

# الفن بقلب كتاب الأنشطة



girl scouts  
gold award



# أعزائي الفنانون،

اسمي صفيحة، وقد صممتُ هذا الكتاب لكم! لطالما أحببتُ الفن، ليس فقط لأنه ممتع، بل لأن من خلاله يُمكِّنني مشاركةً أفكري وحواطري ومشاعري.

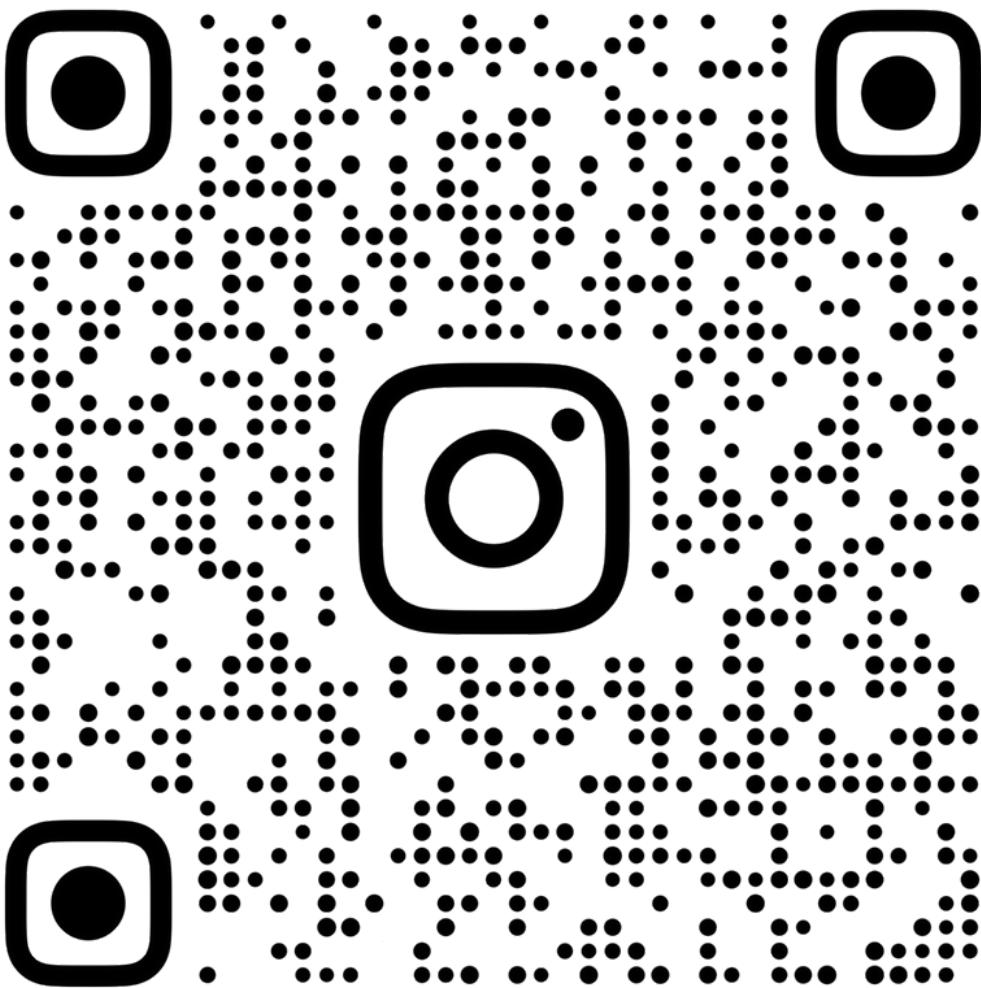
الفن مهمٌ للكثيرين لهذا السبب تحديداً. فِهم مشاعرنا يُساعدنا على حل المشاكل والتعبير عن مشاعرنا براحة أكبر.

كتاب أنشطة "الفن بقلب" مُصمّم لمساعدتك على الانفتاح على ذاتك بطريقة ممتعة وهادفة. كما يُظهر لك أن أي شخص قادر على الإبداع الفني. لست بحاجة إلى أدوات أو مهارات باهظة. الفن للجميع، بمن فيهم أنتم!

لمعرفة المزيد عن "الفن بقلب"، انتقل إلى الصفحة الأخيرة!

# شارک فنک

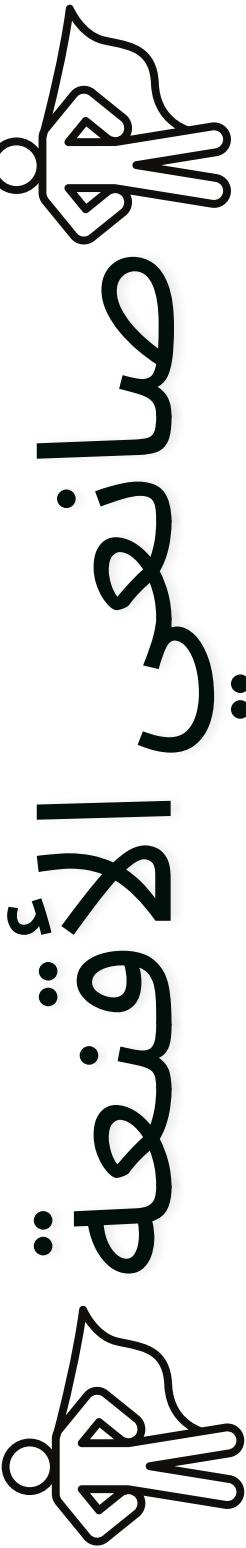
هل ترغب بمشاركة أعمالك الفنية في هذا الكتاب؟  
امسح رمز الاستجابة السريعة لهذا وانضم إلى حساب  
"فن بقلب" على إنستغرام. أرسل لي صورة لفنيك  
وشاركها مع الآخرين للاستمتاع بها!



ART\_WITH\_HEART\_PROJECT

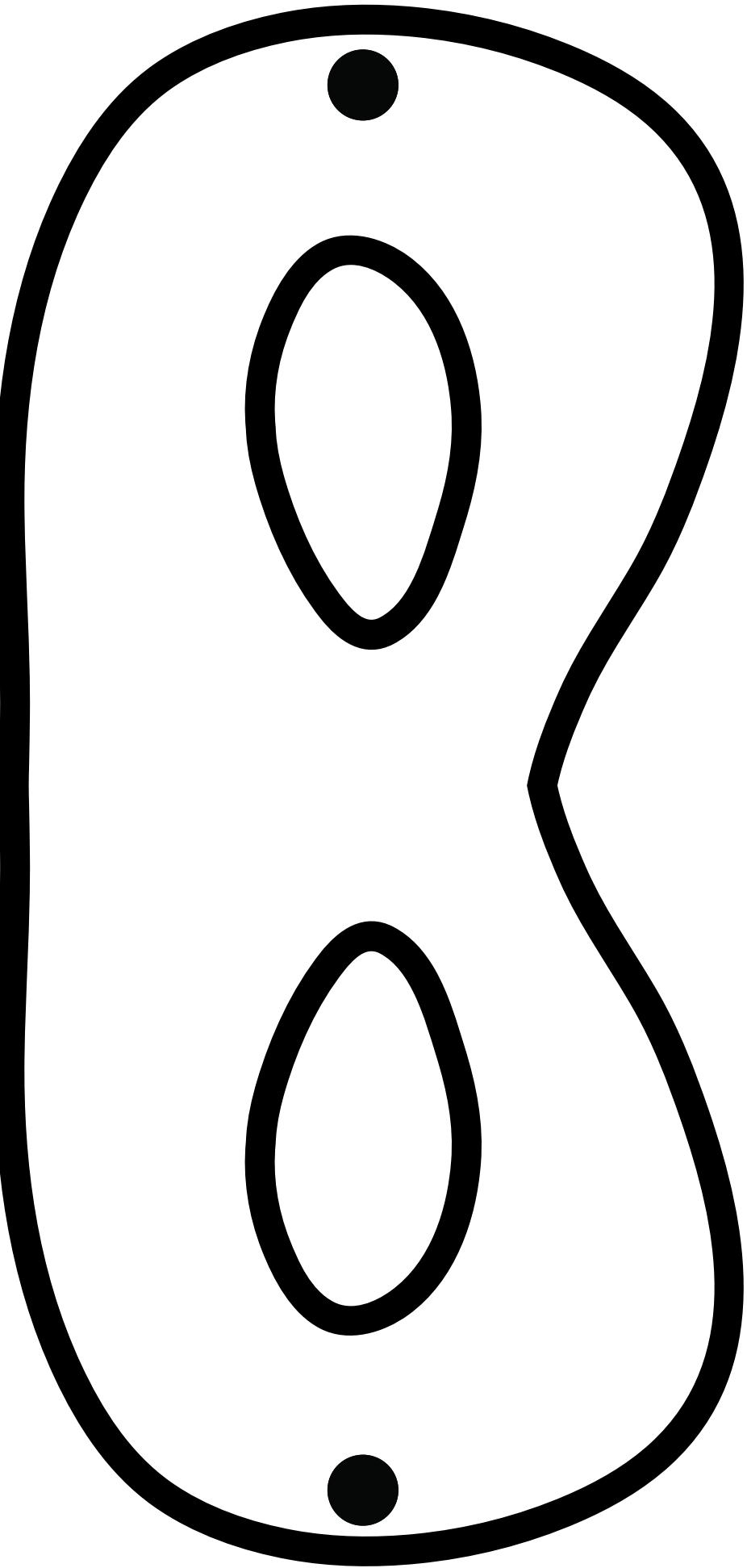


اسم الفنان



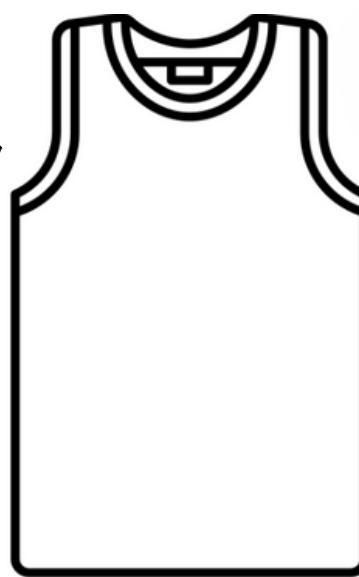
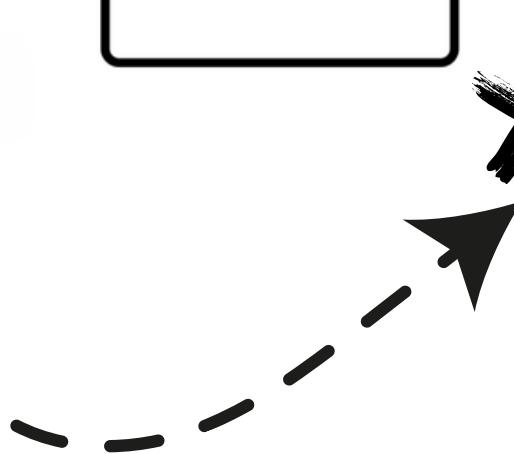
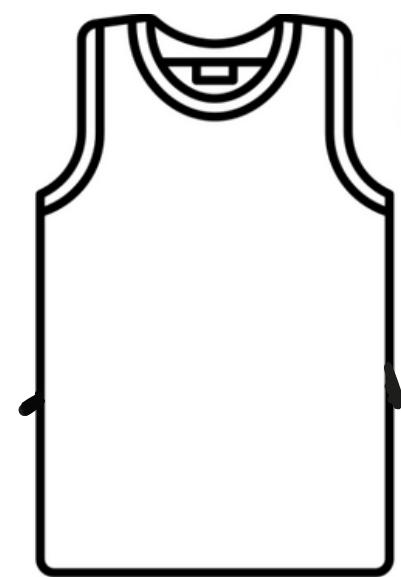
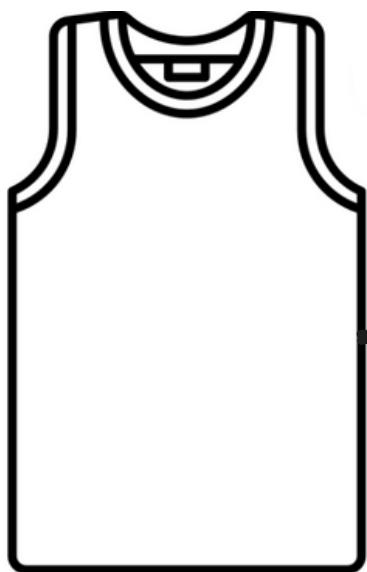
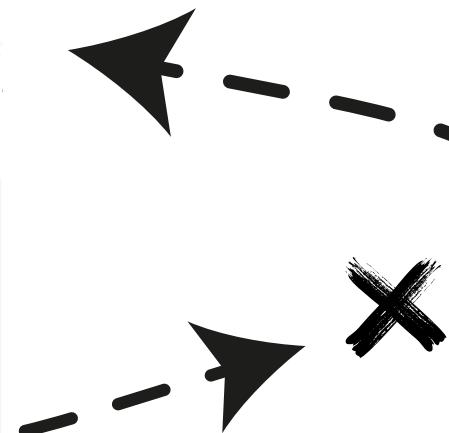
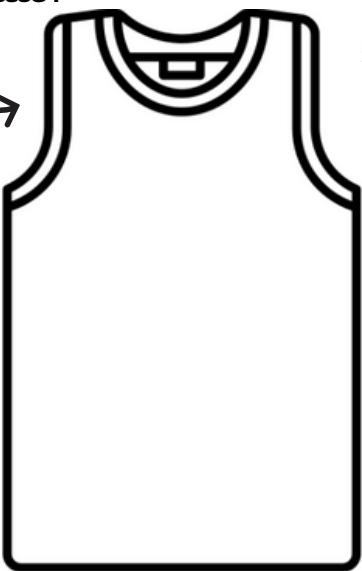
# صانع الأقنعة

اصنِع قناعاً لبطل حارق مسُتُوحٍ من شخصيتك! ما الألوان والأشكال والتصاميم التي تظهر قوتك؟ بعد الانتهاء، قصر قناعك لترزّد به.



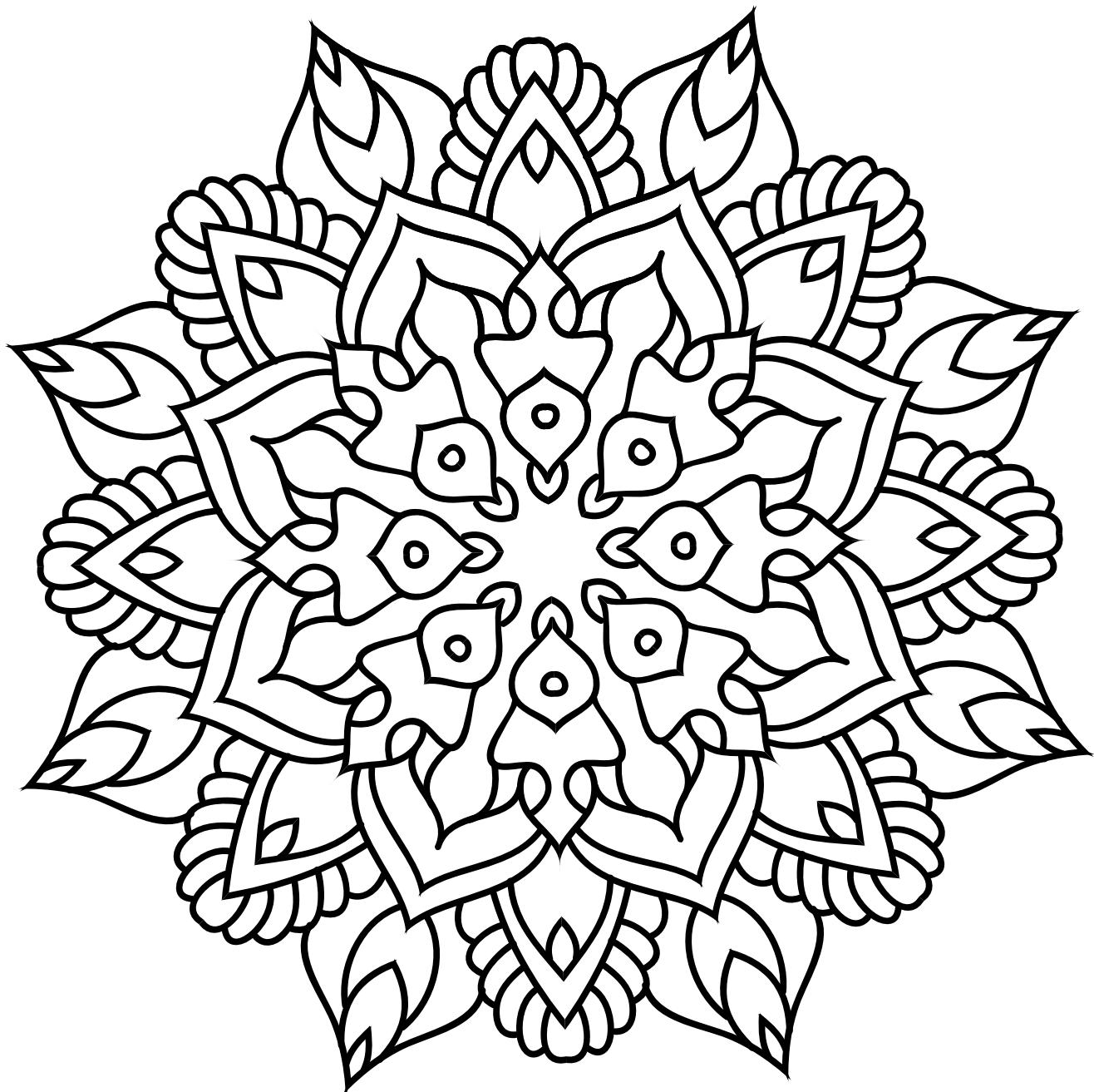
صمم قميص رياضي لكل  
شخص في حياتك يدعمك.

