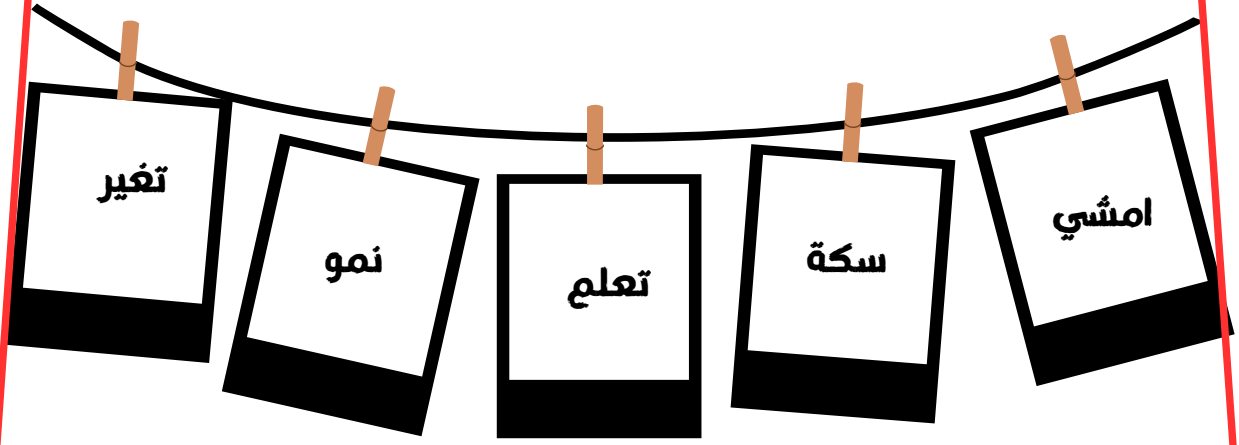


رحلة تغيير

موضوعات مهمة تساعدك علي النمو

ابراهيم اسحق





الكتاب مصمم خصيصاً للمرحلة الاعدادية

اعداد وتصميم
ع / ابراهيم اسحق

رحلة تغير



موضوعات مهمة تساعدك علي النمو



الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
التوبة	3
النمو	10
السلوك	17
الجنس مع تقدم التكنولوجيا	24
الحدود	34
شفاء النفس	41
النجاح	48
ادارة الوقت	55
الميديا	62
المهارات	69
اكتشف نفسك	76
صحتك	83
نظرة عامة علي الكتاب المقدس	90



رحلة تغيير



التوبة

رحلة تغيير



اهداف الدرس

ما هي التوبة

خطوات التوبة

اهمية التوبة

رحلة تغيير

المقدمة

التوبة هي من أهم المفاهيم في الحياة المسيحية. إنها ليست مجرد شعور بالندم على الخطايا، بل هي تغيير جذري في القلب والعقل والسلوك. من خلال هذا الدرس، سنتعلم معًا عن مفهوم التوبة، وكيفية تطبيقها في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عنها.



عناصر الدرس

1. مفهوم التوبة
2. أهمية التوبة
3. خطوات التوبة
4. آيات من الكتاب المقدس عن التوبة
5. أمثلة عن التوبة في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي للتوبة في حياتنا

1. مفهوم التوبة

التوبة هي الاعتراف بالخطايا والابتعاد عنها والرجوع إلى الله بقلب صادق ونية خالصة. تعني التوبة أيضًا الشعور بالندم الحقيقي على الأفعال الخاطئة والالتزام بعدم العودة إليها.



2. أهمية التوبة

التوبة هي السبيل إلى المصالحة مع الله ونيل مغفرته. يقول الكتاب المقدس في أعمال الرسل 3:19: "فَتُوبُوا وَازْجِعُوا لِنُصْحَى خَطَايَاكُمْ، لِكَيْ تَأْتِيَ أَوْقَاتُ الْفَرَجِ مِنْ وَجْهِ الرَّبِّ". التوبة تساعدنا على النمو الروحي والتقرب من الله، وتفتح لنا باب الحياة الأبدية.

3. خطوات التوبة

التوبة ليست مجرد شعور، بل هي عملية تشمل عدة خطوات:

- الاعتراف بالخطية: الاعتراف أمام الله بما فعلناه من أخطاء.

- الندم على الخطية: الشعور بالندم الحقيقي وعدم الرغبة في تكرار الخطأ.

- الابتعاد عن الخطية: اتخاذ قرار حازم بالابتعاد عن الأفعال الخاطئة.

- طلب المغفرة: طلب الغفران من الله والصلاة له بصدق.

- تصحيح الأخطاء: محاولة تصحيح أي ضرر قد تسببنا فيه بسبب خطايانا.



4. آيات من الكتاب المقدس عن التوبة

- "فَتُوبُوا وَارْجِعُوا لَتُمَحَى خَطَايَاكُمْ، لِكَيْ تَأْتِيَ أَوْقَاتُ الْفَرَحِ مِنْ وَجْهِ الرَّبِّ" (أعمال الرسل 3:19).

- "إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا، فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (1 يوحنا 1:9).

- "قُلْ لَهُمْ: حَيَّ أَنَا، يَقُولُ السَّيِّدُ الرَّبُّ، إِنِّي لَا أُسَرُّ بِمَوْتِ الشَّرِيرِ، بَلْ بَأَنْ يَرْجِعَ الشَّرِيرُ عَنْ طَرِيقِهِ وَيَحْيَا" (حزقيال 33:11).



رحلة تغير

5. أمثلة عن التوبة في الكتاب المقدس

- **داود النبي:** عندما أخطأ مع بثشبع، اعترف بخطيته وطلب الغفران من الله. (مزمور 51).

- **الابن الضال:** عاد إلى أبيه نادماً على ما فعله، فاستقبله أبوه بفرح وغفر له. (لوقا 15:11).

- **بطرس الرسول:** أنكر يسوع ثلاث مرات، ولكنه تاب وبكى بمرارة، وأصبح قائداً عظيماً في الكنيسة. (لوقا 22:61).

6. التطبيق العملي للتوبة في حياتنا

- **الصلاة اليومية:** خصص وقتاً للصلاة وطلب المغفرة من الله عن أي خطايا ارتكبتها.

- **قراءة الكتاب المقدس:** تأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن التوبة والتغيير.

- **التفاعل مع الآخرين:** اعتذر لمن أخطأت في حقهم وحاول تصحيح الأمور.

- **الحياة النقية:** اتخذ قرارات يومية تعكس رغبتك في العيش بحسب إرادة الله.

رحلة تغير

الخاتمة

التوبة هي بداية جديدة وعلاقة متجددة مع الله. هي فرصة للنمو الروحي والتقرب من الله. دعونا نسعى جميعًا للعيش حياة توبة، نترك فيها الخطايا ونتجه نحو الله بقلب صادق ونية خالصة. لنكن على ثقة أن الله دائمًا مستعد لقبولنا ومغفرتنا.



للحفظ

"إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا، فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ" (1 يوحنا 1:9).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

- ما هو التعريف الأفضل للتوبة؟
(a) الاعتراف بالخطية والسعي للتحسين
(b) الاعتذار للآخرين عن الأخطاء
(c) الشعور بالندم فقط
(d) قراءة الكتاب المقدس

السؤال الثاني:

- أي من الآيات التالية تتحدث عن الاعتراف بالخطية؟
(a) "كل الكتاب موحى به من الله ونافع للتعليم" (2 تيموثاوس 3:16)
(b) "اعترفوا بخطاياكم بعضكم لبعض" (يعقوب 5:16)
(c) "أحبوا بعضكم بعضاً" (يوحنا 13:34)
(d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

- كيف يمكننا التعبير عن التوبة بفعالية؟
(a) بالصلاة والاعتراف لله
(b) بقراءة الكتاب المقدس فقط
(c) بالتبرع للكنيسة
(d) بالصيام

السؤال الرابع:

- ما هي أحد العناصر الأساسية في التوبة؟
(a) الغفران من الآخرين
(b) التفكير في المستقبل
(c) الشعور بالندم وتغيير السلوك
(d) الانضمام إلى مجموعة دعم

السؤال الخامس:

- ما هو الغرض الأساسي من التوبة؟
(a) تحسين العلاقات الاجتماعية
(b) تحقيق النجاح المهني
(c) إعادة العلاقة مع الله وتجنب الخطية
(d) الحصول على مكافآت مادية

تقيم الدرس



نشاط الدرس

حاول توصل البنت والولد للمسيح



رحلة تغير



النمو

رحلة تغير

اهداف الدرس

ما هو النمو

خطوات النمو

اهمية النمو



رحلة تغيير

المقدمة

النمو الروحي هو جزء أساسي من الحياة المسيحية. كما ينمو الإنسان جسديًا، يجب أن ينمو أيضًا روحياً ليصبح أكثر شبهاً بالمسيح. في هذا الدرس، سنتعلم عن أهمية النمو الروحي، وكيفية تحقيقه في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عن هذا الموضوع.

عناصر الدرس

1. مفهوم النمو الروحي
2. أهمية النمو الروحي
3. خطوات النمو الروحي
4. آيات من الكتاب المقدس عن النمو الروحي
5. أمثلة عن النمو الروحي في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي للنمو الروحي في حياتنا



1. مفهوم النمو الروحي

النمو الروحي هو العملية التي يقترب فيها المؤمن من الله ويتحول ليصبح أكثر شبهاً بالمسيح في أفكاره وأفعاله. هذا النمو يتضمن التغيير الداخلي والعمل على تحسين الحياة الروحية والعلاقة مع الله.



2. أهمية النمو الروحي

النمو الروحي يساعدنا على تحقيق السلام الداخلي والفرح، ويعطينا القدرة على مواجهة تحديات الحياة بإيمان وثقة. يقول الكتاب المقدس في بطرس الثانية 3:18 "وَلَكِنْ اَنْمُوا فِي النِّعْمَةِ وَفِي مَعْرِفَةِ رَبَّنَا وَمُخْلِصِنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ". النمو الروحي يجعلنا أكثر قوة في الإيمان وأكثر استعدادًا لخدمة الآخرين.

3. خطوات النمو الروحي

النمو الروحي يتطلب التزامًا وعملاً يوميًا. إليك بعض الخطوات لتحقيق هذا النمو:



قراءة الكتاب المقدس: دراسة الكتاب المقدس والتأمل في آياته.

الصلاة: الصلاة بانتظام وطلب النمو الروحي من الله.

العبادة الجماعية: المشاركة في العبادة الجماعية في الكنيسة.

الخدمة: الانخراط في خدمة الآخرين وتقديم المساعدة لهم.

التعلم المستمر: حضور دروس الكتاب المقدس والاستماع إلى العظات والتعليمات الروحية.



4. آيات من الكتاب المقدس عن النمو الروحي

"وَلَكِنْ اَنْمُوا فِي النِّعْمَةِ وَفِي مَعْرِفَةِ رَبَّنَا وَمُخْلِصِنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ"
(بطرس الثانية 3:18).

"لَكِنْ تَسْلُكُوا كَمَا يَحِقُّ لِلرَّبِّ فِي كُلِّ رِضَى، مُثْمِرِينَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ،
وَنَامِينَ فِي مَعْرِفَةِ اللَّهِ" (كولوسي 1:10).

"فَإِنَّهُ إِذَا كَانَتْ هَذِهِ فِيكُمْ وَكَثُرَتْ تَصَيِّرُكُمْ لَا مُتَكَاسِلِينَ وَلَا غَيْرَ مُثْمِرِينَ
لِمَعْرِفَةِ رَبَّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ" (بطرس الثانية 1:8).

رحلة تغير

5. أمثلة عن النمو الروحي في الكتاب المقدس

بولس الرسول: بعد أن كان مضطهدًا للمسيحيين، نما بولس في الإيمان وأصبح أحد أعظم الرسل والمعلمين في الكنيسة (أعمال الرسل 9).

تيموثاوس: تلميذ بولس الذي نما في الإيمان والخدمة وأصبح قائدًا روحيًا مهمًا (تيموثاوس الأولى 4:12).

دانيال: نما في الحكمة والإيمان بالله ورفض أن يتبع طرق العالم (دانيال 1).

6. التطبيق العملي للنمو الروحي في حياتنا

الصلاة اليومية: خصص وقتًا للصلاة وطلب النمو الروحي من الله.

قراءة الكتاب المقدس: تأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن النمو الروحي والتغيير.

التفاعل مع الآخرين: شارك في مجموعات دراسة الكتاب المقدس وتبادل الأفكار والخبرات الروحية.

الخدمة: ابحث عن فرص لخدمة الآخرين في كنيستك أو مجتمعك.

