



مشاعري خلال رمضان

الأهداف:

- تشجيع المشاركين على التعبير عن مشاعرهم وتجاربهم الشخصية خلال شهر رمضان.
- تعزيز التواصل العاطفي بين المشاركين من خلال مناقشة مواضيع رمضان بشكل عميق.
- مساعدة المشاركين على التفكير في تأثير رمضان على حياتهم الشخصية والنفسية.

سير الفعالية:

1. مقدمة (5 دقائق):

- ابدأ بتقديم مقدمة قصيرة حول أهمية رمضان في تعزيز الروحانية والتواصل الاجتماعي.
- اشرح للمشاركين أن الهدف من هذه الفعالية هو فتح المجال لهم للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم خلال هذا الشهر الكريم.

2. تقسيم المشاركين (5 دقائق):

- قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (من 3 إلى 5 أفراد في كل مجموعة).
- وزع عليهم البطاقات التي تحتوي على الأسئلة المتعلقة بشهر رمضان (مرفق).

3. النقاش الجماعي (20 دقيقة):

- اطلب من كل مجموعة أن تتناول الأسئلة الموجودة على البطاقات، وتبدأ بمناقشتها.
- دع كل شخص يعبر عن مشاعره وأفكاره بحرية، مع التأكيد على احترام آراء الآخرين.
- يمكن للمجموعة تبادل الخبرات والتجارب الشخصية المتعلقة بشهر رمضان.

4. العرض والمشاركة (10 دقائق):

- بعد انتهاء النقاش في المجموعات، اطلب من كل مجموعة أن تشارك أهم الأفكار أو الإجابات التي طرحت في نقاشاتها.
- يمكن للمشاركين مناقشة تلك الإجابات والتوسع في الموضوعات التي أثارت اهتمامهم.

5. خاتمة (5 دقائق):

- اختتم الفعالية بتلخيص النقاط الرئيسية التي تم مناقشتها.
- شجع المشاركين على التفكير في كيفية تطبيق بعض الأفكار التي تم مناقشتها في حياتهم اليومية خلال رمضان.
- قدم دعوة للمشاركين لتبادل مشاعرهم مع أفراد عائلاتهم أو أصدقائهم بعد انتهاء الفعالية.

امنيّتي في الشهر
الفضيل ...



ما هي القيم المهمة
بالنسبة لي في رمضان



في رمضان "رسالة لنفسي"

ما هو شعورك عند
سماع الأذان لحظة
الإفطار؟





“كيف يمكننا نشر روح العطاء خلال رمضان؟

ما هو طبقك المفضل في رمضان ولماذا؟





كيف يساعدنا السحور على
الاستعداد ليوم مليء بالطاقة

ما هي الآية التي تلهمك في رمضان ولماذا؟





ما هي اللحظات التي تشعر فيها بأكبر قدر من
السلام الداخلي خلال الشهر؟

ما هو الدعاء الذي تتردده دائمًا في رمضان



ما هي التحديات التي تواجهك في
رمضان، وكيف تتعامل معها؟الذي
تردده دائمًا في رمضان



هل تشعر بأن رمضان يتيح
لك الفرصة للتواصل بشكل
أعمق مع عائلتك
وأصدقائك؟

