرهم بأنّ أصدقاءهم سیدعمونهم بغض النظر عن النتيجة.
٢. يشعر بعض الأصدقاء بالإهمال أثناء الغداء، لأنّ أصدقاءهم يتجاهلونهم بعد الخلاف. يشعرون بالوحدة وعدم اليقين بشأن كيفية التعامل معهم.	ب) تواصل معهم على انفراد وأعرب عن قلقك على سلامتهم. شجّعهم على التحدّث عمّا يزعجهم واقترح عليهم التحدّث 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 الضّغط.	ج) اقترح عليهم التّواصل مع أحد أصدقائهم للتعبير عمّا يشعرون به. شجّعهم على بدء الحوار لتتقّية الأجواء وإعادة بناء الصّداقة.
٤. يعاني بعض الأصدقاء من أزمة عائلية في المنزل تؤثر على مزاجهم وتركيزهم في المدرسة. لقد انسحبوا ولم يشاركوا في الفصل الدّراسي.	د) شجّعهم على تشكيل مجموعة دراسية مع زملائهم في الفصل. اعرض عليهم المساعدة في أداء واجباتهم المنزلية، واقترح عليهم التحدّث مع المعلّم للحصول على دعم إضافي.

الإجابة: ١. د ٢. ج ٣. أ 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 بالصورة 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. تقدير واحترام الخلفيات وجهات 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 يفكر به الآخرون.
٥. أي مما يلي ليس وسيلة لكسر الصور النمطية؟
  - أ. المشاركة في محادثات مع مجموعات متنوعة.
  - ب. التعرف إلى الثقافات المختلفة.
  - ج. تحدي تحيزاتك الخاصة.
  - د. وضع الافتراضات على أساس المظهر.

### التمرين ٢: (أجوبة متعددة)

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

١. أي من الآتي يعد من علامات التحيز اللاواعي؟ (اختر كل الأجوبة التي تنطبق)
  - أ. تفضيل العمل مع أشخاص مشابهين لك.
  - ب. إصدار أحكام سريعة على الآخرين.
  - ج. محاولة التعرف 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 المتنوعة.
  - د. تحدي التعميمات عند ظهورها.

٣. أي مما يلي يوضح قبول التّنوع؟ (اختر كلّ الأجوبة التي تنطبق)

أ. المشاركة في الاحتفالات الثقافية.

ب. تجاهل الفروق الفردية.

ج. تشجيع وجهات النظر المتنوعة في المناقشات.

د. دعم سياسات الدمج.

٤. ما هي الأفعال التي تظهر الاحترام للآخرين؟ (اختر كلّ الأجوبة التي تنطبق)

أ. الاستماع بفعالية أثناء المحادثات.

ب. المقاطعة لمشاركة رأيك.

ج. الاعتراف بمشاعر الناس وتجاربه.

د. إلقاء الذعابات على حساب شخص آخر.

٥. ما هي فوائد قبول التّنوع؟ (اختر كلّ الأجوبة التي تنطبق)

أ. زيادة الإبداع والابتكار.

ب. تحسين العمل الجماعي والتعاون.

ج. زيادة احتمال الصراع.

د. وجهات نظر أوسع في حلّ المشكلات.

**التمرين ٣: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)**

**التعليمات:** أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

بنك الكلمات: كرامتهم - الفردية - التربية - دراسة - غير عادلة

١. يمكن أن يؤدي التحيز اللاواعي إلى إصدار أحكام \_\_\_\_\_ على الأفراد بناءً على مظهرهم.

٢. يتطلب كسر الصور النمطية \_\_\_\_\_ والانفتاح الذهني.

٣. إن قبول التّنوع يعني تقدير \_\_\_\_\_ وتجاربه كلّ شخص.

٤. إن احترام الآخرين يتطلب الاعتراف بـ \_\_\_\_\_ ومعاملتهم بلطف.

٥. لمكافحة التحيز اللاواعي، يجب على المرء أن يعمل بنشاط على \_\_\_\_\_ افتراضاته حول الآخرين.

الأجوبة:

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 الصور النمطية؟

أ. الإنصاف

ب. التمييز

ج. الدمج

د. التحمل

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

أ. التركيز على وجهات نظر الأغلبية فحسب.

ب. إعطاء الأولوية للأصوات العالية في المناقشات.

