|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05**الصحة العاطفية / العقول الراجحة****التدريب العملي على الأنشطة التعليمية** | أهمية الصحة العاطفية |
| 1:05-1:10 | دورك كممثل للصحة |
| 1:10-1:25 | التعرف على علامات التوتر لدى أعضاء الفريق |
| 1:20-1:50 | إستراتيجيات العقول الراجحة |
| 1:50-2:00 | وضع خطط قوية |

**1:00-1:05: ما الصحة العاطفية ولماذا هي مهمة**

الصحة العاطفية جزء مهم من الصحة العامة. الصحة ليست جسدية فقط!

يتعلق الأمر باتباع نهج متفائل (إيجابي) في الحياة والقدرة على الاستمتاع بالحياة. إنها القدرة على التعامل مع التحديات في حياتك.

تتعلق الصحة العاطفية بالقدرة على قبول مشاعرنا وفهمها والتعبير عنها. ما يسمح لك بالتفاعل مع المواقف والتعبير عن مشاعرك. يتيح لك التحكم في أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك.

"حالة من الرفاهية يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه".

**1:05-1:10: دورك كممثل للصحة**

* بصفتك ممثلًا للصحة، يمكنك مشاركة أدوات "العقول الراجحة" مع زملائك في الفريق والأصدقاء والمدربين والعائلة.
	+ فردي - مشاركة إستراتيجيات "العقول الراجحة"
	+ الفِرق- كجزء من الممارسة أو ما قبل اللعبة أو بعد اللعبة، تجد طرقًا لدمج إستراتيجيات "العقول الراجحة"
	+ وسائل التواصل الاجتماعي - اعمل مع موظفي البرنامج لإضافة رسائل تتعلق بإستراتيجيات "العقول الراجحة" (مقاطع فيديو، منشورات)
* كن هناك صديقًا / دعمًا لزملائك في الفريق
* تشجيع برنامجك المحلي لإضافة عقول قوية
* *النشاط: اطلب من اللاعبين أفكارًا إضافية حول كيفية أن تكون زميلًا داعمًا*

**1:10-1:20: التعرف على علامات التوتر لدى أعضاء الفريق**

عادة ما يشعر الشخص "المتوتر" بمشاعر قوية (مثل الحزن أو القلق أو الغضب) غير مريحة حقًا. يمكن للضغط أيضًا أن يجعل جسمك متوترًا حقًا - ما يجعل الشعور بالهدوء والاسترخاء أكثر صعوبة. بالنسبة للكثير منا، علينا تبريد أجسادنا قبل أن نتمكن من تهدئة مشاعرنا. كل شخص يعاني من التوتر ويمكن أن يكون التوتر في كثير من الأحيان شيئًا جيدًا.

*النشاط: اسأل اللاعبين عن سبب كون التوتر مفيدًا في بعض الأحيان؟*

على الرغم من أننا قد لا نكون قادرين على التحكم فيما يجهدنا، يمكننا القيام بأشياء لمساعدة أنفسنا على الشعور بتحسن عندما نشعر بالتوتر.

*النشاط: اطلب من اللاعبين أن يكتبوا أو يرسموا على منشور، لاحظ شيئًا واحدًا يسبب لهم التوتر. اطلب من 3 رياضيين ترك ملاحظاتهم المنشورة على نسخة مطبوعة من مخطط شخص. أخبر اللاعبين بأن هذا الشخص قد لا يشعر "بالتوتر" بسبب هذه الضغوطات. ثم اطلب من بقية المجموعة وضع ملاحظاتهم المنشورة على الشخص. وضِّح أن هذه قد تكون هي النقطة التي يشعر بها الشخص بالإرهاق بسبب التوتر. ثم ناقش علامات التوتر.*

العلامات العاطفية التي تشير إلى أن أحد أعضاء الفريق قد يتعرض للتوتر:

* الانزعاج أو التعصب بسهولة
* الشعور بالإرهاق
* مواجهة صعوبة في الاسترخاء
* الشعور بالسوء تجاه نفسك (تدني التبجيل الذاتي)
* تجنب الآخرين
* عدم القدرة على التركيز
* القلق المتواصل
* سوء الحكم / اتخاذ القرار
* القلق كثيرًا

العلامات الجسدية التي تشير إلى أن أحد أعضاء الفريق قد يتعرض للتوتر:

* الطاقة المنخفضة
* الصداع
* اضطراب المعدة
* توتر العضلات
* ألم في الصدر وسرعة ضربات القلب
* مشكلات في النوم
* العصبية والتردد
* المشكلات في المعدة
* الأوجاع والآلام

*النشاط: قم بطباعة جميع علامات التوتر في جميع أنحاء الغرفة واطلب من اللاعبين وضع ملصقات على العلامات التي رأوها مع زملائهم في الفريق من قبل.*

**1:20-1:40: إستراتيجيات العقول الراجحة**

سنقوم الآن بمراجعة بعض الإستراتيجيات التي يمكنك دمجها في الممارسات مع زملائك في الفريق لمساعدتهم على الاسترخاء.

