

هيا نلعب ...

لعبة الفقاعة

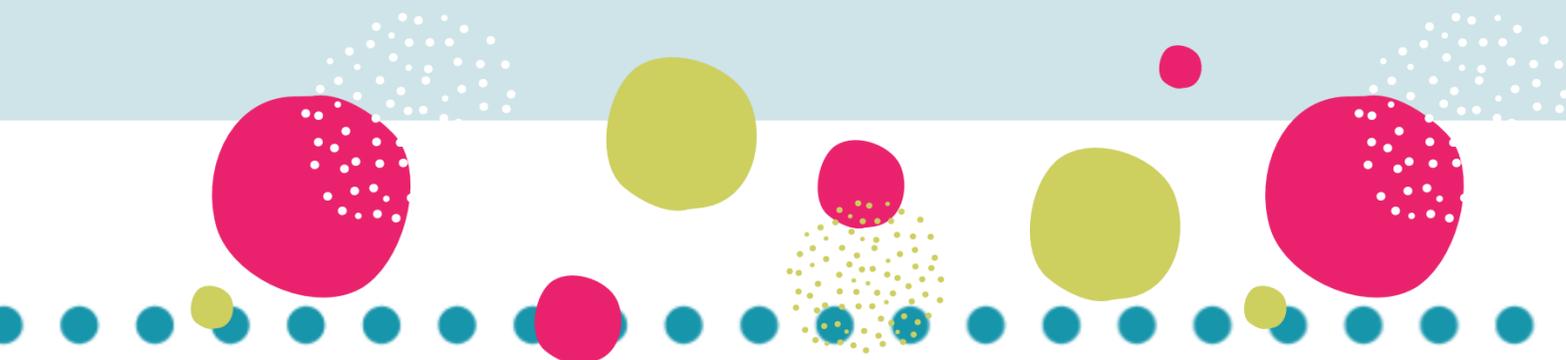
تصميم :- أ.زهراء الراجبي



شروط اللعبة

اجلسوا على الارض واثني ركبكم الى الصدر بعناق ارجلكم
ورؤوسكم على ركبكم واغمضوا اعينكم

تخيلوا بحجم صغير جدايتم وضعكم بفقاعه وتقوموا بحركة الدوران
وانتم بنفس الوضعية حتى تتوقف الفقاعه من الدوران



تحدث ببطء وباهجه تبعث على التهدئة وانتم سفار داخل الفقاعة وتتوفر بها الحماية فهي دافئة ويمكنك التنفس بشكل جيد جدا انتم هناك والعالم موجود في الخارج

■ أنتم بخير داخل الفقاعة، ولكنكم تسمعون أصواتاً في الخارج وترغبون في الخروج. كيف هو العالم الخارجي؟ ماذا يحدث هناك؟ تبدوون بالتنفس أكثر قليلاً، ثم تفتحون ذراعيكم وأقدامكم بلطف. تبدأ الفقاعة بالتمدد بحيث يمكنكم مد الذراعين ببطء، حتى تصبحوا خارج غلاف الفقاعة . تجدون أنفسكم في حديقة خضراء. محاطة من جميع الجوانب بسياح مع بوابة صغيرة.. وتعرفون أنه بإمكانكم السماح لمن تحبونهم ويحبونكم فقط بالدخول، تأخذون بعض الأنفاس، ثم تبدوون بتحريك أصابعكم، ثم أصابع قدميكم وساقيكم وذراعيكم. تتحسسون ظهوركم، ثم ١ - ٢ - ٣ يمكنكم فتح عيونكم.



عنوان الدرس

ألمي ذاتي

تصميم: أ. زهراء الراجحي



مفهوم

أحمي ذاتي

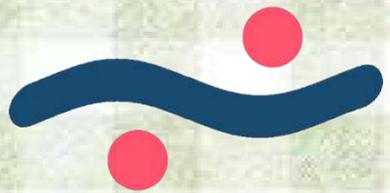
أقي نفسي وأبعدها عن مسببات
الضرر والخوف

تصميم: -أ.زهراء الكراسبي



اقراء واستمع

تمهيم :- أ.زهراء الراجحي



كَلِمَاتٌ تُرَافِقُنِي

جَسَدِي وَعَقْلِي يَنْمُوَانِ ،

يَمْرَحَانِ وَيَسْعَدَانِ ،

أَحْمِي جَسَدِي مِنَ الْأَضْرَارِ ،

وَأَحْمِي عَقْلِي مِنَ النَّسْيَانِ .