ج. تجاهل الآراء المختلفة.

د. ضمان حصول الجميع على فرصة للتحدث.

٣. أي من السلوكيات الآتية يعكس احترام التّنوع؟

أ. إلقاء النكات حول ثقافة شخص ما.

ب. الاستماع إلى وجهات نظر متنوعة.

ج. افتراض أن الجميع يشاركونك معتقداتك.

د. إبداء صورة نمطية على أساس الجنسية.

٤. كيف يمكن للأفراد تحدي تحيزاتهم اللاواعية؟

أ. من خلال طلب ردود الفعل من الآخرين.

ب) عن طريق تجنّب التفاعلات مع المجموعات المتنوّعة.

ج) من خلال الالتزام بالبيئات المألوفة.

د) بافتراض أنّهم غير متحيّزين.

٥. ما هو تأثير التّمييز على الأفراد؟

أ. يعزّز احترام الذات .

ب) يمكن أن يحدّ من الفرص ويخلق الحواجز .

ج) يعزّز النّمّو الشّخصيّ .

د) يشجّع الحوار المفتوح.

٦. أيّ ممّا يلي هو من فوائد احترام الآخرين؟

أ. تصاعد الصّراع

ب) زيادة المنافسة

ج) تحسين العلاقات والثّقة

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

**Jasmine Guinness:**

[https://www.brainyquote.com/quotes/jasmine\\_guinness\\_626467](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](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 العملية

### التمييز 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:

في المدرسة الثانوية، يُعدّ وجود عملية واضحة أمرًا حيويًا 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 محدّدة لمهام ومشاريع المجموعات، يمكنك تحسين المساءلة وعمل الفريق. لا يسهّل هذا النهج التعامل مع التحديات فحسب، بل يبنّي أيضًا المهارات الأساسية مثل إدارة الوقت والتفكير النقدي والتعاون. إنّ اتباع هذه العمليات يغرس الانضباط والمسؤولية، ممّا يمكّنك من تولّي مسؤولية التعلّم، وتطوير عقلية النمو حيث تتعلّم من الملاحظات، وتقوم بتعديل استراتيجياتك للتحسين. في نهاية المطاف، فإنّ فهم هذه القواعد والالتزام بها يعدّك للفرص المستقبلية في الكلية وخارجها.

### نتائج التعلّم:

في نهاية هذه الوحدة، سيكون الطلاب قادرين على:

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

### النشاط ١: هل هنالك مشكلة؟

"المشكلة التي تمّ ذكرها بشكل جيد هي مشكلة تمّ حلّها جزئيًا." جون ديوي

شاهد الفيلم الآتي، ثمّ قم بحلّ التمارين الآتية.

إضافة الفيلم ١: "تشخيص المشكلة" - جايمي هوبكنز

### التمرين ١: (أجوبة اختبارية)

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

١. ما نوع المشاكل التي يشير إليها جايمي في مناقشته؟

أ. العادات الشخصية

ب. القضايا المتعلقة بالأعمال

ج. الأعمال المنزلية

د. مشاكل العلاقات

٢. ما هو افتراض جيمي الأولي حول مشكلة المجفّف؟

أ. كان بحاجة إلى جزء جديد.

ب. مصيدة الوبير كانت ممتلئة.

ج. لقد تمّ فصله للتوّ.

د. كانت هنالك مشكلة في الأسلاك.

٣. ماذا فعل جيمي بعد أن شعر بالإحباط من استكشاف الأخطاء وإصلاحها في البداية؟

أ. لقد تخلّى عن المجفّف.

ب. لقد اتّصل بفنّي الإصلاح.

ج. لقد بحث عن حلول عبر الإنترنت.

د. لقد اشترى مجففًا جديدًا.  
٣. في النهاية، كيف وجد جيمي الحل للمشكلة؟  
أ. من خلال التخمين.

ب. من خلال سؤال زوجته.

ج. من خلال استشارة فني.

د. عن طريق البحث عبر الإنترنت.

٤. ما هو الدرس الرئيسي الذي يؤكد عليه جيمي من خلال قصته؟

أ. استخدم الموارد المتاحة وكن صبورًا.

ب. ثق دائمًا بالانطباعات الأولى.

ج. ينبغي تجنب التحديثات.

د. المشاكل دائمًا واضحة.