التعلم المستمر: احضر الدروس الروحية والعظات وكن منفتحًا على التعلم والنمو.



رحلة تغير

الخاتمة

النمو الروحي هو رحلة مستمرة نحو التشبه بالمسيح والاقتراب من الله. دعونا نسعى جميعًا للعيش حياة مليئة بالنمو الروحي، نكون فيها مثمرين ونافذين في الإيمان. لنتذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا الروحية.



للحفظ

"وَلَكِنْ اَنْمُوا فِي النِّعْمَةِ وَفِي مَعْرِفَةِ رَبَّنَا
وَمُخْلِصِنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ" (بطرس الثانية 3:18).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو أحد الأسس الأساسية للنمو الروحي؟

- (a) قراءة المجلات
- (b) ممارسة الرياضة فقط
- (c) الصلاة وقراءة الكتاب المقدس
- (d) الانخراط في النشاطات الاجتماعية

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية تتحدث عن النمو في الإيمان؟

- (a) "ولكن انموا في النعمة وفي معرفة ربنا ومخلصنا يسوع المسيح." (2 بطرس 3:18)
- (b) "أحبوا بعضكم بعضًا" (يوحنا 13:34)
- (c) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)
- (d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

ما هي الوسيلة الأساسية لتغذية النمو الروحي؟

- (a) قراءة الروايات
- (b) حضور الكنيسة والمشاركة في العبادة
- (c) السفر إلى الأماكن المقدسة
- (d) تقديم الصدقات

السؤال الرابع:

ما هو أحد أهداف النمو الروحي؟

- (a) تحقيق الرفاهية المالية
- (b) الحصول على المزيد من الأصدقاء
- (c) التوافق مع إرادة الله وتحقيق نضج روحي
- (d) الحصول على الشهرة

السؤال الخامس:

كيف يمكننا تحقيق النمو الروحي في حياتنا اليومية؟

- (a) بالصلاة اليومية والتأمل في الكتاب المقدس
- (b) بالانخراط في الأنشطة الترفيهية
- (c) بالتركيز على العمل والدراسة فقط
- (d) بالاستماع إلى الموسيقى

تقيم الدرس



نشاط الدرس

قم بتعديل الكلمات الآتية لتعطى
اسما معروفاً :

- س1 دام .
- س2 طول .
- س3 يتم .
- س4 أمين .
- س5 وسيم .
- س6 عيسو .
- س7 أقول .
- س8 مرمى .
- س9 أبوى .
- س10 العيش .
- س11 البيه .
- س12 نمشوش .

لاحظ أن هناك بعض الكلمات هي
أسماء بالفعل لكن عليك ان تعدلها
ايضا لتصبح أسماء أخرى

رحلة تغيير



السلوك

رحلة تغيير

اهداف الدرس

تعريف السلوك

خطوات تحقيق السلوك

اهمية السلوك



رحلة تغير

المقدمة

السلوك المسيحي هو كيفية عيشنا وفقًا لتعاليم المسيح في حياتنا اليومية. إنه يعكس إيماننا ويظهر محبتنا لله وللآخرين من خلال أفعالنا وكلماتنا. في هذا الدرس، سنتعلم عن مفهوم السلوك المسيحي، وأهميته، وكيفية تحقيقه في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عنه.



عناصر الدرس

1. مفهوم السلوك المسيحي
2. أهمية السلوك المسيحي
3. خطوات لتحقيق السلوك المسيحي
4. آيات من الكتاب المقدس عن السلوك المسيحي
5. أمثلة عن السلوك المسيحي في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي للسلوك المسيحي في حياتنا

1. مفهوم السلوك المسيحي

السلوك المسيحي هو كيفية تصرفنا وتفاعلنا مع الآخرين بناءً على تعاليم المسيح. يشمل ذلك المحبة، الرحمة، العدل، التواضع، الصدق، والطاعة لله. السلوك المسيحي هو العيش وفقًا لقيم المسيحية في كل جانب من جوانب حياتنا.

2. أهمية السلوك المسيحي

السلوك المسيحي هو شهادة حية على إيماننا. يقول الكتاب المقدس في متى 5:16 "فَلْيُضَيِّ نُورُكُمْ هَكَذَا قُدَّامَ النَّاسِ، لِيَرَوْا أَعْمَالَكُمْ الصَّالِحَةَ، وَيُمَجِّدُوا أَبَاكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ". من خلال سلوكنا، يمكننا أن نكون شهودًا على محبة الله ونساعد الآخرين على الاقتراب من المسيح.

3. خطوات لتحقيق السلوك المسيحي

تحقيق السلوك المسيحي يتطلب الالتزام والتفاني. إليك بعض الخطوات لتحقيق هذا السلوك:

قراءة الكتاب المقدس: دراسة تعاليم المسيح وتطبيقها في حياتنا اليومية.

الصلاة: طلب المساعدة من الله لتحقيق السلوك المسيحي.

التأمل: التفكير في أفعالنا وكلماتنا وكيف يمكننا تحسينها.

المغفرة: مسامحة الآخرين كما يغفر لنا الله.

الخدمة: مساعدة الآخرين وخدمتهم بمحبة وتواضع.



4. آيات من الكتاب المقدس عن السلوك المسيحي

"وَلْيَكُنْ كُلُّ مَا تَفْعَلُونَهُ بِالْقَوْلِ أَوْ الْعَمَلِ، كُلُّهُ بِاسْمِ الرَّبِّ يَسُوعَ،
شَاكِرِينَ اللَّهَ الْآبَ بِهِ" (كولوسي 3:17).

"لِكَيْ تَسْلُكُوا كَمَا يَحِقُّ لِلرَّبِّ فِي كُلِّ رِضَى، مُثْمِرِينَ فِي كُلِّ عَمَلٍ
صَالِحٍ، وَنَامِينَ فِي مَعْرِفَةِ اللَّهِ" (كولوسي 1:10).

"فَإِنَّكُمْ دُعِيتُمْ لِهَذَا. لِأَنَّ الْمَسِيحَ أَيْضًا تَأَلَّمَ لِأَجْلِنَا، تَارِكًا لَنَا مِثَالًا لِكَيْ
تَتَّبَعُوا خُطَوَاتِهِ" (1 بطرس 2:21).

رحلة تغير

5. أمثلة عن السلوك المسيحي في الكتاب المقدس

يسوع المسيح: هو النموذج الأمثل للسلوك المسيحي، حيث أظهر محبة ورحمة وتواضع حتى في أصعب الظروف

السامري الصالح: قدم مثالاً رائعاً على الرحمة والمساعدة للجيران (لوقا 10:25).

بولس الرسول: بعد تحوله إلى المسيحية، عاش بولس حياة مليئة بالخدمة والمحبة للآخرين (أعمال الرسل 20:35).



6. التطبيق العملي للسلوك المسيحي في حياتنا

الصلاة اليومية: خصص وقتاً للصلاة وطلب المساعدة من الله لتحقيق السلوك المسيحي.

قراءة الكتاب المقدس: تأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن السلوك المسيحي.

التفاعل مع الآخرين: كن رحيماً، محباً، وصادقاً في تعاملك مع الآخرين.

الخدمة: ابحث عن فرص لخدمة الآخرين في كنيستك أو مجتمعك.

التعلم المستمر: احضر الدروس الروحية والعظات وكن منفتحاً على التعلم والنمو في السلوك المسيحي.

رحلة تغير

الخاتمة

السلوك المسيحي هو انعكاس لإيماننا وعلاقتنا بالله. دعونا نسعى جميعًا للعيش حياة تعكس محبة المسيح وتعاليمه، ونكون مثالًا حيًا للآخرين. لنذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو تحقيق السلوك المسيحي.



للحفظ

"لَكِنِ تَسْلُكُوا كَمَا يَحِقُّ لِلرَّبِّ فِي كُلِّ رِضَى،
مُثْمِرِينَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ، وَنَامِينَ فِي مَعْرِفَةِ
اللَّهِ" (كولوسي 1:10).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغيير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو أحد العناصر الأساسية للسلوك المسيحي الصحيح؟

(a) الكذب

(b) الأمانة

(c) الغضب

(d) الحقد

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية تتحدث عن السلوك المسيحي؟

(a) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)

(b) "لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ كُلُّهُ صَالِحًا لِلْبُنْيَانِ" (أفسس 4:29)

(c) "أحبوا بعضكم بعضًا" (يوحنا 13:34)

(d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

ما هي الوسيلة الأفضل لتطبيق السلوك المسيحي في الحياة اليومية؟

(a) الكذب من أجل الراحة

(b) التواضع ومساعدة الآخرين

(c) البحث عن الانتقام

(d) الغضب السريع

السؤال الرابع:

ما هو تأثير السلوك المسيحي الصحيح على الآخرين؟

(a) يتسبب في النزاعات

(b) يعزز المحبة والسلام

(c) يجعل الناس يغضبون

(d) يثير الحسد

السؤال الخامس:

كيف يمكننا تعلم السلوك المسيحي الصحيح؟

(a) من خلال قراءة الكتاب المقدس والتأمل فيه

(b) بمشاهدة التلفاز فقط

(c) بالاستماع إلى الموسيقى الشعبية

(d) بالسفر إلى أماكن بعيدة



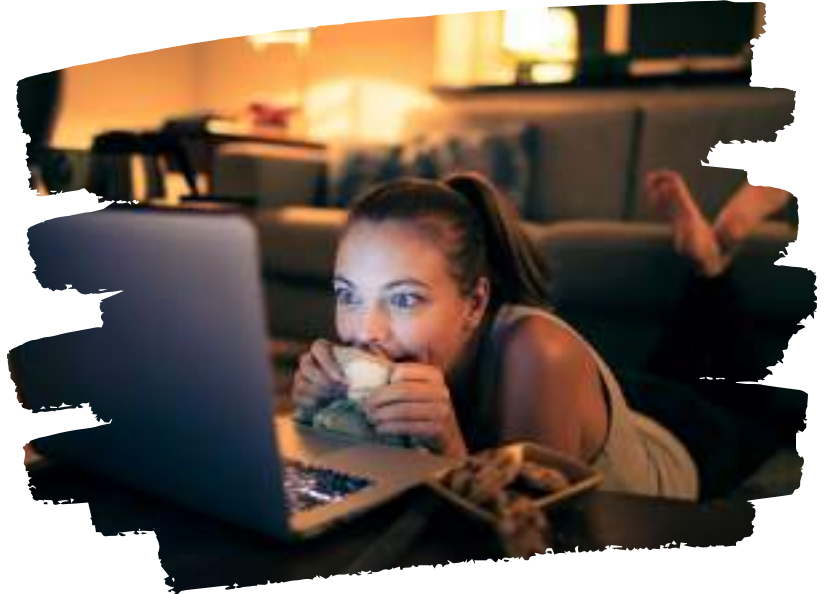
تقيم الدرس



نشاط الدرس

جمع آية من خلال الصور





الجنس مع تقدم التكنولوجيا

اهداف الدرس

التعرف علي الجنس

أضرار مشاهدة الأفلام الإباحية

طرق وخطوات للحفاظ على حياة

طاهرة وسليمة

رحلة تغيير

رحلة تغير

المقدمة

مع التقدم التكنولوجي، أصبح الوصول إلى الأفلام الإباحية سهلاً بشكل غير مسبوق. من المهم فهم تأثيرها السلبي على الصحة النفسية والجسدية وكيفية تجنبها من منظور مسيحي.



عناصر الدرس

1. تعريف الأفلام الإباحية
2. أضرار مشاهدة الأفلام الإباحية
3. طرق لعدم مشاهدة الأفلام الإباحية
4. العادة السرية وأضرارها
5. طرق وخطوات لتجنب العادة السرية
6. طرق وخطوات للحفاظ على حياة طاهرة وسليمة

1. تعريف الأفلام الإباحية

الأفلام الإباحية هي مقاطع فيديو أو صور تعرض مشاهد جنسية فاضحة تهدف إلى إثارة المشاهدين. هذه الأفلام تقدم صورة مشوهة وغير واقعية عن العلاقات الجنسية.



2. أضرار مشاهدة الأفلام الإباحية

الإدمان:

يمكن أن تؤدي مشاهدة الأفلام الإباحية إلى الإدمان، مما يجعل من الصعب التوقف عن مشاهدتها.

تشويه الصورة الذاتية:

تجعل المشاهد يشعر بالخجل والذنب مما يؤثر على احترامه لذاته.

تدمير العلاقات:

يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في العلاقات الشخصية بسبب توقعات غير واقعية.

العزلة الاجتماعية:

يميل الشخص إلى الانعزال عن المجتمع والعائلة والأصدقاء.

