

جامعة العلوم الاسلامية العالمية
كلية العلوم التربوية / قسم الارشاد والصحة النفسية

حصة التوجيه الجمعي

موضوع الحصة: صحي/اجتماعي	عنوان الحصة: يوم الصحة النفسي العالمي
الصف والشعبة: السابع أ	عدد الطلاب: جميع الطالبات 21
اليوم والتاريخ: 15/10/2025	المرشد المتدرب: آلاء حسام الجعارات
الحصة الدراسية: الرابعة	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه

الأهداف:

- أن تتعرف الطالبات عن يوم الصحة النفسية العالمي .
- أن تدرك الطالبات أهمية الصحة النفسية .
- أن تتعرف الطالبات على طرق ووسائل تحقيق الصحة النفسية .
- أن تشارك الطالبات في النشاط المجتمعي ليوم الصحة النفسية .

الأدوات

1) أقلام (2) ورق ملاحظات (3) كرتون

والوسائل:

1) بروشور (2) 3 powrpoint) مطوية

الإجراءات والأنشطة الإرشادية:

التمهيد للحصة:

الدخول الى الصف والترحيب بالطالبات والتأكد من اضاءه الصف والتهويه اول 10 دقائق كانت التحدث مع الطالبات والسؤال عن احوالهم وعن امورهم في المدرسه وكيف كانت الحصص السابقة وتجهيزهم نفسيا الى الحصة عن طريق طرح سؤال ماذا تتوقعوا ان يكون موضوع حصه اليوم وبعد تفاعل الطالبات وتوقعاتها

موضوع الدرس اضيفت بعض الحماس الى الحصه من خلال اعطاء معلومه ان موضوع الحصه عن تاريخ مهم خلال الاسبوع الحالي

وبعد تفاعل الطالبات تحدثت احدى الطالبات عن تاريخ 10/10 والذي هو يوم الصحة النفسي العالمي وقمت بتحفيزها عن طريق تصفيق الطالبات لها

وبعد ذلك بدانا الحصه عن طريق طرح سؤال اخر ماذا تعلمون عن يوم الصحة النفسيه العالمي وبعد الاستماع الى اراء الطالبات بخصوص هذا اليوم بدأت التعريف عن هذا اليوم عن طريق عرض تقديمي البوربوينت

بدانا بالتحدث عن محتوى البوربوينت وكان عبارته عن اولا تعريف يوم الصحة النفسيه العالمي وثانيا عرض شعار هذا اليوم الذي يتمثل باللون الاخضر وسؤالي طالبات لماذا تم اعتماد اللون الاخضر في شعار يوم الصحة النفس العالمي وتفاعل طالبات مع هذا السؤال وكان جميع الاجابات صحيحة وهي (تفاؤل, سلام, ايجابيه) وتم طرح السؤال من احدى الطالبات لي لماذا تم اختيار تاريخ 10/10 يوم الصحة النفسي العالمي وكانت الاجابه ان هذا التاريخ نتيجته مبادره من الاتحاد العالمي للصحة النفسيه عام 1992 بهدف زياده الوعي بالقضايا الصحة النفسيه

وثالثا ثم السؤال الطالبات عن توقعاتها عن اهمية يوم الصحة النفسي العالمي وبعد الاستماع الى بعض الاجابات قمت بعرض محتوى البوربوينت عن اهمية يوم الصحة النفسي العالمي رابعا عرض كيفية تحقيق الصحة النفسيه والتعامل مع وسائل الصحة النفسيه

وخامسا عرض فيديو عن يوم الصحة النفسي العالمي وكان مصدره مأخوذ من منصه اليوتيوب وتوزيع مطوية

سادسا قمت بعمل مجموعات للطالبات وقمت بتوزيع كرتون ابيض عليهم وطلب منهم كتابة شعارات بمناسبة يوم الصحة النفسي العالمي

ملاحظة قمنا بعمل وتجهيز للنشاط المجتمعي انا والمرشده المقيمه بتوزيع الحلويات على الكادر الاداري والمعلمات بمناسبة يوم الصحة النفسيه العالمي وتوزيع مطوية على الطالبات والمعلمات

تفاصيل المحتوى بالبوربوينت وتم رفعه بالملف

الإنهاء للحصة:

اخبرت طالبات عن بروشور تم اعداده ووصفه ووضع على اللوحة الارشادية وتم اخبار الطالبات عن نشاط مجتمعي سوف يتم عقده ليوم الخميس وعن اذاعه مدرسيه عن يوم الصحة النفس العالمي وكان من اعداد اللجنة الارشادية بالتعاون معي في كيفية الالتقاء ويتم انهاء الحصة وتقديم الشكل لطالبات عن حسن الاستماع وتفاعلهم ومغادره الصف.