### التمرين ٢: (توصيل)

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

التعريف

المصطلح

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. التعرف إلى المشكلة.

٥. خذ بعين الاعتبار الخبرة لتحسين استراتيجيات حل المشاكل المستقبلية.

٦. شكك في الاستنتاجات الأولية واستكشف التفسيرات البديلة.

أ. حدّد المشكلة

ب. استكشاف الأخطاء وإصلاحها في مراحلها الأولى

ج. البحث عن الحلول

د. إعادة تقييم الافتراضات

هـ. تنفيذ الحل

و. تأمل وتعلم

### الإجابة:

١. ج. ٢. ب. ٣. ج. ٤. د. ٥. و. ٥.

\* الآن أنا قادر على تحديد المشاكل.

### النشاط ٢: ربط الأفكار لمواجهة تحدياتنا

"حل أي مشكلة، إليك ثلاثة أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك: أولاً، ماذا يمكنني أن أفعل؟ ثانيًا، ماذا يمكنني أن أقرأ؟ وثالثًا، من يمكنني أن أسأل؟" - جيم رون

(مقدمة عن الفيلم) عندما يحلّ الطلاب مشاكل بعضهم البعض، فإنهم يكتسبون الثقة في مهاراتهم الخاصة ويكونون شهودًا على قوة التعاون في الوقت الفعلي.

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

### التمرين ١: (صح أم خطأ)

استنادًا إلى الفيلم الذي شاهدته، حدّد ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خاطئة.

١. الهدف الأساسي من نشاط المواعدة السريعة للمشكلة هو تشجيع التعاون بين الطلاب. صح أم خطأ

٢. لا يتم تشجيع الطلاب على مشاركة مشاكلهم مع أقرانهم في الفصل الدراسي. صح أم خطأ

يتم تشجيع الطلاب على مشاركة مشاكلهم مع أقرانهم، مما يعزز بيئة تعليمية داعمة.

٣. تعتقد كاتلين بيتشورد أنّ التركيز على العجز فحسب مفيد للطلاب. صح أم خطأ

تدعو كاتلين بيتشورد إلى مساعدة الطلاب في التعرف إلى نقاط قوتهم، بدلاً من التركيز على نقاط ضعفهم فحسب.

٤. يقوم الطلاب بإنشاء خطة عمل بناءً على الحلول التي يتلقونها من أقرانهم. صح أم خطأ

٥. وجد ملفين أنّ ردود الفعل من زملائه في الفصل غير مفيدة في تحسين كتابته. صح أم خطأ  
وجد ملفين أنّ تعليقات زملائه مفيدة جدًا في تحسين كتابته، مما يشير إلى مدى أهمية دعم الأقران.

### التمرين ٢: (توصيل)

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



## المصطلح

## التعريف

- أ. القدرة على التعرف إلى مشاعرك وسلوكياتك وفهمهما.
- ب. خطة تحدد الخطوات اللازمة لتحقيق الهدف.
- ج. التعليقات البناءة التي تهدف إلى تحسين الأداء.
- د. العمل معاً لتحقيق هدف مشترك.
- هـ. الصفات أو المهارات الإيجابية التي يمتلكها الفرد.

١. التعاون
٢. الملاحظات
٣. نقاط القوة
٤. خطة العمل
٥. الوعي الذاتي

الإجابة: ١. د ٢. ج ٣. هـ ٤. ب ٥. أ

## التمرين ٣: (إجابة متعددة)

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

١. ما هي فوائد التعاون؟

- أ. زيادة الإبداع
- ب. الانعزال

ج. التفرع في وجهات النظر

د. التحسين في حلّ المشاكل

٢. أي مما يلي يعتبر استراتيجيات فعالة لتحسين الكتابة؟

أ. استخدام المعجم

ب. تجاهل الملاحظات

ج. القراءة بصوت عالٍ

د. مراجعة الأقران

٣. ما الذي يمكن إدراجه في خطة العمل؟

أ. أهداف محددة

ب. مهام عشوائية

ج. مهل زمنية محددة

د. موارد مطلوبة

٤. من خلال السياق المذكور في نشاط حلّ المشاكل، كيف يكون الاستماع النشط مفيداً؟

أ. يسمح للطلاب فهم وجهات النظر المختلفة حول تحديات الكتابة التي تواجههم.

