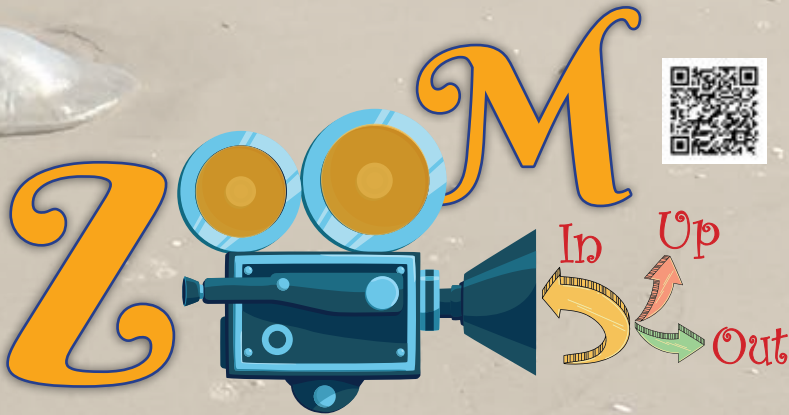




المدرسة المعمدانية - الناصرة  
بيت ومركز التربية للحياة

# مبادرة زوم ثلاثي الأبعاد

كتاب المبادرة والتفعيل



مبادرة زوم ثلاثي الأبعاد  
المحتوى

الصفحة	تفصيل	المحتويات
5	بطاقات متنوعة للتفعيل الصفي أو في مجموعات صغيرة في مجالات مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي SEL والمضامين المتنوعة. (بشراكة مع قسم الخدمات النفسية الاستشارية، في وزارة التربية والتعليم).	1. بطاقات تفاعلية
34	شرح عن فكرة تفعيل بطاقات الصور. مرفق نموذج للصور.	2. بطاقات صور
39	فكرة تدريب الطلاب على مهارات التفكير النقدي والابداعي والتأملي ودراسة الظروف المحيطة والمؤثرة من أجل إعادة حثلة التوجهات والأهداف، لضمان تحقيق أفضل نتائج لكل مشارك. يشمل: ندوات تدريبية، أفلام مساعدة، ويوميات رقمية/خطية.	3. زوم ثلاثي الأبعاد في ندوات تدريبية

### Zoom ثلاثي الأبعاد

كلّ منّا مرّ ويمرّ بتحديات جديدة كلّ يوم وكلّ فترة، ولا بدّ من ذلك ما دما في هذه الحياة، فالواقع الجديد المتحتمن بمستجداته وبضبايئته وسرعة التغييرات والمفاجآت المتعاقبة، جميع هذه الأمور تحنّنا وتضطرنا للتأمل والتفكير وإعادة التخطيط والتوجّه، لكي يأخذ كلّ منا توجّهًا وموقفًا واضحًا تجاه الواقع الجديد. لذلك طوّرنّا نموذج "زوم ثلاثي الأبعاد"، ليساعد كلّ منّا في التحكّم بدقّة قيادة حياتنا وبممرساتها، وفي اتخاذ القرارات والتوجّهات الحكيمة، بدل أن نترك الأمور للفوضى العارمة والقرارات والتوجّهات العشوائية.

فيما يلي وصف مختصر لثلاثة أبعاد المبادرة:

#### 1. نظرة فاحصة للداخل، Zoom In:

كيف أُنثر الواقع الجديد عليّ شخصيًا؟ أو كيف تأثرت حياتي اليومية من الواقع الجديد؟  
أو ماذا تعلّمت عن نفسي في مواجهة التحدّيات والواقع الجديد؟

#### 2. نظرة متأملّة للبيئة المحيطة، Zoom Out:

كيف أُنثر الواقع الجديد على البيئة المحيطة بي (العائلة والمدرسة والأصدقاء والحيّ والمجتمع والدولة) أو ماذا تعلّمت عن بيئتي في مواجهة التحدّيات والواقع الجديد؟

#### 3. نظرة متطلّعة لتوجّهات، Zoom Up:

ماذا سأفعل؟ كيف سأتقدّم؟ ما هو وجهتي للمستقبل (القريب/ البعيد)؟

ننق أن استخدام هذا النموذج الثلاثي الأبعاد وتخصيص وقت يومي/ أسبوعي للتمعّن في طرّحاته، سيساعد كلّ شخص في إدراك أعمق لواقعه ولما يحصل حوله ولتحديد اتجاهاته المستقبلية.

### فريق المبادرة

تمّ تبني المبادرة من قِبل قسم الخدمات النفسيّة في وزارة التربية والتعليم، وبالشراكة معهم تمّ تطوير بطاقات تفاعليّة. وكذلك تمّ قبولها ودعمها من أجل استمرار تطويرها، من قِبل جمعية صندوق تشجيع المبادرات التربويّة.

#### طاقم المبادرة المصغر:

فكرة المبادرة، تطوير المبادرة، بناء وتطوير نتائج وأدوات المبادرة، ترجمة ومراجعة.

د. عزيز دعيم - مدير المدرسة

رماح عبده - مستشارة تربوية

هناء لولو - معلمة السينما والإعلام

فانتن أرملّي - معلمة علم الحاسوب ومدنيّات

عزيز بنا - معلم لغة عبرية

ربي كردوش - نائب المدير

#### يضم الطاقم أيضًا:

ربي ورور - مركزة التعليم الخاص في المدرسة

عبير منصور - مستشارة تربوية

#### طاقم الترجمة والمراجعة اللغوية والطباعة:

نداء قط - سكرتيرة

ايمان لحام - معلمة لغة انجليزية

لينا شاهين - معلمة لغة انجليزية

للي خوري - معلمة لغة انجليزية

منال حداد - معلمة لغة عربية وتربية دينية

سليم حنا - ترجمة للغة الإنكليزية

#### ساهم في تطبيق المبادرة مع الطلاب:

منى عبود وسمر بشارة - مربيّات صفوف العاشر للسنة الدراسيّة 2020-2021



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

# زوم ثلاثي الأبعاد

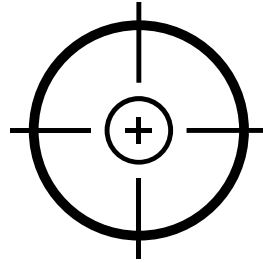


برنامج لتطوير التأمل الذاتي  
وتحفيز الذات

كُتِبَ استنادًا على مبادرة طورتها  
المدرسة المعمدانية الثانوية في الناصرة  
بقيادة مدير المدرسة الدكتور عزيز دعيم  
والمستشارة التربوية رماح عبده

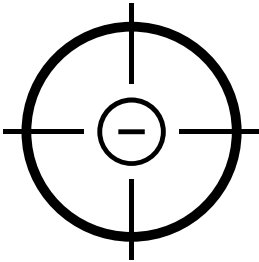
## Zoom In

نظرة ذاتية فاحصة للداخل:  
الوعي الذاتي



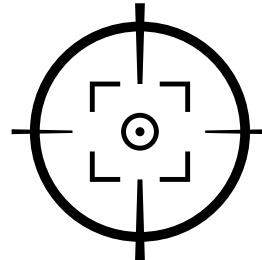
## Zoom Out

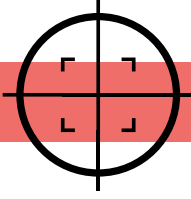
نظرة متأملة للبيئة المحيطة:  
الوعي الاجتماعي، التنوير العالمي



## Zoom Up

نظرة متطلّعة للمستقبل- تحفيز العمل  
الذاتي، نظرة بين شخصية وذاتية: توجيه  
الذات، السلوكيات الاجتماعية، اتخاذ  
القرارات والتنوير العالمي





### بعض الكلمات عن الأداة

كلّ منا مرّ ويمرّ بتحديات جديدة كلّ يوم وكلّ فترة، ولا بدّ من ذلك ما دما على هذه الأرض، فالواقع الجديد المتحتلن بمستجداته وبضبايئه وسرعة التغييرات والمفاجآت المتعاقبة، جميعها تضطرّنا، شننا أم أبينا، أن نأخذ موقفاً واضحاً تجاه واقعا.

توفّر الأداة إمكانية التأمل الداخلي (إلى أنفسنا)، وإلى الخارج (لمن حولنا) وإلى الأعلى - إلى المستقبل، لتوجيه وتحفيز أنفسنا على العمل واتخاذ قرارات مستقبلية واعية بشأن سلوكنا الشخصي والاجتماعي.

في هذه الأداة، تتجلى مهارات التعلّم العاطفي الاجتماعي: الشخصية الداخلية: الوعي الذاتي والتوجيه الذاتي/ الإدارة الذاتية. مهارات التعامل مع الآخرين: الوعي الاجتماعي والسلوك الاجتماعي، التنوير العالمي واتخاذ قرارات بشكل مسؤول (كما هو مفصل في الصفحة السابقة).

### بعض الكلمات عن البطاقات

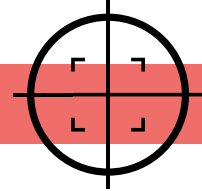
البطاقات موزعة بحسب موضوعين أساسيين:  
« انماط وآليات الزوم ثلاثي الأبعاد.  
« زوم ثلاثي الأبعاد وأوضاع حياتية مختلفة.

البطاقات ملائمة بحسب طبقة الجيل والمرحلة العمريّة.

### توصيات للتفعيل

يوصى باستخدام زوم ثلاثي الأبعاد كجزء من حوار تربوي وعاطفي مع الطلاب، واحد مع واحد (العمل بأزواج) أو في مجموعة/ صف. في المدرسة الثانوية هناك أيضاً إمكانية العمل الذاتي من خلال البطاقات.

يمكنك اختيار الطريقة الأنسب لك والتي تتناسب مع طبيعة عملك ومع طلابك.



### مرشد للمعلم

زوم ثلاثي الأبعاد هو أداة يمكن استخدامها في أوضاع حياتية مختلفة. تسمح الأداة بالتأمل الداخلي (إلى أنفسنا)، وإلى الخارج (لمن حولنا) وإلى الأعلى (إلى المستقبل) لتوجيه أنفسنا وتحفيزها على العمل واتخاذ قرارات بشأن سلوكنا الشخصي والاجتماعي للمستقبل. هذه الأداة تفسح المجال للعمل على مهارات التعلّم العاطفي الاجتماعي للطلاب: مهارات ذاتية واجتماعية.

في الملف الحالي مجموعة بطاقات: منها بطاقات عن آلية زوم ثلاثي الأبعاد، والتي يمكن استخدامها بشكل منتظم وروتيني بوتيرة مناسبة مثل: بطاقة افتتاح اليوم، بطاقة إغلاق اليوم، وبطاقة ملخص لقاء/ موضوع. وبطاقات أخرى لزوم ثلاثي الأبعاد من مواقف حياتية مختلفة مناسبة للصف السادس حتى العاشر مثل: حل الصراعات بثلاثة أبعاد، اتخاذ القرارات بثلاثة أبعاد، إدارة الوقت، تحديد الأهداف، التأمل وفهم الذات في فترة الكورونا وفي الأيام الاعتيادية.