جَسَدِي مِلْكِي بِلا أَثْمَانِ ،

عَقْلِي كَنْزٌ مِنَ الْمَرْجَانِ .

كَلِمَاتٌ تُرَافِقُنِي كُلَّمَا نَظَرْتُ إِلَى نَفْسِي فِي الْمِرْآةِ .

أَشْعُرُ أَنَّ لِجَسَدِي وَعَقْلِي حَقًّا عَلَيَّ ، يَجِبُ أَنْ أَحْمِيَهُمَا ؛

فَلَا أَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يَلْمَسَ أَعْضَاءَ جَسَدِي الْحَسَّاسَةَ ،

أَوْ أَنْ يَقْتَرِبَ مِنِّي الْغُرَبَاءُ إِلَّا إِذَا كَانُوا يُقَدِّمُونَ لِي الْمُسَاعَدَةَ كَالطَّيِّبِ ،

وَالشُّرْطِيِّ .





اقراً واستمع

تصميم: أ.زهراء الراسبي

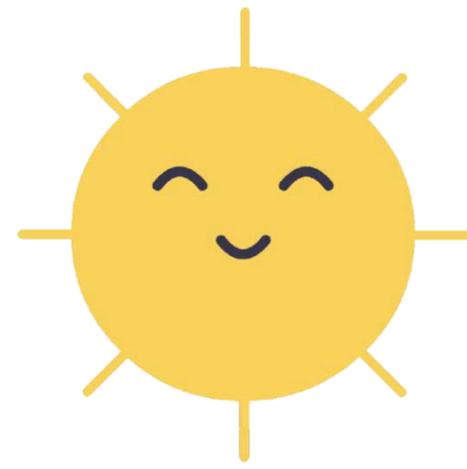
سَأَتَدَرَّبُ عَلَى تَطْبِيقِ قَوَاعِدِ أَحْمِي جَسَدِي:
(أَصْرُخُ - أَدْفَعُ - أَهْرُبُ - أُبَلِّغُ)

أَمَّا عَقْلِي فَسَأَحْمِيهِ بِالْغِذَاءِ الصَّحِّيِّ، وَقِلَّةِ اسْتِخْدَامِ اللَّوْحِ الرَّقْمِيِّ.
جَسَدِي وَعَقْلِي هَدِيَّةٌ مِنْ رَبِّي،
يَجِبُ عَلَيَّ الْمُحَافَظَةُ عَلَيْهِمَا.



١- ما الذي يريد ناصر حمايته؟

٢- كيف يمكنه تحقيق ذلك؟



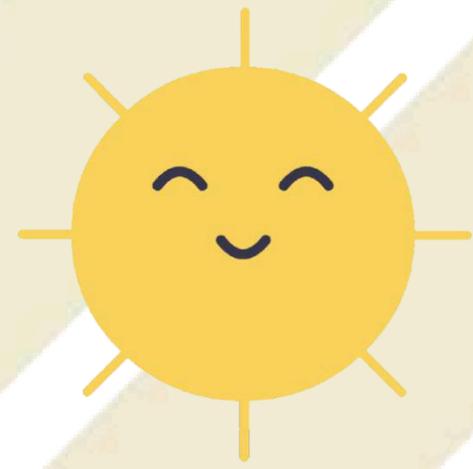
ومضة

- الابتعاد عن الغرباء، وعدم السماح لأحد أن يلمس بعض الأجزاء في الجسد، وعدم العبث بالأشياء الخطرة (مثل: الكهرباء). ويمكن حماية العقل من خلال قراءة القرآن، وعدم السهر، وعدم الإكثار من مشاهدة التلفاز والأجهزة اللوحية، والتغذية الصحية، والتنفس بعمق وبطريقة صحيحة.