ب. يشجّع الطلاب على تحديد القضايا المشتركة التي تواجههم مع زملائهم.

ج. يساعد الطلاب على تعزيز أفكارهم الخاصة دون النظر إلى الآخرين.

د. يوفر فرصاً للطلاب لتقديم وتلقي تعليقات 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 التنافسية إلى العقلية التعاونية." - لودوفيك تندر

إنّ التوصل إلى اتفاق كامل بين الطلاب لا يعزّز فعالية العمل ضمن فريق فحسب، بل يساهم أيضاً في إيجابية وإنتاجية مجموعة ديناميكية.

إضافة فيلم ٣: "حول عقود المجموعات" - ذو لورينغ بورتال

## التمرين ١: (تصنيف)

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

١. تنشئ توقعات واضحة لكل عضو في المجموعة.
٢. تحدّد الأدوار والمسؤوليات ضمن المجموعة.
٣. تعزّز التعاون والشعور بالملكية.
٤. تعزّز المساءلة بين أعضاء الفريق.
٥. تتضمن معلومات الاتصال لجميع أعضاء المجموعة.
٦. تحدّد المبادئ التوجيهية للتواصل وحلّ النزاعات.
٧. تحدّد الجدول الزمني لإنجاز المشروع.

#### الإجابة:

فوائد عقد المجموعة: ١، ٣، ٤، ٧ عناصر عقد المجموعة: ٢، ٥، ٦، ٨

#### التمرين ٢: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)

- استناداً إلى الفيلم الذي شاهدته، اقرأ الجمل الآتية، ثم املأ الفراغ بالكلمة المناسبة من القائمة المنسدلة.
١. \_\_\_\_\_ المجموعة هو وثيقة تضيف الطابع الرسمي على \_\_\_\_\_ أعضاء المجموعة.  
القائمة المنسدلة (الفراغ ١): الجدول الزمني - عقد - توقعات
  ٢. يساعد العقد على بناء ثقافة \_\_\_\_\_ داخل المجموعة.  
القائمة المنسدلة: التعاون - الاتصال - التوقعات
  ٣. إنَّ تحديد \_\_\_\_\_ والمسؤوليات يقلل من الغموض والارتباك بين أعضاء الفريق.  
القائمة المنسدلة: الجدول الزمني - الأدوار - التعاون
  ٤. تشكيل توجهات واضحة لـ \_\_\_\_\_ يمكن أن يؤدي إلى بيئة مفتوحة للمناقشة.  
القائمة المنسدلة: التواصل - التعاون - الأدوار
  ٥. يتضمن عقد المجموعة \_\_\_\_\_ يوضح كيفية إكمال المجموعة لعملها.  
القائمة المنسدلة: بيانات اتصالات - جدولاً زمنياً - توقعات

\* الآن أنا قادر على التوصل إلى اتفاق.

#### النشاط ٤: تنمية حياة متوازنة

"عواطفنا تحتاج إلى التنقيف 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 الطّلاب الذين يمتنعون بمهارات أفضل في التنظيم الذاتي لديهم تحصيل أكاديمي أعلى، من المرجح أن ينجموا مع الآخرين، ويكونوا أكثر قدرة على بناء علاقات قوية والحفاظ عليها.

شاهد الفيلم ثم قم بحلّ التمارين الآتية على التوالي.

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

#### التمرين ١: (توصيل)

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

الوصف

مهارات التنظيم الذاتي

١. المهارات المعرفية
٢. إدارة الانتباه
٣. التنظيم العاطفي
٤. إدارة السلوك
٥. تحديد الأهداف
- أ. القدرة على التعرّف إلى مشاعر الفرد وإدارتها.
- ب. القدرة على التّحكّم بالانفعال وردود الفعل.
- ج. المهارات التي تساعد على مراقبة الأفكار والسلوكيات.
- د. المهارات التي تساعد في التخطيط للوصول إلى الأهداف.
- هـ. المهارات المستخدمة للتركيز وتذكّر القواعد والبقاء متفاعلين.

