



وزارة التربية والتعليم
إدارة الإشراف والتدريب التربوي

الدليل التدريبي
برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية
خاص بالمعلمين

إعداد
وزارة التربية والتعليم

عمان/٢٠٢١

هذه المادة مقررة ضمن: مبادرة القراءة والحساب للصفوف الثالث الأولى (RAMP) في وزارة التربية والتعليم.

الفئة المستهدفة: المعلم

الرتبة: جميع الرتب

المجال: إجباري لمعلمي مرحلة الصفوف الثلاثة الأولى ومعلمي غرف المصادر

عدد الساعات التدريبية: (١٠ ساعات تدريبية)

نوع التدريب: التدريب المباشر، والتطبيق العملي

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

عمان/٢٠٢١

فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢	فهرست المحتويات
٤	الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي
٥	مسرد مصطلحات البرنامج التدريبي
٦	الإطار العام للبرنامج التدريبي
٦	أولاً: مقدمة البرنامج التدريبي
٦	ثانياً: مسوغات بناء البرنامج التدريبي
٦	ثالثاً: النتائج العامة للبرنامج التدريبي
٦	رابعاً: النتائج الخاصة بالبرنامج التدريبي
٧	خامساً: منهجية بناء البرنامج التدريبي وآليات عرضه
٧	سادساً: منهجية تقييم البرنامج التدريبي
١٠	سابعاً: المواد اللازمة للتدريب (مستلزمات التدريب)
١١	ثامناً: إرشادات عامة للمدربين والمتدربين
١٣	اليوم الأول: الرفاه والجوانب النفسية
١٤	الجدول الزمني لليوم الأول
١٥	جلسات اليوم الأول: الرفاه والجوانب النفسية
١٥	الجلسة: ١,١: نشاط افتتاحي
١٦	الجلسة: ١,٢: تعليمات الصحة العامة
١٨	ورقة العمل ١,١: مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!
١٩	نشرة (١,١): ورقة حقائق
٢١	الجلسة: ١,٣: الرفاه النفسي والاجتماعي
٢٣	ورقة العمل ١,٢: البيئة المدرسية والصفية: تتبع وصف
٢٤	الجلسة: ١,٤: قوى الشخصية
٢٧	ورقة العمل ١,٣: قوى الشخصية: طورها

٢٨	نشرة (١,٢): أفكار مقترحة
٣٠	الجلسة: ١,٥: العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة
٣١	ورقة العمل ١,٤: يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!
٣٢	نشرة (١,٣): السيناريو المقترح لليوم الأول
٣٩	اليوم الثاني: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية
٣٩	الجدول الزمني لليوم الثاني
٤٠	جلسات اليوم الثاني: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية
٤٠	الجلسة: ٢,١: نشاط افتتاحي
٤٢	الجلسة: ٢,٢: بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية
٤٣	الجلسة: ٢,٣: تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية
٤٤	التقويم الختامي للبرنامج
٤٤	المراجع والمصادر

الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي

اليوم وموضوعه		رقم الجلسة	رقم النشاط واسمه	الزمن		
				دقيقة	ساعة	
١ : الرفاه والجوانب النفسية	١,١ : نشاط افتتاحي	- ١,١,١ : كيف تكون عودتنا للمدارس؟	٣٠	-		
		- ١,١,٢ : أهداف اليوم التدريبي الأول				
	١,٢ : تعليمات الصحة العامة	- ١,٢,١ : تعليمات الصحة العامة	٢٠	-		
		- ١,٢,٢ : مهمّة (١) : مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!	٢٠	-		
	١,٣ : الرفاه النفسي والاجتماعي	- ١,٣,١ : الرفاه النفسي والاجتماعي	١٠	-		
		- ١,٣,٢ : مهمّة (٢) : البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصِف!	٤٠	-		
	استراحة			٢٠	-	
	١,٤ : قوى الشخصية	- ١,٤,١ : قوى الشخصية للطالب والمعلم	٢٠	-		
		- ١,٤,٢ : مهمّة (٣) : قوى الشخصية: طوّرها!	٦٠	-		
	١,٥ : العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة	- ١,٥,١ : العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة	١٠	-		
- ١,٥,٢ : مهمّة (٤) : يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!		٧٠	-			
٢ : فاقد التعلّم والجوانب التعليمية	٢,١ : نشاط افتتاحي	- ٢,١,١ : التدريس عند المستوى الصحيح وأدوات التشخيص	٣٠	-		
		- ٢,١,٢ : أهداف اليوم التدريبي الثاني				
	٢,٢ : بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	- ٢,٢,١ : مهمّة (٥) : بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	٧٠	-		
		استراحة			٢٠	-
	٢,٣ : تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	- ٢,٣,١ : مهمّة (٦) : تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	١٦٠	-		
- ٢,٣,٢ : النشاط الختامي		٢٠	-			

مسرد مصطلحات البرنامج التدريبي

الرقم	المصطلح	التعريف
١.	التباعد الجسدي	إجراء يُتخذ لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد، ويعني الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد عن الآخرين وتجنب قضاء الوقت في أماكن مزدحمة أو على شكل مجموعات كبيرة. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٢.	نظافة اليدين	أي إجراء لتنظيف اليدين، بما في ذلك غسل اليدين بالماء والصابون النظيف لمدة ٢٠ ثانية على الأقل (لإزالة الأوساخ و/أو المواد العضوية و/أو الميكروبات ذاتياً) وفرك اليدين باستخدام الكحول (للتقليل من أو منع نمو الميكروبات)، وتجنب لمس العينين والعم والأنف. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٣.	الوصمة	التمييز على أساس التاريخ المرضي للشخص والتي تميّزه عن غيره من الأفراد، وقد ظهرت في سياق جائحة كورونا من خلال التمييز ضد أشخاص يُعتقد أنهم مرتبطون بالمرض بسبب إصابته أو إصابة أحد من عائلته. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٤.	الإرهاق	متلازمة ناتجة عن الإجهاد الفكري والانفعالي الشديد والضغط المزمن في البيت و/أو المدرسة. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٥.	التواصل	الحفاظ على التواصل البصري ولغة الجسد وإيماءات ودودة واستخدام اللغة اللفظية من كلمات داعمة. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٦.	الرعاية الذاتية	نشاط أو تمرين أو روتين أو عادة نقوم بها عن قصد بنية العناية بصحتنا النفسية والعاطفية والجسدية. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٧.	الرفاه	الرضا عن ظروف الحياة، ويمكن فهمها على أنها كيفية شعور الناس وكيفية عملهم وأدائهم، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي، وكيف يقيمون حياتهم ككل. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)
٨.	قوى الشخصية	مجموعة من الإمكانيات القابلة للتطوير ك ٢٤ قوة ضمن ٦ فضائل إنسانية تُساعد الفرد الذي يقوم باغتنامها إلى تحسين الأداء العقلي والسلوكي. (Peterson & Seligman, 2004)
٩.	فاقد التعلّم	ما فات من التعلّم: التعلّم الذي تتطلبه المرحلة العمرية والتخصص من الطلبة وتمّ فقده أو نسيانه إلى حدّ ما أو عدم تعلّمه أصلاً جراء إغلاق المدرسة. بتصرف: يونيسف، (٢٠٢٠)

الإطار العام للبرنامج التدريبي

أولاً: مقدمة البرنامج التدريبي

إنَّ الظروفَ السائدةَ الآنَ في ظلِّ هذهِ الجائحةِ غيرِ اعتياديةٍ، وقدَ أحدثتْ أثرًا كبيرًا منْ شأنِهِ تغييرُ مجرى العملِ في جميعِ القطاعاتِ على العمومِ، وقطاعِ التعليمِ على وجهِ الخصوصِ. وبغضِّ النظرِ عنِ الأثرِ السلبيِّ أو الإيجابيِّ الذي تركتهُ وما زالتْ تتركُّه الجائحةُ، إلَّا أنَّ جُلَّ الأهميةِ الآنَ في الاستجابةِ الإيجابيةِ والبناءةِ للجائحةِ. ومنْ خلالِ هذا البرنامجِ سنعملُ على زيادةِ المرونةِ النفسيةِ والرفاهِ للطلبةِ والقائمينَ على التعليمِ من فنيينَ وإداريينَ، إلى جانبِ المُضَيِّ قُدَمًا في تقليصِ فاقدِ التعلُّمِ بشكلٍ مستمرٍ، وفي إيجادِ البدائلِ والعملياتِ المناسبةِ لدعمِ العمليةِ التعليميةِ التعلُّميةِ عن قُربٍ أو عن بُعدٍ.

ثانيًا: مسوغات بناء البرنامج التدريبي

قد تُلخَّصُ عبارة "تهيئة المعلم لاستقبال الطلبة فيما يصب في تعزيز الرفاه النفسي والاجتماعي وتقليص فاقد التعلُّم في المدرسة" مسوغات بناء البرنامج التدريبي. كما يُشار إلى أن تهيئة المعلم معرفيًا ومهاريًا ووجدانيًا يرفع استعداد المعلمين لخوض المواقف التربوية المتعددة بنجاحة أكبر.

ثالثًا: النتائج العامة للبرنامج التدريبي

يهدف البرنامج التدريبي بصفة عامة إلى تعزيز الرفاه النفسي والاجتماعي وتقليص فاقد التعلُّم في المدرسة ما يستدعي ترسيخ التعلُّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية.

رابعًا: النتائج الخاصة بالبرنامج التدريبي

لغايات تحقيق النتائج العامة السابقة، يُتوقع من المعلم في نهاية كل يوم من اليومين التدريبيين تحقيق الآتي:

اليوم الأول: يسعى البرنامج التدريبي من خلال يومه الأول إلى توفير سبل الرفاه النفسي والاجتماعي للطلبة والمعلمين. لذا يُتوقع من

المعلمين في نهاية اليوم التدريبي الأول أن يُصبحوا قادرين على:

- تعريف جوانب الاستقبال الآمن للطلبة عند العودة إلى المدرسة
- تقييم مصادر المعلومات المتعلقة بالصحة العامة
- تحليل مضمون الرفاه النفسي والاجتماعي
- اغتنام البيئة المدرسية والصفية لتوفير الرفاه النفسي والاجتماعي
- تطوير قوى الشخصية الخاصة بالطلبة والمعلمين في مواقف تربوية
- التخطيط ليوم العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة بطريقة آمنة ومشجعة
- تقدير أهمية توفير سبل الرفاه النفسي والاجتماعي في تهيئة الطلبة للعودة إلى المدرسة

اليوم الثاني: يسعى البرنامج التدريبي من خلال يومه الأول إلى تقليص فاقد التعلّم لدى الطلبة. لذا يُتوقع من المعلمين في نهاية اليوم التدريبي الأول أن يُصبحوا قادرين على:

- ربط الممارسات التدريسية بحاجات الطلبة
- تطبيق مصفوفة المفاهيم الأساسية والنتائج ومؤشرات الأداء
- تقدير أهمية تقليص فاقد التعلّم لدى الطلبة

خامسًا: منهجية بناء البرنامج التدريبي وآليات عرضه

تم بناء البرنامج بالاعتماد على نموذج (ICARE) من خلال مراعاة المراحل الآتية:

- المقدمة/التمهيد (I = Introduction): تمهيد للنشاط وأهدافه، و/ أو شروط ومتطلبات تنفيذ النشاط، والزمن المطلوب لتنفيذ النشاط، والمواد القرائية المطلوبة. والتعرف على متطلبات البرنامج والقراءات والمعدات/البرمجيات اللازمة لتنفيذ الأنشطة.
- المحتوى أو التوصيل (C = Connect or Content): ويتضمن مواد التعلم والمحتوى التدريبي المراد إيصاله للمشاركين من حقائق ومفاهيم ومبادئ، و/ أو عمليات، كما يزود هذا القسم المشاركين بما يحتاجونه لاكتشاف الحقائق والمفاهيم والمبادئ.
- التطبيق (A = Apply): تنفيذ وتطبيق المشاركين لأنشطة المحتوى، وتدريباته وتمارينه المختلفة، وأسئلة التفكير.... إلخ.
- الانعكاس والتأمل (R = Reflect): تفكير المشاركين في عملية التعلم والمعرفة والمهارات والاتجاهات التي اكتسبوها في التدريب من خلال مناقشة المواضيع، أو الاختبارات الذاتية والتقييمات البنائية والختامية.
- الامتداد أو التقييم (E = Evaluate or Extend): توفير فرص لتخصيص خبرات التعلم بمواد وأنشطة تعليمية اختيارية إضافية.

سادسًا: منهجية تقييم البرنامج التدريبي

تقوم منهجية التقييم على الأمور الآتية:

1. مستوى رضا المعلم عن البرنامج التدريبي من خلال استبانة رضا المعلم.
2. الانخراط في مهمات البرنامج التدريبي: ويتم ملاحظة أداء المعلم في تنفيذ مهمات البرنامج التدريبي من خلال سلم تقدير عددي

ملاحظة هامة: ينبغي على المدرب طباعة نُسخ حسب عدد المعلمين المشاركين قبل بدء البرنامج التدريبي.

