٥

سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

رؤية عُمان 2040 OmanVision

نتقدم بثقة
Moving Forward with Confidence

كتاب الطالب

المهارات الحياتية

الصف الخامس





٥

المهاراتُ الحياتيَّةُ

الصَّفُ الخامسُ

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٤م

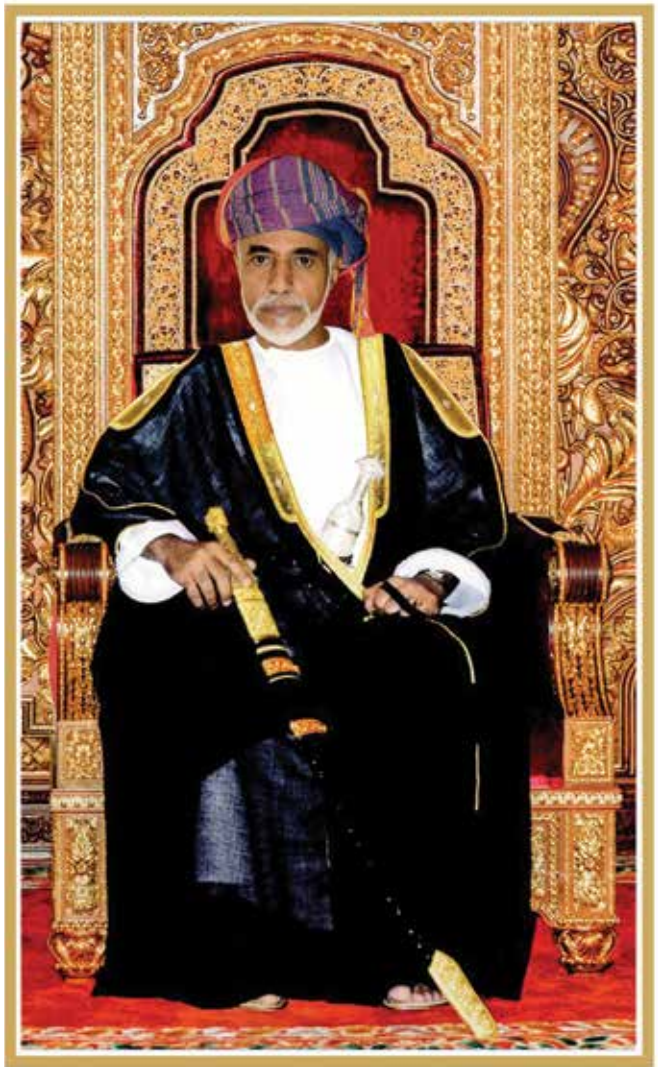


أُلِّفَ هذا الكتاب بموجب القرار الوزاري ٢١٩/ ٢٠٢١

تم إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسم والتصميم والإخراج
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي بالمديرية العامة لتطوير المناهج

محفوظة جميع الحقوق

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم،
ولا يجوز الطبع أو التصوير أو إعادة نسخ الكتاب كاملاً أو مجزأً
أو ترجمته أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات بهدف تجاري بأي شكل من الأشكال
إلا بإذن كتابي مسبق من الوزارة، وفي حالة الاقتباس القصير يجب ذكر المصدر.



المغفور لـه
السلطان قابوس بن سعيد
طيّب الله ثراه

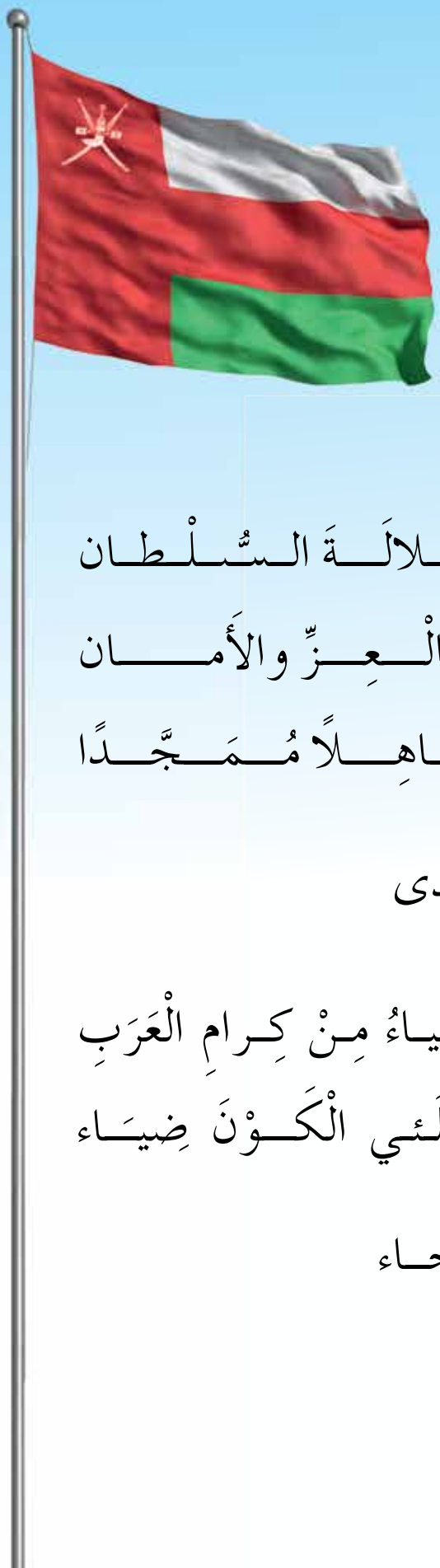


حضرة صاحب الجلالة
السلطان هيثم بن طارق المعظم
حفظه الله ورعاه

سلطنـــــة عُمـــــان

(المحافظات والولايات)





النَّشيدُ الْوَطَنِيُّ

يا رَبَّنا احْفَظْ لنا جَلالَةَ السُّلْطان
وَالشَّعْبَ في الأَوْطان بِالْعِزِّ والأَمان
وَلْيَدُمْ مُؤَيَّدًا عاهِلاً مُمَجَّدًا
بِالنُّفوسِ يُفْتَدى

يا عُمانُ نَحْنُ مِنْ عَهْدِ النَّبي أَوْفِياءُ مِنْ كِرامِ الْعَرَبِ
فارْتَقي هامَ السَّماء وَامْلَئي الْكَوْنَ ضِيَاء
وَاسْعَدي وَانْعَمي بِالرَّخاء

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،،،

سعت وزارة التربية والتعليم إلى تطوير المنظومة التعليمية في جوانبها المختلفة؛ لمواكبة التطورات المتسارعة في مجالي المعرفة والتقانة، ولتلبية متطلبات مؤسسات التعليم العالي، واحتياجات المجتمع العماني وسوق العمل، وهي بذلك تتوافق مع أهداف رؤية عُمان ٢٠٤٠ وركائزها التي أكدت أهمية رفع جودة التعليم وتطوير المناهج الدراسية والبرامج التعليمية؛ لإعداد متعلم معتز بهويته، مبدع ومبتكر، ومنافس عالميًّا في جميع المجالات.

كما جاءت المناهج الدراسية منسجمة مع فلسفة التعليم في سلطنة عُمان، والإستراتيجية الوطنية للتعليم ٢٠٤٠ في تهيئة الفرص المناسبة لبناء الشخصية المتكاملة للمتعلمين، والحرص على امتلاكهم مهارات القرن الحادي والعشرين؛ كريادة الأعمال والابتكار، وأخلاقيات العمل، والتعامل مع معطيات التكنولوجيا الحديثة وإنتاج المعرفة، وتعزيز مهارات التفكير والبحث العلمي، ورفع مستوى وعيهم بالقضايا الإنسانية، وقيم السلام والحوار، والتسامح والتقارب بين الثقافات.

ويمثل هذا الكتاب المدرسي ترجمة للمحتوى المعرفي والمهاري للمنهاج الدراسي، الذي وضع ليستقي منه الطالب معلومات شاملة ومتنوعة، وليكتسب منه مهارات تعليمية مختلفة؛ لتحقيق ما تصبو إليه الوزارة من أهداف تربوية، وغايات سامية تسهم في تقدم هذا الوطن العزيز تحت ظل القيادة الحكيمة لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم- حفظه الله ورعاه-.

والله ولي التوفيق

د. مديحة بنت أحمد الشيبانية
وزيرة التربية والتعليم

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:

يُعَدُّ كتاب المهارات الحياتية للصفِّ الخامس، بما يتضمنه من معارف ومهارات وقيم واتجاهات، استكمالًا للموضوعات التي تم التطرق إليها في كتب المهارات الحياتية للصفوف (١-٤)، ويأتي هذا الكتاب تأكيدًا للتوجهات التربوية التي تجعل من المتعلِّم واحتياجاته في أعلى سُلَّم الأولويات، بما احتواه من وحدات دراسية متنوعة، شملت الجوانب الشخصية والاجتماعية والصحية والمِهْنية.

لقد راعى كتاب المهارات الحياتية للصف الخامس البعد الشخصيَّ للمتعلم من خلال تضمينه مجموعة من الموضوعات المنوَّعة في الوحدة الأولى المتعلقة بهذا البعد؛ إذ ركزت الوحدة على الأنشطة اليومية وضرورة تنوعها في مجالات مختلفة، تشمل المجالات الدينية والشخصية والأُسْرية والاجتماعية والدراسية، بالإضافة إلى أهمية ترتيب هذه الأنشطة وفق أولوياتها والعمل على معالجة المعوقات التي يمكن أن تعيق تحقيقها، كما ركزت الوحدة على إكساب المتعلم مهارات إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي، وخطوات المذاكرة الجيدة التي تجعله أكثر قدرةً على النجاح والتفوق، وفقًا لتدُّرجٍ علمي يبدأ بالقراءة والفهم، ثم التلخيص، ثم الحفظ، وأخيرًا المراجعة.

أما الوحدة الثانية فقد تناولت البعد الاجتماعي؛ وذلك بالتركيزِ على برامج التواصل الاجتماعي وأثرها في حياة الأسرة، وكيفية التعامل الآمن معها، والبعد عن كل ما يؤدي إلى حدوث إشكالات تؤذي المتعلم أو أحد أفراد أسرته، بالإضافة إلى تعزيزها بمفاهيم التكافل الاجتماعي من خلال موضوع العمل التطوعي، وخطط العمل المنظَّمة لتحقيق أهدافه والوصول إلى الغاية منه.

والوحدة الثالثة من الكتاب ركزت على البعد الصحي في حياة المتعلِّم، من خلال تناولها موضوعات العادات الغذائية الصحية داخل المنزل وخارجه، وما يمكن أن يترتَّبَ عليه من حدوث بعض الأمراض والمشكلات الصحية في حال عدم الالتزام بها، بالإضافة إلى تناولها لموضوع الأوبئة والطرق الصحية الآمنة التي ينبغي الالتزام بها؛ حتى يقي الإنسان نفسه المشكلات والأمراض الناجمة عنها.

أما الوحدة الأخيرة فقد ركَّزت على البعد المِهْني من حياة المتعلِّم؛ إذ تدرجت في موضوعاتها بداية بالكشفِ عن الميول والقدرات المِهْنية لديه، ومحاولة تحقيق التطابق بينها وبين المهن المناسبة لها، ثم إعداد خطة منظمة يستهدف من خلالها المتعلم تنمية إحدى القدرات التي قد تقدّم بيانُها في بداية أنشطة الوحدة.

وختامًا – وحتى تتحقق مخرجات التعلم للكتاب – ندعوك عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة إلى أهمية الالتزام بممارسة جميع الأنشطة التي تضمنها الكتاب المدرسي، والبحث عن كل ما هو جديد فيما يخص موضوعات الوحدات الأربع؛ حتى تستفيد منها في تطوير نفسك وقدراتك وسماتك الشخصية لتكون مواطنًا صالحًا ومنتجًا، يسعى إلى تطوير ذاته وتنميتها.

هذا، والله ولي التوفيق.

المؤلفون.

الْمُحْتَوياتُ

تقديمٌ ٩

المقدمةُ ١٠

الوحدةُ الأولى: حياتي الشَّخصيَّةُ ١٥

الدرسُ الأوَّلُ: أَنْشطتي اليوميَّةُ ١٦

الدرسُ الثَّاني: مُذاكرتي الجَيِّدةُ ٣٢

الوحدةُ الثانيةُ: حياتي الاجتماعيَّةُ ٤٩

الدرسُ الأوَّلُ: أُسْرَتي وشبكاتُ التَّواصلِ الاجتماعي ٥٠

الدرسُ الثَّاني: مُجْتمعي والعملُ التطوعيُّ ٦٥

الوحدةُ الثَّالثةُ: حياتي الصِّحيَّةُ ٧٩

الدرسُ الأوَّلُ: عاداتي الصِّحيـَّةُ ٨٠

الدرسُ الثَّاني: أَقي نَفْسي مِنَ الوباءِ ٩٢

الوحدةُ الرَّابعةُ: حياتي المِهْنيَّةُ ١٠٣

الدرسُ الأوَّلُ: الميولُ والقدراتُ المِهْنيَّةُ ١٠٤

الدرسُ الثَّاني: تنميةُ القُدْراتِ المِهْنيَّةِ والتخطيطُ لَها ١١٦

الملاحقُ ١٢٨

الوَحْدةُ الأولى:
حياتي الشَّخصيَّةُ



مُخرجاتُ التعلّم للوَحدةِ:

يتوقعُ منَ الطّالبِ في نهايةِ هذه الوحَدةِ أَنْ:

- يُبيِّنَ مجالاتِ الحياةِ اليوميَّةِ.
- يوازنَ أنشطتَهُ بينَ جميعِ مجالاتِ الحياةِ اليوميَّةِ.
- يوضِّحَ المقصودَ بأولويَّاتِ الأنشطةِ اليوميَّةِ.
- يبيِّنَ أهميةَ ترتيبِ أولوياتِ الأنشطةِ اليوميَّةِ.
- يرتِّبَ أنشطتَهُ اليوميَّةَ وفقًا لأولويَّاتِها.
- يصنِّفَ معوِّقاتِ تنفيذِ الأنشطةِ اليوميَّةِ إلى داخليَّةٍ وخارجيَّةٍ.
- يقترحَ حلولًا للتغلبِ على المعوِّقاتِ الداخليَّةِ والخارجيَّةِ لتنفيذِ الأنشطةِ اليوميَّةِ.
- يُقدِّرَ أهميةَ تنويعِ الأنشطةِ اليوميَّةِ وفقًا لمجالاتِ الحياةِ وأولويَّاتِ تَنفيذِها.
- يُبيِّنَ أهمِّيةَ إعدادِ جدولِ المذاكرةِ الأسبوعيّ.
- يقيِّمَ يومًا واحدًا من جدولٍ أسبوعيٍّ للمذاكرةِ وفقَ معاييرَ محدَّدةٍ .
- يُعِدَّ جدولًا أسبوعيًّا للمذاكرةِ، مراعيًا فيه المعاييرَ المحدَّدةَ.
- يوضِّحَ خُطواتِ المذاكرةِ الجيِّدةِ.
- يُطبِّقَ خُطواتِ المذاكرةِ الجيِّدةِ.
- يُقدِّرَ أهميةَ المذاكرةِ الجيِّدةِ في تحقيقِ النَّجاحِ والتَّفوقِ.

