

بطاقات الأحذية: نشاط يعزز التفكير والتعبير عن المشاعر بتحديد نوع الحذاء الذي يناسب الفترة التي نعيشها، خاصة في ظل التعلم عن بعد وفترة الحرب.

أسئلة للاختيار والتفكير:

1. **حذاء رياضي:** إذا اخترت حذاء رياضي، كيف يساعدك النشاط والحركة في التعامل مع التحديات اليومية؟
2. **حذاء بوت قوي:** ما هي الصعوبات التي تحتاج لمواجهتها بصلابة، وكيف يرمز البوت لدورك في هذه الفترة؟
3. **حذاء مريح** (مثل شبشب أو حذاء منزلي): كيف يعبر هذا الحذاء عن حاجتك للراحة والأمان خلال هذه الظروف؟
4. **حذاء رسمي:** هل تشعر بالحاجة للالتزام والانضباط؟ كيف يساعدك النظام على مواجهة التحديات؟
5. **حذاء تسلق أو مغامرة:** ما هي المخاطر التي تتطلب منك الشجاعة؟ كيف يعبر الحذاء عن استعدادك لخوض تجارب غير مألوفة؟
6. **حذاء طفولي:** ما هي لحظات البساطة التي تحن إليها؟ وكيف يمكن لهذه اللحظات مساعدتك في الحفاظ على الأمل؟

إليك أسئلة إضافية تساعد الطلاب على الربط بين أنواع الأحذية والمشاعر أو التحديات التي يواجهونها في فترة التعلم عن بعد والحرب:

1. **حذاء ذو كعب عالٍ:** هل تشعر بأنك تحاول الحفاظ على توازنك رغم الضغوط؟ ما هي الأمور التي تساعدك على الثبات في هذه الظروف؟
2. **حذاء ممزق أو قديم:** هل هناك شيء في هذه الفترة يجعلك تشعر بالتعب أو الإرهاق؟ كيف يمكنك التخفيف من هذا الشعور أو تجديد طاقتك؟
3. **حذاء عمل أو أمان:** ما هي المسؤوليات التي تشعر بها تجاه نفسك أو أسرتك؟ كيف يعبر حذاء الأمان عن شعورك بضرورة الحماية والاحتياط؟
4. **حذاء سريع أو خفيف:** هل تشعر بالرغبة في الهروب أو الابتعاد عن الضغوط؟ كيف تتعامل مع هذه الرغبة وتبقى متماسكًا؟
5. **حذاء للرحلات الطويلة:** ما هي الأهداف البعيدة التي تحلم بتحقيقها بعد هذه الفترة؟ كيف تستعد لتحقيقها رغم التحديات؟
6. **حذاء المطر:** كيف تحمي نفسك من التأثيرات السلبية أو المشاعر الصعبة التي قد تعترضك؟ كيف يمكنك إيجاد الأمان والراحة في الأوقات العصيبة؟
7. **حذاء بلون زاهٍ أو مميز:** ما الذي يجعلك تشعر بالسعادة أو يمنحك طاقة إيجابية رغم الصعوبات؟ كيف يمكنك الحفاظ على هذه المشاعر وتقدير لحظات الفرح البسيطة؟
8. **حذاء للأطفال:** ما هي الذكريات أو اللحظات المريحة التي تلجأ إليها عندما تشعر بالقلق؟ كيف يساعدك الرجوع إلى الذكريات البسيطة في تهدئة نفسك؟
9. **حذاء بدون أربطة:** هل تجد صعوبة في التركيز أو في الاستمرار على شيء معين؟ كيف يمكنك مساعدة نفسك على البقاء ملتزمًا رغم التحديات؟
10. **حذاء قابل للتغيير** (مثل صندل ذو أربطة متحركة): هل تشعر بضرورة التكيف مع تغييرات جديدة؟ كيف يمكنك أن تكون أكثر مرونة وتتأقلم مع ما يحدث من حولك؟

מנאל פירר

יועצת בית הספר

ב"ס תיכון טכנולוגי למריג' נחף
סמל מוסד: 278176
בפיקוח משרד החינוך והתרבות
מייל: nammat.nahf@gmail.com



المدرسة الثانوية التكنولوجية المريج نحف
رمز المدرسة: ٢٧٨١٧٦
بإشراف وزارة المعارف والثقافة
بريد الكتروني: nammat.nahf@gmail.com