

مصادر التميز  
Excellence Resources  
للإستشارات التعليمية والتربوية  
Educational Consultancy

مؤسسة عبد اللطيف  
العيسى الخيرية



أوقاف  
الضحيان  
Aldohyan Endowments

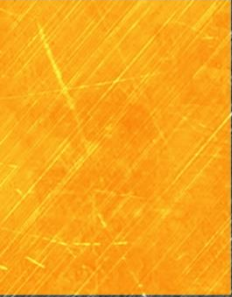
المستوى



كراس  
الطالبة

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 يتكَب 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 مَوْبِقُهَا"، 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



سياحة في أروقة الفؤاد  
بذور في تربة القلب



## سياحة في أروقة الفؤاد

المجال  
الإيماني



ما أكثر عمل من  
أعمال القلوب  
استشعرت  
أهميته؟ ولماذا؟





## بذور في تربة القلب

المجال  
الإيماني



اكتبي بعض  
الأعمال التطبيقية  
التي تصلح القلب  
وتداويه من علاه،  
والتي تحاولين  
الالتزام بها،  
وتحدثي مع  
زميلاتك عنها

# مجال العلم الشرعي



الأربعون النووية  
جوامع الكلم  
طعام الكبار سم الصغار!  
كيف نطلب العلم؟



الأربعون النووية

مجال  
العلم الشرعي



اكتبي  
مبسّطاً  
أحاديث  
الأربعين النووية.  
تفسيراً  
لعشرة  
من



جوامع الكلم

مجال  
العلم الشرعي



استخرجي فائدة  
من كل حديث من  
الأربعين النووية.



طعام الكبار سم  
الصغار!

مجال  
العلم الشرعي



أعدي منهاجاً  
مبسّطاً لطلب  
العلم في علوم  
التفسير والعقيدة  
والفقه.



كيف نطلب العلم؟

مجال  
العلم الشرعي



بيني أهمية اتباع  
خطة منهجية في  
طلب العلم بكتابة  
مقال قصير.

# مجال التحصيل الدراسي



تذكري أسرع  
سبع وعشرون فضيلة  
المذاكرة والمطبخ  
مذاكرة غير



## تذكري أسرع

## مجال التحصيل الدراسي



١. دوّئي كل المعلومات الهامة التي تتعلمها في هذا البرنامج التدريبي وقسّمها إلى (معارف) و(مهارات) و(اتجاهات). واستعيني بها في تنفيذ البرنامج التالي.

٢. تفاعلي مع المدرسة والمعلمة في أثناء البرنامج التدريبي وأحسن الاستماع والإنصات والمشاركة.





سبع وعشرون فضيلة

مجال  
التحصيل  
الدراسي



لخص في  
كراستك أهم  
مهارات الحفظ  
والاستذكار التي  
استخدمتها في  
هذا النشاط.



المذاكرة والمطبغ!

مجال  
التحصي  
الدراسي



لخصي في صورة  
خريطة ذهنية  
أهم محتويات  
البرنامج



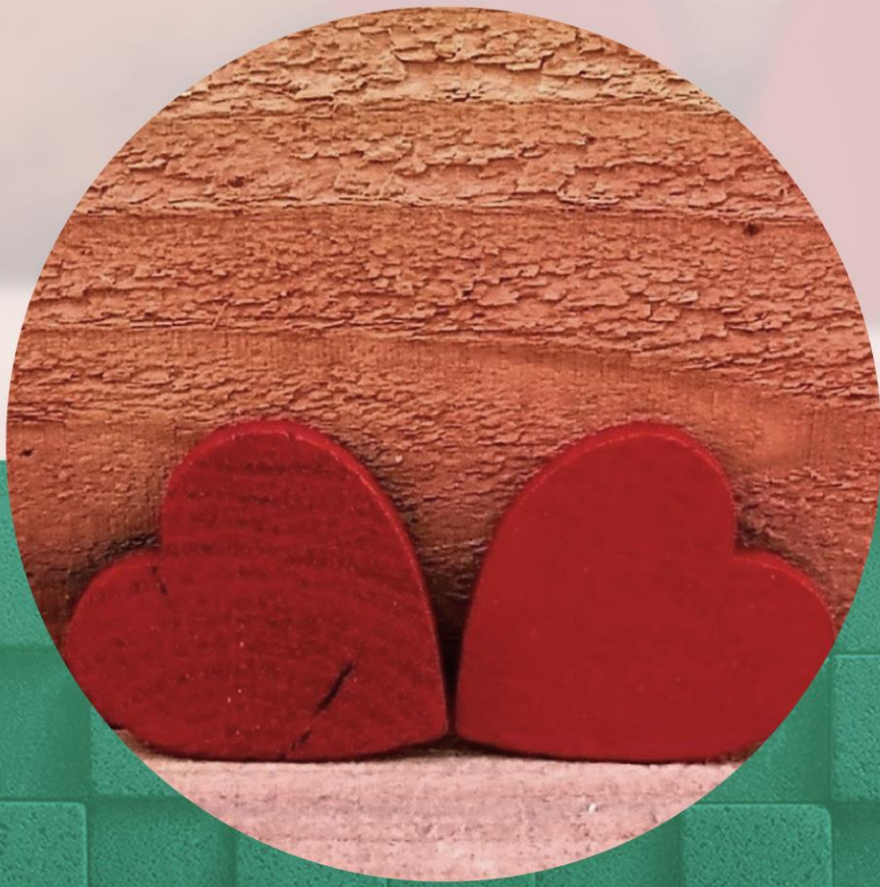
مذاكرة غير!