اسم الشخص



# وردة العواطف

لوّن مربعاً واكتب العاطفة التي يمثّلها أدناه. لوّن جزءاً من الزهرة يوميّاً باللون الذي يمثّل شعورك.

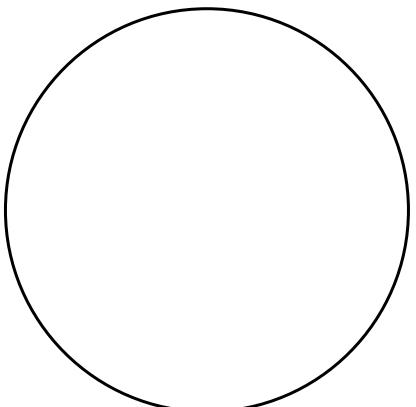


اللون

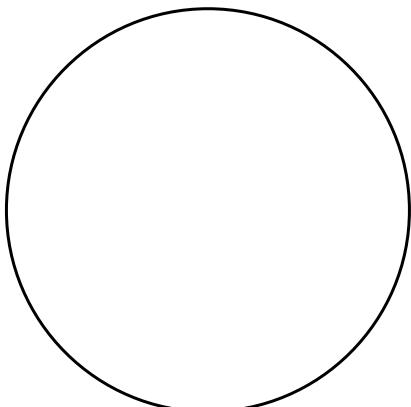
العاطفة

# وجوه الشعور

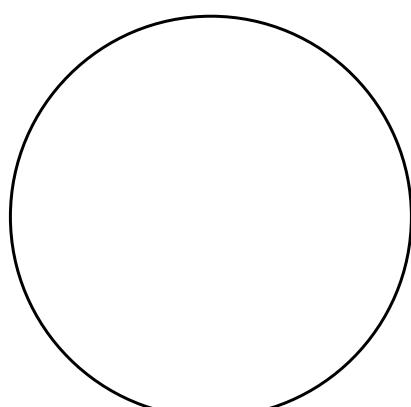
داخل كل دائرة، ارسم وجهًا يُظهر المشاعر الموجودة أسفله.



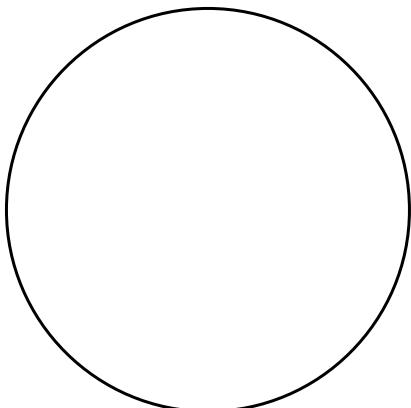
متحمس



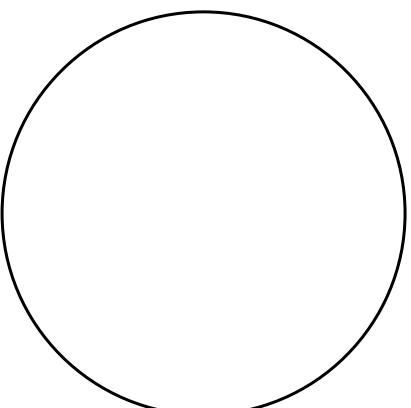
متوتر



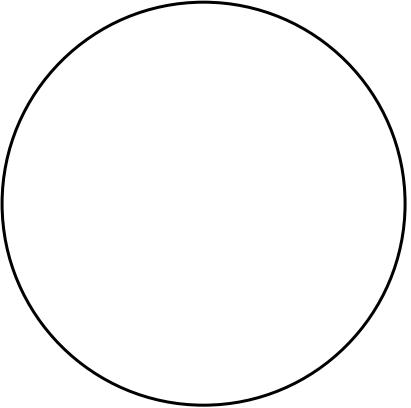
محبوب



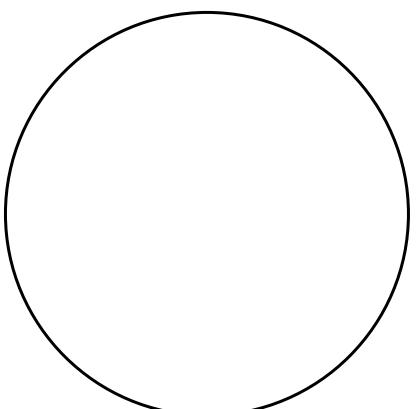
خائف



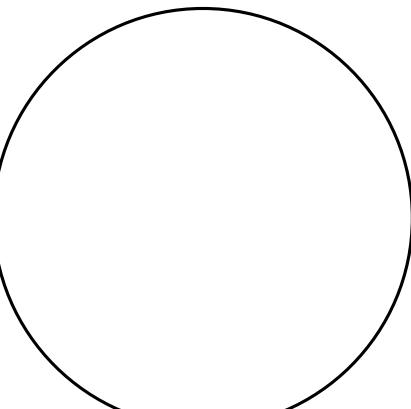
مُحرَج



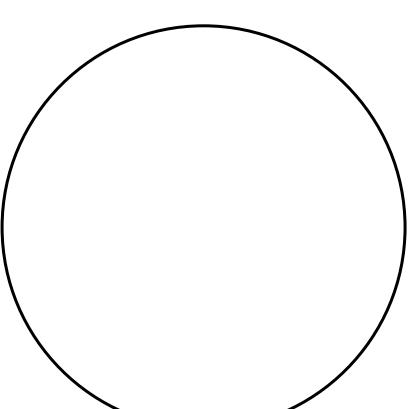
حزين



مرهق

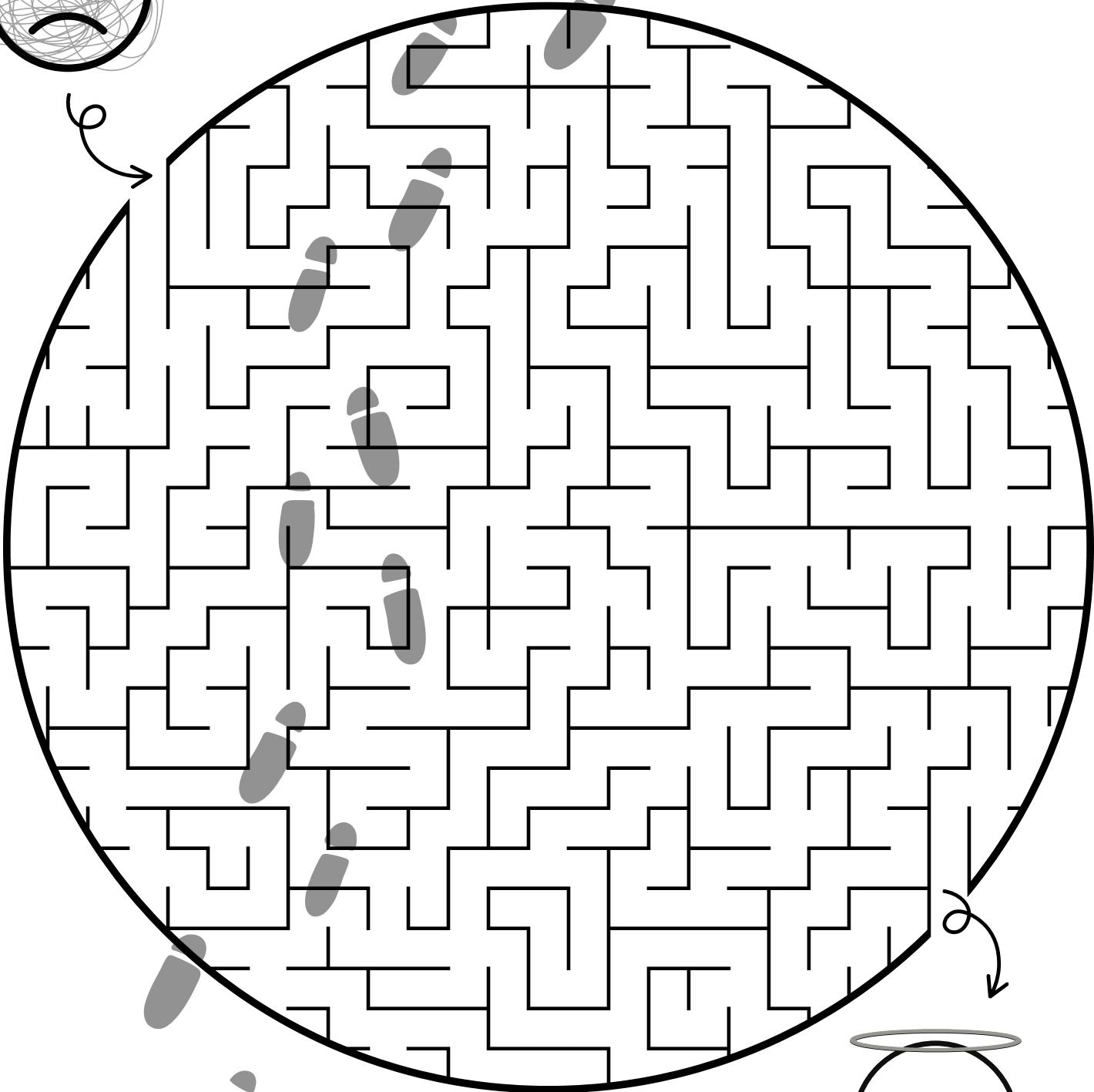
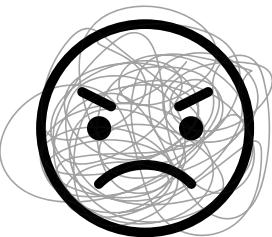


