



**mindUp**  
For Life

## حزمة الأنشطة الواعية

**تحتوي على 52 بطاقة:**

**بطاقات المقدّمة (2)**

**موضوعات لبدء محادثة (18)**

**حقائق عن الدماغ (17)**

**لحظات MindUp (15)**

## تعليمات الطباعة

1. قوموا بتنزيل ملف ال PDF هذا على جهاز متّصل بطابعة.

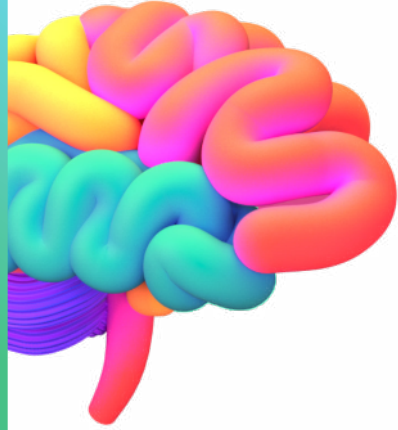
2. قوموا بطباعة الصفحات من 2 إلى 14 على ورق أبيض عادي أو على ورق مقوّى أبيض إن كان متاحًا. تأكّدوا من تحديد خيار "الحجم الفعلي"، وليس "احتواء".

ملاحظة: إن كانت طابعتكم تحتوي على خيار الطباعة على وجهين، تأكّدوا من أنها ستطبع على وجه واحد فقط.

3. (اختياري) إن كنتم تريدون الطباعة على ظهر البطاقات، توجّهوا إلى صفحة 15 من ملف ال PDF هذا للحصول على التعليمات.

4. قصّوا البطاقات باستخدام المقصّ

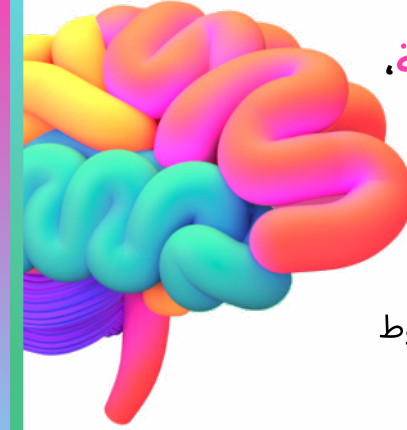
5. استمتعوا!



حزمة أنشطة MindUp الواعية  
تدعم الركائز الأربع لمنهجنا:

- علم الأعصاب
- اليقظة الذهنية
- علم النفس الإيجابي
- التعلّم الاجتماعي العاطفي (SEL)

لنكن قادرين على الاستكشاف والتواصل والحضور!



تحتوي حزمة أنشطة Mindup  
هذه على **موضوعات لبدء محادثة،**  
**وحقائق عن الدماغ،** ولحظات  
**MindUp لجذب الانتباه!**

لتوفير فرص للتعلّم والتأمل وتطوير  
استراتيجيات للمساعدة على إدارة الضغوط  
ودعم السلامة النفسية.

موضوعات لبدء محادثة

ما الذي يجعل شخصًا ما  
صديقًا جيّدًا؟



موضوعات لبدء محادثة

استخدم هذه الموضوعات البسيطة لبدء محادثة  
للتواصل وإبقاء المحادثة مستمرة!

موضوعات لبدء محادثة

ما الذي تشعرون بالامتنان  
تجاهه اليوم؟

موضوعات لبدء محادثة

إن كان بإمكانكم الحصول على  
قوة خارقة واحدة، فماذا  
ستختارون ولماذا؟

موضوعات لبدء محادثة

من الشخص الذي تشعرون  
بالامتنان لوجوده في حياتكم؟

موضوعات لبدء محادثة

ما الشيء الذي جعلكم  
تضحكون اليوم؟

موضوعات لبدء محادثة

ما الذي تتطلعون إليه في الغد؟

موضوعات لبدء محادثة

ما هي أهمّ اللحظات في  
يومكم؟ وما الشيء الذي  
تتمنون لو مرّ بشكل أفضل؟  
ولماذا؟

