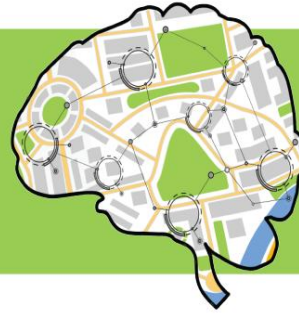


جسدي الفريد

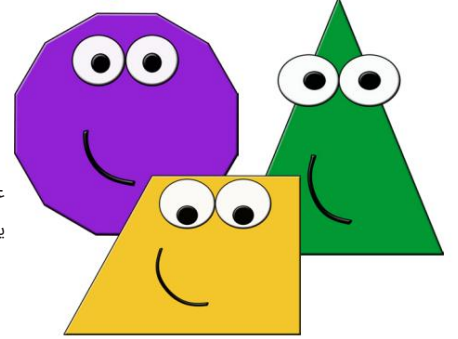
دليل الأنشطة للصفوف من K-2



Know Your Neuro

أسئلة الاختبار

1. كيف تُهجي كلمة "فريد"؟ فريد.
2. ما معنى كلمة "فريد"؟ الإجابة: الوحيد من نوعه.
3. كيف ترتبط كلمة "فريد" بجسدك؟ الإجابة: لا يوجد أحد آخر في عالم تم صنع جسده تمامًا مثل جسدك، إلا إذا كان لديك توأم متطابق. يعني أنك وجسدك فريدين من نوعك!
4. عندما تقارن نفسك بالآخرين وترى مدى اختلافك عن الآخرين، هل تشعر أحيانًا بالارتباك بشأن كيفية تفكيرك أو شعورك؟ الإجابة: نعم، قد تشعر أو تفكر أحيانًا بأشياء إيجابية أو سلبية تتعلق باختلافاتك.



5. هل جميع الأجسام أجسام جيدة؟ الإجابة: نعم، جميع الأجسام أجسام جيدة مهما اختلفت.
6. هل من المهم أن نفكر ونشعر بإيجابية تجاه أجسادنا، حتى لو كانت مختلفة؟ الإجابة: نعم.
7. وفقًا للفيديو، ما أول شيء يمكنك فعله لتشعر بإيجابية تجاه جسدك؟ الإجابة: كن شاكراً لكل ما لديك.
8. ما هو ثاني شيء يمكنك فعله لتشعر بإيجابية تجاه جسدك؟ الإجابة: تعلم كيفية تناول أطعمة صحية ومغذية للعناية بجسمك والحفاظ على قوته.
9. ما هو ثالث شيء يمكنك فعله لتشعر بإيجابية تجاه جسدك؟ الإجابة: عندما ترى أشخاصًا مختلفين عنك في المظهر، احتفل بهذه الاختلافات وقدرها، فهي ما يجعل كل شخص فريدًا!

الأشياء الإيجابية التي يقوم بها جسمنا مثل اللعب والعناق وتناول الطعام الجيد.

8. ما هو ثاني شيء يمكنك فعله لتشعر بإيجابية تجاه جسدك؟ الإجابة: تعلم كيفية تناول أطعمة صحية ومغذية للعناية بجسمك والحفاظ على قوته.

9. ما هو ثالث شيء يمكنك فعله لتشعر بإيجابية تجاه جسدك؟ الإجابة: عندما ترى أشخاصًا مختلفين عنك في المظهر، احتفل بهذه الاختلافات وقدرها، فهي ما يجعل كل شخص فريدًا!

الأنشطة الصفية

صفنا الفريد

اطلب من الطلاب أن يساعدوك في عمل قائمة بالطرق التي يختلف بها الطلاب.
اكتب إجاباتهم على السبورة، من الأمثلة:

• يحب ويكره
• الاهتمامات

• ارتفاع

• وزن

• البشرة

• لون الشعر/نوعه (مجعد، مستقيم، إلخ.)

• لون العين

ناقش كيف تتغير بعض الأمور مع مرور الوقت، مثل ما يُحبه الآخرون، وما يكرهونه، والطول، أو الوزن، وكيف تبقى بعض الأمور ثابتة، مثل لون العينين أو البشرة. هذه كلها أمورٌ نُقدِّرها ونحتفل بها لأنها تجعل كل طالب فريدًا!

1، 2، 3 أشياء جيدة عني

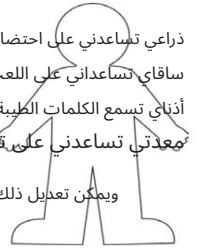
اطلب من الطلاب مشاركة (الصف الأول والثاني) أو كتابة (الصف الأول والثاني) ثلاثة أشياء يحبونها ويحبونها في أنفسهم، وثلاثة أشياء يجيدونها. وبينما يشارك الطلاب عباراتهم الإيجابية، اختتم وقت المشاركة بصيحات الأطفال: "من الجيد أن أكون مثلك!"

مخطط الجسم الشاكر

ضع ورقة كبيرة (أو ورقتين ملتصقتين ببعضهما) على الأرض، واختر أحد طلاب الصف ليرسم حول الورقة أثناء استلقائه عليها. تحدث عن أجزاء الجسم المختلفة. اطلب من الطلاب كتابة ما يساعدهم كل جزء من أجزاء الجسم على الرسم.

أمثلة:

ذراعي تساعدني على احتضان عائلتي.
ساقاي تساعدني على اللعب في وقت الاستراحة.
أذناي تسمع الكلمات الطيبة التي يقولها أصدقائي.
معدنتي تساعدني على تناول الطعام الجيد.
ويمكن تعديل ذلك وفقًا لقدرات وحدود كل طالب.



أغنية من الجيد أن أكون أنا

شاهد وغني مع فيديو "من الجيد أن أكون أنا" على:
https://youtu.be/SnI_XRNpDq0

1، 2، 3... من الجيد أن أكون أنا! 1، 2، 3!
وأريد أن يعرف العالم أنه من الجيد أن أكون أنا!
أنا شخص مميز، وليس هناك سوى واحد مني.
ولا أحد آخر فخور بالشخص الذي هو أنا!