غاضب



سخيف

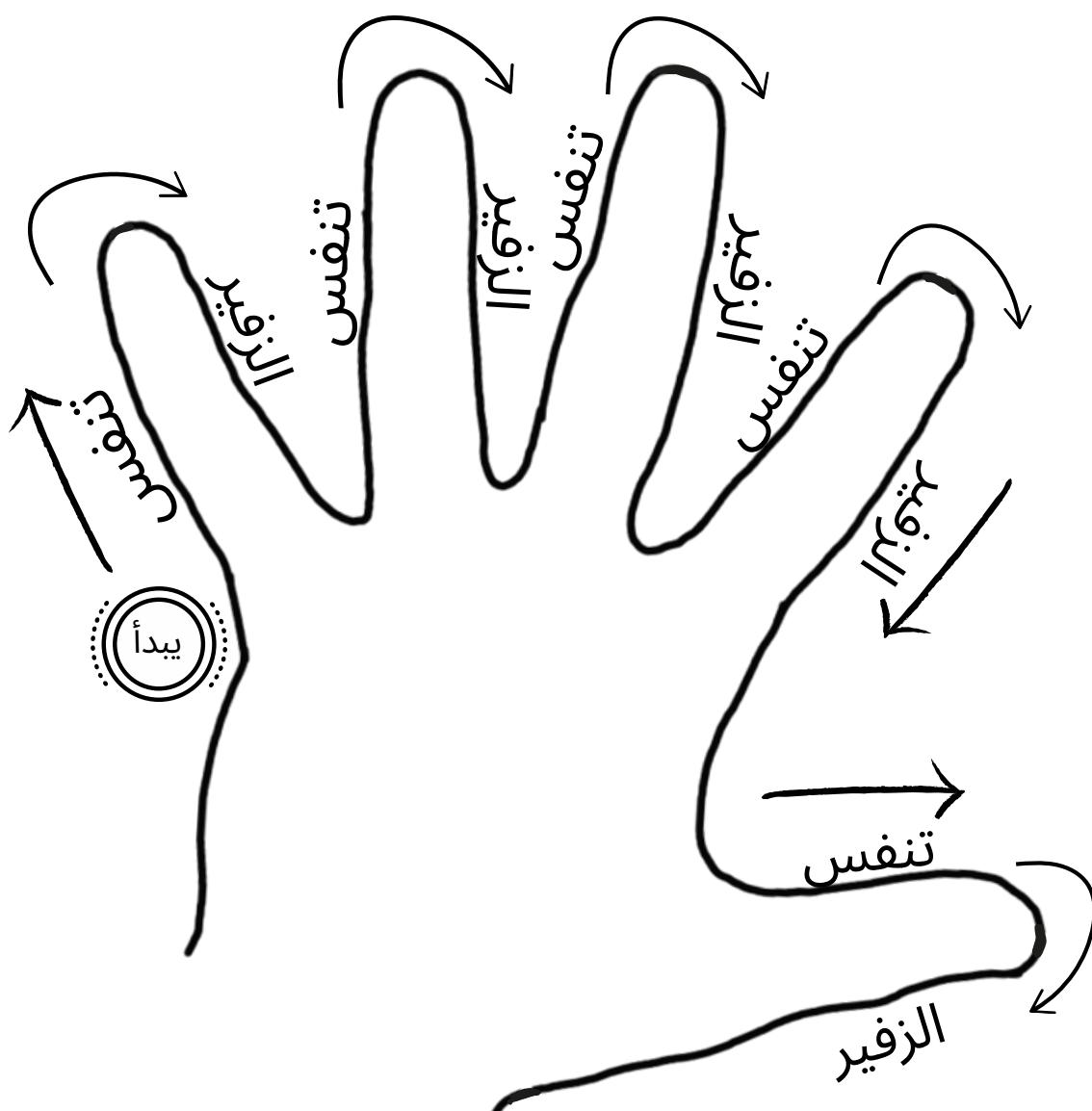
# اركض في المتابة



# خذ خمسة

قم بتتبع يدك على الصفحة التالية لإنشاء أداة مهدئة! على الجانب الأيسر من كل إصبع، اكتب تنفس، وعلى الجانب الأيمن، اكتب الزفير. عندما تشعر بالقلق أو الانزعاج، تتبع يدك ببطء - تنفس أثناء صعود كل إصبع وازفر أثناء نزولك.

## مثال



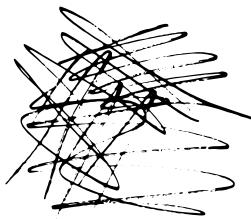
# خذ خمسة!

دورك! ارسم يدك وصممها. تأكد من إضافة أسمهم  
التنفس.

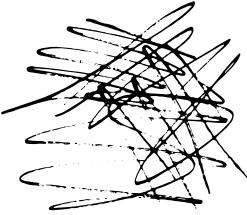
# ادعم الفائز

لّون المشهد وأضف أي شيء قد يحتاجه السائق للفوز بالسباق. ربما تشجيع المشجعين، أو زيادة السرعة، أو حتى تميمة حظ. ما الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم؟





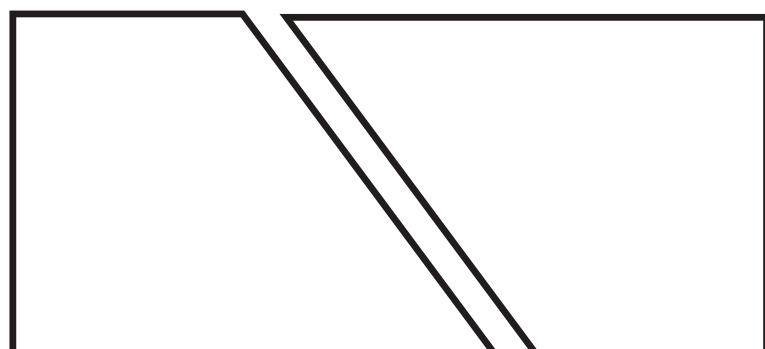
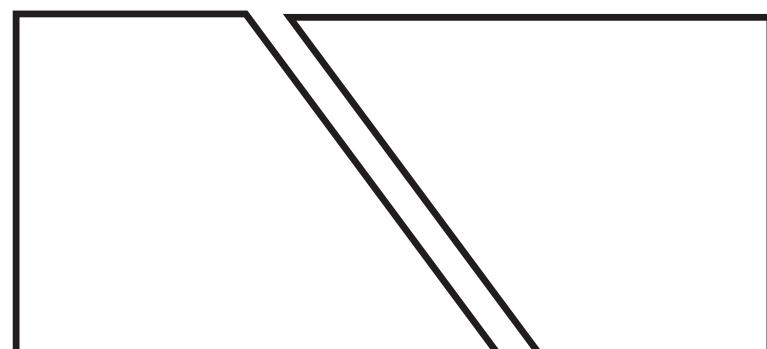
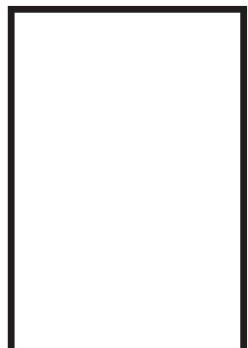
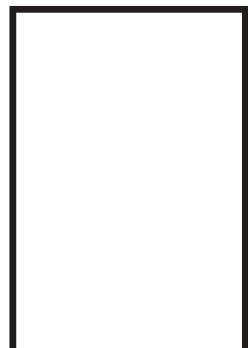
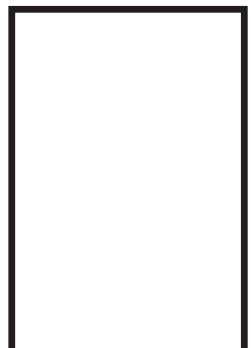
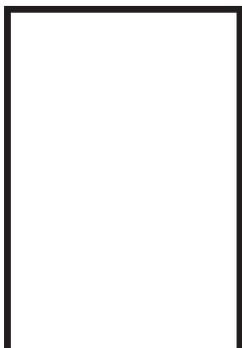
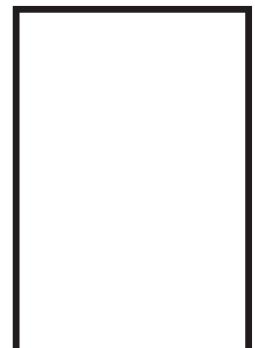
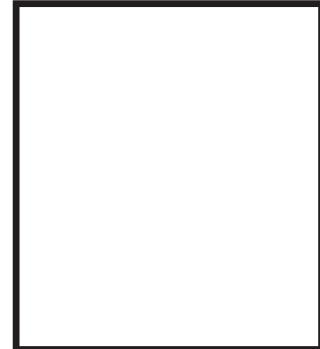
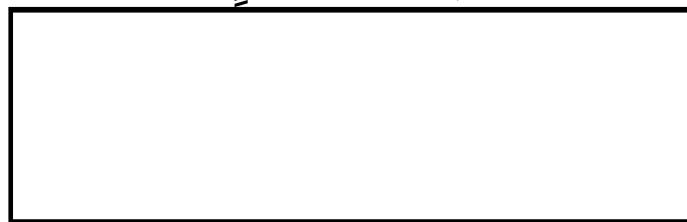
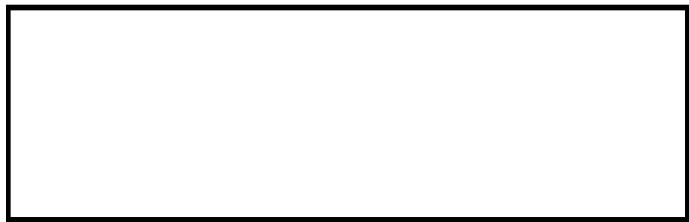
# فن الخربشة

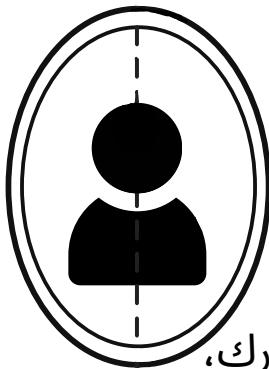


ابدأ برسم خربشة عشوائية على ورقتك - لا تفكّر، فقط حرك قلمك! ثم انظر إلى خربشك وحولها إلى مشهد، أو مخلوق، أو تصميم.

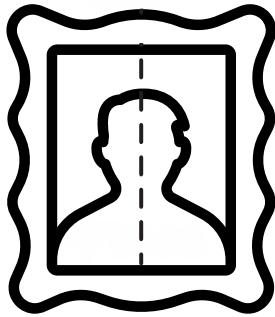


ارسم قصة بطلٍ تغلب على التحديات. كيف حلّ المشاكل؟

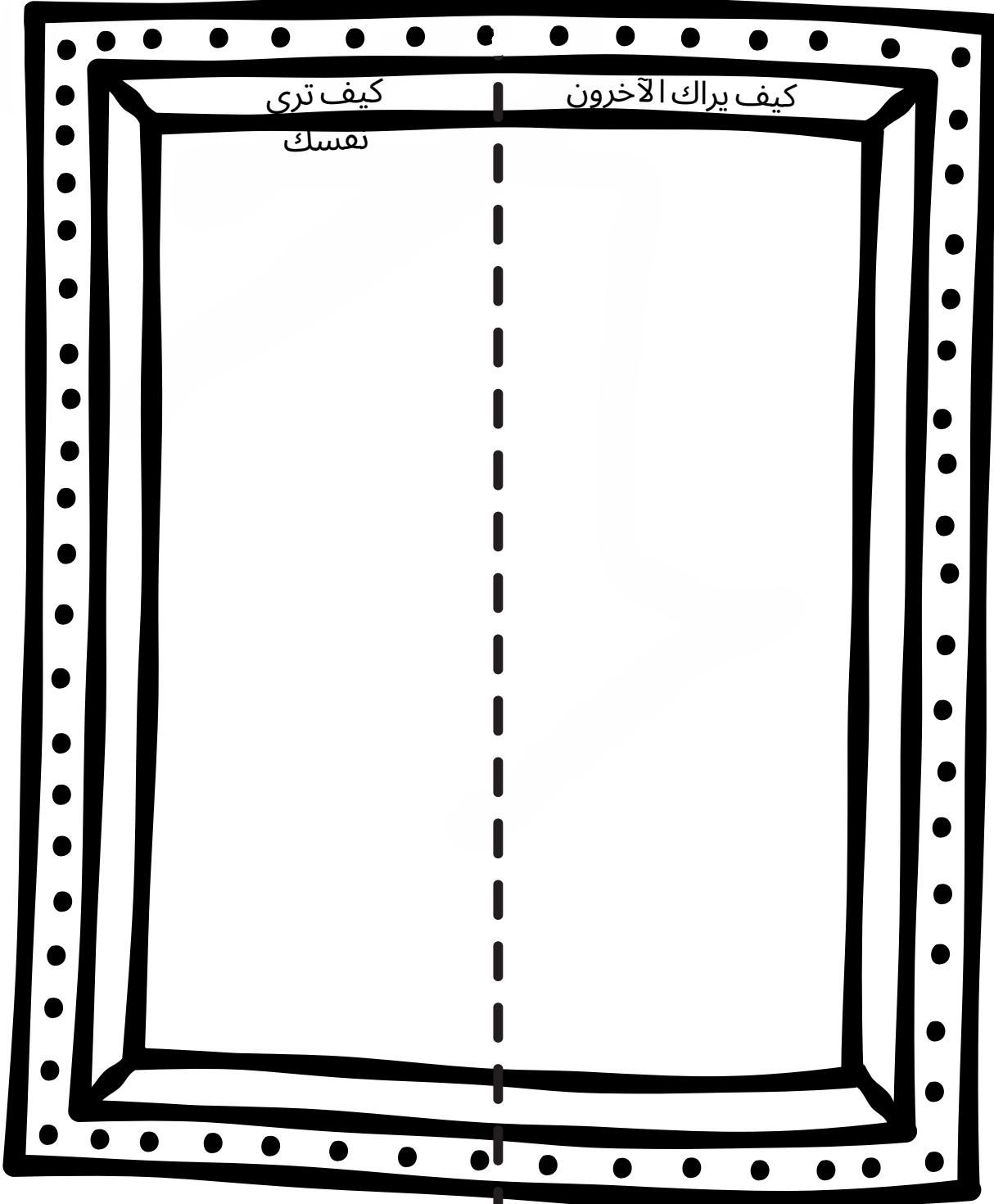




# جانبي شخصيتي

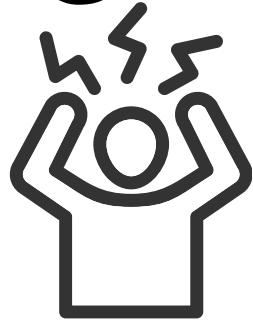


على أحد الجانبين، ارسم كيف ترى نفسك—مشاعرك، أفكارك، وشخصيتك. على الجانب الآخر، ارسم كيف تعتقد أن الآخرين يرونك. هادئ؟ شجاع؟ مضحك؟

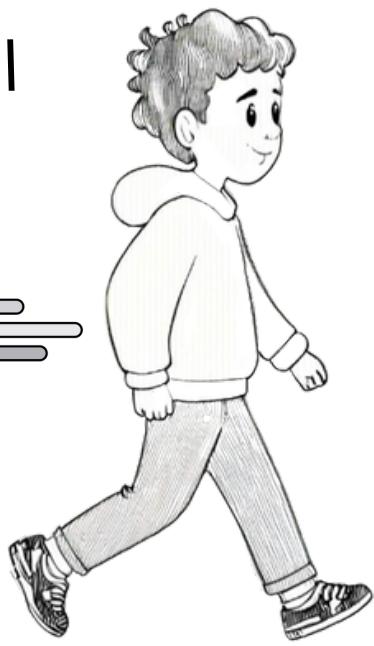
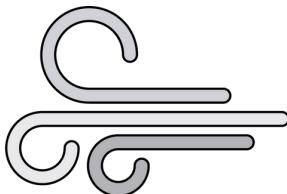


# طرق مختلفة للتعامل مع

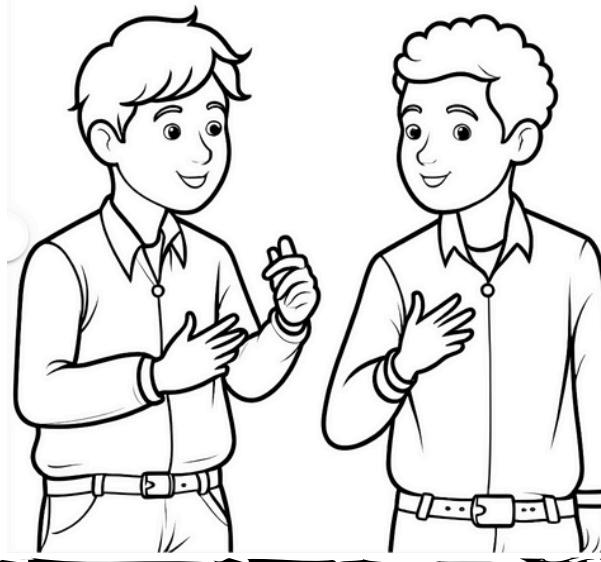
## الغضب



ابعد



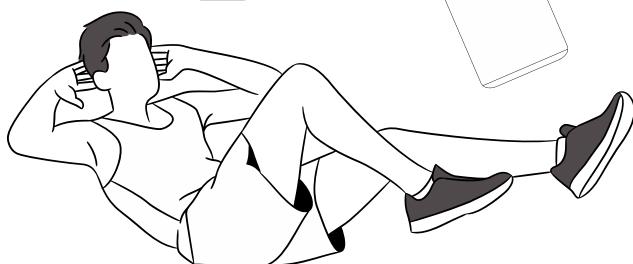
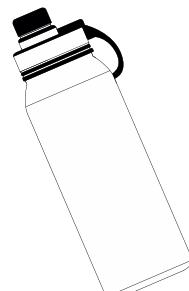
تحدث إلى شخص تثق به



التنفس واسترخاء  
العضلات



المشي أو ممارسة الرياضة

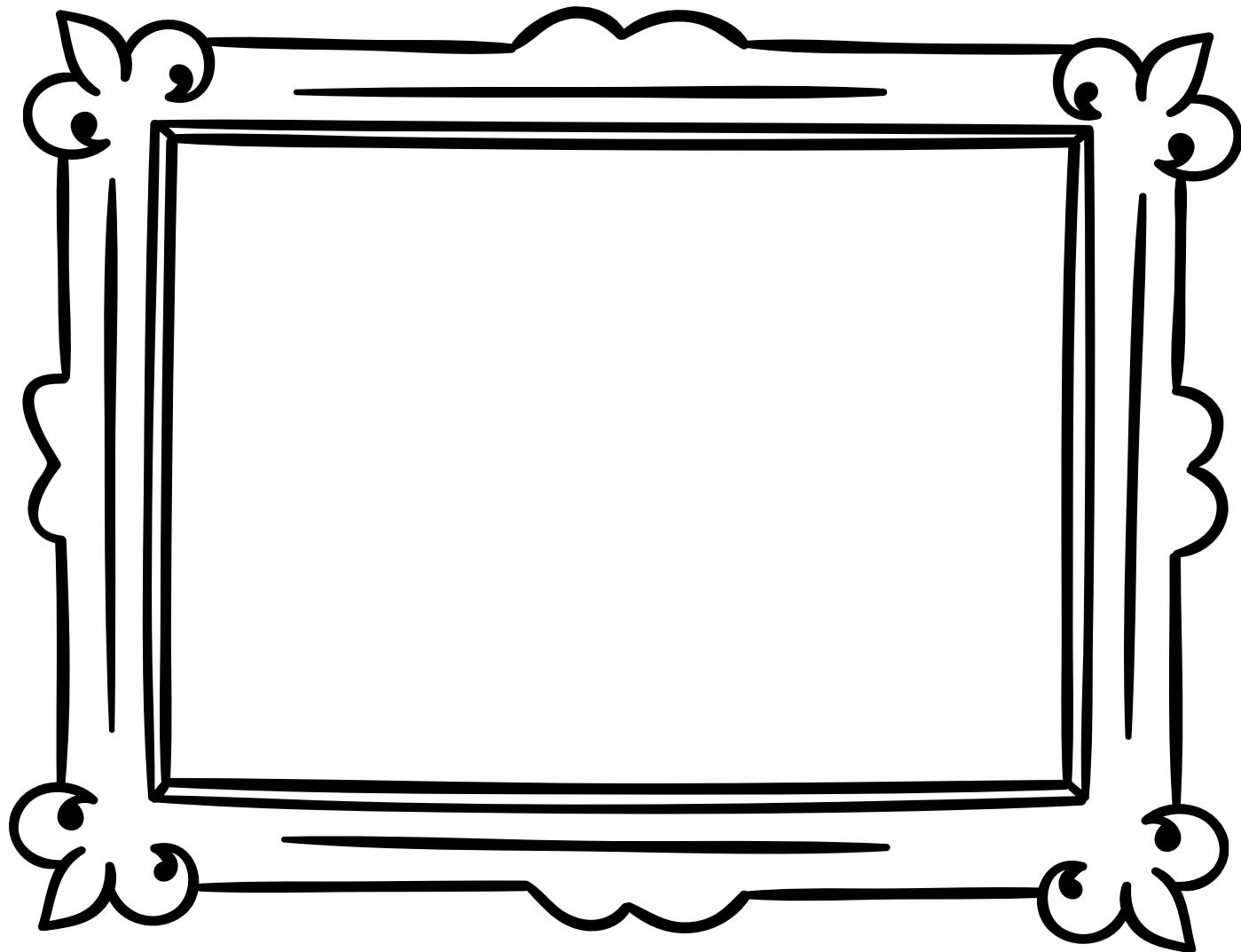


# الصوت بالألوان

فَكُّر في أغنيتك المفضلة وكيف تُشعرك. الآن، حُول تلك الأصوات إلى فن. استخدم الألوان والأشكال والخطوط لتعكس كيف تبدو أغنيتك لك.

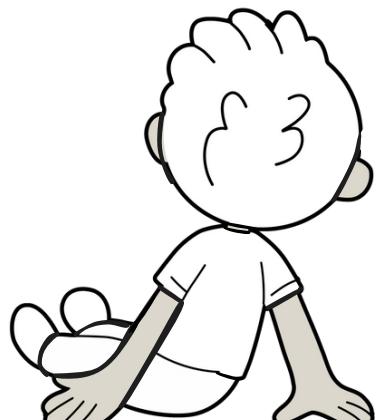
# متحف الفن

اصنع عملاً فنياً لتعلقه في متحف. ثم سُمّه في الأسفل ليراه الآخرون



هذه القطعة الفنية تسمى:

\_\_\_\_\_



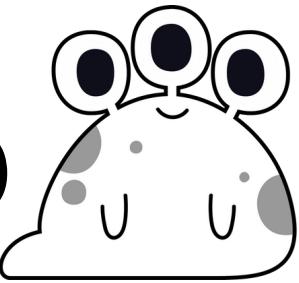
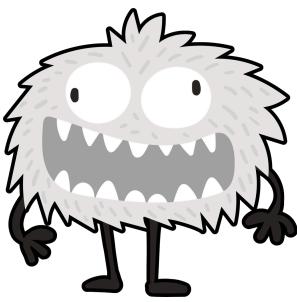
# إِنْهَاءُ النَّيْرَانَ

لقد فقد هذا التنين نيرانه. أولاً، لون التنين  
لإِحياءه. ثم أعد إِليه سحره



# محيط الامتنان

لوّن غروب الشمس. في كل شريط من الشمس،  
اكتب شيئاً واحداً تشعر بالمتنان له. في كل  
موجة، اكتب أمنية واحدة لنفسك المستقبلية.



