



Kindness 2027

دليل المعلمين والمدارس والمنسقين

عشر بطاقات لطف قابلة للطباعة وملصق للفصل الدراسي،
بثلاث عشرة لغة — هدية مجانية من الكاتب Pemba Umoja.

أكتوبر ٢٠٢٦

pembaumoja.com

ما هذه البطاقات؟

Kindness 2027 هدية من الكاتب Pemba Umoja إلى المدارس في كل مكان: عشر بطاقات لطف قابلة للطباعة وملصق للفصل الدراسي. أُعدت بمناسبة اليوم الدولي لليونسكو لمناهضة العنف والتنمر في المدارس (٥ نوفمبر)، وتمتد الحملة حتى ديسمبر ٢٠٢٧ — لأن اللطف درّس طوال العام.

كل شيء مجاني. لا شيء للشراء، ولا حاجة إلى إنشاء حساب أو تثبيت تطبيق، ولا اشتراك في أي قائمة بريدية. اطبعوا ملفات PDF، وقصّوا البطاقات، وعلّقوا الملصق. هذا كل شيء.

ماذا تحتوي المجموعة؟

- عشر بطاقات لطف — حِكْم قصيرة عن اللطف والانتماء وأن يرى بعضنا بعضًا. كل بطاقة تحمل اسم صاحبها.
- ملصق واحد للفصل الدراسي — «اللُّطْف لَا تَمَنَ لَهُ، أَمَّا اللُّؤْمُ فَتَمَنُّهُ بَاهُظٌ».
- ثلاث عشرة لغة — العربية، والبنغالية، والصينية (المبسّطة)، والإنجليزية، والفرنسية، والألمانية، والهندية، والإندونيسية، واليابانية، والسواحيلية، والبرتغالية، والروسية، والإسبانية. كل مجموعة ملف PDF جاهز للطباعة: صفحة ملصق وأربع صفحات للقصص.
- مناسبة للطباعة بالأبيض والأسود — صُممت لتُطبع على أي طابعة.

نرّلو نسختكم بلغتكم: pembaumoja.com/ar/kindness-2027

ممن هذه الهدية؟

Pemba Umoja كاتب قصص قصيرة وقصائد وحِكْم عن الحياة والمعنى والروابط الهادئة. تُنشر أعماله مجانًا بثلاث عشرة لغة على موقع pembaumoja.com.

ملاحظة عن اليونسكو: تُشارك هذه المواد مع المنسقين الوطنيين لشبكة اليونسكو للمدارس المنتسبة بتوصية من وحدة الشبكة في باريس، وتتوافق مع يوم اليونسكو في ٥ نوفمبر لمناهضة العنف والتنمر في المدارس. وهي ليست برنامجًا رسميًا لليونسكو ولا منشورًا من منشوراتها.

كيف تُستخدم البطاقات؟ تحدّي اللطف لمدة ١٠ أيام

الطريقة المقترحة بسيطة — بطاقة واحدة يوميًا على مدى عشرة أيام دراسية:

- **اقرأها معًا** — تُقرأ بطاقة اليوم بصوت عالٍ (دقيقة واحدة).
- **تحدّثوا عنها** — دقيقتان من النقاش، باستخدام الأسئلة أدناه.
- **عيشوا معناها** — يحاول الطلاب تطبيق فكرة البطاقة بقية اليوم.

عشر بطاقات، عشرة أيام، فصل دراسي أكثر لطفًا.

وهناك طرق أخرى مناسبة أيضًا. بطاقة واحدة أسبوعيًا على مدى فصل دراسي تتيح نقاشًا أعمق في كل مرة. والبطاقات العشر معًا في مناسبة واحدة — اجتماع مدرسي، أو لقاء نادٍ، أو يوم ٥ نوفمبر نفسه — خيار جيد أيضًا. العبرة بالبطاقات لا بالتقويم. ابدؤوا في أي يوم؛ فالحملة مستمرة حتى ديسمبر ٢٠٢٧.

كل مجتمع مختلف: إذا كانت أي بطاقة لا تناسب أعراف مجتمعكم، فاتركوها جانبًا دون حرج ودون حاجة إلى تفسير. ويمكن استخدام البطاقات الأخرى وحدها.

البطاقات العشر — مع أسئلة للنقاش

كل بطاقة مفتوحة على التأويل عمدًا — لا توجد قراءة واحدة صحيحة. استخدموا هذه الأسئلة نقاط انطلاق، لا نصوصًا ملزمة، وكيفوا لغتها مع أعمار طلابكم.

البطاقة ١

نَحْنُ أَعْظَمُ ثَرَوَةٍ بَعْضُنَا لِبَعْضٍ.