### كيفية الاستخدام

البطاقات الخاصة بالمواقف الحياتية: بعد تحديد الحاجة إلى التدخل/ التأمل لدى صف/ مجموعة / طالب، حدد البطاقة المناسبة للحاجة التي لاحظتها، على سبيل المثال، اتخاذ القرارات: ادغ الطلاب للنظر إلى الداخل (إلى أنفسهم)، وإلى الخارج (إلى البيئة) وأخيرًا إلى الأعلى (إلى الأفكار/ الاعمال / التوجهات المخطط تنفيذها) وفقًا للجمل المقترحة على البطاقة. (يمكنك اختيار جملة واحدة أو أكثر في كل بُعد).

عند العمل مع مجموعة و/ أو صف، يمكن أن يُطلب من الطلاب التطرّق لعبارات في العمل الذاتي (من الممكن أيضًا الكتابة) ثم المشاركة في أزواج/ مجموعات صغيرة/ على الصف عامة، أو يمكن تحليل حدث واحد يثيره الطلاب (case study) أمام الصف والسماح للطلاب بالتعليق والاستجابة وطرح الأفكار.

البطاقات الروتينية/ آلية الأبعاد الثلاثة: بناءً على الآلية التي تريد تطويرها وتنميتها في صفك/ في حوار عاطفي مع الطلاب. اختر بطاقة وأجب مع الطلاب على الأسئلة المطروحة في الأبعاد الثلاثة أو اعرض للطلاب جميع الخيارات في كل بُعد وامنحهم الاختيار للأسئلة التي يريدون الإجابة عليها.

بمساعدة البطاقات، سنساعد الطلاب على التوقف للحظات والنظر إلى الداخل في تأمل ذاتي ثم النظر إلى بيئتهم وعلاقتهم مع الآخرين وتحفيز أنفسهم على العمل الذاتي (التوجيه الذاتي / الإدارة الذاتية) وعلى علاقاتهم الاجتماعية. هناك حاجة لتوجيه منكم كمعلمين للطلاب حتى يتمكنوا من فهم الهدف من العبارات ومن الأداة، هذا أمر بغاية الأهمية.

يوصى باستخدام الآلية في حوار تربوي وعاطفي (واحد لواحد، في مجموعة و/ أو صف) مع الطلاب. في المدرسة الثانوية، هناك أيضًا إمكانية للعمل بشكل مستقل مع البطاقات.



زوم ثلاثي الأبعاد في الأوضاع الحيائية

أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

في كل جلسة يمكن اختيار سؤال واحد أو مجموعة أسئلة من كل بُعد من الأبعاد الثلاثة:

حلّ المشاكل ثلاثي الأبعاد

افتتاح اليوم بالأبعاد الثلاثة

اتخاذ القرارات ثلاثي الأبعاد

إنهاء اليوم بالأبعاد الثلاثة

تنظيم وإدارة المشاعر/  
السيطرة على الذات ثلاثية الأبعاد

تلخيص لقاء/ موضوع

تنظيم الوقت ثلاثي الأبعاد

كُتِبَ على يد المدرسة المعمدانية

تحديد الأهداف ثلاثي الأبعاد

الفعاليات والرحلة المدرسية

البحث عن معنى ثلاثي الأبعاد

الامتحانات ووسائل التقييم

كُتِبَ على يد المدرسة المعمدانية

اختيار التخصصات المدرسية

تأمل في فترة الكورونا بثلاثة أبعاد

التحضير لفعالية/ محاضرة

بلدتي ومحيطها

حصة تعليمية

التدخين

تقييم ذاتي

العنف

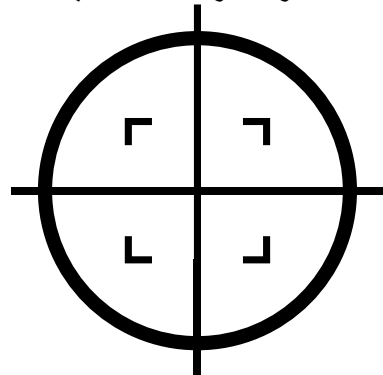
شعار المدرسة المعمدانية

التطوع والعطاء

حياة بشراكة

معالجة السمّنة

التصوّر الجسدي



أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

# افتتاح اليوم بالأبعاد الثلاثة

المرحلة العمرية:  
مناسب من صف الأول حتى الثاني عشر  
(بوساطة المعلم)

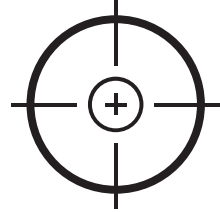


في كل يوم يمكن اختيار جملة مختلفة والتطرق إليها

## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة الى الداخل:

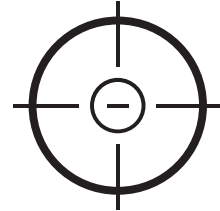
- « كيف تشعر اليوم؟
- « كيف وصلت إلى المدرسة هذا الصباح؟ ما الذي يشغل بالك أو فكرك؟
- « هل لديك أهداف/ توقعات لهذا اليوم/ أشياء مهمة بالنسبة لك؟ ما هي؟ (الاستمتاع، أن ألعب بعض الألعاب في الاستراحة / أن أشارك احدهم بأمر ما وهكذا...)



## Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

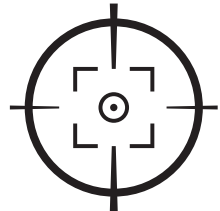
- « تأمل حولك، ما رأيك في الجو الصفي هذا الصباح؟
- « انظر في عيني الشخص الجالس عن يمينك قل له مديحًا.
- « هل ترغب في مشاركة شيء ما يشغلك مع شخص من الصف أو شخص آخر؟
- « من يمكنه مساعدتك إذا احتجت إليه في هذا اليوم وبشكل عام؟
- « لمن تستطيع تقديم المساعدة اليوم؟



## Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما الذي تخطط للتركيز عليه اليوم؟
- « ماذا يمكنك أن تفعل ليكون يومك ناجحًا؟
- « ماذا تحتاج؟ ماذا أو من يمكنه مساعدتك؟



أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## إنهاء اليوم بالأبعاد الثلاثة

المرحلة العمرية:

مناسب من صف الأول حتى الثاني عشر  
(بوساطة المعلم)

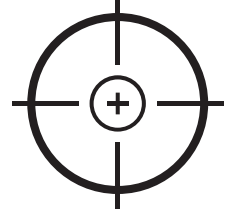


في كل يوم يمكن اختيار جملة مختلفة والتطرق إليها

### Zoom In

**التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:**

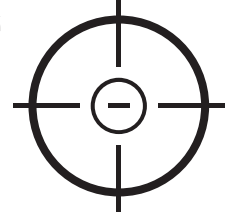
- « كيف كان يومك في المدرسة؟ كيف شعرت؟ كيف تصرفت؟
- « ما هي الأمور التي تختار التركيز عليها عند النظر إلى يومك هذا؟
- « ثلاثة أشياء أسعدتك اليوم ...
- « ما هي القوى التي اكتشفتها / طوّرتها اليوم؟
- « ما الذي تود تغييره في هذا اليوم وكيف؟
- « هل استطعت الاستمتاع بهذا اليوم؟



### Zoom Out

**نظرة متأملة للبيئة المحيطة:**

- « انظر حولك، كيف كان الجو العام في الصف اليوم؟
- « كيف كان يوم الطلاب الآخرين في الصف بحسب رأيك؟
- « أخبر عن عمل صالح رأيتَه اليوم: مساعدة صديق/ مشاركة لعبة/ مدح صديق، إلخ.
- « بمن تساعدت اليوم؟ لمن قدّمت أنت المساعدة؟



### Zoom Up

**نظرة تأملية مستقبلية:**

- « ما الذي جعلك تحظى بيوم ناجح؟ كيف يمكنك تغيير/ تحسين/ القيام بشيء آخر لتكون أفضل غدًا / لاحقًا؟
- « ماذا تعلمت؟ ماذا تأخذ معك من هذا اليوم؟
- « ماذا تحتاج أو ماذا / من يمكنه مساعدتك؟ من تريد أن تساعد؟
- « ما هو "العمل الصالح" الذي يمكنك أن تفعله في الأيام القادمة؟



أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## تلخيص لقاء أو موضوع

المرحلة العمرية:

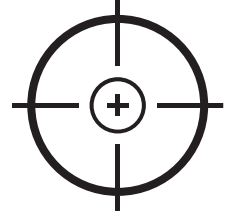
مناسب من صف السادس حتى الثاني عشر  
(بوساطة المعلم)



في كل يوم يمكن اختيار جملة مختلفة والتطرق إليها

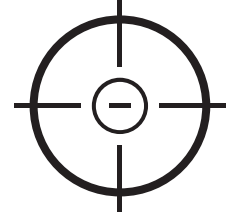
### Zoom In

- التأمل الداخلي- النظرة الى الداخل:
- « كيف كان لقاؤك؟ هل تواصلت أو أعجبت بالموضوع؟ كيف شعرت؟ كيف تصرفت؟
  - « ما الذي تعلمته عن نفسك؟
  - « هل اخترت التعاون؟ هل اشتركت؟
  - « ما الذي أعجبك في اللقاء / سلسلة اللقاءات حول هذا الموضوع؟
  - « لماذا لم تتل اعجابك؟ ماذا كنت تفتقد؟



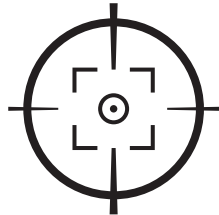
### Zoom Out

- نظرة متأملة للبيئة المحيطة:
- « أنظر حولك إلى ما تعلمته عن أصدقائك في اللقاء، لخصه بثلاث نقاط متنوعة.
  - « هل هناك شيء جديد اكتشفته عن صديق أو زميل لك؟
  - « كيف كان الجو العام في صفك أثناء اللقاء؟



### Zoom Up

- نظرة تأملية مستقبلية:
- « ماذا تأخذ معك من اللقاء / اللقاءات؟ ما الذي تود تطبيقه؟
  - « ما الذي يمكنك تغييره / تحسينه / القيام به بشكل مختلف بحيث تشعر بشكل أفضل في اللقاءات / المواضيع القادمة؟
  - « بعد اللقاء - ماذا تحتاج؟ ماذا أو/ من يمكنه مساعدتك؟



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

## حلّ المشاكل ثلاثي الأبعاد

ما هي المشكلة؟ أين الصراع؟

المرحلة العمرية:

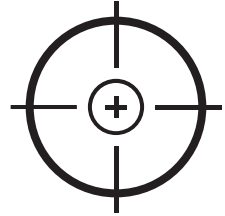
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



### Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

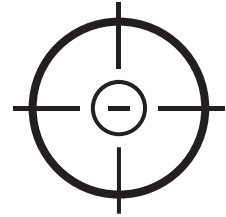
- « ماذا يزعجك؟ ما هو شعورك أو رأيك في المشكلة؟
- « ما الذي سيجعلك تشعر بتحسن؟ ماذا تريد؟
- « هل واجهت مشاكل مماثلة في الماضي؟ ماذا فعلت بعد ذلك؟ ما الذي ساعدك؟
- « ما هو شعورك أو ما هو رأيك في الخيارات / الحلول المقترحة لحل المشكلة؟