الرابط الالكتروني "

https://drive.google.com/file/d/1T1KSSRvuQO5eKey_dWrZyJKFbfzbmrrC/view?usp=sharing

وفيما يلي نماذج التقييم:



(١)

استبانة مستوى رضا المعلم

اسم المعلم:	الرقم الوزاري:	المدرسة:	المديرية:
اسم المدرب:	عنوان التدريب:	تاريخ التدريب:	

محتوى الورشة التدريبية	ممتاز (٥)	جيد جداً (٤)	جيد (٣)	مقبول (٢)	ضعيف (١)
١. المادة العلمية كافية (مناسبة لمدة الورشة)					
٢. المادة العلمية ضرورية (لا يمكن تقليلها/زيادتها)					
٣. المادة العلمية موثوقة (مبنية على أسس علمية موثقة)					
٤. المادة التدريبية عملية (قابلة للتطبيق)					
٥. المادة التدريبية مترابطة (متسلسلة)					
أسلوب عرض الورشة التدريبية					
٦. تقديم تمارين وأنشطة عملية					
٧. تقديم جلسات نقاش مفتوحة وتفاعلية					
٨. تقديم مجموعة من المواد التي تتيح للمشارك الاحتفاظ بمحتواها					
٩. تقديم ما يتناسب مع محتوى المادة التدريبية					
١٠. تقديم ما هو جدي ومرح (الجمع بين الاحتراف والدعابة)					
ميسر الورشة التدريبية					
١١. مراعاة اختلاف الخبرات والمعارف بين المشاركين					
١٢. توضيح المفاهيم والعمليات المطروحة في المادة التدريبية					
١٣. تحفيز المشاركين على المشاركة والعمل					
١٤. إدارة الجلسات وبيسرها بسلاسة ومرونة					
١٥. إلهام المشاركين وتشجيعهم لنقل أثر التدريب					
تجهيزات الورشة التدريبية					
١٦. استخدام قِيم للتكنولوجيا (الداتا شو، شرائح العرض، إلخ)					
١٧. مساحة القاعة مناسبة لعدد الحضور					
١٨. ترتيب المقاعد يتناسب مع مادة وأسلوب الورشة					
١٩. الوسائل كافية لإجراء التمارين					
٢٠. تسليم وثائق وملاحق حول الورشة التدريبية					
					المجموع %



(٢)

مدى انخراط المعلم في التدريب

(سلم التقدير العددي)

اسم المعلم:	الرقم الوزاري:	المدرسة:	المديرية:
اسم المدرب:	المديرية:		

عزيزي المدرب/ المديرية، يُرجى إعادة نسخ هذا النموذج حسب عدد المعلمين المشاركين في البرنامج التدريبي، ثم بناءً على ملاحظتك لأداء المعلم في تنفيذ مهمّات البرنامج التدريبية يُرجى وضع تقدير عددي بشكل يعكس مدى انخراطه في التدريب، حيث أن الدرجة الأعلى للانخراط في كل مهمّة هي (٥)، والأدنى (١). يعتمد الانخراط على طبيعة كل مهمّة ومتطلباتها ومؤشرات تحقيقها، ولذا يُمكنك تدوين بعض الملاحظات بجانب خانة الدرجة لتبرير الدرجة المعطاة.

اليوم التدريبي	المهمة	الدرجة	الملاحظة
الأول	مهمّة (١): مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!	٥/	
	مهمّة (٢): البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصف!	٥/	
	مهمّة (٣): قوى الشخصية: طوّرها!	٥/	
	مهمّة (٤): يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!	٥/	
الثاني	مهمّة (٥): بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	٥/	
	مهمّة (٦): تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	٥/	
	المجموع %	٣٠/	

سابعًا: المواد اللازمة للتدريب (مستلزمات التدريب)

الأدوات والقرطاسية:

- جهاز حاسوب.
- جهاز العرض (Data Show).
- أوراق عرض FlipChart.
- بطاقات ملونة.
- أقلام تخطيط.
- لاصق عادي.
- ورق لاصق (Sticky Notes).
- ورق أبيض A4.
- أقلام حبر.

مواد المعلم (أدوات التدريب):

- اليوم التدريبي الأول (نسخ ورقية):
 - ورقة العمل ١,١ : مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب
 - ورقة العمل ١,٢ : البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصف
 - ورقة العمل ١,٣ : قوى الشخصية: طوّرها
 - ورقة العمل ١,٤ : يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!

ثامناً: إرشادات عامة للمدربين والمتدربين

١. اقرأ المادة التدريبية بعناية لأنه يجب استخدام هذه المادة في التدريب على هذا الموضوع ولا يجوز استعمال أي مواد أو شفافيات أخرى.
٢. قم بالإعداد للجلسات التدريبية التي ستدرب فيها إعداداً جيداً كي يكون واضحاً في ذهنك ما ستعمله. ثم ضع خطة للتدريب وتأكد أنك تعرف أهداف الجلسة وتقومها وأنت حضرت جميع المواد اللازمة.
٣. حافظ دائماً على أن تكون الغرفة مهياًة حسب الطريقة التي تريدها وتأكد من توفر المصادر، وهذا يعني أن عليك دائماً أن تصل قبل البداية المبرمجة للتدريب.
٤. عند تقديم ملاحظتك، ليكن صوتك واضحاً ولتبدو مبتسماً وواثقاً من نفسك.
٥. عند تقديم ملاحظتك، يرجى استعمال النصوص الموجودة في هذا الدليل وحاول قدر الامكان الالتزام بالوقت المخصص لكل مداخلة، هذا يُمكنك من الإبقاء على السرعة المناسبة لعملية التدريب.
٦. عند تقديم النشاطات. قم دائماً بالإشارة إلى هدف ذلك الجزء من المادة في مرحلة مبكرة (ليس بالضرورة أن يكون ذلك عند البداية - فربما أنك تريد التهيئة لذلك الجزء من العمل بطريقة ما - على سبيل المثال. عن طريق ربطه بالموضوع السابق). لاحظ أنه لم يتم طرح هذه النقطة بشكل منفصل في الإرشادات المخصصة لكل جزء من أجزاء العمل.
٧. عند تقديم النشاطات، قم دائماً بإعلام المشاركين عن المدة الزمنية المخصصة لهم للقيام بكل مهمة، وإذا كان النشاط طويلاً ويتكون من عدة أجزاء يجب ان تبين الزمن المخصص لكل جزء.
٨. عند استخلاص الاستجابات من المشاركين، تجنب إصدار الأحكام اللفظية على استجاباتهم وإجاباتهم.
٩. عند تلقي التغذية الراجعة من نشاطات المجموعة - أكد دائماً على ضرورة أن يقدم جميع أعضاء المجموعة التغذية الراجعة بالدور. لا تسمح لشخص واحد أن يهيمن على باقي أعضاء المجموعة من الضروري أن تقوم كل مجموعة باختيار ممثلها بغرض تقديم التغذية الراجعة في بداية التمارين التي تتطلب ذلك كي تتاح الفرصة لأعضاء المجموعة الأقل ثقة بشكل خاص بأن يعدوا أنفسهم للمهمة.
١٠. أكد على أن يشترك المشاركون في مجموعات مختلفة - استعمل بطاقات الأسماء لتدوير المشاركين.
١١. عند استعمال جهاز العرض تجنب ان تقف أمامه بل قف إلى جانبه كي تستطيع الإشارة إلى أي قضية من القضايا التي تريد إثارتها - راع أنك تواجه المشاركين.
١٢. عند عرض الشرائح لا تقم بقراءتها، لأن المشاركين يستطيعون قراءتها هذا فضلاً عن أنه يوجد نسخ منها في المواد التدريبية التي بين أيديهم.
١٣. عند إعداد لوحة Flip chart تجنب وضع الكثير من النقاط على اللوحة لأن وجود الفراغ الأبيض يؤثر على جودة الكلمات ويؤكد لها.
١٤. قم بالتجول بين المشاركين أثناء عملهم. كي تسمع نقاشاتهم وتتأكد من أنهم يفهمون المطلوب فهماً صحيحاً.

١٥. إذا وجدت نفسك طرفاً في نقاشات المجموعات فلا تظهر بمظهر الخبير الذي يمتلك الإجابات الصحيحة ويعطيها.
١٦. إذا وجدت إحدى المجموعات نفسها عالقة في إحدى القضايا. فلا بأس من تقديم فكرة أو فكرتين لدفع العمل إلى الأمام. وإذا فعلت ذلك انتقل بعدها بسرعة إلى مجموعة أخرى.
١٧. ابدأ الجلسة الثانية بعد الاستراحة حسب الوقت المحدد بدقة لبداية الجلسة الثانية حتى ولو لم يكن جميع المشاركين موجودين.
١٨. احرص دائماً على أن تنتهي الجلسة بملاحظة إيجابية ومراجعة للتعلم الذي حصل أثناء الجلسة.

اليوم الأول: الرفاه والجوانب النفسية

المقدمة

تتوزع فعاليات اليوم التدريبي الأول ضمن خمس جلسات كآآتي: تتناول الجلسة الأولى النشاط الافتتاحي حول كيفية العودة إلى المدرسة بطريقة آمنة، وتتناول الجلسة الثانية تعليمات الصحة العامة في ظل جائحة كورونا، وتتمحور الجلسة الثالثة حول الرفاه النفسي والاجتماعي. وضمن الجلسة الرابعة، يتم العمل على تطوير قوى الشخصية بالنسبة للمعلم وللطالب. ويُختتم اليوم بالجلسة الخامسة حول التدريب على اليوم الأول عند العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة.

النتائج العامة لليوم الأول:

يسعى البرنامج التدريبي من خلال يومه الأول إلى توفير سبل الرفاه النفسي والاجتماعي للطلبة والمعلمين.

النتائج الخاصة لليوم الأول:

يُتوقع من المعلمين في نهاية اليوم التدريبي الأول أن يُصبحوا قادرين على:

- تعريف جوانب الاستقبال الآمن للطلبة عند العودة إلى المدرسة
- تقييم مصادر المعلومات المتعلقة بالصحة العامة
- تحليل مضمون الرفاه النفسي والاجتماعي
- اغتنام البيئة المدرسية والصفية لتوفير الرفاه النفسي والاجتماعي
- تطوير قوى الشخصية الخاصة بالطلبة والمعلمين في مواقف تربوية
- التخطيط ليوم العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة بطريقة آمنة ومشجعة
- تقدير أهمية توفير سبل الرفاه النفسي والاجتماعي في تهيئة الطلبة للعودة إلى المدرسة

التهيئة والتعلم القبلي لليوم الأول:

يُرحب المدرب/ة بالمشاركين، ويُقدّم عنوان المساق ومقدمته، ونتاجاته العامة والخاصة، ومكوناته، ونشاط التعارف (الشرائح ١ - ٦).

الجدول الزمني لليوم الأول:

الزمن		رقم النشاط واسمه	رقم الجلسة	اليوم وموضوعه
ساعة	دقيقة			
-	٣٠	- ١,١,١: كيف تكون عودتنا للمدارس؟ - ١,١,٢: أهداف اليوم التدريبي الأول	١,١: نشاط افتتاحي	١: الرفاه والجوانب النفسية
-	٢٠	- ١,٢,١: تعليمات الصحة العامة	١,٢: تعليمات الصحة العامة	
-	٢٠	- ١,٢,٢: مهمّة (١): مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!		
-	١٠	- ١,٣,١: الرفاه النفسي والاجتماعي	١,٣: الرفاه النفسي والاجتماعي	
-	٤٠	- ١,٣,٢: مهمّة (٢): البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصف!		
-	٢٠	استراحة		
-	٢٠	- ١,٤,١: قوى الشخصية للطالب والمعلم	١,٤: قوى الشخصية	
-	٦٠	- ١,٤,٢: مهمّة (٣): قوى الشخصية: طوّرها!		
-	١٠	- ١,٥,١: العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة	١,٥: العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة	
-	٧٠	- ١,٥,٢: مهمّة (٤): يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!		

جلسات اليوم الأول: الرفاه والجوانب النفسية

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ١: الرفاه والجوانب النفسية

الجلسة: ١,١: نشاط افتتاحي

زمن الجلسة: ٣٠ دقيقة

الأنشطة: ١,١,١: كيف تكون عودتنا للمدارس؟ ١,١,٢: أهداف اليوم التدريبي الأول

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٧ ثم ٨) وي طرح السؤالين: "برأيك، كيف ينبغي أن تكون عودتنا للمدارس؟ ما أهم الاحترازاات الواجب أخذها لعودة آمنة؟" ويترك للمشاركين التفكير في ٥ دقائق للإجابة عن السؤال.

نتاج الجلسة:

- تعريف جوانب الاستقبال الآمن للطلبة عند العودة إلى المدرسة

التعلم القبلي:

- لا يوجد

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- لا يوجد

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- التفاعل (سؤال وإجابات)، محاضرة (عرض تقديمي)

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- قبل أن يستمع المدرب/ة لإجابات المشاركين، يكتب ٣ عناوين على ورقة عرض/ لوح هي: الصحة العامة، الرفاه، وفاق التعلّم.
- يبدأ المدرب/ة باستقبال الإجابات من المشاركين ويوثقها تحت كل عنوان من هذه العناوين الثلاثة بالاستعانة برأي المشاركين.
- يعرض المدرب/ة الشريحة (٩) ويعقب أن هذه الإجابات هي محور التدريب لهذين اليومين.
- يعرض المدرب/ة الشريحة (١٠-١١)، ويعرض أهداف اليوم التدريبي الأول وجلساته.

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ١: الرفاه والجوانب النفسية

الجلسة: ١,٢: تعليمات الصحة العامة

زمن الجلسة: ٤٠ دقيقة

الأنشطة: ١,٢,١: تعليمات الصحة العامة؛ ١,٢,٢: مهمة (١): مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (١٢ - ١٣) وي طرح السؤالين: "ما هي تعليمات الصحة العامة في ظل جائحة كورونا؟؟ ما المصدر الذي اعتمدت عليه؟؟" ويترك للمشاركين التفكير في ٥ دقائق للإجابة عن السؤال.

نتاج الجلسة:

- تقييم مصادر المعلومات المتعلقة بالصحة العامة

التعلم القبلي:

- جميع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- فيديو العودة للمدارس وفيديو في المدرسة
- ورقة العمل ١,١: مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- التفاعل (سؤال وإجابات)، محاضرة (عرض تقديمي)، عرض فيديو، مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يعرض المدرب/ة شريحة (١٤ - ١٥) ويُبين أبرز الاحترازاات:
 - نبدأ بلبس الكمامة!
 - التباعد الجسدي: إجراء يُتخذ لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد، ويعني الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد عن الآخرين وتجنب قضاء الوقت في أماكن مزدحمة أو على شكل مجموعات كبيرة.
 - نظافة اليدين: أي إجراء لتنظيف اليدين، بما في ذلك غسل اليدين بالماء والصابون التنظيف لمدة ٢٠ ثانية على الأقل (لإزالة الأوساخ و/أو المواد العضوية و/أو الميكروبات ذاتياً) وفرك اليدين باستخدام الكحول (للتقليل من أو منع نمو الميكروبات)، وتجنب لمس العينين والشم والأنف.
 - تكمل ب النظافة العامة والتعقيم!

