

مهارات الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-28 12:23:38

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 الثاني



الوحدة الأولى مهارات في الانضباط الذاتي
والتفاعل الاجتماعي
مادة التربية الأسرية
الصف السادس الابتدائي
عنوان الدرس الثالث

- 1- احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين.
- 2- بناء العلاقات الصحية في المدرسة.
- 3- إنه لشئ فظيع أن يوصف الشخص بأنه كذاب



أهداف الدرس الثالث

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادراً على أن :

- 1- يميز طرق بناء العلاقات الصحية مع الآخرين و في المدرسة.
- 2- يتعرف على مفهوم الكذب.
- 3- يستنتج أسباب الكذب لدى بعض الأفراد

أحرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين

نشاط تدريبي رقم (1) صفحة رقم (23) اقرأ الحالة التالية ثم أجب عن الأسئلة الواردة . في نهاية النشاط

هذا الصبي ... لا يمكنه الاعتماد على نفسه في أي شيء أنه يريد من يحمل حقيبته المدرسية، و يرفض ترتيب سريره أو تعليق ملابسه أو تنظيم مكتبته يريد من والديه أن يجلس أحدهما معه باستمرار ليراجع له دروسه و ليس لديه الاستعداد أو الرغبة في محاولة ذلك. إنه لا يقوم ليشرب الماء إذا شعر بالعطش بل يطلب إلى من حوله إحضاره له. كما أنه لا يستأذن والديه إذا أراد الذهاب إلى مكان ما و يغيب عن المنزل من دون أن يعرف أحد من أهله المكان الذي يتواجد فيه مما يثير قلقهم و خوفهم عليه و كثيراً ما يعاقبونه على ذلك . هذا بالإضافة إلى أنه سريع الغضب، فهو يثور لأبسط الأسباب، و لا يراعي شعور الآخرين و نادراً ما يوجه الشكر إلى من يقدم إليه أي خدمة . كما أنه كثيراً ما يخطئ في حق الآخرين و يسئ التصرف نحوهم لكنه لا يعترف بذلك. و لا يفكر في الاعتذار ممن أساء إليهم. بل يحاول الدفاع عن نفسه و تبرير أخطائه هو يحب أخاه و مع ذلك يشعر بالغيرة منه لأنه متفوق في دراسته مع أن والدته تؤكد له دائماً أنها واثقة أنه قادر على التفوق و التميز لو أراد ذلك و تحاول إقناعه أن أفراد الأسرة يختلفون في قدراتهم كل منهم يمكن أن يحقق النجاح في وقت ما، و أن الإنسان لابد أن يكون راضياً عن نفسه واثقاً في قدرته على القيام بعمل ذي قيمة، و لكن على الرغم من ذلك فهو يصر على مضايقة أخيه

الحياة كلها مليئة بالتحديات و الصعوبات و لا بد من تعلم كيفية التعامل معها و التغلب عليها و هذا هو الهدف من هذا النشاط التدريبي



وزارة التربية والتعليم – 2020م

أحرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين

نشاط تدريبي رقم (1) صفحة رقم (24) صف حالة والدة هذا الطفل و شعورها؟

تشعر بالحيرة و تحاول ان تجد تفسيراً لسلوكه.



اكتب قائمة بالسلوكات التي تؤثر في العلاقات الأسرية تأثراً سلبياً عن المنزل دون معرفه أحد

❖ سرعه الغضب لأسباب بسيطة

❖ أفترض أن الطفل قد واجه

صعوبة في تنفيذ الالتزامين

التاليين:

❖ التحكم في غضبه.

❖ تجنب الغيرة من أخيه

وزارة التربية والتعليم – 2020م

لاحظ الالتزامات التالية التي وضعها هذا الصبي لنفسه كي يغير من تصرفاته وأفعاله في البيت بعد أن أدرك مدى انزعاج والديه منه ثم سألني عن قراءته

الصحيفة اليومية، كي أوجه اهتمامي إلى ما يبعدني عن الانشغال بمعرفة أمور الآخرين والتدخل في شئونهم

سوف أطلب من صديقي عمر مساعدتي على الوفاء بالتزامي

سأتحكم في غضبي

سأعتذر عندما أخطأ

سوف أتوقف عن مضايقة أخي

رات الانضباط الذاتي-مادة التربية الأسرية-الصف السادس

أحرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين

نشاط تدريبي رقم (1) صفحة رقم (24) ماذا أفعل للسيطرة على مشاعر الغضب؟

ماذا أفعل للسيطرة على مشاعر الغيرة؟

السيطرة على مشاعر الغيرة :
ة :



تذكر إنجازاتك
ونجاحاتك.

❖ اعمل الأشياء التي تحسن
صورتك عن نفسك.

❖ استخدم قدراتك الداخلية في
ممارسة عمل مفيد، مثل الهوايات.



فكر بما يفعله للتحكم في تصرفاته وانفعالاته

❖ أعمل على تهدئة نفسك بعمل ما يأتي :

- أخذ نفس عميق وإخراجه سبع مرات.

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وقراءة
سورة قصيرة.

❖ الوضوء أو الاستحمام لأن الماء يطفئ
الغضب.