- ماذا يعني أن يكون الناس «ثروة»؟ وما الثروة التي لا تُشترى بالمال؟
- من كان ثروة في حياتك — شخص جعل وجوده حياتك أغنى؟
- كيف يمكنك أن تكون ثروة لشخص آخر اليوم؟

البطاقة ٢

أَنْ تَرَى وَأَنْ تُرَى لَهَيَّ مِنْ أَعْظَمِ الْهَبَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ تَبَادُلُهَا.

- كيف تشعر عندما ينتبه إليك أحدهم ويراك حقًا؟ وكيف تشعر عندما لا يلتفت إليك أحد؟
- من في مدرستنا قد يشعر الآن أن لا أحد يراه؟
- كيف يمكنك أن «ترى» شخصًا حقًا اليوم؟

البطاقة ٣

اجْعَلْ مِنَ الْآخِرِ أَخًا (أَوْ أُخْتًُا).

- من هو «الآخر» في حياتك — شخص يختلف عنك؟
- ماذا يتغير عندما ترى الغريب أخًا أو أُختًا؟
- هل هناك شخص أبقيته بعيدًا عنك ويمكنك أن تقترب منه قليلًا؟

البطاقة ٤

اللُّطْفُ لَا تَمَنَ لَهُ، أَمَّا اللُّؤْمُ فَتَمَنُّهُ بَاهِظٌ.

- ما ثمن اللؤم — على من يُوجَّه إليه، وعلى من يفعله؟
- هل تتذكر مرة بقيت فيها قسوة أحدهم في قلبك طويلاً؟
- ما اللطف الذي لا يكلفك شيئاً ويمكنك أن تقدّمه اليوم؟

البطاقة ٥

التَّجِيَّةُ هِيَ شُرُوقُ الشَّمْسِ فِي صُورَتِهِ الْإِنْسَانِيَّةِ.

- لماذا نشبه التحية بشروق الشمس؟ ما المشترك بينهما؟
- كيف تشعر عندما يحييك أحدهم بحرارة؟ وعندما لا يحييك أحد؟
- من ستحيي اليوم ممن لا تحييهم عادة؟

البطاقة ٦

كُنْ بَيِّنًا دَافِئًا فِي الْعَاصِفَةِ.

- ما «العاصفة» في هذه الصورة؟ وما العواصف التي يواجهها من هم في مثل عمرك؟
- من كان بَيِّنًا دَافِئًا لك؟
- كيف تكون مأوى لشخص يمرّ بوقت صعب؟

البطاقة ٧

أَحْيَانًا تَنُمُو ثِمَارُ حُلُوةٍ مِنْ بُذُورٍ مُرَّةٍ.

- هل يمكن حقاً أن تنمو ثمرة حلوة من بذرة مرّة؟ هل يمكن أن يأتي شيء طيب من شيء مؤلم؟
- فكّر بينك وبين نفسك: هل علّمتك تجربة صعبة شيئاً ثميناً؟

ملاحظة للمعلمين: لا يُطلب من أي طالب أن يتحدث عن ألمه الشخصي بصوت عالٍ. هذه البطاقة للتأمل الهادئ، ويكفي أن يفكر كل واحد في نفسه.

البطاقة ٨

مَنْ يُقْصِي الْآخَرِينَ يُقْصِي نَفْسَهُ فِي نَهَايَةِ الْأَمْرِ.

- لماذا يُقْصِي مَنْ يُقْصِي الْآخَرِينَ نَفْسَهُ فِي النِّهَايَةِ؟ كيف يحدث ذلك؟
- هل رأيت مجموعة صغرت وبردت لأنها أبعدت الناس عنها؟
- كيف يبدو الفصل الذي يَرْجُبُ بالجميع في الواقع؟

البطاقة ٩

لا تستهن بأهمية العناق.

- لماذا تعني لفتات الاهتمام الصغيرة الكثير؟
- كيف نشعر شخصًا بأنه مهمّ دون كلمات؟

ملاحظة للمعلمين: احترموا الحدود الشخصية وأعراف مجتمعكم — فليس كل أحد يرغب في العناق، ولا يُضغَط على أحد أبدًا. والاهتمام يظهر بطرق كثيرة: ابتسامة، أو كلمة طيبة، أو المصافحة أو التحية المعتادة في مجتمعكم، أو مدّ يد العون، أو حسن الإصغاء. اسألوا الطلاب: ما اللفتات الأخرى التي تقول لشخص ما «أنت تهمني»؟

البطاقة ١٠

يسرّ الناس أن تلقى عليهم التحية.

- لماذا يكون أمر صغير كاللقاء التحية صعبًا أحيانًا؟
- من في مدرستك يسرّه أن تلقى عليه التحية؟
- جرّب ذلك اليوم — ولاحظ ما يحدث.