التأثير على الأداء الأكاديمي:

تؤدي إلى تراجع التركيز والمستوى الدراسي.

التوتر والقلق:

تزيد من مستويات التوتر والقلق لدى الشخص.

الاكتئاب:

يمكن أن تسبب الاكتئاب نتيجة الشعور بالذنب والعزلة.

تشويه مفهوم الجنس:

تقدم مفهوماً مشوهاً وغير حقيقي عن العلاقات الجنسية.

التأثير على الحياة الروحية:

تبتعد بالشخص عن الحياة الروحية والعلاقة بالله.

مشاكل في الزواج:

تؤثر على العلاقة الزوجية المستقبلية وتوقعات الشريك



3. طرق لعدم مشاهدة الأفلام الإباحية

الوعي بالأضرار:

معرفة الأضرار النفسية والجسدية لمشاهدة الأفلام الإباحية يمكن أن يساعد في تجنبها.

وضع حدود:

تجنب المواقع والتطبيقات التي تحتوي على محتوى إباحي.

استخدام برامج حجب المحتوى:

تثبيت برامج لحجب المواقع الإباحية على الأجهزة الإلكترونية.

الانشغال بأنشطة مفيدة:

استثمر وقتك في الأنشطة التي تنمي مواهبك وتعزز من قدراتك.

البحث عن الدعم:

تحدث مع مرشدين أو مستشارين للحصول على النصائح والدعم.

الصلاة:

طلب القوة من الله للتغلب على الإغراءات.

مراقبة الاستخدام الإلكتروني:

قم بمراقبة استخدامك للإنترنت ووضع قيود زمنية.

الابتعاد عن الأصدقاء السليبيين:

تجنب الأصدقاء الذين يشجعون على مشاهدة المحتوى الإباحي.

القراءة والتعليم:

قراءة الكتب والمقالات التي تتناول تأثيرات الإباحية.

الحديث مع أهل:

شارك مشاعرك وأسئلتك مع أهلك للحصول على الدعم والنصيحة.



4. العادة السرية وأضرارها

العادة السرية هي تصرف جنسي ذاتي يتم فيه تحفيز الأعضاء التناسلية للحصول على المتعة الجنسية.

الشعور بالذنب:

قد يشعر الشخص بالذنب والخجل بعد ممارسة العادة السرية.

العزلة الاجتماعية:

قد تؤدي إلى تجنب العلاقات الاجتماعية بسبب الخجل أو الشعور بالذنب.

الإدمان:

يمكن أن تتحول إلى عادة إدمانية يصعب التخلص منها.

التوتر النفسي:

تسبب توتراً نفسياً وقلقاً مستمراً.

التأثير على الأداء الأكاديمي:

تؤدي إلى تراجع التركيز والأداء الأكاديمي.

الإرهاق:

قد تؤدي إلى الإرهاق الجسدي بسبب الإفراط في الممارسة.

مشاكل صحية:

قد تؤدي إلى مشاكل في الصحة الجنسية والجسدية على المدى الطويل.

تشويه الصورة الذاتية:

تؤثر سلباً على احترام الذات.

الاكتئاب:

يمكن أن تسبب الاكتئاب نتيجة الشعور بالذنب والعزلة.

التأثير على الحياة الروحية:

تبتعد بالشخص عن الحياة الروحية والعلاقة بالله.



5. طرق وخطوات لتجنب العادة السرية

شغل الوقت:

الانخراط في أنشطة مفيدة مثل الرياضة، القراءة، والهوايات الأخرى.

البحث عن الدعم:

التحدث مع مرشد روحي أو مستشار للحصول على النصائح والدعم.

الصلاة:

طلب القوة من الله للتغلب على الإغراءات.

تحديد أهداف شخصية:

وضع أهداف للحفاظ على النقاء والطهارة.

القراءة والتعلم:

قراءة الكتب المسيحية التي تتناول مواضيع الطهارة والنقاء.

تجنب الإغراءات:

تجنب الأماكن والمواقف التي قد تعرضك للإغراءات.

الحديث المفتوح:

تحدث مع أهل والمعلمين عن مشاعرك وتحدياتك.

الانشغال بالأنشطة الروحية:

المشاركة في الأنشطة الدينية التي تعزز من إيمانك وتقوي علاقتك بالله.

ممارسة الرياضة:

الرياضة تساعد في تخفيف التوتر وزيادة الشعور بالسعادة.

الاسترخاء: ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق.



رحلة تغير

6. طرق وخطوات للحفاظ على حياة طاهرة وسليمة

تحديد أهداف شخصية:
وضع أهداف للحفاظ على النقاء والطهارة.

القراءة والتعلم:
قراءة الكتب المسيحية التي تتناول مواضيع الطهارة والنقاء.

الابتعاد عن الإغراءات:
تجنب الأماكن والمواقف التي قد تعرضك للإغراءات.

الحديث المفتوح:
تحدث مع أهل والمعلمين عن مشاعرك وتحدياتك.

الانخراط في الأنشطة الكنيسة:
المشاركة في الأنشطة الدينية والخدمية التي تعزز من إيمانك وتقوي علاقتك بالله.

البحث عن الدعم الروحي:
الصلاة وقراءة الكتاب المقدس للحصول على القوة والإرشاد.

الابتعاد عن الأصدقاء السلبيين:
تجنب الأصدقاء الذين يشجعون على سلوكيات غير نقية.

ممارسة الرياضة:
الرياضة تساعد في تخفيف التوتر وزيادة الشعور بالسعادة.

الاسترخاء:
ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق.

وضع خطة شخصية:
إنشاء خطة شخصية لتحقيق النقاء والطهارة والالتزام بها.



رحلة تغير

الخاتمة

من المهم أن نفهم أن مشاهدة الأفلام الإباحية وممارسة العادة السرية تتعارضان مع الطهارة والنقاء التي يدعو إليها الكتاب المقدس. من خلال الوعي، ووضع الحدود، والبحث عن الدعم الروحي، يمكننا العيش بحياة نقية وسليمة تكرم الله وتحافظ على صحتنا النفسية والجسدية.



للحفظ

"كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَدِيرٌ بِالْاخْتِرَامِ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ نَقِيٌّ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا هُوَ مَحْبُوبٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَذْجٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا." (فيلبي 4: 8)

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

1. ما هي الأفلام الإباحية؟

- (a) مقاطع فيديو تعليمية
- (b) مقاطع فيديو أو صور تعرض مشاهد جنسية فاضحة
- (c) أفلام رسوم متحركة
- (d) برامج تلفزيونية

2. أي من الأضرار النفسية لمشاهدة الأفلام الإباحية؟

- (a) تحسين التركيز
- (b) زيادة احترام الذات
- (c) الإدمان والشعور بالذنب
- (d) تعزيز العلاقات الاجتماعية

3. ما هو أحد الأضرار الجسدية لممارسة العادة السرية؟

- (a) زيادة الطاقة
- (b) الإرهاق
- (c) تحسين النوم
- (d) تعزيز الصحة الجنسية

4. ما هو أحد الطرق لتجنب مشاهدة الأفلام الإباحية؟

- (a) مشاهدة المزيد من الأفلام
- (b) استخدام برامج حجب المحتوى
- (c) تجاهل المشكلة
- (d) زيادة وقت الفراغ

5. ما هي خطوة من خطوات الحفاظ على حياة طاهرة وسليمة؟

- (a) تحديد أهداف شخصية
- (b) عدم التحدث عن المشاعر
- (c) الابتعاد عن النشاطات الروحية
- (d) تجاهل النصائح

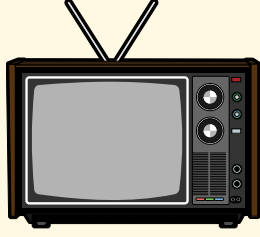


تقيم الدرس



نشاط الدرس

وصل



قضاء وقت مع العائلة

تجنب الأفلام الإباحية

قراءة الكتاب المقدس يوميًا

ممارسة الرياضة بانتظام

رحلة تغيير

LIMIT



الحدود

رحلة تغيير

اهداف الدرس

مفهوم الحدود

خطوات وضع الحدود

اهمية الحدود

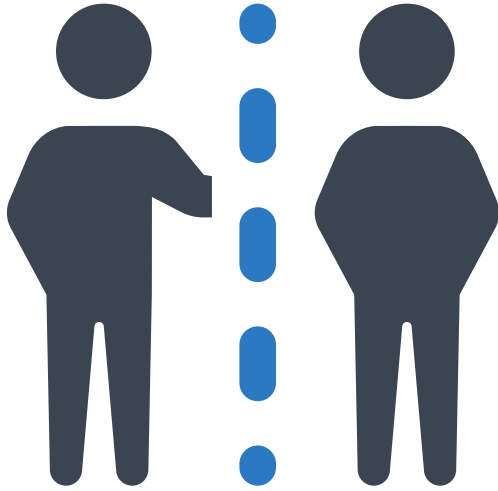


رحلة تغيير

المقدمة

الحدود هي خطوط توجيهية تساعدنا على العيش بسلام واحترام مع الآخرين. في السياق المسيحي، الحدود تساعدنا على الحفاظ على علاقات صحية ومتوازنة، وتحمي حياتنا الروحية والعاطفية. في هذا الدرس، سنتعلم عن مفهوم الحدود، وأهميتها، وكيفية وضعها بطريقة تتوافق مع تعاليم المسيح، وما يقوله الكتاب المقدس عن الحدود.

عناصر الدرس



1. مفهوم الحدود
2. أهمية الحدود في الحياة
3. خطوات وضع الحدود
4. آيات من الكتاب المقدس عن الحدود
5. أمثلة عن الحدود في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي للحدود في حياتنا

1. مفهوم الحدود

الحدود هي القواعد والإرشادات التي نضعها لحماية أنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين. هذه الحدود تساعدنا على العيش بسلام، وتجنب المصراعات، وتحقيق توازن صحي بين حياتنا الروحية والعاطفية والجسدية. الحدود تساعدنا أيضًا على قول "لا" عندما يكون ذلك ضروريًا لحماية سلامتنا الشخصية.

2. أهمية الحدود في الحياة

الحدود تساعدنا على الحفاظ على علاقات صحية ومتوازنة مع الآخرين ومع الله. يقول الكتاب المقدس في أمثال 4:23 "فَوْقَ كُلِّ تَحْفَظٍ اخْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجُ الْحَيَاةِ". الحدود تساعدنا على حماية قلوبنا وأفكارنا من التأثيرات السلبية وتوجيه حياتنا نحو النمو الروحي.

3. خطوات وضع الحدود

وضع الحدود يتطلب فهمًا ووعيًا بأهمية الحماية الشخصية والروحية. إليك بعض الخطوات لوضع الحدود:

الصلاة: طلب الإرشاد من الله لوضع الحدود الصحيحة.

التعرف على القيم الشخصية: فهم القيم الشخصية وما هو مهم بالنسبة لنا.

التواصل الواضح: التعبير بوضوح عن الحدود الشخصية للآخرين.

الثبات: الالتزام بالحدود وعدم التراجع عنها عند مواجهة الضغوط.

التعلم المستمر: دراسة الكتاب المقدس والبحث عن التعاليم التي تتعلق بالحدود.

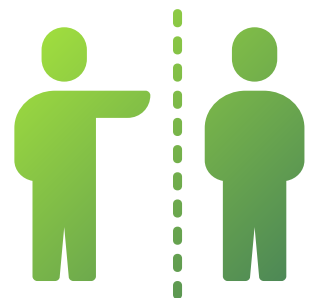
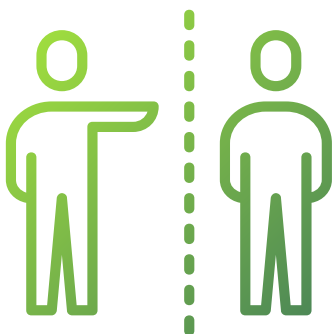


4. آيات من الكتاب المقدس عن الحدود

"فَوْقَ كُلِّ تَحْفَظِ احْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجُ الْحَيَاةِ" (أمثال 4:23).

"لَيْسَ أَحَدٌ يَتَجَاوَزُ وَيَطْمَعُ عَلَى أَخِيهِ فِي هَذَا الْأَمْرِ، لِأَنَّ الرَّبَّ مُنْتَقِمٌ لِهَذِهِ كُلِّهَا" (تسالونيكي الأولى 4:6).

"بَلْ لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ نَعَمْ نَعَمْ، لَا لَا. وَمَا زَادَ عَلَى ذَلِكَ فَهُوَ مِنَ الشَّرِّيرِ" (متى 5:37).



