

## سيناريو عقلك وجسمك فريق واحد

---

### المرحلة الأولى: فهم الوضع (المسح والبحث)

**هدف الفريق:** استكشاف الرابط بين التوتر النفسي والأعراض الجسدية لدى الطلاب.

#### • الأسئلة البحثية للفريق:

- لماذا يشعر الطلاب بألم المعدة أو الصداع تحديداً قبل الامتحانات؟
- ما هي الهرمونات التي يفرزها الجسم عند القلق (مثل الأدرينالين والكورتيزول) وكيف تؤثر على أعضائنا؟
- ما هي أكثر الأعراض الجسدية شيوعاً الناتجة عن أسباب نفسية في مدرستنا؟

#### • خطة جمع المعلومات:

- **مقابلة:** إجراء لقاء مع ممرض/ة المدرسة لسؤاله عن الحالات التي تزور العيادة في فترة الاختبارات.
- **بحث علمي:** القراءة عن "محور الدماغ والأمعاء" (Gut-Brain Axis) وكيف ينتقل التوتر من العقل إلى الجهاز الهضمي.

\* \* استبيان: \*\* سؤال الزملاء: "هل شعرت بألم جسدي مفاجئ في موقف محرج أو صعب؟".

---

## المرحلة الثانية: تحديد المشكلة

- **بيان المشكلة:** "يعاني الكثير من الطلاب من أعراض جسدية مؤلمة (كسداح وتعب) ناتجة عن ضغوط نفسية، دون إدراك منهم بأن الحل يمكن في إدارة القلق وليس في الأدوية المسكنة فقط."
- **لماذا المشروع مهم؟:** لأن فهم الطالب بأن عقله وجسمه يعملان كفريق واحد سيساعده على تحسين أدائه الدراسي وحماية نفسه من الإنهاك الجسدي الناتج عن ضغوط الحياة.

---

## المرحلة الثالثة: تقديم الحلول (توليد الأفكار)

- **الفكرة 1:** تصميم "خريطة الجسم والمشاعر" توضح لكل طالب أين يتركز التوتر في جسمه (مثلاً: القلق في المعدة، الغضب في الرأس).
- **الفكرة 2:** مبادرة "دقيقة تنفس" قبل البدء بكل حصة دراسية لتهيئة الجهاز العصبي.
- **الحل المختار (الفكرة المبتكرة):** "مختبر الاسترخاء الذكي (Relaxation Bio-Lab)"؛ وهو ركن تفاعلي في المدرسة يحتوي على أجهزة بسيطة لقياس نبضات القلب، مع شاشات تعرض تمارين تنفس وتأمل تساعد الطالب على خفض نبضه وتسكين آلامه الجسدية الناتجة عن التوتر فوراً.

---

## المرحلة الرابعة: النمذجة واختبار الحل

- **وصف النموذج:** تصميم مخطط لـ "ركن الاسترخاء" وتجهيز "بطاقات التهدئة السريعة" التي تحتوي على تقنيات مثل (تنفس المربع .(4-4-4-4).

- **اختبار الحل:** تجربة تقنيات التنفس على طالب يشعر بالصداع قبل "الإذاعة المدرسية" ورصد مدى تراجع الألم لديه.
- **التعديلات:** إضافة روائح عطرية مهدئة (مثل اللافندر) لركن الاسترخاء لزيادة فعالية الحل بناءً على تجارب الطلاب.

---

#### المرحلة الخامسة: تقديم الحل النهائي

- **عنوان المشروع:** "جسمي مرآة عقلي".
- **ملخص المنتج:** حملة شاملة تتضمن "ركن الاسترخاء" وكتيباً رقمياً بعنوان "كيف تفهم رسائل جسدي؟"، يشرح للطلاب أن ألم المعدة قبل الامتحان هو مجرد إشارة من العقل تحتاج إلى "هدوء" لا إلى "دواء".
- **طريقة العرض:** عرض تقديمي يتضمن رسوماً توضيحية تربط بين العواطف وأعضاء الجسم.

---

#### المرحلة السادسة: التأمل في المشروع

- **ماذا تعلمت؟:** تعلمت أن الجسم يتحدث لغة العقل، وأن تجاهل صحتنا النفسية سيؤدي حتماً إلى انهيار صحتنا الجسدية.

• **ماذا سأفعل بشكل مختلف؟: سأحاول تصميم "تطبيق هاتف" يرسل تنبيهات للطالب عندما يرتفع مستوى توتره ليوصيه بتمرين تهدئة فوري قبل أن يتحول التوتر إلى ألم جسدي.**