❖ تحويل طاقة الغضب في داخلك إلى عمل
مفيد كالرياضة أو القيام ببعض الأعمال
المنزلية، مثل: ترتيب خزانة ملابسك أحياناً.

❖ أعلم جيداً أن من حق الطرف الآخر التعبير
عن رأيه وعليك تقبل ذلك.

الدرس الثالث - وحدة مهارات الانضباط الذاتي-مادة التربية الأسرية-الصف السادس

وزارة التربية والتعليم - 2020م

الأنشطة التقييمية للهدف الأول

لماذا يجب علينا السيطرة على مشاعر الغضب و الغيرة؟



لأن التحكم في النفس معناه أنك تسيطر على نفسك ولا تستسلم لرغباتك ودوافعك الداخلية دائماً، وبالتالي فإنك قادر على تجنب فعل أي شيء تعلم أنه يضرك أو يضر غيرك من أفراد أسرتك أو مجتمعك أو وطنك.



بناء العلاقات الصحية في المدرسة

نشاط تدريبي رقم (2) صفحة رقم (28) عبر عن نوع العلاقة التي يتضمنها كل موقف من المواقف التالية وأثر ذلك في بناء العلاقات الصحية بين الأفراد وفي خلق جو دراسي مريح يساعد



هؤلاء الطالبات يبدن تعاونًا في إنجاز العمل. تنجح المشروعات الجماعية إذا تعودت المشاركة في العمل بروح الفريق الواحد في جو يسوده التفاهم وينسب إليه النجاح فلا مجال للغيرة والمنافسة المدمرة لأن نجاح المشروع والمجموعة نتج عن قيام كل فرد بدوره وإسهامه في العمل .



علاقة الصداقة
ومشاركة بعضنا في الأفراح
والأحزان



علاقة مقبلة
والعمل بروح الفريق الواحد



هؤلاء الطلاب يستمعون جيداً لزميلهم في المجموعة وهو يوضح للمعلم نتائج عملهم ويشجعونه بإيمااتهم وابتساماتهم ، لأن الإصغاء وعدم المقاطعة يساعد على وصول الفكرة إلى الآخرين بوضوح، وبناء علاقات صحية في الصف والمدرسة

الدرس الثالث -وحدة مهارات الانضباط الذاتي-مادة التربية الأسرية-الصف السادس الابتدائي

الأنشطة التقييمية للهدف الثاني

جودة الأمور الواقعية على اهتمامها لبناء علاقات صحية في



- ✓ ترك العنف. **المدرسة**
- ✓ احترام
- ✓ تقبل وجهة نظر الطرف الآخر
- ✓ الاستماع إلى الموضوع
- ✓ الإصغاء وعدم المقاطعة
- ✓ الابتسامة والدعم من الزملاء في المجموعة.

إنه لشئ فظيع أن يوصف الشخص بأنه كذاب

نشاط تدريبي رقم (3) صفحة رقم (29) تتبع المشاهد الثلاثة التالية..من الكتاب ص- 26.

اكتب بعض الأسباب التي تجعل شخصاً ما يلجأ إلى الكذب

- الهروب من المسؤولية.
- للحصول على رغبة
- شخصية لإعلاء الذات وجذب الانتباه .
- للسرقة ونهب الحقوق.



ما معنى كلمة الكذب

هو أن يتحدث الإنسان عن شيء بخلاف الحقيقة، عن طريق خلق روايات و أحداث مزيفة بنية الخداع لأسباب معينة.

الدرس الثالث -وحدة مهارات الانضباط الذاتي-مادة التربية الأسرية-الصف السادس الابتدائي

الأنشطة التقييمية للهدف الثالث

س1: أكمل بكتابة الأسباب من وجهة نظرك؟

س2: اختر الأجوبة الصحيحة ؟
الكذب هو

يكرهه

ب. نشر العداوة بين الناس.

ج. أن يتحدث الإنسان بخلاف الحقيقة.



الدرس الثالث - وحدة مهارات الانضباط الذاتي-مادة التربية الأسرية-الصف السادس الابتدائي

وزارة التربية والتعليم - 2020م

الخلاصة

أستنتج أن:

الكذب هو بداية الانحراف عن المسلك الصحيح، فإذا كذب الإنسان أول مرة فإنه يكذب ثانية ليغطي كذبه الأولى، وهكذا يستمر في الكذب الذي يدفعه إلى الوقوع في الخطأ ومواجهة المشكلات إلى أن يدمر نفسه ويدمر علاقاته بالآخرين. وأعلم أنه من الأسلم قول الحقيقة كاملة.

ابنتي ...
إن الصدق مع النفس أمر مهم جداً
يجب أن تتعوديه، قد تستغربين، إن
كثيراً من الناس يكذبون على أنفسهم
فيدّعون مثلاً أنهم قادرون على
القيام بأعمال صعبة وهم في حقيقة
الأمر عاجزون عن ذلك، أو يقولون ما
لا يعنون.



فهمت يا أمي، يجب أن أعرف جيداً
ما أقدر عليه، وما لا أقدر عليه، وما
هي إمكانياتي أليس كذلك؟؟

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق