

## في العالم الامتحان كل يوم

الوقت المطلوب	المواد المطلوبة	نتائج التعلم
15 دقيقة 	ورقة عمل الامتحان كل يوم قلم وورقة 	الوعي بالذات الوعي الاجتماعي 

### ١. ماذا؟

+ لكل إدخال؛ اطلب إلى المشارك (المشاركين) تضمين وصف موجز للأسباب التي تجعلهم ممتنين.

+ بحلول اليوم السابع، ادعُ المشارك (المشاركين) للتعبير عن امتنانهم لأكثر عدد ممكن من الأشخاص في قائمتهم؛ سواء أكان ذلك شخصياً أم عبر الرسائل النصية والهاتف.

القصص هي مشاركة المشارك (المشاركين) تجاربهم الهادفة

+ عند انتهاء النشاط يشارك المشارك (المشاركين) تجاربهم؛ باستخدام بدايات المحادثة المقترحة بوصفها نقطة انطلاق.

نشاط كتابي يوفّر للمشاركين الفرصة للتفكير والتعبير عن (الهدايا) اليومية الموجودة في حياتهم، التي قد تمرّ من دون أن يلاحظها أحد.

### ٢. لماذا؟

الامتنان عاطفة إيجابية يمكن أن تجعلنا نشعر بالرضا. عندما يُعبّر الشباب عن تجربتهم في الامتنان؛ فإنهم يطورون وعياً أعمق بأفكارهم ومشاعرهم، بالإضافة إلى تقوية مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية وعلاقاتهم مع الآخرين.

### ٣. كيف؟

+ باستخدام Gratitude Everyday Journal المتوفرة أو على ورقة عادية؛ اطلب إلى المشارك (المشاركين) كتابة شخصين أو شيئين يشعرون بالامتنان لهما كل يوم من أيام الأسبوع. يمكن أن يكون الأشخاص ممن ساعدوهم أو تحدّوا الصعاب كي يتغلّبوا عليها.

### ٤. بادئو المحادثة

+ بماذا خرجت من هذا النشاط؟

+ اذكر إحدى الطرائق، التي يمكنك عبرها تحدّي نفسك للعثور على الأشياء الجيدة أو رؤيتها في حياتك اليومية؛ سواء أكانت كبيرة أم صغيرة.

## هل كنت تعلم؟

يميل الأشخاص الذين يُعبّرون عن الامتنان في كثير من الأحيان، إلى الشعور بمزيد من الانفتاح والحيوية والسعادة.

# في العالم

## - ورقة عمل عن الامتحان كل يوم -

في كل يوم من أيام الأسبوع؛ اكتب شخصين أو شيئين تشعر بالامتنان لهما بالإضافة إلى الأسباب:

سبب امتناني هو ...

أنا ممتن لـ ...

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 1

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 2

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 3

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 4

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 5

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 6

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

١. \_\_\_\_\_  
٢. \_\_\_\_\_

اليوم 7