5. أمثلة عن الحدود في الكتاب المقدس

يسوع المسيح: رغم محبته العظيمة للناس، كان يسوع يخصص وقتًا ليكون وحيدًا ويصلي، مما يعكس أهمية الحدود الروحية (مرقس 1:35).

بولس الرسول: وضع بولس حدودًا في علاقاته وخدمته لتجنب الصراعات والتأكيد على الحق (أعمال الرسل 15:36).

نحميا: قاد نحميا بناء أسوار أورشليم لحماية المدينة وسكانها، مما يعكس أهمية الحدود الجسدية والروحية (نحميا 4:13).

6. التطبيق العملي للحدود في حياتنا

الصلاة اليومية: طلب الإرشاد من الله لوضع الحدود الصحيحة في حياتنا.

قراءة الكتاب المقدس: تأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن الحدود والحماية الشخصية.

التفاعل مع الآخرين: كن واضحًا وصريًا في التعبير عن حدودك الشخصية.

التعلم المستمر: احضر الدروس الروحية والعضات وكن منفتحًا على التعلم والنمو في فهم الحدود.

الخدمة: احترم حدود الآخرين وساعدهم في الحفاظ على حدودهم الشخصية.



رحلة تغير

الخاتمة

الحدود هي جزء أساسي من الحياة المسيحية، تساعدنا على الحفاظ على علاقات صحية ومتوازنة وحماية حياتنا الروحية. دعونا نسعى جميعًا لوضع الحدود الصحيحة في حياتنا، ونعكس محبة المسيح وتعاليمه في كل ما نقوم به. لنذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو تحقيق النجاح الروحي والعاطفي.



للحفظ

"فَوْقَ كُلِّ تَحْفُظِ احْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجُ الْحَيَاةِ" (أمثال 4:23).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

- ما هو المفهوم الأفضل للحدود في العلاقات؟
(a) السماح للآخرين بفعل ما يريدون دون اعتراض
(b) وضع قواعد واضحة لاحترام الذات والآخرين
(c) تجاهل مشاعر الآخرين
(d) التنازل عن حقوقك دائمًا

السؤال الثاني:

- أي من الآيات التالية تتحدث عن احترام حدود الآخرين؟
(a) "كل ما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا أنتم أيضًا بهم" (متى 7:12)
(b) "أحبوا بعضكم بعضًا" (يوحنا 13:34)
(c) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)
(d) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)

السؤال الثالث:

- كيف يمكننا وضع حدود صحية في حياتنا؟
(a) بالتحدث بصراحة مع الآخرين عن احتياجاتنا وتوقعاتنا
(b) بالتجاهل والانسحاب من العلاقات
(c) بالموافقة على كل شيء يطلبه الآخرون
(d) بفرض رغباتنا على الآخرين دون استماع لهم

السؤال الرابع:

- ما هو تأثير وضع الحدود الصحية على العلاقات؟
(a) يزيد من النزاعات والمشاكل
(b) يحسن من التواصل ويعزز الاحترام المتبادل
(c) يخلق جدارًا بين الأشخاص
(d) يجعل الآخرين يشعرون بالرفض

السؤال الخامس:

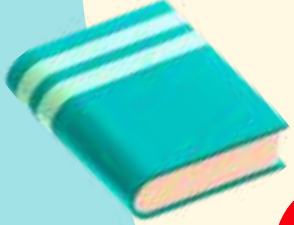
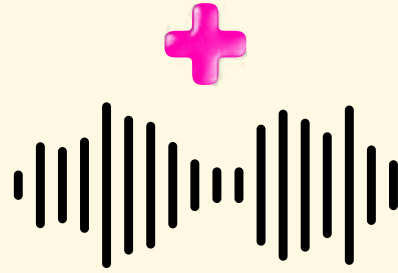
- ما هي أهمية فهم واحترام حدود الآخرين؟
(a) لتجنب العقوبات القانونية
(b) لتعزيز العلاقات الصحية وتحقيق السلام الداخلي
(c) لجعل الآخرين يشعرون بالذنب
(d) للحصول على مكافآت مادية

تقيم الدرس



نشاط الدرس

جمع آية من خلال الصور



رحلة تغيير



الشفاء النفس

اهداف الدرس

معنى شفاء النفس

خطوات تحقيق شفاء النفس

اهمية شفاء النفس

رحلة تغيير

رحلة تغيير

المقدمة

شفاء النفس هو عملية تحقيق السلام الداخلي والراحة الروحية من خلال الإيمان بالله واتباع تعاليمه. في السياق المسيحي، شفاء النفس يتعلق بالتحرك من الجروح الروحية والعاطفية واستعادة الصحة الروحية. في هذا الدرس، سنتعلم عن مفهوم شفاء النفس، وأهميته، وكيفية تحقيقه في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عن شفاء النفس.

عناصر الدرس



1. مفهوم شفاء النفس
2. أهمية شفاء النفس في الحياة المسيحية
3. خطوات لتحقيق شفاء النفس
4. آيات من الكتاب المقدس عن شفاء النفس
5. أمثلة عن شفاء النفس في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي لشفاء النفس في حياتنا

1. مفهوم شفاء النفس

شفاء النفس المسيحية هو عملية الاستشفاء الروحي والعاطفي من الجروح والآلام التي تعرضنا لها. يشمل ذلك طلب الشفاء من الله، والغفران، والبحث عن السلام الداخلي من خلال الصلاة والتأمل في كلمة الله. شفاء النفس يعني أيضًا تحرير أنفسنا من المشاعر السلبية والأحمال الروحية التي تثقلنا.

2. أهمية شفاء النفس في الحياة المسيحية

شفاء النفس يساعدنا على العيش بسلام وفرح ويعزز علاقتنا مع الله والآخرين. يقول الكتاب المقدس في مزمور 147:3 "يَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، وَيَجْبُرُ كَسْرَهُمْ". من خلال شفاء النفس، نصبح قادرين على مواجهة التحديات بسلام داخلي وإيمان قوي.

رحلة تغير

3. خطوات لتحقيق شفاء النفس

تحقيق شفاء النفس يتطلب الالتزام والتفاني. إليك بعض الخطوات لتحقيق هذا الهدف:

الصلاة: طلب الشفاء من الله والاستماع إلى صوته.

التأمل في كلمة الله: قراءة الكتاب المقدس والتأمل في الآيات التي تتحدث عن الشفاء والسلام.

الغفران: تحرير أنفسنا من الأحقاد والغضب من خلال الغفران.

المشاركة في الكنيسة: التفاعل مع المجتمع المسيحي وطلب الدعم الروحي.

التأمل والهدوء: تخصيص وقت للتأمل والراحة النفسية.



4. آيات من الكتاب المقدس عن شفاء النفس

"يَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، وَيَجْبُرُ كَسْرَهُمْ" (مزمور 147:3).

"الرَّبُّ يَعْضُدُ كُلَّ السَّاقِطِينَ، وَيَقُومُ كُلُّ الْمُنْحِنِينَ" (مزمور 145:14).

"هُوَذَا قَدْ جَعَلْتُ فِي شَفَعَتِكَ كَلِمَاتِي. بِظُلِّ يَدِي قَدْ سَتَرْتُكَ" (إشعيا 51:16).



43



رحلة تغير

5. أمثلة عن شفاء النفس في الكتاب المقدس

داود الملك: على الرغم من الأخطاء والذنوب التي ارتكبتها، طلب داود الشفاء والغفران من الله وعاش حياة مليئة بالسلام الداخلي (مزمور 51).

مريم المجدلية: شُفيت مريم المجدلية من الأرواح الشريرة وأصبحت من أتباع يسوع المخلصين (لوقا 8:2).

السامري الصالح: في مثل السامري الصالح، أظهر يسوع كيف يمكن للرحمة والمحبة أن تساهم في شفاء النفس والجسد (لوقا 10:30).

6. التطبيق العملي لشفاء النفس في حياتنا

الصلاة اليومية: طلب الشفاء والسلام من الله بانتظام.

قراءة الكتاب المقدس: التأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن الشفاء.

الغفران: تحرير أنفسنا من الأحقاد والغضب من خلال الغفران.

المشاركة في الكنيسة: الانخراط في الأنشطة الروحية والاجتماعات الدينية.

التأمل والهدوء: تخصيص وقت للتأمل والراحة النفسية.



رحلة تغير

الخاتمة

شفاء النفس هو جزء أساسي من الحياة المسيحية، يساعدنا على العيش بسلام وفرح ويعزز علاقتنا مع الله والآخرين. دعونا نسعى جميعًا لشفاء أنفسنا من الجروح الروحية والعاطفية، ونعكس محبة المسيح وتعاليمه في كل ما نقوم به. لنتذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو تحقيق شفاء النفس.



للحفظ

"يَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، وَيَجْبُرُ كَسْرَهُمْ"
(مزمور 147:3).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو أحد الأسس الأساسية لشفاء النفس؟

(a) تجاهل المشاعر السلبية

(b) مواجهة الجروح العاطفية والتحدث عنها

(c) الاعتماد على الآخرين فقط

(d) تجنب التفكير في المشكلات

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية تتحدث عن الراحة والشفاء في الرب؟

(a) "تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم" (متى 11:28)

(b) "أحبوا بعضكم بعضاً" (يوحنا 13:34)

(c) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)

(d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

ما هي الوسيلة الأفضل لبدء عملية شفاء النفس؟

(a) الإنكار والتجاهل

(b) البحث عن مساعدة ودعم الآخرين

(c) الانعزال عن الجميع

(d) الاعتماد فقط على النفس

السؤال الرابع:

كيف يمكننا تعزيز شفاء النفس في حياتنا اليومية؟

(a) بممارسة الرياضة البدنية بانتظام

(b) بالانغماس في العمل وتجنب المشاعر

(c) بمواجهة المشكلات والتحدث عنها مع شخص موثوق

(d) بقراءة الكتب الرومانسية فقط

السؤال الخامس:

ما هو تأثير الشفاء النفسي على حياتنا؟

(a) يزيد من الشعور بالسلام الداخلي والرضا

(b) يخلق المزيد من المشاكل العاطفية

(c) يجعلنا نشعر بالوحدة

(d) يزيد من الشعور بالذنب



تقيم الدرس

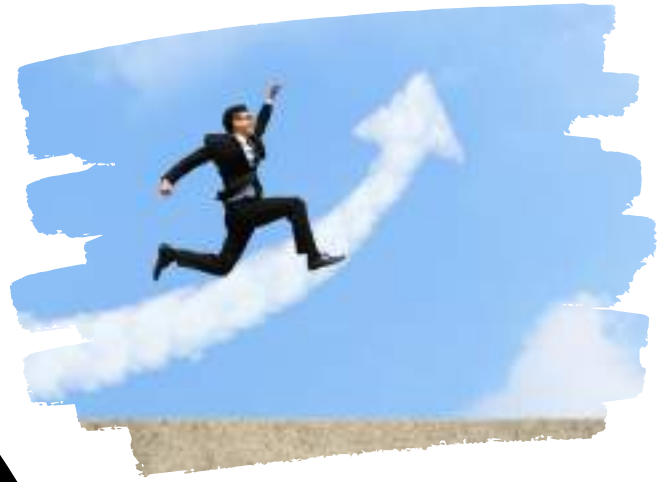


نشاط الدرس

جمع آية من خلال الصور



رحلة تغيير



النجاح

رحلة تغيير

اهداف الدرس

تعريف النجاح

خطوات تحقيق النجاح

اهمية النجاح

رحلة تغيير

المقدمة

النجاح هو هدف يسعى إليه الجميع، ولكنه قد يكون له معانٍ مختلفة في السياق المسيحي. في الحياة المسيحية، النجاح ليس فقط في تحقيق الأهداف الدنيوية، بل هو أيضًا في تحقيق النمو الروحي والعيش وفقًا لإرادة الله. في هذا الدرس، سنتعلم عن مفهوم النجاح من منظور مسيحي، وكيفية تحقيقه في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عن النجاح.



عناصر الدرس

1. مفهوم النجاح
2. أهمية النجاح
3. خطوات لتحقيق النجاح
4. آيات من الكتاب المقدس عن النجاح
5. أمثلة عن النجاح في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي للنجاح في حياتنا

1. مفهوم النجاح

النجاح هو تحقيق أهدافنا بطرق تتوافق مع إرادة الله وقيمه. يتضمن النجاح النمو الروحي، الحياة المستقيمة، الخدمة للآخرين، والعيش بسلام مع الله ومع الناس. النجاح المسيحي يعني أن نكون مثمرين في أعمالنا ونعيش حياة ترضي الله.

2. أهمية النجاح

النجاح يساعدنا على العيش حياة مليئة بالرضا والسلام. يقول الكتاب المقدس في يشوع 1:8 "لَا يَبَارُخْ سَفَرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ فَمَكَ، بَلْ تَلْهَجْ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلاً لِتَحْتَرِسَ لِتَعْمَلَ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ، لِأَنَّكَ حِينَئِذٍ تُصْلِحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ". النجاح المسيحي يقودنا إلى الحياة الأبدية ويساعدنا على أن نكون بركة للآخرين.

رحلة تغيير

3. خطوات لتحقيق النجاح

تحقيق النجاح يتطلب التزامًا وتفانيًا. إليك بعض الخطوات لتحقيق هذا النجاح:

قراءة الكتاب المقدس: دراسة الكتاب المقدس وتطبيق تعاليمه في حياتنا اليومية.

الصلاة: طلب الإرشاد والحكمة من الله لتحقيق النجاح في حياتنا.

العمل الجاد: العمل بجد واجتهاد في كل ما نقوم به، مراعين إرادة الله.

التواضع: الاعتراف بأن الله هو مصدر نجاحنا وشكره على كل شيء.

الخدمة: خدمة الآخرين ومساعدتهم بمحبة وتواضع.

SUCCESS



4. آيات من الكتاب المقدس عن النجاح

"لَا يَبَارِحُ سَفَرُ هَذِهِ السَّرِيعَةِ فَمَكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ نَهَارًا وَلَيْلًا لِتَحْتَرِسَ لِتَعْمَلَ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِيهِ، لِأَنَّكَ حِينَئِذٍ تُصْلِحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ تُفْلِحُ" (يشوع 1:8).

"حَتَّى تُمِيلَ أذُنَكَ إِلَى الْحِكْمَةِ، وَتُعْطِفَ قَلْبَكَ عَلَى الْفَهْمِ،"
" (أمثال 2:2).

"فَاطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ، وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ" (متى 6:33).



رحلة تغير

5. أمثلة عن النجاح في الكتاب المقدس

يوسف: رغم كل التحديات التي واجهها، نجح يوسف بفضل إيمانه بالله وأمانته، وأصبح رئيسًا على كل أرض مصر (تكوين 41:41).

دانيال: بفضل حكمته وإيمانه، نال دانيال مكانة عالية في بلاط الملوك، وحقق النجاح في كل ما فعله (دانيال 6).

نعمي وراعوث: رغم الصعوبات، نجحت راعوث بفضل إخلاصها وتفانيها، وأصبحت جزءًا من نسب المسيح (راعوث 4:13).



6. التطبيق العملي للنجاح في حياتنا

الصلاة اليومية: خصص وقتًا للصلاة وطلب النجاح من الله في حياتك.

قراءة الكتاب المقدس: تأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن النجاح والتقدم.

التفاعل مع الآخرين: كن مشجعًا وداعمًا للآخرين في تحقيق نجاحهم.

العمل الجاد: كن ملتزمًا ومجتهدًا في كل ما تقوم به.

الخدمة: ابحث عن فرص لخدمة الآخرين ومساعدتهم في تحقيق نجاحهم.

رحلة تغيير

الخاتمة

النجاح هو أكثر من مجرد تحقيق الأهداف الدنيوية، إنه تحقيق الأهداف الروحية والعيش وفقًا لإرادة الله. دعونا نسعى جميعًا لتحقيق النجاح في حياتنا، ونعكس محبة المسيح وتعاليمه في كل ما نقوم به. لنذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو النجاح.



للحفظ

"لَا يَبَارِخْ سَفَرُ هَذِهِ الشَّرِيعَةِ فَمَكَ، بَلْ تَلْهَجُ فِيهِ
نَهَارًا وَلَيْلًا لِتَحْتَرِسَ لِتَعْمَلَ حَسَبَ كُلِّ مَا هُوَ
مَكْتُوبٌ فِيهِ، لِأَنَّكَ حِينَئِذٍ تَصْلِحُ طَرِيقَكَ وَحِينَئِذٍ
تُفْلِحُ" (يشوع 1:8).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغيير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو التعريف الأفضل للنجاح من منظور مسيحي؟

- (a) تحقيق الثروة المادية
- (b) التوافق مع إرادة الله وتحقيق الأهداف الروحية
- (c) الحصول على الشهرة
- (d) امتلاك ممتلكات عديدة

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية تتحدث عن النجاح في حياة المؤمن؟

- (a) "سراج لرجلي كلامك ونور لسبيلي" (مزمو 105:119)
- (b) "لأن الذي يحبه الرب يؤديه" (عبرانيين 12:6)
- (c) "ليكن هذا الكتاب من الشريعة في فمك، بل تلهج فيه نهارًا وليلاً لكي تتحفظ للعمل بكل ما هو مكتوب فيه، لأنك حينئذ تصلح طريقك وتفلح" (يشوع 1:8)
- (d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

ما هي الوسيلة الأساسية لتحقيق النجاح الروحي؟

- (a) الصلاة وقراءة الكتاب المقدس بانتظام
- (b) الاعتماد على الآخرين فقط
- (c) السعي وراء الثروة المادية فقط
- (d) تحقيق الشهرة بأي وسيلة

السؤال الرابع:

كيف يمكننا تحقيق النجاح في حياتنا اليومية؟

- (a) بالعمل الجاد والتزام القيم المسيحية
- (b) بالكذب والغش
- (c) بالتنافس مع الآخرين بطرق غير شريفة
- (d) بالتخلي عن الأهداف الروحية

السؤال الخامس:

ما هو أحد الأهداف الأساسية للنجاح في حياة المؤمن؟

- (a) الحصول على تقدير الآخرين
- (b) العيش بسلام داخلي وتوافق مع إرادة الله
- (c) تحقيق أكبر قدر من الثروة
- (d) السعي للشهرة والاعتراف

تقيم الدرس



نشاط الدرس

جمع آية من خلال الصور



رحلة تغيير



ادارة الوقت

اهداف الدرس

معرفة قيمة الوقت

خطوات لتحقيق إدارة الوقت

اهمية الوقت في حياتنا

رحلة تغيير

رحلة تغير

المقدمة

إدارة الوقت هي مهارة مهمة تساعدنا على استخدام وقتنا بحكمة لتحقيق أهدافنا وأداء واجباتنا بكفاءة. من منظور مسيحي، إدارة الوقت تتعلق بترتيب أولوياتنا بما يتوافق مع إرادة الله والاستفادة القصوى من الوقت الذي أعطانا الله إياه. في هذا الدرس، سنتعلم عن مفهوم إدارة الوقت، وأهميتها، وكيفية تحقيقها في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عن إدارة الوقت.



عناصر الدرس



1. مفهوم إدارة الوقت
2. أهمية إدارة الوقت في الحياة
3. خطوات لتحقيق إدارة الوقت
4. آيات من الكتاب المقدس عن إدارة الوقت
5. أمثلة عن إدارة الوقت في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي لإدارة الوقت في حياتنا

1. مفهوم إدارة الوقت

إدارة الوقت هي استخدام وقتنا بطريقة تتوافق مع إرادة الله وتحقيق التوازن بين العمل، العبادة، الراحة، والخدمة. تعني أيضًا ترتيب أولوياتنا بحيث نعطي الأهمية القصوى للأشياء التي تمجّد الله وتحقق إرادته في حياتنا.

2. أهمية إدارة الوقت في الحياة

إدارة الوقت تساعدنا على تحقيق أهدافنا وأداء واجباتنا بكفاءة. يقول الكتاب المقدس في أفسس 5:16 "مُفْتَدِينَ الْوَقْتَ، لِأَنَّ الْأَيَّامَ بُشْرِيَّةٌ". إدارة الوقت تساهم في تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة من حياتنا وتجنب الفوضى والإجهاد.



رحلة تغيير

3. خطوات لتحقيق إدارة الوقت

تحقيق إدارة الوقت يتطلب التخطيط والانضباط. إليك بعض الخطوات لتحقيق هذا الهدف:

الملاحة: طلب الإرشاد من الله لترتيب أولوياتنا.

تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة وتحديد الأنشطة التي تحقق هذه الأهداف.

وضع خطة زمنية: تنظيم الوقت بوضع جداول زمنية تتيح القيام بالأنشطة المختلفة.

التركيز: التركيز على الأنشطة الهامة وتجنب التشتت.

التقييم: مراجعة الخطة وتقييم مدى تحقيق الأهداف وإجراء التعديلات اللازمة.



4. آيات من الكتاب المقدس عن إدارة الوقت

"مُفْتَدِينَ الْوَقْتَ، لِأَنَّ الْأَيَّامَ بَشْرِيَّةٌ" (أفسس 5:16).

"لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ وَقْتُ" (جامعة 3:1).

"أَطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ، وَهَذِهِ كُلُّهَا تَزَادُ لَكُمْ" (متى 6:33).



5. أمثلة عن إدارة الوقت في الكتاب المقدس

يسوع المسيح: كان يسوع يخصص وقتًا للصلاة والتأمل على الرغم من انشغاله بخدمة الآخرين (مرقس 1:35).

نحميا: قاد نحميا عملية بناء أسوار أورشليم بفعالية من خلال تنظيم الوقت وتحديد الأولويات (نحميا 4).

بولس الرسول: رغم انشغاله بالتبشير، كان بولس يخصص وقتًا للكتابة والتواصل مع الكنائس، مما يعكس إدارة وقته بحكمة (1 كورنثوس 16:5).



6. التطبيق العملي لإدارة الوقت في حياتنا

الصلاة اليومية: طلب الإرشاد من الله لترتيب أولوياتنا وإدارة وقتنا.

قراءة الكتاب المقدس: التأمل في آيات الكتاب المقدس التي تتحدث عن إدارة الوقت.

وضع خطة زمنية: تنظيم الوقت بوضع جداول زمنية للأنشطة اليومية.

التفاعل مع الآخرين: تشجيع الآخرين على إدارة وقتهم بشكل فعال.

الخدمة: البحث عن فرص لخدمة الآخرين وتنظيم الوقت لتحقيق ذلك.



رحلة تغيير

الخاتمة

إدارة الوقت هي جزء أساسي من الحياة المسيحية، تساعدنا على تحقيق أهدافنا وأداء واجباتنا بكفاءة وترتيب أولوياتنا بما يتوافق مع إرادة الله. دعونا نسعى جميعًا لإدارة وقتنا بحكمة، ونعكس محبة المسيح وتعاليمه في كل ما نقوم به. لنذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو تحقيق إدارة الوقت الفعالة.



للحفظ

"لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ
وَقْتُ" (جامعة 3:1).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو أحد الأسس الأساسية لإدارة الوقت بشكل فعال؟

- (a) تأجيل المهام باستمرار
- (b) وضع خطط يومية وأولويات واضحة
- (c) القيام بالمهام في اللحظة الأخيرة
- (d) الانشغال بأمور غير ضرورية

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية تشجع على استخدام الوقت بحكمة؟

- (a) "افحصوا كل شيء وتمسكوا بالحسن" (1 تسالونيكي 5:21)
- (b) "افتدوا الوقت لأن الأيام شريرة" (أفسس 5:16)
- (c) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)
- (d) "أحبوا بعضكم بعضًا" (يوحنا 13:34)

السؤال الثالث:

ما هي الوسيلة الأفضل لتحسين إدارة الوقت؟

- (a) استخدام التكنولوجيا والتطبيقات لتنظيم المهام
- (b) العمل دون خطة أو جدول
- (c) القيام بعدة مهام في نفس الوقت دون تنظيم
- (d) الاعتماد على الآخرين لإنجاز المهام

السؤال الرابع:

كيف يمكننا تجنب ضياع الوقت أثناء اليوم؟

- (a) بالانشغال بمواقع التواصل الاجتماعي طوال اليوم
- (b) بتحديد فترات محددة للراحة واستخدام الوقت بشكل منتج
- (c) بتجنب وضع أي خطط أو جداول
- (d) بالسهر لوقت متأخر دون سبب

السؤال الخامس:

ما هو أحد الفوائد الرئيسية لإدارة الوقت بشكل جيد؟

- (a) الشعور بالتوتر والقلق
- (b) زيادة الإنتاجية وتحقيق الأهداف
- (c) الشعور بالملل
- (d) تضيق الفرص

تقيم الدرس



نشاط الدرس

جمع آية من خلال الصور



رحلة تغيير



المدى



اهداف الدرس

مفهوم السوشيال ميديا

خطوات لاستخدام

السوشيال ميديا

رحلة تغيير



رحلة تغير

المقدمة

السوشيال ميديا أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي تتيح لنا التواصل مع الآخرين، مشاركة الأفكار، واكتساب المعرفة. لكن من المهم أن نستخدمها بحكمة وبما يتوافق مع قيمنا المسيحية. في هذا الدرس، سنتعلم عن كيفية استخدام السوشيال ميديا بشكل إيجابي ومسؤول، وأهمية الحفاظ على القيم المسيحية أثناء التفاعل عبر الإنترنت، وما يقوله الكتاب المقدس عن التواصل والتأثير.



