

مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف السادس ← تربية أسرية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-10-04 16:08:07

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة تربية أسرية في الفصل الأول

شرح الدرس الرابع المحاور

1

شرح درس مهارات الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي

2

شرح الدرس الأول من الوحدة الثانية وحدة الغذاء والصحة

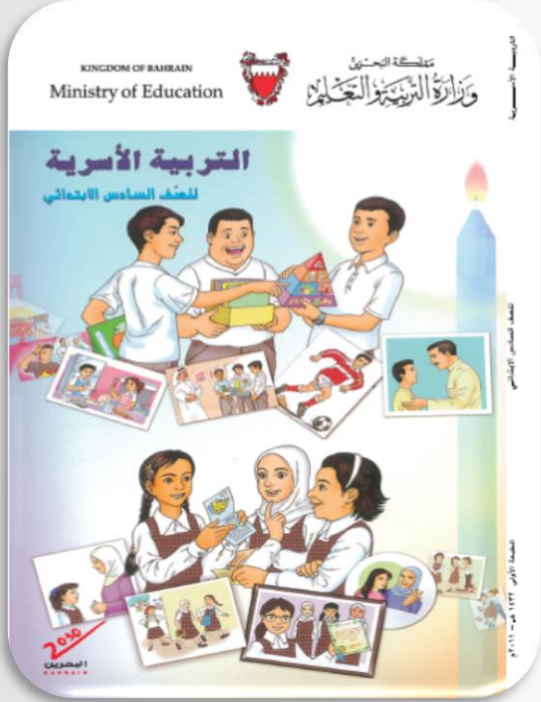
3

شرح الدرس الثاني من الوحدة الثانية وحدة الغذاء والصحة

4

شرح درس هل أنت واثق من نفسك

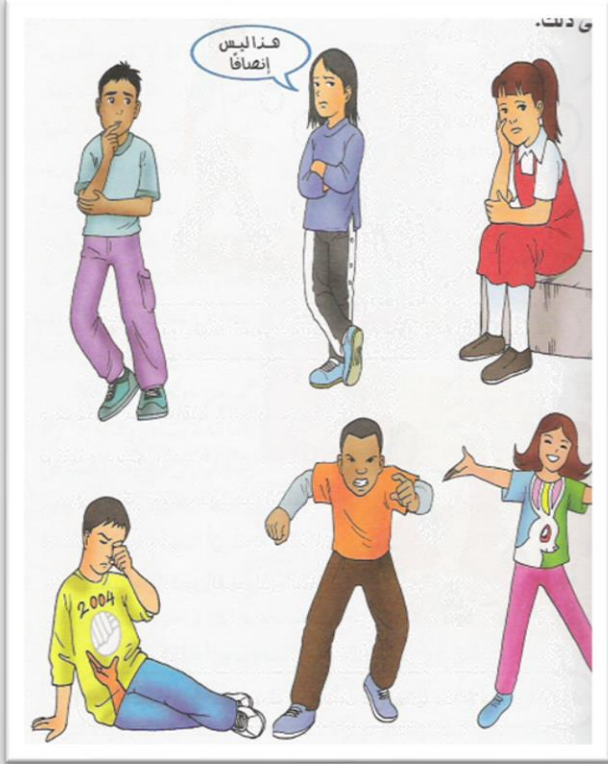
5



مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي

الوحدة الأولى
مادة التربية الأسرية
الصف السادس الابتدائي





الدرس الأول من الوحدة الأولى "مهارات الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي"



مادة التربية الأسرية
الصف السادس الابتدائي





محاوّر الدرس الأول:

- 1- نتشابه في أشياء ونختلف في أشياء أخرى
- 2- أنا في عيون الآخرين 3- هذا أنا
- 4- كيف تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك؟
- 5- كيف تتعرف على أحساس الآخرين ومشاعرهم؟



أهداف الدرس

- في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :
- 1 – يعبر عن مشاعره ويتفهم العوامل المؤثرة في انفعالاته.
 - 2- يتعرف إلى مشاعر الآخرين من تعابير الوجه وحركات الجسم ويبدى التفهم لها.