أَنْشطتي اليوميَّةُ

تشملُ الحياةُ اليوميَّةُ مجموعةً مِنَ الأنشطةِ المتنوعةِ موزعةً على مجالاتٍ مختلفةٍ، يَستدعي تنفيذُها بصورةٍ متوازنةٍ، بحيثُ لا يطغى مجالٌ على مجالاتٍ أُخرى، بالإضافةِ إلى أنَّ هذه الأنشطةَ تختلفُ وفقَ أولوياتِ تنفيذِها أيضًا، فهناكَ أنشطةٌ ذاتُ أولويَّةٍ قصوى، وبعضُها أقلُّ أولويَّةً، ويمكنُ تأجيلُ تنفيذِها إلى وقتٍ لاحقٍ، وقد تواجهُ الأنشطةُ اليوميَّةُ مجموعةً مِنَ المعوِّقاتِ الداخليةِ والخارجيةِ التي ينبغي التعرُّفُ إليها، والتعاملُ معها بصورةٍ إيجابيةٍ لتفادي الضررِ الذي قد تُحدِثُه، ولتحقيقِ الالتزامِ بتنفيذِ أولوياتِ الأنشطةِ قدرَ الإمكانِ، الأمرُ الذي سيساعِدُ في تحقيقِ التفوُّقِ والنَّجاحِ في جوانبِ الحياةِ المختلفةِ.





فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ الصورةَ الَّتي أمامَكَ، ثُمَّ عَبِّرْ عن رأيِكَ فيها.





خطواتُ النَّشاطِ:

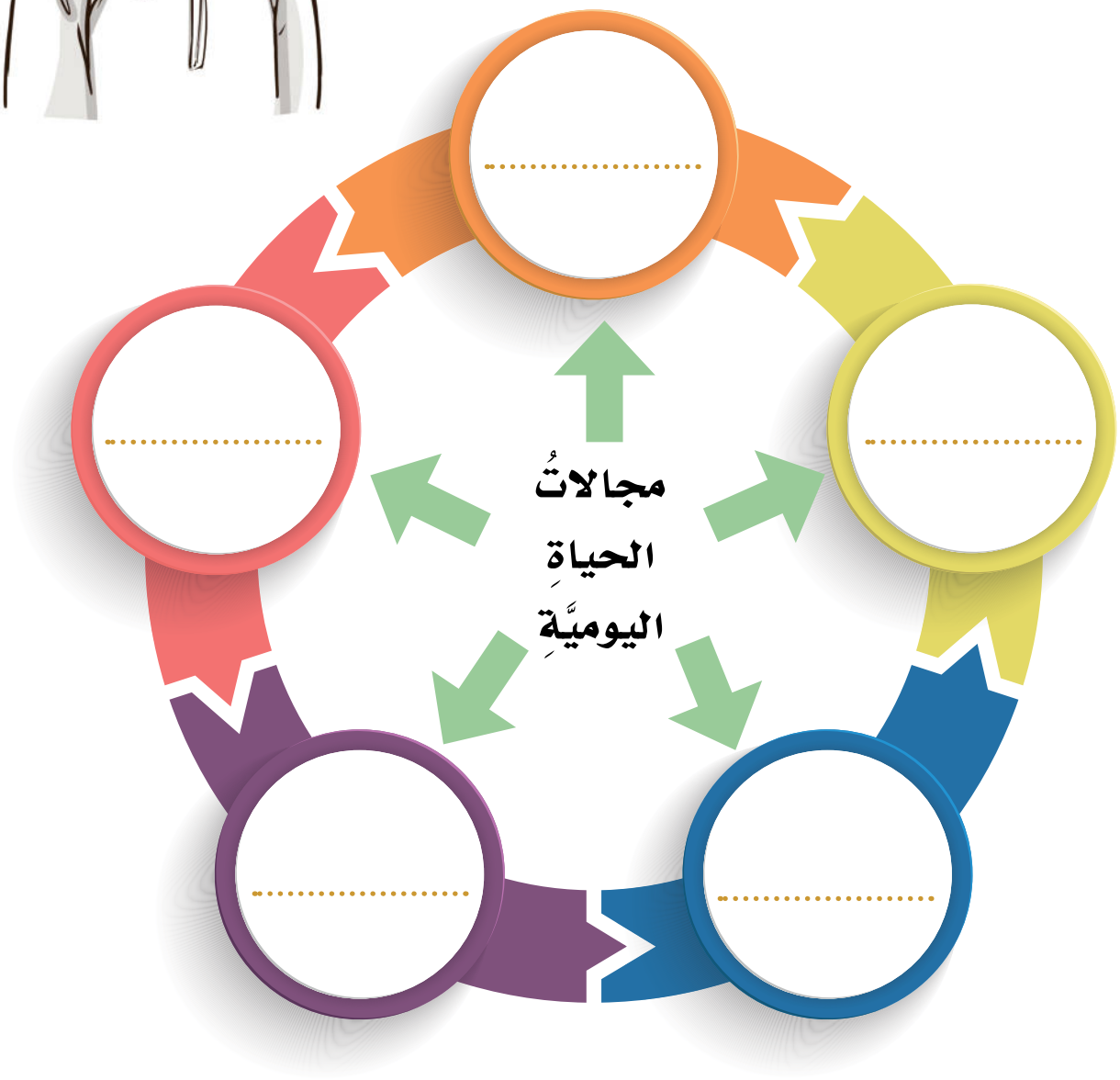
- شاهِدْ وزملاءَك في المجموعةِ المقطعَ المرئيَّ الآتيَ مِنْ خلالِ رمزِ الاستجابةِ السَّريعةِ (QR code):

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ محتوى المقطعِ المرئيِّ منْ حيثُ:

– أهميةُ التنوُّعِ في الأنشطةِ اليوميَّةِ.

– مجالاتُ الحياةِ اليوميَّةِ، وَسَجِّلْها في الشكلِ الآتي:







- ادرسْ وزملاءَك في المجموعةِ (أنشطةَ حسام اليوميَّةَ) الموضَّحةَ في الشَّكلِ الآتي، واستنتجْ مجالَ الحياةِ اليوميَّةِ لكلٍّ منها:

١١ مُشاهدةُ برنامجٍ تلفازيٍّ معَ الأُسْرةِ.
المجالُ:

١٠ اللَّعِبُ بلعبةٍ إلكترونيةٍ.
المجالُ:

٩ أداءُ صلاةِ العشاءِ.
المجالُ:

٨ زيارةُ صديقٍ مريضٍ.
المجالُ:

٧ حَلُّ الواجباتِ المنزليةِ.
المجالُ:

٦ أداءُ صلاةِ المغربِ.
المجالُ:

٥ مُمارسةُ هوايةِ كرةِ القدمِ.
المجالُ:

٤ أداءُ صلاةِ العَصْرِ.
المجالُ:

٣ الذَّهابُ والعودةُ مِنَ المدرسةِ.
المجالُ:

٢ تناولُ وجبةِ الإفطارِ.
المجالُ:

١ أَداءُ صلاةِ الفجرِ.
المجالُ:



- احسبْ وزملاءَك في المجموعةِ عددَ الأنشطةِ في كُلِّ مجالٍ مِنْ مجالاتِ (أنشطةِ حسامٍ اليوميَّةِ)، ثُمَّ ظَلِّلِ النُّقاطَ الدَّالَّةَ على كُلٍّ منها في الشَّكلِ الآتي:



- صِلْ بخطٍّ بينَ النُّقاطِ الَّتي ظُلِّلَتْ في كُلِّ مجالٍ منْ مجالاتِ (أنشطةِ حسامٍ اليوميَّةِ)، ثُمَّ ناقشْ زملاءَك في المجموعةِ الآتي:

- هل الشَّكلُ الَّذي ظهرَ لكم متناسقُ الخطوطِ؟ ولماذا؟
- اقترِحْ بعضَ الأنشطةِ التي يمكنُ أَنْ تُسْهِمَ في جَعْلِ الشَّكلِ متناسقَ الخُطوطِ.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- يُعـدُّ توزيعُ الأنشطةِ اليوميَّـةِ على مجالاتِ الحياةِ المختلفـةِ، والتدرُّبُ على تنفيذِها مُهمًّا في تحقيقِ التَّوازنِ لحياتِنا.
- ليسَ بالضرورةِ أنْ يكونَ عددُ الأنشطةِ في كُلِّ مجالاتِ الحياةِ اليوميةِ متساويًا، ولكنْ من الـمُهمِّ أنْ تشملَ هذه الأنشطةُ جميعَ هذهِ المجالاتِ قدرَ الإمكانِ.



مَهارةٌ في حياتي

- ضعْ مع وليِّ أمرِكَ مقترحًا لتحقيقِ التوازنِ في توزيعِ الأنشطةِ على جميعِ مجالاتِ الحياةِ اليوميَّةِ ليومٍ واحدٍ، مِنْ خلالِ الجدولِ الآتي:

جدولُ توزيعِ الأنشطةِ على مجالاتِ الحياةِ اليوميَّةِ

اليومُ : ..... التَّاريخُ : .....

م	مجالاتُ الحياةِ اليوميَّةِ	الأنشطةُ المُقترَحةُ	وقتُ التنفيذِ
١	الدِّينيُّ	.....	.....
٢	الشَّخصيُّ	.....	.....
٣	الأُسريُّ	.....	.....
٤	الاجتماعيُّ	.....	.....
٥	الدِّراسيُّ	.....	.....

ملحوظةٌ:

توزيعُ الأنشطةِ اليوميَّةِ خلالَ يومٍ واحدٍ قدْ لا يشمَلُ جميعَ مجالاتِ الحياةِ اليوميَّةِ.



فَكِّرْ وتأمَّلْ:



«يرغَبُ محمدٌ في ملءِ الوعاءِ بأشياءَ مختلفةِ الأحجامِ»:

ـ حجارةٍ كبيرةٍ ـ حَصًى أصغرَ حجمًا ـ رمالٍ.

- لو كنتَ مكانَ محمدٍ، أيُّ شيءٍ ستدخِلُه أولًا؟ ولماذا؟



خطواتُ النَّشاطِ:

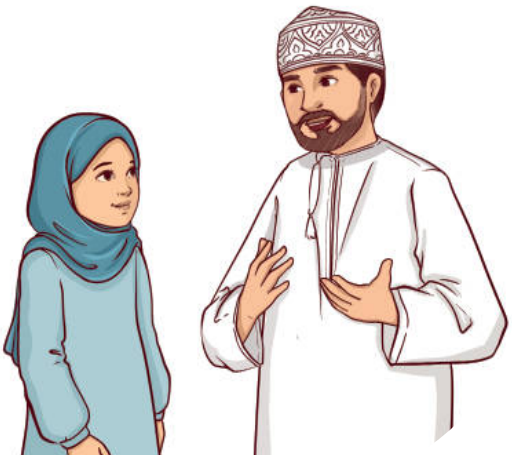


- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ (حوارَ أسماءَ معَ أبيها):



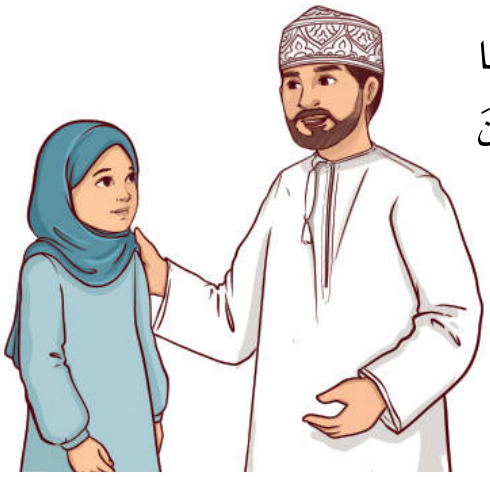
الأبُ: ما لي أراكِ في حَيرةٍ يا بنتي؟

أسماءُ: لديَّ الكثيرُ منَ الأنشطةِ اليوميةِ، ولا أعرِفُ بماذا سأبدأُ أولًا.



