

تنمية الثقة بالنفس

Sunday, 11 May 2025

أرام المستقبل
للخدمات التربوية و التعليمية



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الوحدة الثالثة : أعتز بذاتي

نشاط : 1/3/3

نشاط : 2/3/3

نشاط : 3/3/3

الوحدة الثانية : أقدر منجزاتي

نشاط : 1/2/2

نشاط : 2/2/2

نشاط : 3/2/2

الوحدة الأولى : أعرف إيجابياتي

نشاط : 1/1/1

نشاط : 2/1/1

نشاط : 3/1/1

الوحدة السادسة: أعتف بأخطائي

نشاط : 1/6/6

نشاط : 2/6/6

نشاط : 3/6/6

الوحدة الخامسة: أعبر عن رأيي

نشاط : 1/5/5

نشاط : 2/5/5

نشاط : 3/5/5

الوحدة الرابعة: أحترم شخصيتي

نشاط : 1/4/4

نشاط : 2/4/4

نشاط : 3/4/4

الوحدة الأولى : أعرف إيجابياتي

مؤشرات الأداء : يعبر عن مفهوم الإيجابيات - يميز بين الإيجابيات والسلبيات



زمن النشاط : 45 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 1/1/1



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتوجيهات المدرب حول فكرة النشاط

أكون مع زملائي جلسة على شكل دائرة

أتناقش مع زملائي حول مفهوم الإيجابية

أبدي رأيي في النقاش

[أملأ النموذج رقم 1/1/1](#)

ألون الإيجابيات والسلبيات في الجدول أدناه

أعرض ما لونتته على المدرب

ادوات النشاط : أقلام - ألوان



الوحدة الأولى : أعرف إيجابياتي

مؤشرات الأداء : يكتشف إيجابياته - يعرض أبرز إيجابياته



زمن النشاط : 90 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 2/1/1



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتوجيهات المدرب حول فكرة النشاط

أتوجه إلى صندوق الرمل

أبحث عن البيضات البلاستيكية داخل الرمل

أفتح البيضة التي أجدها وأقرأ ما بداخلها

أكتشف الإيجابية التي أتلقى بها ، وأرجع الإيجابية التي ليست لدي إلى داخل البيضة

أجتمع مع زملائي الذين يحملون نفس إيجابياتي

أعرض وزملائي مشهداً أو رسماً أو إلقاءً عن إيجابياتنا

ادوات النشاط : بيضات بلاستيكية



الوحدة الأولى : أعرف إيجابياتي

مؤشرات الأداء : يجري مقابلات مع أشخاص عن إيجابياتهم - يقيم إيجابياته



زمن النشاط : 45 دقيقة



منزلي ☐

جماعي ☒

فردى ☒

أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 3/1/1



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتوجيهات المدرب حول فكرة النشاط

أدرب على إجراء المقابلات مع الآخرين بالقاعة

أوثق هذه المقابلات بالفيديو

أحدد الشخصيات التي سأجري معها المقابلات في الجدول أدناه

أنفذ المقابلات في المنزل

ادوات النشاط : كاميرا أو جوال - مايكروفون



الوحدة الأولى : أعرف إيجابياتي

أسئلة أطرحها على من سأقابلهم

س¹ ما هي أبرز الإيجابيات لديك ؟

س² كيف تطور هذه الإيجابية ؟

أسماء الذين سأقابلهم

1-

2-

3-

الدرجة	إيجابياتي	الدرجة	إيجابياتي
1 2 3 4 5	أنا أحترم الآخرين	1 2 3 4 5	أنا أحافظ على صلاتي
1 2 3 4 5	أنا صبور	1 2 3 4 5	أنا مطيع لوالدي
1 2 3 4 5	أنا أشكر الآخرين	1 2 3 4 5	أنا ذكي
1 2 3 4 5	أنا متسامح	1 2 3 4 5	أنا مجتهد في دراستي
1 2 3 4 5	أنا أصدق في حديثي	1 2 3 4 5	أنا ودود
1 2 3 4 5	أنا أعتر بديني و وطني	1 2 3 4 5	أنا أساعد غيري

التوقيع	أعرض بطاقتي على والدي
.....	وصايا والدي لتنمية إيجابياتي :