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

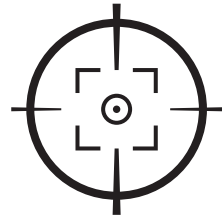
- « انظر حولك هل الصراع (المشكلة) متعلق بشخص آخر / أشخاص من حولك؟ وبحسب رأيك، كيف يشعر/ يفكر الآخرون المتورطون في النزاع؟
- « هل هناك حلّ من شأنه تحسين علاقتك بالآخر / البيئة الاجتماعية؟
- « ما الحل الذي يناسبك أنت ويناسب الآخرين؟
- « هل يمكنك حلّ المشكلة بنفسك؟ من يمكنه المساعدة في حلّ المشكلة؟



### Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « تخيل نفسك بعد كلّ حلّ من الحلول الممكنة. ما هو شعورك حيال كلّ منهم؟
- « ماذا يمكن أن تكون نتائج او تداعيات كلّ حلّ؟
- « ماذا عليك أن تفعل لحلّ الصراع؟
- « ماذا تحتاج لتطوير الحلّ؟
- « كيف، باعتقادك، ستكون الأمور بعد حلّ المشكلة؟
- « كيف ستختار التعامل مع صراعات مماثلة في المستقبل؟



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# اتخاذ القرارات ثلاثي الأبعاد

المرحلة العمرية:

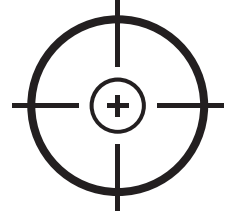
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



## Zoom In

**التأمل الداخلي- النظرة الى الداخل:**

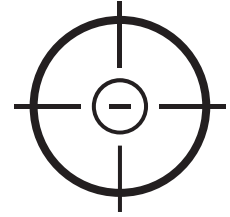
- « ما هي الخيارات التي لديك؟ ماذا تريد / تفضل؟
- « ما هو هدفك؟ هل سيعزز القرار الذي ستتخذه؟
- « تذكر القرارات المماثلة التي اتخذتها في الماضي - كيف أثرت عليك تلك القرارات المماثلة؟
- « ما هو شعورك حيال القرار؟ المخاوف التي تواجهها؟
- « ما هي الحجج المؤيدة والمعارضة للقرار؟ (يمكنك عمل جدول)
- « ما هي حسنات أو سيئات القرار؟ (يمكنك عمل جدول)



## Zoom Out

**نظرة متأملية للبيئة المحيطة:**

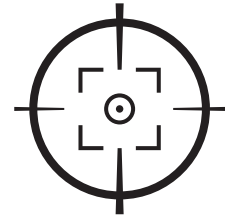
- « انظر حولك كيف تعتقد أن قرارك سيؤثر على الآخرين؟
- « كيف سيشعر الآخرون / يتفاعلون مع قرارك؟
- « هل تعتقد أن القرار سيحسن علاقتك بالآخرين / البيئة المحيطة بك؟
- « ما مدى أهمية آراء من حولك؟
- « من يمكنه مساعدتك أو مع من يمكنك التشاور في اتخاذ القرار؟



## Zoom Up

**نظرة تأملية مستقبلية:**

- « تخيل أنك اتخذت قراراً، ما هو شعورك حيال ذلك؟
- « ما الذي يتوجب عليك القيام به لتنفيذ قرارك؟
- « كيف تعتقد أن الأمور ستسير بعد اتخاذ القرار؟
- « ماذا سيحدث في المستقبل - كيف ستمضي قدماً؟ ما الذي ستحتاجه للمضي قدماً في تنفيذ قرارك؟



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

## تنظيم وإدارة المشاعر / السيطرة على الذات ثلاثية الأبعاد

المرحلة العمرية:

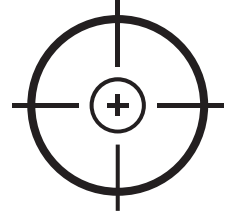
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



### Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

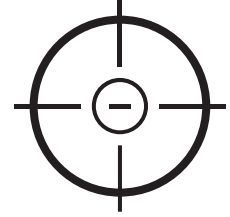
- « ما هو هدفك؟
- « ما هو شعورك؟ ما مدى شدة انفعالك من 1 إلى 10؟ كيف يتم التعبير عن مشاعرك من خلال جسدك؟ (تعرق/ حزّ/ رعاش/ مشاعر أخرى) كيف تتصرف عندما تطغى عليك هذه المشاعر؟
- « ما هي الأفكار التي تتباعد إلى ذهنك؟
- هل هذه الأفكار التي تبدو منطقية هي حقًا كذلك؟



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

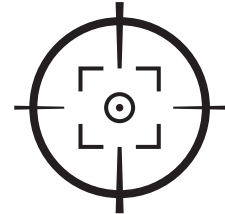
- « أنظر حولك. هل شعورك متعلق بمن هم من حولك؟ أو بشيء ما فعله/ قاله شخص آخر؟
- « ما هو شعور الشخص الآخر؟
- « لماذا تعتقد أنه تصرف بالطريقة التي تصرف بها؟
- « ما مدى سماحك للأخر بالتحكم بك أو بأفكارك؟
- « من يمكنه تهدئة نفسك وشعورك؟



### Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « أية أفكار منطقية يمكنها أن تتقابل مع الأفكار التي تراودك؟
- « ماذا يمكنك أن تقول لنفسك لتذكيرها بعدم التصرف بتهور/ لتهدئة نفسك؟
- « يمكن للشخص أن يكتب الفكرة المنطقية كملاحظة يضعها في مكان بارز.
- « ما الذي يمكنه أن يساعدك على الاسترخاء / تهدئة نفسك؟ أية تصرفات/ أفعال؟
- « كيف ستتصرف في المستقبل عندما تشعر بالغضب مرّة أخرى؟
- « ما الذي ساعدك هذه المرة ويمكن أن يساعدك في المستقبل أيضًا؟



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# تنظيم الوقت ثلاثي الأبعاد

المرحلة العمرية:

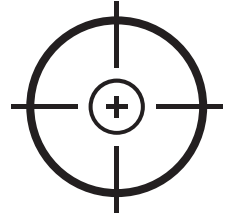
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



## Zoom In

**التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:**

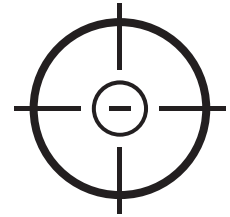
« ما هي المهام والأنشطة والرغبات التي تواجهها بشكل يومي (دراسة / دورات /  
« أصدقاء / ألعاب الكترونية / نوم)؟ كيف تجعلك قائمة المهام هذه تشعر؟  
« انظر إلى كلّ مجال من مجالات الحياة / المهام / النشاطات واحسب مقدار الوقت  
الذي تستثمره (من 1 إلى 10) في كلّ منها.  
« ما الأشياء المهمة بالنسبة لك؟ أين تريد أن تستثمر المزيد من الوقت والمجهود؟  
« في أيّ أمور تريد أو تحتاج تقليل مدة الوقت الذي تقضيه؟



## Zoom Out

**نظرة متأملة للبيئة المحيطة:**

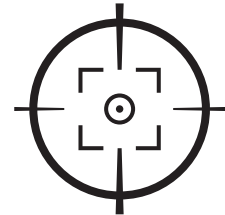
« تأمل المهام / الأعمال التي تعتمد أو مرتبطة بأخرين؟  
« ما هي الأمور التي يمكن اعتبارها "مضيعة للوقت" عندك؟  
« من الذي يمكنه مساعدتك لإدارة وقتك ومساعدتك لتنظيم جميع المهام  
والأنشطة؟



## Zoom Up

**نظرة تأملية مستقبلية:**

« كيف يمكنك إدارة وقتك؟ من أو ماذا يمكن أن يساعدك؟  
« ما هي الخطوات التي ستأخذها لتقليل الوقت المخصص في مجالات معينة  
تختارها، والخطوات التي ستكون قادرًا على اتخاذها للتقدم بالمهام التي تختار  
التركيز عليها؟  
« ماذا بعد؟ كيف ستمضي قدما في المستقبل؟





زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

## تحديد الأهداف ثلاثي الأبعاد

المرحلة العمرية:

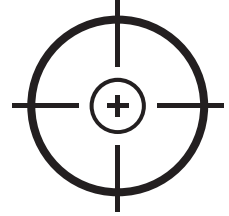
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



### Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

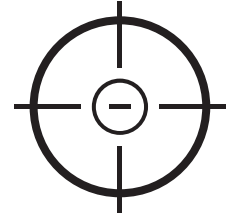
- « ما هي الأمور التي تريد تحقيقها (في المجال الاجتماعي/ الأكاديمي/ السلوكي/ الأحلام الشخصية، إلخ)؟
- « ما هو الهدف الذي تود أن تحدده لنفسك؟ كيف ستشعر عندما تحقق الهدف؟
- « ماذا تفعل بالفعل لتحقيق هدفك؟
- « ما هي المميزات أو المهارات الشخصية التي تساعدك في تحقيق أهدافك؟
- « ما هي الصعوبات الشخصية التي من الممكن أن تعيق تحديد وتحقيق أهدافك؟



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

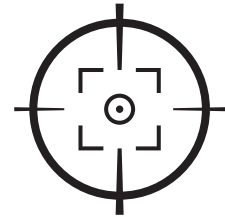
- « أنظر حولك هل هدفك متعلق بشخص آخر أو يعتمد عليه؟
- « هل يمكن لشخص آخر أن يساعدك على المضي قدماً في تحقيق الهدف؟
- « هل هنالك شخص يعيقك عن تحقيق الهدف؟ كيف؟
- « من يمكنه المساعدة؟



### Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « كيف يمكنك تحقيق هدفك؟ ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتقدم بهدفك؟
- « ماذا عليك أن تعمل؟
- « ماذا أو من يمكنه مساعدتك في تحقيق الهدف؟
- « كيف يمكنك تقليل العوائق التي ممكن أن تقف أمام تحقيق هدفك؟
- « من أين يجب أن تبدأ؟



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# البحث عن معنى ثلاثي الأبعاد

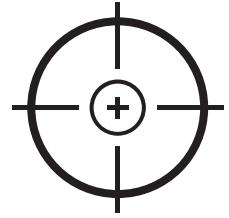
المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

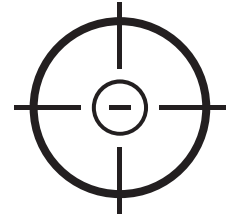
- « ما هي الأمور المهمة والقيمة بالنسبة لك؟  
« كم من الوقت والطاقة تخصص لهذه الأمور؟  
« ما الذي يحفزك، حتى عندما لا تملك القوة؟ (العائلة/ الانتماء الاجتماعي/  
العطاء/ الطبيعة/ جزء من شيء كبير/ الهوايات/ أهداف مختلفة، إلخ.)  
« ما مقدار الوقت والطاقة الذي ترغب في تخصيصه لها؟  
« هل تشعر أن الأمور المهمة لك هي مفيدة لك؟ تنميك؟ تدعمك؟ بماذا؟



## Zoom Out

نظرة متأملية للبيئة المحيطة:

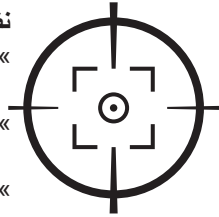
- « أنظر حولك هل الأمور التي تهتمك مرتبطة بآخرين؟ كيف؟  
« ماذا يفكر من حولك عن الأمور التي تهتمك؟  
« ما أهمية رأيهم بالنسبة لك؟ كيف يؤثر عليك؟  
« من يمكنه دعمك للتقدم في الأمور المهمة بالنسبة لك؟



## Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « كيف يمكنك إعطاء مساحة أكبر في حياتك لأمر ذات معنى وتهتمك؟  
« من يمكنه المساعدة في ذلك؟ وكيف؟  
« ما هي الإجراءات التي ستخذها للنجاح في إعطاء مساحة ووقت أكبر في حياتك  
لما هو ذو معنى بالنسبة لك؟ حاول أن تشمل هذه الأمور في جدول أعمالك.  
« حاول العثور على أمور أخرى ذات معنى بالنسبة لك، وتتحقق من الخطوات  
اللازمة لتحقيقها.