الأبُ: لا تقلقي يا بنتي.. أولًا ينبغي عليك تحديدُ أولوياتِ أنشطتِك اليوميةِ وهي ما ينبغي عليكِ إنجازُه من مهامَّ، وليسَ ما ترغبين في فعلِه، ثمَّ تقومين بترتيبِ هذه الأولوياتِ حَسْبَ أهميَّتِها.

أسماءُ: وكيفَ ذلكَ يا أَبتي؟



الأبُ: اكتُبي أنشطتَكِ اليوميةَ، ثمَّ رتِّبيها وفقَ أهميتِها معَ مراعاةِ الزمنِ المطلوبِ لتنفيذِها حيثُ تبدئينَ بالأهمِّ، فالمهمِّ، ثمَّ الأقلِّ أهميةً، وبذلكَ تتخلَّصينَ من تراكُمِ الأنشطةِ اليوميةِ عليكِ، وتُبعدينَ نفسَكِ عَنْ عادةِ تأجيلِ تنفيذِها، فتصبحُ حياتُكِ بذلكَ منظَّمةً ومرتَّبةً وناجحةً.



أسماءُ: شُكرًا يا أبي، سأُرتِّبُ أنشطتي وفقَ أولويَّتِها وأهميَّتِها لأُنجزَها بالشَّكلِ المطلوبِ.

الأبُ: أحسنتِ يا بنتي... بعدَ انتهائِكِ منْ ترتيبِ مهامِّكِ ضعيها في مكانٍ واضحٍ في غُرفتِكِ، أو بالقربِ من سريرِكِ لتشعري بمعنى الإنجازِ الحقيقيِّ.

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ (حوارَ أسماءَ معَ أبيها)، واستنتجِ الآتيَ:

– المقصودَ بترتيبِ أولوياتِ الأنشطةِ اليوميَّةِ.

.....

.....

– أهميةَ ترتيبِ الأنشطةِ اليوميَّةِ حَسْبَ أولويَّتِها.

.....

.....

- ساعِدْ أسماءَ في إنجازِ أنشطتِها منْ خلالِ ترتيبِها وترقيمِها مِنْ (١) إلى (٥) وِفقَ أولويَّتِها:



أداءُ واجبِ اللغةِ العربيةِ.
ترتيبُ النَّشاطِ:

اللَّعبُ معَ صديقتِها مروةَ.
ترتيبُ النَّشاطِ:

الاستعدادُ لاختبارِ الرياضيَّاتِ غدًا.
ترتيبُ النَّشاطِ:

سَقْيُ الحديقةِ المنزليَّةِ.
ترتيبُ النَّشاطِ:

مُشاهدةُ التِّلفازِ.
ترتيبُ النَّشاطِ:

- اعرضْ ما توصَّلت إليه أمامَ زملائِكَ في الصَّفِّ.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- إِنَّ أولويَّاتِ الأنشطةِ اليوميَّةِ قدْ تختلِفُ مِنْ فردٍ إلى آخرَ؛ لذا كانَ مِنَ الـمُهمِّ ترتيبُ الأولويَّاتِ الخاصَّةِ بِكَ.
- أهميةُ وضعِ قائمةٍ بالمهامِّ المطلوبِ إنجازُها كُلَّ يومٍ مرتَّبةً وِفقَ أولويَّتِها.
- ضرورةُ التَّخلصِ منْ عادةِ التأجيلِ (التَّسويفِ) وتحديدِ وقتٍ زمنيٍّ للانتهاءِ منْ كُلِّ مَهَمَّةٍ.
- أهميةُ اكتسابِ مهارةِ إعادةِ ترتيبِ الأولويَّاتِ في حالةِ حدوثِ أمرٍ طارئٍ أو مفاجئٍ.



مَهارةٌ في حياتي

– انـزعِ الجدولَ مِنَ الـمُلحقِ في الصَّفحةِ (١٢٩) ، ثُمَّ تعاونْ معَ أحدِ أفرادِ أُسْرتِكَ في ترتيبِ أنشطتِكَ اليوميَّةِ حَسْبَ أولويَّةِ إنجازِها بالأرقامِ (١ – ٥) ، ثمَّ تابعْ تنفيذَكَ لَها.







فَكِّرْ وتأمَّلْ:



- تأمَّلِ الصُّورةَ الَّتي أمامَكَ، ثُمَّ عَبِّرْ عَنْ رأيِكَ فيها.



خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بَنْدِ (اقرأْ وتَعلَّمْ).



اقرأْ وتَعلَّمْ

كُلُّ فَرْدٍ يَسعى إلى تحقيقِ أهدافِهِ وغاياتِهِ منْ خلالِ تنفيذِ أنشطتِهِ اليوميَّةِ، الَّتي ينبغي أنْ تكونَ منظَّمةً ومرتَّبةً حسْبَ أولوياتِ أهميتِها ودرجةِ الحاجةِ إلى تنفيذِها بصورةٍ عاجلةٍ، ولكنْ قدْ يصادِفُ الفردَ مجموعةٌ مِنَ التَّحدياتِ في أثناءَ تنفيذِهِ أنشطتَهُ اليوميَّةَ، وهي ما يُطلَقُ عليها المعوِّقاتُ، التي تمنَعُ أو تؤخِّرُ الفردَ عنْ تنفيذِ أنشطتِهِ بالصُّورةِ التي خَطَّطَ لها.

وتنقسِمُ المُعوِّقاتُ إلى نوعينِ هُما:

المُعوِّقاتُ الداخليَّةُ: وهيَ جميعُ المعوِّقاتِ الشخصيَّةِ المرتبطةِ بالفردِ نفسِه.

المُعوِّقاتُ الخارجيَّةُ: وهيَ جميعُ المعوِّقاتِ المحيطةِ بالفردِ الَّتي ليسَ له دَخْلٌ فيها.

ومن أمثلتِها:

- التسويفُ وتأجيلُ تنفيذِ أنشطتِهِ.
- عدمُ التخطيطِ بشكلٍ جيدٍ.
- الملَلُ وعدمُ الرغبةِ بالاستمرارِ في العملِ.
- مشاهدةُ البرامجِ التلفزيونيةِ لفتراتٍ طويلةٍ.
- الكسلُ والتباطؤُ المتعمَّدُ.
- ملازمةُ الأصدقاءِ.

ومن أمثلتِها:

- الزياراتُ المفاجِئةُ.
- مُقاطعةُ الآخرينَ له عندَ تنفيذِ المهامِّ.
- الحالاتُ الطارئةُ: (الطقسُ، والمرضُ، وانقطاعُ الكهرباءِ، وتعطُّلُ السيارةِ).
- المكالماتُ الهاتفيةُ غيرُ الضروريةِ.
- طولُ الانتظارِ، مثلُ(الازدحامِ، انتظارِ الدَّورِ).

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأُ وتَعلَّمْ) مِنْ حيثُ:

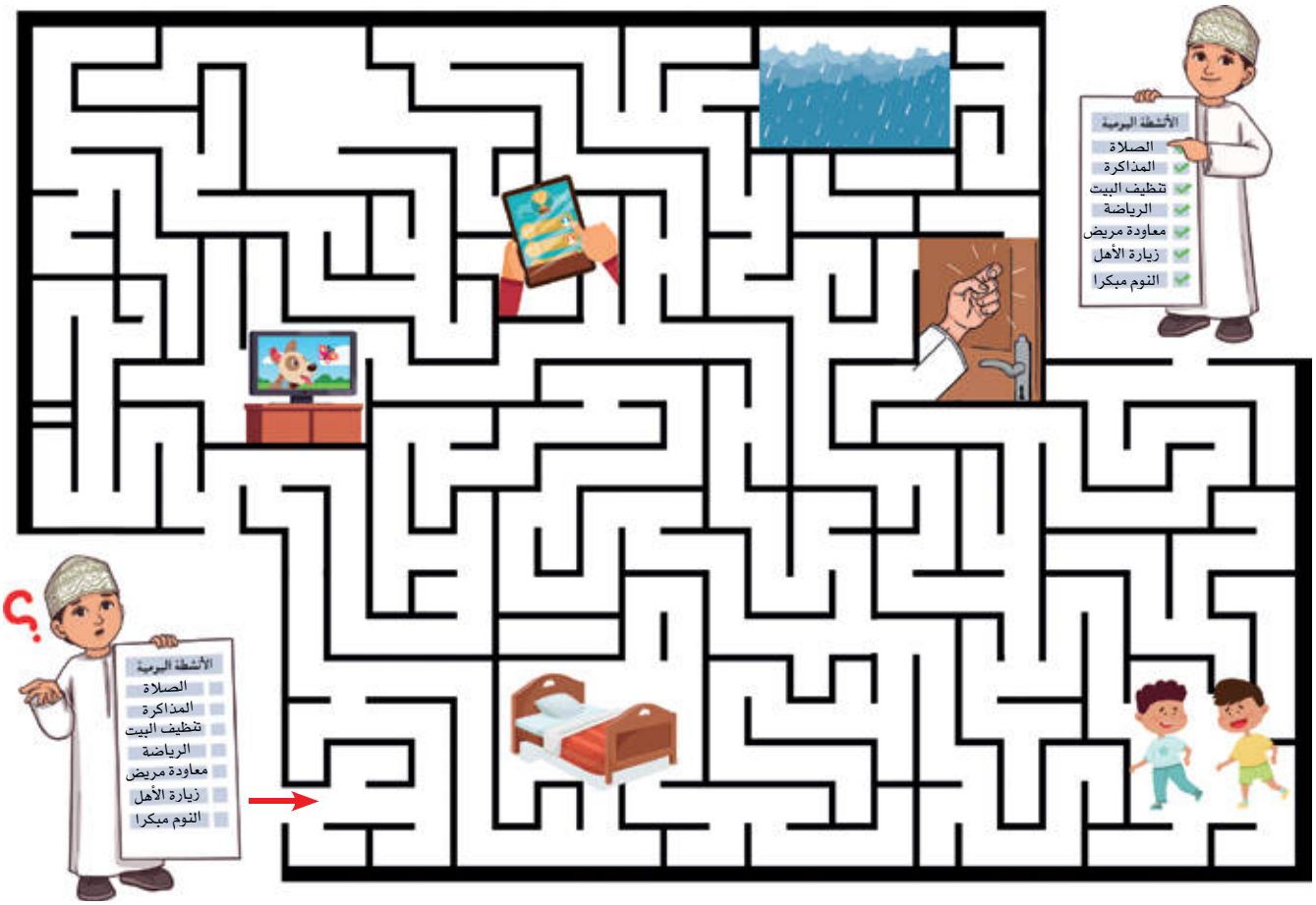
– المقصودُ بالمعوِّقاتِ وأنواعِها.

– المعوِّقاتُ الداخليَّةُ وأمثلةٌ عليها.

– المعوقاتُ الخارجيَّةُ وأمثلةٌ عليها.

– أمثلةٌ لمعوقاتٍ أُخرى.

- مستعينًا بما تعلَّمْتَهُ مِن المعلوماتِ السَّابقةِ، ساعدْ سعيدًا للوصولِ إلى إنجازِ أنشطتِه اليوميَّةِ منْ خلالِ المتاهةِ الآتيةِ:



- استنتجْ وزملاءَك في المجموعةِ المُعوِّقاتِ التي واجهَتْ سعيدًا لإنجازِ أنشطتِه اليوميَّةِ، وصنِّفْها في الفراغاتِ الآتيةِ:

المُعوِّقاتُ الدَّاخليةُ	المُعوِّقاتُ الخارجيَّةُ
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- اختَرْ معوِّقًا داخليًّا وآخرَ خارجيًّا مما تَمَّ استنتاجُه مِنَ المتاهةِ، ثم اقترِحْ طُرقًا للتّعاملِ الإيجابيِّ معهما:

المُعوِّقُ	طريقةُ التَّعامُلِ الإيجابيِّ مَعَهُ.
الداخليُّ	....
الخارجيُّ	....

- اعرِضْ وزملاءَك في المجموعةِ ما توصَّلتُم إليه أمامَ المجموعاتِ الأخرى.



مَهارةٌ في حياتي

– اكتبْ بعضَ المعوِّقاتِ التي أعاقَتْ تنفيذَ أنشطتِك اليوميَّةِ، ثمَّ صنِّفْها، وقدِّمْ مقترحاتٍ إيجابيةً للتغلبِ عَليها في الجدولِ الآتي:

المُعوِّقاتُ	داخليَّةٌ	خارجيَّةٌ	التَّعاملُ الإيجابيُّ معَها
			....
			....
			....

١) ضعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ، في الجدولِ الآتي:

العِبارةُ	الإجابةُ
تُعدُّ الصلاةُ في وقتِها منَ الأولويَّاتِ الَّتي ينبغي الالتزامُ بها يوميًّا.	
تغيُّرُ الطقسِ مِنَ المُعوِّقاتِ الخارجيةِ الَّتي ينبغي التَّعاملُ معَها إيجابيًّا.	
ينبغي أَنْ تتشابَهَ أولويَّاتُ أنشطتي اليوميَّةِ معَ أصدقائي في الصَّفِّ.	
يُعَدُّ المرضُ أحدَ المعوِّقاتِ الداخليَّةِ لتنفيذِ الأنشطةِ اليوميَّةِ.	
يُعَدُّ التنويعُ في مجالاتِ الأنشطةِ اليوميَّةِ منْ صفاتِ الطالبِ النَّاجحِ.	

٢) « إِنَّ ترتيبَ أولويَّاتِ الأنشطةِ اليوميَّةِ مِنَ العواملِ المُهمَّةِ في تحقيقِ النجاحِ والتفوقِ في الحياةِ ».

