

مصادر التميز  
Excellence Resources  
للاستشارات التعليمية والتربوية  
Educational Consultancy

مؤسسة عبد اللطيف  
العيسى الخيرية



أوقاف  
الضحيان  
Aldohyan Endowments

المستوى



# عشائية

برنامج تربوي  
لليتمات للمرحلتين  
المتوسطة والثانوية



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## قبل البدء ..



قال الله جل وعلا: "أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ"، فمن كان هائماً على وجهه، سائراً مع تيارات الحياة أينما وجهته، لا يستوي شرعاً ولا عقلاً مع السائر على هدى، يطلب غايةً ويسعى إليها ولا يتنكب عنها.

وعمر الإنسان من أغلى ما يملك، إذا وضعه في موضعه أدرك سعادة الدنيا وهناء الآخرة، وإن فرط فيه وبخسه وأنفقه فيما لا يليق به حصل حزن الدنيا وندم الآخرة، "كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو، فَبَائِعٌ نَفْسَهُ فَمَعْتَقُهَا، أَوْ مُوبِقُهَا"، و"لا تزولُ قَدَمًا عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ"، منها: "عن عمره فيما أفناه"، وأعمار الناس تتفاوت قيمتها بقدر أثرها وبركتها، و"المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، وللقوة أوجه كثيرة، من المعارف والمهارات والعلوم ورجاحة العقل بالإضافة إلى قوة الجسد، فالمؤمن القوي ينفع نفسه وأمته، ويرفع أعمدها على كاهليه، أما الضعيف فهو عاجز في نفسه، كل على أمته، "وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلَيْنِ أَحَدُهُمَا أَبْكَمٌ لَا يَقْدِرُ عَلَىٰ شَيْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَىٰ مَوْلَاهُ أَيْنَمَا يُوَجِّههُ لَا يَأْتِ بِخَيْرٍ هَلْ يَسْتَوِي هُوَ وَمَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ"؟!

لذلك ينبغي على العاقل أن يخطط لهذا العمر وأن يجتهد في  
تحصيل ما يزيد من فاعليته وإنتاجه وبركته، ليكون مباركاً أين ما  
كان، مثمراً حيثما حلّ.

ولأنكن أمل الأمة ومستقبلها، ورؤوس الغد وكباره، فإن برنامج  
(عناية) قد استفرغ وسعه في تيسير ذلك لكن، ومساعدتك في  
فاجتهدنا في حصر ما تحتاجه أرواحكن وعقولكن وقلوبكن لتثمر  
وتزدهر، ثم خططنا للأنشطة التي يمكنكن من خلالها تحصيل  
جميع ذلك وتشريه بأفضل الوسائل الممكنة وأكثرها فاعلية،  
وصنعناها على أعين طائفة كبيرة من التربويين والمختصين في  
مجالات عدة، فأودعنا في هذا البرنامج مئات الساعات من الجهد  
والورش والاجتماعات والمراجعات والاهتمام والأمل، ثم الآن نرجو أن  
تساعدونا في ذلك بالاجتهاد والمثابرة والمشاركة الفعالة.



# مفتاح الكراس



لقد صممنا هذه الكراس لتكون مساعداً لك في الاستفادة المثلى من الأنشطة المقدمة في البرنامج، فتكون مكاناً واحداً جامعاً لأهم الملاحظات والفوائد والخلاصات والمراجع والأفكار.

وفيما يلي شرح لفلسفة هذه الكراس:

ستجدين هنا عنوان النشاط، بالإضافة إلى المجال الذي ينتمي له ذلك النشاط.

عنوان النشاط

المجال  
الإيماني



هذه المساحة مخصصة لكتابة النقاط الأساسية وأهم الفوائد والمعلومات، **أثناء** النشاط، بصورة مختصرة.



هذه المساحة مخصصة لكتابة الأفكار العامة التي دار حولها النشاط، وأهم الكلمات المفتاحية والأسئلة التي أجاب عنها، بالإضافة إلى أهم المراجع المتعلقة بالموضوع، وذلك **بعد** النشاط.

