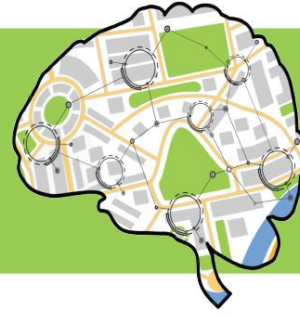
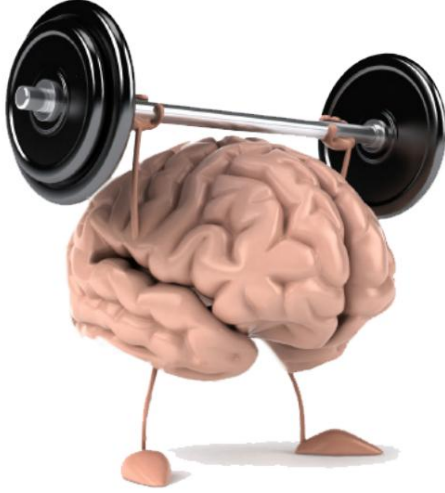


مشاعري

دليل الأنشطة للصفوف من K-2

Know Your
Neuro

أسئلة اختبار الفيديو



1. اما وظيفة الدماغ؟ اسأل الطلاب عما يتذكرونه من الفيديو.

مشاعري تجاه ما يفعله الدماغ. الإجابة: التفكير، واتخاذ القرارات، و فهم مشاعرك.

2. اما هي المشاعر؟ الإجابة: المشاعر هي أحاسيس داخل الجسم.

3. كيف نشعر بالمشاعر المختلفة؟ الإجابة: بعض المشاعر دافئة وهادئة.

بعض المشاعر تجعلك تشعر بفراسات في معدتك. بعض المشاعر تجعل قلبك ينبض أسرع. اسأل الطلاب عن أمثلة أخرى لكيفية الشعور بالمشاعر.

4. ما هما الخطوتان اللتان تساعدك على ممارسة الاستماع وفهم ما تقوله؟

ما معنى مشاعرك؟ الإجابة: الخطوة الأولى: حدد اسم الشعور.

الخطوة الثانية: اكتشف المعلومات التي يُعطيك إياها هذا الشعور. هل يُخبرك هذا الشعور بأنك تحتاج أو ترغب في شيء ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو؟

التعلم طويل الأمد

كيف تشعر عندما...؟

اقرأ السيناريوهات التالية واطلب من الطلاب أن يظهروا لك، باستخدام تعبيرات الوجه ولغة الجسد، كيف سيسعرون وما هي مشاعرهم التي تخبرهم أنهم يحتاجون إليها أو يريدونها إذا:

1. تفتتح هدية عيد ميلادك وتجد أنها لعبة تريدها حقًا.

2. تسقط من دراجتك وتجرح ركبتك.

3. ترى طالبًا آخر يتصرف بقسوة مع شخص ما.

4. كلب يبتلع عليك.

5. أنت تتجادل مع ابن عمك بشأن لعبة.

6. تسقط هدف الفوز.

7. ترى طالبًا آخر يشعر بالوحدة.

8. تساعد والدتك في إخراج القمامة ذات الرائحة الكريهة.

مشاعر القصص الخيالية

باستخدام الحكايات الشعبية المعروفة، قم بتلخيص القصص وتحديد كيفية حدوثها.

رما شعرت شخصيات مختلفة طوال القصة.

مثال: جاك وشجرة الفاصولياء - كيف يشعر جاك عندما...

1. تقول والدته أنهم لا يملكون المال لشراء الطعام؟

2. أمه تغضب لأنها تبيع البقرة مقابل الفاصولياء؟

3. يستيقظ ليرى شجرة الفاصولياء خارج نافذته؟

4. يتم مطاردته من قبل العملاق.

أزواج الشعور

يُقسم الطلاب إلى أزواج. كل طالب يتولى دور القائد.

يُظهر القائد وجوهًا مختلفة تُعبّر عن مشاعر مختلفة. يُقلّد الآخر تعابير وجهه، مُتصرّفًا كالمرآة، ويُخمن الشعور الذي يُظهره.

رقصة تجميد المشاعر

عَيّن لكل طالب شعورًا قبل تشغيل الموسيقى. جَمّد الأغنية، وعندما تتوقف الموسيقى، اطلب من الطلاب أن يُظهروا

كيف يبدو هذا الشعور.

شجعهم على استخدام أكثر من مجرد وجوههم للتعبير عن مشاعرهم.

أغنية أكشن "إذا كنت سعيدًا"

كطلاب صف دراسي، قم بأداء أغنية المشاعر "إذا كنت سعيدًا وتعرف ذلك".

استخدم أفعال المراقبة لإظهار الأحاسيس التي يشعر بها كل شعور

يولد:

إذا كنت سعيدًا وتعرف ذلك، أظهر ابتسامة... (اصنع وجهًا مبتسمًا) كرر

إذا كنت تعرف ذلك وتريد حقًا إظهاره، إذا كنت

وأنت تعرف ذلك _____ .

أضف علي...

إذا كنت غاضبًا وتعرف ذلك، فاضغط على قبضتيك... (اضغط على قبضتيك)

إذا كنت حزيبًا وتعرف ذلك، فامسح دموعك... (امسح دموعك)

إذا كنت متحمسًا وتعرف ذلك، تحرك، تحرك... (تحرك في المقعد)