

الأسبوع الأول
الذكاء العاطفي والاجتماعي
المرحلة الثانوية



الذكاء في إدارة الانفعال



نواتج التعلم:

1. التوعية بالطريقة الصحيحة في التحكم بالغضب.
2. توضيح الآلية المناسبة للتعامل مع المشاعر السلبية.

القيم:

العزيمة، التعاون، الانضباط.

الروتين اليومي: يُعوّد المُعلّم الطلاب على الآتي:

1. إلقاء التحية على المعلمين والزملاء.
2. الوقوف بانضباط في الطابور المخصص للفصل.
3. التوجه مباشرة إلى الفصل بعد انتهاء الإذاعة استعدادًا لليوم الدراسي.

مدة التنفيذ	(15) دقيقة.
مكان التنفيذ	الاصطفاف الصباحي.
أدوات التنفيذ	<ul style="list-style-type: none">• اللاقط (الميكروفون).• شاشة العرض (إن وجدت).• مقطع القرآن الكريم الذي ستم تلاوته مسجل (كخيار بديل).• نص الحوار الذي سيتم إلقاؤه في الإذاعة.



إجراءات التنفيذ (المحتوى):

- النشيد الوطني: يُفتتح اليوم الدراسي بتريد النشيد الوطني، حيث يشارك جميع الطلاب في أدائه بشكل جماعي.
- رياضة الصباح: يقود المعلم الطلاب لأداء تمارين رياضية صباحية، تهدف إلى تنشيط الجسم وتهيئتهم لبدء اليوم الدراسي بنشاط وحيوية.

المقدم:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أسعد الله صباحكم بكل خير. نطلّ عليكم هذا اليوم بفقراتٍ شيقَةٍ ونصائحٍ قيّمة، نسعى من خلالها إلى أن نكون جيلاً واعياً متسامحاً، طموحاً يسهم بفاعلية في بناء وطنه ورفعته. وخير ما نبدأ به إذاعتنا لهذا اليوم بسماع آيات من الذكر الحكيم مع الطالب 1.

الطالب 1:

يقرأ: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾﴾⁽¹⁾

المقدم:

والآن مع حديث شريف مع الطالب 2.

طالب 2:

عن أبي ذر الغفاري عن الرسول ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع»⁽²⁾.

المقدم:

في هذا الحديث الشريف توجيه نبوي كريم يعلمنا كيف نضبط غضبنا ونتحكم في مشاعرنا. وفي إذاعتنا اليوم سنتعرّف على طرق التعامل مع المواقف التي تثير الغضب أو الإحباط بأساليب بسيطة تساعدنا على التعبير عن أنفسنا بهدوء واحترام. ويقدم لنا هذه الفقرة زميلنا الطالب (3).

(1) سورة الأعراف، الآيتان 200-201.

(2) رواه أبو داوود في سننه.

الطالب3:

- أصدقائي، جميعنا نمّر بمواقف يومية قد تثير الغضب أو الإحباط، مثل:
- خلاف مع زميل على فكرة ما.
 - أو شعور بعدم سماع رأينا.
 - أو ضغوط امتحانات أو مهام مدرسية.
- وفي هذه اللحظات، يمكننا استخدام خطوات عملية للتحكم في مشاعرنا:
- التنفس العميق لتهدئة النفس.
 - التفكير بهدوء قبل الرد أو اتخاذ قرار.
 - التعبير عن شعورنا بطريقة هادئة وواضحة.
 - الاستماع للآخرين وفهم رسائلهم غير اللفظية، مثل لغة الجسد ونبرة الصوت.
- فإذا رأينا زميلًا منزعجًا أو محبطًا، علينا أن نتوقّف لحظة ونمنحه فرصة ليتحدّث. وإذا شعرنا نحن بالغضب أو الفشل، نلتقط أنفاسًا عميقة، ونحوّل الإحباط إلى خطوة صغيرة إيجابية من خلال مراجعة الموقف وإيجاد الحلول.

الخاتمة:

المقدم: إن الإدارة الواعية لمشاعرنا تجعلنا أكثر نضجًا. وتوجه المواقف نحو الاتجاه الصحيح، وتذكروا أيضًا أن تكونوا دائمًا **متعاونين**، مثابرين، **منضبطين**. وشكرًا لحسن استماعكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الملاحظات:

- يُفضل توزيع الأدوار على الطلاب وتدريبهم قبل الإذاعة بوقت كافٍ.

بالتعاون ننجح



نواتج التعلم:

1. توضيح أهمية التعاون في حل الخلافات.
2. تعزيز مهارات التواصل الفعال داخل المدرسة وخارجها.

القيم:

التعاون ، العزيمة.

الروتين اليومي: يُعوّد المُعلّم الطلاب على الآتي:

1. إلقاء التحية على المعلمين والزملاء.
2. الوقوف بانضباط في الطابور المخصص للفصل.
3. التوجه مباشرة إلى الفصل بعد انتهاء الإذاعة استعدادًا لليوم الدراسي.

(15) دقيقة.



مدة
التنفيذ

الاصطفاف الصباحي.



مكان
التنفيذ

- اللاقط (الميكروفون).
- شاشة العرض (إن وجدت).
- مقطع القرآن الكريم الذي ستم تلاوته مسجلاً (كخيار بديل).
- نص الحوار الذي سيتم إلقاؤه في الإذاعة أمام الطلاب.



أدوات
التنفيذ



إجراءات التنفيذ (المحتوى):

- النشيد الوطني: يُفتتح اليوم الدراسي بتريد النشيد الوطني، حيث يشارك جميع الطلاب في أدائه بشكل جماعي.
- رياضة الصباح: يقود المعلم الطلاب لأداء تمارين رياضية صباحية، تهدف إلى تنشيط الجسم وتهيئتهم لبدء اليوم الدراسي بنشاط وحيوية.

المقدم:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أسعد الله أوقاتكم بكل خير، يسرنا في بداية هذا اليوم أن نستمتع إلى آيات عطرة من الذكر الحكيم يتلوها الطالب 1.

الطالب 1:

يقراً: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَنْفَعُونَ فَضلاً مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَاناً وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَادُواكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا نَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٢٠﴾ (١).

المقدم:

في هذه الآية الكريمة دعوة من الله تعالى إلى التعاون في الخير، والعمل معاً بروح المودة والتكاتف، لأن التعاون من أهم القيم التي تبني المجتمعات وتقرب القلوب. وانطلاقاً من هذا المعنى الجميل، يسعدنا اليوم أن نقدم لكم حلقة بودكاست بعنوان «بالتعاون ننجح»، لتتحدث فيها عن قوّة التعاون والعزيمة، وكيف يمكن لهاتين القيمتين أن تساعدنا على النجاح داخل المدرسة وخارجها، ضيفنا اليوم هو زميلنا المتألق الطالب 2 أحد المشاركين النشطين في المشاريع الطلابية والعمل الجماعي. مرحباً بك معنا في بودكاست المدرسة.

(1) سورة المائدة، الآية 2 .

الطالب 2:

أهلاً وسهلاً، وشكراً على الاستضافة. يسعدني أن أشارك اليوم في الحديث عن التعاون والعزيمة، فالتعاون هو أساس النجاح في أي عمل، والعزيمة هي القوة التي تُبقينا متمسكين بالهدف رغم الصعوبات.

المقدم:

لنبدأ بسيناريو واقعي لنفترض أن لديكم مشروعاً جماعياً في الفصل، ولكل فرد من أفراد المجموعة فكرة مختلفة حول طريقة التنفيذ. برأيك، كيف يمكن التصرف بذلك لضمان مشاركة الجميع وشعورهم بالإنصاف؟

الطالب 2:

الخطوة الأولى هي الاستماع الفعال. نمنح كل زميل فرصة كاملة لعرض فكرته دون مقاطعة، ثم نلخص ما قاله بجملة قصيرة للتأكد أننا فهمناه جيداً. ثم تأتي المرحلة المهمة، وهي أن نفرق بين الموقف موضوع النقاش عن الأفكار -موضوع الخلاف- التي يهتم بها كل عضو على حده، ثم نحاول أن نجد حلولاً تجمع اهتمامات الأعضاء المختلف حولها، ونصنع منها حلاً يرضي الأعضاء ويعزز قوة الموقف.

المقدم:

لكن ماذا لو كان المشروع صعباً أو يحتاج جهداً كبيراً من الجميع؟ كيف تتعاملون معه كمجموعة؟

الطالب 2:

هنا تظهر **العزيمة** المنظمة. من الطبيعي أن تكون هنا مشاريع صعبة أو متطلبه، لكن بالإصرار على إتمامه وتوزيع المهام بيننا وعدم الاستسلام وتأدية كل طرف بواجبه، يتم تجاوز الصعوبات. وكذلك **بالانضباط** فهو جزء مهم، فنحن نتقيد بالمهام، ونحترم الأدوار ونلتزم بالمواعيد.

المقدم:

كلام جميل... ولكن الخلاف أمر طبيعي بين الزملاء، فماذا تفعلون عندما تتعارض الأفكار؟

الطالب 2:

نصف المشكلة في سطر واحد، ثم نقترح بديلين عادلين ونقسم الوقت بين الفكرتين مع الحرص على تبديل الأدوار في العرض. ثم نختار ما يخدم الهدف، ونُدوّن اتفاقًا قصيرًا يبدأ بهذه الأسئلة: من؟ ماذا؟ متى؟ كيف؟ ومنتظر الإجابة عليها من جميع الأطراف، وبهذا نغلق النزاع بإجراء لا بكلمات فقط.

المقدم:

أحسنت ففي النهاية التعاون يجعل كل إنجاز فردي جزءًا من نجاح وإنجاز المجموعة، حيث يعلمنا احترام وجهات النظر وحل الخلافات بطريقة عادلة وهادفة.

الطالب 2:

صحيح، وتذكروا يا أصدقائي: ب الاستماع، والتعاون، والعزيمة، والانضباط ننجح وتتقدم، سواء في المدرسة أو في أي مجال من مجالات الحياة.

الخاتمة:

المقدم: وبهذا نصل إلى ختام حلقتنا من بودكاست «بالتعاون ننجح». شكرًا جزيلًا لضيفنا العزيز على حديثه الملهم، وشكرًا لكم أصدقائي على حسن الاستماع. كونوا دائمًا متعاونين، مثابرين، ومنضبطين، فبالتعاون... ننجح جميعًا. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الملاحظات:

- يُفضل توزيع الأدوار على الطلاب وتدريبهم قبل الإذاعة بوقت كافٍ.

حوارٌ ناضج... واختلافٌ راقٍ



نواتج التعلم:

1. التعرف على الطريقة الصحيحة لإدارة الخلافات.
2. تعزيز بعض السلوكيات السليمة لإدارة التوتر.
3. التوعية بأهمية احترام وجهات النظر المختلفة.

القيم:

الانتماء الوطني، التعاون، الانضباط، التسامح.

الروتين اليومي: يُعوّد المُعلّم الطلاب على الآتي:

1. إلقاء التحية على المعلمين والزملاء.
2. الوقوف بانضباط في الطابور المخصص للفصل.
3. التوجه مباشرة إلى الفصل بعد انتهاء الإذاعة استعدادًا لليوم الدراسي.

(15) دقيقة.



مدة
التنفيذ

الاصطفاف الصباحي.



مكان
التنفيذ

- اللاقط (الميكروفون).
- شاشة العرض (إن وجدت).
- مقطع القرآن الكريم الذي ستتم تلاوته مسجل (كخيار بديل).
- نص الحوار الذي سيتم إلقاؤه في الإذاعة.



أدوات
التنفيذ



إجراءات التنفيذ (المحتوى):

- النشيد الوطني: يُفتتح اليوم الدراسي بتريد النشيد الوطني، حيث يشارك جميع الطلاب في أدائه بشكل جماعي.
- رياضة الصباح: يقود المعلم الطلاب لأداء تمارين رياضية صباحية، تهدف إلى تنشيط الجسم وتهيئتهم لبدء اليوم الدراسي بنشاط وحيوية.

