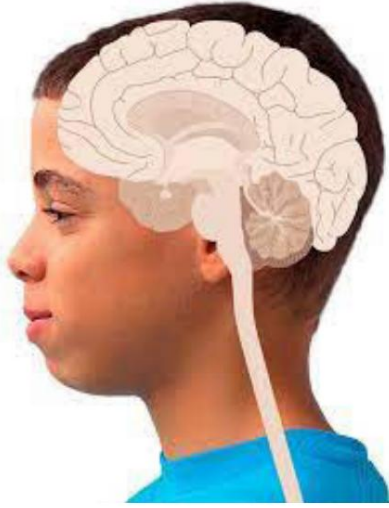




# Know Your Neuro

## اختياراتي الجيدة

### دليل الأنشطة للصفوف من K-2



#### أسئلة اختبار الدماغ

1. اما هو الجزء المهم من جسمك داخل رأسك؟ ارسم خطوطا على السبورة واسأل:  
على الطلاب ملء الفراغات بالإجابة.

2. اما وظيفة الدماغ؟ اسأل الطلاب عما يتذكرونه من فيديو "اختياراتي الجيدة" حول وظيفة الدماغ. الإجابة: التفكير واتخاذ القرارات.

3. كيف تحافظ على قوة عقلك؟ اسأل الطلاب عما يتذكرونه من  
فيديو "اختياراتي الجيدة". الإجابة: تدرب على اتخاذ خيارات جيدة. استخدم الأنشطة

4. ما هو الخيار الجيد؟ الإجابة: خيار إيجابي لك وللآخرين.

5. هل يجب عليك أن تفعل ما يفعله الآخرون إذا اتخذوا قرارًا خاطئًا؟ الإجابة: لا! إنه عقلك، فهو قرارك. اتخذ قرارًا جيدًا لك وللآخرين.

#### التعلم طويل الأمد

##### لعبة الوقوف والجلوس

باستخدام الأمثلة التالية، اطلب من الطلاب الوقوف إذا رأوا أنه خيار جيد، والجلوس إذا رأوا أنه ليس كذلك. ثم  
اطلب منهم تقديم أمثلة من تجاربهم الخاصة.

1. هل اخترت أن تكون لطيفًا مع الطالب الجديد في المدرسة؟

2. هل تستخدم مقصًا فنيًا لقص شعر صديقك؟

3. عندما يحين وقت الوقوف في الطابور لتناول الغداء، تقف بهدوء وتنتظر

دورك؟

4. هل تطلب من صديق جديد أن يلعب معك في وقت الاستراحة؟

5. عندما تسمع شخصًا يسخر من طالب آخر، فأنت تخبره بذلك.

المعلم؟

6. عندما ترى طالبًا آخر يفتعلون شيئًا ضد

القواعد، تقرر اتباع القواعد بدلاً من الذهاب مع الآخرين.

7. عند الوقوف في طابور الغداء،

تبدأ في دفع الشخص الذي أمامك ودفعه لأن الخط يتحرك  
بطيء.

8. تشارك لعبتك المفضلة مع صديق أو أخيك أو أختك الصغيرة.



##### لحظات اليقظة

علم الطلاب كيفية ممارسة اليقظة الذهنية قبل اتخاذ أي قرار. عند لعب لعبة "قف واجلس" (على اليمين)، اطلب  
من الطلاب اتباع الخطوات التالية قبل الإجابة:

1. توقف لأخذ نفس عميق، واحبس لمدّة 4 ثوانٍ.

2. فكر في ما قد يكون الخيار الأفضل.

3. الزفير لمدّة 4 ثوانٍ.

4. ثم اتخذ خيارًا جيدًا.

##### الإيجابيات والسلبيات

علم الطلاب تعريف "الإيجابيات" و"السلبيات". عند لعب لعبة "قف واجلس" (على اليمين)، اسأل الطلاب عن  
إيجابيات وسلبيات كل خيار.

##### اختيار جيد للتشجيع

تعليم الطلاب الهتاف "الاختيار الجيد":

اختيار جيد، اختيار جيد، 1، 2، 3، يجعل الأمور آمنة بالنسبة لي

ولك!

إذا كان الأمر خاطئًا، فأنا أقول لا!

الاختيار الجيد يساعد عقلي على النمو!