موضوعات لبدء محادثة

ماذا تقولون لأنفسكم عندما  
تواجهون أمرًا صعبًا؟

موضوعات لبدء محادثة

كيف ساعدتم أحدهم  
مؤخرًا؟

موضوعات لبدء محادثة

ما هو الحيوان الأكثر شبيهاً بكم؟  
ولماذا؟

موضوعات لبدء محادثة

ما هو الشيء الذي يُشعركم  
بالفخر؟

موضوعات لبدء محادثة

ماذا تفعلون حتّى  
تشعروا بالهدوء؟

موضوعات لبدء محادثة

ما هي إحدى الطرق التي  
تستخدمونها للاعتناء  
بأنفسكم؟

موضوعات لبدء محادثة

إن استطاع حيواننا الأليف  
التكلم، فماذا قد يقول؟

موضوعات لبدء محادثة

ما هو الصوت الذي يُشعركم  
بالهدوء؟

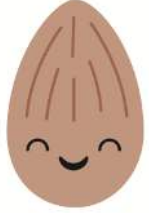
موضوعات لبدء محادثة

ما هي أغنيتكم المفضّلة؟  
ولماذا تحبّونها؟

موضوعات لبدء محادثة

ما هي مزحتكم المفضّلة؟

## حقائق عن الدماغ



إنّ مصطلح اللوزة الدماغية "amygdala" مأخوذ من كلمة "amygdale" باللغة اليونانية، والتي تعني (لوز)؛ وذلك لأنّ هذا التكوين له شكل لوزة.

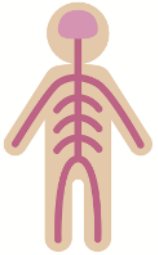


## حقائق عن الدماغ

إنّ فهم طريقة عمل الدماغ من الأشياء الدائمة للأطفال والكبار على حدّ سواء!

استمتعوا بقراءة هذه الحقائق المثيرة!

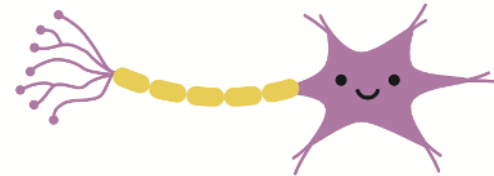
## حقائق عن الدماغ



**المسارات العصبية** هي سلسلة من **الخلايا العصبية** أو **خلايا الدماغ** المتصلة التي تربط أجزاء الدماغ ببعضها البعض، وتربط الدماغ بأعضاء الجسم الأخرى. مثلها مثل الطرق السريعة التي تنتقل فيها المعلومات في أجسادنا!

## حقائق عن الدماغ

**الخلية العصبية** هي المصطلح العلمي ل**خلية الدماغ** - وهي الأجزاء الفردية من **الجهاز العصبي**، المسؤولة عن تلقي المعلومات وإرسالها من وإلى الدماغ وأجزاء الجسم الأخرى.



## حقائق عن الدماغ



إنّ فهم كيفية عمل **الدماغ** والأجزاء المختلفة فيه يساعدنا على تعلّم كيفية **إدارة الضغط العصبي** وإدارة **عواطفنا**، ممّا يعيننا على إعداد أذهاننا للتعلّم وصناعة القرارات.

## حقائق عن الدماغ



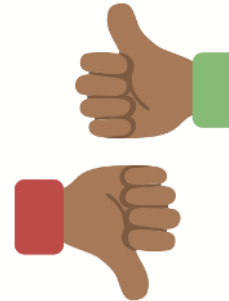
إنّ التدرّب على **الاستماع الواعي** بشكل منتظم يغيّر **(المرونة العصبية)** للدماغ، ممّا يقوّي قدراتنا على الانتباه والوعي الاجتماعي وبناء العلاقات وقدرتنا العامة على التعلّم.

## حقائق عن الدماغ



يبلغ وزن الدماغ البشري **3 أرطال** ، وهو ما يمثل حوالي **2%** من وزن الجسم الكلي.

## حقائق عن الدماغ



نحن قادرون على تغيير أدمغتنا طوال **حياتنا**. فتجاربنا، بل وأفكارنا، سواء **الإيجابية** منها أو **السلبية** تعمل على تغيير الروابط في أدمغتنا، وهو ما يُسمّى **بالمرونة العصبية**.



## حقائق عن الدماغ

تعمل التمارين الرياضية على إطلاق مركبات كيميائية في الدماغ. تؤثر هذه المركبات على صحة **خلايا الدماغ (الخلايا العصبية)** وعلى نمو الأوعية الدموية الجديدة في الدماغ، كما تدعم توليد **الخلايا العصبية الجديدة!**



## حقائق عن الدماغ

يشكّل **الماء** حوالي **75%** من تكوين الدماغ، ممّا يعني أنّ الحفاظ على **رطوبة الجسم** يُعدّ أمرًا بالغ الأهمية لوظيفة الدماغ.



## حقائق عن الدماغ

لدى البشر ما يقرب من **10 ملايين** من مستقبلات الرائحة في التجويف خلف أنوفهم ويمكنهم التفرقة ما بين 4000 إلى 10000 رائحة مختلفة!

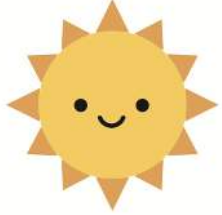


## حقائق عن الدماغ

يُسمّى الجزء الأسود من العين **بالشبيكية**، ووظيفته تحويل الضوء إلى **نبضات عصبية** تنتقل إلى **الدماغ** عبر **العصب البصري** حتى تتمكن من الرؤية.



## حقائق عن الدماغ



نحن قادرون على التغلب على تحيزاتنا السلبية من خلال **المرونة العصبية**، وذلك عن طريق تدريب الدماغ على رؤية العالم بشكل أكثر إيجابية من خلال ممارسات **التفأول** الواعية. يؤدي التكرار إلى إنشاء مسارات عصبية جديدة أكثر قوة.

## حقائق عن الدماغ



هناك **34,000** عاطفة بشرية معروفة.

## حقائق عن الدماغ



لا يستطيع الدماغ الشعور إلا **بالممتعة** فقط، وليس به خلايا لاستقبال الألم.

## حقائق عن الدماغ



أكبر سرعة لنقل المعلومات بين الخلايا العصبية هي **250 ميل في الساعة** تقريبًا.

## حقائق عن الدماغ



القشرة الجبهية هي جزء من الدماغ يساعدنا على اتخاذ قرارات جيدة والانتباه والتعلم.

## لحظات MindUp

لنعش اللحظة.  
شاركوا في هذه الاستراتيجيات العملية لتنمية  
اليقظة الذهنية.

## لحظات MindUp

### ما هذه الرائحة؟ (لشخصين أو أكثر)

اخترتوا أربعة أشياء لها روائح مميزة ومختلفة. قوموا بعصب عيني شريككم / شركائكم أو اطلبوا منهم تغطية أعينهم، ثم اطلبوا منهم أخذ نفس عميق وشم كل عنصر، واحدًا تلو الآخر.

### اسألوا شريككم:

- هل يمكنكم التعرف على كل عنصر؟
- هل تفضلون بعض الروائح على غيرها؟
- هل تذكركم إحدى الروائح بشيء آخر؟

تبادلوا الأدوار - دوركم الآن للتخمين!

## لحظات MindUp

### لعبة الإنصات (لشخصين أو أكثر)

قوموا بجمع عدّة أشياء من حولكم وضعوها في صندوق. وبالتناوب مع شريككم / شركائكم، أخرجوا عنصرًا واحدًا في كل مرة، وقوموا بإصدار صوت به. بعد بضع ثوانٍ، أرجعوا العنصر مرة أخرى إلى الصندوق.

### اسألوا شريككم:

1. ما هذا العنصر في رأيكم؟
2. هل استطعتم تركيز انتباهكم على الصوت؟
3. هل شتتكم شيء ما؟

تبادلوا الأدوار - دوركم الآن للتخمين!

## لحظات MindUp

### الشم والتذوق (لشخصين أو أكثر)

متى كانت آخر مرة توقفتُم فيها لاستنشاق رائحة وجبتكم؟ في وقت الطعام، اطلبوا من شريككم شمّ طعامه قبل أخذ كل قسمة.

### اسألوا وتفكروا:

- هل الشمّ الواعي يغيّر من مذاق الطعام؟
- هل استنشاق رائحة كل قسمة بشكل واع يساعد على الشعور بالامتنان؟

## لحظات MindUp

### هل بإمكانني أن أكل هذا؟ (لشخصين أو أكثر)

إنّ شمّ الطعام قبل تناوله هو نشاط تكيّفي يجعلنا نتأكد من أنّ الطعام الذي نحن على وشك تناوله آمن للاستهلاك! قوموا بجمع ثلاثة عناصر غذائية وثلاثة عناصر غير غذائية. قوموا بعصب عيني شريككم أو اطلبوا منه تغطيتهما ودعوه يشمّ رائحة كل عنصر.

### اسألوا وتفكروا:

1. أي العناصر يمكنكم أكلها؟ وأيّها لا يمكنكم؟
2. ما هي الأسباب المهمة الأخرى التي قد تدعوكم لمواصلة التدرّب على الشمّ الواعي؟

## لحظات MindUp

### انظروا وتذوقوا (لشخصين أو أكثر)

أعطوا شريككم حبة من الزبيب أو قطعة صغيرة من الشوكولاتة ليحملها، واطلبوا منه الانتظار قبل تذوقها. اطلبوا منه تأمل ما يحمله بيده والنظر إليه كما لو كان يراه لأول مرة. اطلبوا منه إغلاق عينيه، وشمّ ما بيده. بعد ذلك، دعوه يتذوّقه، وذلك بإبقائه في فمه للحظة، ثم تركه على لسانه، ثم أخذ بعض القضمات بشكل بطيء.

### اسألوا وتفكروا:

1. كيف كان مذاق هذا الشيء/شعورك به؟
2. هل سال لعابكم أثناء ترقيب القسمة الأولى؟

## لحظات MindUp

### اكتئاب المطر (لشخصين أو أكثر)

تخيّلوا أن السماء تمطر بالخارج. وتبادلوا الأدوار في التظاهر بالشعور بالحزن أو الفرح بسبب المطر. مثلوا معاً مشهداً إيجابياً كردّة فعل تجاه المطر، مثل القفز فرحاً أو التظاهر بالقفز في برك المياه التي تجمّعت من المطر، أو بتوجيه وجوهكم نحو السماء للشعور بالمطر عليها.

### لنتفكر:

1. أي الاستراتيجيات الإيجابية التي مثلتموها قد تختارون للتنفيذ في أقرب يوم ماطر؟
- قوموا بالعصف الذهني معاً للتفكير في مواقف أخرى مشابهة للأيام الماطرة، والتي تستطيعون التحضير لها بشكل مشابه!

## لحظات MindUp

### رمز للتعبير عن الامتنان (لشخصين أو أكثر)

أعطوا شريككم حجرًا صغيرًا أو حصة. واحتفظوا بواحد لأنفسكم، وأخبروه أنه حجر الامتنان الخاص به. اطلبوا منه حمله في جيبه أو حقيبته المدرسية. في كل مرة يشعر بها بالحجر بين أصابعه، عليه أن يفكر بشيء يشعره بالامتنان.

**لنتفكر:** ذكروا طفلكم (أطفالكم) أنه بغض النظر عما يحدث في حياتهم، فإن هذا الحجر سيساعدهم دائمًا على الشعور بالامتنان وإيجاد الراحة.

## لحظات MindUp

### سرد القصص (لشخصين أو أكثر)

اقرأوا قصة تشعر فيها الشخصية بالحزن حيال شيء ما أو تحدّثوا عن فيلم رأيتم به مشاهد محزنة. وضحوا لهم أنّ هذه المشاعر طبيعية، وأنه من الطبيعي أيضًا أن تضحكوا وتشعروا بالسعادة في أوقات الحزن. وتذكروا أن المشاعر تهدأ وتتغير بمرور الوقت.

**لنتفكر:** تفكروا في شيء أحنزكم لفترة قصيرة أو طويلة. وناقشوا كيف تمكّنتم من إدارة مشاعر الحزن لديكم.

## لحظات MindUp

### الرسم من وجهة نظر جديدة (لشخصين أو أكثر)

اجلسوا مع شريككم وأحضروا بعض الأوراق وأدوات التلوين واختاروا شيئًا من بيئتهم. ضعوا هذا الشيء على طاولة واقترحوا أن يرسمه كل واحد. ثم قوموا بتبادل أماكنكم حول الطاولة أو الغرفة وارسموا هذا الشيء مرة أخرى.

### اسألوا وتفكروا:

1. ما هي الاختلافات الظاهرة بين الرسمتين؟
2. وما هي مواطن الشبه - الشكل واللون؟
3. هل تختلف الرسمة عندما ترسمون من الجهة الأخرى؟

## لحظات MindUp

### لعبة الضحك (لشخصين أو أكثر)

فكروا في أغنية تحبّون الاستماع إليها أنتم وشريككم (شركاؤكم). وعوّضًا عن غناء كلمات الأغنية، استخدموا الكلمتين "ها" و "هاها". سيبدو الأمر وكأنكم تضحكون.

### اسألوا وتفكروا:

- بينما تعنون أغنيتكم بقهقهات عوّضًا عن كلمات الأغنية الحقيقية:
1. هل باستطاعتكم غناء الأغنية بأكملها باستخدام القهقهات؟
  2. هل وجدتم أنّكم بدأتُم الضحك من القلب؟

## لحظات MindUp

### رقصة الدوبامين (لشخصين أو أكثر)

اختراروا أغنية تجعلكم تبتسمون دائماً. قوموا بتشغيل الأغنية بمستوى الصوت المناسب لكم. وعندما تضغطون زر التشغيل، استسلموا للموسيقى والآلات الموسيقية وكلمات الأغاني. انسوا كل شيء آخر. اشعروا بالإيقاع وارقصوا عليه. قوموا بحركات الرقص التي تشعركم بالرضا عن جسمكم، أو حتى تلك التي تشعرون بأنّها سخيّة.

**لنتفكر:** لاحظوا مدى استرخاء جسديكم بعد انتهاء الأغنية.

## لحظات MindUp

### الذهاب في نزهة واعية (لشخصين أو أكثر)

خطّطوا لنزهة لطيفة للمشي من 10 إلى 15 دقيقة. وعندما تبدأ نزهتكم، قوموا بالمشي بالسرعة التي تُشعركم أنتم ورفيقكم بأكبر قدر من الراحة. ومع استمراركم في المشي، ووجهوا انتباهكم إلى الأصوات. انتبهوا لما تسمعون، وبعد فترة وجهوا انتباهكم إلى حاسة الشم.

**لنتفكر:** ماذا لاحظتم أو اكتشفتهم؟ بينما تمشون معاً، ركّزوا انتباهكم على كل الألوان والأشياء التي رأيتموها. ما الذي لفت انتباهكم؟

وأخيراً، ركّزوا على الأحاسيس الجسدية، مثل: الرياح التي لامست وجوهكم أو أوراق الأشجار التي تكسرت تحت أقدامكم أو بركة الماء على جانب الطريق في المدينة. استمتعوا بما تبقى من نزهة المشي وأنتم في كامل وعيكم بها.

## لحظات MindUp

### تحريك الكتفين (لشخص واحد أو أكثر)

أحياناً نشعر بالتوتر دون أن نلاحظ أو ندرك ذلك حقاً. إنّ نشاط تحريك الكتفين سيساعدنا على الاسترخاء.

اجلسوا جلسة مريحة، وأغلقوا أعينكم، وخذوا بعض الأنفاس العميقة. ركّزوا على عضلات الكتف والرقبة، ولاحظوا ما تشعرون به. شدّوا أكتافكم، وارفعوها لأعلى، إلى أقرب ما يمكن من الأذنين. حافظوا على هذه الوضعية وعدّوا إلى خمسة. وأثناء العدّ، لاحظوا ما تشعرون به في أكتافكم، ثم استرخوا وأسقطوا أكتافكم إلى أدنى مستوى ممكن، وفكروا في الأمر كما لو أنكم تهزّون أكتافكم. كرّروا هذا النشاط ثلاث مرات.

**لنتفكر:** ركّزوا كيف اختلف شعوركم بأكتافكم الآن.

## لحظات MindUp

### بصمات الأصابع (لشخص واحد أو أكثر)

لا يمكن لأي شخص في العالم أن يكون لديه نفس بصمات أصابعكم، فبصمات أصابعنا فريدة.

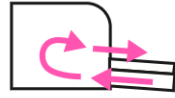
خذوا بضع لحظات من وقتكم لتفحص أيديكم. انظروا إلى كل الخطوط في الكفّين وإلى اتجاهها عند فتحها وإغلاقها. ابدأوا النظر إلى راحة اليد، ثم كل إصبع على حدة. عندما تصلون إلى أطراف أصابعكم، تفحصوها. ثم تبادلوا الأدوار وتفحصوا أطراف أصابع بعضهم البعض.

### اسألوا وتفكروا:

ما هو الاختلاف الذي لاحظتموه بين بصمات أصابعكم؟ وما هو وجه التشابه بينها؟ ما الذي يجعل من بصمات أصابعنا شيئاً فريداً خاصاً بنا؟

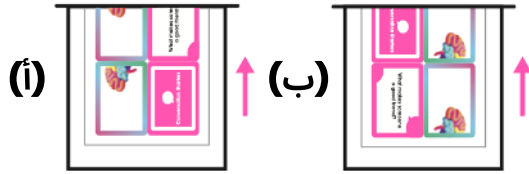
# طريقة طباعة الغلاف الخلفي

أولاً، عليكم معرفة نوع الطابعة التي لديكم، ثم اتّباع التعليمات التالية.

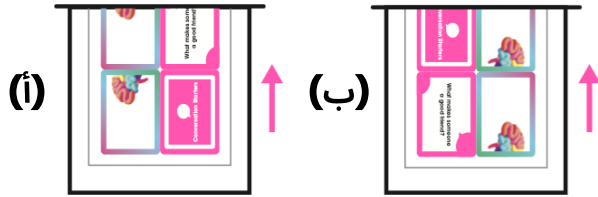


## طابعة أمامية التعبئة

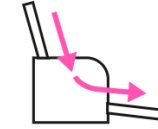
1. اعرّفوا الاتجاه الي تظهر به الصفحة الثانية من ملف ال PDF هذا عند الطباعة. هل يبدو مثل المثال (أ) أو (ب)؟



2. ضعوا الورقة المطبوعة في درج الأوراق بحيث يكون الوجه المطبوع للأعلى دون قلبها أو تغيير اتجاهها.

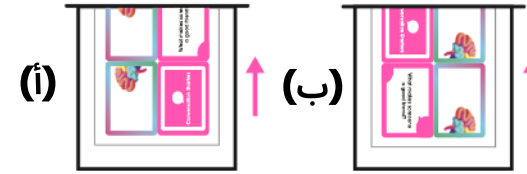


3. اطبعوا الصفحة 16 من ملف ال PDF هذا. إذا بدا كل شيء على ما يرام، كرّروا الخطوتين 1 و 2 مع بقية صفحات البطاقات. عندما تكون جميعها في الدرج، اطبعوا الصفحة 16 على باقي الصفحات.

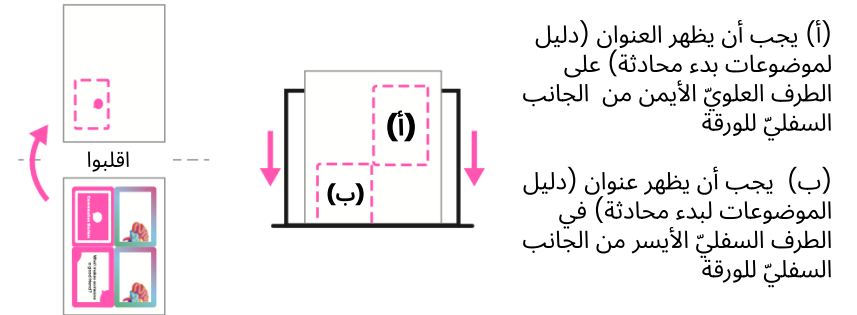


## طابعة علوية التعبئة

1. تعرّفوا على الاتجاه الي تظهر به الصفحة الثانية من ملف ال PDF هذا عند الطباعة. هل يبدو مثل المثال (أ) أو (ب)؟



2. اقلبوا الورقة وضعوها مرة أخرى في درج الأوراق بحيث يكون الجانب الفارغ للأعلى.



(أ) يجب أن يظهر العنوان (دليل لموضوعات بدء محادثة) على الطرف العلوي الأيمن من الجانب السفلي للورقة

(ب) يجب أن يظهر عنوان (دليل الموضوعات لبدء محادثة) في الطرف السفلي الأيسر من الجانب السفلي للورقة

3. اطبعوا الصفحة 16 من ملف ال PDF هذا. إذا بدا كل شيء على ما يرام، كرّروا الخطوتين 1 و 2 مع بقية صفحات البطاقات. عندما تكون جميعها في الدرج، اطبعوا الصفحة 16 على باقي الصفحات.



**mindup**  
For Life

حزمة الأنشطة الواعية



**mindup**  
For Life

حزمة الأنشطة الواعية



**mindup**  
For Life

حزمة الأنشطة الواعية



**mindup**  
For Life

حزمة الأنشطة الواعية