تصميم: أ. زهراء الراشدي

COOL



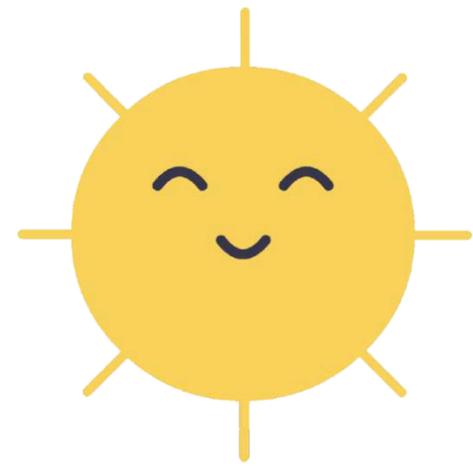
انواع الحماية

حماية الجسم

حماية العقل



COOL



طرق الحماية

حماية الجسم

من التعرض للمس من الغرباء أو أن تُربهم
للاماكن الغير مسموح لمسها

حماية العقل

بالغذاء الجيد والنوم



COOL



حدد الصور التي تعبر
عن اللمسة الآمنة؟

حدد الصور التي تعبر عن
اللمسة غير الآمنة

من رأيك أثناء تخيلك ؟

أي من هؤلاء غريبا ؟

▶ الغريب الآمن

اللمسة الآمنة

الطبيب و الحارس وعامل نظافة

والناس في قاعة الانتظار والممرضه يعتبرون غرباء ولكن يطلق
على الطبيب والحارس وعامل نظافة والممرضه غريب آمن

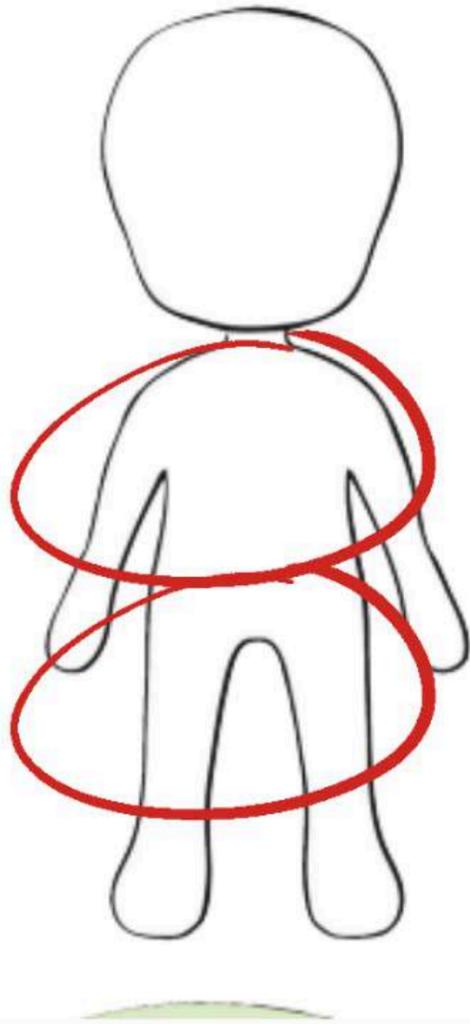
الغريب الامن هو الشخص الذي يعمل في الاماكن العامه
ويمكن طلب المساعدة منه

الغريب غير الآمن
اللمسة غير الآمنة

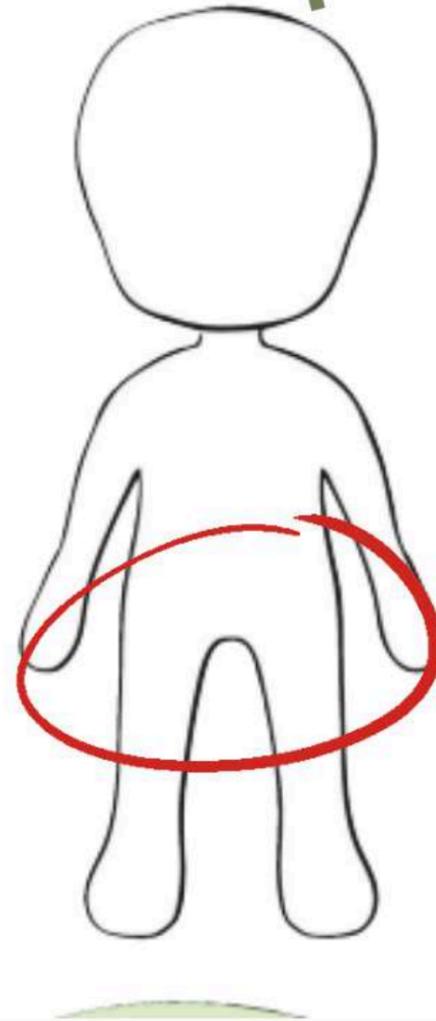
شخص لا تعرفه وغير موجود
في مؤسسه حكوميه
ويحاول ان يرى او يلمس الاماكن
التي لايسمح أن تُرى