- ملاحظة الأعراض: أي علامة تدل على المرض (ورقة حقائق).
 - منع الوصمة: التمييز على أساس التاريخ المرضي للشخص والتي تميّزه عن غيره من الأفراد، وقد ظهرت في سياق جائحة كورونا من خلال التمييز ضد أشخاص يُعتقد أنهم مرتبطون بالمرض بسبب إصابته أو إصابة أحد من عائلته.
 - ننهي بـ التبليغ والإحالة عند ملاحظة الأعراض على أي شخص! (حسب الإجراءات المنصوص عليها)
 - يعرض المدرب/ة شريحة (١٦) لعرض فيديو العودة للمدارس وفيديو في المدرسة حول الاحترازمات الصادرة عن وزارة الصحة، ثم يناقش المشاركين حول وجود احترازمات أخرى ومصادر المعلومات التي أخذوا منها هذه الاحترازمات.
 - يعرض المدرب/ة شريحة (١٧) ويشارك المعلمين في المهمة الأولى باستخدام ورقة العمل ١,١: مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!، ليعمل المعلمون بشكل فردي على اعتماد أو تجنب المواقف.
- (١٠ دقائق للعمل بشكل فردي، ١٠ دقائق للنقاش)
- ملاحظة للمدرب: يتجول المدرب بين المشاركين عند إجابته على ورقة العمل، ثم عند النقاش، يقدم لهم الإجابة النموذجية كما في الجدول:

الرقم	الموقف
١.	وصلني من أختي على الواتساب فيديو يُشير إلى عدم أهمية لبس الكمامة للوقاية من عدوى فيروس كورونا. <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الالتزام بالتعليمات الرسمية ومنها لبس الكمامة.	
٢.	يظهر على القناة الرسمية مادة توعية مجتمعية حول الإبقاء على مسافة أمان لا تقل عن متر ونصف للوقاية من عدوى فيروس كورونا. <input checked="" type="checkbox"/> أعتمد
٣.	في جلسة عائلية، قال أحدهم: "سوف يتم إغلاق جميع القطاعات، وسيكون هناك حظر شامل بسبب انتشار فايروس كورونا." <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الاكتفاء بالأخبار الرسمية وعدم الاستماع إلى الإشاعات.	
٤.	رأيت ملصقاً في المركز الصحي يدعو إلى عدم المصافحة والتقبيل عند إلقاء التحية للوقاية من عدوى فيروس كورونا. <input checked="" type="checkbox"/> أعتمد
٥.	أخبرني جاري أن غسل اليدين بالماء والصابون حتى ولمدة تزيد عن ٢٠ ثانية لا تكفي وأنت في المنزل، بل يجب وضع المعقمات كل ساعة. <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الاطلاع على النشرات الرسمية للنظافة ومنها نظافة اليدين.	
٦.	على إحدى المواقع الإخبارية، قرأت خبراً حول أن اللقاح متاح حالياً لا يساعد على الوقاية من فيروس كورونا." <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الاكتفاء بالأخبار الرسمية وعدم الاستماع إلى الإشاعات.	
٧.	ذهبت لزيارة والدي في القرية، وضيّفتني أخي فنجأنا من القهوة قد شرب منه أبي قبلي. فقال لي: "اشرب! القهوة الساخنة تقتل الفيروس." <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الالتزام بالتعليمات الرسمية ومنها استخدام نفس أواني الآخرين دون تنظيفها.	
٨.	تصفحت تطبيق "الطبي" على الهاتف، ووجدت أن من لديه عرض ارتفاع درجة الحرارة، عليه عزل نفسه حتى تظهر نتيجة فحص فيروس كورونا أنها سلبية. <input checked="" type="checkbox"/> أعتمد
٩.	يقول أحد أقربائي: "لا داعي للالتزام بتعليمات الصحة العامة للوقاية من عدوى فيروس كورونا بما أنك قد تلقيت جرعتي اللقاح." <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الاكتفاء بالأخبار الرسمية وعدم الاستماع إلى الإشاعات.	
١٠.	زميلاتي تقول: "لا داعي لأخذ المطعم! فقد يُصاب أي شخص حتى لو كان قد تلقى جرعة أو جرعتين من اللقاح." <input type="checkbox"/> أتجنب
التغذية الراجعة: الاكتفاء بالأخبار الرسمية وعدم الاستماع إلى الإشاعات.	

ورقة العمل ١,١: مصادر المعلومات: اعتمد وتجنب!

أجب عن المواقف الآتية إما باعتمادها أو تجنبها .

الرقم	الموقف	أعتمد <input checked="" type="checkbox"/> أم أتجنب <input checked="" type="checkbox"/>
١.	وصلني من أختي على الواتساب فيديو يُشير إلى عدم أهمية لبس الكمامة للوقاية من عدوى فيروس كورونا.	
٢.	يظهر على القناة الرسمية مادة توعية مجتمعية حول الإبقاء على مسافة أمان لا تقل عن متر ونصف للوقاية من عدوى فيروس كورونا.	
٣.	في جلسة عائلية، قال أحدهم: "سوف يتم إغلاق جميع القطاعات، وسيكون هناك حظر شامل بسبب انتشار فايروس كورونا."	
٤.	رأيت ملصقًا في المركز الصحي يدعو إلى عدم المصافحة والتقبيل عند إلقاء التحية للوقاية من عدوى فيروس كورونا.	
٥.	أخبرني جاري أن غسل اليدين بالماء والصابون حتى ولمدة تزيد عن ٢٠ ثانية لا تكفي وأنت في المنزل، بل يجب وضع المعقمات كل ساعة.	
٦.	على إحدى المواقع الإخبارية، قرأت خبرًا حول أن اللقاح المتاح حاليًا لا يُساعد على الوقاية من فيروس كورونا."	
٧.	ذهبت لزيارة والدي في القرية، وضيفني أخي فجانًا من القهوة قد شرب منه أبي قبلي. فقال لي: "اشرب! القهوة الساخنة تقتل الفيروس."	
٨.	تصفحت تطبيق "الطبي" على الهاتف، ووجدت أن من لديه عرض ارتفاع درجة الحرارة، عليه عزل نفسه حتى تظهر نتيجة فحص فيروس كورونا أنها سلبية.	
٩.	يقول أحد أقرائي: "لا داعي للالتزام بتعليمات الصحة العامة للوقاية من عدوى فيروس كورونا بما أنك قد تلقيت جرعتي اللقاح."	
١٠.	زميلتي تقول: "لا داعي لأخذ المطعوم! فقد يُصاب أي شخص حتى لو كان قد تلقى جرعة أو جرعتين من اللقاح."	

المحتوى

ورقة تضر الحقائق حول فيروس كورونا المستجد.³

ما هو فيروس كورونا المستجد؟

فيروس كورونا المستجد - كوفيد 19 (COVID-19) هو مرض تسببه سلالة جديدة من الفيروسات التاجية. والاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي: "CO" هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona)، و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus)، و "D" هو أول حرف من كلمة مرض بالإنجليزية (disease). وأطلق على هذا المرض سابقاً اسم فيروس كورونا المستجد 2019 "nCoV-2019". إن فيروس كوفيد-19 هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة - سارس وبعض أنواع الزكام العادي.

ما هي أعراض فيروس كورونا المستجد؟

يمكن أن تتضمن الأعراض الحمى والسعال وضيق التنفس. وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يتسبب بالوفاة في حالات أقل. وتتشابه هذه الأعراض مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشاراً بكثير من مرض "كوفيد-19" ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصاباً به.

كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد؟

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب (والذي ينشأ عن السعال أو العطس). قد تكون بعض الحالات عديمة الأعراض وبالتالي لا تظهر عليها أعراض واضحة مرتبطة بالفيروس. وفي حين أنّ الشخص الذي لا يصاب إطلاقاً بأعراض يمكنه أيضاً أن ينقل الفيروس إلى الآخرين، فإنّه ما زال من غير الواضح إلى أي مدى يحدث ذلك ويلزم إجراء المزيد من البحوث في هذا المجال.⁴ هذا ويُمكن للفيروس أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، لكن يمكن إزالة الجراثيم من خلال ممارسات النظافة الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين وتطهير الأسطح.

من هو الأكثر عرضة للخطر؟

ما زلنا نتعلم كل يوم المزيد عن كيفية تأثير فيروس كورونا المستجد على مختلف الأشخاص، ويبدو أنّ كبار السن والأشخاص ممن يعانون من حالات طبية مزمنة كأعراض السكري والقلب أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض حادة. ونظراً لأنّ هذا الفيروس جديد، ما زلنا نتعلم كيف يؤثر على الأطفال والفئات المستضعفة الأخرى. نعلم أنّّه من الممكن أن يصاب به الأشخاص من أي فئة عمرية، لكن حتى الآن هناك حالات قليلة نسبياً تُر الإبلاغ عنها بين الأطفال، فهو فيروس جديد ونحن بحاجة لمعرفة المزيد عن كيفية تأثيره على الأطفال، ويمكن أن يكون قاتلاً في حالات نادرة لكن حتى الآن بشكل رئيسي بين كبار السن ممن يعانون من مشاكل صحية أصلاً.

ما علاج فيروس كورونا المستجد؟

لا يوجد حتى الآن لقاح متوفر لعلاج المرض، ومع ذلك، في حال ظهرت عليك أعراض فيروس كوفيد-19 مثل الحمى وسعال مستجد ومستمر مما يُسفر عن صعوبة في التنفس، فمن الضروري اتباع الإرشادات والمعلومات الرسمية التي تُقدمها الحكومات والوكالات الصحية.⁵ في الوقت الراهن، يتم إجراء العديد من التجارب السريرية لتقييم طرق العلاج المحتملة للفيروس.

كيف يمكن إبطاء انتشار الفيروس أو منعه؟

كما هو الحال مع التهابات الجهاز التنفسي الأخرى من قبيل الإنفلونزا أو الزكام العادي، تعتبر تدابير الصحة العامة هامة لإبطاء انتشار الأمراض. تدابير الصحة العامة هي إجراءات وقائية يومية تشمل:

- الحجر الصحي عند الشعور بالمرض.
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس بثني المرفق أو باستخدام منديل ورقي.
- التخلص من المناديل الورقية فوراً بعد استعمالها.
- غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون.
- تنظيف الأسطح والأدوات التي يتم لمسها بشكل متكرر.

3 مأخوذة من الإرشادات المؤقتة للوقاية من كوفيد-19 في المدارس والسيطرة عليه، اليونسيف ومنظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، مارس 2020، تجددها هنا.

4 مأخوذة من <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted>

5 <https://www.rcpch.ac.uk/resources/covid-19-resources-parents-carers#key-messages>

الأعراض التالية شائعة بين حالات الإصابة بالفيروس التاجي لدى البالغين والأطفال:⁹



- حمى.
- سعال.
- احتقان الأنف أو سيلان الأنف.
- التهاب الحلق.
- ضيق في التنفس.
- إسهال.
- غثيان أو قيء.
- إعياء.
- صداع.
- ألم عضلي.
- ضعف الشهية.

تشمل حالات الإصابة الخفيفة بكوفيد-19 أعراضاً مثل السعال والحمى والتعب. بينما تشمل حالات الإصابة المعتدلة التهاباً رئوياً خفيفاً وصعوبات في التنفس. أما في الحالات الشديدة، تظهر على المصابين أعراضاً مثل الالتهاب الرئوي الحاد ومشكلات أخرى في الأعضاء.

ماذا تفعل إذا ظهرت أي من الأعراض المذكورة أعلاه على أحد طلابك؟

- حدّد منطقة معينة في المدرسة (على سبيل المثال بالقرب من المدخل) كغرفة انتظار حيث يمكن للأطفال الانتظار فيها، إذ ينبغي أن تكون هذه الغرفة جيدة التهوية من الناحية المثالية. وفي حال وجود طاقم تمريضي متاح، فمن المستحسن أن يتم نقلهم إلى مناطق الانتظار. إذا شعر الطالب بالمرض و/أو ظهرت عليه أعراض كوفيد-19، فيجب عليه الانتظار في الغرفة المخصصة إلى أن يتم اصطحابه من قبل الأهل، وينبغي بعد ذلك تنظيف الغرفة وتطهيرها وتعقيمها.
- زوّد الطالب المصاب بكمامة طبية إن وجدت.
- إجراء الفحص اليومي لدرجة حرارة الجسم وتاريخ ظهور الحمى أو الشعور بالحمى في الساعات الأربع والعشرين السابقة، عند دخول المبني لكافة الموظفين والطلاب والزوار من أجل تحديد الأشخاص المصابين لإجراءات الصحة العامة في المدارس).
- ضمان وجود إجراء لفصل الطلاب والموظفين المصابين عن من يتمتعون بصحة جيدة - دون خلق وصمة عار - وكذلك إعلام الأهل والتشاور مع مقدّمي الرعاية الصحية والسلطات الصحية حيثما أمكن ذلك.
- قد يستلزم الأمر إحالة الطالب/الموظف مباشرة إلى مرفق صحي بحسب الحالة/السياق أو إرساله إلى المنزل.
- تشجيع كافة الطلاب على البقاء في المنزل والعزل الذاتي إذا شعروا بالمرض.
- وضع إجراءات تشغيل قياسية إذا كان فحص درجة الحرارة مطلوباً.
- إطلاع أولياء الأمور والطلاب على الإجراءات مسبقاً وفي وقت مبكر.

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ١: الرفاه والجوانب النفسية

الجلسة: ١,٣: الرفاه النفسي والاجتماعي

زمن الجلسة: ٥٠ دقيقة

الأنشطة: ١,٣,١: الرفاه النفسي والاجتماعي؛ ١,٣,٢: مهمة (٢): البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصف!

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (١٨ ثم ١٩) ويطرح السؤالين: "ما هي أهم الأمور التي يجب مراعاتها لزيادة رفاه الطلبة النفسي والاجتماعي عن العودة للمدرسة؟؟ كيف يمكنك تقديم الرفاه لطلبتك؟؟" ويترك للمشاركين التفكير في ٥ دقائق للإجابة عن السؤال.

نتاج الجلسة:

- تحليل مضمون الرفاه النفسي والاجتماعي
- اغتنام البيئة المدرسية والصفية لتوفير الرفاه النفسي والاجتماعي

التعلم القبلي:

- جميع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- ورقة العمل ١,٢: البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصف

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- التفاعل (سؤال وإجابات)، محاضرة (عرض تقديمي)، مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يبدأ المدرب/ة باستقبال الإجابات من المشاركين ويوثقها على شكل كلمات مفتاحية على ورقة عرض/ لوح.
- يعرض المدرب/ة الشريحة (٢٠) ويعقب بتذكير المشاركين في التدريب للسنة السابقة ويُشير إلى أن هناك العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع الرفاه (Well-being)، إلا أن هناك تقريراً بريطانياً يُوجز أن هناك خمس طرق تقود إلى الرفاه بالاعتماد على دلائل تجريبية عالمية تمت صياغتها على شكل نصائح، وهي:
— تواصل (Connect): إن تواصلك الإيجابي مع من حولك من الأقارب والأصدقاء وزملاء العمل والجيران في مجتمعك يُثري من رفاهك بشكل كبير، لذا استثمر في تقوية روابطك مع من حولك وتمتّع بالرفاه.