– فسِّرْ هذه العبارةَ.

.....

.....

٣) قَدِّمْ مقترحاتٍ إيجابيةً للتعاملِ معَ المواقفِ الآتيةِ:

المَوقفُ	التَّعامُلُ الإيجابيُّ
يَستعدُّ محمودٌ لاختبارِ مادَّةِ الرياضيَّاتِ، وفجأةً يحضُرُ ضيوفٌ لزيارتِهم.	....
تعملُ نورةُ على إعدادِ تقريرٍ لمادَّةِ المهاراتِ الحياتيةِ مستعينةً بشبكةِ الإنترنت المنزليّ، وفجأةً انقطعتِ الكهرباءُ.	....

مُذاكرتي الجَيِّدةُ

تُعدُّ المذاكرةُ أحدَ الأنشطةِ اليوميةِ الَّتي يقومُ بها الطالبُ، ويخصِّصُ لها وقتًا مناسبًا من يومِهِ، باعتبارِها منَ الأساليبِ المهمةِ التي تساعدُه على استذكارِ دروسِه التي تَعلَّمَها في المدرسةِ؛ مما يَستدعي تضمينَها في جدولٍ دراسيٍّ أُسبوعيٍّ يشملُ مختلفَ الموادِّ الدراسيَّةِ.

وحتّى يحقِّقَ الطالبُ أهدافَه مِنَ المذاكرةِ، عليه أَنْ يتعرَّفَ خُطواتِ المذاكرةِ الجيِّدةِ، ويتدربَ عليها، ويطبِّقَ المهاراتِ المرتبطةَ بها، وهذا سيساعدُه على تحقيقِ النَّجاحِ والتَّفوُّقِ في جميعِ الموادِّ الدراسيَّةِ.





فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ العبارةَ الآتيةَ، هل تتَّفقُ مَعها؟ ولِماذا؟

«الوقتُ أَثْمَنُ مِنَ المالِ».



خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ جزءًا مِنْ (مذكِّراتِ مريمَ) الآتيةِ:

الأَحدُ

تعلَّمتُ اليومَ مِنْ معلمةِ المهاراتِ الحياتيةِ بأنْ أواظبَ على المذاكرةِ بشكلٍ يوميّ، فالمذاكرةُ هي نشاطٌ عقليٌّ يتميزُ بالتخطيطِ والتنظيمِ أمارسُه لاستذكارِ دروسي؛ لذلكَ تحتاجُ المذاكرةُ إلى تخطيطٍ وتنظيمٍ زمانيّ ومكانيّ.



مُذكّراتُ مريمَ

الثُّلاثاءُ

يا لَهُ مِنْ يومٍ مُمتِعٍ! فقدْ بدأتُ عمليةَ التخطيطِ لمذاكرتي بعملِ جدولٍ أسبوعيٍّ، وهو جدولٌ يوضِّحُ أوقاتَ المذاكرةِ المخصصةَ لكلِّ مادَّةٍ دراسيَّةٍ خلالَ أيامِ الأسبوعِ، ويشملُ كذلكَ الأنشطةَ الدراسيَّةَ الأخرى، كالواجباتِ المنزليّةِ وغيرِها مِنَ الأنشطةِ اليوميَّةِ.

الأربعاءُ

لا أستطيعُ أَنْ أُخفيَ سعادتي بما حقَّقْتُه مِنْ إنجازاتٍ بفضلِ التزامي بجدولِ المذاكرةِ الأسبوعيِّ، فقدْ ساعدَني في الأمورِ الآتيةِ:

- القضاءِ على عادةِ التأجيلِ.
- تحديدِ الأهدافِ وتحقيقِها.
- زيادةِ التركيزِ وتنشيطِ الذاكرةِ.
- تَنظيمِ الوقتِ والاستفادةِ منهُ بشكلٍ جيِّدٍ.

السَّبتُ

تحدَّثْتُ اليومَ معَ صديقتي سعاد، وأخبرتني أَنَّ مِنْ أسبابِ تفوُّقِها الدراسيّ هو مراعاتُها لمكانِ مذاكرتِها؛ لذا يجبُ أنْ يتوفرَ في مكانِ المذاكرةِ:

- الهدوءُ؛ فالضجيجُ يشتِّتُ انتباهَها وتركيزَها.
- الإضاءةُ المناسبةُ؛ للحفاظِ على عينَيْها مِنَ الإجهادِ.
- التهويةُ المناسبةُ، حتَّى ينشَطَ الجسمُ ويزيدَ استيعابُها.
- النَّظافةُ والتَّرتيبُ والتَّنظيمُ.

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ ما وردَ في (مذكِّراتِ مريمَ) مِنْ حيثُ:
  - المقصودُ بالمذاكرةِ.
  - مفهومُ جدولِ المذاكرةِ الأسبوعيِّ.
  - أهميةُ إعدادِ جدولِ المذاكرةِ الأسبوعيِّ.
  - مواصفاتُ المكانِ المناسبِ للمذاكرةِ الجيِّدةِ.
- ادرسْ وزملاءَك في المجموعةِ يومًا مِنْ جدولِ المذاكرةِ الأسبوعيِّ في الملحقِ صفحةِ (١٣٥)، ثمَّ قَيِّمْهُ مِنْ خلالِ الاستمارةِ الآتيةِ:

م	العِبارةُ	نَعَمْ	لا
١	قابليةُ جدولِ المذاكرةِ للتَّطبيقِ .(الواقعيَّةُ).		
٢	قابليَّةُ جدولِ المذاكرةِ للتعديلِ في الحالاتِ الطارئةِ. (المرونةُ).		
٣	البَدْءُ بالمذاكرةِ في وقتٍ مُبكِّرٍ.		
٤	يتضمَّنُ جَدولُ المذاكرةِ الآتيَ:		
●	أوقاتًا محددةً لمذاكرةِ جميعِ الموادِّ الدراسيَّةِ.		
●	تحديدَ جلسةِ المذاكرةِ بفترةٍ زمنيةٍ مناسبةٍ.		
●	مواعيدَ الامتحاناتِ وتسليمِ المشاريعِ والأنشطةِ المدرسيةِ.		

- اعرضْ وزملاءَك ما توصَّلْتُم إليه أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

احرِصْ على وَضْعِ الجدولِ الدراسيِّ في مكانٍ قريبٍ منْ مكانِ مذاكرتِكَ للاستعانةِ بِهِ في أثناءِ المذاكرةِ الأُسبوعيَّةِ.



مَهارةٌ في حياتي

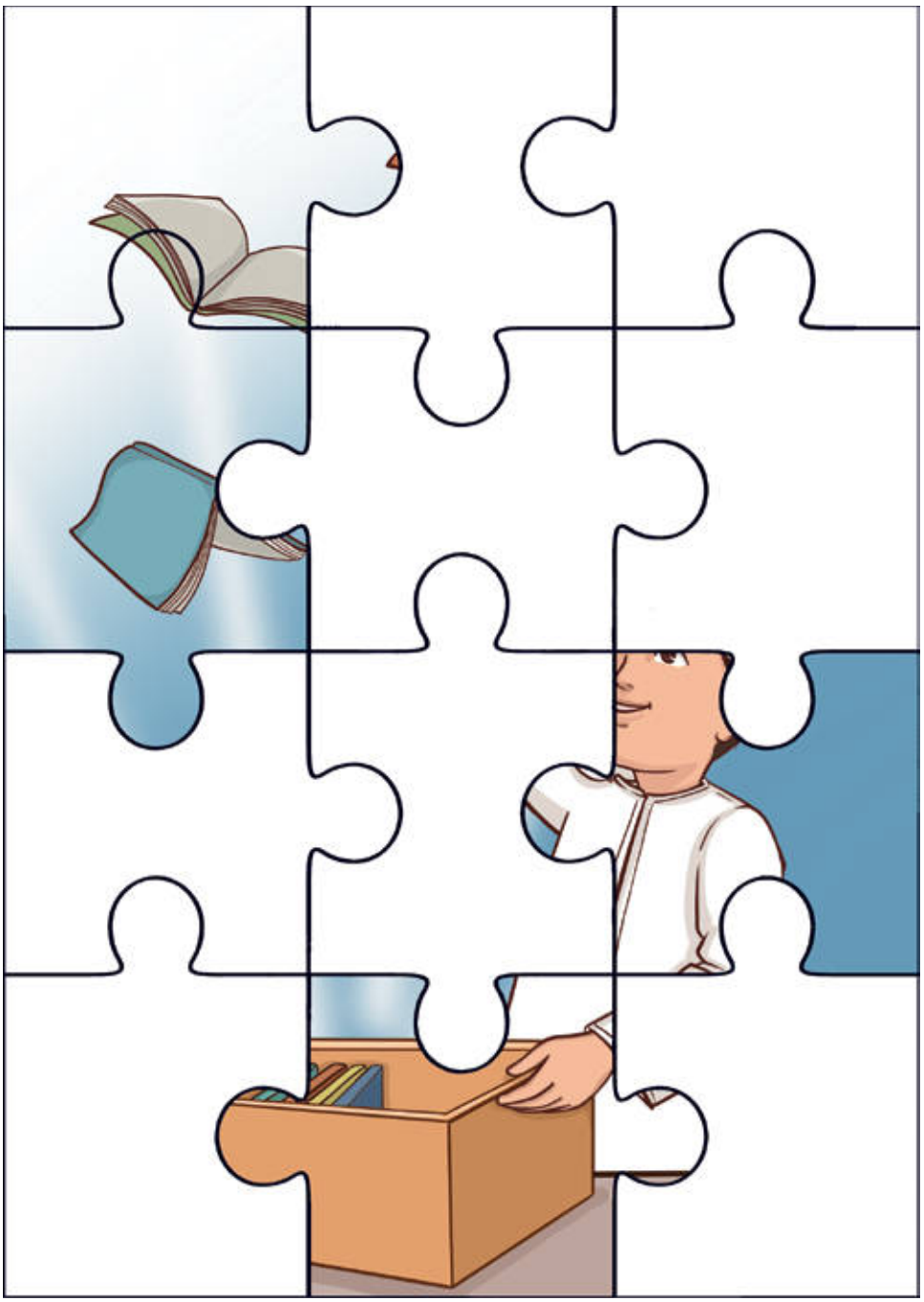
– انزِعِ الورقَ المقوّى مِنَ الملحقِ في الصَّفحةِ (١٣١)، وتعاونْ معَ وليِّ أمرِك في إعدادِ جدولِكَ الأُسبوعيِّ للمذاكرةِ.

السَّاعاتُ / الأيَّامُ						
السَّبتُ						
الأحدُ						
الاثنينُ						
الثلاثاءُ						
الأربعاءُ						
الخميسُ						



فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- انزعِ الملصقاتِ مِنَ الملحقِ في الصَّفحةِ (١٣٣)، و ألصِقْها في المكانِ المناسبِ لها ، ثمَّ عَبِّرْ عَنْ رأيِكَ في الصورةِ الَّتي ستظهَرُ مِنْ خلالِها.

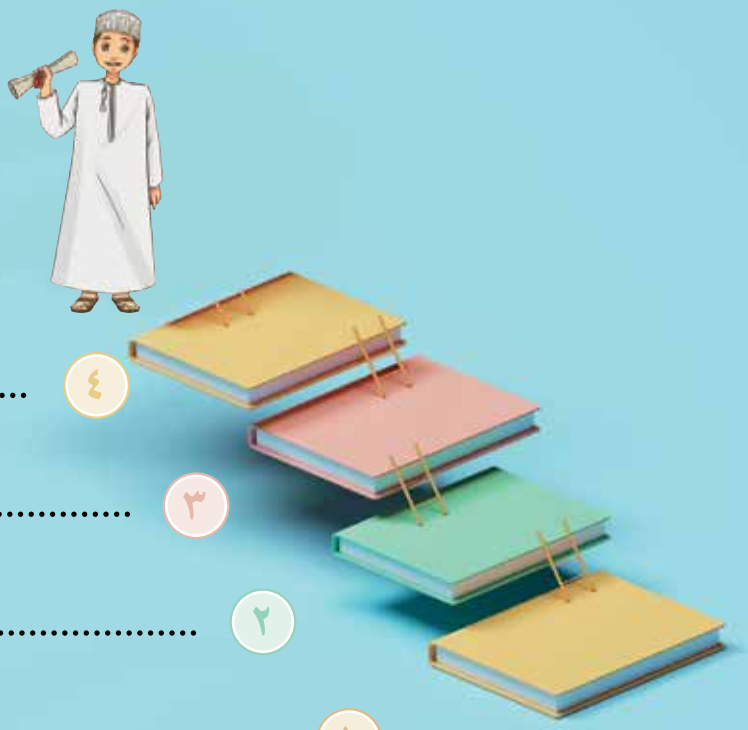




خطواتُ النَّشاطِ

- شاهدْ وزملاءَك في المجموعةِ المقطعَ المرئيَّ الآتيَ مِنْ خلالِ رمزِ الاستجابةِ السَّريعةِ (QR code):

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ محتوى المقطعِ المرئيِّ مِنْ حيثُ:
  - أهميةُ المذاكرةِ الجيِّدةِ.
  - خطواتُ المذاكرةِ الجيِّدةِ، ثمَّ سَجِّلْها في الشَّكلِ الآتي مِنَ الأسفلِ إلى الأعلى.



٤ .....

٣ .....

٢ .....

١ .....

أوَّلًا: القراءةُ

- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأْ و تعلَّمْ).