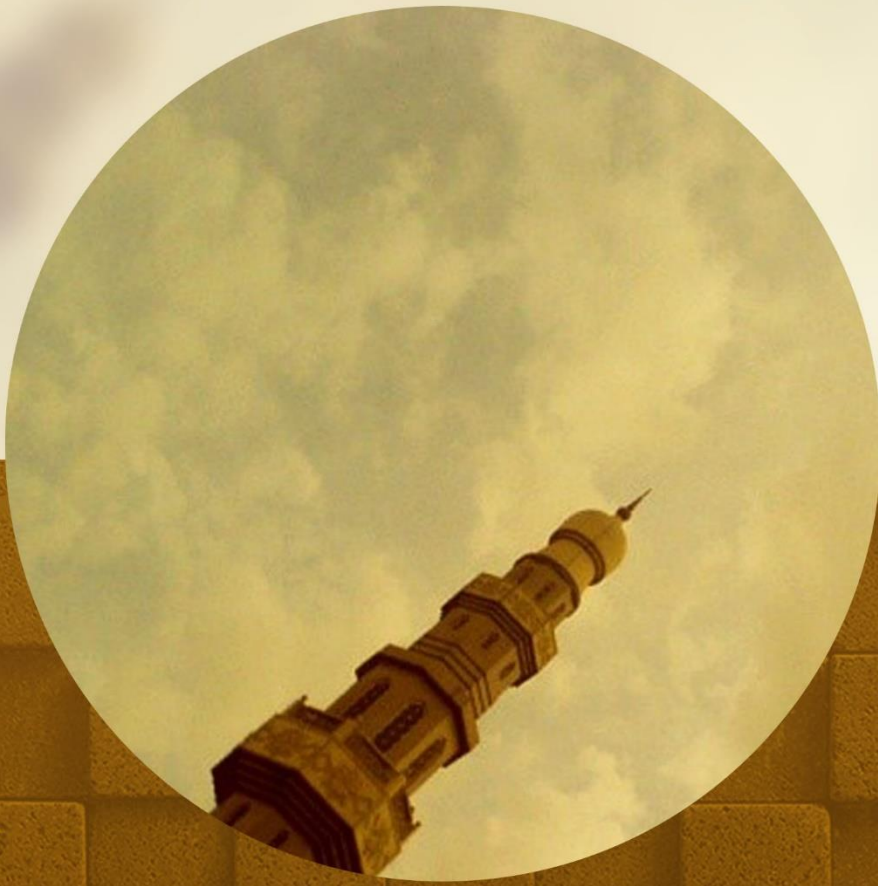


ستجدين هنا مع كل نشاط دراسي نشاطاً موجهاً لك لتقومي به بعد النشاط الدراسي، وستجدين بجواره مساحة لتنفيذ النشاط أو تسجيل أفكاره الرئيسية إن كان يحتاج تنفيذه لمساحة أكبر.

النشاط الموجه  
للطالب .. النشاط  
الموجه للطالب  
.. النشاط الموجه  
للطالب .. النشاط  
الموجه للطالب  
.. النشاط الموجه  
للطالب .. النشاط  
الموجه للطالب



# المجال الإيماني



أين مكانه في نفسك؟

بدليها

حق الله على العبيد

أجل معروف

لا يأتون بمثله



أين مكانه في نفسك؟

المجال  
الإيماني



صفي شعورك إذا  
سمعت من يتكلم  
عن معلمتك  
بشكل غير لائق





بدليها

المجال  
الإيماني



دوني بعض  
العبارات المتداولة  
في الحياة اليومية  
والتي ترينها قد  
تتأفني تعظيم الله  
عز وجل



## حق الله على العبيد

### المجال الإيماني



أعدي خريطة  
ذهنية تعلقينها  
في غرفتك عن  
أوجه أهمية توحيد  
الله - عز وجل -





## أجلٌ معروف

المجال  
الإيماني



اكتبي مقالاً عن  
اسم من أسماء  
الله الحسنى، وأثر  
الإيمان به



لا يأتون بمثله!

المجال  
الإيماني



اكتبي أهم ما  
استفدت منه من  
المحاضرة





## المجال الإيماني



ما أكثر المنشورات  
التي نالت إعجابك  
عبر هذا الموسم.