المقدم:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، صباح الحكمة والنضج يا إخواني. حديثنا اليوم عن فن إدارة الخلافات والتعامل مع الاختلافات الفكرية والثقافية باحترام وعدل. وخير ما نبدأ إذاعتنا به لهذا اليوم آيات من الذكر الحكيم يتلوها على مسامعكم الطالب 1.

الطالب 1:

يقرأ: ﴿ وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَالْوَالِدِينَ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ
إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ ﴾ (٨٣) .⁽¹⁾

المقدم:

والآن مع حديث شريف والطالب 2 .

الطالب 2:

قال الرسول ﷺ: « لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه »⁽²⁾.

المقدم:

أصدقائي الآن نستمع إلى قصة قصيرة تعكس موقفًا واقعيًا حول إدارة الخلافات، يقصها علينا الطالب 3.

(1) سورة البقرة ، الآية 83.

(2) متفق عليه.

الطالب 3 (بصوت عال):

في إحدى الحصص، كُلف الصف بإعداد مشروع عن التحديات البيئية في المملكة. طالبان اختلفا بحدة:

- الأول: "يجب أن يكون المشروع تقريرياً، مليئاً بالأرقام والبيانات الدقيقة."
 - الثاني: "بل يجب أن يكون مرئياً، نعرضه بفيديو قصير؛ الأرقام وحدها مملة."
- تصاعد النقاش وارتفعت الأصوات، وكاد الخلاف يُفسد روح الفريق. تقدّم أحد الطلاب بهدوء وقال: "دعونا نجرب أسلوباً مختلفاً: لنُلخّص كل رأي في سطر واحد، ثم نبحث عن صيغة تدمج بينهما ومنها ننتقل للحل." جلسوا للحظة، كتب الأول: "الدقة في البيانات تثبت جدية المشروع." وكتب الثاني: "الجانب المرئي يجعل الفكرة مؤثرة وسهلة الفهم." وبعد حوار قصير من جميع أعضاء الفريق توصلوا لحل (إعداد تقرير تفصيلي يدعمه عرض مرئي موجز، بحيث يكون المشروع شاملاً وعلمياً ومؤثراً في آن واحد). فكان مشروعاً مميّزاً متكاملًا.

المقدم:

أعزائي، كما سمعنا، قد نمّر في حياتنا بمواقف اختلاف قد تتحول إلى خصام إن لم نحسن التعامل معها، لكن الإنسان الواعي ينهيه بالتعاون واحترام يجعل عمله نموذجاً يُحتذى به. فالنضج لا يعني أن نكون على رأي واحد دائماً، بل أن نحافظ على الودّ مهما اختلفنا، وأن نُدير خلافاتنا بعدلٍ وهدوءٍ وعقلانية.

ولنستمع الآن إلى زميلنا الطالب 4 ليوضح لنا بعض المبادئ التي تساعدنا في مواجهة الخلافات بروح ناضجةٍ ومتفهمة.

الطالب 4:

- العدل يطفئ الغضب.
- الاختلاف لا يعني العداة.
- الحوار الناضج يصنع الثقة.

الخاتمة:

المقدم: لتتذكر دائماً أن الخلاف الطبيعي لا يفسد الاحترام. بل يكشف مدى قدرتنا على الإصغاء وإيجاد حلول. شكراً لحسن استماعكم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الملاحظات:

- يُفضل توزيع الأدوار على الطلاب وتدريبهم قبل الإذاعة بوقت كافٍ.

صنّاع الأمل وقادة الغد



نواتج التعلم:

1. تطوير مهارات العمل الجماعي لتحقيق الأهداف.
2. تشجيع الطلاب نحو تحقيق الأهداف الشخصية والعملية عن طريق دعم التحفيز الذاتي.

القيم:

الانتماء للوطن، التعاون، العزيمة، الانضباط.

الروتين اليومي: يُعوّد المُعلّم الطلاب على الآتي:

1. إلقاء التحية على المعلمين والزملاء.
2. الوقوف بانضباط في الطابور المخصص للفصل.
3. التوجه مباشرة إلى الفصل بعد انتهاء الإذاعة استعدادًا لليوم الدراسي.