طرق أخرى لاستخدام البطاقات والملصق

- **خذوا واحدة واطركوا واحدة:** يأخذ الطلاب بطاقة لأنفسهم ويتركون أخرى لشخص غريب — على مقعد، أو في كتاب من المكتبة، أو على جدار اللطف.
- **الملصق يُعلّق** حيث يراه الطلاب كل يوم: على جدار الفصل، أو في الممر، أو المكتبة، أو المقصف.
- **الطابور الصباحي والاجتماعات المدرسية والأندية:** تُقرأ بطاقة في بداية الاجتماع، أو تُبنى عليها جلسة لنادي المناظرة أو المسرح.
- **الإرشاد الطلابي والرعاية:** البطاقات مدخل لطيف للمحادثات الفردية.
- **بمبادرة الطلاب:** دعوا الطلاب يختارون بطاقة اليوم، أو يديرون نقاش الدقيقتين، أو يصممون جدار اللطف الخاص بهم.
- **ارسموا حكمة:** ادعوا الطلاب إلى رسم نسختهم الخاصة من إحدى البطاقات أو تلوينها أو تصميمها — كيف تبدو الحكمة بعيونهم؟ وما أجمل أن يُقام في الفصل معرضٌ لتفسيرات الطلاب!
- **انشروا دوائر اللطف:** صوّروا جدار فصلكم، أو تصاميم طلابكم، أو بطاقتهم المفضلة، وشاركوها عبر الإنترنت — كل بطاقة تحمل اسم صاحبها، وهكذا تقود كل مشاركة إلى المزيد. (احموا خصوصية الطلاب: لا أسماء ولا وجوه دون الإذن المعتاد في مدرستكم.) **وأرسلوا لنا صورة أيضًا** على press@pembaumoja.com مع اسم مدرستكم — يسعدنا أن نعرّف بمدرستكم على موقع pembaumoja.com.

إذا أخبركم طالب أنه يتعرض للتنمر أو الأذى

- البطاقات تفتح أبوابًا أحيانًا. إذا أخبركم طالب أنه يتعرض للتنمر أو الأذى:
- استمعوا إليه بهدوء، واشكروه على ثقته بكم. لا تُلحوا عليه في التفاصيل، ولا تطلبوا منه الحديث أمام الآخرين.
 - اتبعوا سياسة حماية الطفل المعتمدة في مدرستكم — فهذا هو الغرض منها.
 - البطاقات دعوة إلى اللطف، لا علاج نفسي. المرشد الطلابي أو الأخصائي النفسي أو المسؤول المكلف بحماية الطفل في مدرستكم يتولى متابعة الأمر بعد ذلك.

الحقوق والاستخدام — بلغة بسيطة

- **نعم، تفضّلوا:** اطبعوها، وانسخوها، وعلّقوها على الجدران، وقرأوها بصوت عالٍ، واعرضوها على الشاشة، وشاركوا صور معروضاتكم عبر الإنترنت، وضمّنوها في نشراتكم المدرسية. ونقدّر ذكر اسم Pemba Umoja — وهو موجود أصلاً على كل بطاقة.
 - **اجعلوها لكم:** خذوا الكلمات واصنعوا تصاميمكم الخاصة — أضيفوا شعار مدرستكم، ودعوا الطلاب يرسمون أو يلوّنون ما تعنيه الحكمة لهم، أو يعبّرون عنها بكلماتهم حول النص الأصلي. نرحّب بالإبداع المشترك: القاعدة الوحيدة أن تبقى الحكم نفسها كما كُتبت تمامًا، مع اسم Pemba Umoja.
 - **لغات جديدة مرحّب بها:** البطاقات متاحة الآن بثلاث عشرة لغة. إن لم تجدوا لغتكم، فترجموا البطاقات وأرسلوا ترجمتكم إلينا — سنراجعها مع متحدث أصلي باللغة، وإن جاءت سلسلة جميلة أضفناها إلى الموقع مع نسبها إلى مدرستكم.
 - **رجاءً لا:** تبيعوا البطاقات أو تستخدموها في منتجات تجارية.
- البطاقات © Pemba Umoja. جميع الحقوق محفوظة. ويمكن مشاركتها مجاناً مع نسبها إلى صاحبها — هذه هي الفكرة كلها.

أسئلة شائعة

هل هي مجانية حقًا؟ ما المقابل؟

مجانية. هذه البطاقات هدية من الكاتب. لا شيء للشراء، ولا حاجة إلى إنشاء حساب، ولا اشتراك في أي قائمة بريدية.

هل هذا برنامج رسمي لليونسكو؟

لا. تُشارك المواد مع منسقي شبكة اليونسكو للمدارس المنتسبة بتوصية من وحدة الشبكة، وتتوافق مع يوم اليونسكو في ٥ نوفمبر لمناهضة العنف والتنمر في المدارس. وهي ليست منشورًا لليونسكو ولا تحمل تأييدًا رسميًا منها.