# مجال العلم الشرعي



ورثة الأنبياء  
أفضل الأعمال  
غذاء العقل  
كيف نعتني بالقراءة





ورثة الأنبياء

مجال  
العلم الشرعي



اذكري خمسة  
نصوص في فضل  
العلم (من القرآن  
والسنة)



أفضل الأعمال

مجال  
العلم الشرعي



اذكري خمسة  
وسائل لنشر أهمية  
العلم بين زميلاتك  
في المدرسة



غذاء العقل

مجال  
العلم الشرعي



اذكري خمس طرق  
عملية لتدريب  
القراءة إلى زميلاتك





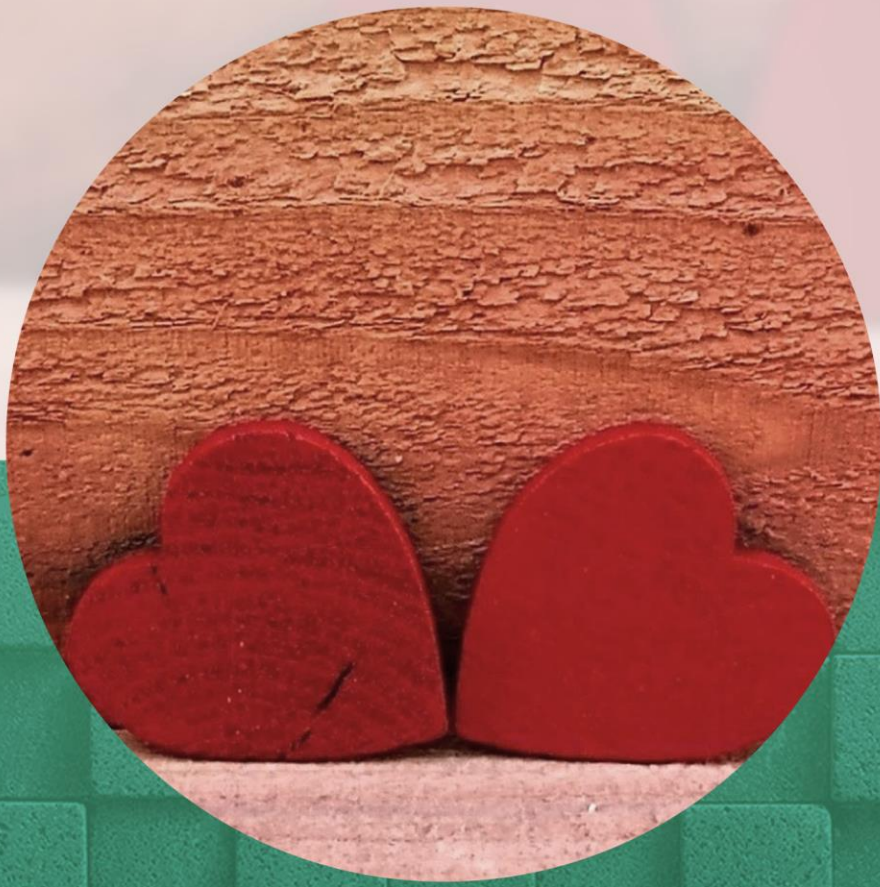
كيف نعتني  
بالقراءة؟

مجال  
العلم الشرعي



أعدي قائمة  
بالفوائد التي  
استفدتها من  
محاضرة د. عبد  
الكريم بكار.

# المجال الاجتماعي



أدوار  
مسئولياتي الأسرية  
أمة واحدة  
كلنا متطوعات





أدوار

المجال  
الاجتماعي



قومي بإعادة  
تصميم الخريطة  
بشكل فني  
إبداعي رسومي،  
وعلقها على  
حائط غرفتك أو  
نحو ذلك





## مسؤوليتي الأسرية

### المجال الاجتماعي



من وحي تجربتك ..  
اكتبي مقالا قصيرا  
عن أهم ما ينبغي  
للإنسان مراعاته  
عند إعداد خطة  
لمسؤولياته  
الأسرية