جسمك ملكك لا يقترب منه أحد ولا يراه أحد

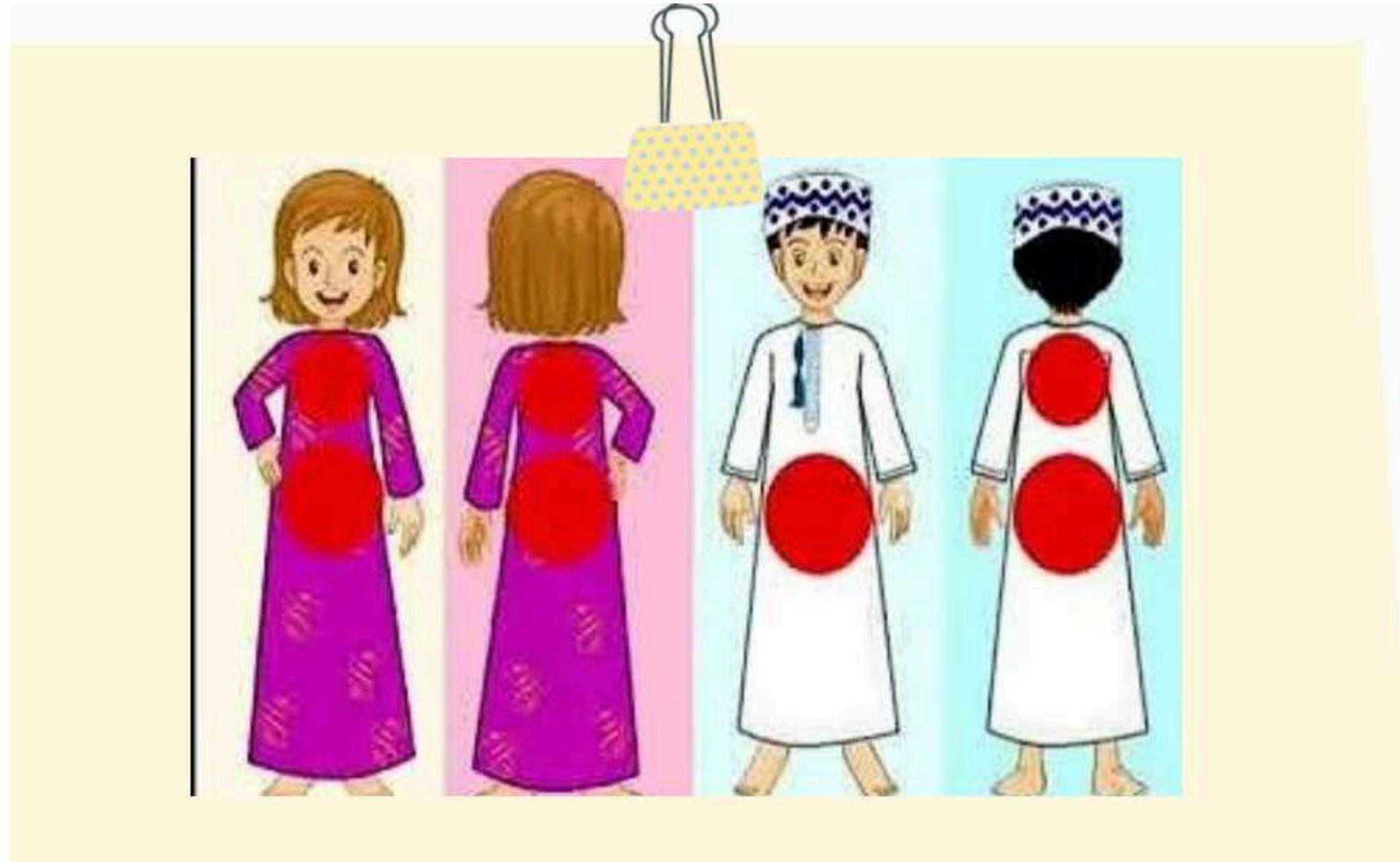
جسم البنت



جسم الولد



جسمك ملكك لا يقترب منه أحد ولا يراه أحد

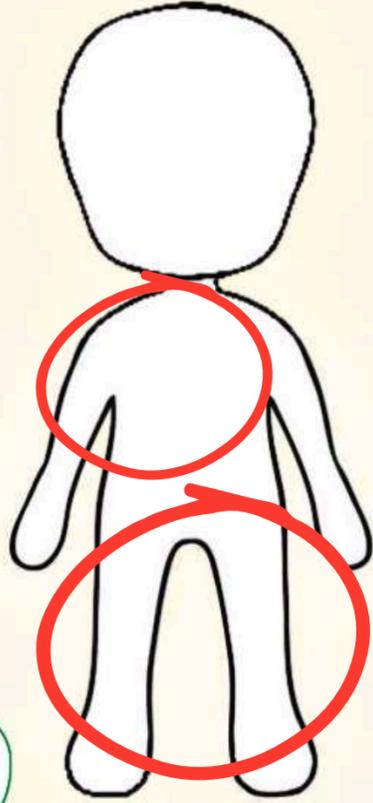


ومضة

الأجزاء التي لا يسمح لأي شخص كان أن يراها أو يلمسها هي: (منطقة الصدر، والبطن، والمقدمة، والمؤخرة).



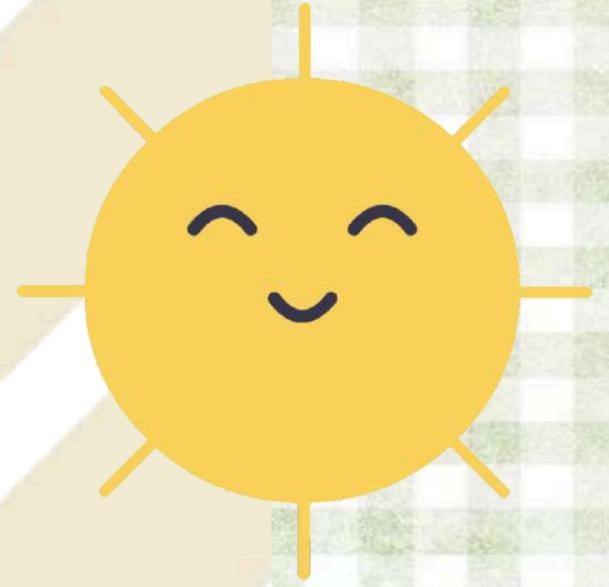