(15) دقيقة.



مدة
التنفيذ

الاصطفاف الصباحي.



مكان
التنفيذ

- اللاقط (الميكروفون).
- شاشة العرض (إن وجدت).
- مقطع القرآن الكريم الذي ستم تلاوته مسجل (كخيار بديل).
- نص القصة الذي سيتم إلقاؤه في الإذاعة أمام الطلاب.



أدوات
التنفيذ



إجراءات التنفيذ (المحتوى):

- النشيد الوطني: يُفتتح اليوم الدراسي بتريد النشيد الوطني، حيث يشارك جميع الطلاب في أدائه بشكل جماعي.
- رياضة الصباح: يقود المعلم الطلاب لأداء تمارين رياضية صباحية، تهدف إلى تنشيط الجسم وتهيئتهم لبدء اليوم الدراسي بنشاط وحيوية.

المقدم:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. صباحٌ يتجدّد فيه الأمل، وتُكتب فيه على دفاترنا أحلام كبيرة تستحق السعي، يسرّنا أن نكون معكم اليوم في إذاعتنا المدرسية، التي اخترنا لها عنوانًا يلهمنا جميعًا وهو: صنّاع الأمل وقادة الغد. وخير ما نفتتح به يومنا آيات بيّنات من الذكر الحكيم يتلوها الطالب 1.

الطالب 1:

يقرأ: ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾ ﴿١﴾

المقدم:

هذه السورة العظيمة تذكّرنا أن مع كل عسر يُسرًا، وأن الفشل ليس نهاية الطريق، بل بداية مرحلة أعمق من التعلّم. طريق النجاح ليس ممهّدًا، بل مليءً بالتحديات، وهي التي تصقل شخصياتنا وتبني **عزيمتنا**. لنستمع الآن لبعض العبارات الملهمة من صديقنا الطالب 2.

الطالب 2:

حين أمّد يدي لأدعم زميلي، فإنني لا أساعده فقط، بل أزرع فيه قوةً تدفعه للاستمرار. الإلهام لا يُبنى بالكلمات وحدها، بل بالفعل والموقف. فكما تُضيء الشمعة ما حولها وهي تحترق، فإن الطالب المجتهد والمنضبط يُضيء درب غيره بالقدوة.

(1) سورة الشرح.

المقدم:

نعم، كل واحد منا قادر أن يكون قدوةً في صفّه وبيئته. فالقوة ليست فيما نحققه بمفردنا، بل في أثرنا على من حولنا. والآن نستمع إلى الطالبين (3) و(4) في فقرة عن معنى النجاح الحقيقي.

الطالب 3:

أصدقائي، النجاح لا يُهدى لأحد. بل يُنتزع بالصبر والمثابرة. كل تعثر ليس خسارة، بل درس يزيدنا خبرةً ويقربنا من القمة. اقرأوا في سير العلماء والمخترعين: كم مرة سقطوا، وكم مرة نهضوا بإصرار.

الطالب 4:

وأمامنا نماذج مشرّفة من أبناء وطننا. شباب وشابات سعوديون حصدوا جوائز عالمية في الطب والهندسة والفضاء، وآخرون رفعوا اسم المملكة العربية السعودية في معارض دولية مثل: معرض جنيف للاختراعات 2025 ومعرض آيسف 2024. لم يصلوا صدفةً، بل بعمل منظم، **وانضباط** في الوقت، وإصرار على تحقيق المستحيل.

الخاتمة:

المقدم: أصدقائي، لنحوّل عزمنا إلى سلاح، **وانضباطنا** إلى قوة، **وتعاوننا** إلى جسر نعبر به نحو التميّز. فلنكن نحن الجيل الذي لا يكتفي بالحلم. بل يحوّل الحلم إلى واقع، ويكتب في صفحات الوطن إنجازًا جديدًا. شكرًا لحسن استماعكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الملاحظات:

- يُفضل توزيع الأدوار على الطلاب وتدريبهم قبل الإذاعة بوقت كافٍ.

إذاعة الذكاء العاطفي والاجتماعي - الأسبوع الأول