الوحدة الثانية : أقدر منجزاتي

مؤشرات الأداء : يشرح مفهوم الإنجاز - يفرق بين صفاته الذاتية ومنجزاته



زمن النشاط : 45 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 1/2/2



خطوات تنفيذ النشاط

أشاهد مقاطع الفيديو التي يعرضها المدرب

أتناقش ومجموعتي حول إنجازات الأشخاص بالفيديو

أكتب ومجموعتي الإنجازات على ورق سبورة

أعرض وزملائي ما كتبناه أمام بقية المجموعات

ادوات النشاط : أقلام سبورة - ورق سبورة



الوحدة الثانية : أقدر منجزاتي

أضع علامة (✓) في عمود الصفات إذا كانت العبارة صفة ، وعلامة (✓) في عمود المنجزات إذا كانت العبارة منجزاً

صفات	العبارات	منجزات
()	الحصول على مركز متقدم	()
()	الحلم عند الغضب	()
()	المشاركة في عمل تطوعي	()
()	الصبر على الأذى	()
()	الإحسان للآخرين	()
()	رسم لوحة فنية	()

الوحدة الثانية : أقدر منجزاتي

مؤشرات الأداء : يصنع إنجازاً - يصف شعوره بعد الإنجاز



زمن النشاط : 90 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى ✓



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 2/2/2



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لشرح المدرب حول فكرة النشاط

أفكر في منجز أصنعه

أستلم أدوات النشاط من المدرب

أقوم بصناعة إنجازي

أعرض انجازي على بقية زملائي وأصف شعوري

أدوات النشاط : أدوات متنوعة



الوحدة الثانية : أقدر منجزاتي

مؤشرات الأداء : يصنع إنجازاً - يصف شعوره بعد الإنجاز



زمن النشاط : 45 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 3/2/2



خطوات تنفيذ النشاط

أستلم سجل الانجاز الخاص بي من المدرب

استمع لشرح المدرب لترتيب سجل الانجاز

أبدأ بجمع منجزاتي في السجل

أعرض سجل منجزاتي على والدى بعد كل انجاز

ادوات النشاط : سجل منجزات



مؤشرات الأداء : يفرق بين الاعتزاز بالذات والغرور - يعدد الأشياء التي يعتز بها - يذكر ثمار الاعتزاز بالذات



زمن النشاط : 90 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 1/3/3



خطوات تنفيذ النشاط

أبحث و مجموعتي عن (مقاطع أو صور أو مقالات أو رسم) حول مفهوم الاعتزاز بالذات

أتشاور ومجموعتي حول فكرة لمشهدنا التمثيلي

أقوم ومجموعتي بإجراء عرض تجريبي لمشهدنا

أعرض ومجموعتي مشهدنا أمام زملائنا

استمع لتقييم زملائنا للمشهد

ادوات النشاط : أدوات المسرح



أكمل الفراغات بالخيارات المناسبة بأحد الخيارين : (غرور - ثقة)

الجملة	(غرور - ثقة)
اعتزاز وتواضع يؤدي إلى	(.....)
اعتزاز وتعالى يؤدي إلى	(.....)
اعتزاز بالذات وانتقاص من الغير يؤدي إلى	(.....)

مؤشرات الأداء : يطبق صورة مناسبة من صور الاعتراز بالذات .- ينقد ممارسات خاطئة في الاعتراز بالذات



زمن النشاط : 75 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 2/3/3



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتوجيهات المدرب حول فكرة النشاط

أرشح نفسي لأحد المناصب التالية (مدير الإذاعة - عريف الفصل - مساعد مدرب الرياضة - مسئول ثقافي - مسئول إعلامي).

اكتب إمكانياتي ومهاراتي التي سأقوم بها على صحيفة سبورة

أعرض صحيفتي على بقية زملائي لترشيحي

أقوم بترشيح زملائي الآخرين من خلال بطاقات الترشيح

أنتقد الممارسات الخاطئة التي قدمها زملائي في برامج ترشحهم

ادوات النشاط : اقلام سبورة - ورق سبورة



بطاقة ترشيح

المنصب	عريف الفصل	مسؤول ثقافي	مسؤول إعلامي	مساعد رياضي	مدير الإذاعة
الاسم					

مؤشرات الأداء : يتحدث عن ذاته باتزان - يبادر بترشيح نفسه في المنافسات المختلفة



زمن النشاط : 30 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 3/3/3



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتوجيهات المدرب حول فكرة النشاط

أختار فكرة لمشروع

أرشح نفسي لقيادة المشروع

أنفذ مشروعي

أعد تقريراً عن مشروعي

أعرض مشروعي في اليوم المفتوح

ادوات النشاط : كاميرا فيديو أو جوال



الوحدة الرابعة : أحترم شخصيتي

مؤشرات الأداء : يتعرف على مفهوم احترام الشخصية



زمن النشاط : 60 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 1/4/4



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتعليمات المدرب حول فكرة النشاط

أتابع عرض الضيف عن مفهوم احترام الذات

أطرح أسئلتي على الضيف في الوقت المحدد

أدون ما استفدته في الجدول أدناه

ادوات النشاط : اقلام - اوراق



الوحدة الرابعة : أحترم شخصيتي

	ماذا أعرف عن احترام شخصيتي
	ماذا أريد أن أعرف عن احترام شخصيتي
	ماذا تعلمت عن احترام شخصيتي
	ماذا سأعمل لاحترم شخصيتي

الوحدة الرابعة : أحترم شخصيتي

مؤشرات الأداء : يبحث عن مواد لاحترام الفرد لشخصيته



زمن النشاط : 60 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 2/4/4



خطوات تنفيذ النشاط

أشاهد مقاطع الفيديو التي يعرضها المدرب

أقوم ومجموعتي بالبحث عن (صور و مقاطع) لاحترام الفرد لشخصيته

أعرض ومجموعتي (الصور والمقاطع) أمام بقية زملائنا

أشارك في تقييم المجموعات الأخرى

ادوات النشاط : جهاز كمبيوتر أو جوال



الوحدة الرابعة : أحترم شخصيتي

مؤشرات الأداء : يبحث عن مواد لاحترام الفرد لشخصيته



زمن النشاط : 60 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 3/4/4



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لتعليمات المدرب حول فكرة النشاط

أختار موقفاً احترمت فيه شخصيتي

أعرض موقفى أمام زملاي وأصف شعورى

أقيم ذاتي وفق النموذج 3 / 4 / 4

ادوات النشاط : مايكروفون



الوحدة الخامسة : أعبر عن رأيي

مؤشرات الأداء : يبين أهمية إبداء الرأي - يبدي رأيه تجاه موضوع معين



زمن النشاط : 75 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 1/5/5



خطوات تنفيذ النشاط

استمع لشرح المدرب لفكرة المناظرة

أتشاور ومجموعتي حول الموضوع الذي أعطانا إياه المدرب

استخدم ومجموعتي أساليب في عرض وجهة نظرنا

أناظر ومجموعتي إحدى المجموعات على المنصة

أعبر عن رأيي بصراحة في المناظرة

ادوات النشاط : مايكروفون



الوحدة الخامسة : أعبر عن رأيي

مؤشرات الأداء : يقترح حلولاً لمشكلة معينة - يقارن بين رأيين مختلفين



زمن النشاط : 45 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى ✓



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 2/5/5



خطوات تنفيذ النشاط

[أقرأ الموقف في النموذج 2/5/5](#)

أجيب على الأسئلة في النموذج

أقترح حلولاً للمشكلة الواردة في الموقف

أعلل سبب اختياري لهذه الحلول

أطلع على نموذج زميلي وأقارنه بنموذجي

ادوات النشاط : أفلام



الوحدة الخامسة : أعبر عن رأيي

مؤشرات الأداء : يروي مواقف عبر فيها عن رأيه - يشارك أسرته بإبداء رأيه في الموضوعات المنزلية .



رقم النشاط : 3/5/5



أسلوب النشاط : ☒ فردي ☐ جماعي

☒ منزلي



زمن النشاط : 60 دقيقة

خطوات تنفيذ النشاط

استمع لشرح المدرب حول فكرة النشاط

أتابع الموقف الذي يعرضه المدرب

أحكي أمام زملائي موقفاً عبرت فيه عن رأيي بصراحة

أمثل أسلوبني في إبداء رأيي وأصف شعوري

[أطلع على النموذج 3/5/5](#)

أنفذ الممارسات الموجودة في النموذج بالمنزل

أعرض النموذج على والديّ لتقييمي

ادوات النشاط : مايكروفون



الوحدة السادسة : أعترف بأخطائي

مؤشرات الأداء : يعدد بعض أساليب الاعتراف بالخطأ - يرسم خريطة مفاهيمية لثمار الاعتذار



زمن النشاط : 60 دقيقة



منزلي

جماعي

فردى

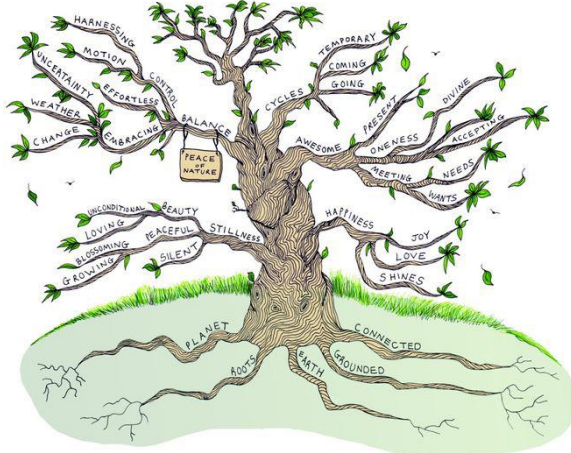


رقم النشاط : 1/6/6



خطوات تنفيذ النشاط

ادوات النشاط : فلين - قصاصات ورقية
ملونة - صمغ - أقلام سبورة - ألوان تلوين



1- أشاهد مقطع الفيديو الذي يعرضه المدرب .

2- أقرأ الموقف التالي قراءة صامتة .

كان بين أبى ذر وبين بلال محاورة ، فعيره أبو ذر بسواد أمه ، فانطلق بلال إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ، فشكى إليه تعبيره بذلك ، فأمره رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أن يدعو ، فلما جاءه أبو ذر ، قال له رسول الله (صلى الله عليه وسلم) : يا أبا ذر أعيرته بأمة ! إنك امرؤ فيك جاهلية . فألقى أبو ذر نفسه بالأرض ، ثم وضع خده على التراب ، وقال : والله لا أرفع خدي من التراب حتى يطأ بلال خدي بقدمه ، فأخذ بلال يبيكي وأقترب وقبل ذلك الخد ثم قاما وتعانقا وتباكيا .

3- أرسم ومجموعتي رسماً شجرياً على الفلين عن أساليب الاعتذار وثماره .

4- أدون ومجموعتي أساليب الاعتذار وثماره في قصاصات ورقية لاصقة .

5- ألصق ومجموعتي القصاصات على الرسم الشجري .

6- أعلق ومجموعتي لوحتنا على الجدار .

7- أعرض ومجموعتي ما قمنا به أمام بقية المجموعات .

الوحدة السادسة : أعترف بأخطائي

مؤشرات الأداء : يطبق بعض أساليب الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه



زمن النشاط : 60 دقيقة



منزلي



جماعي



فردى



أسلوب النشاط :



رقم النشاط : 2/6/6



خطوات تنفيذ النشاط

أختار ومجموعتي أحد الأظرف من المدرب

أعد ومجموعتي سيناريو تمثيلي للموضوع الذي اخترناه

أعرض ومجموعتي مشهدنا أمام بقية المجموعات

أشاهد العروض التمثيلية التي يقدمها زملائي في المجموعات الأخرى

ادوات النشاط : أدوات تمثيل



الوحدة السادسة : أعترف بأخطائي

مؤشرات الأداء : يحيي موقفاً اعتذر فيه عن خطئه - يقدم رسالة اعتذار إلى شخص أخطأ في حقه



رقم النشاط : 3/6/6



أسلوب النشاط : ☒ فردي ☐ جماعي ☐ منزلي



زمن النشاط : 60 دقيقة

خطوات تنفيذ النشاط

استمع لشرح المدرب حول فكرة النشاط

أفكر في موقف اعتذرت فيه عن خطأي

أحكي الموقف أمام زميل

استمع لزملائي عند عرض مواقفهم

أعد رسالة اعتذار (مرئية أو صوتية أو مكتوبة) لصديق أخطأت في حقه

أوصل رسالة الاعتذار لصديقي

ادوات النشاط : أقلام - أظرف - كاميرا أو جوال





شكرًا