اقرأْ وتَعلَّمْ

- تُعدُّ القراءةُ الهادفةُ والمنظَّمةُ إحدى أساسياتِ المذاكرةِ الجيِّدةِ، فهيَ تعملُ على زيادةِ استيعابِ الطالبِ لما يذاكِرُه ، وتنقسِمُ القراءةُ إلى قِسْمَيْنِ كالآتي:

القِراءةُ

القِراءةُ المسْحيَّةُ

القِراءةُ المَسْحيَّةُ (الشَّاملةُ)، وتتمُّ عَنْ طريقِ القراءةِ الصامتةِ لموضوعٍ أو وَحْدةٍ دراسيَّةٍ ، بهدفِ تكوينِ فكرةٍ عامَّةٍ دونَ الدخولِ في التفاصيلِ.

القِراءةُ بفهمٍ وتركيزٍ

القِراءةُ بفهمٍ وتركيزٍ، وتكونُ عَنْ طريقِ قراءةِ الموضوعاتِ في الوَحْدةِ الدراسيَّةِ قراءةً تفصيليَّةً دقيقةً لتحليلِ المادَّةِ وتكوينِ صورةٍ أفضلَ، بهدفِ الوصولِ إلى استيعابٍ أفضلَ.

أ ـ القراءةُ المسحيَّةُ (الأوليَّةُ):

- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ النَّصَّ الآتيَ، ثمَّ ناقشِ الأسئلةَ التي تليه:

(الجَبلُ الأخضَرُ)

مَعلوماتٌ

« يُعدُّ الجَبلُ الأخضرُ وجهةً سياحيَّةً متميزةً، وبسببِ عاملِ الارتفاعِ عَنْ سَطْحِ البحرِ يتَّصِفُ مناخُه بالاعتدالِ صيفًا وبالبرودةِ شتاءً، وهوَ جزءٌ مِنْ سلسلةِ جبالِ الحَجَرِ الغربيِّ، ويقعُ على ارتفاعِ ٣٠٠٠ مترٍ تقريبًا عَنْ مستوى سطحِ البحرِ.

ويوجدُ في الجبلِ الأخضرِ العديدُ مِنَ القُرى مِنْها: العينُ، سيحُ قَطَنَةَ، الغَليلُ، بالإضافةِ إلى قُرًى أخرى.

وتتنوَّعُ المنتجاتُ الزِّراعيَّةُ في الجبلِ الأخضرِ بسببِ مناخِه المختلفِ؛ حيثُ يُزرَعُ : المشمشُ، والخوخُ، والتينُ، والعنبُ؛ والرمانُ، والتفاحُ. كما يَشتهِرُ بزراعةِ الجوزِ والوردِ. ويستطيعُ الزائرُ مشاهدةَ المدرَّجاتِ الزراعيةِ التي تنتشرُ في بعضِ مناطقِ الجبلِ الأخضرِ ».

رأيٌ وتعليقٌ

ما الَّذي شَدَّ انتباهَكَ في النَّصِّ؟

.....

.....

.....

.....

تساؤلاتٌ

ما الفكرةُ الأساسيَّةُ للنَّصِّ؟

.....

.....

.....

.....

ب ـ القراءةُ بفهمٍ وتركيزٍ:

- أَعِدُ وزملاءَك في المجموعةِ قراءةَ النَّصِّ السابقِ (الجبلُ الأخضرُ) بفهمٍ وتركيزٍ، ثُمَّ أجبْ عَنِ الآتي:

أَحتاجُ إلى:
-أقلامِ تَظْليلٍ ملوَّنةٍ.
- عُلبةِ ألوانٍ.

أولًا: لوِّنْ أهمَّ ثلاثِ أفكارٍ فرعيَّةٍ في النَّصِّ بألوانٍ مختلفةٍ باستخدامِ أقلامِ التَّظليلِ الملونةِ، ثُمَّ دَوِّنْها في الفراغاتِ الآتيةِ:

- .....
- .....
- .....

ثانيًا: عَبِّرْ بِالرَّسمِ عن أَهَمِّ كَلِمتَيْنِ في النَّصِّ السّابِقِ في المُربَّعاتِ الآتيةِ باستخدامِ علبةِ الألوانِ:

ثانيًا: التَّلخيصُ

- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأْ و تعلَّمْ).

اقرأْ وتَعلَّمْ

- يُعدُّ التّلخيصُ أحدَ خطواتِ المذاكرةِ الجيدةِ، ويقصَدُ بهِ إعادةُ كتابةِ المعلوماتِ المُهمَّةِ بطريقةٍ مُختصَرةٍ ومنظَّمةٍ؛ بهدفِ تسهيلِ فهمِها وزيادةِ القُدرةِ على حفظِها واسترجاعِها؛ لذا كانَ مِنَ المُهمِّ التعرُّفُ إلى أهمِّ طرقِ التَّلخيصِ الَّتي يمكنُ اتِّباعُها في المذاكرةِ، والتي من بينها الآتي:

١- تحويلُ الموضوعِ إلى أفكارٍ رئيسةٍ وأخرى فرعيةٍ.

- العنوانُ الرئيسُ: الإسراءُ والمعراجُ.

الفِكرةُ الرئيسةُ الأولى: وقتُ وقوعِ المعجزةِ.	الفِكرةُ الفرعيةُ الأولى:الأحداثُ التي سبقَتْ حدوثَ المعجزةِ.
الفِكرةُ الرئيسةُ الثانيةُ: رِحلةُ الإسراءِ.	الفِكرةُ الفرعيةُ الثانيةُ: مكانُ حدوثِ معجزةِ الإسراءِ.
- الفِكرةُ الرئيسةُ الثالثةُ: رِحلةُ المعراجِ.	- الفكـرةُ الفرعيـةُ الثالثةُ: فَرْضُ الصلواتِ الخَمْسِ عَلى أُمَّةِ رسولِ اللهِ ﷺ.

٢- تحويلُ المعلوماتِ إلى خريطةٍ ذِهنيةٍ.

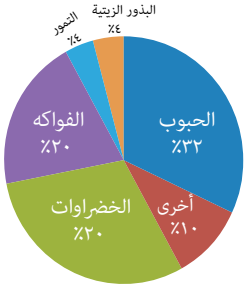


٣- تحويلُ المعلوماتِ إلى جدولٍ.

الدولةُ الإسلاميةُ
خلالَ الفترةِ (١ هـ/ ٦٥٦ هـ)

العَصرُ	الفترةُ الزمنيةُ
عَصْرُ النبوةِ	١هـ/١١هـ
عَصْرُ الخلافةِ الرَّاشدةِ	١١هـ/٤١هـ
عَصْرُ الدولةِ الأُمويةِ	٤١هـ/١٣٢هـ
عَصْرُ الدولةِ العباسيةِ	١٣٢هـ/٦٥٦هـ

٤-تحويلُ المعلوماتِ إلى شكلٍ بيانيٍّ.



الإنتاجُ الزراعيُّ لعامِ ٢٠٢٣م

- لَخِّصْ وزملاءَك في المجموعةِ الفكرةَ العامَّةَ والأفكارَ الفرعيةَ الَّتي توصَّلْتَ إليها مِنَ النَّصِّ السَّابقِ (الجبلُ الأخضرُ) باستخدامِ طريقةِ الخريطةِ الذِّهنيةِ في الصندوقِ أدناهُ، مستفيدًا مِنَ التَّعليماتِ الآتيةِ:

– أَحْضِرْ ورقةً بيضاءَ وأقلامًا خشبيةً من أربعةِ أقلامٍ إلى ستَّةٍ.
– ارسُمْ في وسَطِ الورقةِ دائرةً مركزيَّةً، واكتبْ بداخلِها أو ارسُمِ الفكرةَ الأساسيَّةَ للموضوعِ.
– أَخْرِجْ تفرُّعاتٍ منْ هذه الدائرةِ تمثِّلُ الأفكارَ الفرعيَّةَ.
– أَخْرِجْ مِنْ كُلِّ دائرةٍ فرعيَّةٍ تفرعاتٍ أخرى، تشرَحُ الفكرةَ أو العناصِرَ نفسَها.
– لـوِّنِ الفكـرةَ الأساسيةَ بلونٍ مختلفٍ، ثمَّ لـوِّنِ الدائرةَ الفرعيَّـةَ ومُشتقاتِها بلونٍ واحدٍ على أَنْ يُراعى كُلُّ تفرُّعٍ بلونٍ مختلفٍ عنِ الآخرِ.
– ارسُمِ الرسوماتِ التوضيحيةَ والرُّموزَ الدَّالةَ على الفكرةِ.

• اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأْ و تعلَّمْ):



اقرأْ وتعلَّمْ

• الحِفظُ أحدُ خُطواتِ المذاكرةِ الجيِّدةِ، والَّتي ينبغي التركيزُ عليها للحصولِ على المعرفةِ؛ لذا تَتَعدَّدُ طرقُ الحفظِ الَّتي يمكنُ أن يلجأَ إليها الطالبُ لحفظِ المعلوماتِ الَّتي تَعلَّمَها، ومنْ أهمِّ هذهِ الطُّرقِ ما يأتي :

التَّقسيمُ

التَّقسيمُ: تجزئةُ المعلومةِ الطويلةِ إلى أجزاءٍ يَسهُلُ حفظُها وتذكّرُها.

مثالٌ: Understanding

طريقـةُ الحِفْظِ والتذكُّرِ: تتمُّ عنْ طريقِ تجزئةِ الكلمةِ إلى الأجزاءِ الآتيةِ:

Under/stan/ding

التَّكرارُ

التَّكرارُ: إعادةُ النَّصِّ أو المعلومةِ المُرادِ حفظُها أكثرَ منْ مرَّةٍ.

• مثالٌ: قالَ تعالى: أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَٰنُ أَلَّن نَّجْمَعَ عِظَامَهُۥ ﴿٣﴾ (القيامة:٣)

صدقَ اللهُ العظيمُ.

• طريقةُ الحفظِ والتَّذكُّرِ: تُحفَظُ الآيةُ عَنْ طريقِ تَكرارِ الاستماعِ لها، أو قراءتِها، أو تكرارِ كتابتِها.

رَبْطُ الكَلماتِ



ربطُ الكلماتِ: ربطُ المفاهيمِ في الدرسِ بشيءٍ مألوفٍ للطالبِ.

مثالٌ: أنواعُ الأفلاجِ في سلطنةِ عُمانَ ثلاثةٌ، هِيَ: الأفلاجُ الداوديَّةُ، والغيليَّةُ، والعينيَّةُ.

* طريقةُ الحِفْظِ والتذكُّرِ: تتمُّ عنْ طريقِ الآتي:
* ربطُ الأفلاجِ الداوديةِ بكلمةٍ مألوفةٍ (داود).
* ربطُ الأفلاجِ الغيليةِ بكلمةٍ مألوفةٍ (غَيل).
* ربطُ الأفلاجِ العَينيةِ بكلمةٍ مألوفةٍ (عين).

تكوينُ صورةٍ ذهنيةٍ

تكوينُ صورةٍ ذهنيةٍ: رسمُ تصوُّرٍ عقليٍّ للمعلوماتِ والأشكالِ، وربطُها بالأشكالِ المألوفةِ لدى الطالبِ.

مثالٌ:

* تصوُّرُ العدلِ على شَكْلِ الميزانِ.
* تصوُّرُ المخِّ على شكلِ ثمرةِ جوزٍ.
* تصوُّرُ المَعدةِ على شكلِ الزَّنجبيلِ .

- اختَرْ معلوماتٍ ترغبُ في حِفْظِها مِنَ النَّصِّ السَّابقِ (الجبلُ الأخضرُ)، ثُمَّ طَبِّقْ عليها طريقةَ (ربطِ الكلماتِ) في الشَّكلِ الآتي:



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

المراجعةُ هي آخرُ خُطوةٍ في عمليَّةِ المُذاكرةِ الجَيِّدةِ، لتأكيدِ استرجاعِ وتذكُّرِ ما تَمَّ تعلمُه نتيجةَ اتِّباعِ خُطواتِ المذاكرةِ السابقةِ، وتنقسِمُ المراجعةُ إلى نوعينِ:

مراجعةٍ أوليةٍ

تَعنـي مراجعـةَ ما تَمَّ تحصيلُه مِنَ الوحدةِ الدراسيةِ بطريقةٍ جزئيةٍ؛ وذلكَ بمراجعةِ كُلِّ درسٍ على حِدَةٍ وبشكلٍ يوميٍّ.

مراجعةٍ نهائيَّةٍ

وتَعني مراجعةَ ما تَمَّ تحصيلُه مِنَ الوحدةِ الدراسيةِ بطريقةٍ كُليةٍ؛ وذلكَ بمراجعةِ دروسِ الوحدةِ التي روجِعَتْ خلالَ الأسبوعِ.



مَهارةٌ في حياتي

– اختْر أحدَ الدروسِ مِنَ الموادِّ الدِّراسيَّةِ بالصفِّ الخامسِ، ثُمَّ قُمْ بتنفيذِ إحدى طُرُقِ التلخيصِ عليهِ، مبيِّنًا ذلكَ في الصندوقِ أدناهُ:

الاسئلةُ

١) اخترِ الإجابةَ الصَّحيحةَ من بينِ البدائلِ الآتيةِ:

– قابليةُ جدولِ المذاكرةِ للتَّعديلِ في حالةِ الطوارئِ يعني أَنَّهُ يتَّسِمُ بـ :

(أ) الواقعيَّةِ. (ب) الجُمودِ. (ج) المُرونةِ. (د) الشُّموليَّةِ.

– تَكرارُ المعلومةِ بتركيزٍ مِنَ الخُطواتِ الأساسيَّةِ في:

(أ) الحِفْظِ. (ب) التَّلخيصِ. (ج) القِراءةِ بفهمٍ وتركيزٍ. (د) المُراجعةِ.