كيف تعبّر عن مشاعرك و انفعالاتك؟

نشاط تدريبي رقم (2) صفحة رقم 18 اجب عن الاسئلة التالية حول المشاعر والانفعالات



الشعور بالغضب

1- ما الشعور التي تعبّر عنه الصورة؟

2- اذكر أنواع المشاعر والانفعالات التي تعبّر عنها الصور؟



كيف تعبر عن مشاعرك و انفعالاتك؟

إظهار الإجابات

نشاط تدريبي رقم (3) صفحة رقم 21 صل بين الصورة والتعبير المناسب لها .



أشعر بالغضب
عندما يتهمني أحد
بشيء لم أفعله.

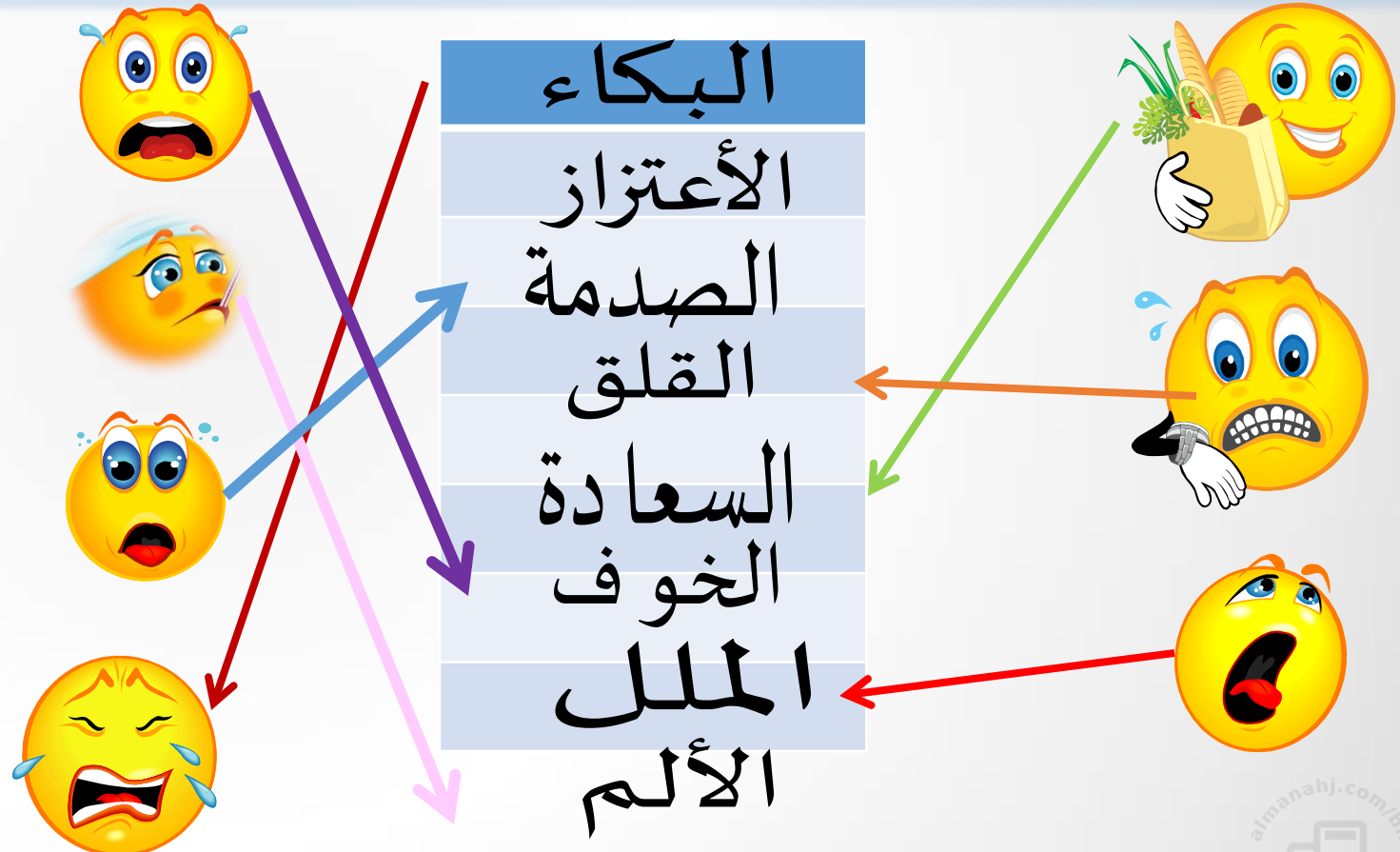


أشعر بالضيق والأستياء
إذا اغضبني أحد أو قال
عني أشياء سيئة.