— تتشّط (Be Active): إن أفعالك الحركية وخصوصاً تلك التي تستمتع في القيام بها تُحسّن من انفعالاتك بشكل ملحوظ، لذا امش، والعب، أو ببساطة افعل ما يروق لك ضمن أي مكان متاح.

— تتيقّظ (Take Notice): إن جلب الوعي لما تقوم به هنا والآن وتأمّلك في مواقف حياتك وانفعالاتك تجاهها يزيد من تقديرك لما حولك عموماً وما يهتمك فعلاً على وجه الخصوص، لذا لاحظ وركز انتباهك ووجّه فضولك نحو ما تشعُر به من حولك وفي داخلك، وعش اللحظة وتمتّع في كل ما هو جميل.

— تعلم (Keep Learning): إن خوض التحدّيات لتعلّم أمور جديدة في حياتك يزيد من ثقتك بنفسك ومن درجة متعة القيام بالأمر، لذا جرّب أمراً جديداً، وأعد استكشاف الاهتمامات القديمة، والتحق بأي برنامج للتعلّم، وقم بمهام أخرى في عملك، وحاول إصلاح أشياءك بنفسك.

— أعط (Give): إن تحقيقك لسعادتك متعلق بمجتمعك، وما تُقدمه لمن حولك يزيد من شعورك بالمكافأة ويُقوي روابطك بهم، لذا كافئ نفسك بالعباء عندما تبسّم في وجه الناس وتتلطف معهم، وعندما تُقدّم الامتنان للمحسن، وتعفو عن المسيء، وعندما تتطوع أيضاً.

• ينهي المدرب/ة هذا الجزء من خلال التركيز على أن هذه الطرق يمكن أن تترايط وتتقاطع مع بعضها البعض، وهي تؤثر على بعضها البعض. وليس من السهل الوصول إلى الرضا أو إلى السعادة أو الرفاه، فهو هدف يقضي الإنسان عمره سعياً لتحقيقه، لكن يمكن الاقتراب من الرفاه النفسي إذا تم الحفاظ على التوازن بين هذه الطرق.

• يعرض المدرب/ة الشريحة (٢١)، ويعقب بعرض أبرز الاحترازات الخاصة بالرفاه:

— ملاحظة الإرهاق: متلازمة ناتجة عن الإجهاد الفكري والانفعالي الشديد والضغط المزمن في البيت و/أو المدرسة.

— التواصل: الحفاظ على التواصل البصري ولغة الجسد وإيماءات ودودة واستخدام اللغة اللفظية من كلمات داعمة.

— تحفيز الرعاية الذاتية: نشاط أو تمرين أو روتين أو عادة تقوم بها عن قصد بنية العناية بصحتنا النفسية والعاطفية والجسدية.

— تعزيز الرفاه: الرضا عن ظروف الحياة، ويمكن فهمها على أنها كيفية شعور الناس وكيفية عملهم وأدائهم، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي، وكيف يقيّمون حياتهم ككل.

• يعرض المدرب/ة شريحة (٢٢) ويُشرك المعلمين في المهمة الثانية باستخدام ورقة العمل ١,٢: البيئة المدرسية والصفية: تتبّع وصّف، ليعمل المعلمون في ٣ مجموعات من نفس الصف على وضع أكبر عدد ممكن من إجراءات توفير بيئة تُراعي تحسين مستوى الرفاه لدى الطالب منذ دخوله بوابة المدرسة حتى خروجه منها.

(٢٠ دقيقة للتضير، ٣ دقائق لعرض كل مجموعة = ١٠ دقائق، ١٠ دقائق للنقاش)

• ملاحظة للمدرب: يتجول المدرب بين المجموعات ويُوجّههم لتتبع جميع المرافق المدرسية (بوابة المدرسة، الأسوار، الممرات، مجلة الحائط، الساحة، المشارب، دورات المياه، المختبرات، الغرف الصفية، غرف الإدارة، إلخ، وتوصيف كيفية توفير جو آمن في هذه المرافق وذكر النشاطات الممكن تطبيقها لهذا الغرض حتى لو كانت على مستوى المدرسة كالإذاعة المدرسية مثلاً.

(استراحة ٢٠ دقيقة)

ورقة العمل ١,٢ : البيئة المدرسية والصفية: تتبع وصِف

يعمل المعلمون في ٣ مجموعات من نفس الصف على وضع أكبر عدد ممكن من إجراءات توفير بيئة تُراعي تحسين مستوى الرفاه لدى الطالب منذ دخوله بوابة المدرسة حتى خروجه منها.

(٢٠ دقيقة للتحضير، ٣ دقائق لعرض كل مجموعة = ١٠ دقيقة، ١٠ دقائق للنقاش)

رسم توضيحي يعكس هذه الإجراءات والمرافق المدرسية:

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ١: الرفاه والجوانب النفسية

الجلسة: ١,٤: قوى الشخصية

زمن الجلسة: ٨٠ دقيقة

الأنشطة: ١,٤,١: قوى الشخصية للطالب والمعلم؛ ١,٤,٢: مهمة (٣): قوى الشخصية: طوّرها!

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٢٤) ويُشير إلى أنه قد تم تناول موضوع قوى الشخصية وأثره على رفاه المعلم والطالب في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي السابق، وتم الكشف (في تلك الفترة وعلى مستوى المملكة) عن ثلاثة قوائم هي:
 - قوى الشخصية الأكثر تميّزًا في معلم المرحلة الأردني (واقع)، ويتم حاليًا تشجيع المعلمين على اغتنامها من خلال موضوعات مجتمعات التعلّم
 - قوى الشخصية الأكثر رغبة في معلم المرحلة الأردني (مأمول)
 - قوى الشخصية الأكثر رغبة في طالب المرحلة الأردني (مأمول)وأما القائمتين الثانية والثالثة سيتم التركيز عليهما في هذه الجلسة من هذا التدريب.

نتاج الجلسة:

- تطوير قوى الشخصية الخاصة بالطلبة والمعلمين في مواقف تربوية

التعلم القبلي:

- جميع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- ورقة العمل ١,٣: قوى الشخصية: طوّرها

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- التفاعل (سؤال وإجابات)، محاضرة (عرض تقديمي)، مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٢٥) ويُشير إلى أن قوى الشخصية لدى المعلم تُؤثر في الطلبة كما لغيرها من الجوانب أثر على الطلبة، ثم يسأل المعلمين "كيف يكون المعلم مؤثرًا في طلبته؟؟؟" ثم يستمع إلى عدّة إجابات من المعلمين، ثم يبيّن الإجابة من خلال الحركات على الشريحة:

المعلم مؤثر:

- يُقدّم أداءً نموذجيًا يتبعه الطلبة (مثل حل المسألة في الرياضيات)
- المطلوب من المعلم إدارة مدى تأثيره في الطلبة بترك المجال أكثر أمام الطلبة ليستخدموا طرقهم الخاصة بالحل...
- يُقدّم سلوكًا نموذجيًا يتبعه الطلبة (مثل الاستماع للمتكلم كقاعدة من قواعد السلوك)
- المطلوب من المعلم زيادة تأثيره في الطلبة بالحرص على تقديم أفضل السلوكيات بشكل عام وخصوصًا أمام طلبته...
- يُقدّم نمطًا تعليميًا مُفضّلًا يتبعه الطلبة (مثل الأشكال الإيضاحية كأسلوب بصري)
- المطلوب من المعلم إدارة مدى تأثيره في الطلبة بالحرص على تقديم أساليب تعليمية متنوعة تُراعي تفضيلات وحاجات الطلبة المتنوعة...
- يعرض المدرب/ة الشريحة (٢٦) ويُشير إلى أنه يكون المعلم مؤثرًا أيضًا على الطلبة من خلال قواه الشخصية... وهذا ما سيتم التركيز عليه في هذه الجلسة.
- يعرض المدرب/ة الشريحة (٢٧) ويُشير إلى أنه وبعد دراسة عبر حضارية وضمن ثقافات مختلفة، وُجد أن الإنسان يمتلك قوى الشخصية الـ ٢٤ جميعها، ولكن تتفاوت درجة اتقان الفرد للقوى لذلك هناك ما يُسمّى بالقوى الشخصية المميزة والقوى الشخصية الأقل تميّزًا، وأن هذا الترتيب يختلف عند الفرد من فترة إلى أخرى. وتأتي القوى ضمن الفضائل الـ ٦ بصورة مختصرة كالآتي:
- الحكمة: تحوي قوى عقلية تُعنى باكتساب التعلّم والاستخدام الأمثل للمعرفة
- الشجاعة: تحوي قوى انفعالية تتضمن تدريب الإرادة على تحقيق الأهداف (الدافعية)
- الإنسانية: تحوي قوى اجتماعية (بين-شخصية) تتضمن التفاعل الإيجابي مع الآخرين
- العدالة: تحوي قوى مجتمعية تُعنى بتوفير حياة حضارية سليمة للمجتمع بكافة مكُوناته
- الاعتدال: تحوي قوى الحماية من الإفراط والغلو والتطرف
- السمو: تحوي قوى تُعنى بتشكيل روابط مع العالم الأكبر، وإضفاء القيمة المعنوية على الأعمال
- يعرض المدرب/ة شريحة (٢٨) ويُشير إلى أن قوى الشخصية عمومًا تزيد من الرفاه النفسي وتحسن الأداء، ثم يعرض السؤال بالصيغتين الآتيتين:
- ما الفرق بين من تحب تواجدهم ومن تود غيابهم؟
- ما الفرق بين الذين يقدرونك وبين الذين ينتقدونك؟
- يستمع المدرب/ة إلى عدة إجابات ثم يُعقب بعرض الحركة الآتية:
- هؤلاء... يرون، يقدرون، يؤمنون به، إمكاناتك وقواك
- أما هؤلاء... فلا... بل قد يركزون على قصورك وضعفك
- ثم يُعقب المدرب/ة أن البيئة التي تدعم الأفراد وتمكنهم، وتساعدهم على الوعي بالقوى الشخصية والعمل على اغتنامها وتطويرها عمومًا يزيد من الرفاه النفسي للفرد وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وبالتالي عطائهم وتقديم أفضل الأداء.
- يعرض المدرب/ة شريحة (٢٩ ثم ٣٠) ويقدم نتيجة تقرير أردني (مبادرة القراءة والحساب، ٢٠٢١) حول قوى الشخصية:
- قوى الشخصية الأكثر تميّزًا في معلم المرحلة الأردني (واقع):
- (١) الصدق (٢) العدل (٣) اللطف (٤) التواضع (٥) الحب (٦) التعاطف ... ثم يعقب: أن الغاية من الكشف عنها هو من أجل أن نغتنمها في مواقف صافية
- قوى الشخصية الأكثر رغبة في معلم المرحلة الأردني (مأمول):

١ الإبداع ٢ القيادة ٣ الدعاية ٤ العدل ٥ الحكم ٦ المثابرة ... ثم يعقب: أن الغاية من الكشف عنها هو من أجل أن نطورها في مواقف صفية

• قوى الشخصية الأكثر رغبة في طالب المرحلة الأردني (مأمول):

١ المثابرة ٢ حب التعلّم ٣ الحماس ٤ تنظيم الذات ٥ الجرأة ٦ الامتتان ... ثم يسأل: كيف نعلّمها في مواقف صفية؟

• ثم يُشير المدرب/ة أن في المهمة القادة سيتم التركيز على القائمتين الثانية والثالثة، وذلك لغايات:

– رفع ثقة المعلم والطالب بأنفسهم

– وبالتالي زيادة الرفاه لديهم

– وبالتالي تحسين أداء تعليم المعلم وتعلّم الطالب

• يعرض المدرب/ة شريحة (٣١) ويُشرك المعلمين في المهمة الثالثة باستخدام ورقة العمل ١,٣: قوى الشخصية: طورها، ليعمل المعلمون في ٣ مجموعات من نفس الصف على تصميم مواقف صفية:

– لتطوير قوى الشخصية الأكثر رغبة في معلم المرحلة.

– لتطوير قوى الشخصية الأكثر رغبة في طالب المرحلة.

(٣٠ دقيقة للتحرير، ٥ دقائق لعرض كل مجموعة = ١٥ دقيقة، ١٥ دقيقة للنقاش)

• ملاحظة للمدرب: يتجول المدرب بين المجموعات ويوجّههم نحو النشرة (٢) حول أفكار مقترحة لتصميم المواقف الصفية.

• يُعقب المدرب/ة على عجالة في نهاية الجلسة على أن هذه القوى هي الأكثر رغبة في ضوء تكراراتها من المعلمين في جميع

المملكة، ويجب التأكيد على المشاركين أنه علينا عدم التأثر كثيراً بالتقرير أيضاً، وإنما علينا التركيز على ما نحتاجه فعلياً

لنظوره ونعلّمه لطلبنا في منطقتنا المحلية من قوى الشخصية (إذا اختلفت حاجتنا المحلية عن تلك التي في القوائم).

ورقة العمل ٣, ١: قوى الشخصية: طورها

يعمل المعلمون في ٣ مجموعات من نفس الصف/ المرحلة على تصميم مواقف صفية:

١. لتطوير قوى الشخصية الأكثر رغبة في معلم المرحلة.

٢. لتطوير قوى الشخصية الأكثر رغبة في طالب المرحلة.