أمة واحدة

المجال  
الاجتماعي



اكتب مقالاً قصيراً  
عن أهمية العمل  
الاجتماعي للفرد  
والأمة



كلنا متطوعات

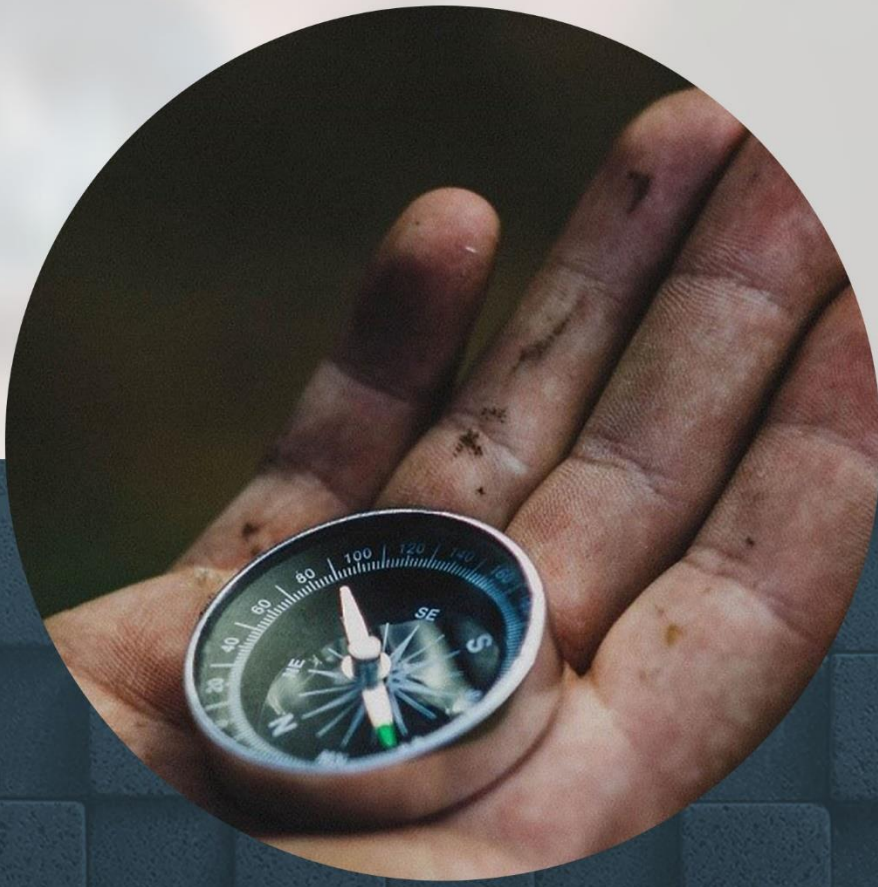
المجال  
الاجتماعي



اكتبى تقريراً عن  
تجربة التخطيط  
لعمل تطوعى  
وتنفيذه



# المجال السلوكي



الأخلاق لماذا؟

الأخلاق ١٠

أصول الأخلاق

الجدور

صور من حياة الصحابيات

استمتعي بدعوتك



الأخلاق، لماذا؟

المجال  
السلوكي



لخصي كل فصل  
من فصول الرسالة  
في سطور قليلة.



## الأخلاق ١٠١

## المجال السلوكي



لخصي أجمل ما  
سمعت من  
إذاعات زميلاتك  
في كراستك.





## أصول الأخلاق

## المجال السلوكي



اكتبي في كراستك:

- ١- معلومة تعرفتي عليها فيما يخص أصول الأخلاق كانت جديدة بالنسبة لك.
- ٢- اتجاه تغير لديك فيما يخص نظرتك إلى أصول الأخلاق.
- ٣- مهارة جديدة اكتسبتها فيما يتعلق بالتعبير عن وشرح أهم أصول الأخلاق.



الجدور!

المجال  
السلوكي



اكتبي ملخصاً  
للدور الذي  
شاركتي به في  
الفيلم الوثائقي.



صور من حياة  
الصحابيات

المجال  
السلوكي



اكتبي أسماء عدة  
فصول من الكتاب  
جذبتك عناوينهم  
وتنوين قراءتهم  
في وقت لاحق،  
ثم ضعي خطة  
لتلك القراءة.





استمتعي بدعوتك

المجال  
السلوكي



اكتبي رسالة إلى  
داعية تخبرينها  
بالطريقة المثلى  
للدعوة بخلقها  
الحسن.