عناصر الدرس

1. مفهوم السوشيال ميديا

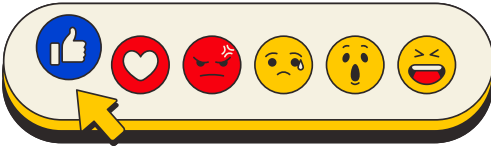
2. أهمية استخدام السوشيال ميديا بحكمة

3. خطوات لاستخدام السوشيال ميديا بشكل مسؤول

4. آيات من الكتاب المقدس عن التواصل والتأثير

5. أمثلة عن استخدام الحكمة في التواصل من الكتاب المقدس

6. كيفية الحد من أخطار التكنولوجيا الحديثة



1. مفهوم السوشيال ميديا

السوشيال ميديا هي مجموعة من المنصات والتطبيقات الإلكترونية التي تسمح للأفراد بالتواصل والتفاعل مع بعضهم البعض عبر الإنترنت. وهي تشمل مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام، ومنصات مشاركة الفيديو مثل يوتيوب، تعني استخدام منصات التواصل الاجتماعي لنشر الرسائل الإيجابية، مشاركة الإيمان، وتشجيع الآخرين. يتعلق الأمر أيضًا بالتحلي بالأخلاق المسيحية أثناء التفاعل مع الآخرين عبر الإنترنت.

2. أهمية استخدام السوشيال ميديا بحكمة

استخدام السوشيال ميديا بحكمة يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتنا وحياة الآخرين. يقول الكتاب المقدس في أمثال 18:21 "الْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللِّسَانِ، وَأَحِبَّاءُهُ يَأْكُلُونَ ثَمَرَهُ". الكلمات التي ننشرها عبر السوشيال ميديا يمكن أن تبني الآخرين أو تهدمهم، لذا يجب أن نستخدم هذه الوسائل لنشر المحبة والسلام.

رحلة تغيير

3. خطوات لاستخدام السوشيال ميديا بشكل مسؤول

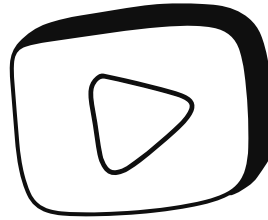
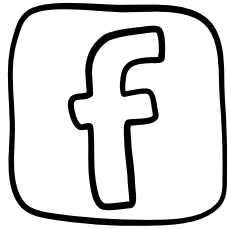
التفكير قبل النشر: تأكد من أن ما تنشره يعكس قيمك المسيحية.

التحقق من المعلومات: تجنب نشر الأخبار الكاذبة أو غير المؤكدة.

التحلي بالإيجابية: شارك الرسائل الإيجابية والمشجعة.

الاحترام والتواضع: تعامل مع الآخرين باحترام، حتى إذا كنت لا تتفق معهم.

حماية الخصوصية: تجنب مشاركة المعلومات الشخصية الحساسة.



4. آيات من الكتاب المقدس عن التواصل والتأثير

"فَلْيَكُنْ كُلُّ شَيْءٍ لِلْبُنْيَانِ" (1 كورنثوس 14:26).

"لِيَكُنْ كَلَامُكُمْ كُلُّهُ صَالِحًا لِلْبُنْيَانِ، حَسَبَ اخْتِياجٍ، لِيُعْطِيَ نِعْمَةً
لِلسَّامِعِينَ" (أفسس 4:29).

"كُلُّ شَيْءٍ يَجُوزُ لِي، لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يَنْفَعُ" (1 كورنثوس 10:23).



رحلة تغير

5. أمثلة عن استخدام الحكمة في التواصل من الكتاب المقدس

يسوع المسيح: استخدم يسوع كلمات الحكمة في تعاليمه وتواصله مع الآخرين، مما أثر في حياة الكثيرين.

بولس الرسول: كان بولس يستخدم الرسائل للتواصل مع الكنائس وتوجيهها، وكانت رسائله مليئة بالحكمة والإرشاد الروحي (1 تسالونيكي 5:11).

الأنبياء: استخدم الأنبياء الكلمات لنقل رسائل الله، وكانوا دائماً يسعون لنشر الحق والتوبة (إشعياء 6:8).

6 كيفية الحد من أخطار التكنولوجيا الحديثة :

الحفاظ على علاقات الصداقة مع أقرانه في الشارع والمدرسة

املئ وقت فراغك بالأنشطة المفيدة، مثل ممارسة الرياضة باستمرار في النادي أو اللعب مع الآخرين أو ممارسة هواية معينة مثل الموسيقى أو الرسم أو حضور المناسبات

حل الواجبات المدرسية بنفسك، دون اللجوء إلى استخدام التطبيقات الحديثة.

تحديد وقت معين لاستخدام الهواتف المحمولة أو جهاز الحاسوب



رحلة تغير

الخاتمة

استخدام السوشيال ميديا بحكمة يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتنا وحياة الآخرين. دعونا نسعى جميعًا لاستخدام هذه الوسائل لنشر الرسائل الإيجابية وتشجيع الآخرين، ونعكس محبة المسيح وتعاليمه في كل ما نقوم به. لنتذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو تحقيق التواصل الإيجابي والمسؤول.



للحفظ

"كُلُّ شَيْءٍ يَجُوزُ لِي، لَكِنْ لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ يَنْفَعُ"
(1 كورنثوس 10:23).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو أحد التأثيرات السلبية المحتملة للاستخدام المفرط للسوشيال ميديا؟

(a) تحسين المهارات الاجتماعية

(b) زيادة العزلة الاجتماعية

(c) تعزيز العلاقات الشخصية

(d) زيادة التركيز والإنتاجية

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية يمكن أن تساعد في تذكيرنا بأهمية إدارة الوقت بحكمة أثناء استخدام السوشيال ميديا؟

(a) "كل شيء يليق بوقته" (جامعة 3:1)

(b) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)

(c) "أحبوا بعضكم بعضًا" (يوحنا 13:34)

(d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

ما هو أحد الأساليب الفعالة لاستخدام السوشيال ميديا بشكل صحي؟

(a) استخدام السوشيال ميديا طوال اليوم دون توقف

(b) تحديد وقت محدد لاستخدام السوشيال ميديا يوميًا

(c) مشاركة كل تفاصيل الحياة الشخصية

(d) الاعتماد على السوشيال ميديا للحصول على كل الأخبار

السؤال الرابع:

كيف يمكن للسوشيال ميديا أن تؤثر على الصحة النفسية؟

(a) تعزيز الشعور بالسعادة دائمًا

(b) تسبب في الشعور بالغيرة والاكئاب

(c) تحسين النوم

(d) زيادة النشاط البدني

السؤال الخامس:

ما هو أحد الطرق الإيجابية لاستخدام السوشيال ميديا؟

(a) المشاركة في التنمر الإلكتروني

(b) نشر الإيجابية وتشجيع الآخرين

(c) نشر الشائعات

(d) الاعتماد فقط على السوشيال ميديا لتكوين العلاقات

تقيم الدرس



نشاط الدرس

جمع آية من خلال الصور



رحلة تغيير



المهارات

رحلة تغيير



اهداف الدرس

مفهوم المهارات

خطوات لتطوير المهارات

رحلة تغير

المقدمة

المهارات هي القدرات التي نكتسبها وتتعلمها لتحقيق أهداف معينة في حياتنا. يمكن أن تكون هذه المهارات عملية، عقلية، أو روحية. من منظور مسيحي، يمكن استخدام المهارات لمجد الله وخدمة الآخرين. في هذا الدرس، سنتعلم عن مفهوم المهارات، أهميتها، وكيفية تطويرها في حياتنا اليومية، وما يقوله الكتاب المقدس عن المهارات.

عناصر الدرس



1. مفهوم المهارات
2. أهمية المهارات في الحياة
3. خطوات لتطوير المهارات
4. آيات من الكتاب المقدس عن المهارات
5. أمثلة عن المهارات في الكتاب المقدس
6. التطبيق العملي للمهارات في حياتنا

1. مفهوم المهارات

المهارات هي القدرات والمواهب التي نستخدمها لخدمة الله والآخرين. تشمل المهارات العملية مثل الحرف اليدوية والمهارات الفكرية مثل التعلم والتعليم، وكذلك المهارات الروحية مثل الصلاة والتأمل. الله يهبنا المهارات لتحقيق إرادته في حياتنا ومساعدة الآخرين.

2. أهمية المهارات في الحياة

المهارات تساعدنا على تحقيق أهدافنا وخدمة الآخرين بشكل أفضل. يقول الكتاب المقدس في كورنثوس 3:23 "وَكُلُّ مَا فَعَلْتُمْ، فَاعْمَلُوا مِنْ الْقَلْبِ، كَمَا لِلرَّبِّ لَيْسَ لِلنَّاسِ". تطوير المهارات يمكن أن يساعدنا على النمو الشخصي والروحي، ويزيد من تأثيرنا الإيجابي في المجتمع.

3. خطوات لتطوير المهارات

تطوير المهارات يتطلب الالتزام والتفاني. إليك بعض الخطوات لتحقيق هذا الهدف:

الصلاة: طلب الإرشاد من الله لاكتشاف وتنمية المهارات.

التعلم: البحث عن مصادر تعليمية والتعلم من الآخرين.

التدريب والممارسة: تطبيق المهارات بشكل عملي وممارسة الأنشطة المختلفة.

التحسين المستمر: مراجعة الأداء والسعي لتحسين المهارات بشكل مستمر.

استخدام المهارات لخدمة الآخرين: توجيه المهارات لخدمة المجتمع ومساعدة الآخرين.



4. آيات من الكتاب المقدس عن المهارات

"وَكُلُّ مَا فَعَلْتُمْ، فَاعْمَلُوا مِنْ الْقَلْبِ، كَمَا لِلرَّبِّ لَيْسَ لِلنَّاسِ"
(كولوسي 3:23).

"قَدْ جَعَلْتُ فِي قَلْبِ كُلِّ حَكِيمِ الْقَلْبِ حِكْمَةً" (خروج 31:6).

"كُلُّ عَمَلِكَ تَعْلَمُهُ أُمَّةُ الْأَرْضِ" (دانيال 6:4).

5. أمثلة عن المهارات في الكتاب المقدس

بصليّيل وأهولياّب: كانا موهوبين في فنون الحرف اليدوية واستخدما مهارتهما لبناء خيمة الاجتماع (خروج 31:1).

دانيال: كان دانيال حكيماً ومتفوقاً في العلم والتفسير، واستخدم مهاراته لخدمة الله وشعبه (دانيال 1:17).

بولس الرسول: كان بولس ماهراً في التعليم والتبشير، واستخدم مهاراته لنشر رسالة الإنجيل (أعمال الرسل 18:1).

6. التطبيق العملي للمهارات في حياتنا

الصلاة اليومية:

التعلم المستمر:

التدريب والممارسة:

التحسين المستمر:

استخدام المهارات لخدمة الآخرين:



رحلة تغير

الخاتمة

تطوير المهارات هو جزء أساسي من الحياة المسيحية، يساعدنا على تحقيق أهدافنا وخدمة الآخرين بشكل أفضل. دعونا نسعى جميعًا لتطوير مهارتنا، ونعكس محبة المسيح وتعاليمه في كل ما نقوم به. لنذكر أن الله دائمًا بجانبنا ومستعد لدعمنا في رحلتنا نحو تحقيق المهارات الفعالة.