أَسَاعِدُ نَاصِرًا وَشَمْسًا فِي وَضْعِ عِلَامَةٍ (○) عَلَى أَجْزَاءِ
جَسَدَيْهِمَا الَّتِي لَا يَسْمَعَانِ لِأَحَدٍ أَنْ يَرَاهَا:



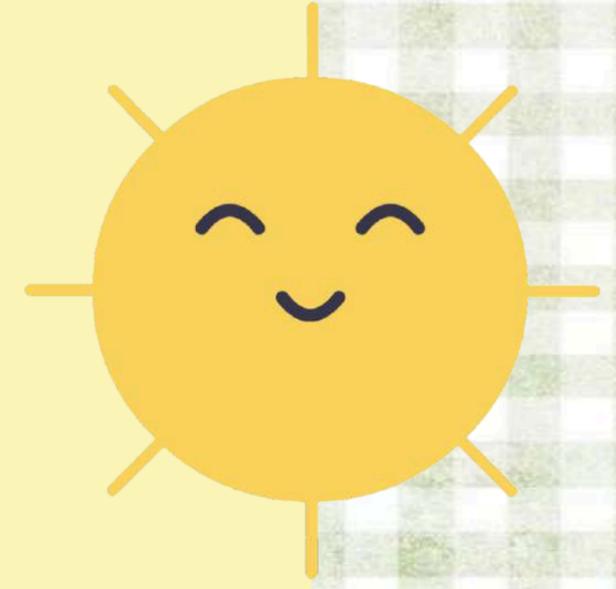
لَا أَسْمَعُ لِأَحَدٍ أَنْ يَرَى أَوْ
يَلْمَسَ أَعْضَاءَ جِسْمِي
الْحَسَّاسَةَ.



تصميم: أ. زهراء الراشدي



COOL



حينما تتعرض لمهاجمة الغريب
ماذا تفعل!؟

• لوحة قواعد أحمي نفسي.