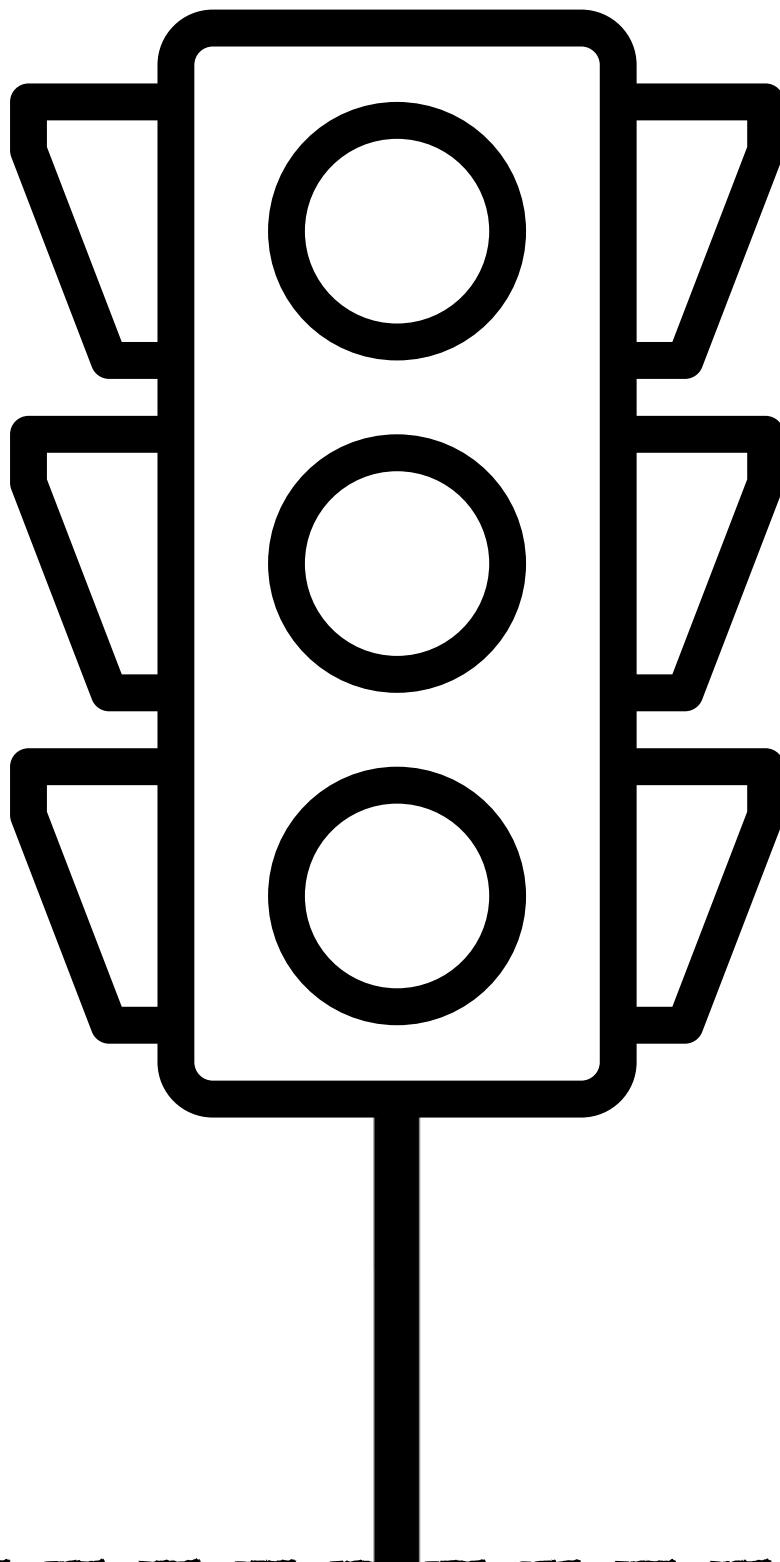
# وحوش الألوان

اصنع وحشاً مستوحى من شعور شعرت به الأسبوع الماضي. استخدم الألوان والأنماط والتصاميم للتعبير عن شعور وحشك.

عاطفة وحشى هي:

# خطوات إشارة المرور

اقرأ كل خطوة - توقف، فكر، تصرف - ثم قم بتلويين إشارة المرور: الأحمر للتوقف، والأصفر للتفكير، والأخضر للفعل. استخدمه لاتخاذ خيارات هادئة وذكية عندما تظهر المشاكل



## قف!

- فكر في ما تشعر به ولماذا تشعر بهذه الطريقة.
- حاول استخدام تقنية التنفس لتهيئة نفسك إذا كنت منزعجاً.

## يفكر!

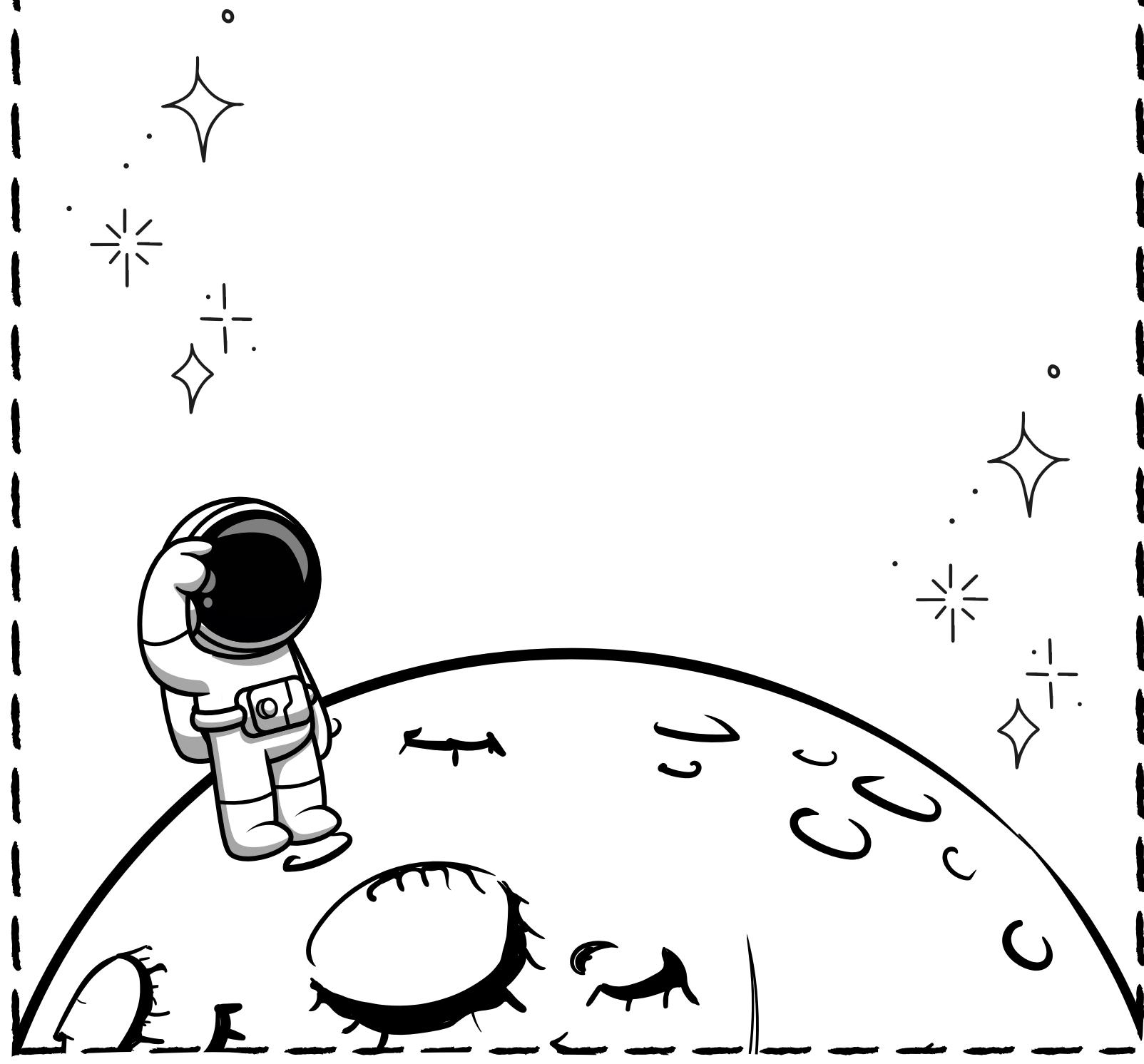
- هل تبدو المشكلة كبيرة أم صغيرة؟
- هل رد فعلي يساعد في حل المشكلة؟

## يمثل!

- حاول حل المشكلة بعناية ومسؤولية.
- تأكد من طلب المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

# مهمة إلى القمر

هبط رائد الفضاء هذا للتو على القمر، لكنه رأى شيئاً مفاجئاً فوقه. استخدم خيالك لرسم ما ينظر إليه رائد الفضاء.



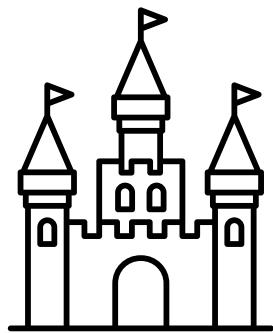
أنا فعلت هذا!

ما هو الشيء الذي تجیده؟ اكتبه او ارسمه  
على كأسك.

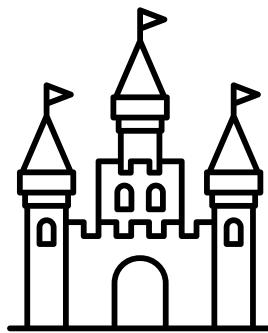


جبل علی  
علی جبل  
علی علی  
علی





# مشهد الحلم



تخيل عالماً فيه كل شيء ممكن. كيف يبدو؟ الآن، ابني منزل أحلامك في ذلك العالم. اجعله ممتعًا، أو جامحًا، أو مريحًا كما يحلو لك.

# الخوف في الأفق

يشعر الجميع بالخوف أحياناً. ارسم ما قد يخيف الطفل. ثم ارسم شيئاً يُبهجه.