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

## تأمل في فترة الكورونا بثلاثة أبعاد

المرحلة العمرية:

مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

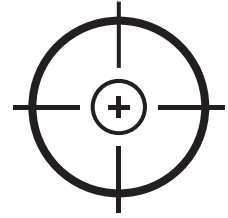


تمت كتابة المحتوى الموجود على هذه البطاقة من قبل المدرسة المعمدانية الناصرة بقيادة مديرها الدكتور عزيز دعيم والمستشارة التربوية رماح عبده، الذين طوروا آلية زوم ثلاثي الأبعاد كمبادرة تربوية. [لتصفح المواد التي طورتها المدرسة يمكنكم الضغط هنا.](#)

### Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

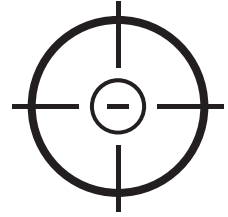
- « ماذا تعلمت عن نفسي في ظروف الحياة المتغيرة؟
- « كيف تعاملت مع الظروف المتغيرة (الدراسة/ العائلة/ الحياة اليومية)؟
- « كيف أثر الواقع الجديد عليّ شخصياً؟ أو كيف تأثرت حياتي اليومية من الواقع الجديد؟
- « كيف تقيم نفسك مقارنة مع من هم حولك؟



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

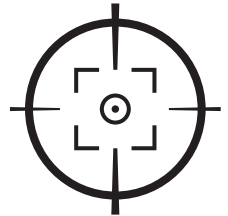
- « أنظر حولك ما الذي تعلمته عن بيئتك وعن الآخرين؟
- « كيف يتعامل الأشخاص من حولك مع الواقع الجديد؟
- « كيف تقيم نفسك بالنسبة لمن هم حولك؟
- « من يمكنه المساعدة في وقت الحاجة؟
- « من يحتاج لمساعدتك؟



### Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي استنتاجاتك عن نفسك وبيئتك في ضوء التجارب وفي ظل الظروف المتغيرة؟
- « ما هي خطواتك المستقبلية؟ كيف ستتقدم؟



أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## الفعاليات والرحلة المدرسية

المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

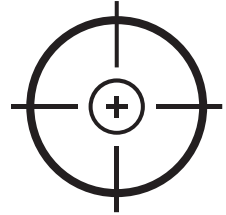


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

### التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

- « ما هو موقفك العام من الرحلة أو الفعاليات المدرسية؟ هل تحبها وتشناق لها؟
- « ما هي المشاعر والأحاسيس التي تنتابك قبل وخلال وبعد الرحلات المدرسية أو الفعاليات خارج المدرسة؟
- « ما هو أكثر أمر تحبه في الرحلات أو الفعاليات؟
- « كيف تتعامل/ ستتعامل مع المشاكل التي قد تحصل خلال الرحلة أو الفعاليات؟ أذكر مثالاً.
- « ما هو دورك في إنجاح الرحلة أو الفعاليات؟ ماذا ستعمل لإنجاح الرحلة أو الفعاليات؟
- « ماذا تعلمت عن نفسك/ شخصيتك في الفعاليات خارج المدرسة؟

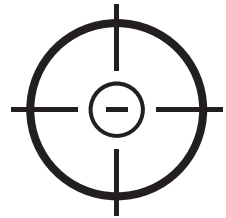
### Zoom In



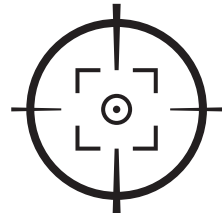
### نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

- « ماذا تعرف عن الرحلة أو الفعالية: مكانها وترتيباتها؟ فعاليات ممتعة ومخاطر؟
- « كيف تتوقع أن يتصرف أصدقائك خلال الرحلة/ الفعالية؟
- « ما هي المكاسب الصفيّة التي تتوقع الحصول عليها خلال الرحلة/ الفعالية؟
- « ما هي المخاطر أو المشاكل التي قد تحصل حسب رأيك؟ هل بالإمكان منعها/تقليل حدتها؟ كيف تقترح أن نعالجها في حال حصولها؟
- « ما هي الإجراءات التي يجب اتخاذها في حال حصول سلوكيات سلبية؟
- « كيف تقيّم نفسك بالنسبة لمن هم حولك بخصوص إنجاح الرحلة/ الفعالية؟
- « ماذا تعلمت عن زملائك ومعلميك في الفعاليات خارج المدرسة؟

### Zoom Out



### Zoom Up



### نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي المعايير التي سنلتزم بها معاً لإنجاح الرحلة/ الفعالية؟
- « كيف تتوقع أن تكون الرحلة/ الفعالية؟
- « ماذا بإمكاننا العمل لتكون الرحلة أو الفعالية أنجح وأمتع وأكثر أمناً؟

أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## الامتحانات ووسائل التقييم

المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

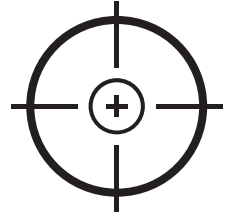


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

### Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

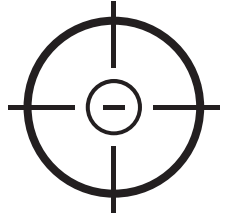
- « ما هو موقفك العام من الامتحانات؟ ما هي تجاربك مع الامتحانات؟
- « ما هي المشاعر والأحاسيس التي تتناوبك قبل وخلال وبعد الامتحان؟
- « هل تخاف من الامتحانات؟ هل الخوف من الامتحان يؤثر عليك إيجابياً أم سلبياً؟
- « ما هي نقاط قوتك ونقاط ضعفك في الامتحانات؟ كيف ستعزز نقاط القوة؟ وكيف ستحسن أداءك بخصوص نقاط الضعف؟
- « كيف تستعدّ للامتحانات؟
- « ماذا ستعمل لتتجح في امتحانك؟
- « ماذا تعلمت عن نفسك/ شخصيتك في فترة الامتحانات وخلال الامتحان وبعده؟



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

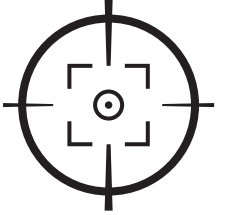
- « ماذا تعرف عن الامتحان؟
- « ماذا تعرف عن مواقف زملائك من الامتحان؟
- « ماذا تعرف عن مشاعر زملائك من الامتحانات عامة والامتحان القريب خاصة؟
- « كيف تقيّم نفسك بالنسبة لمن هم حولك بخصوص الاستعداد والجهوزية للامتحان؟ ماذا ستفعل أيضاً؟
- « ماذا تعلمت عن زملائك ومعلميك بما يتعلق بالامتحانات؟



### Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي أهم المعايير والقيم التي من الضروري اتباعها في الامتحانات، والتي يجب أن تلتزم بها أنت وزملائك؟ ما رأيك بأهمية النزاهة والعدالة والمصادقية؟
- « هل هنالك معايير وقيم خاصة بالمعلم المسؤول عن الامتحان؟ ما هي؟
- « ماذا بإمكانك أن تعمل لتُحصّل أفضل النتائج؟
- « ما هي الرؤيا الشخصية التي توجّهك في امتحاناتك؟



أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## اختيار التخصصات المدرسية

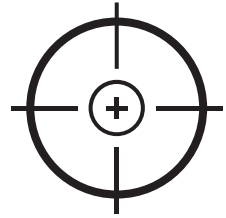
المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

- التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:**
- « **توجهاتك:** ماذا تحب أن تتعلم؟ أي تخصص يهّمك أكثر؟ درج التخصصات حسب اهتمامك.
  - « **قدراتك:** ما هي إمكانياتك؟ نقاط القوة ونقاط الضعف في التعلّم/التحصيل؟
  - « **ماهية التخصصات:** معرفة أكبر قدر ممكن عن التخصصات المدرسية، ماهيتها ومضامينها ومتطلباتها.
  - « ما هي نقاط قوتك ونقاط ضعفك بما يتعلق بالتخصصات التي تهّمك؟ كيف ستعزز نقاط القوة؟ وكيف ستحسن أداءك بخصوص نقاط الضعف؟ درج التخصصات حسب توقعاتك لإمكانيات نجاحك؟
  - « ما هي دوافعك الحقيقية في اختياراتك؟ ماذا ستعمل لتحقيق أهدافك؟

## Zoom In

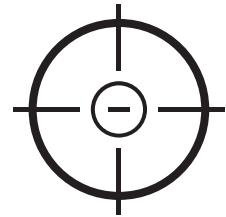


## نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

### الخبرة:

- « ما هي تجربة الطلاب الذين يتعلمون هذه التخصصات؟
- « ما هي خبرة المدرسة بالنسبة للتخصصات ومتطلباتها؟
- « ماذا تعرف عن كلّ تخصص من التخصصات المدرسية؟
- « ماذا تعرف عن مواقف وتوجهات زملائك من التخصصات المتنوعة؟
- « ماذا تعلمت عن زملائك ومعلميك بما يتعلق بالتخصصات؟
- « ما هي البدائل الأخرى التي يمكنك اختيارها من خارج المدرسة (مثل أكاديمياً في الثانوية، تخصص خارجي في مجال الموسيقى وغيرها...)?

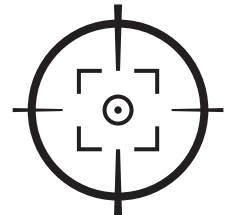
## Zoom Out



## نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي أهم الاعتبارات التي من الضروري الانتباه لها في اختيار التخصصات المناسبة؟
- « ماذا بإمكانك أن تعمل لتُحصّل أفضل النتائج لتحقيق أهدافك؟
- « ما هي الرؤيا الشخصية لك بخصوص المستقبل؟
- « أين/ ومن سنكون بعد عشر سنوات؟

## Zoom Up



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

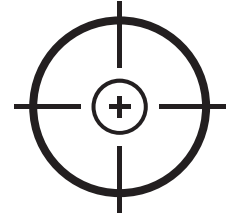
بلدتي ومحيطها

المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

## Zoom In

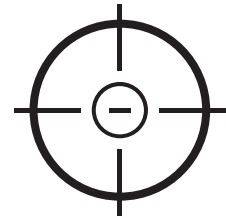


التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

تحديد وجه الدراسة واختيار ما يناسبك: الحي الذي تعيش فيه مقابل الأحياء الأخرى أو البلدة التي تعيش فيها مقابل البلدة/البلدات المجاورة؟

- « ماذا تعرف عن الحي الذي تسكنه/ البلدة التي تعيش فيها؟ المميزات والنواقص.
- « هل تحب الحي الذي تعيش فيه/ بلدتك؟ هل أنت راضٍ؟
- « كيف تتأقلم في بيتك؟ كيف تؤثر على بيتك؟

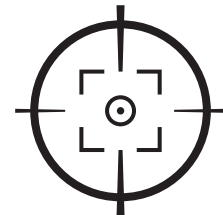
## Zoom Out



نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

- « أنظر حولك في الأحياء القريبة/البلدات القريبة. ماذا تعرف عنها؟ المميزات والنواقص.
- « ماذا تعرف عن رضا سكان الأحياء المجاورة/البلدات المجاورة عن مكان سكنهم؟ وعن محبتهم/تمسكهم به؟
- « كيف يُقيم من هم حولك مكان سكنك؟ وما رأيك بتقييمهم؟

## Zoom Up



نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي استنتاجاتك عن حيّك/بلدتك في ضوء دراستك وخبرتك وتجاربك الحياتية؟ وكيف ستتقدم؟
- « ما هو مدى استعداد منطقة سكنك للظروف الحياتية المتغيرة مقابل المناطق حولك؟
- « بلدتي إلى أين؟ ما هي الخطوات المستقبلية التي ترى من المهم تطويرها في منطقتك؟ كيف ستتقدم؟ ماذا تستطيع أن تعمل أنت؟ من بإمكانه مساعدتك ومشاركتك في خطواتك؟

زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

التدخين

التدخين أمام عدسات زوم ثلاثي الأبعاد

المرحلة العمرية:

مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

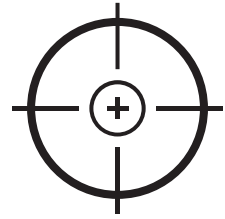


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

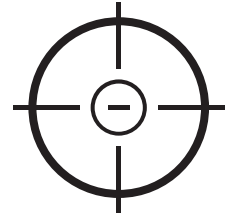
- « ما هي الحقائق التي تعرفها عن التدخين بأنواعه؟
- « ما هو موقفك من التدخين/ النرجيلة؟
- « ماذا تعرف عن شرعية التدخين للأجيال المختلفة؟ ما رأيك؟
- « هل بإمكان التدخين أن يؤثر عليك؟ كيف؟



## Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

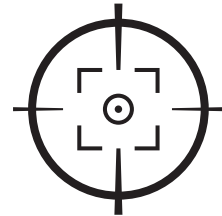
- « ماذا تعرف عن مواقف وتصرفات زملائك بخصوص التدخين؟
- « ما هو تأثير الضغط الاجتماعي عليك/ على الآخرين بما يتعلق بعادة التدخين؟
- « ما هي التحديات والإجراءات التي تفرضها قوانين الوزارة/ دستور المدرسة على التدخين في الأجيال الصغيرة؟ ما رأيك؟
- « هل عادة التدخين هي نوع من الإدمان؟ وضّح رأيك.



## Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « من يمكنه المساعدة عند رغبة أحدهم التوقف عن التدخين؟
- « ما رأيك بتطوير جدارية/ صحيفة حائط أو زاوية رقمية لرفع الوعي بخصوص التدخين؟ نشر معلومات عن أضراره وعن نتائج أبحاث علمية بخصوصه.
- « ماذا بإمكانك أن تعمل من أجل صحتك وصحة زملائك؟ كيف ستقدم؟





زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# العنف

## العنف أمام عدسات زوم ثلاثي الأبعاد

المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

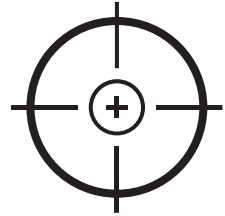


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

### Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة الى الداخل:

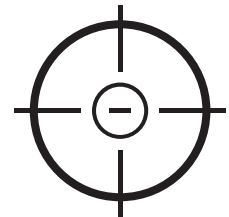
- « ما هو العنف؟ ما هي أنواعه؟ الحقائق التي تعرفها عن العنف بأنواعه؟
- « ما هو موقفك أنت من العنف بأنواعه؟ كيف تُعرّف نفسك بما ستعلق بالسلوكيات العنيفة: هل أنت شخص عنيف؟ وضّح.
- « تذكر حادث عنف حصل معك؟ كيف تمت معالجة الحادث؟ هل أنت راضٍ عمّا حصل؟ شارك وحاوِر.
- « ما هو تأثير مواقف عنيفة على نفسيتك وحياتك؟
- « ماذا تفعل لتعيش بسلام؟



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

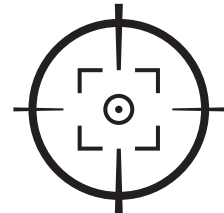
- « ما هو واقع مجتمعنا من ناحية العنف حسب رأيك؟
- « ماذا تعرف عن مواقف وتصرفات زملائك بخصوص العنف؟
- « ما هو تأثير الضغط الاجتماعي عليك/على الآخرين بما يتعلق بالعنف؟
- « ما هي التحديات والإجراءات التي تفرضها قوانين الوزارة/ دستور المدرسة على العنف بأنواعه المختلفة؟ ما رأيك؟
- « إلى أين قد يؤدي العنف؟
- « هل هنالك علاج للتوقف عن العنف أو منع العنف؟ عبّر.



نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما رأيك بمسابقة إبداعية تحت الطلاب على الإبداع الفني (رسم/ تصوير/ عزف/ غناء/ تأليف وكتابة إبداعية) ضد العنف وتشجيعًا للسلام؟ ماذا ستكون مساهمتك؟
- « ما رأيك بتطوير جدارية/ صحيفة حائط أو زاوية رقمية لرفع الوعي بخصوص العنف بأنواع؟ نشر معلومات عن وحشية العنف ونتائجه ورفع الوعي لأهمية العلاقات الطيبة والحياة السلمية.
- « ماذا بإمكانك أن تعمل لمحاربة العنف/ إيقافه/ تقليله؟
- « ماذا بإمكانك أن تعمل من أجل نشر السلام في بيتك ومدرستك ومجتمعك؟ كيف ستتقدم؟

### Zoom Up



# التطوع والعطاء

زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

التطوع والعطاء  
أمام عدسات زوم ثلاثي الأبعاد

المرحلة العمرية:

مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

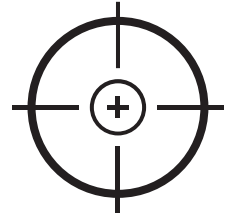


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

- « ما هو التطوع؟ ما هو العطاء؟ ما هي العلاقة بينهما؟
- « ما هو رأيك/ موقفك من التطوع والعطاء؟
- « شاركنا بخدمة تطوع/ عطاء اشتركت بها؟ ماذا شعرت؟ ماذا تعلمت؟ ماذا اختبرت؟
- « ما هي مجالات التطوع التي ترغب بالقيام بها؟ ماذا ستستفيد منها؟
- « ما هي مجالات العطاء التي تهتمك؟ لماذا؟

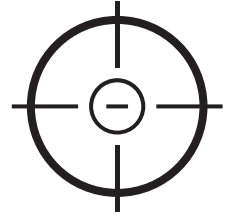
Zoom In



نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

- « ما هي أهمية التطوع والعطاء في عالمنا اليوم؟
- « ماذا تعرف عن التطوع والعطاء في مجتمعنا؟
- « كيف نقيم وضع مجتمعنا بخصوص التطوع والعطاء؟
- « ماذا تعرف عن دور أصدقائك في مجالي التطوع والعطاء؟
- « حسب رأيك، ما هو دور كل من التطوع والعطاء في بناء ونمو الشخصية السوية للإنسان المتطوع؟ في بناء وتقديم المجتمع؟

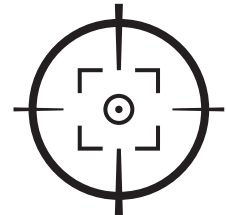
Zoom Out



نظرة تأملية مستقبلية:

- « كيف نستطيع أن نقدم خدمات التطوع والعطاء في مجتمعنا؟
- « ما هي الرؤيا التي توجهك في خدمة التطوع والعطاء؟ ماذا ستقدم لمن حولك من خلاها؟ ما هي الفائدة التي ستعود عليك أيضاً من هذه الخدمات؟ كيف بإمكانك أن تُبرمج خدمة التطوع والعطاء التي ستقوم بها في هذه المرحلة؟
- « ما هو مفهومك للقول: "مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ أَكْثَرُ مِنَ الْأَخْذِ". (أعمال الرسل 20: 35)؟

Zoom Up



- « اشرح رأيك بخصوص القول: "هَذَا وَإِنَّ مَنْ يَزْرَعُ بِالشَّحِّ فَيَالشَّحِّ أَيْضًا يَحْصُدُ، وَمَنْ يَزْرَعُ بِالْبِرِّكَاتِ فَيَالْبِرِّكَاتِ أَيْضًا يَحْصُدُ. كُلُّ وَاجِدٍ كَمَا يَنْوِي بِقَلْبِهِ، لَيْسَ عَنْ حُزْنٍ أَوْ اضْطِرَارٍ. لِأَنَّ الْمُعْطِيَ الْمَسْرُورَ يُجِبُّهُ اللهُ." (2 كورنثوس 9: 6, 7)؟

أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## التحضير لفعالية / محاضرة

المرحلة العمرية:

مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

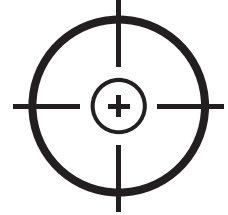


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

- « ما هي توقعاتك من الفعالية/ المحاضرة؟
- « ما هي المعايير التي توجهك في هذه الفعالية/ المحاضرة؟
- « كيف ستساهم في إنجاح الفعالية/ المحاضرة؟ ما هي الأمور العملية التي ستقوم بها؟
- « ماذا ستفعل لاحترام الأشخاص المسؤولين عن الفعالية / المحاضرة وبرنامج الفعالية والمكان؟

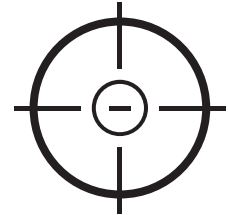
### Zoom In



### Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

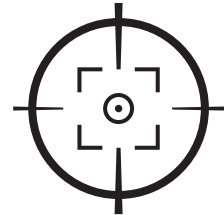
- « ما هي توقعات زملائك من الفعالية/ المحاضرة؟
- « كيف بإمكان زملائك أن يساهموا بإنجاح الفعالية/ المحاضرة؟
- « ما هي النقاط العملية التي يجب الانتباه لها لإنجاح الفعالية/ المحاضرة؟
- « ما هي المعايير التي ينبغي أن يلتزم بها الجميع؟



نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي انطباعاتك من الفعالية/ المحاضرة؟ كيف جاؤبت الفعالية على توقعاتك؟
- « ما هي انطباعات زملائك من الفعالية/ المحاضرة؟
- « كيف بالإمكان المساهمة لاحقاً في رفع الفائدة من الفعاليات/ المحاضرات المستقبلية؟
- « ماذا تعلمت/ استفدت؟
- « كيف ستساعدك هذه الفعالية/ المحاضرة؟ وإلى أين ستأخذ ما استفدت منها؟

### Zoom Up



أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

# حصة تعليمية

المرحلة العمرية:  
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

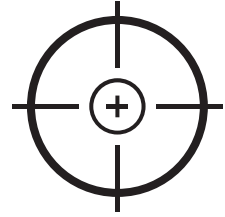


بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

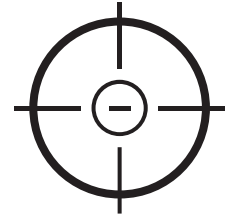
- « ما هي القيم التي تُشكّل سلوكياتك خلال الحصة التعليمية؟
- « ما هي المهارات التعليمية التي تساعدك على الاستفادة من الحصة؟
- « أذكر مهارة تعليمية / حياتية تحتاجها لتكون استفادتك أكبر من الحصة.
- « ما هي حقوقك خلال الحصة التعليمية؟ ما هي واجباتك خلال الحصة التعليمية؟
- « ما هي مواصفات الحصة الناجحة حسب رأيك؟
- « ما هي الأمور التي تزيد من نجاعة وفعالية الحصص التعليمية؟



## Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

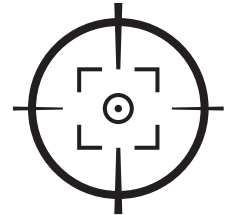
- « ما هي القيم التي تُشكّل سلوكيات الطلاب زملائك خلال الحصة؟
- « حسب رأيك ما هي المهارات التعليمية التي تساعد زملائك للاستفادة من الحصة؟
- « ما هي حقوق وواجبات الطلاب خلال الحصة التعليمية؟
- « كيف بإمكان التنوع في أساليب التعليم والتقييم أن تساهم في رفع مستوى الحصة؟ أذكر أمثلة على الأساليب والنتائج المتوقعة حسب رأيك.



## Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هي انطباعاتك؟
- « كيف يمكنك أن تزيد من مستوى استفادتك من الحصة التعليمية؟
- « كيف يمكنك أن تساهم في رفع الفائدة العملية من الحصة؟
- « كيف بإمكان المعلم أن يزيد من جودة الحصة وفائدتها؟



# تقييم ذاتي

أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

تقييم من 1- 10 حسب كراتنات توزع على الأرض وعلى  
المشترك الوقوف بجانب التقييم الذي يعكسه مع التفسير  
حسب السؤال الذي يطرح.

المرحلة العمرية:  
مناسب للعاشر حتى الثاني عشر

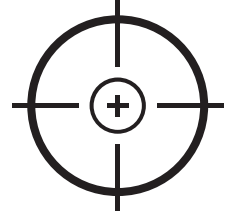


بطاقة من إعداد المعلمة هناء لولو

## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة الى الداخل:

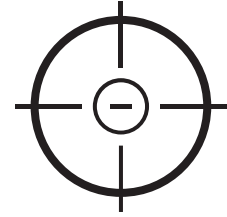
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن الفصل الأول (بشكل عام)؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن تخصصك العلمي؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن تخصصك التكنولوجي؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن تحصيلك/ نتائجك في الفصل الأول (أية مواضيع أنت راضٍ/ راضية عن تحصيلك فيها، وأيها لا؟)
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن المجهود الذي بذلته في الدراسة؟



## Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة/ للمدرسة / للصف:

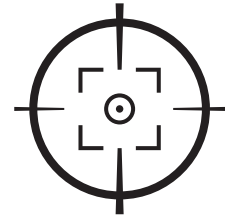
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن جو صفك؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن المدرسة؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن صداقاتك/علاقاتك الاجتماعية؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية عن الحصص: طريقة تمرير المادة/ طريقة التعليم/ تدريب؟
- لأي مدى أنت راضٍ/ راضية لتحضير المدرسة لك للحياة المستقبلية ولتطوير مهاراتك؟



## Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- ما هو التغيير المطلوب منك لتحسن من نتائجك/انجازتك؟
- ما هو المطلوب منك ومن الآخرين لتحسين جو الصف/ المدرسة؟
- ما هو التغيير المطلوب من معلمك لمساعدتك على تحسين نتائجك/ تحصيلك؟
- ما هو التغيير المطلوب لتحضيرك بشكل أفضل للبيروت ؟
- ما هو التغيير المطلوب لتحضيرك بشكل أفضل للحياة والمستقبل؟



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# حياة بشراكة

المرحلة العمرية:

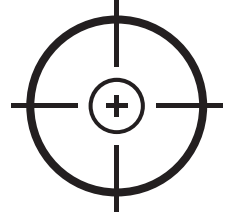
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

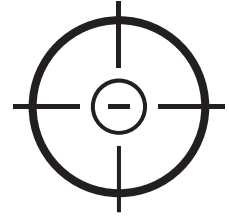
## Zoom In

- التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:
- « ما هو توجهك للقاءات التعارف بين الثقافات المتعددة؟ ولقاءات التعايش بشراكة؟
  - « ما هي المشاعر التي تشعر بها في هذه اللقاءات؟ عبّر.
  - « ما هي الأفكار التي تخطر ببالك في الاستعداد للقاء؟
  - « ما هو دورك في لقاءات التعارف/ التعايش؟ وكيف تندمج في مثل هذه اللقاءات؟ أعط نموذجًا لتصرفك/ اندماجك/ تفاعلك.



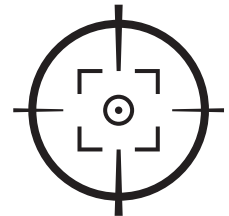
## Zoom Out

- نظرة متأملة للبيئة المحيطة:
- « ما هي توجهات الزملاء بخصوص لقاءات التعارف/ التعايش؟ لماذا حسب رأيك؟
  - « ما هي المشاعر التي قد يشعر بها المشتركون في اللقاء؟
  - « ما هي الأدوار التي قد يلعبها المشتركون في اللقاء؟



## Zoom Up

- نظرة تأملية مستقبلية:
- « كيف تُساهم هذه اللقاءات بخصوص نظرتي عن الآخر؟
  - « كيف تُساهم هذه اللقاءات في التواصل بين أشخاص من خلفيات متعددة؟ وضح.
  - « ماذا ستعمل لاحقًا وبناءً على ما استفدته من أجل التقارب بين الأشخاص من خلفيات وثقافات متنوعة؟
  - « حاول أن تقدم توجه عملي للقاء قريب.



زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# معالجة السمنة

## بطاقة في مجال الصحة

المرحلة العمرية:

مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



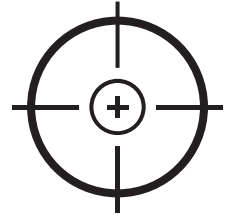
بطاقة من إعداد المعلمة سمر بشارة

مقدمة: تتناول موضوع السمنة الزائدة مع الأطفال والمراهقين حساس بعض الشيء، لذا يجب الاهتمام والانتباه لجاهزية الطالب، وللوضع النفسي والعاطفي لديه عند استعمال هذه البطاقة. مفضل استخدامها في لقاء فردي أو مراجعة ذاتية.

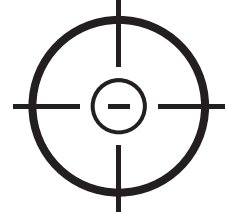
### التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

- « ما مدى انزعاجك من السمنة الزائدة؟
- « ما هي الفعاليات المحببة لك وهل تعيق السمنة ممارستك لها؟
- « هل قمت سابقاً بالمحاولة لإنقاص وزنك ومعالجة السمنة؟ ماذا كان شعورك؟ هل نجحت بعض الشيء؟ ما هي التحديات التي واجهتك وكيف تغلبت عليها؟
- « ما هي نظرتك للأشخاص الذي يعانون من الوزن الزائد؟
- « هل حسب رأيك هنالك طرق لمعالجة السمنة وللتغلب عليها؟

## Zoom In



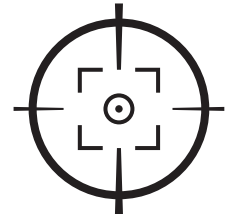
## Zoom Out



### نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

- « هل تعتقد أن معالجتك للسمنة ستؤثر على وضعك الاجتماعي وعلى علاقاتك الاجتماعية؟
- « كيف بحسب رأيك يمكن أن يساعدك المحيطين بك (مثل أهلك أو أصدقائك) لدعمك للوصول إلى هدفك؟
- « هل تظن أن انضمامك لمجموعة دعم يمكن أن يشجعك للانتظام؟
- « من يمكنه مساعدتك في طريق المعالجة؟ وكيف؟
- « إلى أي مدة يهّمك تشجيع الآخرين ودعمهم لك خلال مرحلة المعالجة؟

## Zoom Up



### نظرة تأملية مستقبلية:

- « ما هو النمط الصحي الذي ستتبناه للوصول أو الحفاظ على وزن مناسب لجسمك (بدون سمنة مفرطة أو ضعف مفرط)؟
- « ماذا ستحتاج لإتمام المسار وللحصول على الوزن الذي أردته؟
- « كيف ستكون نظرتك لنفسك بعد إتمام المهمة/ المعالجة؟
- « كيف سيؤثر إنقاص وزنك على مكانتك ووضعك النفسي والجسدي؟ وضح.

زوم ثلاثي الأبعاد  
في الأوضاع الحياتية

# التصوّر الجسدي

بطاقة في مجال الصحة

المرحلة العمرية:

مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر

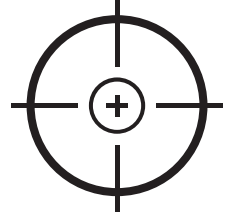


بطاقة من إعداد المعلمة سمر بشارة

## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:

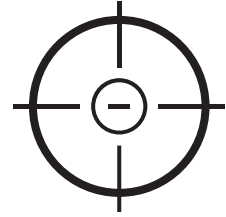
- « ما هو تقييمك لمظهرك الخارجي / جسديك؟ (1 لست راضٍ بتاتا - 5 راضٍ الى حد كبير).
- « هل ترى ضرورة بإتباع نمط حياتي صحي؟
- « ما الأمر الذي يمكنه أن يمنعك من اتباع نمط حياة صحي؟
- « هل تحافظ على ممارسة الرياضة بشكل منتظم؟
- « هل تحافظ على ساعات نوم كافية لاعتبارها جزء من نمط الحياة الصحي؟



## Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:

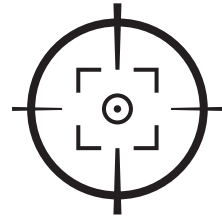
- « كيف تعتقد أن مظهرك الخارجي يؤثر على وضعك الاجتماعي؟
- « هل تفضل ممارسة الرياضة مع مجموعة أم لوحديك؟
- « هل تتأثر عاداتك الصحية بتناول الطعام برفقة أشخاص آخرين؟
- « كيف ممكن أن يتأثر الآخرين من حولك من اتباعك لنمط حياة صحي؟
- « من يمكنه مساعدتك وتشجيعك للمحافظة على نمط حياة صحي؟



## Zoom Up

نظرة تأملية مستقبلية:

- « كيف ترى مظهرك الخارجي بعد عدة سنوات من اليوم؟
- « كيف يمكنك أن تساهم في نشر أهمية اتباع نمط حياة صحي؟
- « ما هو الأمر الذي من شأنه أن يتغير لكي يشجعك على الاستمرار باتباع نمط حياة صحي؟
- « ما هي الخطوات التي يجب أن تغيرها أو تقوم بها في حياتك اليومية لتتمكن من المحافظة على نهج حياة صحي؟





# شعار المدرسة المعمدانية

أنماط/ آليات الأبعاد الثلاثة

## بثلاثة أبعاد



المرحلة العمرية:

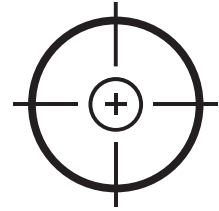
مناسب للصف السادس حتى الثاني عشر



بطاقة من إعداد د. عزيز سمعان دعيم مدير المدرسة المعمدانية، الناصرة

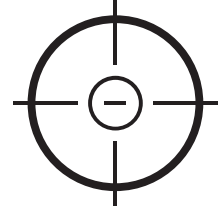
## Zoom In

التأمل الداخلي- النظرة إلى الداخل:  
في المركز هناك ثلاثة مكونات وهي: السمكة، الكتاب والشراع.  
« تأمل في مفهوم كل واحد من الرموز وما يمكنه أن يوحي لك بما يخص حياتك المدرسية والعملية.



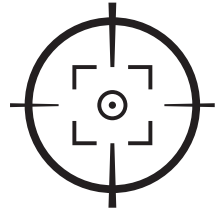
## Zoom Out

نظرة متأملة للبيئة المحيطة:  
يحيط بالمركز بشكل دائري اسم المدرسة باللون التركيز (الفيروزي: إدماج اللون الأزرق والأخضر) والذي يشمل أيضًا ارتباطها بمدينة الناصرة.  
« ماذا تعني لك المدرسة المعمدانية؟ كيف يجب أن يتعمق اتصالها بمدينة الناصرة؟  
« ما هي نقاط القوة في المدرسة؟ وما هي النقط التي تحتاج إلى تحسين؟  
« ماذا تقول عن المدرسة لكل من يسألك عنها؟



## Zoom Up

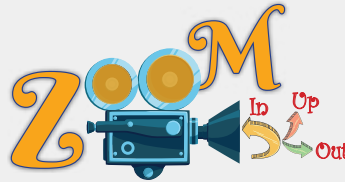
نظرة تأملية مستقبلية:  
الإشعاعات: إشعاعات النور المنطلقة بشكل دائري ولكل الاتجاهات.  
بحسب رأيك:  
« ما هو دور المدرسة في بناء الأجيال الناشئة؟ وكيف يجب أن تقوم بذلك؟  
« كيف تكون مدرستنا نور على منارة لطلابها ومجتمعها للعالم؟  
« "كونوا ملءًا للأرض) ونورًا للعالم" هو شعار تتبناه المدرسة ويصف نظرتها للرسالة التي ترغب بأن يحملها طلابها وخريجها. كيف يمكن أن يتحقق هذا التوجه؟





المدرسة المعمدانية - الناصرة  
Nazareth Baptist School  
بيت ومركز التربية للحياة

## بطاقات الصور لتفعيل مبادرة "زوم ثلاثي الأبعاد"

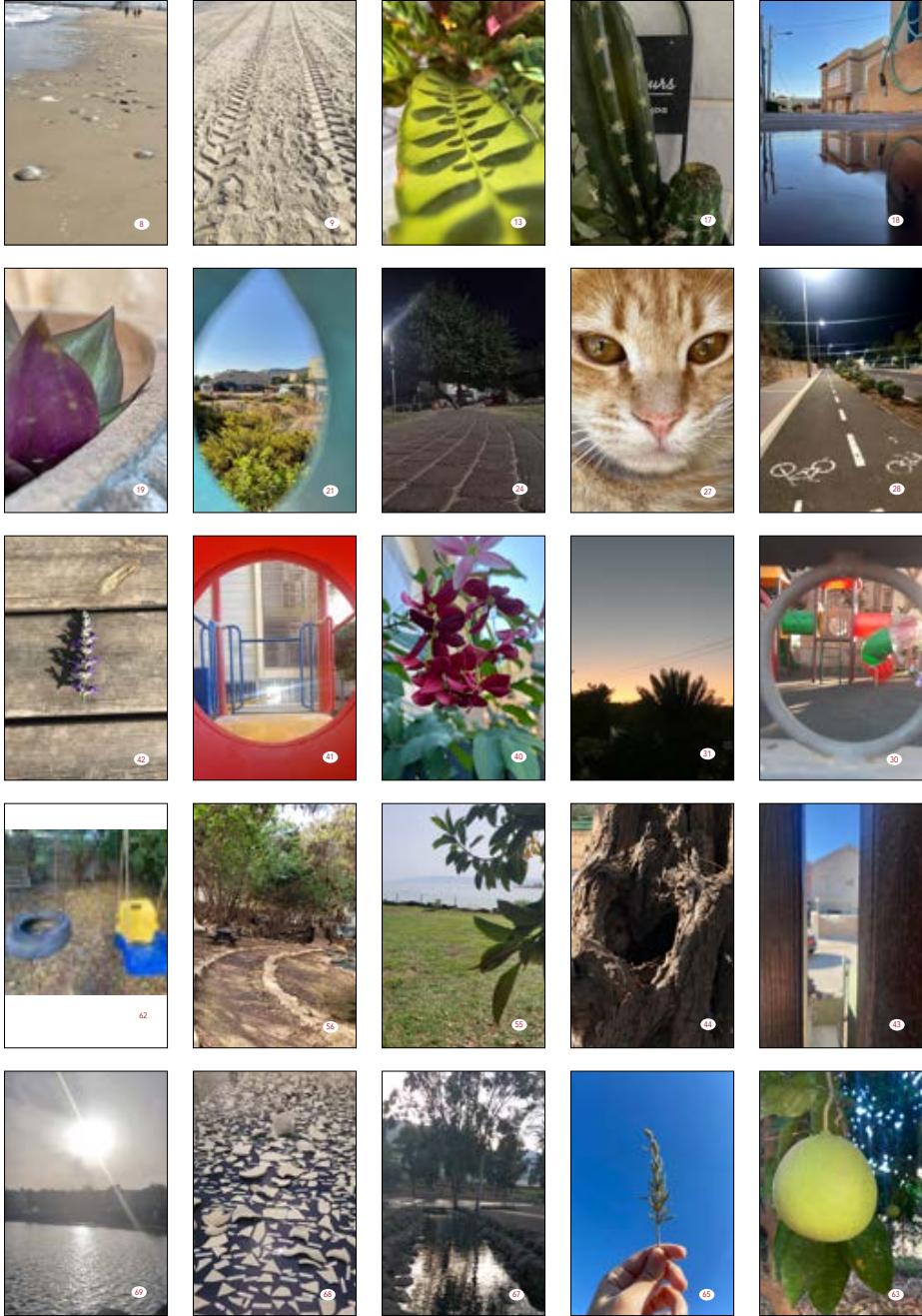


## أسئلة موجّهة وطرق متنوعة للتفعيل:

1. اختر بطاقة تُعرّف من خلالها عن ذاتك.
2. اختر بطاقة تعبر بالشكل الأفضل عن مشاعرك.
3. اختر صورة تعبر فيها عن مشاعرك في نهاية اللقاء. بماذا أخرج اليوم؟
4. في بداية اللقاء أو في نهايته: اسحب بطاقة عشوائية - أي رسالة تلقّيت؟
5. كل شخص يختار بطاقتين تجذبان انتباهه وبعدها يمكن تقسيم المجموعة إلى أزواج أو ثلاثيات لمحاولة ترتيب قصة قصيرة من البطاقات.
6. اختر بطاقة تعبر عن أمر تعلمته اليوم من اللقاء.
7. اختر بطاقة تهديها لنفسك.
8. اختر بطاقة أو صورة تهديها لمن يجلس بجانبك... ما هي الرسالة التي تود أن توجهها له؟
9. اختر بطاقة تعبر من خلالها عن نقاط قوة أو ضعف لديك أو أمور يهيك تحسينها.

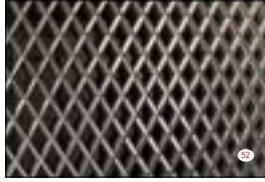
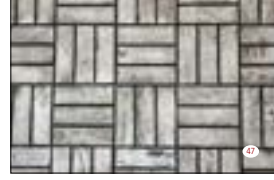


## مبادرة زوم ثلاثي الأبعاد - كتاب المبادرة والتفعيل



الصور من تصوير:

- الطلاب: ألين ناصر، رندا رحال، ماس أسعد، دانييل شلوفه، سمر جرابسي، راما عزام، فؤاد حداد، عاطف عرام، سيلين أشقر، لنا صفدي، عيسى ورور، ماريا فرح، ماريا أبو خضرة، لورا صايغ، كريستيان كسابري، ليديا قمحاوي، نور نصير، يارين عيدو، ياسمين أبونورة.
- د. عزيز دعيم، المعلمة هناء لولو.



### Zoom ثلاثة أبعاد في ندوات تدريبية

كلّ منّا مرّ ويمر بتحديات جديدة كلّ يوم وكلّ فترة، ولا بدّ من ذلك ما دمنّا في هذه الحياة، فالواقع الجديد المتحّلتن بمستجداته وبضبايئته وسرعة التغييرات والمفاجآت المتعاقبة، جميع هذه الأمور تحثنا وتضطرنا للتأمل والتفكير وإعادة التخطيط والتوجّه، لكي يأخذ كلّ منا توجّهًا وموقفًا واضحًا تجاه الواقع الجديد. لذلك طوّرنّا نموذج "زوم ثلاثي الأبعاد"، ليساعد كلّ منّا في التحكّم بدقّة قيادة حياتنا وبمرساتها، وفي اتخاذ القرارات والتوجّهات الحكيمة، بدل أن نترك الأمور للفوضى العامرة والقرارات والتوجّهات العشوائية.

فيما يلي وصف مختصر لثلاثة أبعاد المبادرة مع مقترح لكيفية تفعيل المبادرة من خلال مجموعة ندوات:

#### 1. نظرة فاحصة للداخل، Zoom In:

كيف أثر الواقع الجديد عليّ شخصيًا؟ أو كيف تأثرت حياتي اليومية من الواقع الجديد؟  
أو ماذا تعلّمت عن نفسي في مواجهة التحديات والواقع الجديد؟

#### 2. نظرة متأمله للبيئة المحيطة، Zoom Out:

كيف أثر الواقع الجديد على البيئة المحيطة بي (العائلة والمدرسة والأصدقاء والحي والمجتمع والدولة) أو ماذا تعلّمت عن بيئتي في مواجهة التحديات والواقع الجديد؟

#### 3. نظرة متطلّعة لتوجّهات، Zoom Up:

ماذا سأفعل؟ كيف سأقدّم ما هو وجهتي للمستقبل (القريب/ البعيد)؟

نشق أن استخدام هذا النموذج الثلاثي الأبعاد وتخصيص وقت يومي/ أسبوعي للتمعّن في طروحاته، سيساعد كلّ شخص في إدراك أعمق لواقعه ولما يحصل حوله ولتحديد اتجاهاته المستقبلية.

### أدوات النموذج الثلاثي الأبعاد:

فيما يلي شرح مختصر عن أدوات النموذج:

#### 1. خمس ندوات تساهم في إدراك واضح لأبعاد النموذج:

الندوة الأولى: تهدف إلى التقارب مع طلاب المجموعة والتعرّف على مهارات "الزوم" المختلفة إضافة إلى عرض اليوميّات الرقمية.

الندوة الثانية: تهدف إلى التعمق في مصطلح "زوم إن"، به يتعرّف الطالب على نفسه أكثر، نقاط قوّته، صفاته...

الندوة الثالثة: تهدف على التعرّف على مصطلح "زوم أوت"، من خلاله ينظر الطالب إلى البيئة المحيطة به (العائلة والمدرسة والأصدقاء والحي والمجتمع والدولة).

الندوة الرابعة: تهدف إلى التعرّف على مصطلح "زوم أب" نظرة متطلّعة للتوجّهات. ماذا سأفعل كطالب؟ كيف سأتقدّم؟ ما هي وجهتي للمستقبل (القريب/ البعيد)؟

الندوة الخامسة: تلخيص السيرة التي مرّها الطالب في اللقاءات وعرض اليوميّات الشخصي.

#### 2. أفلام النموذج:

الفيلم الأول: فيلم يعرض مهارة "الزوم" بمستوياته الثلاثة.

الفيلم الثاني: فيلم يعرض العلاقة بين الإنسان وبيئته المحيطة به، ضرورة الاهتمام بها والانتماء لها.

الفيلم الثالث: فيلم يعرض نتائج الطلاب في فترة الكورونا، قدرتهم على تعلّم مهارات جديدة والتأقلم في أوضاع ضاغطة.

#### 3. يوميّات رقمية:

يرافق الطالب في سيرورته ويساعد على التفكير بذاته وبيئته ومستقبله. يطور القدرة على التفكير والتقييم الذاتي لدى الطالب.

في الصفحات التالية هنالك نموذج مختصر لليوميّات الرقمية.



يمكن الاطلاع على الأدوات من خلال الباركود التالي:



يوميات رقمية

يوميات "زوم ثلاثي الأبعاد"



**Sign Up**

Name

\_\_\_\_\_

Family

\_\_\_\_\_

Date of Birth

\_\_\_\_\_

نكتب فكرة... نكتب عبرة  
نأخذ صورة... لتبقى ذكرى

"جوّاتنا في جوهرة... تعالوا نفتش عنها  
وخلّي العدسة تراقفنا... تنوثق اللحظات"

في الصفحة التالية نموذج عن قسيمة اليوميات، بالإمكان نسخها لاستخدامها لأكثر من مرة.

### نموذج قسيمة "يوميات زوم ثلاثي الأبعاد"

1 #Zoom In	<p>1 ماذا تعلمت عن نفسك في هذه الفترة؟</p> <table border="1"><tbody><tr><td data-bbox="302 343 683 746">في هذا الطرف تضيف الصورة</td><td data-bbox="683 343 1017 746">في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي</td></tr></tbody></table>	في هذا الطرف تضيف الصورة	في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي
في هذا الطرف تضيف الصورة	في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي		
1 #Zoom Out	<p>1 ماذا تعلمت عن بيتي(اهلي، معلمي، زملائي أو أقريني) في هذه الفترة؟</p> <table border="1"><tbody><tr><td data-bbox="302 833 683 1228">في هذا الطرف تضيف الصورة</td><td data-bbox="683 833 1017 1228">في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي</td></tr></tbody></table>	في هذا الطرف تضيف الصورة	في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي
في هذا الطرف تضيف الصورة	في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي		
1 #Zoom Up	<p>1 كيف سيساعدني ذلك في مستقبلي؟ في المستقبل القريب(خلال الشهر / الأشهر القليلة) - في المستقبل البعيد (خلال السنوات القادمة)</p> <table border="1"><tbody><tr><td data-bbox="302 1343 683 1701">في هذا الطرف تضيف الصورة</td><td data-bbox="683 1343 1017 1701">في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي</td></tr></tbody></table>	في هذا الطرف تضيف الصورة	في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي
في هذا الطرف تضيف الصورة	في هذا الطرف تضيف التعليق الكتابي		

## استمارة تقييم مبادرة زوم 3 أبعاد للطاخم

1. اسم المرّبي/ المعلم: \_\_\_\_\_
2. رجاء الإجابة عن البنود التالية حسب معرفتك بمبادرة زوم 3 أبعاد وحسب الفعالية/ الفعاليات التي نَقَدْتها، بتدرّج 1 (غير موافق أبداً) حتى تدرّج 5 (موافق جداً):

5	4	3	2	1	أ. زوم 3 أبعاد مبادرة تستحق التقدير
5	4	3	2	1	ب. مبادرة زوم 3 أبعاد أداة سهلة التطبيق
					ج. بطاقات تفعيل زوم 3 أبعاد تساعد على تطوير حوار
5	4	3	2	1	بناءً حول مضامين تربوية متنوعة
					د. بطاقات زوم 3 أبعاد تساعد على تطوير حوار
5	4	3	2	1	بناءً حول مضامين تعليمية متنوعة
					هـ. مبادرة زوم 3 أبعاد بالإمكان استخدامها كأداة
5	4	3	2	1	لتطوير فعاليات متنوعة وفق حاجتي كمعلم/ مرّبي

3. اسم الفعالية التي مرّرتها باستعمال أداة الزوم:  
زوم ثلاثي الأبعاد / الرحلة المدرسية / البحث عن معنى / اتخاذ القرارات / حل المشاكل / تقييم نهاية فصل / درس معين.  
أو فعالية أخرى باستعمال أداة الزوم وهي:

4. مرّرتُ الفعالية في: صف / مجموعة صغيرة.

5. هدف الفعالية حسب رأيي: \_\_\_\_\_

6. نقطة قوة في الفعالية: \_\_\_\_\_

7. نقطة للتحسين بخصوص الفعالية: \_\_\_\_\_

8. مدى مشاركة الطلاب بالفعالية: بشكل كبير / متوسط / قليل / عدم مشاركة

9. انطباع الطلاب عن الفعالية: \_\_\_\_\_

10. انطباعي وتقييمي للفعالية: \_\_\_\_\_

11. صعوبات: \_\_\_\_\_

12. ملاحظات/ مقترحات: \_\_\_\_\_

## استمارة تقييم مبادرة زوم 3 أبعاد للطلاب

اسم الطالب/ة: \_\_\_\_\_

شاركت ببرنامج وورشات الزوم السنة الماضية مع المعلمة منى عبود أو المعلمة سمر بشارة؟ نعم / لا

شاركت في اللقاءات: بشكل كامل / جزئي

تمت غالبية اللقاءات: بالزوم / بالمدرسة

سبب مشاركتي في مبادرة الزوم السنة الماضية: \_\_\_\_\_

أجب وفق تدرج 1 - 5، 1 (لم أحبها أبداً) 5 (أحببتها جداً)

5 4 3 2 1

أحببت المضامين والفعاليات التي مررت بالورشات

أكثر جزءه أحببته في البرنامج:

العارضة المحوسبة / الفعاليات التي مررت / الأفلام التي شاهدناها / اليوميات التي كتبناها والصور التي أضفناها

سأهت مشاركتي بهذه التجربة في: \_\_\_\_\_

أثرت هذه التجربة على: \_\_\_\_\_

أعجبنى: \_\_\_\_\_

لم يعجبني/ صعوبات واجهتها: \_\_\_\_\_

بحسب رأيي كانت الفعالية ناجحة:

5 4 3 2 1

أجب وفق تدرج 1 - 5، 1 (لم تكن ناجحة) 5 (ناجحة جداً)

اللقاءات كانت مشجعة جداً:

5 4 3 2 1

أجب وفق تدرج 1 - 5، 1 (غير مشجعة أبداً) 5 (مشجعة جداً)

أشجع على تفعيل هذا اللقاء مع الطلاب:

5 4 3 2 1

أجب وفق تدرج 1 - 5، 1 (لا أشجع أبداً) 5 (أشجع جداً)


ملاحظات / مقترحات للتطوير: \_\_\_\_\_

## رحلة الزووم

التغييرات اللي بحياتنا  
بتخلينا نوقف ونتطلع جواتنا  
نتأمل بزوم إن أعماقنا  
حتى نلاقي نقاط قوتنا  
ونفكر نطور نقاط صَعفنا بإرادتنا  
لازم كمان نطلع حَوْلنا  
نبحث بزووم أووت عالَمنا  
نِفحص مدى ملائمتها وملائمتنا  
نتسائل هل صح طريقتنا!!  
والحل:  
نصحتنا  
لازم نشوف الصورة الكبيرة لمستقبلنا  
نطمح بزووم أب لتحقيق رؤيتنا  
وهيك بحكمة منركب مراحل خِطتنا!!

رحلة الزووم بمبادرتنا  
فيها تأمل ودراسة لجوانب حياتنا  
حتى نخطط ونطور أنفسنا  
مستقبلنا ومجتمعنا

اعداد: هناء لولو

	الصفحة الرقمية للمبادرة
	بطاقات تفعيلية باللغة العربية
	بطاقات تفعيلية باللغة العبرية
	بطاقات تفعيلية باللغة الانجليزية
	زوم ثلاثي الابعاد ندوات تدريبية

	شرح لتفعيل بطاقات الصور
	يوميات رقمية
	علון مכל מקום - שפי تم من خلاله نشر البطاقات التفاعلية بالعربية والعبرية
	علון שלושה בשלישי- שפי تم من خلاله نشر البطاقات التفاعلية بالعربية والعبرية