أبلغ



أهرب



أدفع



أصرخ

قواعد أحمي نفسي

تصميم: أ.زهراء الراجحي

- استخدام الأسلوب الحازم مع الشخص المعتدي (توقف، كُفَّ عن ذلك).
- الصراخ بصوت مرتفع وعال مع التركيز على رفع مستوى الصوت قدر المستطاع.
- الركض والهروب إلى مكان آمن.
- إبلاغ من تثق بهم، مثل: أفراد الأسرة كالوالدين أو الأخوة أو المعلم أو الأخصائي الاجتماعي أو مدير المدرسة أو الشرطة حسب مكان وجوده.

تنبيهات وقائية

- ارتداء الملابس الساترة (الداخلية والخارجية).
- إغلاق باب الغرفة في أثناء تبديل الملابس.
- إغلاق دورة المياه بعد الدخول إليها مباشرة.
- عدم الخروج من البيت في فترة الظهيرة.
- عدم اللعب في أماكن بعيدة ومنعزلة.

تنبيهات وقائية

تصميم: أ.زهراء الراجحي

- السير في الطرقات العامة، وتجنب السير في السكك الضيقة.
- المشي مع الأصدقاء في تجمعات، وعدم الاستجابة لأي أحد يحاول أن يجذبك بعيداً.
- تجنب الجلوس أو المشي وحيداً مع أشخاص لا تعرفهم.
- الابتعاد عن الأماكن المهجورة.
- الاتصال بخط الحماية (١١٠٠) التابع لوزارة التسمية الاجتماعية في حالة التعرض لأي إساءة.
- توعية الإخوة الصغار والأصدقاء بخطوات الحماية حتى يتمكنوا من حماية أنفسهم.