للحفظ

"قَدْ جَعَلْتُ فِي قَلْبِ كُلِّ حَكِيمٍ الْقَلْبَ حِكْمَةً"
(خروج 31:6).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

ما هو أحد الأسس الأساسية لتطوير المهارات الشخصية؟

- (a) الاعتماد على الحظ
- (b) التعلم المستمر والممارسة
- (c) تجاهل الآراء السلبية
- (d) الاعتماد على الآخرين فقط

السؤال الثاني:

أي من الآيات التالية تشجع على استخدام المواهب والمهارات؟
(a) "فَكُلْ مَنْ أَخَذَ ثَقِيلًا، وَمَنْ تَرَكَ مَا عِنْدَهُ يُؤْخَذُ مِنْهُ" (متى 25:29)

- (b) "لا تدينوا لكي لا تدانوا" (متى 7:1)
- (c) "أحبوا بعضكم بعضًا" (يوحنا 13:34)
- (d) "طوبى لأنقياء القلب" (متى 5:8)

السؤال الثالث:

ما هي الوسيلة الأفضل لتطوير مهارة جديدة؟

- (a) المحاولة والخطأ والتعلم من الأخطاء
- (b) تجنب التحديات الصعبة
- (c) الاعتماد فقط على الموهبة الفطرية
- (d) مقارنة نفسك بالآخرين باستمرار

السؤال الرابع:

كيف يمكننا تحسين مهاراتنا في التواصل؟

- (a) بالتحدث دون الاستماع
- (b) بالاستماع الفعال والتفاعل مع الآخرين
- (c) بتجنب الحديث أمام الجمهور
- (d) باستخدام المستمر للهاتف

السؤال الخامس:

ما هو تأثير تطوير المهارات على حياتنا؟

- (a) يزيد من الثقة بالنفس والفرص المهنية
- (b) يجعلنا نشعر بالإحباط
- (c) يقلل من القدرة على التعلم
- (d) يسبب العزلة الاجتماعية

تقيم الدرس



نشاط الدرس

قم بشطب الكلمات الموجودة أسفل الجدول
باتجاهات سيتبقى لك بعض الحروف التي عليك أنت
تكتبها بترتيبها لتحصل على جزء من آية

ملحوظة : لا توجد حروف مشتركة بين الكلمات

أ	س	ن	ا	ت	ى	س	و	م	ع
ع	ن	م	و	ل	ا	ش	ب	أ	و
ا	ا	أ	ف	ت	ي	ح	و	س	ب
م	ث	ع	ر	ف	ة	أ	ح	ن	ي
و	ا	ح	م	م	ا	س	ا	و	د
س	ن	د	ا	ن	ة	ك	ا	ر	ل
م	و	ر	ا	م	ز	ر	ب	ث	ا
ت	ي	ن	س	ا	ر	ة	و	ي	س
ى	و	ل	ا	ي	ق	ر	ح	ف	أ
ي	م	ر	ي	م	و	س	ي	ع	ص

صفورة - أسنات - عوبيد - موسى - يونان - عيسو -
عاموس - أبشالوع - حزقيال - يثرون - يونانثان - مريم -
سارة - حام - متى - أسا - أفتيخوس - زكا - عرفة - سام

رحلة تغيير



اكتشف نفسك

رحلة تغيير



- اهداف الدرس
- معرفة أدوات تعليمية
- معرفة منصات تعليمية

رحلة تغير

المقدمة

مرحباً بكم في رحلة شيقة عبر عالم الإنترنت لاكتشاف أدوات وتطبيقات ومنصات لتعليم أبطال المرحلة الإعدادية! رحلة نُبحر فيها سوياً عبر بحر من الإمكانيات التعليمية، ونُزهر مواهبهم ونُنمّي قدراتهم، ونُهيئهم للنجاح والتألق في مختلف مجالات الحياة.



أدوات تعليمية:

تطبيقات تعليمية:

Khan Academy: تطبيق مجاني يُقدم محتوى تعليمياً شاملاً للمواد الدراسية للمرحلة الإعدادية، مثل الرياضيات والعلوم واللغة العربية واللغة الإنجليزية.

Quizizz: تطبيق لإنشاء اختبارات تفاعلية ومشاركة المعرفة مع الأصدقاء والزملاء.

Duolingo: تطبيق لتعلم اللغات يُقدم دروساً ممتعة وتفاعلية للمرحلة الإعدادية



رحلة تغيير

ألعاب تعليمية:

Minecraft Education: لعبة تعليمية تُتيح للطلاب بناء وتصميم مشاريع إبداعية وتعلم مهارات STEM.

Kahoot!: لعبة لإنشاء اختبارات وألعاب تعليمية تفاعلية لمشاركة المعرفة مع الأصدقاء والزملاء.



منصات تعليمية:

YouTube: منصة تُقدم العديد من القنوات التعليمية التي تُقدم محتوى مُناسبًا للمرحلة الإعدادية، مثل قناة "Khan Academy Arabic" وقناة "مدرسة المستقبل".

TED-Ed: منصة تُقدم مقاطع فيديو تعليمية مُتحركة مُوجهة للمرحلة الإعدادية في مختلف المجالات.

BrainPop: منصة تُقدم دروسًا تعليمية تفاعلية ومقاطع فيديو للمرحلة الإعدادية من سن 10 إلى 14 سنة.



رحلة تغير

قنوات يوتيوب تعليمية:

مدرسة المستقبل: قناة تُقدم دروسًا في مختلف المواد الدراسية للمرحلة الإعدادية.

تعلم اللغة العربية: قناة تُقدم دروسًا في اللغة العربية للمرحلة الإعدادية.

Edutainment: قناة تُقدم محتوى تعليميًا ترفيهيًا للمرحلة الإعدادية.

مواقع الكتب الإلكترونية:

Storyberries: موقع يُقدم كتبًا إلكترونية تفاعلية للمرحلة الإعدادية من سن 10 إلى 14 سنوات.

Epic: موقع يُقدم مكتبة واسعة من الكتب الإلكترونية للمرحلة الإعدادية من سن 10 إلى 14 سنوات.

National Geographic Kids: موقع يُقدم كتبًا إلكترونية حول مواضيع علمية وجغرافية للمرحلة الإعدادية من سن 10 إلى 14 سنوات



رحلة تغير

الخاتمة

هذه مجرد أمثلة قليلة على الأدوات والتطبيقات والمنصات والكتب التي يمكن استخدامها لتعليم أبطال المرحلة الإعدادية. من المهم اختيار الأدوات المناسبة لاحتياجاتك واهتماماتك



للحفظ

"تعليم الحكيم يكون نافعاً للحكماء، وإذا سمع المثقلون يزدون علماً." - أمثال 9: 9

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

1. ما هو تطبيق Khan Academy؟

- (a) تطبيق لتعلم اللغات
- (b) تطبيق مجاني يُقدم محتوى تعليمي شامل للمواد الدراسية للمرحلة الإعدادية
- (c) تطبيق لإنشاء اختبارات تفاعلية
- (d) تطبيق لتعلم البرمجة

2. أي من الألعاب التالية تُتيح للطلاب بناء وتصميم مشاريع إبداعية وتعلم مهارات؟

- a) Minecraft Education Edition
- b) Duolingo
- c) CodeCombat
- d) Kahoot!

3. ما هي منصة TED-Ed؟

- (a) منصة تُقدم قنوات تعليمية
- (b) منصة تُقدم دروسًا تعليمية تفاعلية
- (c) منصة تُقدم مقاطع فيديو تعليمية مُتحركة مُوجهة للمرحلة الإعدادية
- (d) منصة لتعلم اللغات

4. أي من المواقع التالية يُقدم مكتبة واسعة من الكتب الإلكترونية للمرحلة الإعدادية؟

- a) Storyberries
- b) Epic
- c) National Geographic Kids
- (d) جميع ما سبق



5. أي منصة تُقدم العديد من القنوات التعليمية؟

- a) YouTube
- b) TED-Ed
- c) BrainPop
- d) face book

تقيم الدرس



نشاط الدرس

اكتب مهاراتك او مواهبك
هنا

انت
بتعرف

رحلة تغيير



صحتك

رحلة تغيير

اهداف الدرس

أهمية الاعتناء بالصحة

نصائح للحفاظ على الصحة



رحلة تغير

المقدمة

الصحة هي حالة من السلامة الكاملة جسدياً ونفسياً واجتماعياً، وليست مجرد انعدام المرض أو العجز . تعتبر الصحة الجسدية والنفسية مرتبطين ببعضهما، حيث يؤثر كل منهما في الآخر.



عناصر الدرس

1. مفهوم الصحة الجسدية
2. مفهوم الصحة النفسية
3. العوامل المؤثرة في الصحة
4. أمثلة عملية على تعزيز الصحة

1. مفهوم الصحة الجسدية

تعنى بالتمتع بجسد سليم ومعافى من الأمراض.
القدرة على مقاومة الأمراض والنشاط ومكافحة التعب والإرهاق



2. مفهوم الصحة النفسية

حالة من التوافق النفسي مع الذات والآخرين.
القدرة على التكيف مع الظروف الصعبة ومواجهة الضغوطات.



3. العوامل المؤثرة في الصحة

العوامل الجسدية:

التغذية:

تناول الغذاء الصحي المتوازن يساعد في بناء الجسم والمحافظة عليه.
تناول الأطعمة الضارة مثل الوجبات السريعة والحلويات بكثرة يمكن أن يؤثر سلباً على صحتنا.

النشاط البدني:

ممارسة الرياضة بانتظام تعزز من قوة العضلات وتحسن الدورة الدموية.
قلة النشاط البدني يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن ومشاكل صحية أخرى.

النوم:

النوم الكافي يساعد الجسم على التعافي ويعزز وظائف الدماغ.
قلة النوم تؤدي إلى التعب وضعف التركيز والمناعة.

الجينات:

الجينات التي نرثها من والدينا تلعب دوراً في تحديد صحتنا. بعض الأمراض يمكن أن تكون وراثية.

العوامل النفسية:

الإجهاد والتوتر:

الإجهاد المستمر يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية.
التعلم كيفية التعامل مع التوتر من خلال الاسترخاء والهوايات يمكن أن يحسن الصحة.

الصحة العقلية:

المشاعر والأفكار الإيجابية تعزز من الصحة النفسية.
المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب تحتاج إلى دعم ومساعدة.

العوامل البيئية:

البيئة المحيطة:

العيش في بيئة نظيفة وآمنة يساعد على تقليل الأمراض.
التلوث يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مثل الربو وأمراض الجهاز التنفسي.

المناخ:

الطقس والمناخ يمكن أن يؤثران على صحتنا، مثل التعرض لأشعة الشمس المفيدة أو الأجواء الباردة التي تتطلب تدفئة جيدة.

العوامل الاجتماعية:

العلاقات الاجتماعية:

العلاقات الإيجابية مع الأسرة والأصدقاء توفر الدعم النفسي والعاطفي.
العزلة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب.

الوضع الاقتصادي:

الحالة الاقتصادية تؤثر على القدرة على الحصول على الرعاية الصحية الجيدة والغذاء الصحي.
الفقر يمكن أن يحد من الوصول إلى الموارد الصحية والتعليمية.



4. أمثلة عملية على تعزيز الصحة

تناول الغذاء الصحي:

الفواكه والخضروات، البروتينات مثل اللحوم والأسماك، والكربوهيدرات الصحية مثل الأرز البني والخبز الكامل.

ممارسة الرياضة بانتظام:

الركض، السباحة، ركوب الدراجات، أو أي نشاط بدني آخر نجه.

شرب الماء بكثرة:

شرب 8 أكواب من الماء يومياً للحفاظ على ترطيب الجسم.

الحصول على النوم الكافي:

النوم لمدة 7-8 ساعة كل ليلة لمساعدة الجسم على التجديد.

التحدث عن مشاعرنا:

إذا شعرنا بالقلق أو الحزن، نتحدث مع أهلنا أو أصدقائنا.

ممارسة الهوايات:

مثل الرسم، القراءة، أو اللعب، لأن ذلك يساعدنا على الاسترخاء.

التنفس العميق والاسترخاء:

أخذ وقت للاسترخاء والتنفس بعمق يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر.

التوازن بين الدراسة والراحة:

العمل بجد في الدراسة، ولكن أيضاً أخذ وقت للراحة والاستمتاع.

رحلة تغير

الخاتمة

العناية بالصحة ليست مجرد واجب، بل هي استثمار في مستقبلنا وجودتنا للحياة. دعونا نتعلم كيف نحافظ على صحتنا بطرق صحية ومستدامة، ونشجع بعضنا البعض على الاعتناء بأجسادنا وعقولنا بأفضل طريقة ممكنة.