أسئلة مناقشة المحتوى:

- 1) ما أهمية الصحة النفسية ؟
 - 2) هل شاركتكم سابقا بنشاط ليوم الصحة النفسي العالمي ؟
- أسئلة المناقشة الشخصية:

- 1) ماذا تعرفين عن يوم الصحة النفسية العالمي ؟
- 2) ماذا تفعلين لتحقيق الصحة النفسية؟

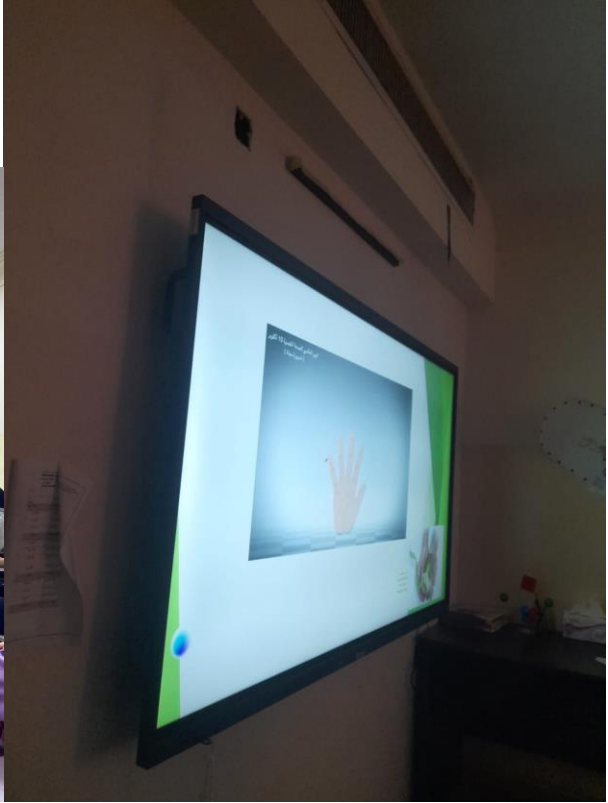
التقييم والملاحظات:

حصة رائعة وحقت الاهداف بشكل كامل وتطور في ضبط الصف عن اول مرة .

المراجع:

- موقع الصحة النفسية
- منصة اليوتيوب (الاخصائي النفسي عبدالله)

المحتوى:





الصحة النفسية: هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي، وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه.

أهمية الصحة النفسية:

تحسين الصحة الجسدية _ الحفاظ على التوازن _ المساعدة في التعامل مع التغيرات الحياتية _ تحسين العلاقات مع الآخرين .

دور المرشدة المدرسية:

الدعم النفسي الفردي
التوعية والتثقيف النفسي
التعاون مع الأسرة والمجتمع

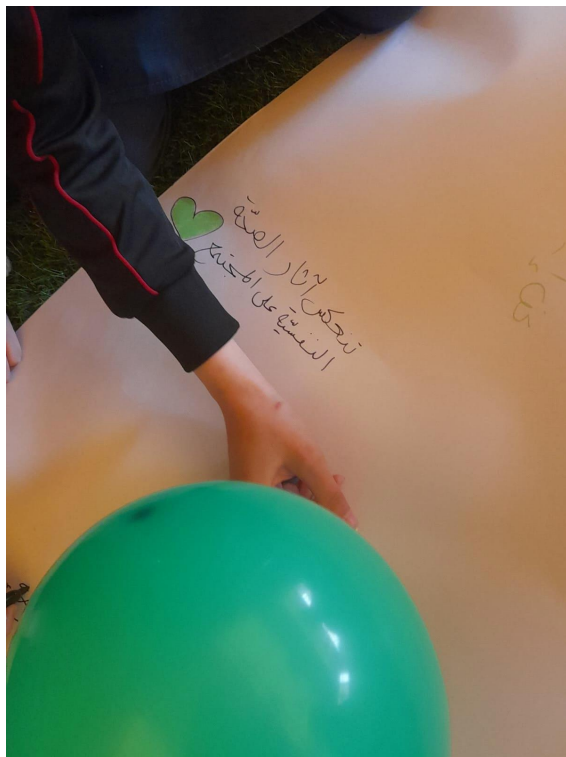
المرشدة المدرسية ليس مجرد مستمع، بل هو مرشد، وموجه، وداعم نفسي، ووسيط بين المدرسة والأسرة والمجتمع لضمان أن يكون الطلاب في بيئة صحية نفسياً تساعد على التعلم والنمو بشكل متوازن.



**تذكرني دائماً يا جميلة
تستحقين الأمان
تستحقين الحياة
انتِ قوية
عيشي بصحة نفسية**

إعداد

**الاء حسام الجعرات
بإشراف المرشدة ميساء عبد ربه**





10/10

أنا في شوقي

أحلى
الشمس

حان
كل يوم

أنا في شوقي
أنا في شوقي

أنا في شوقي

الرضا بالقد

أنا في شوقي

العافية

التفائل
أساس
السعادة

Heal

come
الروح

أنا في شوقي

تحكم
أثر الصحة

الاستماع بالهمكيات

أنا في شوقي



أنا في شوقي

أنا في شوقي

السعادة
في الوجود
الأساسية