٢) بيِّنْ أهميَّةَ إعدادِ جدولٍ أُسبوعيٍّ لِلْمذاكرةِ.

- .....
- .....
- .....

٣) « يُحيطُ بالوطنِ العَربيِّ مجموعةٌ مِنَ البِحارِ والمحيطاتِ، فَسلطنةُ عُمانَ واليمنُ والصُّومالُ مِنَ الدُّولِ العَربيَّةِ المُطلَّةِ عَلى المحيطِ الهِنْديِّ، وتُطِلُّ بلادُ الشَّامِ ومصرُ وليبيا وتونسُ والجزائرُ على البَحْرِ المتوسِّطِ، كَما أَنَّ هناك دولًا عربيَّةً أُخرى مُطلَّةً على المحيطِ الأطلسيِّ كالمغربِ وموريتانيا».

– لَخِّصِ المعلوماتِ الواردةَ في النَّصِّ السابقِ إلى جدولٍ في الفراغِ في الصفحةِ المقابلةِ:

الوَحْدةُ الثَّانيةُ:
حياتي الاجتماعيَّةُ



مُخرجاتُ التعلُّمِ للوَحدةِ:

يتوقَّعُ مِنَ الطَّالبِ في نهايةِ هذه الوحدةِ أَنْ:

- يوضِّحَ المقصودَ بشبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.
- يستنتجَ إيجابيَّاتِ وسلبيَّاتِ التَّعاملِ معَ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.
- يدرسَ حالةً مِنْ حالاتِ الأُسَرِ المُستخدِمَةِ لشبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.
- يُقدِّمَ مقترحاتٍ للتَّعاملِ الإيجابيِّ للأُسْرةِ معَ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.
- يُقدِّرَ الدَّورَ الإيجابيَّ للأُسرةِ في التَّعاملِ معَ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.
- يوضِّحَ المقصودَ بالعملِ التطوعيِّ ومجالاتِهِ.
- يقترحَ أعمالًا تطوعيَّةً مناسبةً لكلِّ مجالٍ مِنْ مجالاتِ العملِ التطوعيِّ.
- يبيِّنَ فوائدَ العملِ التطوعيِّ على الفردِ المتطوّعِ والمجتمعِ.
- يصنِّفَ الأعمالَ التطوعيَّةَ إلى فرديَّةٍ وجماعيَّةٍ.
- يُعِدَّ خطَّةً فرديَّةً وجماعيَّةً لأعمالٍ تطوعيَّةٍ داخلَ المدرسةِ وخارجَها.
- يُقدِّرَ أهمِّيَّةَ التخطيطِ للأعمالِ التطوعيَّةِ الفرديَّةِ والجماعيَّةِ.

أُسْرَتي وشبكاتُ التَّواصلِ الاجتماعي

تُعدُّ شبكاتُ التواصلِ الاجتماعيِّ مِنْ أكثرِ طرقِ التَّواصلِ المستخدمةِ حاليًّا بينَ أفرادِ المجتمعِ عامَّةً والأُسرةِ خاصةً؛ نظرًا لما توفِّرُه مِنْ سهولةٍ ويسرٍ في نقلِ البياناتِ والمعلوماتِ وسرعةِ إنجازِ الأعمالِ في زمنٍ قصيرٍ ممَّا كانَ عليهِ سابقًا، ورغمَ هذهِ الأهميةِ الكبيرةِ الَّتي توفِّرُها شبكاتُ التَّواصلِ الاجتماعيِّ فإنَّها قدْ تسبِّبُ أضرارًا لمستخدميها من أفرادِ الأُسرةِ، وتتحولُ بذلكَ إلى أدواتٍ غيرِ آمنةٍ تلامسُ جوانبَ حياتِهم الاجتماعيَّةِ، والصحيَّةِ (الجسديَّةِ والنفسيَّةِ)، والاقتصاديَّةِ، والقانونيَّةِ، نتيجةَ عدمِ معرفتِهم بالتَّعاملِ الصحيحِ والآمنِ معها، مما يستدعي العملَ على تنميةِ وعيِهم بشكلٍ يقيهمْ مِنَ الوقوعِ في المشكلاتِ الَّتي قدْ تنتجُ عنها.





فَكِّرْ وتأمَّلْ:



- تأمَّلِ الصُّورةَ الَّتي أمامَكَ، ثُمَّ عبِّرْ عن رأيِكَ فيها.



خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأ وزملاءَك في المجموعةِ النَّصَّ الصَّحفيَّ الآتيَ:

شبكاتُ التَّواصلِ الاجتماعيِّ هِيَ منصةٌ إلكترونيَّةٌ تكونُ على شكلِ موقعٍ إلكترونيٍّ أو تطبيقٍ أو خدمةٍ ... إلخ، تُفعَّلُ عبرَ الإنترنتِ؛ إذْ تتيحُ للنَّاسِ إقامةَ عَلاقاتٍ اجتماعيَّةٍ معَ أشخاصٍ آخرينَ ومشاركتَهم الأفكارَ والآراءَ والمحتوى، مثلُ: (الصُّورِ، ومقاطعِ الفيديو)، ومِنْ أمثلةِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ: فيسبوك، تويتر، واتساب، يوتيوب، إنستقرام.

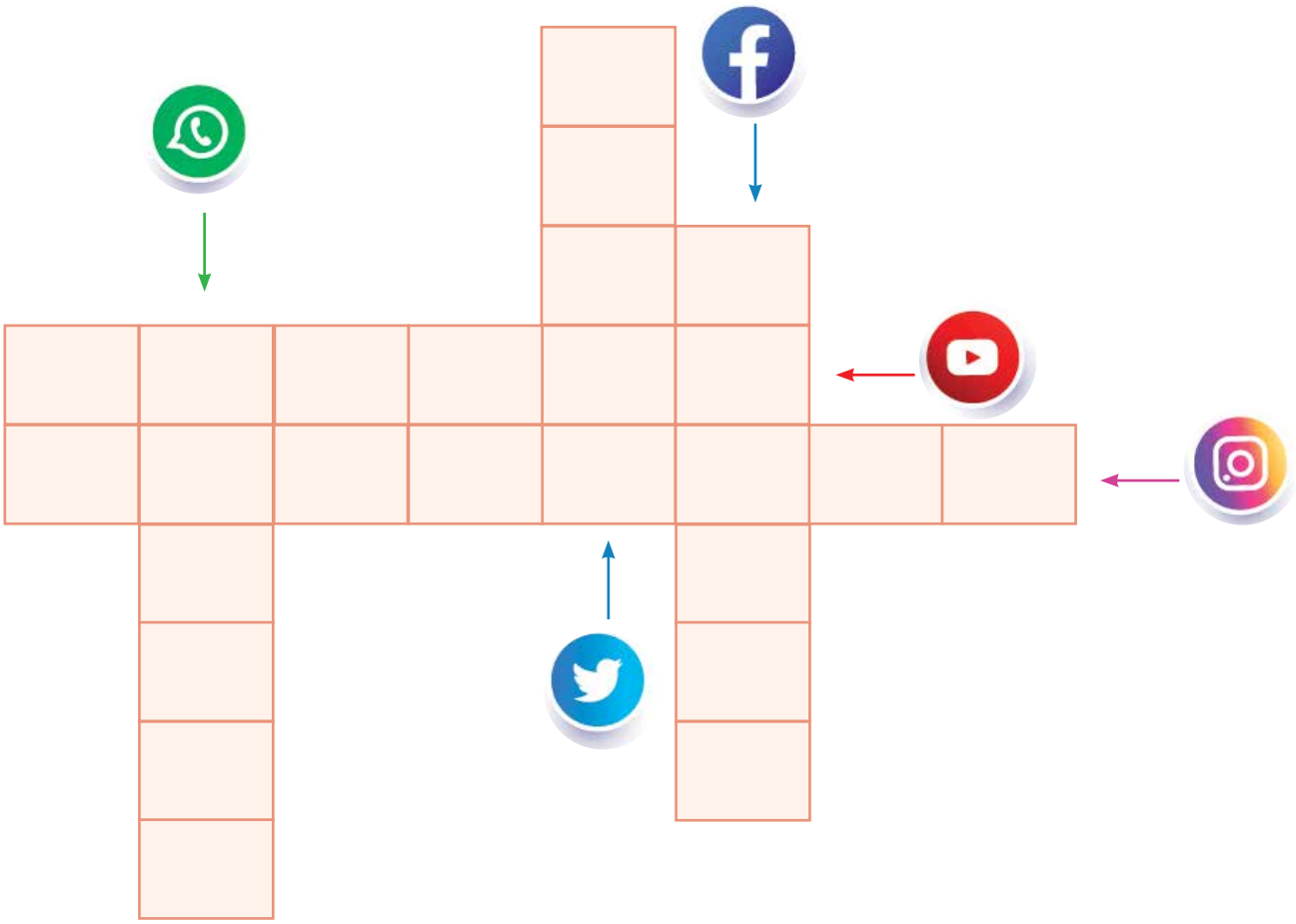
وتساعدُ شبكاتُ التَّواصلِ الاجتماعيِّ مستخدميها في إنجازِ أعمالِهم بأقلِّ جهدٍ وأقصرِ زمنٍ مقارنةً بالسَّابقِ، كما تتيحُ لهم الاستفادةَ مِنْ خبراتِ الآخرينَ، وتبادلَ المعلوماتِ والمعارفِ معهم، بالإضافةِ إلى دورِها المهمِّ في الأعمالِ التطوعيَّةِ والخيريَّةِ، والترويجِ للمشاريعِ الرِّياديَّةِ.

وفي مقابلِ الجوانبِ الإيجابيَّةِ الَّتي تتيحُها شبكاتُ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، هناكَ بعضُ الجوانبِ السلبيَّةِ الَّتي ينبغي الحذرُ منها عندَ استخدامِها، كاحتمالِ الإدمانِ عليها، وما ينتجُ عن ذلكَ مِنْ أمراضٍ نفسيَّةٍ وجسديَّةٍ، وسوءِ العَلاقاتِ الاجتماعيَّةِ، والتفككِ الأُسريِّ، بالإضافةِ إلى أنَّها قدْ تُستخدَمُ في التَّحايلِ والتزويرِ، ونشرِ الأكاذيبِ، وانتهاكِ الخصوصيَّةِ، والترويجِ للشَّائعاتِ.

لذا مِنَ المهمِّ أَنْ يعيَ مستخدمو شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ أنَّها سلاحٌ ذو حدَّينِ؛ إذْ يمكنُ أنْ تُستخدَمَ في طريقِ الخيرِ، كما يمكنُ في الوقتِ ذاتِهِ أنْ تشكِّلَ خطرًا على مستخدميها مِنْ خلالِ توظيفِها في إيذاءِ الآخرينَ.

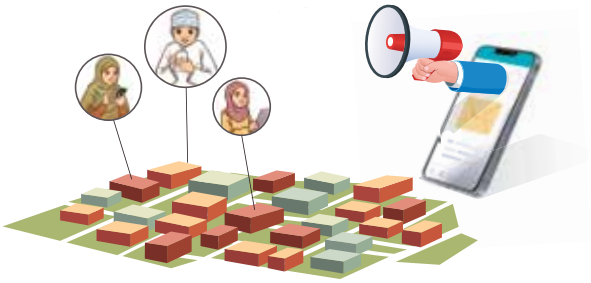
- ناقشْ وزملاءَكَ في المجموعةِ النَّصَّ الصَّحَفيَّ مِنْ حيثُ:
  - المقصودُ بشبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.
  - أمثلةٌ على شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.

- توصَّلْ وزملاءَكَ في المجموعةِ إلى أَسماءِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ الآتيةِ، مستعينًا بالرُّموزِ الدَّالةِ عليها في الشَّكلِ أدناه:



- اربطْ وزملاءَكَ في المجموعةِ بين إيجابيَّاتِ وسلبيَّاتِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ الَّتي قرأتَها في النَّصِّ وبينَ الصُّورِ الدَّالَّةِ عليها، وسجِّلْها في الفراغِ المناسبِ أسفلَ كُلٍّ منها:















إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

عندَ استخدامِكَ لشبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ تنبَّهْ إلى:

- عدمِ مشاركةِ المعلوماتِ الشَّخصيَّةِ والأُسريَّةِ الخاصَّةِ بكَ وبالآخرينَ.
- عدمِ التحدُّثِ معَ الغرباءِ إلا بإشرافِ الوالدَيْنِ.
- أهمِّيَّةِ ضبطِ الانفعالِ والغضبِ في الردودِ معَ الآخرينَ.
- ضرورةِ احترامِ ملكيَّةِ الأفرادِ، وعدمِ استخدامِ أيِّ محتوى على شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ دونَ ذكرِ المصدرِ.
- عدمِ إرسالِ دعواتٍ إلى أشخاصٍ لا تعرفُهم عندَ اللَّعبِ، أو إجراءِ محادثاتٍ معَ الآخرينَ.



– وَضِّحْ معَ وليِّ أمرِكَ الطَّريقةَ الصَّحيحةَ في التَّعاملِ معَ الموقفِ الآتي، ثُمَّ اكتُبْها في الفراغِ أدناهُ:

«رأيتَ صورةً أو مقطعًا مرئيًّا غيرَ مناسبٍ، وأنتَ تستخدمُ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



فَكِّرْ وتأمَّلْ:



- تأمَّلِ الصُّورةَ الَّتي أمامَكَ.. برأيكَ، كيـفَ نجعلُ الجَدَّ سعيدًا؟



خطواتُ النَّشاطِ:



حنان

يستخدمُ أفرادُ أُسْرتي شـبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ بشـكلٍ مستمرٍّ، ممَّا قدْ يعرِّضُهم للوقوعِ في بعضِ المشـكلاتِ الَّتي تستدعي التعاملَ معها بصورةٍ إيجابيَّةٍ.