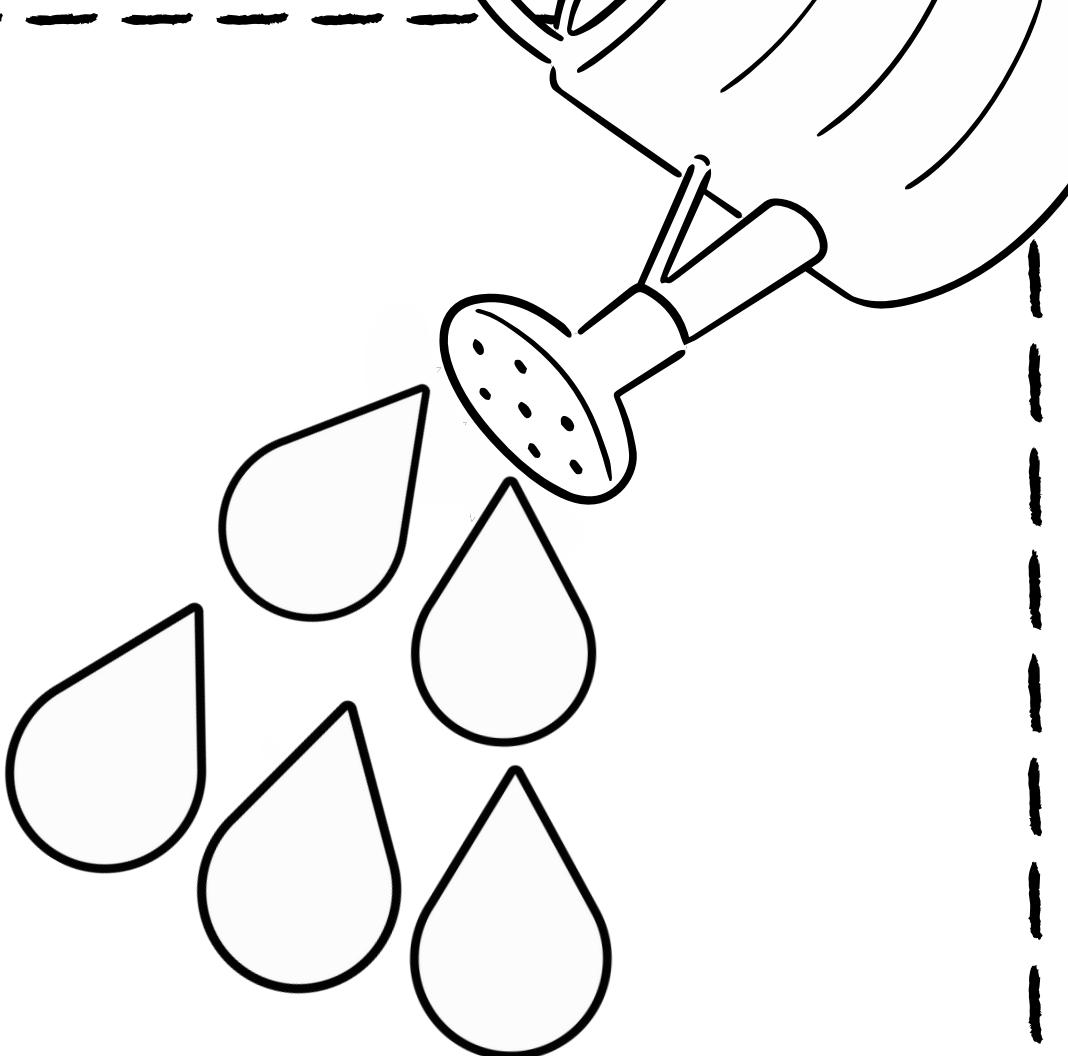


## دعها تذهب

الفتاة تطلق العنان لbalوناتها - وهمومها  
لتطفو بعيداً. أثناء التلوين، اكتب همماً  
واحدًا لديك داخل كل بالون. ثم، بينما  
تُطلق الفتاة البالونات، تخيل نفسك  
تتخلص من تلك الهموم أيضًا.

# أفكار

بماذا تفكر الآن؟ ارسم أو اكتب في  
فقاعات الأفكار لتعبر عنّ ما يدور في  
ذهنك.

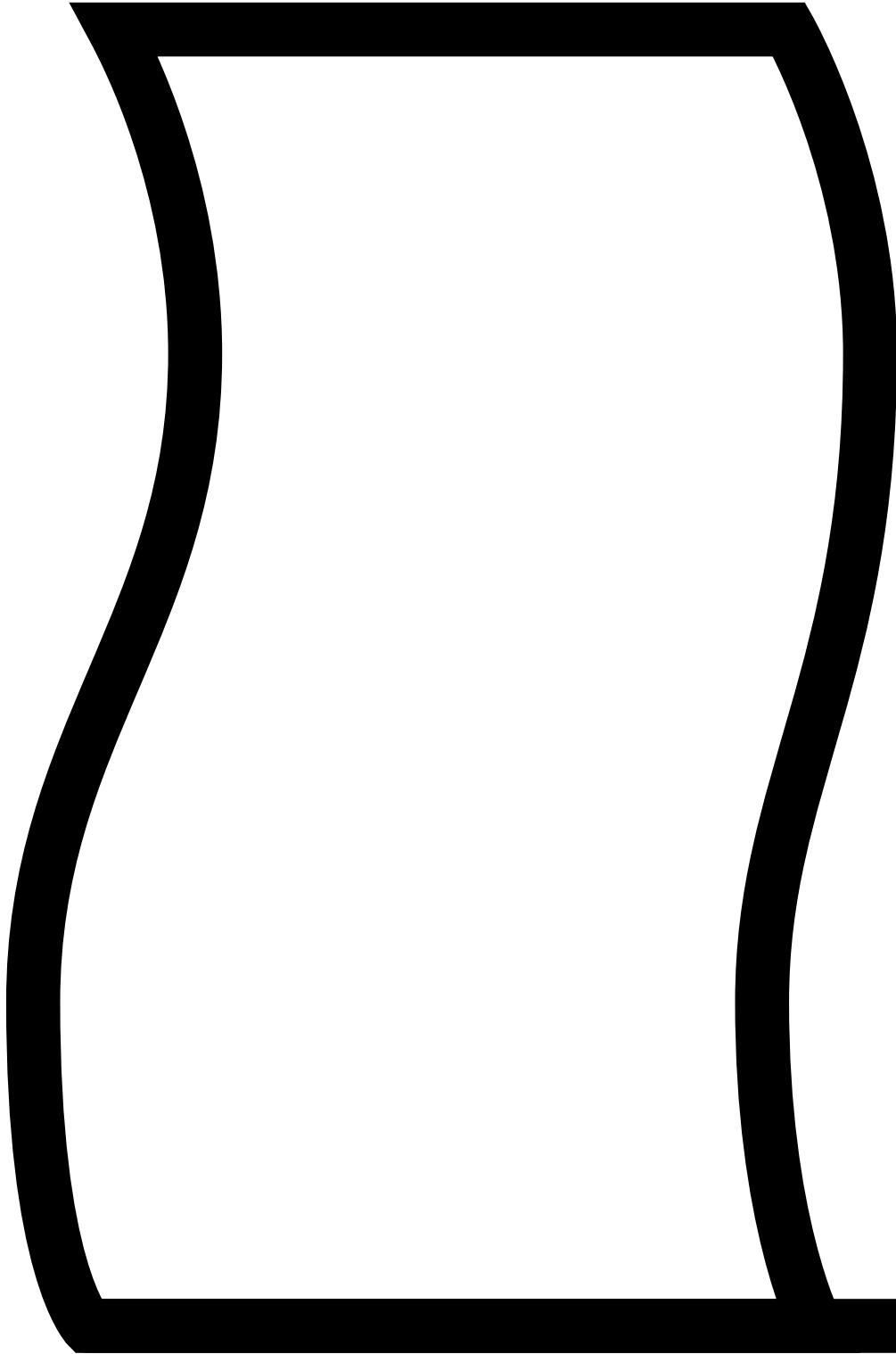


## اللطف يزهر

ارسم كلماتٍ لطيفة أو  
صوّراً عن نفسك في كل  
قطرة. ثم ارسم زهوراً تنمو  
في الأصيص، فلطفك  
يُساعدها على النمو.

# صنع علامةٍ خاصٍ!

استخدم الألوان والرموز والنمط من الأشياء أو الأماكن أو الأشخاص أو الأطعمة المفضلة لديك لصنع علامة



# جائزة الذهبية

الجائزة الذهبية هي أعلى جائزة يمكن أن تحصل عليها فتاة كشافة. وللحصول عليها، يجب على الكشافة إيجاد مشكلة في مجتمعها، وإيجاد حل دائم، وفي النهاية إكمال أكثر من ٨٠ ساعة من خدمة المجتمع جائزتي الذهبية - "الفن بقلب". - تتناول التحديات النفسية التي يواجهها الأطفال عند التكيف مع الحياة في بلد جديد، وخاصةً اللاجئين. من خلال إنشاء كتاب أنشطة يتضمن إرشادات وتوجيهات تأملية، يُمنح الأطفال مورداً سهلاً للمنال لتعزيز التعبير الآمن عن مشاعرهم. أردتُ أن أبرز الجوانب الوعائية للفن في مجتمع لا يحصل غالباً على الدعم النفسي الذي يحتاجه.

هدفي هو جعل هذا الكتاب في متناول أكبر عدد ممكن من الأطفال، وتقديمه إلى وكالات إعادة توطين اللاجئين ومرافق موارد الطفل. من خلال جمع التبرعات والتبرعات، سأُرفق كتاب أنشطة "الفن بقلب" بمستلزمات فنية بسيطة تُمكّن الأطفال من الإبداع أيهما كانوا (QR) لدعم رحلتي نحو الجائزة الذهبية، امسح رمز الاستجابة السريعة وتابع حسابي على إنستغرام!