# المجال النفسي



الوعي الذاتي  
سياحة في أروقة النفس  
وقاية نفسية  
مراقبة نفسية  
قطار التقدم  
وقولوا للناس حسناً





لخصي أهم  
الفوائد التي  
خرجت بها من  
النشاط





## سياحة في أروقة النفس

## المجال النفسي



قومي بإعداد وثيقة  
اجمعي فيها  
قدراتك وإمكاناتك  
ومؤهلاتك (من خلال  
المؤشر، ورؤيتك  
لنفسك، وسؤالك  
الزملاء والأقرباء) في  
مكان واحد لتسعى  
في تطويرها  
وتفعيلها



وقاية نفسية

المجال  
النفسي



اكتب رسالة  
تنصحين فيها  
صديقة لك بأهمية  
العناية بالصحة  
النفسية مع ذكر  
بعض المبادئ  
الهامة التي  
تنصحينها بها



أعدي خطة  
شخصية  
للاستفادة  
بالمعلومات  
المُحصلة في  
تحسين صحتك  
النفسية وتدعيم  
جوانب الضعف  
فيها





اكتبني مقالا  
تشرحين فيه قول  
النبي صلى الله  
عليه وسلم:  
"تبسمك في وجه  
أخيك صدقة"،  
وتبينين الفوائد  
التي فيه



وقولوا للناس حسناً

المجال  
النفسي



اكتبي قصة  
قصيرة تبرزين من  
خلالها مثالا من  
أمثلة الانبساط  
المنضبط إلى  
الناس، وإظهار  
اللين والرفق في  
الحكم على  
الأشخاص



# مجال اللغة والتواصل



اللغة المختارة

لغة القرآن

لماذا إتقان العربية؟

كيف نتقن العربية؟

متعة العربية

جعل الجمال وسره في الضاد!





## اللغة المختارة

مجال  
اللغة  
والتواصل



اكتبني منشوراً  
على صفحة  
التواصل  
الاجتماعي الخاصة  
بك عن أهمية  
اللغة العربية  
ومنزلتها.



## لغة القرآن

### مجال اللغة والتواصل



أعدي لافتة  
تتضمن جملة  
تلخص منزلة اللغة  
العربية، وعلقها  
في بيتك.



## لماذا إتقان العربية؟

مجال  
اللغة  
والتواصل



أعدي عرضاً مرثياً  
بفوائد وآثار إتقان  
العربية، وانشره  
على صفحتك.





## كيف نتقن العربية؟

مجال  
اللغة  
والتواصل



اكتبي قطعة  
مبسطة عن بعض  
وسائل إتقان اللغة  
العربية



متعة العربية!

مجال  
اللغة  
والتواصل



ارسمي خريطة  
ذهنية لبعض  
وسائل اكتساب  
الذائقة اللغوية.



جَعَلَ الْجَمَالَ وَسْرَهُ  
فِي الضَّادِ!

مجال  
اللغة  
والتواصل



بيني كيف تذوقت  
نصاً أدبياً تم تناوله  
في النشاط.



# المجال العقلي



عبادة الفكر  
المعلم الأعظم  
دروب العقل  
تمرين الدماغ



## عبادة الفكر

### المجال العقلي



اكتبي قائمة  
بالنصوص الشرعية  
الحاثة على  
التفكير وإعمال  
العقل





المعلم الأعظم

المجال  
العقلي



اكتبي قصة  
قصيرة يظهر من  
خلالها أهمية  
التفكير المستقيم  
في حياة الإنسان





دروب العقل

المجال  
العقلي



صممي خريطة  
ذهنية لأهم  
محتويات البرنامج



## تمرين الدماغ

### المجال العقلي



اذكري مهمة  
يحتاج فيها  
الإنسان إلى  
توظيف المهارات  
الثلاث معا، وبيني  
كيفية ذلك  
تطبيقيا

# المجال القيادي



خارج الصندوق  
صدأ الروح





خارج الصندوق

المجال  
القيادي



اكتبي ملخصا  
يضم أهم عناصر  
المناقشة  
وفوائدها



صدأ الروح

المجال  
القيادي



# المجال الصحي



نقاء الدين ودين النقاء  
هل تغسلين يديك بشكل صحيح؟  
الأناقة، كيف ولماذا؟  
من أنت؟





## نقاء الدين ودين النقاء

### المجال الصحي



١. اختاري حديثاً  
من الأحاديث التي  
اختارتها مجموعتك  
في تلخيصها.

٢. اکتبي الحديث  
بخط حسن وعلقه  
في غرفتك ليكون  
شعاراً لك لمدة  
أسبوع على الأقل.