(٣٠ دقيقة للتحضير، ٥ دقائق لعرض كل مجموعة = ١٥ دقيقة، ١٥ دقيقة للنقاش)

--	--

نشرة (١،٢): أفكار مقترحة

أولاً: قوى الشخصية الأكثر رغبة في معلم المرحلة

قوى الشخصية الأكثر رغبة في معلم المرحلة هي: (١) الإبداع (٢) القيادة (٣) الدعابة (٤) العدل (٥) الحكم (٦) المثابرة

- الإبداع: التفكير في طرق وأفكار جديدة تحفز الطلبة على التعبير عن مشاعرهم بشكل مستمر، مثلاً: عمل لوحة للمشاعر يرسم/ يلصق الطالب عليها في نهاية كل يوم مشاعره (سعيد، حزين، خائف، حيادي). ويمكن مناقشة الطلبة بهذه المشاعر وأسبابها.
- القيادة: عمل ضمن فريق يشمل المعلم والأهل ويكون المعلم قدوة (مُلهمًا) ونموذجاً يحتذى به، مثلاً: توزيع ملصقات أو نشرات توعوية للأهالي فيما يخص تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لأبنائهم الطلبة ليكون دورهم داعماً لدور المعلم في الغرفة الصفية.
- الدعابة: نشر جو من الراحة والأمان والتحفيز للطلبة من خلال إشراك الطلبة بأنشطة يحبون عملها كالمسابقات مثلاً، وتشجيعهم على رواية قصصهم الخاصة، ورسم رسومات تعبر عنهم، وإيجاد جو من المرح (تطبيق أنشطة وألعاب تفاعلية متنوعة، مثل: المسابقات، الأشغال اليدوية، الرسم والقص والتلوين وغيرها).
- العدل: إيجاد فرص متكافئة للطلبة للتقدم في مستوى تعلمهم، مثلاً: تحديد وقت معين بشكل يومي أو أسبوعي للعمل بشكل فردي مع الطلبة الذين لا يظهرون تقدماً في تعلمهم مع زملائهم وفي تعلمهم.
- الحكم: جمع أكبر قدر ممكن من البيانات حول الطلبة لتعميق فهمهم لمستوى الطلبة وأوضاعهم النفسية والاجتماعية، مثلاً: الإصغاء الفعّال للطلبة وإعطاؤهم الانتباه اللازم من خلال نبذة الصوت وتعابير الوجه.
- المثابرة: المحاولة المستمرة لدمج الطلبة دون كلل أو ملل، وتشجيعهم على المشاركة والحديث وطرح أي سؤال دون التردد أو الخوف، وخاصة الطلبة الهادئين والخجولين. مثلاً: تعزيز سلوكيات الطلبة الإيجابية والعمل على التقليل من السلوكيات السلبية، ويمكن الاستعانة بلوحة التعزيز التي تحوي صورة لكل طالب مع اسمه ووضع نجوم لكل سلوك إيجابي يقوم به الطالب. ويمكن تشجيع السلوكيات الإيجابية الجماعية من خلال تشجيع الطلبة على مساعدة بعضهم بعضاً على القيام بالسلوكيات الإيجابية والابتعاد عن السلبية.
- الامتنان: تشجيع الطلبة على الامتنان للنعم التي لديهم. مثلاً: تطبيق نشاط يومي (أشكر ربي على...)، إذ يذكر الطلبة كل يوم ٣ أمور يشكرون الله عليها ولو كانت بسيطة، مثل: أنه لديه معلم جيد، حضر شطيرة لذيذة، لديه صديق عزيز وهكذا

ثانياً: قوى الشخصية الأكثر رغبة في طالب المرحلة

قوى الشخصية الأكثر رغبة في طالب المرحلة هي: (١) المثابرة (٢) حب التعلم (٣) الحماس (٤) تنظيم الذات (٥) الجرأة (٦) الامتنان

مثلاً: تحضير لوحة مثل لوحة قواعد السلوك بعنوان "أثابُرُ وأتعلّم" تحتوي على بعض الممارسات التي من شأنها التدرّب على تطوير قوى الشخصية هذه، مثل:

- عند العمل على نشاط، أتحمس للمشاركة. أتجنب المشاركة.
- عندما أود المشاركة، أستأذن بهدوء. أبدأ بمشاركتي.
- عندما أجد المسألة سهلة، أستعجل بحلها. أبدأ الحل وأتأكد من صحته.
- عندما أجد المسألة صعبة، أحاول حلها وحدي. أطلب المساعدة.

- إذا أخطأتُ بحل المسألة، لا بأس! أحاول مرة أخرى. أستسلم! أتوقف عن الحل.
- عندما أجد مسألة جديدة، أفكر في حلها. أخاف من الخطأ.
- عند إتقاني التعلم، أشكر المعلم. أفخر بنفسي.
- في العمل الجماعي، أتعاون مع زملائي. أعمل وحدي.

ويُمكن وضع لوحات بخط جميل يُكتب عليها عبارات مثل:

- حاول، اجتهد، تتشط، غامر.
- المحاولة الخاطئة، خطوة صحيحة نحو التعلم.
- كُن مهذبًا، واشكر معلمك وزملاءك من حولك.

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ١: الرفاه والجوانب النفسية

الجلسة: ١,٥: العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة

زمن الجلسة: ٨٠ دقيقة

الأنشطة: ١,٥,١: العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة؛ ١,٥,٢: مهمة (٤): يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٣٢ ثم ٣٣) ويُشير إلى أنه قد تم تناول جانبي أخذ احترازاات الصحة العامة وتحسين الرفاه والجوانب النفسية في هذا اليوم وسيتم إتمامه كذلك ضمن هذين الجانبين، أما اليوم الثالث سيُخصص كاملاً لجانب تقليص فاقد التعلّم.

نتاج الجلسة:

- التخطيط ليوم العودة إلى المدرسة واستقبال الطلبة بطريقة آمنة ومشجعة
- تقدير أهمية توفير سبل الرفاه النفسي والاجتماعي في تهيئة الطلبة للعودة إلى المدرسة

التعلم القبلي:

- جميع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)، بالونات، ألوان، أوراق ملونة

مستلزمات الجلسة:

- ورقة العمل ١,٤: يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- التفاعل (سؤال وإجابات)، محاضرة (عرض تقديمي)، مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يعرض المدرب/ة شريحة (٣٤) ويُشرك المعلمين في المهمة الرابعة باستخدام ورقة العمل ١,٤: يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!، ليعمل المعلمون في ٣ مجموعات من نفس الصف على تحضير اليوم المقترح وتقديمه في مشهد تمثيلي يعبر عن يوم العودة إلى المدرسة.

(٣٠ دقيقة للتحضير، ١٠ دقائق لعرض كل مجموعة = ٣٠ دقيقة، ١٠ دقائق للنقاش)

- ملاحظة للمدرب: يتجول المدرب بين المجموعات ويطلب منهم الالتزام قدر الإمكان بالسيناريو المطروح في النشرة (٣).

ورقة العمل ٤, ١: يوم العودة إلى المدرسة: لعب الأدوار!

يعمل المعلمون في ٣ مجموعات من نفس الصف على:

- تحضير اليوم المقترح وتقديمه في مشهد تمثيلي يعبر عن يوم العودة إلى المدرسة.

(٣٠ دقيقة للتحضير، ١٠ دقائق لعرض كل مجموعة = ٣٠ دقيقة، ١٠ دقائق للنقاش)

نشرة (١,٣): السيناريو المقترح لليوم الأول

استقبال الطلبة في اليوم الأول:

- تزيين المدرسة والصفوف بالبالونات.
- إصاق عبارات ترحيبية وتشجيعية للطلبة، مثل: (مدرستي الجميلة، اشقت لك)، (عودًا حميدًا وعامًا سعيدًا)، (أحب مدرستي وألتزم بكمامتي)، (عدنا من جديد، لعامٍ دراسيٍّ سعيد).
- يتم تقسيم المعلمات والطاقم الإداري إلى فرق كالآتي: فريق لتوجيه الطلبة إلى صفوفهم، وفريق لاستقبال الأهالي وشكرهم على جهودهم وطمأننتهم بأن أبناءهم سيكونون بخير وإبلاغهم بموعد المغادرة. (على الأغلب لن يسمح للأهل بالدخول للمدرسة حرصًا على السلامة)، وفريق للتأكد من سير الأمور كما هو مخطط له والالتزام بالوقت خلال تنفيذ الإجراءات.

أنشطة يمكن تطبيقها في اليوم الأول:

رقم واسم النشاط	الهدف من النشاط	خطوات تنفيذ النشاط	الوقت اللازم لتنفيذ النشاط	مكان تنفيذ النشاط	الأدوات اللازمة
١. الصحة والنظافة (Ready to come back: Teacher Preparedness Training Package, UNICEF, 2020)	نشر الممارسات الصحية بين الطلبة للتعامل مع جائحة كورونا.	<ul style="list-style-type: none"> • يتفق المعلم مع الطلبة على القواعد التي يجب الالتزام بها للمحافظة على نظافة اليدين، مثل غسل اليدين أو تعقيمهما بالمعقم قبل وبعد تناول الطعام. • يطبق المعلم الطريقة الصحيحة لغسل اليدين ووضع المعقم. • يغني المعلم مع الطلبة أغنية تتعلق بالنظافة أثناء غسل اليدين أو وضع المطهر. (يمكن أن يؤلف المعلم الأغنية بالتعاون مع الطلبة، أو غناء أغنية تتحدث عن النظافة). • يصنع الطلبة مع المعلم ملصقًا (Poster) عن النظافة وتعقيم اليدين ويتم إصاقه في الغرفة الصفية. • يمكن أن يضع المعلم لوحة تعزيز للطلبة يتم فيها وضع نقاط للطلبة عند قيامهم بغسل أيديهم أو استخدام المعقم. • يطلب المعلم من جميع الطلبة تعقيم أيديهم. 	٤٠ دقيقة	الغرفة الصفية	<ul style="list-style-type: none"> • صابون، ومقعم أيدي • صحائف أعمال • أقلام تلوين

رقم واسم النشاط	الهدف من النشاط	خطوات تنفيذ النشاط	الوقت اللازم لتنفيذ النشاط	مكان تنفيذ النشاط	الأدوات اللازمة
٢. رسم تعبيرى	تعبير الطلبة عن مشاعرهم بالعودة للمدرسة بعد غياب طويل.	<ul style="list-style-type: none"> • يلصق المعلم صحائف أعمال على سور المدرسة الداخلي. (إذا تعدّر ذلك، يمكن إلصاق الصحائف في أروقة المدرسة الداخلية أو على الأرض ثم تعليقها في مكان مناسب) • يرسم الطلبة رسومات تعبر عن مشاعرهم حول العودة للمدرسة بعد غياب طويل مع كتابة بعض الكلمات أو الأفكار التي تعبر عن هذه المشاعر. (ملاحظة للمعلم: من الطبيعي وجود مشاعر مختلفة لدى الطلبة منها السرور والسعادة والخوف والقلق، ولكن من المهم طمأنة هؤلاء الطلبة وأنت ستكون إلى جانبهم دائماً، وأنهم سيجدون في المدرسة كل ما هو جميل). • يمكن إبقاء الرسومات معلقة على السور الداخلي أو إلصاقها في الممرات. • يطلب المعلم من الطلبة غسل أيديهم وتعقيمها. 	٤٥ دقيقة	ساحة المدرسة (بجانب السور)	<ul style="list-style-type: none"> • صحائف أعمال • أقلام تلوين

رقم واسم النشاط	الهدف من النشاط	خطوات تنفيذ النشاط	الوقت اللازم لتنفيذ النشاط	مكان تنفيذ النشاط	الأدوات اللازمة
٣. أركب وأطبق (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك (٢٠١٤). برنامج مرونة الطالب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس)	تنمية وممارسة التركيز لدى الطلبة من خلال تنشيطهم وتحفيزهم على المشاركة في نشاط حركي.	<ul style="list-style-type: none"> • يوضح المعلم للطلبة أنه سيشغل الموسيقى، وعليهم التحرك في المكان أو الرقص والقفز أثناء تشغيل الموسيقى. (إذا كان هناك طلبة يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلبة، تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية). • عندما تتوقف الموسيقى، يطلب المعلم من الطلبة القيام بالأشياء التي يطلبها منهم، مثل: <ul style="list-style-type: none"> - يجلس الطلبة الذين يبدأ اسمهم بحرف الألف/ الفاء/ العين،... إلخ. - يستمر الطلبة الذين يرتدون لونًا أبيض/ أحمر/ أزرق،... إلخ بالحركة. - يقفص الطلبة المولودون في شهر ٥ / ٧ / ١٢،... إلخ. • يحرص المعلم على تغيير الأمر في كل مرة تتوقف الموسيقى. • بعد انتهاء النشاط، يناقش المعلم الطلبة بهذه الأسئلة: <ul style="list-style-type: none"> - كيف تشعر الآن؟ - هل تركز كثيرًا على فعل ما طلب منك عمله؟ - كيف شعرت عندما استطعت عمل ما طلب منك بسهولة؟ وماذا عن المرات التي لم تتمكن فيها من أداء ما طلب منك بسهولة؟ - هل تعتقد أننا يمكن أن ننجح في التركيز على أمور معينة من خلال المثابرة كما فعلنا في هذا النشاط؟ 	١٥ دقيقة	الغرفة الصفية	<ul style="list-style-type: none"> • موسيقى (باستخدام هاتف، كمبيوتر أو أي آلة موسيقية متوفرة) أو يمكن أن يطبل المعلم على مقعد مثلاً.

رقم واسم النشاط	الهدف من النشاط	خطوات تنفيذ النشاط	الوقت اللازم لتنفيذ النشاط	مكان تنفيذ النشاط	الأدوات اللازمة
٤. أثنابُر وأتعلّم	تنمية قوى الشخصية لدى الطلبة	<ul style="list-style-type: none"> • يجذب المعلم انتباه الطلبة بالقول: سأسألكم الآن مجموعة من الأسئلة وأرجو منكم الانتباه لكل سؤال جيداً. (يمكن استخدام اللغة المحكية (العامية) عند تطبيق النشاط لتقريب الفكرة للطلبة). • يسأل المعلم الأسئلة الآتية واحداً تلو الآخر ويناقش إجاباتها مع الطلبة: <ul style="list-style-type: none"> - عند العمل على نشاط، <input type="checkbox"/> أحمس للمشاركة. <input type="checkbox"/> أتجنب المشاركة. - عندما أود المشاركة، <input type="checkbox"/> أستأذن بهدوء. <input type="checkbox"/> أبدأ بمشاركتي. - عندما أجد المسألة سهلة، <input type="checkbox"/> أستعجل بحلها. <input type="checkbox"/> أبدأ الحل وأتأكد من صحته. - عندما أجد المسألة صعبة، <input type="checkbox"/> أحاول حلها وحدي. <input type="checkbox"/> أطلب المساعدة. (للمعلم: الإجابتان صحيحتان) - إذا أخطأتُ بحل المسألة، <input type="checkbox"/> لا بأس! أحاول مرة أخرى. <input type="checkbox"/> أستسلم! أتوقف عن الحل. - عندما أجد مسألة جديدة، <input type="checkbox"/> أفكر في حلها. <input type="checkbox"/> أخاف من الخطأ. - عند إتقاني التعلم، <input type="checkbox"/> أشكر المعلم. <input type="checkbox"/> أفتخر بنفسي. (للمعلم: الإجابتان صحيحتان) - في العمل الجماعي، <input type="checkbox"/> أتعاون مع زملائي. <input type="checkbox"/> أعمل وحدي. 	٣٠ دقيقة	الغرفة الصفية	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق يحوي السلوكيات المرغوبة والسلوكيات غير المرغوبة.