لأي الأعمار تصلح؟

تصلح لجميع الأعمار — والمعلم يكيّف النقاش. الصغار يتجاربون مع الصور والأفعال البسيطة (التحية، ولفات الاهتمام)؛ والطلاب الأكبر سنًا يتعمقون أكثر في الأسئلة الواردة أعلاه.

ليس لدينا طابعة / أو لدينا طابعة بالأبيض والأسود فقط.

ملفات PDF مناسبة للطباعة بالأبيض والأسود. وإن لم تكن لديكم طابعة أصلًا، اقرأوا البطاقات بصوت عالٍ أو اعرضوها على الشاشة — فالنقاش هو جوهر الأمر.

هل هي دينية أم سياسية؟

لا هذا ولا ذاك. البطاقات إنسانية عامة — عن اللطف والانتماء وأن يرى بعضنا بعضًا.

هل يمكننا تخطي بطاقة لا تناسب مجتمعنا؟

بالتأكيد. إذا كانت أي بطاقة لا تناسب أعراق مجتمعكم، فاتركوها جانبًا دون حرج — فالبطاقات الأخرى يمكن استخدامها وحدها.

هل يمكننا ترجمة البطاقات إلى لغتنا المحلية؟

نرجو ذلك — وأرسلوا ترجمتكم إلينا. سنراجعها مع متحدث أصلي باللغة، وإن جاءت سلسلة جميلة أضفناها إلى الموقع مع نسبها إلى مدرستكم، لتستفيد منها مدارس أخرى أيضًا.

هل يمكننا إضافة شعار المدرسة أو تغيير التصميم؟

نعم — اجعلوا التصميم لكم. أضيفوا شعار مدرستكم، ودعوا الطلاب يرسمون الحكيم، واصنعوا تصاميم جديدة حول الكلمات. القاعدة الوحيدة: أن تبقى الحكيم نفسها كما كتبت تمامًا، مع اسم Pemba Umoja.

هل يجب أن نبدأ في ٥ نوفمبر؟ وماذا بعد الأيام العشرة؟

لا — ابدؤوا في أي يوم حتى ديسمبر ٢٠٢٧. وبعد الأيام العشرة، عودوا إلى البطاقات المفضلة، أو دعوا الطلاب يختارون بطاقات جديدة، أو أعيدوا التحدي مع فصل جديد.

هل يمكن أن تُعرض مدرستنا على الموقع؟

يسعدنا ذلك. أرسلوا صورة جداركم أو تصاميم طلابكم إلى press@pembaumoja.com مع اسم مدرستكم، وقد نعرّف بها على موقع pembaumoja.com. تأكدوا من إذن التصوير المعتاد في مدرستكم — لا أسماء ولا وجوه للطلاب دونه.

لمن نتوجه بالأسئلة؟

ردّوا على البريد الذي وصلكم معه هذا الدليل، أو اكتبوا إلى press@pembaumoja.com. الأسئلة مرحّبة بها — بأي لغة من اللغات الثلاث عشرة.

للمنسقين: ما المطلوب؟

إن وصلتكم هذه المواد بصفتكم منسقين وطنيين، فالمطلوب بسيط — **التوصية بمجموعة البطاقات لمدارس شبكة اليونسكو المنتسبة لديكم** بمناسبة يوم اليونسكو في ٥ نوفمبر لمناهضة العنف والتنمر في المدارس، أو لأي عشرة أيام دراسية حتى نهاية ٢٠٢٧، عبر قنواتكم المعتادة للتواصل معها.

ماذا تقولون لمديري المدارس (يمكنكم إعادة إرسال هذا النص): «يقدم الكاتب Pemba Umoja للمدارس مجموعة مجانية من عشر بطاقات لطف قابلة للطباعة وملصقًا، بثلاث عشرة لغة، أُعدّت بمناسبة يوم اليونسكو في ٥ نوفمبر لمناهضة التنمر. بلا تكلفة وبلا تسجيل — اطبعوا واستخدموا. وهناك دليل قصير للمعلمين مع أسئلة للنقاش.»

Kindness 2027 · أكتوبر ٢٠٢٦ - ديسمبر ٢٠٢٧ · pembaumoja.com

يمكن مشاركة هذه البطاقات مجانًا مع نسبها إلى صاحبها. Pemba Umoja ©. جميع الحقوق محفوظة.

أعدّ هذا الدليل بعناية باللغة العربية. إذا وجدتم خطأ أو عبارة لا تبدو طبيعية، فاكتبوا إلينا على press@pembaumoja.com — وسنصحّ ذلك شاكرين لكم.