١. ادرسْ وزملاءَكَ في المجموعةِ أحدَ المواقفِ الآتيةِ لأفرادِ أُسْرةِ حنانَ باستخدامِ استمارةِ (توقُّعِ النَّتيجةَ) أدناهُ:

موقفُ (١): الأبُ

قرأَ الأبُ رسالةً في إحدى شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ تروِّجُ لشراءِ سيارةٍ مستعملةٍ بمبلغِ ٣٠٠٠ ريالٍ، وحتَّى يتمَّ الشراءُ يجبُ إرسالُ مبلغٍ مقدَّمٍ وقدرُه ٥٠٠ ريالٍ إلى أحدِ الحساباتِ البنكيَّةِ.

رغبَ الأبُ في شراءِ السيَّارةِ وأرسلَ المبلغَ إلى الحسابِ البنكيِّ الموضَّحِ في الرِّسالةِ.

موقفُ (٢): الأُمُّ

اطَّلعتِ الأُمُّ على مقطعٍ فيديو مرسَلٍ عَبْرَ إحدى شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، يروِّجُ لأحدِ المُستحضراتِ الطبيعيَّةِ المستخدمةِ للجسمِ.

تواصلتِ الأُمُّ معَ البائعِ، واكتشفتْ أنَّ بضاعتَهُ غيرُ مرخَّصةٍ إلا أنَّها اشترتِ المنتجَ الَّذي ترغبُ فيهِ بسببِ رُخْصِ سعرِهِ.

موقفُ (٣): سعيدٌ

سعيدٌ طالبٌ في السَّنةِ الثَّانيةِ بإحدى الجامعاتِ، قرأَ رسالةً مِنْ مصدرٍ غيرِ موثوقٍ في إحدى شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ أنَّ يومَ الغدِ إجازةٌ رسميَّةٌ، وبالتَّالي أُجِّلَ الامتحانُ، فقرَّرَ الجلوسَ في البيتِ وعدمَ الذَّهابِ إلى الجامعةِ.

موقفُ (٤): هندٌ

هندٌ فتاةٌ اجتماعيَّةٌ، تميلُ إلى إقامةِ صداقاتٍ معَ فتياتٍ مِنْ خارجِ بلدِها، بهدَفِ التعرُّفِ إلى ثقافاتٍ منوَّعةٍ، طلبتْ منها إحدى الصَّديقاتِ الَّتي تعرَّفتْ إليها مؤخَّرًا إرسالَ صورٍ خاصَّةٍ بها، رغبةً منها في تقويةِ العَلاقةِ بينَهما فأرسلتِ الصُّورَ الَّتي طلبَتْها مِنْها.

موقفُ (٥): أحمدُ

يلعبُ أحمدُ بإحدى الألعابِ الإلكترونيَّةِ بصورةٍ مستمرَّةٍ، وعادةً ما يتنافسُ معَ أشخاصٍ آخرينَ لا يعرفُهم، وفي يومٍ ما طلبَ منهُ أحدُ المتنافسينَ أنْ يصوِّرَ لهُ البطاقةَ البنكيَّةَ الخاصَّةَ بأُمِّهِ حتَّى يحصلَ على بعضِ الميزاتِ في لعبتِهِ المفضَّلةِ، فقامَ بتصويرِها وإرسالِها لَهُ.

موقفُ (٦): سالمةُ

اشترتْ سالمةُ مِنْ مدَّخراتِها جهازًا لوحيًّا رقميًّا، استخدمتْ مِنْ خلالهِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، ولكنْ لوحِظَ مؤخَّرًا كثرةُ اشتغالِها بجهازِها اللَّوحيِّ الرقميِّ حتَّى صارتْ تجلسُ في غرفتِها وحيدةً لفتراتٍ طويلةٍ.

استمارةُ (توقُّعِ النَّتيجةَ)

الموقفُ	.....
التَّصرُّفُ الخطأُ	....
النَّتيجةُ المتوقَّعةُ	....
التَّصرُّفُ الصَّحيحُ المقترحُ	....

٢- اعرضْ وزملاءَكَ في المجموعةِ ما توصلتُم إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأخرى.



إضاءةٌ معرفيَّةٌ

* في حالةِ الابتزازِ أو الاحتيالِ الإلكترونيِّ، يتمُّ إخبارُ الوالدينِ والتَّواصلُ مباشرةً معَ أحدِ الهواتفِ الآتيةِ:
  - شرطةِعُمانَالسُّلطانيةِوحدةِ الجرائمِ الاقتصاديَّةِ، على الهاتفِ رقمِ ٢٤٥٦٩٧٠١أو ٢٤٥٦٣٠٠٤.
  - المركزِ الوطنيِّ للسَّلامةِ المعلوماتيَّةِ على الهاتفِ رقمِ ٢٤١٦٦٨٢٨.

* التأكُّدُ منْ مصداقيةِ الإعلاناتِ التِّجاريةِ قبلَ إتمامِ عمليةِ الشِّراءِ.

* عدمُ استخدامِ برامجِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ لفتراتٍ طويلةٍ مِنَ الوقتِ.

بالاشـتراكِ معَ وليِّ أمرِكَ، قمْ بقراءةِ «ميثاقِ استخدامِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ في الأُسْرةِ» الآتي، ثم املأ الفراغاتِ الخاصَّةَ بالعقوباتِ معَ التوقيعِ:

١- أُسسُ وضوابطُ استخدامِ برامجِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.

- لَـنْ أفتحَ حسابًا في أيِّ منصَّةٍ مِنْ منصَّاتِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ إلا **بإشرافِ وليِّ أمري**.
- لنْ أقومَ بإعطاءِ أيَّةِ معلوماتٍ شخصيَّةٍ: (اسمي – تاريخُ ميلادي – مكانُ سكني– رقمُ هاتفي) إلا **بموافقةِ وليِّ أمري**.
- استخدامُ الجهـازِ الإلكترونيِّ أيَّامَ الجمعةِ والسبتِ والإجازاتِ الرسميَّةِ، وتسليمُه في الوقتِ المحدَّدِ.
- لـنْ أستخدمَ الجهازَ في الدُّخولِ إلى شبـكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ الَّتي بها مخاطرُ.
- الامتناعُ عن استخدامِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ في أوقاتِ الدِّراسةِ.
- أُسلِّمُ الجهازَ في حالِ طَلَبَ ذلكَ وليُّ أمري.
- عدمُ تحميلِ ألعابٍ أو مقاطعَ فيديو أو برامجَ **دونَ الاستئذانِ مِنْ وليِّ أمري**.
- عدمُ التسوُّقِ مِنَ الإنترنت إلا **بوجودِ وليِّ أمري وموافقتِهِ**.

- أتواصلُ معَ أفرادِ أُسْرتي مباشرةً في حالِ قيامِ شخصٍ ما بالتصرُّفِ معي بشكلٍ غيرِ لائقٍ أو قامَ بابتزازي.
- لنْ أستخدمَ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ في إزعاجِ الآخرينَ أو في الإضرارِ بهمْ.
- لنْ أقومَ بنشرِ أيِّ معلوماتٍ أو محتوى يضرُّ بي أو بأحدِ أفرادِ أُسْرتي أو مجتمعي.
- أَسْتخدمُ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ في متابعةِ المحتوياتِ المفيدةِ والهادفةِ.

٢- العقوباتُ الَّتي اتَّفقنا عليها في حالةِ مُخالفتي للأُسسِ والضَّوابطِ:

- حجزُ الجهازِ لمدَّةِ ..... وتُضاعَفُ العقوبةُ في حالةِ تَكرارِ المُخالفةِ.
- حذفُ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ مِنَ الجهازِ لمدَّةِ .....
- قطعُ شبكةِ الإنترنت مِنَ الجهازِ لمدَّة .....

توقيعي ..... توقيعُ وليِّ أمري .....

الاسئلةُ

١) وضِّحِ المقصودَ بشبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ.

.....

.....

.....

٢) اخترْ منصَّةً مِنْ منصَّاتِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، ثُمَّ ابحثْ عن معلوماتٍ عنها، ودوِّنها في الجدولِ الآتي:

اسمُ المنصَّةِ	.....
أَلْصِق/ ارسمِ الرَّمزَ الخاصَّ بها في الصُّندوقِ المقابلِ.	
مقترحاتُكَ لاستفادةِ الأُسْرةِ منها	....

٣) ادرسِ الحالةَ الآتيةَ:

« يقـولُ أحمـدُ وهو طالبٌ في الصَّفِّ الخامسِ: لـديَّ أخٌ يملِكُ هاتفًا ذكيًّا بهِ العديـدُ مِنْ تطبيقاتِ شبكاتِ التَّواصـلِ الاجتماعيِّ، يستخدمُه لفتراتٍ طويلةٍ جدًّا حتَّى أدمنَ عليهِ؛ ممَّا سبَّبَ لهُ بعضَ الأضرارِ النَّفسيَّةِ والاجتماعيَّةِ والجسديَّةِ».

- باستخـدامِ مصادرَ ومواقـعَ موثوقةٍ بشبكةِ الإنترنت، قـدِّمْ حلولًا مناسبةً تساعـدُ أخا أحمـدَ في التخلُّصِ مِنْ حالـةِ إدمانِهِ على استخـدامِ شبكاتِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، وسجِّلْها في الفراغاتِ الآتيةِ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مُجْتمعي والعملُ التطوعيُّ

يُعدُّ العملُ التطوعيُّ إحدى القيمِ الاجتماعيَّةِ الدَّالةِ على رقيِّ المجتمعاتِ وتقدُّمِها؛ إذْ يمكنُ ممارسةُ العملِ التطوُّعيِّ في مختلفِ مجالاتِ الحياةِ: الاجتماعيَّةِ والصِّحيَّةِ والعلميَّةِ والبيئيَّةِ وغيرِها؛ كما أنَّ التَّطوّعَ ليسَ محصورًا على فئةٍ مِنَ النَّاسِ، بلْ يمكنُ لأيِّ فردٍ أو جماعةٍ أنْ يبذلوا ما يستطيعونَ مِنْ إمكانيَّاتٍ فيتطوعونَ بالمالِ والوقتِ، أو بما يمتلِكونَ مِنْ مهاراتٍ وقُدراتٍ.

ويتطلَّبُ تحقيقُ أهدافِ العملِ التَّطوعيِّ والغايةِ منهُ وجودُ خُطَّةٍ منظَّمةٍ، يسيرُ عليها المتطوِّعُ، تحدِّدُ لهُ مهامَّه سواءٌ أكانَ التطوُّعُ فرديًّا أم جماعيًّا؛ إذ إنَّ عدمَ توفُّرِ هذهِ الخطَّةِ سيؤدِّي إلى إهدارِ الوقتِ والمالِ والجهدِ دونَ تحقيقِ الهدفِ منهُ.



فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّـلِ الصُّـورةَ الآتيةَ وعبِّرْ عن رأيِكَ فيها.





خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأْ وزملاءَكَ في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأْ وتعلَّمْ).



اقرأْ وتَعلَّمْ

العملُ التطوعيُّ هُوَ عملٌ إنسانيٌّ يوجَّهُ نحوَ المجتمعِ بأفرادِهِ وجماعاتِهِ ومؤسساتِهِ والبيئةِ المحيطةِ بهِ دونَ عائدٍ ماليٍّ أوْ مصلحةٍ شخصيَّةٍ يحصلُ عليها المتطوعُ، وبالتَّالي فالعملُ التطوعيُّ يعبِّرُ عن كلِّ خيرٍ يُبذَلُ للمجتمعِ عَنْ رغبةٍ واختيارٍ دونَ مقابلٍ.

وتتنوَّعُ مجالاتُ العملِ التطوعيِّ، فمنها:

- المجـالُ العلمـيُّ: وهُوَ ما يتعلَّقُ بالتَّعليمِ والتَّدريسِ والتَّدريبِ، كتعليمِ القرآنِ الكريمِ وتجويدِهِ للنشءِ.
- المجـالُ الاجتماعيُّ: وهُـوَ ما يتعلَّقُ بتقديمِ المساعـدةِ للآخرينَ، كتقديمِ المعوناتِ للأُسرِ المحتاجةِ.
- المجالُ البيئيُّ: ويتضمَّنُ الأعمالَ الَّتي تستهدفُ البيئةَ، كزراعةِ الأشجارِ والمحافظةِ عليها.
- المجـالُ الصِّحيُّ: ويتضمَّنُ الأعمـالَ الَّتي تستهـدفُ صِحَّةَ الآخرينَ، كالتبرُّعِ بالدَّمِ للمُحتاجينَ مِنَ المرضى.

- ناقشْ وزملاءَكَ في المجموعةِ ما وردَ في بندِ (اقرأْ وتعلَّمْ) مِنْ حيثُ:
  - المقصودُ بالعملِ التطوعيِّ.
  - مجالاتُ العملِ التطوعيِّ، وأمثلةٌ عليها.
  - أمثلةٌ لأعمالٍ تطوعيَّةٍ أُخرى.

- تأمَّلْ وزملاءَكَ في المجموعةِ الشَّكلَ أدناهُ، ثُمَّ قمْ بالآتي:

١- توضيحِ مجالاتِ العملِ التطوعيِّ وفقًا للصُّورِ الدَّالةِ على كلٍّ منها.

٢- اقتراحِ عملٍ تطوعيٍّ مناسبٍ لكلِّ موقفٍ مِنَ المواقفِ الواردةِ تحتَ كلِّ مجالٍ.



