

تحسن تأجيل الاستجابة لرغباتها

المعيار التربوي

٤



المستوى السادس



تقويم

تفعيل

تحضير

عزيمة على الرشد

المجال
النفسية

خطة شخصية - مناقشة



استراتيجية التنفيذ

ورقة تعدها كل طالبة عن أكثر العادات التي تدمنها والتي تنوي تدريب قوة إرادتها من خلال التحكم فيها وتحجيمها، ثم مناقشة مع الطالبات حول أبرز ما كتبن



فكرة النشاط

1. عادات مُدْمَنَةٌ تحتاج إلى تدريب على قوة الإرادة (أمثلة: استخدام الجوال، تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت عموماً، الإفراط في النوم عن الحد المعتدل، المبالغة في الأكل، الكسل والبعد عن ممارسة الرياضة، .. إلخ)
2. مناقشات حول تصحيح هذه العادات (ما أبرز سلبياتها؟ .. ما أبرز عقبات التخلص منها؟ .. ما الطرق المقترحة للتحكم فيها؟)



محتوى النشاط

1. تطلب المعلمة من الطالبات أولاً إعداد الخطة الشخصية من خلال بيان قائمة العادات وأبرز ما تنوي فعله للتحكم فيها.
2. تختار المعلمة بعض الطالبات لتتكلّم عن إحدى العادات التي تنوي التحكم فيها وتناقش مع الطالبات حول آثار هذه العادة ونحوها ومقترحات الجميع للتحكم فيها.
3. تحث المعلمة جميع الطالبات على التفاعل والمشاركة.



إرشادات التنفيذ

ساعتان



مدة النشاط

١. نسبة المشاركات إلى العدد الإجمالي المفترض.
٢. نسبة حماس الطالبات للنشاط وإقبالهن عليه.
٤. نسبة تفاعل الطالبات أثناء المناقشة.



مؤشرات نجاح البرنامج

ازدياد وعي بأهمية الإرادة القوية أمام رغبات النفس وأهوائها



مؤشرات اكتساب المعيار

اصنعي قائمة مهام تفصيلية (يومية / أسبوعية) للإجراءات التي تنوين تنفيذها لتدريب قوة إرادتك، وقومي بمتابعتها أولاً بأول بعد ذلك



النشاط الموجه للطالبة