مجال  
التحصيل  
الدراسي



برأيك .. ما هي  
أهم مهارة  
تعلمتها فيما  
يتعلق بالذاكرة؟  
ولماذا؟

# المجال الاجتماعي



كيف عاملهم؟  
مهارات العلاقات  
كيف عاملهم؟  
مناظرة



كيف عاملهم؟!

المجال  
الاجتماعي



أطلقني وسما على  
موقع التواصل  
الاجتماعي وانشري  
من خلال أهم ما  
ذكرت في بحثك  
من أسس التعامل  
مع الآخرين



## مهارات العلاقات

## المجال الاجتماعي



ارسمي خريطة  
ذهنية لأهم  
عناصر البرنامج  
التدريبي الذي  
حضرته



كيف عاملهم!؟

المجال  
الاجتماعي



شاهدي محاضرة  
(علم إدارة  
الخلاف) لطارق  
سويدان عبر  
اليوتيوب، مع  
تلخيص أهم  
عناصرها المركزية



مناظرة!

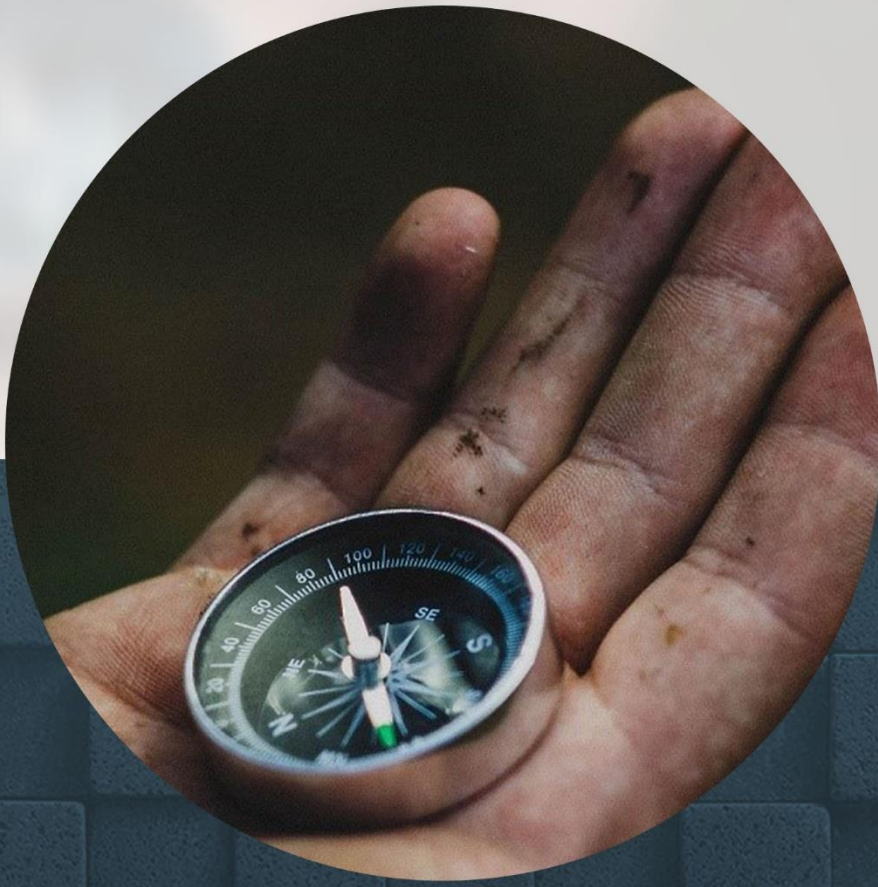
المجال  
الاجتماعي



اكتبي أهم  
القواعد التطبيقية  
لإدارة الخلاف مع  
الآخرين بشكل  
جيد



# المجال السلوكي



حديث القرآن عن الجمال

Narration

من هي الأنثى؟

أنوثتنا وأنوثتهم



## حديث القرآن عن الجمال

## المجال السلوكي



اكتبي أجمل ثلاثة  
آيات عن الجمال  
استوقفتك أثناء  
البحث القرآني  
وسجليها في  
كراستك مع ذكر  
السبب.



Narration

## المجال السلوكي



اكتبي أجمل  
المواقف التي  
حدثت بينكن في  
أثناء الإعداد لهذا  
السرد الروائي.



من هي الأنثى؟

المجال  
السلوكي



اختراري صفتين من  
صفات الأنوثة  
واختبري نفسك  
فيهما تبعاً  
لمظاهرها التي  
اتفقتن عليها في  
هذا النشاط.



أنوثتنا وأنوثتهم

## المجال السلوكي



اعقدي مقارنة بين هذه الحملة وبين أي حملة قمتن بتنظيمها في الفترة القادمة من حيث:

١. جودة العبارات المنتقاة.
٢. تفاعل الناس معها.
٣. الاستفادة الشخصية لكن منها.

# المجال النفسي



ثبات النفس

اثبتي

لا للغضب!

فن الكظم!

تكلم حتى أراك

هذا أنا



ثبات النفس

المجال  
النفسي



لخصي في  
كراستك أهم  
مهارات الثبات  
الانفعالي التي  
تعلمتها من هذا  
النشاط



سجلي على مدار  
اليوم انفعالاتك  
المختلفة (الفرح،  
الحزن، الغضب،  
الانزعاج، ..)، ثم  
استرجعي مواقف  
هذه الانفعالية  
وقيمي درجة  
الانفعال وهل هي  
مناسبة أم لا.





لا للغضب!

المجال  
النفسي



اذكري موقفا  
استشعرت فيه  
الأثر السلبي  
للغضب وعدم  
التحكم في  
الانفعال



فن الكظم!

المجال  
النفسي



اكتبي قصة  
قصيرة تبرزين من  
خلالها أثر  
الانفعالات على  
حياة الإنسان  
وضرورة إدارتها  
بشكل صحيح



اكتبي انطباعتك  
عن هذا النشاط  
في كراسة النشاط



هذا أنا!

المجال  
النفسي



ضعي خطة لعمل  
مهمة نافعة  
مصغرة فردية من  
اقتراحك وتنفيذك  
بشكل مستقبل  
(عمل خيري أو  
اجتماعي مثلاً)

# مجال اللغة والتواصل



العاطفة الذكية

لنكتسب الذكاء الوجداني

مسابقة القراءة السريعة

القراءة التلخيصية

الكاتبة الناشئة

كلمات مؤثرة



## العاطفة الذكية

مجال  
اللغة  
والتواصل



اكتبني خمس  
فوائد للذكاء  
الوجداني في  
علاقات الشخص  
بمن حوله.



## لنكتسب الذكاء الوجداني

مجال  
اللغة  
والتواصل



اشتركي مع زميلة  
لك في عصف  
ذهني حول  
العوائق المتوقعة  
أمام اكتساب  
الذكاء الوجداني.



## مسابقة القراءة السريعة

مجال  
اللغة  
والتواصل



اكتبي مقالاً على  
صفحتك  
الشخصية عن  
مهارة القراءة  
السريعة.





## القراءة التلخيصية

مجال  
اللغة  
والتواصل



ارسمي خريطة  
ذهنية عن مهارات  
القراءة.



## الكاتبة الناشئة

مجال  
اللغة  
والتواصل



اكتبي مقالاً على  
صفحتك الخاصة  
حول مهارات  
الكتابة.



كلمات مؤثرة

مجال  
اللغة  
والتواصل



جوهي نصيحة  
مكتوبة لإحدى  
زميلاتك حول  
تحسين الكتابة.

# المجال العقلي



التعريف بالتفكير  
فحص التفكير  
تفكيك الصورة  
موقف تحت المجهر



## التعريف بالتفكير

### المجال العقلي



أعدي قائمة بأهم  
مهارات التفكير  
مع تعريف  
مختصر في جملة  
واحدة بكل مهارة



## فحص التفكير

### المجال العقلي



برأيك .. ما هي أكثر  
مهارة من مهارات  
التفكير وجودا في  
الحياة العامة وما  
هي أكثر مهارة  
ندرة؟ وعلمي  
إجابتك



## تفكير الصورة

### المجال العقلي



برأيك .. ما هي  
أهم مهارة من  
مهارات التفكير  
التحليلي؟ ولماذا؟  
.. واذكر أمثلة  
لأهميتها من واقع  
الحياة



## موقف تحت المجهر

### المجال العقلي



برأيك .. ما هي أكثر  
مهارة من مهارات  
التفكير وجودا في  
الحياة العامة وما  
هي أكثر مهارة  
ندرة؟ وعلمي  
إجابتك



# المجال القيادي



مواقف فارقة

قادة الأمة

القائدة الماهرة

قائدة تنظم العمل



مواقف فارقة

المجال  
القيادي



استخرجي عشرة  
مواقف من السيرة  
النبوية، ووضحي  
ما فيها من صفات  
قيادية



قيادة الأمة

المجال  
القيادي



صيغي موقفاً  
قيادياً بأسلوبك،  
واكتبه على  
صفحتك  
الشخصية



القائدة الماهرة!

المجال  
القيادي



كيف تؤثر مهارات  
القيادة المختلفة  
على إنجاز الأعمال؟



"قائدة تنظم  
العمل"

المجال  
القيادي



أعدي خريطة  
ذهنية لأهم  
مهارات القيادة،  
وأثر كل منها

# المجال الصحي



عادات ضد الصحة  
إنفوجرافيك الصحة!



## عادات ضد الصحة

### المجال الصحي



اختراري واحداً من  
الأعمال المذكورة  
وطبقي ما فيها  
من حلول عملية  
اتفقتن عليها،  
وداومي على ذلك.



إنفوجرافيك  
الصحة!

المجال  
الصحي



احصلي على صورة  
للوحة  
الإنفوجرافيك  
الخاصة  
بمجموعتك  
وثبتها بكراستك  
الخاصة.



# المجال الاقتصادي



كيف تخطيطين للادخار؟

خططي لادخارك

وفيم أنفقه؟

نموذج للإنفاق



## كيف تخططين للادخار؟

### المجال الاقتصادي



ما الغرض الذي  
ترينه جيداً  
بالادخار متوسط  
المدى؟ وآخر  
لطويل المدى.



خططي لادخارك!

المجال  
الاقتصادي



ما العقبات التي  
تتوقعين أن  
تواجهك في  
تنفيذ خطة  
الادخار؟ وكيف  
تخططين  
لتجاوزها؟



وفيم أنفقه؟!

المجال  
الاقتصادي



ما انطباعك عن  
نمط إنفاقك  
الحالي تبعاً لما  
توصلتن إليه في  
النشاط؟ وكيف  
تتوقعين أن يتغير؟



## نموذج للإنفاق

## المجال الاقتصادي



ما أكثر الوجوه  
التي كنت تنفقين  
فيها أموالك؟  
وهل ترين أنها  
صحيحة؟

## الفهرس

٢.....	قبل البدء.....
٤.....	مفتاح الكراس .....
٦.....	المجال الإيماني.....
٧.....	سياحة في أروقة الضؤاد.....
٨.....	بنور في تربة القلب.....
٩.....	مجال العلم الشرعي.....
١٠.....	الأربعون النووية.....
١١.....	جوامع الكلم.....
١٢.....	طعام الكبار سم الصغار!.....
١٣.....	كيف نطلب العلم؟.....
١٤.....	مجال التحصيل الدراسي.....
١٥.....	تذكُر أسرع.....
١٦.....	سبع وعشرون فضيلة.....
١٧.....	المذاكرة والمطبخ!.....
١٨.....	مذاكرة غير!.....
١٩.....	المجال الاجتماعي.....
٢٠.....	كيف عاملهم؟!.....
٢١.....	مهارات العلاقات.....
٢٢.....	كيف عاملهم؟!.....

٢٣	مناظرة!
٢٤	المجال السلوكي
٢٥	حديث القرآن عن الجمال
٢٦	Narration
٢٧	من هي الأنثى؟
٢٨	أنوثتنا وأنوثتهم
٢٩	المجال النفسي
٣٠	ثبات النفس
٣١	اثبتي!
٣٢	لا للغضب!
٣٣	فن الكظم!
٣٤	تكلم حتى أراك!
٣٥	هذا أنا!
٣٦	مجال اللغة والتواصل
٣٧	العاطفة الذكية
٣٨	لنكتسب الذكاء الوجداني
٣٩	مسابقة القراءة السريعة
٤٠	القراءة التلخيصية
٤١	الكاتبة الناشئة
٤٢	كلمات مؤثرة
٤٣	المجال العقلي

٤٤	التعريف بالتفكير.....
٤٥	فحص التفكير .....
٤٦	تفكيك الصورة.....
٤٧	موقف تحت المجهر.....
٤٨	المجال القيادي .....
٤٩	مواقف فارقة.....
٥٠	قادة الأمة .....
٥١	القائدة الماهرة!.....
٥٢	"قائدة تنظم العمل".....
٥٣	المجال الصحي .....
٥٤	عادات ضد الصحة.....
٥٥	إنفوجرافيك الصحة!.....
٥٦	المجال الاقتصادي .....
٥٧	كيف تخططين للادخار؟.....
٥٨	خططي لادخارك!.....
٥٩	وفيم أنفقته!؟.....
٦٠	نموذج للإنفاق.....