رقم واسم النشاط	الهدف من النشاط	خطوات تنفيذ النشاط	الوقت اللازم لتنفيذ النشاط	مكان تنفيذ النشاط	الأدوات اللازمة
		<ul style="list-style-type: none"> • يعرض المعلم ملصقًا يلخص جميع الأفكار السابقة ويعلقه في الغرفة الصفية. (تكون الإجابات الصحيحة ملونة على البوستر، بحيث تظهر الإجابات الصحيحة التي يجب عملها والإجابات الخاطئة التي يجب الابتعاد عنها) (السلوكيات المرغوبة والسلوكيات غير المرغوبة). (ملاحظة: مقترح لشكل الملصق مرفق أدناه) • يتكّر المعلم الطلبة بشكل يومي بأن يحصلوا على ١٠/١٠. 			
٥. يومي الأول	<ul style="list-style-type: none"> • تأمل الطلبة باليوم الأول. • بناء جسر للتواصل مع الأهالي. 	<ul style="list-style-type: none"> • يوزع المعلم على كل طالب بطاقات (يومي الأول). (مقترح شكل البطاقة مرفق أدناه) • يطلب المعلم من كل طالب تعبئة البطاقة وتلوينها. • يطلب المعلم من الطلبة إطلاع أهاليهم على البطاقات وتعليقها في غرفهم على الحائط. • يشجع المعلم الطلبة على تواصل أهاليهم معه/ها. 	٣٠ دقيقة	الغرفة الصفية	<ul style="list-style-type: none"> • بطاقات (يومي الأول) • ألوان وأقلام
توزيع الكتيبات في نهاية اليوم على الطلبة.					

أثابِرُ وأتعلّم

- عند العمل على نشاط، أتحمس للمشاركة. أتجنب المشاركة.
- عندما أود المشاركة، أستأذن بهدوء. أبدأ بمشاركتي.
- عندما أجد المسألة سهلة، أستعجل بحلها. أبدأ الحل وأتأكد من صحته.
- عندما أجد المسألة صعبة، أحاول حلها وحدي. أطلب المساعدة.
- إذا أخطأتُ بحل المسألة، لا بأس! أحاول مرة أخرى. أستسلم! أتوقف عن الحل.
- عندما أجد مسألة جديدة، أفكر في حلها. أخاف من الخطأ.
- عند إتقاني التعلم، أشكر المعلم. أفخر بنفسي.
- في العمل الجماعي، أتعاون مع زملائي. أعمل وحدي.

حاول، اجتهد، تنشط، غامر.

المحاولة الخاطئة، خطوة صحيحة نحو التعلم.

كُن مهذبًا، واشكر معلمك وزملاءك من حولك.

ملاحظة للتصميم: وضع علامة ١٠/١٠ مع كلمة أحسنت!

مقترح بطاقة (يومي الأول)

اسمي: _____

اسم معلمي/معلمتي: _____

يومي الأول
في المدرسة

أصدقائي هم: _____

هذا أنا

شعرت اليوم بـ:

أفضل شيء كان اليوم هو:

أحب مدرستي!

للتواصل مع المدرسة: الاتصال على هاتف رقم: (.....) أو زيارة موقع المدرسة على صفحة التواصل الاجتماعي الفيسبوك (.....)

اليوم الثاني: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية

المقدمة

تتوزع فعاليات اليوم التدريبي الثاني ضمن ثلاث جلسات كآآتي: تتناول الجلسة الأولى النشاط الافتتاحي حول التدريس عند المستوى الصحيح وأدوات التشخيص، وتتناول الجلسة الثانية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية، وتتناول الجلسة الثالثة تطبيق البرنامج.

النتائج العامة لليوم الثاني:

يسعى البرنامج التدريبي من خلال يومه الثاني إلى تقليص فاقد التعلّم لدى الطلبة.

النتائج الخاصة لليوم الثاني:

يُتوقع من المعلمين في نهاية اليوم التدريبي الثاني أن يُصبحوا قادرين على:

- ربط الممارسات التدريسية بحاجات الطلبة
- تطبيق مصفوفة المفاهيم الأساسية والنتائج ومؤشرات الأداء
- تقدير أهمية تقليص فاقد التعلّم لدى الطلبة

التهيئة والتعلم القبلي لليوم الثاني:

يُرحب المدرب/ة بالمشاركين، ويقوم بنشاط كمراجعة لليوم الأول وتمهيد لمحتوى اليوم الثاني.

الجدول الزمني لليوم الثاني:

اليوم		رقم النشاط واسمه	رقم الجلسة	اليوم وموضوعه
ساعة	دقيقة			
-	٣٠	- ٢,١,١: التدريس عند المستوى الصحيح وأدوات التشخيص - ٢,١,٢: أهداف اليوم التدريبي الثاني	٢,١: نشاط افتتاحي	٢: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية
-	٧٠	- ٢,٢,١: مهمّة (٥): بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	٢,٢: بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	
-	٢٠	استراحة		
-	١٦٠	- ٢,٣,١: مهمّة (٦): تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	٢,٣: تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية	
-	٢٠	- ٢,٣,٢: النشاط الختامي		

جلسات اليوم الثاني: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ٢: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية

الجلسة: ٢,١: نشاط افتتاحي

زمن الجلسة: ٣٠ دقيقة

الأنشطة: ٢,١,١: التدريس عند المستوى الصحيح وأدوات التشخيص؛ ٢,١,٢: أهداف اليوم التدريبي الثاني

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٣٦ - ٣٧) ويطرح السؤالين: "برأيك، كيف ينبغي أن نقلص فاقد التعلّم؟ من أين نبدأ في التدريس؟" ويترك للمشاركين التفكير في ٥ دقائق للإجابة عن السؤال.

نتائج الجلسة:

- ربط الممارسات التدريسية بحاجات الطلبة

التعلم القبلي:

- جمع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- نسخة الدليل التطبيقي لأدوات تشخيص القدرات القرائية والحسابية للصفوف الثلاثة الأولى

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- التفاعل (سؤال وإجابات)، محاضرة (عرض تقديمي)، مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يعرض المدرب/ة شريحة (٣٨ - ٤٠) ويذكر المشاركين بنموذج التدريس عند المستوى الصحيح، ويشير إلى أنه للتدريس عند المستوى الصحيح، ينبغي أن نبدأ بعملية تقييم تشخيصية تكشف عن مهارات جميع الطلبة... وهذا يحتاج إلى أدوات، وقد تم جمع الأدوات فيما يُسمى بـ "الدليل التطبيقي لأدوات تشخيص القدرات القرائية والحسابية للصفوف الثلاثة الأولى"
- يعرض المدرب/ة شريحة (٤١) ويشرح مكونات الدليل.

أداة التقويم الخاصة للقراءة:

أداة تقويم خاصة تُعنى بتحديد مستوى المهارات القرائية الأساسية لـ 20% من الطلبة ذوي التحصيل الأدنى في أداة تشخيص القدرات القرائية.
يُمكن للمعلم بعد التطبيق تقديم الدعم العلاجي الخاص حسب حاجة كل طالب من هذه الفئة

أداة تشخيص القدرات القرائية:

أداة تشخيصية تُعنى بتحديد الطلبة ذوي التحصيل الأعلى والأدنى في المهارات القرائية الأساسية وهي الوعي الصوتي، وقراءة أصوات الحروف، والكتابة بالنسبة لرياض الأطفال والصف الأول الأساسي؛ والوعي الصوتي، وقراءة أصوات الحروف، والمفردات، والكتابة، والاستيعاب القرائي بالنسبة للصفين الثاني والثالث الأساسيين.
يُمكن للمعلم بعد التطبيق تقديم الدعم المتميز (العلاجي للمجموعة العلاجية والإثرائي لباقي مجموعات الطلبة)

أداة التقويم الخاصة للحساب:

أداة تقويم خاصة تُعنى بتحديد مستوى المهارات الحسابية الأساسية لـ 20% من الطلبة ذوي التحصيل الأدنى في أداة تشخيص القدرات الحسابية.
يُمكن للمعلم بعد التطبيق تقديم الدعم العلاجي الخاص حسب حاجة كل طالب من هذه الفئة

أداة تشخيص القدرات الحسابية:

أداة تشخيصية تُعنى بتحديد الطلبة ذوي التحصيل الأعلى والأدنى في المهارات الحسابية الأساسية وهي العدّ، والأعداد والعمليات عليها (التلاعب بالأعداد)، وحلّ المسائل بالنسبة لرياض الأطفال والصفوف الأساسية الأول والثاني والثالث.
يُمكن للمعلم تقديم الدعم المتميز بعد التطبيق (العلاجي للمجموعة العلاجية والإثرائي لباقي مجموعات الطلبة)

- يعرض المدرب/ة شريحة (٤٢) ويُقدّم أفكارًا لتقديم التدخلات العلاجية وأبرزها: تدريس ومجموعات متميزة أثناء الحصة الصفية، حصص النشاط من خلال أنشطة لا صفية، ما بعد الدوام (ساعتان بعد الدوام)، تعليم الأقران، مشاركة الأهل
- يعرض المدرب/ة شريحة (٤٣ ثم ٤٤) ويقدم أهداف اليوم التدريبي الثاني وجلساته.

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ٢: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية

الجلسة: ٢,٢: بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

زمن الجلسة: ٧٠ دقيقة

الأنشطة: ١,٢,٢: مهمّة (٥): بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٤٥-٤٧) ويُشير إلى أنه حان وقت التعرف إلى بنية برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية، ويقدم خصائص البرنامج.

نتاج الجلسة:

- تطبيق مصفوفة المفاهيم الأساسية والنتائج ومؤشرات الأداء
- تقدير أهمية تقليص فاقد التعلّم لدى الطلبة

التعلم القبلي:

- جميع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- نُسخ مصفوفة المفاهيم الأساسية والنتائج ومؤشرات الأداء
- نُسخ كتب التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية في اللغة العربية والرياضيات للمصفوف الثلاثة الأولى

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يعرض المدرب/ة شريحة (٤٨) ويُشرك المعلمين في المهمة الخامسة باستخدام مصفوفة المفاهيم الأساسية والنتائج ومؤشرات الأداء للغة العربية والرياضيات وكتب التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية، ليعمل المعلمون في المعلمون في ٦ مجموعات من نفس الصف (الأول، الثاني، الثالث X لغة عربية، رياضيات) على: قراءة تفصيلية لمحتوى المصفوفة والكتب، وتقديم الكتب على شكل محطات تعلّمية. (٣٠ دقيقة للقراءة، ٥ دقائق لعرض كل مجموعة = ٣٠ دقيقة، ١٠ دقائق للنقاش)
- ملاحظة للمدرب: يتجول المدرب بين المجموعات ويطلب منهم القراءة العميقة والفهم العميق لمحتوى الكتب.

(استراحة ٢٠ دقيقة، شريحة ٤٩)

اسم البرنامج: برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

اليوم: ٢: فاقد التعلّم والجوانب التعليمية

الجلسة: ٢,٣: تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية

زمن الجلسة: ١٨٠ دقيقة

الأنشطة: ٢,٣,١: مهمّة (٦): تطبيق برنامج التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية؛ ٢,٣,٢: النشاط الختامي

التهيئة والتحفيز:

- يعرض المدرب/ة الشريحة (٥٠) ويُشير إلى أنه حان وقت التطبيق.

نتاج الجلسة:

- تقدير أهمية تقليص فاقد التعلّم لدى الطلبة

التعلم القبلي:

- جميع ما سبق من البرنامج التدريبي الحالي

أدوات الجلسة:

- شرائح العرض، أقلام تخطيط، أوراق عرض (Flip Chart)

مستلزمات الجلسة:

- نُسخ كتب التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية في اللغة العربية والرياضيات للصفوف الثلاثة الأولى

استراتيجيات تنفيذ الجلسة:

- مهمة عملية

إجراءات تنفيذ الجلسة:

- يعرض المدرب/ة شريحة (٥١) ويُشرك المعلمين في المهمة السادسة باستخدام كتب التعلّم المبني على المفاهيم والنتائج الأساسية في اللغة العربية والرياضيات للصفوف الثلاثة الأولى، ليعمل المعلمون في ٦ مجموعات من نفس الصف (الأول، الثاني، الثالث X لغة عربية، رياضيات) على:

— تحضير الدرسين الأول والثاني

— تطبيق حصص صفية مصغرة

(٦٠ دقيقة للتحضير، ١٥ دقيقة لتطبيق كل مجموعة = ٩٠ دقيقة، ١٠ دقائق للنقاش)

- ملاحظة للمدرب: يتجول المدرب بين المجموعات ويطلب منهم الالتزام قدر بمحتوى الكتب واحترازات الصحة العامة وكذلك اعتبارات الرفاه النفسي والاجتماعي في التدريس.

- يعرض المدرب/ة شريحة (٥٢) لختام التدريب، ويبدأ بأخذ نقاط التعلّم من كل مشارك (ما الذي حملته معك في حقبتك لتعود به إلى مدرستك ليستمر انتقال أثر التدريب؟)، ثم يطلب منهم تعبئة استبانة مستوى رضا المعلم.

التقويم الختامي للبرنامج:

استراتيجية التقويم: استطلاع، وملاحظة

أداة التقويم:

— أداة قياس مستوى رضا المعلم (استبانة) صفحة رقم (٨)

○ يقوم المعلمين المشاركون بتعبئة نموذج الاستبانة الموجودة في مواد المعلمين.

— أداة مدى انخراط المعلم في التدريب (سلم التقدير العددي) صفحة رقم (٩)

○ يُكمل المدرب نماذج سلم التقدير العددية لكل معلم مشارك في التدريب مع نهاية التدريب ويوثق نتائجها على سجل الحضور.