استنتج أن:

كلًا منا له حالات مزاجية أو انفعالات
متعددة ، وأن ذلك يتضح من خلال
تعبير الوجه وحركات الجسم من دون التعبير
عنها بالكلام



كيف تتعرّف إحساس الآخرين ومشاعرهم؟

نشاط تدريبي رقم (3) صفحة رقم 21 تأمل الصور التالية وحدد الشعور التي تعبّر عنه كلّ منها، مبيّنًا دليلك على ذلك كما في المثال .

أشعر بالقلق



❖ أمل تشعر بالضيق لغياب صديقتها عن المدرسة .
❖ يجب التعرف على مزاج الآخرين كي تكون عندي القدرة على التعامل معهم.



يشعر بالحزن



استنتج أن:

تعبيرات الوجه وحركات الجسد والتصرفات قد تدلّك على الرّسائل الخفية التي يريد الآخرون إيصالها لك لتوضيح مشاعرهم، عليك فهمها جيداً لتساعدك على التعامل معهم وتعاملهم معك.

يشعر بالألم

يشعر بالغضب

تشعر بالفرح

ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟



نشاط تدريبي رقم (4) صفحة رقم 22 تأمل المشاهد التالية ثم أجب عن الأسئلة التي تضمنها كل مشهد :

استنتج أن:

الإنسان يتصف بالعقلانية إذا تمكن من التخفيف عن نفسه، وحاول السيطرة على تصرفاته و أفعاله و انفعالاته، لأنه يدرك بأن الأنفعال الحاد يؤثر في تصرفاته تجاه نفسه وتجاه الآخرين بشكل سلبي.

صف شعور الفتاة الواقعة في الخلف عندما تركتها صديقتها وذهبت.



أنا حزين أسير في الطريق
أركل الحصى بقدمي
مطأطئاً رأسي ذراعاي
ثقيلتان لا أقوى على رفعها
أشعر بالضعف لقد أنبني
المعلم اليوم.



ماذا تقول لهذا الصبي ليخفف من إحساس الألم الذي يشعر به؟

سوف يتحسن شعوري بعد
الاستحمام ثم أسرع إلى سريري
لقراءة القصص المصورة



ما الذي يمكن للفتاة عمله كي تخفف عن نفسها الإحساس المؤلم؟

تذكرمو اقف ايجابية / التفكير بعقلانية
العد من واحد إلى عشرة

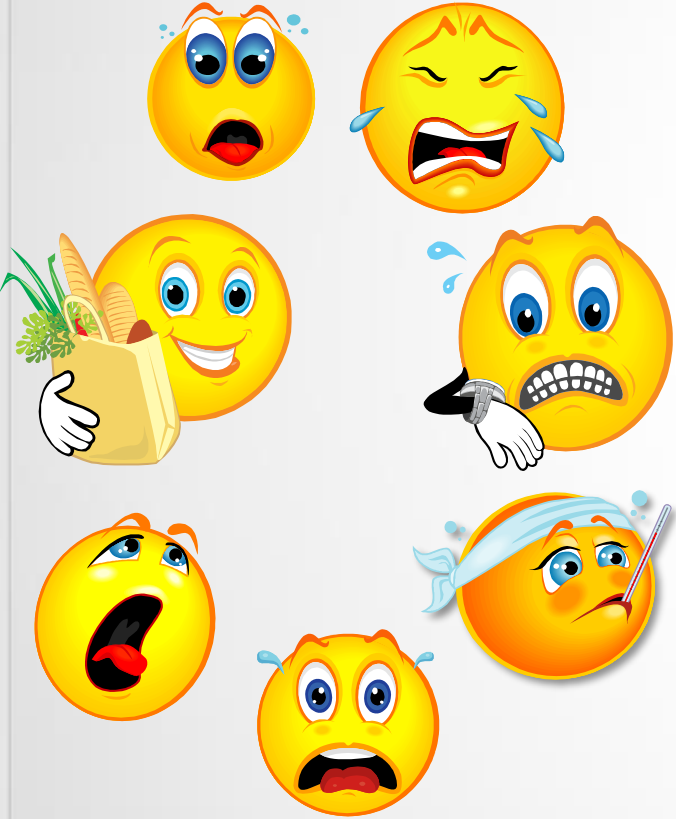
التفكير بعقلانية / تذكرمو اقف ايجابية من المعلم

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم / أخذ نفس عميق

الاستحمام بالماء البارد فالماء يطفأ نار الغضب

الصلاة.

س 1: حدد المشاعر والإنفعالات بالواقف التالية مستعينا بالصور:



1. سقطت أمل على الأرض فشعرت **بالألم**.....
2. مريم تنتظر نتيجة الامتحان فتشعر **بالخوف**.....
3. احمد اشترى بدله جديدة للعيد فشعر **بالسعادة**.....
4. اكتشف محمد أن لعبته ضاعت فشعر **بالحزن**.....
5. أمنية ضربتها أختها الكبرى فشعرت **بالبكاء**.....

س:2 تخيل ماذا يحدث لو أصبح جميع الناس يحبون العمل في مجال الطب ؟ ماذا سيحدث في المجتمع ؟

❖ سوف يكون المجتمع به خلل ولن يحدث التنوع والتكامل فيه .

س 3: لماذا يكون من المهم معرفة مزاج الآخرين ومشاعرهم؟

❖ كي تكون عندي القدرة على التعامل معهم.

أنا في عيون الآخرين



بطاقة (أنا في عيون الآخرين)

نشاط (5) أطبق هذه اللعبة من الكتاب صفحة 16
❖ اتبع شروط الإعداد وطريقة تطبيق اللعبة لتكتشف صفاتك في عيون الآخرين
وسجلها في الشجرة وعلق الورقة في غرفتك



بعد تطبيق اللعبة- أستنتج أنّ

الأشخاص الذين يعرفونك يميزون صفاتك وسلوكك وتصرفاتك وطريقة لباسك وحركاتك، وأحياناً قد يرون فيك أشياء لا تراها أنت، وفي أحيان أخرى يرون جانباً ظاهراً من شخصيتك لم تلاحظه أنت فقد يظهر بأنك شخص خجول بينما في الواقع أنت شخص جريء وواثق من نفسك.

هذا أنا



أسمي : أنا في الصف :
اسم مدرستي :
عمري : سنة و شهر و يوم .

نشاط تدريبي رقم (4) صفحة رقم 19 أكمل العبارات لتحصل على نص تعرّف به نفسك :

- لماذا ينبغي على كلّ منّا أن يعرف نفسه؟ ماذا يحبّ،
ماذا يكره، متى يفرح، متى يحزن، متى يريد أن يبقى
وحيداً ومتى يحتاج أن يكون بين الآخرين ؟



استنتج أن :

من الضروري أن تعرف نفسك وتحبها لكي تتمكن
من معرفة الآخرين و إقامة علاقات جيدة بهم .

- ❖ أنا من الأشخاص الذين يحبون أن
- ❖ أرى أنني أنسان مؤمن لأنني
- ❖ السعادة في نظري هي
- ❖ الخوف من وجهة نظري هو
- ❖ أشعر بالغضب عندما
- ❖ شئ يجعل عينيّ تدمعان من الحزن
- ❖ أنا من الأشخاص الذين يتخيّلون
- ❖ أحلم بأنني في من الأيام سوف
- ❖ أحب في نفسي
- ❖ أكره في نفسي
- ❖ الناس يجدونني
- ❖ يؤخذ عليّ بأنني

س1: لماذا يجب على كل منا أن يعرف نفسه ؟

لكي تتمكن من معرفة الآخرين و اقامة علاقات إجتماعية جيدة معهم

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق