**كراسة**

**فعاليات**

**للتجهيز**

**للمخيمات**

فعاليات ثانوي واعدادي:

المخيم الصيفي عالابواب ببني مهاراتي وبتحدى ذاتي ............................................3

أجيالي، بمخيم لأول مره؟.............................................................................9

فعالية الخروج من منطقة الراحة..................................................................11

فعاليات ابتدائي:

المخيم الصيفي عالابواب ببني مهاراتي وبتحدى ذاتي...........................................13

فعالية تخوفات من المخيم.........................................................................16

فعالية الخروج من منطقة الراحة..................................................................20

**المخيم الصيفي عالابواب**

**ببني مهاراتي وبتحدى ذاتي**

**الأهداف:**

- تجهيز الأفراد الأجياليين لتجربة المخيم لأول مره.

-ان يتعرف الأفراد الأجياليين على مهاراتهم ويحاولون تحسينها.

**الفئة المستهدَفة:** 12-18

**المدة الزمنية: 60** دقيقة

**الادوات اللازمة:** اطبع ملحق 1 – اربع نسخ.

**سير الفعالية**:

**المرحلة لأولى 25 دقيقة.**

مرر فعالية حركة من اختيارك لمدة 5 دقائق.

اشرح لأفراد المجموعة ان المخيم الصيفي يقترب كثيراً ( في تاريخ....) ونريد ان تجهيز نفسنا لحضوره والاستفاده منه باكبر قدر ممكن. لذلك سنمرر هذه الفعالية.

اطلب من أفراد المجموعة الجلوس بشكل دائري وضع البطاقات في ملحق 1 على الارض

اشرح لهم ان البطاقات هي مهارات واطلب منهم اختيار 6 بطاقات لمهارات موجوده عندهم

اعطهم 5 دقائق للاختيار ثم اطلب منهم التفكير والتمعن في اختياراتهم واختيار 3 بطاقات من ال6 بطاقات الي اختاروها لمهارات يعتقدون انهم جيدون جداً فيها.

من اجل تعزيز الثقة لدى الافراد اطلب من كل فرد شرح ما هي المهارات التي اختارها وكيف يعتقد انها تتجسد في تصرفاته.(10 دقائق)

**المرحلة الثانية 15 دقيقة.**

اطلب من الافراد اختيار ثلاثة مهارات يتمنون امتلاكها. ( 5 دقائق)

ثم اطلب منهم اختيار فرد يثقون فيه والتحدث معه عن هذه المهارات ولماذا يتمنى الحصول عليها. (10 دقائق)

**المرحلة الثالثة 20 دقيقة.**

اطلب من الازواج وضع خطة عمل في تحدي الذات. كل واحدٍ على حده.

اطلب منهم كتابة المهارات ووضع خطة تجعلهم يمتلكون هذه الصفات.

مثال : تطوير مهارة الاستماع , التدريب لمدة اسبوعين على زيادة القدره في الاصغاء , فمثلاً تجربة الاستماع لمدة دقيقتين بدون مقاطعة ثم زيادة المده حتى تصل الى ربع ساعه.

مثال اخر: تطوير القدرة على الاستقلالية, يمكن البدء بامور صغيرة مثل الاستقلالية في ترتيب غرفة النوم الى الاستقلالية ليوم كامل وان يكون مسؤول عن طعامه وتنظيف وترتيب ملابسه.

للمرشد : اخبر الافراد انه يمكن استعمال الهاتف من اجل البحث وممكن استشارة المرشد او افراد اخرين بالمجموعة.

أخبر أفراد المجموعة اننا كبشر دائما نحاول تطوير انفسنا نحو الافضل ومن هذا المنطلق حاولوا او تقوموا بالعمل على الخطه التي كتبتموها حتى لو على مهارة واحده.

|  |  |
| --- | --- |
| **الدقة** | **الاخلاص** |
| **التحليل** | **الامانة** |
| **الإبداع** | **الاستماع** |
| **التفكير الناقد** | **التعاون** |
| **الكفاءة** | **مساعدة الاخرين** |
| **الاجتهاد** | **مراعاة** |
| **الابتكار** | **التعاطف** |
| **العقلانية** | **التشجيع** |
| **الحزم** | **القيادة** |
| **إدارة الصراع** | **الإدارة** |
| **اتخاذ القرار** | **بناء العلاقات** |
| **الدبلوماسية** | **اللطافة** |
| **التواضع** | **العزيمة** |
| **التأثير** | **الاستقلالية** |
| **الاستماع** | **التفاؤل** |
| **الصبر** | **إلايجابية** |
| **الواقعية** | **الانتاج** |
| **المسؤولية** | **المبادرة** |

**أجيالي، بمخيم لأول مره؟**

**الأهداف:** 

- تجهيز الأفراد الأجياليين لتجربة المخيم لأول مره.

-ان يبحث ويتعمق الأفراد الأجياليين عن طرق لتعزيز الثقة بالنفس.

-ان يتحدث الأفراد الأجياليين عن مشاعرهم تجاه التخييم بعيداً عن العائلة.

**الفئة المستهدَفة:** 15-18

**المدة الزمنية: 60** دقيقة

**سير الفعالية**:

**المرحلة لأولى 20 دقيقة.**

أخبر أفراد المجموعة انك ستقرأ لهم فقرة صغيرة واطلب منهم اغماض اعينهم والتخيل.

لكلمة تخييم سحر خاص، وبمجرد سماعها يتبادر إلى الذهن صور النار المشتعلة في المخيّم، وروائح الشواء، والمشهد الأخّاذ للنجوم التي تتلألأ في السماء، وبالطبع طبيعة المكان الرائعة سواء كان التخييم على ضفة حوض نهر جاف، أو على قمة جبل، أو في قلب الغابة مع إطلالة بانورامية على الاشجار التي تمتد على مرمى النظر في هذه التجربة ستقضون وقت ممتع لا يمكن نسيانه. نحن جميعا بحاجة إلى الهروب من الروتين اليومي وان نبتعد عن كل شيء. الوقت الذي سنقضيه في الهواء الطلق هو علاج صحي للجسم والروح.( يمكن للمرشد وصف المكان الذي سيكون فيه المخيم).

اطلب منهم فتح أعينهم واشرح لأفراد المجموعة اننا مقبلين على مخيمات الصيف.

اسأل افراد المجموعة:

* ليش احنا طالعين عالطبيعه نخيم ؟ شو بنستفيد ؟

ارسم شمس الافكار واكتب أجوبة الطلاب

أجوبة اضافيه ممكنه:

* هواء نقي
* بناء علاقات صداقه جديدة
* لياقه بدنية
* التحرر من التكنولوجيا
* التواصل مع الطبيعة
* تنمية مهارات جديدة
* فرصة للتعلم
* زيادة الثقة بالنفس
* الاستمتاع بالوقت
* تجربة مغامرات جديدة

**المرحلة الثانية : 20 دقيقة**

أخبر الأفراد انه يوجد بعض الافراد من بيننا ممن يخشون مغامرة كالتخييم واشرح لهم انه الثقة بالنفس للقيام بمغامرة كهذه هو سلوك مكتسب ولا يولد معنا. الثقة تحتاج ممارسه وممكن تطويرها. هناك تصرفات معينه اذا قمنا بها ستأثر بشكل مباشر بشعورنا بالثقة.

اسال الافراد كيف نزيد شعورنا بالثقة ؟ بشكل عام وليس تحديداً من أجل التخييم.

أشكر كل من شارك

قسم المجموعة الى اربع مجموعات صغيرة واطلب من كل مجموعة البحث في الانترنت عن طرق تقوية الثقة بالنفس والنقاش بما توصلو له.(15 دقيقة)

للمرشد: هنالك الكثير من الطرق بالانترنت التي من الممكن ان تشجع الافراد ان يثقو بنفسهم فكل فرد منهم ممكن ان يشعر بالراحه تجاه طرق مختلفة عن الاخر.

**المرحلة الثالثة: 20 دقيقة**

اطلب من الافراد اختيار شريك لهم يثقون به لهذه الفعالية, على المجموعة ان تتقسم لأزواج.

اسأل أفراد داخل مجموعاتهم :

* هل كانت لكم تجربة بالخروج برحلة مع العائلة او الاصدقاء خلال الليل؟

مثلا رحله على البحر بالليل او رحلة تخييم في الغابة , كل شريك سيخبر الاخر عن مشاعره في هذه التجربه وخصوصا مشاعر الامان. ( 15 دقائق)

* نحن نشعر بالأمان عندما نكون بين أهلنا او اقاربنا , كيف سنشعر عندما نخرج بالمخيم ولن نكون بجانب أهلنا وأقاربنا ؟ هل هناك تخوفات ؟ ما الذي سيساعدني لتجنب المشاعر السلبيه ؟

**تلخيص: 5 دقائق**

اطلب من كل فرد تلخيص الفعاليه بكلماته الخاصه.

**فعالية الخروج من منطقة الراحة**

**الأهداف:** 

-ان يتعرف الأفراد الأجياليين على مصطلح منطقة الراحة.

-ان يتعرف الأفراد الأجياليين فوائد الخروج من منطقة الراحة

-تعرف الأفراد الأجياليين على الادوات الموجودة بالمخيم التي ستساعدهم.

**الفئة المستهدَفة:** 15-18

**المدة الزمنية: 60** دقيقة

**سير الفعالية**:

**المرحلة لأولى افتتاحية 10 دقائق**

اشرح لأفراد المجموعة : اليوم سنتحدث عن منطقة الراحة comfort zone

أحد أكثر الأسباب التي تمنعنا من تحقيق أهدافنا والحصول على ما نريد هو أننا نميل إلى الركون للراحة وللروتين المعتاد الذي نعيشه، أو ما يسمى بمنطقة الراحة ،وهي حالة يشعر فيها المرء بالأمان أو بالراحة، وتعبيرٌ عن رفضنا للتغير، مع كل ما يحمله من مصاعب وتعب وتحديات، وربما ألم أيضا،

الحقيقة أن منطقة الراحة ليس لها علاقة بالراحة بل بالخوف . يجب كسر منطقة الراحة و الخروج خارجها لتعلم كيفية الاستمتاع بالحياة و خوض التجارب

و من الأسباب الأكثر شيوعًا التي تجعلنا نُفَضِّل البقاء في منطقة الراحة هي:

* الكسل: وهو عندما يشعُر الفرد بالتعب، أو الافتقار إلى الطاقة، أو اللَّامُبالاة، أو الاكتئاب، أو القلق، أو الشعور بالذَّنْبِ، أو عدم وجود حافز، أو جميعها في آنٍ واحد.
* الكبرياء: عندما لا تشعر بأي حاجة إلى تعلُّمِ أي شيء أو لتحسين ذاتك وصقلها بعلمٍ نافع، والظنّ بنفسك أنك دومًا على استعداد لأي شيء. الروْعَة والكمال شعوران مُتلازمان في تلك الحالة.
* الخوف: عندما يخاف المرء من مواجهة مخاوفه، مثل: الخوف من المجهول، أو الخوف من المخاطر والشكوك، أو الخوف من النتائج، أو الخوف من فقدان السيطرة على زمام أمرٍ ما، أو الخوف من أراء الآخرين فيه
* قصر النظر: عندما لا نتمكَّن من رؤية الآثار والعواقب لبعضِ المواقفِ والسلوكيات في حياتنا، على المدى المتوسّط أو البعيد

أنت بحاجة لتغير طريقة تفكيرك! غيّر الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك، فالحديث الداخلي يتحول رويدا رويدا لواقع. اغمر نفسك بالحديث الإيجابي معها. استبدل "أنا فاشل " ب "أنا ناجح “،”أنا خائف" ب "سأحاول و سأنجح

"يقول رالف والدو إمرسون: “أنت ما تفكر به!

نحن مقبلون بالفترة القريبه على مخيمات الصيف والتخييم كتجربه هو خروج من منطقة راحتنا , فهي خروجنا من البيت وقضاء عدة ايام بعيداً عن منطقة راحتنا.

**المرحلة الثانية : 20 دقيقة**

اسأل أفراد المجموعة :

* لماذا من المهم الخروج من منطقة راحتنا ؟

لخص الاجوبة وأشكر كل من شارك.

اشرح لأفراد المجموعة ان للخروج من منطقة الراحة هناك العديد من الفوائد التي يمكنك أن تجنيها بمجرد أن تخطو خطوة واحدة خارج منطقة راحتك، ومنها:

* القدرة على مواجهة تحديات المستقبل.

تصبح أكثر قدرة على التكيف مع صعوبات الحياة إذا اعتدت على الخروج من نطاق منطقة الراحة الخاصة بك، لتجد نفسك قادرا على التعامل مع تغيرات الحياة بشكل أفضل.

* الابتعاد عن السعي إلى المثالية:

لا يوجد شخص مثالي، ولا يمكن لأحد أن يحقق المثالية في حياته، لذا أبعد عنك هذا الضغط المستمر وستجد نفسك مقبلا على تجربة كل ما هو جديد دون خوف.

* اكتساب خبرة أكبر في الحياة:

بمجرد أن تسمح لنفسك بمواجهة التجارب الجديدة، فإنك تكتسب خبرة في كل مجالات الحياة، ما يعني حصولك على قدر كبير من المعرفة.

* زيادة الثقة بالنفس :

يزداد احترامك لنفسك وثقتك بها بمجرد خروجك من منطقة الراحة لأنك ستكتشف قدراتك الكامنة، بعد تحقيق أي إنجاز بدلا من البقاء كما أنت دون تطور.

**المرحلة الثالثة: 20 دقيقة**

اسأل أفراد المجموعة :

* ما هي الادوات التي ستساعدنا في المخيم ؟

ارسم شمس الافكار وأجمع الاجوبة.

اجوبة ممكنه:

خيمة,كيس نوم,الحمام الكيمي....

**المرحلة الرابعة: 10 دقيقة**

اطلب من الأفراد البحث بالانترنت عن طريق هواتهم الخاصة عن ادوات ستساعدهم بالتخييم واستشارة بعضهم البعض باستخدامات هذه الادوات.

**تلخيص: 5 دقائق**

اطلب من كل فرد تلخيص الفعالية بكلماته الخاصة.

**المخيم الصيفي عالابواب**

**ببني مهاراتي وبتحدى ذاتي**

**الأهداف:**

- تجهيز الأفراد الأجياليين لتجربة المخيم لأول مره.

-ان يتعرف الأفراد الأجياليين على مهاراتهم ويحاولون تحسينها.

**الفئة المستهدَفة:** 9-12

**المدة الزمنية: 40** دقيقة

**الادوات اللازمة:** اطبع ملحق 1 – اربع نسخ.

**سير الفعالية**:

**المرحلة لأولى 10 دقائق**

مرر فعالية حركة من اختيارك.

**المرحلة الثانية 15 دقيقة.**

اشرح لأفراد المجموعة ان المخيم الصيفي يقترب كثيراً ( في تاريخ....) ونريد ان تجهيز نفسنا لحضوره والاستفاده منه باكبر قدر ممكن. لذلك سنمرر هذه الفعالية.

اطلب من أفراد المجموعة الجلوس بشكل دائري وضع البطاقات في ملحق 1 على الارض

اشرح لهم ان البطاقات هي مهارات واطلب منهم اختيار 4 بطاقات لمهارات موجوده عندهم

اعطهم 5 دقائق للاختيار ثم اطلب منهم التفكير والتمعن في اختياراتهم واختيار بطاقتين من ال4 بطاقات الي اختاروها لمهارات يعتقدون انهم جيدون جداً فيها.

من اجل تعزيز الثقة لدى الافراد اطلب من كل فرد شرح ما هي المهارات التي اختارها وكيف يعتقد انها تتجسد في تصرفاته.(10 دقائق)

**المرحلة الثالثة 15 دقيقة.**

اسال افراد المجموعة هل يوجد بين البطاقات مهارات يتمنون امتلاكها؟ اطلب منهم اختيار مهارة واحدة.(5 دقائق)

ثم اطلب منهم اختيار فرد يثقون فيه والتحدث معه عن المهارة وكيف يمكن تطويرها.(10 دقائق)

للتلخيص اسال الافراد ماذا تعلمنا اليوم؟

|  |  |
| --- | --- |
| **التأثير** | **الاخلاص** |
| **الصبر** | **الامانة** |
| **الإبداع** | **الاستماع** |
| **العزيمة** | **التعاون** |
| **المسؤولية** | **مساعدة الاخرين** |
| **الاجتهاد** | **التفاؤل** |
| **الايجابية** | **التعاطف** |
| **الانتاج** | **التشجيع** |
| **المبادرة** | **القيادة** |
| **الاستقلالية** | **الإدارة** |
| **التواضع** | **بناء العلاقات** |
| **الدقة** | **اللطافة** |

**فعالية تخوفات من المخيم**

**الأهداف:** 

- ان يعرف الأفراد الاجياليين انه من الطبيعي الخوف من تجربة التخييم لأول مره.

ان يعرف الأفراد الأجياليين ان هناك عدة طرق من اجل تجنب تخوفاتهم.

**الفئة المستهدَفة:** 15-18

**المدة الزمنية: 50** دقيقة

**المواد اللازمة:** طباعة ملحق 1 نسخة واحدة وقص البطاقات.

**سير الفعالية**:

**المرحلة لأولى افتتاحية 5 دقائق**

أشرح أفراد المجموعة اننا مقبلون على المخيمات الصيفية

يمكن أن تكون المخيمات وقتًا للمرح وبناء الصداقة. يمكن أن يكون الابتعاد عن الدراسة لبضعة أيام وتجربة أنشطة جديدة أمرًا ممتعًا للغاية. لكن ليس للجميع. بالنسبة لبضع من الافراد هناك تخوفات تجاه المخيمات. هؤلاء الافراد سيحتاجون الى مساعدة اضافية لمعرفة ما وراء مخاوفهم.

**المرحلة الثانية : 10 دقيقة**

يمكن ان تكون التخوفات بسبب:

* النوم بعيدًا عن المنزل في مكان غير مألوف
* مسؤولية العناية بالنفس في غياب الوالدين
* مع من سيشاركون الخيمة؟
* إذا كانوا سيحبون في الطعام في المخيم
* الشعور بالحنين إلى المنزل والبلدة.

هذه كلها مخاوف طبيعية جدًا للأفراد، بغض النظر عما إذا كانت هذه هي المرة الأولى أو العاشرة في المخيم. الخبر السار هو أن هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها في الفترة التي تسبق وقت المخيم، والتي يمكن أن تساعد هؤلاء الافراد على الاستمتاع بتجربة المخيم.

أولاً، من الجيد معرفة سبب كون المخيمات تجربة رائعة. بجانب كل الأشياء الممتعة التي ستحدث في المخيم، هناك أيضًا العديد من الفرص للنمو وتطوير المهارات، مثل:

* مهارات العمل الاجتماعي والجماعي، حيث يتواصل الأفراد على مدار العام بأكمله
* مهارات الاستقلال، حيث يتحمل الأفراد المزيد من المسؤولية عن العناية بأنفسهم
* مهارات الحياة العملية، حيث يشاركون في مجموعة من الأنشطة.
* بناء المرونة والثقة بالنفس، حيث يتغلبون على التحديات

**المرحلة الثالثة: 20 دقيقة**

اطلب من الافراد الجلوس بشكل دائري وضع البطاقات في ملحق 1 على الأرض واطلب من كل متطوع سحب بطاقة وقراءة ما كتب عليها.

**المرحلة الرابعة: 10 دقيقة**

اطلب من الطلاب اختيار شريك من اجل نقاش البطاقات التي قرأوها.

اعطهم 10 دقائق من اجل النقاش والتفكير سوياً في كيفية مساعدة انفسهم.

**تلخيص: 5 دقائق**

اطلب من كل فرد تلخيص الفعالية بكلماته الخاصة.

|  |
| --- |
| التدريب على النوم بعيداُ عن المنزل  من المرجح أن يشعر الفرد بإيجابية تجاه النوم بعيدًا عن المنزل إذا كان قد نجح في فعل ذلك في الماضي. لذلك رتب للنوم في منزل أحد الأصدقاء أو الأقارب في الفترة التي تسبق وقت المخيم واستمر في ذلك حتى تثق في قدرتك على النوم جيدًا عندما تكون بعيدًا عن المنزل. |
| تجميع المعلومات  تعرف على أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المخيم. اسأل مركزك عن جدول المخيم، أو اطّلع على الصور والفيديوهات عن موقع المخيم. |
| ابحث عن صديق  اختر من المجموعة صديق مقرب، الأصدقاء سيساعدون في الشعور بالطمأنينة خلال فترة المكوث بالمخيم! |
| اجعل عملية تعبئة الحقيبة ممتعة  كن مسؤولاً عن التخطيط والتجميع والتحقق من اللوازم اللازمة للمخيم. إذا كانت هناك أشياء تحتاج إلى شرائها، فحولها إلى رحلة تسوق ممتعة. إن حزم حقيبتك الخاصة يضمن أيضًا معرفة ما بداخلها ومكان العثور على الأشياء |
| احزم شيئًا مميزًا  قد يكون من المريح أن تأخذ معه شيئًا صغيرًا خاصًا. لعبة أو صورة عائلية أو ملاحظة صغيرة مكتوبة. كل ما قد يساعد في تخفيف الانفصال. |
| مارس مهارات الاستقلال في المنزل  كن المسؤول عن نفسك ليوم كامل! ثم كن المسؤول ليومين على التوالي. |
| تحدث إلى المركز  إذا كان هناك أي شيء يثير قلقك فتحدث إلى مركزك. |

**فعالية الخروج من منطقة الراحة**

**الأهداف:** 

-ان يتعرف الأفراد الأجياليين على مصطلح منطقة الراحة.

-ان يتعرف الأفراد الأجياليين فوائد الخروج من منطقة الراحة

-تعرف الأفراد الأجياليين على الادوات الموجودة بالمخيم التي ستساعدهم.

**الفئة المستهدَفة:** 15-18

**الادوات اللازمة**: طباعة ملحق 1.

**المدة الزمنية: 60** دقيقة

**سير الفعالية**:

**المرحلة لأولى افتتاحية 10 دقائق**

اشرح لأفراد المجموعة : اليوم سنتحدث عن منطقة الراحة

أحد أكثر الأسباب التي تمنعنا من تحقيق أهدافنا والحصول على ما نريد هو أننا نميل إلى الركون للراحة وللروتين المعتاد الذي نعيشه، أو ما يسمى بمنطقة الراحة ،وهي حالة يشعر فيها المرء بالأمان أو بالراحة، وتعبيرٌ عن رفضنا للتغير، مع كل ما يحمله من مصاعب وتعب وتحديات، وربما ألم أيضا،

الحقيقة أن منطقة الراحة ليس لها علاقة بالراحة بل بالخوف . يجب كسر منطقة الراحة و الخروج خارجها لتعلم كيفية الاستمتاع بالحياة و خوض التجارب

و من الأسباب الأكثر شيوعًا التي تجعلنا نُفَضِّل البقاء في منطقة الراحة هي:

* الكسل: وهو عندما يشعُر الفرد بالتعب، أو الافتقار إلى الطاقة، أو اللَّامُبالاة، أو الاكتئاب، أو القلق، أو الشعور بالذَّنْبِ، أو عدم وجود حافز، أو جميعها في آنٍ واحد.
* الكبرياء: عندما لا تشعر بأي حاجة إلى تعلُّمِ أي شيء أو لتحسين ذاتك وصقلها بعلمٍ نافع، والظنّ بنفسك أنك دومًا على استعداد لأي شيء. الروْعَة والكمال شعوران مُتلازمان في تلك الحالة.
* الخوف: عندما يخاف المرء من مواجهة مخاوفه، مثل: الخوف من المجهول، أو الخوف من المخاطر والشكوك، أو الخوف من النتائج، أو الخوف من فقدان السيطرة على زمام أمرٍ ما، أو الخوف من أراء الآخرين فيه
* قصر النظر: عندما لا نتمكَّن من رؤية الآثار والعواقب لبعضِ المواقفِ والسلوكيات في حياتنا، على المدى المتوسّط أو البعيد

أنت بحاجة لتغير طريقة تفكيرك! غيّر الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك، فالحديث الداخلي يتحول رويدا رويدا لواقع. اغمر نفسك بالحديث الإيجابي معها. استبدل "أنا فاشل " ب "أنا ناجح “،”أنا خائف" ب "سأحاول و سأنجح

"يقول رالف والدو إمرسون: “أنت ما تفكر به!

نحن مقبلون بالفترة القريبه على مخيمات الصيف والتخييم كتجربه هو خروج من منطقة راحتنا , فهي خروجنا من البيت وقضاء عدة ايام بعيداً عن منطقة راحتنا.

**المرحلة الثانية : 20 دقيقة**

اسأل أفراد المجموعة :

* لماذا من المهم الخروج من منطقة راحتنا ؟

لخص الاجوبة وأشكر كل من شارك.

اشرح لأفراد المجموعة ان للخروج من منطقة الراحة هناك العديد من الفوائد التي يمكنك أن تجنيها بمجرد أن تخطو خطوة واحدة خارج منطقة راحتك، ومنها:

* القدرة على مواجهة تحديات المستقبل.

تصبح أكثر قدرة على التكيف مع صعوبات الحياة إذا اعتدت على الخروج من نطاق منطقة الراحة الخاصة بك، لتجد نفسك قادرا على التعامل مع تغيرات الحياة بشكل أفضل.

* الابتعاد عن السعي إلى المثالية:

لا يوجد شخص مثالي، ولا يمكن لأحد أن يحقق المثالية في حياته، لذا أبعد عنك هذا الضغط المستمر وستجد نفسك مقبلا على تجربة كل ما هو جديد دون خوف.

* اكتساب خبرة أكبر في الحياة:

بمجرد أن تسمح لنفسك بمواجهة التجارب الجديدة، فإنك تكتسب خبرة في كل مجالات الحياة، ما يعني حصولك على قدر كبير من المعرفة.

* زيادة الثقة بالنفس :

يزداد احترامك لنفسك وثقتك بها بمجرد خروجك من منطقة الراحة لأنك ستكتشف قدراتك الكامنة، بعد تحقيق أي إنجاز بدلا من البقاء كما أنت دون تطور.

**المرحلة الثالثة: 20 دقيقة**

اسأل أفراد المجموعة :

* ما هي الادوات التي ستساعدنا في المخيم ؟

ارسم شمس الافكار وأجمع الاجوبة.

اجوبة ممكنه:

خيمة,كيس نوم,الحمام الكيمي....

**المرحلة الرابعة: 10 دقيقة**

قسم المجموعة الى مجموعات صغيرة( حتى ثلاث أفراد بكل مجموعة)

وزع الصور في ملحق 1 على المجموعات واطلب منهم مناقشة كيف ستساعدهم هذه الادوات في التخييم.

**تلخيص: 5 دقائق**

اطلب من كل فرد تلخيص الفعالية بكلماته الخاصة.

**ملحق 1**

Diagram

Description automatically generated

Text

Description automatically generated with medium confidenceA picture containing outdoor object

Description automatically generatedDiagram

Description automatically generated