سجل: أنَا أتَدَبَّرُ وَأنْمُو

سجل تفاعلي أسبوعي للطلاب

رحلة أسبوعية تفاعلية نحو التفكير الإيجابي، وبناء الوعي الذاتي، والعلاج بالمعنى والامتنان اليومي.

اسم الطالب:	الصف / الشعبة:	الأسبوع رقم:

أولاً: لوحة التحفيز والامتنان اليومية (Mini-Daily Tracker)

دوّن ثلاثة نعم أو أشياء لطيفة حدثت معك كل يوم، ثم لوّن رمز المزاج الذي يعبر عن حالتك النفسية.

اليوم	امتنان اليوم: ثلاثة أشياء جميلة حدثت لي اليوم	مؤشر المزاج
الأحد	1. 2. 3.	😔 😐 🙂 😊
الإثنين	1. 2. 3.	😔 😐 🙂 😊
الثلاثاء	1. 2. 3.	😔 😐 🙂 😊
الأربعاء	1. 2. 3.	😔 😐 🙂 😊
الخميس	1. 2. 3.	😔 😐 🙂 😊

ثانياً: التحدي الأسبوعي لإعادة التوجيه (Reframing Challenge)

جدول تحويل الأفكار وفق منهجية العلاج بالمعنى: حوّل المواقف الصعبة إلى فرص للنضج والتعلم.

موقف أو فكرة ضايقتني هذا الأسبوع (موقف سلبي)	كيف يمكنني رؤيته بطريقة مختلفة؟ وما الدرس المستفاد؟ (تحويل إيجابي)

مربع المعنى والقيمة (نشاط أسبوعي قصير)

"موقف قمت فيه بمساعدة زميل، أو إدخال السرور على عائلتي، أو صناعة أثر طيب:"

صفحة الإنجاز والتكريم الذاتي (حصاد نهاية الشهر)

أعظم موقف إيجابي وفكرة نضجت فيها هذا الشهر:



ركن التفريغ النفسي والتلوين:

لوّن أشكال الماندالا الهندسية بهدوء في ختام شهرك لتصفية الذهن واستشعار السكينة والإنجاز.