للحفظ

"قَدْ جَعَلْتُ فِي قَلْبِ كُلِّ حَكِيمٍ الْقَلْبَ حِكْمَةً"
(خروج 31:6).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

رحلة تغير

اسئلة علي الدرس

السؤال الأول:

- ما هو أحد الأسس الأساسية للحفاظ على صحة جيدة؟
(a) تناول الطعام غير الصحي بشكل متكرر
(b) ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
(c) الاعتماد فقط على الأدوية
(d) تجنب شرب الماء

السؤال الثاني:

- أي من العادات التالية تساعد في الحفاظ على صحة القلب؟
(a) التدخين بانتظام
(b) تناول الطعام الغني بالدهون المشبعة
(c) ممارسة التمارين القلبية مثل الجري أو السباحة
(d) النوم أقل من 5 ساعات يوميًا

السؤال الثالث:

- ما هو أحد الفوائد الرئيسية لتناول الفواكه والخضروات بانتظام؟
(a) زيادة مستويات الكوليسترول
(b) تعزيز جهاز المناعة
(c) تقليل مستويات الطاقة
(d) زيادة خطر الأمراض المزمنة

السؤال الرابع:

- كيف يمكننا تحسين جودة النوم؟
(a) تناول وجبات كبيرة قبل النوم مباشرة
(b) استخدام الأجهزة الإلكترونية في السرير
(c) الحفاظ على جدول نوم منتظم وتجنب الكافيين قبل النوم
(d) ممارسة الأنشطة البدنية قبل النوم مباشرة

السؤال الخامس:

- ما هو أحد الطرق الفعالة لتقليل التوتر؟
(a) العمل دون أخذ فترات راحة
(b) تناول الطعام بشكل مفرط
(c) ممارسة التأمل والتنفس العميق
(d) تجنب التمارين الرياضية

تقيم الدرس



نشاط الدرس

قم بشطب الكلمات الموجودة أسفل الجدول
باتجاهات سيتبقى لك بعض الحروف التي عليك أنت
تكتبها بترتيبها لتحصل على جزء من آية

ملحوظة : لا توجد حروف مشتركة بين الكلمات

ه	ا	م	ا	ن	ر	ي	ن	س	ا
ش	ش	ب	ي	ل	ا	ط	س	ي	ه
ر	د	د	ن	و	ح	ع	ي	س	و
ز	ا	س	ر	ا	ق	و	ل	ي	و
ي	ن	خ	ه	ح	ي	ن	ع	ق	و
ا	ي	ل	ن	ا	ا	ق	س	ا	م
ع	ا	م	خ	ب	و	ي	ن	و	ن
ي	ل	د	ا	ب	ا	ف	ا	ي	ق
ل	ر	ل	ا	ن	د	ر	ا	و	س
م	ف	ي	ل	ب	س	ي	ن	ش	و

أستير - ياعيل - مردخاي - وشتي - هامان - زرش - فيلبس
- شدرخ - دانيال - سام - أندراوس - لابان - ملخس - قيافا
- بيلاطس - عيسو - نوح - يعقوب - لوقا - نون

رحلة تغيير



نظرة عامة على الكتاب المقدس

اهداف الدرس

معرفة

معلومات

حول

الكتاب



رحلة تغيير



رحلة تغيير

المقدمة

الكتاب المقدس هو مجموعة من الكتب المقدسة التي تعتبر كلمة الله الموحى بها للمؤمنين. ينقسم الكتاب المقدس إلى قسمين رئيسيين: العهد القديم والعهد الجديد. يتضمن كل منهما مجموعة من الكتب التي تتناول قصصاً، وشعراً، ونبوءات، وتعاليم دينية.



عناصر الدرس

1. تعريف الكتاب المقدس.
2. تقسيم الكتاب المقدس.
3. نظرة عامة على العهد القديم.
4. نظرة عامة على العهد الجديد.
5. أهمية الكتاب المقدس في حياة المؤمن.

1. تعريف الكتاب المقدس

الكتاب المقدس هو النص الديني المركزي في الديانة المسيحية، ويعتبره المؤمنون كلمة الله الموحى بها. يتكون من 66 سفرًا: 39 سفرًا في العهد القديم و27 سفرًا في العهد الجديد.

2. تقسيم الكتاب المقدس

- العهد القديم: يشمل الكتب التي كتبت قبل ميلاد يسوع المسيح.
- العهد الجديد: يشمل الكتب التي كتبت بعد ميلاد يسوع المسيح وتتناول حياته وتعاليمه ورسائل الرسل.



3. نظرة عامة على العهد القديم

يتكون العهد القديم من 39 سفرًا، يمكن تقسيمها إلى أربعة أقسام رئيسية:

أ. التوراة (الكتب الخمسة الأولى)

التكوين: يتحدث عن خلق العالم والبشرية، وقصة آدم وحواء، ونوح، وإبراهيم، وإسحاق، ويعقوب، ويوسف.

الخروج: يروي قصة خروج بني إسرائيل من مصر بقيادة موسى، واستلامهم الشريعة.

اللاويين: يحتوي على قوانين وشعائر دينية.

العدد: يروي أحداث تجوال بني إسرائيل في البرية.

التثنية: يعيد تلخيص الشريعة ويقدم موسى الوداعية.



ب. الكتب التاريخية

تسجل تاريخ بني إسرائيل من دخولهم أرض كنعان حتى السبي البابلي، وتشمل:

يشوع، قضاة، راعوث، 1 و 2 صموئيل، 1 و 2 ملوك، 1 و 2 أخبار الأيام، عزرا، نحميا، وأستير.

ج. الكتب الشعرية والحكمة

تشمل كتب الشعر والحكمة مثل:

أيوب، المزامير، الأمثال، الجامعة، ونشيد الأنشاد.

د. الكتب النبوية

تنقسم إلى الأنبياء الكبار والصغار:

الأنبياء الكبار: إشعياء، إرميا، مراثي إرميا، حزقيال، ودانيال.

الأنبياء الصغار: هوشع، يوئيل، عاموس، عوبديا، يونا، ميخا، ناحوم، حبقوق، صفيان، حجي، زكريا، وملاخي.



رحلة تغير

4. نظرة عامة على العهد الجديد

يتكون العهد الجديد من 27 سفرًا، يمكن تقسيمها إلى أربعة أقسام رئيسية:

أ. الأناجيل

تروي حياة وتعاليم يسوع المسيح:

متى: يقدم يسوع كملك اليهود.

مرقس: يقدم يسوع كخادم.

لوقا: يقدم يسوع كإنسان كامل.

يوحنا: يقدم يسوع كابن الله.

ب. أعمال الرسل

يتحدث عن تاريخ الكنيسة الأولى وانتشار الإنجيل بعد صعود يسوع.

ج. الرسائل

رسائل كتبها الرسل إلى الكنائس والأفراد:

رسائل بولس الرسول: رومية، 1 و2 كورنثوس، غلاطية، أفسس، فيليبي، كولوسي، 1 و2 تسالونيكي، 1 و2 تيموثاوس، تيطس، وفليمون.

الرسائل العامة: يعقوب، 1 و2 بطرس، 1 و2 و3 يوحنا، ويهوذا.

د. الرؤيا

سفر الرؤيا كتبه يوحنا الرسول، ويتحدث عن الرؤى المستقبلية ونهاية الزمان.

رحلة تغير

5. أهمية الكتاب المقدس في حياة المؤمن

1. مصدر للإرشاد الروحي:

2. مصدر للحكمة والمعرفة:

3. دليل للحياة اليومية:

4. تشجيع وتقوية الروح:

5. تعليم العقيدة الصحيحة:

6. تحقيق النمو الروحي:

7. إلهام للتوبة والتغيير:

8. بناء مجتمع مؤمن:

9. مصدر للسلام والراحة:

10. مرجع للتعاليم الأخلاقية:



رحلة تغير



العهد الجديد

العهد القديم

عدد الإصحاحات

أسماء الأسفار

28	إنجيل متى
16	إنجيل مرقس
24	إنجيل لوقا
21	إنجيل يوحنا
28	أعمال الرسل
16	رسالة رومية
16	رسالة كورنثوس الأولى
13	رسالة كورنثوس الثانية
6	رسالة غلاطية
6	رسالة افسس
4	رسالة فيلبي
4	رسالة كولوسي
5	رسالة تسالونيكي الأولى
3	رسالة تسالونيكي الثانية
6	رسالة تيموثاوس الأولى
4	رسالة تيموثاوس الثانية
3	رسالة تيطس
1	رسالة فيلمون
13	رسالة العبرانيين
5	رسالة يعقوب
5	رسالة بطرس الأولى
3	رسالة بطرس الثانية
5	رسالة يوحنا الأولى
1	رسالة يوحنا الثانية
1	رسالة يوحنا الثالثة
1	رسالة يهوذا
22	رؤيا يوحنا

عدد الإصحاحات

أسماء الأسفار

50	سفر التكوين
40	سفر الخروج
27	سفر اللاويين
36	سفر العدد
34	سفر التثنية
24	سفر يشوع
21	سفر القضاة
4	سفر راعوث
31	سفر صموئيل الأول
24	سفر صموئيل الثاني
22	سفر الملوك الأول
25	سفر الملوك الثاني
29	سفر أخبار الأيام الأول
36	سفر أخبار الأيام الثاني
10	سفر عزرا
13	سفر نحميا
10	سفر استير
42	سفر أيوب
150	سفر المزامير
31	سفر الامثال
12	سفر الجامعة
8	سفر نشيد الأناشيد
66	سفر اشعيا
52	سفر ارميا
5	سفر مراثي ارميا
48	سفر حزقيال
12	سفر دانيال
14	سفر هوشع
3	سفر يوئيل
9	سفر عاموس
1	سفر عوبديا
4	سفر يونان
7	سفر ميخا
3	سفر ناحوم
3	سفر حبقوق
3	سفر صفنيا
2	سفر حجي
14	سفر زكريا
4	سفر ملاخي



الخاتمة

الكتاب المقدس هو كتاب الحياة للمؤمنين، يقدم لنا التعاليم والإرشادات الروحية التي نحتاجها للنمو الروحي والمعرفة بالله. من خلال دراسة الكتاب المقدس، يمكننا فهم خطته لخلاصنا وكيفية العيش حسب إرادته.



للحفظ

"كُلُّ الْكِتَابِ هُوَ مُوْحًى بِهِ مِنَ اللَّهِ وَنَافِعٌ لِلتَّعْلِيمِ
وَالْتَّوْبِخِ، لِلتَّقْوِيمِ وَالتَّأْدِيبِ الَّذِي فِي الْبِرِّ"
(2 تيموثاوس 3:16).

توقيع المدرس



مناقشة

ما هي الاستفادة
من الدرس

نشاط الدرس

ارسم مخطط لتقسيم الكتاب المقدس
بطريقتك

رسالة شكر وتشجيع

مرحبًا أصدقائي الصغار!

أود أن أقدم لكم شكري الكبير وتشجيعي العظيم على جهودكم الرائعة في استكمال دراستكم الصيفية خلال "رحلة تغير". أنتم أبطال حقيقيون!

أنتم تستحقون كل الشكر والتقدير على مثابرتكم واجتهادكم. العمل الجاد الذي بذلتموه خلال هذه الرحلة التعليمية يظهر قوتكم وإصراركم على تحقيق الأفضل. أنتم تظهرون لنا جميعًا أن النجاح يأتي من العمل الجاد والتفاني.

رحلتكم التعليمية لم تنته بعد، بل هي مستمرة. كل يوم هو فرصة جديدة لتعلم شيء جديد وتطوير مهارتكم. أنا واثق أنكم ستستمرون في التقدم والتطور، وستحققون كل أهدافكم وطموحاتكم.

تذكروا دائمًا أن العلم هو مفتاح النجاح والتفوق. لا تخافوا من التحديات، بل واجهوها بثقة وإصرار. أنتم قادرون على تحقيق كل ما تحلمون به. حافظوا على حماسكم وإيجابيتكم، وستصلون إلى القمة.

أشكر كل واحد منكم على التزامكم واستمراركم في رحلة التعليم الصيفية. أنتم نجوع المستقبل، وأنا فخور بكم جميعًا. استمروا في العمل الجاد، ولا تنسوا أن تستمتعوا بكل لحظة في رحلتكم التعليمية.

مع أطيب التمنيات
ابراهيم اسحق ناشد

رحلة تغير



01200089668

واتساب



بطاقة تعارف

1

اسمك

2

سنك

3

السنة الدراسية

4

عنوانك

رحلة تغيير

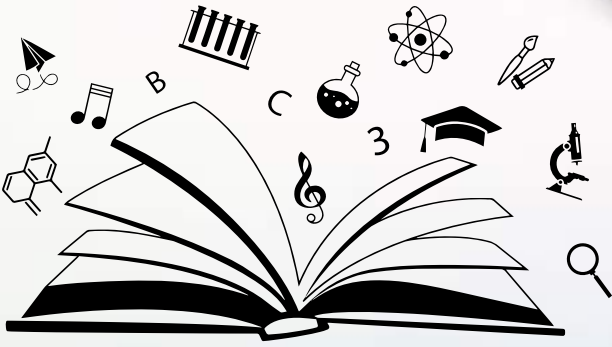


ماذا

[illegible]

للمرحلة

الاعدادية



اعداد وتصميم
ع / ابراهيم اسحق