الحساب / الصف الأول بمستوى رياض الأطفال

ملاحظات	الزمن	الإجراءات	النتاج
لوحة الأعداد خط الأعداد من ١ حتى ٢٠		<p>ترحب المعلمة بالطلبة وتقول: لقد جئت اليوم وفي جعبتي الحكايا والألغاز وقبل أن أبدأ يا أحيائي تعالوا نلعب لعبة العد تقوم المعلمة بالعد مع الطلبة من ١ حتى عشرون ثم تقول رقم، مثل ٦ وتسال ما الرقم الذي يليه؟ من الأكبر؟ ٦ أم ٧؟ ثم تطلب من أحد الطلبة أن يبينه على لوحة الأعداد ومن طالب آخر أن يبينه على خط الأعداد ومن طالب آخر أن يكتبه على السبورة تشكر الطلبة وتطلب من أحد الطلبة أن يقترح رقم آخر وتكرر نفس المهام السابقة ما الرقم الذي يليه؟ من الأكبر؟ أن يبينوه على لوحة الأعداد أن يبينوه على خط الأعداد وكتابته على السبورة ثم تقول: والآن دعونا نبدأ الدرس هل أنتم مستعدون؟ هيا لنبدأ</p>	تهينة:
٩ كرات بلاستيكية ملونة بطاقات الأعداد من ١ حتى ١٠		<p>تحضر المعلمة صندوق وتضع فيه ٤ كرات ملونة وتقول في الصندوق عدد من الكرات من يقوم بعدها؟ من يبحث معي عن الرقم ٤ وتظهر الأرقام من ١ إلى ١٠ أمام الطلبة وبعد اختيار الطلبة الرقم ٤ تضع المعلمة الرقم ٤ أمام الطلبة تقول المعلمة: سأضيف ٣ كرات إلى الصندوق ما رأيكم هل زاد عدد الكرات في الصندوق أم قل؟ ثم تقول: نعم لقد زاد عدد الكرات، وأصبح لدي عدد من الكرات أكثر، من يبحث معي عن الرقم ٣ وتظهر الأرقام من ١ إلى ١٠ أمام الطلبة وبعد اختيار الطلبة الرقم ٣ تضع المعلمة الرقم ٣ أمام الطلبة وتقول من يساعدني لأعرف كم كرة أصبح في</p>	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن الطالب من حل المسائل الكلامية (الجمع - التغيير)

أقلام ملونة	<p>الصندوق؟</p> <p>بعد الإجابة تسأل الطلبة: كيف وصلتكم للحل؟ تستمع للإجابات وتحثهم على التفكير بطرق مختلفة وبعد الاستماع إليهم تشكرهم وتقول بأن كل الطرق صحيحة وتشير إلى الرقم ٤ على خط الأعداد وتطلب من أحد الطلبة أن يقوم بالقفز على خط الأعداد بعدد الكرات المضافة (٣ قفزات) حتى يصل للرقم ٧ وتقول هذه طريقة جديدة وهي القفز على خط الأعداد وتسأل: كم يزيد الرقم ٧ عن الرقم ٤؟ أحسنتم الرقم ٧ يزيد بثلاث أرقام</p> <p>المعلمة: والآن سنقوم بحل لغز آخر: ترسم المعلمة على السبورة شجرة يقف عليها ٥ عصافير وتكتب: يقف على شجرة التفاح ٥ عصافير</p> <p>تسأل الطلبة: كم عصافير على الشجرة؟ من يبين الرقم ٥ على خط الأعداد؟ من يكتب الرقم ٥؟ أحسنتم يا صغاري</p> <p>لنعود للقصة تقرأ وهي تشير إلى العبارة: يقف على شجرة التفاح ٥ عصافير وتضيف عبارة وفي المساء جاءت ٥ عصافير جديدة ووقفت معهم على الشجرة.</p> <p>وتقوم برسم العصافير الـ ٥ الجديدة وتسأل: فكم عصافير يقف على الشجرة؟ من يساعدني منكم لنصل لعدد العصافير؟ جميعكم رائعون وأنا سعيدة لأنني أراكم متحمسون ومن منكم يخبرني مالذي يجب أن نعرفه الآن؟</p> <p>ماذا يقول اللغز؟ تسمح لأكثر من طالب أن يقول ما المطلوب من المسألة بلغته الخاصة ثم تقول من لديه منكم خطة لنصل لحل المسألة؟</p> <p>سأعطيكم دقيقتين للتفكير وتتابع المعلمة أعمال الطلبة وتتنظر للطرق التي استخدموها وتقدم التغذية الراجعة وتعزز الطلبة على أدائهم ثم تطلب من بعض الطلبة عرض طرق وصولهم للحل سواء بالعد، أو بالرسم، أو خط الأعداد وتقدم التعزيز والتغذية الراجعة</p> <p>تطلب المعلمة من الطلبة فتح الملازم التعليمية على ورقة العمل ١٧ ص ١٧ وتساعد الطلبة في ذلك ثم تطلب منهم كتابة الاسم في أعلى الصفحة</p>	
-------------	---	--

وتقول سأقوم الآن بقراءة القصة لكم
وأنتم ستحاولون الوصول للحل هيا يا أصدقائي
لنبدأ...

تبدأ المعلمة بقراءة القصة الأولى
أكثر من مرة ثم تطلب من الطلبة التفكير في
الحل وكتابته في المكان المخصص
وتقوم بالتجول بين الطلبة والاستماع منهم
للمطلوب منهم وما هي خططهم للوصول إلى
الحل وتقديم التغذية الراجعة الفردية المناسبة
وتعزيزهم
وبعد الانتهاء تقوم بسؤال الطلبة عن المطلوب
منهم؟ وكيف وصلوا للحل؟ وتوضح ذلك على
السطورة أمام الطلبة

ثم تقول والآن سنعمل معا ونقوم بحل مسألة
جديدة هل أنتم مستعدون؟ استمعوا لي جيداً
تبدأ المعلمة بقراءة القصة الثانية
أكثر من مرة ثم تطلب من الطلبة التفكير في
الحل وكتابته في المكان المخصص
وتقوم بالتجول بين الطلبة والاستماع منهم
للمطلوب منهم وما هي خططهم للوصول إلى
الحل وتقديم التغذية الراجعة الفردية المناسبة
وتعزيزهم
وبعد الانتهاء تقوم بسؤال الطلبة عن المطلوب
منهم؟ وكيف وصلوا للحل؟ وتوضح ذلك على
السطورة أمام الطلبة

ثم تشكر المعلمة الطلبة وتقول : من منكم
يستطيع أن يؤلف مسألة
تستمع لأكثر من مسألة وتختار حسب الوقت
مسألة ويقوم الطلبة الآخرين بحلها
وتخبرهم بأن واجب اليوم هو القيام بتأليف
مسألة حسابية

الحساب / مستوى الصف الأول

ملاحظات	الزمن	الإجراءات	النتاج
		<ul style="list-style-type: none"> المعلمة: أهلاً بكم أحبتي، هل تعلمون يا أصدقائي بأن هناك أنواعاً للأعداد في الحساب؟ نعم... هناك أعداداً فردية وأعداداً زوجية. تعالوا لتتعرف عليها. 	تهيئة:
حبات الفاصولياء		<ul style="list-style-type: none"> المعلمة: ارفعوا أيديكم الاثنتين، كم اصبعاً في كلتا اليدين؟ (يجيب الطلبة (١٠)) تسأل المعلمة: هل نستطيع أن نضم كل اصبعين معاً؟ (نعم) ويفعلون ذلك بجو من المرح وتقوم المعلمة بمتابعتهم. (تشكر المعلمة الطلبة) المعلمة: الآن، ارفعوا اليد اليمنى لوحدها، كم اصبعاً في اليد؟ يجيب الطلبة (٥) أصابع. (تشكر المعلمة الطلبة) تطلب المعلمة منهم أن يضموا كل اصبعين معاً، وعندما ترى حيرتهم تسألهم عن الذي حدث معهم. (يخبرها الطلبة بأن هناك اصبع لوحده!) تسأل المعلمة الطلبة: ماذا لاحظتم عندما ضمنا كل اصبعين معاً في العدد ١٠؟ تستمع المعلمة لإجابات الطلبة حتى تصل للإجابة: لا يوجد باق ولا يوجد عدد منفرد. (تشكر المعلمة الطلبة) تسأل المعلمة: ماذا لاحظتم عندما حاولنا ضم كل اصبعين معاً في العدد ٥؟ تستمع المعلمة لإجاباتهم حتى تصل للإجابة: في العدد ٥ يبقى هناك اصبع منفرد لوحده، أو باق لوحده. (تشكر المعلمة الطلبة) ترسم المعلمة يدين على السبورة، وتطلب من الطلبة وضع دائرة على كل اصبعين معاً. تسأل المعلمة: هل هناك باق؟ ترسم المعلمة يدًا واحدة وتطلب وضع دائرة على كل زوج من الأصابع، وعندما يقوم أحد الطلبة بالرسم على السبورة تسأل المعلمة: ماذا لاحظت؟ (تكون الإجابة أن هناك اصبع بقي لوحده منفرداً) تؤكد المعلمة بأنه منفرد لوحده ولا يوجد لديه رفيق. (تشكر المعلمة الطلبة) يعمل الطلبة في مجموعات، وتوزع المعلمة على كل مجموعة عدد من حبات الفاصولياء، المعلمة: عليكم الآن وضع كل حبتين معاً، وبعد ذلك كتابة العدد الكامل في دفاتركم. (تتابع المعلمة الطلبة أثناء العمل) (تشكر المعلمة الطلبة) المعلمة: لتذكر كل مجموعة العدد الذي حصلت عليه وتكتبه على السبورة. المعلمة: هل شكلت الحبات ثنائيات أم أن هناك حبة بقيت لوحدها؟ المعلمة: إن الأعداد التي لم يتبقى فيها حبة فاصولياء لوحدها تسمى أعداد زوجية لأنها شكلت أزواجاً (كل حبتين فاصولياء معاً شكلنا ثنائيًا ولا يوجد باق) وأما الأعداد التي بقي فيها عدد لوحده دون رفيق هذا عدد فردي. المعلمة: سأروي لكم الآن حكاية، استمعوا لي جيدًا: 	<ul style="list-style-type: none"> أن يتعرف الطالب على مفهوم الأعداد الفردية والأعداد الزوجية

<p>١٢ كرة بلاستيكية ملونة</p> <p>خط الأعداد لوحة الأعداد</p>	<p>(لدى رامي ١٢ كرة ملونة، أراد أن يضع كل كرتين معاً في صندوق من الكرتون، كيف أساعد رامي على ذلك؟ هل سيبقى لديه كرة منفردة؟)</p> <ul style="list-style-type: none"> تضع المعلمة ١٢ كرة أمامها وتطلب متطوعين اثنين من الطلبة لمساعدتها. يقوم الطلبة بضم كل كرتين معاً، وتسال المعلمة: هل نجحنا بضم كل كرتين معاً؟ هل هناك باق؟ هل العدد ١٢ عدد زوجي أم فردي؟ (تستمع المعلمة لإجابات الطلبة وتشكرهم) المعلمة: الآن افتحوا الكتاب (ص ١٣)، هل ترون صورة الكرات؟ عليكم مساعدة رامي على ضم كل كرتين معاً لتشكيل عدد زوجي. (تتابع المعلمة الطلبة أثناء القيام بالحل وتقدم التغذية الراجعة المناسبة) ترسم المعلمة (٩) مضارب تنس على السبورة، وتقول: (في ناد رياضي ٩ مضارب تنس)، وتفكر بصوت عالٍ: هل العدد ٩ زوجي أم فردي؟ كيف سأعرف؟ من منكم يساعدي في ذلك؟ تستمع لإجابات الطلبة ثم تختار أحدهم ليبين العدد ٩ على خط الأعداد، وتختار طالباً آخر ليكتب عدد المضارب (٩) على السبورة، وتختار طالباً ثالثاً ليضع دائرة حول كل زوج من المضارب. وعندما يتبقى مضرب واحد تسأل: هل العدد ٩ زوجي أم فردي؟ ولماذا؟ (تشكر المعلمة الطلبة) المعلمة: الآن حوطوا كل زوج من المضارب معاً في رسمة الكتاب (ص ١٣). (تتابع الطلبة أثناء القيام بالحل وتقدم التغذية الراجعة المناسبة) المعلمة: دعونا نجرب مثلاً آخر، انظروا إلى صورة هذه الأحصنة (ص ١٣). تقرأ المعلمة: (في مزرعة جدي ١٤ حصاناً) هل العدد ١٤ زوجي أم فردي؟ تسأل المعلمة: كيف أميز العدد الزوجي من العدد الفردي؟ (تستمع لإجابات الطلبة وتشكرهم) المعلمة: أحوط وأرسم أشياء تمثل العدد المعطى كل اثنين منها معاً، فإذا بقي شيء منفرد يكون العدد فردياً، وإذا لم يبقى فيكون العدد زوجياً المعلمة: الآن أحبتي، ستعملون في مجموعاتكم مرة أخرى لضم كل حصانين معاً واكتشاف اذا ما كان العدد ١٤ زوجي أم فردي. (تتابع المعلمة العمل وتقدم التغذية الراجعة المناسبة) بعد انتهاء الطلبة من العمل، تسألهم عن الإجابة التي توصلوا إليها وتبريريها. المعلمة: الآن سننتقل إلى تدريب جديد ممتع، وسيكون هناك خطأ ما في التدريب وعلينا اكتشافه. تقرأ المعلمة المطلوب من التدريب وتطلب من المجموعات المتابعة معها: (تدريب اكتشاف الخطأ): قال سيف أن عدد حبات الفراولة بالشكل الآتي هو عدد زوجي، هل قول سيف صحيح؟ أبرر إجابتي مدوناً عدد حبات الفراولة. تطلب المعلمة من المجموعات العمل وتتابع كل مجموعة وتسال كيف تم التوصل للإجابة وتناقشهم. 	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • بعد الانتهاء من عمل الطلبة، تطلب المعلمة من أحد المجموعات توضيح كيف وصلت للحل وما الخطة التي اتبعتها وتعرض أكثر من طريقة للحل اذا وجدت ذلك أثناء المتابعة. • المعلمة: أنا فخورة بكم وبما تعملون. • توزع المعلمة حبات الفاصولياء على المجموعات وتطلب من الطلبة الانتقال للتدريب رقم ٣، وتشير إلى خط الأعداد وتطلب من الطلبة قراءة الأعداد معاً. • المعلمة: الآن ستضعون دائرة حول العدد الفردي من بين الأعداد الموضحة على الخط، ويمكنكم الاستعانة بحبات الفاصولياء لاكتشاف العدد إذا كان زوجياً أم فردياً. • المعلمة: ما رأيكم أن تذكروني أولاً ما هو العدد الفردي؟ وما هو العدد الزوجي؟ (أنتم رائعون) • تطلب المعلمة من المجموعات العمل وتتابع كل مجموعة وتساءل كيف تم التوصل للإجابة وتناقشهم وبعد الانتهاء تطلب من أحد المجموعات توضيح كيف وصلت للحل. • المعلمة: لقد حان دوركم للعب مع زملائكم واكتشاف ما إذا كان العدد زوجياً أم فردياً. (تشرح المعلمة اللعبة للطلبة) • تنتقل المعلمة إلى لوحة الأعداد وتساءل الطلبة عن بعض الأعداد بشكل عشوائي هل هو فردي؟ أم زوجي؟ وكيف عرف ذلك؟ • المعلمة: الآن، أعطوني بعض الأعداد الفردية من مخيلتكم وبعض الأعداد الزوجية. • تناقش المعلمة الطلبة بإجاباتهم وتثني عليهم. • المعلمة: ما الذي تعلمتموه اليوم؟ • أحسنتم أحبتي! 	
--	---	--