#### الإجابة:

ج.١ ٥.٢ أ.٣ ب.٤ د.٥

### التمرين ٢: (صح أم خطأ)

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

١. مهارات التنظيم الذاتي فطرية ولا يمكن تدريسها. **صح أم خطأ**
٢. مهارات التنظيم الذاتي قابلة للتدريس، ويمكن تطويرها من خلال الممارسة والتوجيه.
٣. يمكن أن تؤدي مهارات التنظيم الذاتي المتينة إلى تحقيق تحصيل أكاديمي أعلى. **صح أم خطأ**
٤. الطلاب الذين لديهم مهارات ضعيفة في التنظيم الذاتي هم أكثر عرضة للنجاح في المدرسة. **صح أم خطأ**
٥. غالباً ما يواجه الطلاب ذوو مهارات التنظيم الذاتي الضعيفة تحديات أكاديمية وسلوكية، مما يجعل النجاح أكثر صعوبة.
٦. يساعد التنظيم العاطفي الطلاب في الاستمرار في التركيز على التعلم. **صح أم خطأ**
٧. تساعد مهارات التنظيم الذاتي في التأثير على الأداء الأكاديمي، وليس على التفاعلات الاجتماعية. **صح أم خطأ**
٨. تعمل مهارات التنظيم الذاتي أيضاً على تعزيز التفاعلات الاجتماعية من خلال مساعدة الطلاب 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 الأكاديمية" 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. مرونة أكبر في مواجهة التحديات.

#### الإجابة:

الفوائد الأكاديمية: ١، ٣، ٥، ٧      الفوائد الاجتماعية: ٢، ٤، ٦

\*الآن أنا قادر على تناول تنظيم العواطف.

## الوحدة ٧: إنشاء واتباع القواعد العملية

### التّمييز بالألوان:

- نوع النّشاط باللّون الأحمر
- الإجابة الصّحيحة باللّون الأزرق الفاتح

### التّمرين ١: (أجوبة اختيارية)

**التّعليمات:** اقرأ الأسئلة الآتية، ثمّ قم باختيار الجواب الصّحيح لكلّ سؤال.

١. ما هي الخطوة الأولى لتحديد المشكلة؟

(أ) تنفيذ الحلّ

(ب) تحليل الوضع

(ج) جمع البيانات

(د) تجاهل الأعراض

٢. أيّ ممّا يلي يشكّل عائقاً شائعاً أمام تحديد المشاكل؟

(أ) التّواصل الواضح

(ب) نقص الموارد

(ج) الانفتاح الدّهنيّ

(د) التّفكير المنظّم

٣. ما هي التّقنيّة التي يمكن أن تساعد في تحديد السّبب الجذريّ للمشكلة؟

(أ) العصف الدّهنيّ

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

(ج) أسئلة لماذا

(د) إدارة الوقت

٤. ما هو الهدف الأساسيّ من فهم وجهات النّظر المختلفة في حلّ المشاكل؟

(أ) تعزيز التّعاطف والتّعاون

(ب) الفوز في التّقاش

(ج) تجنّب معالجة المشكلة

(د) فرض وجهة نظر المرء

٥. أيّ ممّا يلي هو القاعدة التي ينبغي وضعها في عمليّة حلّ النزاعات؟

(أ) مقاطعة بعضهم البعض للتعبير عن آرائهم

(ب) التّركيز على الاعتداءات الشّخصيّة

(ج) تجاهل الاتّفاقيّات السابقة

(د) احترام الوقت المخصّص لتحدّث كلّ منّا

### التّمرين ٢: (أجوبة متعدّدة)

**التّعليمات:** اقرأ الأسئلة، ثمّ اختر جميع الإجابات التي تنطبق.

١. أيّ ممّا يلي يمكن أن يكون علامة على وجود مشكلة؟ (اختر كلّ ما ينطبق)

(أ) انخفاض الإنتاجيّة

(ب) زيادة الشكاوى

(ج) عمليّات سلسلة

(د) عدم الالتزام بالمواعيد النهائيّة

٢. أيّ ممّا يلي يُعدّ من فوائد فهم وجهات نظر متعدّدة أثناء حلّ المشاكل؟ (اختر كلّ ما ينطبق)

(أ) زيادة التّعاطف بين المشاركين

(ب) تعزيز قدرات حلّ المشاكل

(ج) زيادة احتمال عدم حلّ النزاعات

(د) تحسين التّواصل

٣. أي مما يلي يُعدّ من الخطوات العملية لحلّ المشاكل؟ (اختر كلّ ما ينطبق)

(أ) تحديد المشكلة

(ب) القفز إلى الاستنتاجات

(ج) إعداد خطط العمل

(د) تقييم النتائج

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

(أ) الحفاظ على السريّة

(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 تصوّر المشكلة وأسبابها المحتملة.