هل تغسلين يديك  
بشكل صحيح؟!

المجال  
الصحي



قومي بغسل يديك قبل وبعد كل وجبة باستخدام الخطوات التي تعلمتها في النشاط، وكافئي نفسك في النهاية عند إتمام هذه المهمة لأسبوع كامل.



الأناقة.. كيف ولماذا؟

المجال  
الصحي



دوئي نقاطاً كنت  
تفتقرين إليها في  
ملابسك ثم  
احرصي على  
تطبيقها في  
الأيام التالية كي  
تكوني أكثر أناقة  
وأجمل مظهرًا.





من أنت؟

المجال  
الصحي



املئي الاستبيان  
المقدم إليك من  
معلمتك.

# المجال الاقتصادي



فأئن يستجاب له؟  
كيف نتجنب الكسب والنفقة المحرمة؟





فأنى يستجاب له؟!

المجال  
الاقتصادي



وجهي كلمة  
لبخيل تحذيرنه  
فيها من البخل  
وعواقبه الوخيمة،  
وترشدينه إلى  
وسائل عملية  
للتخلص منه.





## كيف نتجنب الكسب والنفقة المحرمة؟

### المجال الاقتصادي



ما الوسائل  
العملية التي  
تخططين  
لتطبيقها في  
نفسك وبيتك؟

## الفهرس

٢	قبل البدء .....
٤	مفتاح الكراس .....
٦	المجال الإيمانى .....
٧	أين مكانه فى نفسك؟ .....
٨	بدلئها .....
٩	حق الله على العبيد .....
١٠	أجل معروف .....
١١	لا يأتون بمثله! .....
١٢	#كتاب ربي .....
١٣	مجال العلم الشرعى .....
١٤	ورثة الأنبياء .....
١٥	أفضل الأعمال .....
١٦	غذاء العقل .....
١٧	كيف نعتنى بالقراءة؟ .....
١٨	المجال الاجتماعى .....
١٩	أدوارى .....
٢٠	مسؤوليتى الأسرىة .....
٢١	أمة واحدة .....
٢٢	كلنا متطوعات .....
٢٣	المجال السلوكى .....
٢٤	الأطلاق، لماذا؟ .....
٢٥	الأطلاق ١٠ .....
٢٦	أصول الأطلاق .....
٢٧	الجزورا .....
٢٨	صور من حياة الصحابيات .....
٢٩	استمتعى بدعوتك .....
٣٠	المجال النفسى .....
٣١	الوعى الذاتى .....

- ٣٢ ..... سياحة في أروقة النفس .....
- ٣٣ ..... وقاية نفسية.....
- ٣٤ ..... مراقبة نفسية.....
- ٣٥ ..... قطار التقدم.....
- ٣٦ ..... وقولوا للناس حسناً.....
- ٣٧ ..... مجال اللغة والتواصل.....
- ٣٨ ..... اللغة المختارة .....
- ٣٩ ..... لغة القرآن .....
- ٤٠ ..... لماذا إتقان العربية؟ .....
- ٤١ ..... كيف نتقن العربية؟ .....
- ٤٢ ..... متعة العربية! .....
- ٤٣ ..... جَعَلَ الْجَمَالَ وَسَرَّهُ فِي الضَّادِ! .....
- ٤٤ ..... المجال العقلي .....
- ٤٥ ..... عبادة الفكر .....
- ٤٦ ..... المعلم الأعظم.....
- ٤٧ ..... دروب العقل .....
- ٤٨ ..... تمرين الدماغ .....
- ٤٩ ..... المجال القيادي .....
- ٥٠ ..... خارج الصندوق .....
- ٥١ ..... صدأ الروح.....
- ٥٢ ..... المجال الصحي .....
- ٥٣ ..... نقاء الدين ودين النقاء.....
- ٥٤ ..... هل تغسلين يديك بشكل صحيح؟!.....
- ٥٥ ..... الأناقة.. كيف ولماذا؟!.....
- ٥٦ ..... من أنت؟ .....
- ٥٧ ..... المجال الاقتصادي.....
- ٥٨ ..... فأنى يستجاب له؟!.....
- ٥٩ ..... كيف نتجنب الكسب والنفقة المحرمة؟ .....