* علاقتك بالتوتر: كرة التوتر هذه هي إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام جسمك للتخلص من المشاعر المسببة للتوتر. اضغط على الكرة ببطء لمدة 3 ثوانٍ، واستمر في الضغط عليها، ثم حررها ببطء لمدة 3 ثوانٍ. كرر ذلك 10 مرات.
* رسائل قوية: في بعض الأحيان يكون من المفيد أن تكون لديك قائمة مكتوبة من العبارات المشجعة التي يمكنك قراءتها أو إلقاء نظرة عليها - وهو نوع من التحدث الفردي مع نفسك. دعنا نتوقف لحظة لكتابة (أو التحدث بصوت عالٍ) بعض الأشياء التي يمكنك أن تقولها لنفسك لتظل إيجابيًا ومركّزًا.
* التنفس القوي: التنفس العميق هو أداة شائعة جدًا لمساعدة الأشخاص على الشعور بالاسترخاء. خذ نفسًا بطيئًا من خلال أنفك
(3-5 ثوانٍ)، واحبس أنفاسك (1-2 ثانية)، وازفر ببطء (3-5 ثوانٍ). كرر من 5 إلى 10 مرات.
* تمارين الإطالة القوية: تمارين الإطالة ليست مفيدة لصحتنا الجسدية فحسب، بل أيضًا لصحتنا العاطفية. سوف نتدرب على بعض تمارين الإطالة التي ستساعدنا على الشعور بمزيد من الاسترخاء (استخدم نشرة تمارين الإطالة القوية)
* الدعم القوي: يمكن أن يساعدنا الأشخاص حقًا عندما نشعر بالتوتر أو الانزعاج. لنأخذ لحظة للتفكير في من يمكنك الاعتماد عليه لتكون داعمًا. من المهم أيضًا أن تتذكر أن كونك لطيفًا مع الآخرين وإظهار الدعم يساعد في تقليل توترك. هل يمكنك التفكير في شخصين في حياتك تدعمهما وشخصين آخرين في حياتك يدعمونك؟

*النشاط: حدد بعض الملاحظات اللاحقة من النشاط السابق واطلب من اللاعبين تحديد إستراتيجية للتوصية بها لصديق ما. بعد ذلك، وباستخدام علامات الضغط على الجدران، حدد اللافتات التي تحتوي على معظم الملصقات المجاورة لها. اطلب من اللاعبين تحديد الإستراتيجية التي ينصحون بها لصديق يعاني من علامة التوتر هذه*

*النشاط: اطلب من كل رياضي اختيار شريك أو تعيين شركاء. اطلب منهم اختيار إحدى إستراتيجيات "العقول الراجحة" ولعب الأدوار مع شركائهم. بعد حوالي 3-5 دقائق، اطلب من مجموعات الشركاء تبديل الأدوار. إذا سمح الوقت، فاطلب من اللاعبين تبديل الشركاء واختيار إستراتيجية جديدة.*

**1:20-1:40: إستراتيجيات العقول الراجحة**

*النشاط: بصفتك ممثلًا للصحة، كيف يمكنك دمج إستراتيجيات "العقول الراجحة" هذه في الممارسات مع فريقك؟*

المرحلة الأخيرة من لعبة "العقول الراجحة"، هي عندما يضع اللاعب هدفًا لكيفية دمج "العقول الراجحة" في المنافسة أو الحياة اليومية. مثال على ذلك، إذا شعر اللاعب بالكثير من التوتر في عيادة الطبيب. يمكنه استخدام كرة التوتر لمدة 5 دقائق أثناء الجلوس في غرفة الانتظار لتحديد موعد.

النشاط: اطلب من اللاعبين كتابة هدف SMART حول كيفية دمج إستراتيجية "العقول الراجحة" في الممارسة مع فريقهم. *الأمثلة: في بداية كل تدريب كرة قدم، سأجعل فريقنا يمارس التنفس العميق لمدة 3 دقائق. بعد التمرين، سأقود الفريق في بعض تقنيات التمديد القوية وأقدم نشرة تمارين الإطالة لجميع زملائي
في الفريق. سأطلب من موظف الاتصالات في الأولمبياد الخاص إرسال بعض الرسائل الإيجابية كل شهر على حسابات وسائل التواصل الاجتماعي. سأطلب
من كل شخص في فريقي إنشاء بطاقة أمتعة برسالة إيجابية وإعطائها لزميل في الفريق من أجل حقيبته / حقيبتها الرياضية.*

**اللوازم**

الأقلام

القصاصات اللاصقة

بطاقات الفهرسة

طباعة مخطط شخص

طباعة علامات الإجهاد

الملصقات

النشرات

**الموارد**

نصائح للتوتر (1 لكل رياضي): <https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-Tips-for-Stress.pdf?_ga=2.18366201.1574967777.1536854141-2039200653.1523464125>

تمارين الإطالة القوية (1 لكل رياضي أو نسختين مغلفتين):

<https://www.dropbox.com/s/4wnx332hyh0v6ap/StrongMinds_Exercise_Handout.pdf?dl=0>