٣. غالباً ما يتطلب تحديد المشكلة جمع \_\_\_\_\_ من مصادر مختلفة.

٤. يُعدّ فهم \_\_\_\_\_ المختلفة أمراً بالغ الأهمية لحلّ المشاكل بشكل فعال، لأنه يسمح للأفراد بتقدير وجهات النظر المختلفة.

٥. يُعدّ \_\_\_\_\_ النشط مهارة أساسية في حلّ المشاكل، حيث يمكن المشاركين 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 يُعدّ التنظيم العاطفي مهماً في حلّ النزاعات؟

(أ) لأنه يسمح للأفراد بتجنّب الصراع تماماً.

(ب) لأنه يساعد في إدارة ردود الفعل ويعزّز الحوار البناء.

(ج) يشجّع 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 عميقة.

(ب) الصّراخ للتعبير عن الإحباط .

(ج) تجاهل مشاعر الشخص الآخر.

(د) الانخراط في الاستماع النشط.

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

(أ) الفوز في النقاش.

(ب) التركيز على الشكاوى الماضية.

(ج) فهم المشاعر والتحقّق من صحتها.

(د) إلقاء اللوم على الطرف الآخر.

٤. أيّ ممّا يلي يُعدّ علامة على أنّ تنظيم المشاعر ضروريّ في الصّراع؟

(أ) ردود الفعل البّناءة.

(ب) الانفتاح على الحلول.

(ج) المناقشات الهادئة.

(د) تصاعد حدّة التّوترات.

٥. كيف يمكن للتّعاطف أن يساهم في التّنظيم العاطفيّ في حلّ النزاعات؟

(أ) من خلال السّماح لطرف واحد بالسيطرة على المحادثة.

(ب) من خلال تعزيز التفاهم والحدّ من العدوانية.

(ج) من خلال تشجيع السلوك التّنافسيّ.

(د) برفض وجهة نظر الشّخص الآخر.

**التمرين ٥: (املأ الفراغ بالكلمة المناسبة)**

**التّعليمات:** أكمل الجمل باستخدام المصطلحات المناسبة من بنك الكلمات.

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

١. في حلّ النزاعات، من الضّروريّ إيجاد \_\_\_\_\_ تلبيّ احتياجات جميع الأطراف المعنيةّ.

٢. إنّ مهارات التّفاوض الفعّالة ضروريّة لـ \_\_\_\_\_ إلى اتّفاق مقبول للجميع.

٣. إنّ استخدام لغة \_\_\_\_\_ يمكنه أن يساعد في تسهيل إجراء محادثة بّناءة أكثر أثناء المفاوضات.

٤. من المهمّ توضيح شروط الاتّفاقية للتّأكّد من عدم وجود أيّ \_\_\_\_\_ في الفهم.

٥. غالبًا ما يتطلّب الاتّفاق النّاجح \_\_\_\_\_ المستمرّ للحفاظ على العلاقة ومعالجة القضايا المستقبلية.

**الإجابة:**

١. تسوية

٢. التّوصّل

٣. شاملة

٤. غموض

٥. التّواصل

**Cover Image:**

<https://pfst.cf2.poecdn.net/base/image/3483a4805c686983d4b7c79d2e04a818c587d45909b2a5fc9c96e32ab89ad5d?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?srsId=AfmBOooQIHv9NeoGNYhMUMclMD9lx5HABi4euJm\\_L4WU0-e2jKlJB0G](https://orderyourlife.com/blogs/blog/61-quotes-about-problem-solving-and-thinking-for-yourself?srsId=AfmBOooQIHv9NeoGNYhMUMclMD9lx5HABi4euJm_L4WU0-e2jKlJB0G)

**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](https://www.youtube.com/watch?v=98_a6s7UJE4)

Movie 3: About Group Contracts ~ The Learning Portal

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_1YTtdF8Bck](https://www.youtube.com/watch?v=_1YTtdF8Bck)

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

[https://www.youtube.com/watch?v=m4UGDaCgo\\_s](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/مهارات-حل-النزاعات-تطوير-مهارات-حل-النزاعات-لديك--.html>
- <http://tfpb.org/pic/arabic-hal-niza3at.pdf>