أهمية الحماية للجسم

لتفادي الضرر والبعد عن المشاكل
ولوقاية الجسم

تصميم :- أ.زهراء الراجحي

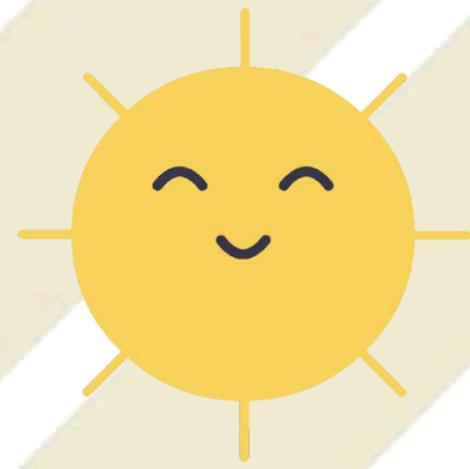
تصميم :- أ.زهراء الراجحي



حل النشاط

لون الصور التي تعبر
عن اللمسة الآمنة؟

لون الصور التي تعبر عن
اللمسة غير الآمنة



حل النشاط



تصميم: أ. زهراء الراشدي

أَهْرَبُ - أُبَلِّغُ - أَدْفَعُ - أَصْرَحُ



اصرخ

ادفع



اركض

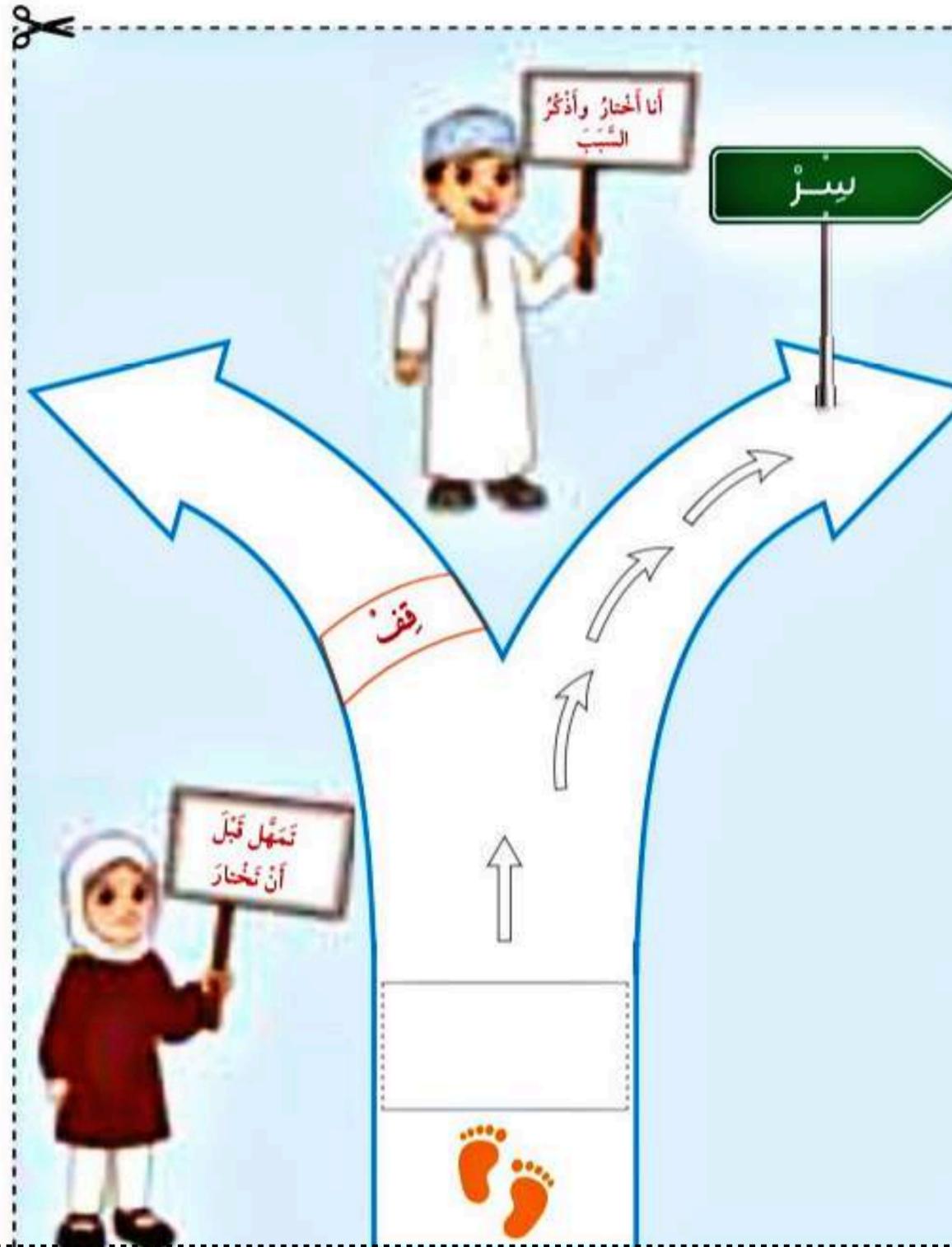


ابليغ

المُلحَقُ (٢)

أنا مُجهِدُ الآن .. ولكنني أحبُّ مشاهدة برنامجي المُفضَّل.	طلب إلي شخصٌ غريبٌ في مُنزلي،	تُعرضُ في التلفازُ مباراةً فريقي المُفضَّل في ساعةٍ متأخرةٍ من الليل، وأحبُّ مشاهدتها.
--	-------------------------------	--

كُنْتُ أذكرُ لامتحانِ الفد، وشعرتُ بحاجةٍ إلى المشي قليلاً في ضياءِ المنزل.	شعرتُ بجوعٍ وأنا أقرأُ قصةً شائعةً، فذهبتُ في تَساؤلِ الحلوى ورفاتي البطاطا المُعلبة.	أزهدُ في اللعبِ باللوحِ الرقمي ثلاث ساعاتٍ مُتتاليةٍ بعد المُذاكرة.
---	---	---



تصميم: -أ.زهراء الراجبي

لعبة اختار

أنا أختار وأذكر
الكتب

سير

طلب إلي شخص غريب
في لعبة الكترونية إرسال موقع منزلي

أنا مجتهد الان ولكني أحب
مشاهدة برنامجي المفضل

ارغب في اللعب باللوحة الرقمية
لثلاث ساعات متتالية بعد المذاكرة

كنت اذاكر لامتحان الضد
وشعرت بحاجة الى المشي قليلا
في فناء المنزل

نعرض في التلفاز مباراة فريقتي
المفضل
في ساعة متأخر من الليل
وأحب مشاهدتها

شعرت بجوع وأنا أقرأ قصة
شائقة فرغبت في تناول الحلوى
ورقائق البطاطا