الحساب / مستوى الصف الثاني

ملاحظات	الزمن	الإجراءات	النتاج
		<ul style="list-style-type: none"> • المعلمة: أهلاً بكم أحبتي. ما رأيكم أن نعد واحداً حتى الـ ١٠. • المعلمة: الآن سنعد عشرات حتى الـ ١٠٠. • المعلمة: هل تستطيعون عد عشرات حتى العدد ١٠٠٠. تعالوا نحاول (تعد معهم) ١٠ ٢٠ ٣٠... حتى يصلوا إلى العدد ١٠٠٠. لقد كنتم مبدعين. • المعلمة: اليوم سنذهب في رحلة إلى مدينة المئات وستتعرف على العدد ١٠٠ والقيمة المنزلية له. 	تهيئة:
١٠ محسوسات (مكعبات/كرات) ١٠ حزم أعواد كل حزمة		<ul style="list-style-type: none"> • تحضر المعلمة عشر محسوسات (مكعبات/كرات...) • المعلمة: ما العدد الموجود؟ (يجيب أحد الطلبة) (١٠) • المعلمة: كم واحد في العدد ١٠؟ أحسنتم، 	<ul style="list-style-type: none"> • أن يتعرف الطالب على القيمة المنزلية للعدد مئة

<p>فيها ١٠ اعداد</p> <p>لوحة الأعداد</p> <p>بطاقات مكتوب عليها القيمة المنزلية بطاقة ١ أحاد بطاقة ٢ عشرات بطاقة ٣ مئات لاصق</p>		<p>يوجد ١٠ واحداث في العدد ١٠.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعرض المعلمة حزم الأعداد وتقول في كل حزمة يوجد ١٠ واحداث تعالوا نعد الحزم بشكل عشرات. (يعد الطلبة حتى يصلوا العدد ١٠٠) أحسنتم، كم عشرة يوجد في العدد ١٠٠؟ وكم واحد في العدد ١٠؟ تطلب المعلمة من أحد الطلبة أن يحدد العدد ١٠ على لوحة الأعداد، ومن طالب آخر تحديد العدد ١٠٠ على اللوحة. • تكتب المعلمة العدد ١ في سطر، والعدد ١٠ في السطر الثاني، والعدد ١٠٠ في السطر الثالث وتسال: ما العدد الأكبر؟ لماذا؟ ما القيمة المنزلية لكل عدد من هذه الأعداد. • تذكر المعلمة الطلبة بالأحاد، وتكتب بجانب الواحد أحاد، والعشرة عشرات، وتسال: ترى ما اسم القيمة المنزلية للعدد ١٠٠؟ (أحسنتم) • تفكر المعلمة بصوت عال وتقول: ✓ في منزلة الأحاد تسكن الأعداد من ١ إلى ٩ برأيكم ما هي الأعداد التي تسكن في منزلة العشرات؟؟ يستنتج الطلبة أنها الأعداد من ١٠ حتى ٩٩ وتشارك المعلمة في النقاش وتطلب من الطلبة إعطاء أمثلة لأعداد في منزلة العشرات وتمثيلها بالمحسوسات ثم كتابتها على السبورة. • تنتقل المعلمة للعدد ١٠٠ وتسال: من كم منزلة يتكون العدد ١٠٠؟ (يجيب الطلبة من ٣ منازل) • تطلب المعلمة من أحد الطلبة كتابة العدد ومن طالب آخر بيانه على لوحة الأعداد. • تشير المعلمة للعدد ١٠٠ وتسال: ماذا يوجد في منزلة الأحاد؟ (صفر) والعشرات؟ (صفر) والمئات؟ (١). أحسنتم. • تسأل المعلمة: ما القيمة المنزلية للرقم (١) في منزلة المئات؟ (١٠٠) • تعرض بطاقة للعدد ٢٠٠ وتشير للعدد ٢ وتسال: في أي منزلة يقع الرقم (٢)؟ وما قيمته المنزلية؟ • تلتصق المعلمة بطاقات القيم المنزلية على السبورة: أحاد / عشرات / مئات، ثم تحمل ٤ حزم من العشرات وتسال: كم حزمة لدي؟ كم عود في كل حزمة؟ في أي منزلة نضع سنضع الرقم ٤؟ (أحسنتم) • توضح المعلمة الإجابة مرة أخرى وتكتب ٤ في منزلة العشرات، 	
---	--	---	--

<p>١٢ كرة بلاستيكية ملونة</p> <p>خط الأعداد لوحة الأعداد</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تشير المعلمة إلى نموذج المئة (وتوضح أنها تحتوي ١٠٠ مربع) وتخبر الطلبة بأننا سنقوم بتسميتها نموذج المئة ثم تقول لو كان لدينا (٦) نماذج فكم مئة لدينا؟ من يكتب العدد؟ ما القيمة المنزلية للعدد ؟٦ • تطلب المعلمة من أحد الطلبة كتابة العدد ٦٠٠ في لوحة المنازل وتقدم التغذية الراجعة المناسبة. • تقول المعلمة: بأن صديقنا سهى ركبت ٩ نماذج وفي النموذج الواحد عشر وحدات كم العدد لدى سهى؟ (٩٠ وحدات) • وتخبرهم بأن سهى أضافت نموذجاً جديداً، فكم عشرة لدى سهى؟ وكم واحد لدى سهى؟ (١٠ عشرات، ١٠٠ وحدات) • تبين المعلمة أن عشر عشرات تساوي ١٠٠، وتكتب ١٠٠ وتبين أنها تعني بها ١٠٠ وحدات. • المعلمة: الآن افتحوا الكتاب الصفحة (٧) وانظروا إلى هذه النماذج الموجودة باللون الوردى، كم تساوي العشر عشرات؟ • تنتقل المعلمة للنماذج باللون الأخضر وتطلب منهم مناقشتها كمجموعة وتبرير الإجابة. • يعرض الطلبة الإجابات ويكتبونها على السبورة. • تطلب المعلمة من الطلبة الانتقال لتدريب آخر (أحاول) ويعمل الطلبة في مجموعاتهم على اكتشاف عدد العشرات وعدد النماذج ويقومون بكتابتها. • تتجول المعلمة بينهم وتناقش حلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة. • يعرض الطلبة طرق الحل المتنوعة إن وجدت، ويكتبون الحلول على السبورة. • تشير المعلمة إلى الفراشات الموجودة في التدريب وتقول: هناك بعض الفراشات تخفي أعداداً بين جناحاتها، ودورنا اكتشاف هذه الأعداد، هيا للعمل ضمن مجموعتكم وسأقوم بتحديد الوقت لنرى المجموعة الأسرع. • تتجول المعلمة بين الطلبة وتناقش حلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة ومن ثم عرض الحل. • تنتقل المعلمة للتدريب الذي يليه، وتسال: ٥٠ عشرة كم تساوي؟ (تناقش الطلبة بالإجابة وتطلب منهم إعطاء أمثلة، مثل: ٢٠ عشرة كم تساوي؟) • تشكر المعلمة الطلبة وتشير للتمرين الأخير ص ٨: لدى سيف ٢٠ كيساً من الكرات الزجاجية، إذ يحتوي كل كيس على عشر كرات زجاجية، كم كرة زجاجية لدى سيف؟ 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> المعلمة: الآن ستعملون في مجموعتكم لوضع الحل المناسب مع تقديم تبرير للحل. تتجول المعلمة بين الطلبة وتناقش حلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة ومن ثم عرض الإجابات والحلول المختلفة وكتابتها على السبورة. المعلمة: أشكركم أحبتي على هذه الحصة المميزة. هل تستطيعون غخباري ما الذي تعلمتموه اليوم؟ تثبت المعلمة لوحة المنازل وتشير للقيمة المنزلية ١٠٠ وتقول: لقد أصبح لدينا صديقة جديدة سنستمع بالتعلم معها. 	
--	--	--

الحساب / مستوى الصف الثالث

ملاحظات	الزمن	الإجراءات	النتاج
٨ مكعبات		<ul style="list-style-type: none"> المعلمة: أهلاً بكم أحبتي، كيف حالكم؟ اليوم سنتعلمون شيئاً جديداً عن حقائق الضرب. تظهر المعلمة ٨ مكعبات أمامها وتساءل: ما عدد المكعبات؟ ما نصف ال ٨؟ المعلمة: أحتاج مساعدة منكم، من يمكن أن يساعدني؟ تختار أحد الطلبة ليجيب عن السؤال. أحسنت، نصف ال ٨ هو ٤ وضعف ال ٤ هو ٨. المعلمة: من يساعدني في تصنيف ال ٨، ما نصف ال ٤؟ وما ضعف ال ٢؟ (تختار أحد الطلبة للإجابة عن السؤال) تكتب المعلمة على السبورة ٢ / ٤ / ٨ وتساءل: ما العلاقة بين هذه الأعداد؟ تؤكد المعلمة على فكرة المضاعفة والتتصيف. تخرج المعلمة ٦ مكعبات، وتساءل: ما نصف ال ٦؟ وما ضعف ٣؟ تتساءل المعلمة بصوت عال: هل هذا ينطبق على جداول الضرب؟ دعونا نرى ذلك. 	تهيئة:
تقوم المعلمة بالتجول بينهم		<ul style="list-style-type: none"> تكتب المعلمة على السبورة: إذا كان ناتج $7 \times 2 = 14$ فإن ناتج $7 \times 4 = \dots$ وناتج $7 \times 8 = \dots$ تسأل المعلمة: ما العلاقة بين نواتج الضرب؟ تستمع المعلمة لإجابات الطلبة وتناقشها معهم وتقدم التغذية الراجعة المناسبة وتثني عليهم. المعلمة: إن ناتج الضرب في العدد ٤ هو ضعف الناتج في العدد ٢، وناتج الضرب في العدد ٨ هو ضعف الناتج في العدد ٤. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يذكر الطالب العلاقة بين حقائق ضرب الأعداد ٢، ٤، ٨ والأعداد ٦، ٣، ٤

	<ul style="list-style-type: none"> ● المعلمة: الآن، أكملوا جدولي ال ٤ وال ٨ في كتبكم (صفحة ٣١) بالاستعانة بجدول ضرب ال ٢ وفكرة المضاعفة. ● تتجول المعلمة بين الطلبة وتناقشهم بحلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة. ● تعرض المعلمة الحل أمام الطلبة. ● المعلمة: هل أنتم مستعدون لتجربة مضاعفة أعداد جديدة والتأكد بأن الناتج يتضاعف مثل ٢ و ٤ و ٨؟ ● تكتب المعلمة مثال آخر على السبورة: $8 \times 3 = 24$ $8 \times 6 = 48$ ● تسأل المعلمة: ما العلاقة بين ٣ و ٦ (تستمع للإجابة)، وما العلاقة بين ٢٤ وال ٤٨؟ (تستمع للإجابة) ● المعلمة: لاحظوا كيف تضاعفت الأعداد في منزلة الأحاد ومنزلة العشرات، وناتج الضرب في العدد ٦ هو ضعف الناتج في العدد ٣. ● تطلب المعلمة من الطلبة محاولة اكمال جدول الضرب للعدد ٦ في كتبهم صفحة ٣٢ مستعينين بجدول الضرب للعدد ٣. ● تتجول المعلمة بين الطلبة وتناقشهم بحلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة. ● تعرض المعلمة الحل أمام الطلبة وتوضح فكرة المضاعفة على السبورة. ● المعلمة: من حقائق الضرب أن جدول ال ٨ هو ضعف ال ٤ وأن ال ٤ هو ضعف ال ٢ وكذلك جدول ال ٦ هو ضعف ٣ وهذا يساعدنا على الوصول إلى الإجابات بطريقة أسرع. ● المعلمة: الآن على كل مجموعة منكم كتابة أمثلة تبين هذه الحقائق. (تترك المعلمة للطلبة حرية اختيار الجداول والأعداد) ● تتجول المعلمة بين الطلبة وتناقشهم بحلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة. ● تتجول المعلمة بين الطلبة وتناقشهم بحلولهم وكيف توصلوا للحلول وتقدم التغذية الراجعة المناسبة. ● المعلمة: أشركم أحبتي، لقد كنتم مميزين. 	
--	--	--

المراجع والمصادر:

- يونيسف، (٢٠٢٠). الجاهزية للعودة: حزمة تدريب إعداد المعلم. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال إفريقيا. عمان، الأردن
- Aked, Jody; Marks, Nic; Cordon, Corinna; and Thompson, Sam. 2008. Five ways to well-being: the evidence. A report presented to the Foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being. London: nef. June.

النشرة (٣): خطة درس

الصف / المستوى : المبحث : عنوان الوحدة : عنوان الدرس :
 عدد الحصص () التاريخ : من : / / إلى : / / :
 التكامل الرأسي : التكامل الأفقي : التعلم القبلي :

التنفيذ		التقويم		استراتيجيات التدريس	المواد والادوات والتجهيزات	النتائج الخاصة	الرقم
الزمن	الإجراءات	الأداة	الاستراتيجية				

جدول المتابعة اليومي					التأمل الذاتي : أشعر بالرضا عن : تحديات واجهتني : اقتراحات للتحسين :
اليوم والتاريخ	الشعبة	الحصة	النتائج المتحققة	الواجب البيتي	