المجالُ: .....

في أثناءِ الفُسْحةِ وقبلَ أنْ تتناولَ وجبتَكَ، لاحظتَ أنَّ أحدَ الزُّملاءِ ليسَ لديهِ وجبةٌ، وحينَ سألتَه عَرَفْتَ أنَّه لم يُحضِرْ مَصْروفَهُ.

العملُ التَّطوعيُّ المقترحُ:

.....

.....

المجالُ: .....

واجَهَ زَميلُكَ صُعوبةً في فهمِ درسٍ فاتَهُ لتغيُّبِه مرَّةً، بينما استوعَبْتَهُ أنتَ جيدًا في أثناءِ حُضورِكَ الحِصَّةَ.

العملُ التَّطوعيُّ المقترحُ:

.....

.....

المجالُ: .....

أُصيبَ قريبُكَ بالرُّعافِ فجأةً فلمْ يَعْرِفْ كيفَ يتصرَّفُ، بينما تعلَّمْتَ أنتَ الإسْعافَ الأوليَّ الصَّحيحَ لمثلِ هذهِ الحالةِ في مادَّةِ المَهاراتِ الحياتيَّةِ سابقًا.

العملُ التَّطوعيُّ المقترحُ:

.....

.....

المجالُ: .....

خَرَجْتَ وعائلَتَكَ في نزهةٍ، فَوجدْتَ الشَّاطئَ مُتَّسِخًا.

العملُ التَّطوعيُّ المقترحُ:

.....

.....

.....

- اعرضْ وزملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلْتُم إليهِ أَمامَ المجموعاتِ الأُخرى.

- بالاستعانةِ بالمفرداتِ والرُّموزِ الواردةِ أدناهُ، استخرجْ وزملاءَكَ في المجموعةِ فوائدَ العملِ التطوعيِّ على المجتمعِ والفردِ المُتطوعِ:



فوائدُ العملِ التَّطوعيِّ على الفردِ المتطوعِ	فوائدُ العملِ التَّطوعيِّ على المجتمعِ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- اعرضْ وزملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُمْ إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

* الخامسُ مِنْ ديسمبرَ مِنْ كلِّ عامٍ، هُوَ اليومُ الَّذي حدَّدَتْه الأُممُ المُتَّحدةُ للاحتفالِ بيومِ التطوُّعِ العالميِّ.
* لا يكونُ التَّطوُّعُ بالمالِ فقط؛ فقدْ يتطوَّعُ الفردُ بوقتِهِ أو جهدِهِ أو عِلْمِهِ وفِكْرِهِ أو حرفةٍ يُتقنُها.
* الإخلاصُ في العملِ وتحمُّلُ المسؤوليَّةِ مِنْ أَهمِّ عواملِ نجاحِ العملِ التَّطوعيِّ.



مَهارةٌ في حياتي

* اقترحْ فكرةً تطوعيَّةً إبداعيَّةً، مُحدِّدًا المجالَ الَّذي تخدمُهُ هذهِ الفكرةُ، ثُمَّ تخيَّلْ: ماذا لو أنَّها طُبِّقتْ فعلًا؟ وما الفوائدُ المتوقَّعةُ منها للمجتمعِ والفردِ المتطوّعِ؟

* الفكرةُ التطوعيَّةُ:

.....

.....

.....

* المجالُ الَّذي تخدمُهُ:

.....

.....

.....

* فائدةُ الفكرةِ التطوعيَّةِ على المجتمعِ:

.....

.....

.....

* فائدةُ الفكرةِ التطوعيَّةِ على الفردِ المُتطوّعِ:

.....

.....

.....



فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ الصُّورةَ الَّتي أمامَكَ، برأيكَ، ما الَّذي جعلَ الشَّارعَ الآخرَ حزينًا؟





خطواتُ النَّشاطِ:

- شاهدْ وزملاءَكَ في المجموعةِ مقابلةً معَ إحدى الشَّخصيَّاتِ التَّطوعيَّةِ مِنْ خلالِ رمزِ الاستجابةِ السَّريعةِ (QR code).

- ناقشْ وزملاءَكَ في المجموعةِ محتوى المقطعِ المرئيِّ مِنْ حيثُ:

  – المقصودُ بالعملِ التطوعيِّ الفرديِّ والجماعيِّ، وأمثلةٌ على كلٍّ منهما.

  – مقترحاتٌ لأمثلةٍ أخرى عَنِ العملِ التطوعيِّ الفرديِّ والجماعيِّ.

  – أهمِّيَّةُ التَّخطيطِ للعملِ التطوعيِّ الفرديِّ والجماعيِّ.

- صنِّفْ وزملاءَكَ في المجموعةِ نوعَ العملِ التَّطوعيِّ: (فرديٌّ – جماعيٌّ)، ثُمَّ استنتجِ المجالَ الَّذي ينتمي إليهِ تحتَ كلِّ صورةٍ مِنَ الصُّورِ الآتيةِ:



نوعُ العملِ التطوعيِّ: .....

المجالُ: .....



نوعُ العملِ التطوعيِّ: .....

المجالُ: .....



نوعُ العملِ التطوعيِّ: .....

المجالُ: .....



نوعُ العملِ التطوعيِّ: .....

المجالُ: .....



نوعُ العملِ التطوعيِّ: .....

المجالُ: .....

- اعرضْ وزملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُمْ إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.

- اقرأْ وزملاءَكَ في المجموعةِ الموقفَ الآتيَ:

«أرادَ معلِّمُ المهاراتِ الحياتيَّةِ أنْ يحتفلَ باليومِ العالميِّ للتطوُّعِ، الَّذي يصادفُ الخامسَ مِنْ ديسمبرَ مِنْ كلِّ عامٍ، فقرَّرَ بالاتفاقِ معكم القيامَ بحملةٍ تطوعيَّةٍ داخلَ المدرسةِ».

- مِنْ خلالِ الاستعانةِ باستمارةِ (خِطةِ عملٍ تطوعيٍّ جماعي في المدرسةِ) الآتيةِ شاركْ وزملاءَكَ في المجموعةِ إعدادَ خُطَّةِ عملِكم التَّطوعيِّ:

استمارةُ خطةِ عملٍ تطوعيٍّ جماعيٍّ في المدرسةِ

نوعُ العملِ التطوعيِّ:	مكانُ تنفيذِ العملِ: .....
الهدفُ منَ العملِ التطوعيِّ:	.....
.....	.....
.....	تاريخُ التنفيذِ: .....
المجالُ:	وقتُ التنفيذِ: .....

توزيعُ المهامِّ على أفرادِ فريقِ العملِ التَّطوعيِّ

م	المَهمَّةُ	مسؤوليَّةُ التنفيذِ	الملحوظاتُ
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- هناكَ مجموعةُ صفاتٍ يجبُ أنْ يتحلَّى بها الشَّخصُ المُتطوِّعُ، منها:

– الإيمانُ بالعملِ التَّطوعيِّ وأهمِّيتِهِ.

– الالتزامُ بالأعمالِ والمَهامِّ الموكلةِ إليهِ.

– الأمانةُ وسريَّةُ المعلوماتِ والبياناتِ.

– الاستعدادُ والرَّغبةُ في القيامِ بالعملِ التَّطوعيِّ.



مَهارةٌ في حياتي

- خطِّطْ لعملٍ تطوعيٍّ فرديٍّ، مستعينًا بالجدولِ الآتي:

فكرةُ العملِ التطوعيِّ الفرديِّ	....
مكانُ العملِ التطوعيِّ	.....
تاريخُ التَّنفيذِ	.....
مستلزماتُ التَّنفيذِ	....
استفادتُكَ مِنْ هذا العملِ	....

١) ضعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ فيما يأتي:

العِبارةُ	الإِجابةُ
الأعمالُ التَّطوعيَّةُ لا تشترِطُ أعمارًا معينةً للقيامِ بها.	
يُعدُّ تنظيفُ الشَّواطئ مِنَ الأعمالِ التَّطوعيَّةِ الفرديةِ والجماعيةِ المهمَّةِ.	
التَّعاونُ في تنظيفِ الصَّفِّ هُوَ أحدُ أنواعِ الأعمالِ التطوعيَّةِ الفرديَّةِ.	
مِنْ فوائدِ العملِ التطوعيِّ على المجتمعِ تحقيقُ التَّعاونِ والتَّكافلِ بينَ أفرادِهِ.	

٢) اقرأ الموقفَ الآتيَ:

« طلبتْ سميرةُ مِنْ أختِها نور القيامَ بجمعِ الكتبِ المستعملةِ لديها، وتسليمِها إحدى المكتباتِ العامَّةِ، و ستدفعُ لها مبلغَ (٥) ريالاتٍ عُمانيَّةٍ إذا قامتْ بالمهمَّةِ».

- مِنْ خلالِ معرفتِكَ بمفهومِ العملِ التَّطوعيِّ، هلْ تُعدُّ المهمَّةُ الَّتي ستقومُ بها نورُ عملًا تطوعيًّا؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

٣) « يُعدُّ التخطيطُ قبلَ القيامِ بالأعمالِ التَّطوعيَّةِ إحدى الخطواتِ المهمَّةِ الَّتي ينبغي أنْ يقومَ بها المتطوِّعُ قبلَ البدءِ في العملِ التَّطوعيِّ».

- فسِّرْ هذه العبارةَ.

.....

.....

.....

الوَحْدَةُ الثالثةُ:
حياتي الصِّحيَّةُ



مُخرجاتُ التعلُّمِ للوَحدةِ:

يتوقَّعُ مِنَ الطَّالبِ في نهايةِ هذه الوحَدةِ أَنْ:

- يُميِّزَ بينَ العاداتِ الصِّحيَّةِ وغيرِ الصِّحيَّةِ.
- يُقيِّمَ بعضَ العاداتِ الصِّحيَّةِ داخلَ المنزلِ.
- يستنتجَ بعضَ العاداتِ الصِّحيَّةِ خارجَ المنزلِ.
- يلتزمَ بالعاداتِ الصِّحيَّةِ داخلَ المنزلِ وخارجَه.
- يُقدِّرَ أهمِّيَّةَ الالتزامِ بالعاداتِ الصِّحيَّةِ داخلَ المنزلِ وخارجَهُ.
- يُوضِّحَ المقصودَ بالوباءِ.
- يعدِّدَ طرقَ الوقايةِ مِنَ الوباءِ.
- يحلِّلَ الآثارَ النَّفسيَّةَ والاجتماعيَّةَ والاقتصاديَّةَ النَّاتجةَ عَنِ الوباءِ.
- يتعاملَ إيجابيًّا معَ الآثارِ النَّاتجةِ عَنِ الوباءِ.
- يُقدِّرَ أهمِّيَّةَ الوقايةِ مِنَ الوباءِ في سلامتِه وسلامةِ الآخرينَ.

عاداتي الصِّحيـَّةُ

يسعى الإنسانُ إلى أنْ يعيشَ حياةً صحِّيَّةً، مليئةً بالقوَّةِ والحيويَّةِ والنَّشاطِ، ولا يمكنُ أنْ يتحقَّقَ ذلكَ إلا بالالتزامِ بالعاداتِ الصِّحيَّةِ الَّتي يمارسُها في كلِّ وقتٍ مِنْ أوقاتِ حياتِه سواءٌ داخلَ منزلِه أو خارجَهُ.

وتتنوَّعُ العاداتُ الصِّحيَّةُ الَّتي يمارسُها الإنسانُ؛ فمِنها عاداتٌ تتعلَّقُ بطرقِ إعدادِ الطَّعامِ، وتقديمِه، وتناولِه، والنَّظافةِ الشَّخصيَّةِ كالاستحمامِ، وتنظيفِ الأسنانِ، وأُخرى متعلِّقةٌ بالسُّلوكِ العامِّ كالنَّومِ مبكِّرًا، وتجنُّبِ السَّهرِ، وممارسةِ الرِّياضةِ، وجميعُ هذهِ العاداتِ مهمَّةٌ يجبُ الالتزامُ بها؛ لما لها مِنْ أهمِّيَّةٍ للحفاظِ على الجسمِ قويًّا وسليمًا مِنَ الأمراضِ والأوبئةِ.





فَكِّرْ وتأمَّلْ:



تأمَّلِ الصُّورةَ الَّتي أمامَكَ: برأيِكَ،
ما سببُ نموِّ النَّبتةِ؟





خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأ وزملاءَكَ في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأ وتعلَّمْ):



اقرأْ وتَعلَّمْ

يهدفُ الإنسانُ في حياتِه إلى أنْ يعيشَ حياةً صحيَّةً تساعدُهُ على تحقيقِ آمالِه وطموحاتِه، وحتَّى يتحقَّقَ ذلكَ عليهِ أنْ يراقبَ سلوكَهُ اليوميَّ المعتادَ، ومدى انسجامِه معَ العاداتِ الصِّحيَّةِ الَّتي يُنصَحُ بالالتزامِ بها حتَّى يحافظَ على صحتِهِ البدنيَّةِ والنَّفسيَّةِ والاجتماعيَّةِ.

وتُعرَّفُ العاداتُ الصِّحيَّةُ بأنَّها: كلُّ فعلٍ يقومُ بهِ الشَّخصُ بصورةٍ مستمرَّةٍ وبشكلٍ منتظمٍ ومرتَّبٍ، يعودُ عليهِ بالفائدةِ الجسديَّةِ والعقليَّةِ، ويُشعِرُهُ بالرَّاحةِ والصِّحَّةِ العامَّةِ،

ومِنْ أمثلتِها: تناولُ الأكلِ الصِّحيِّ، وممارسةُ الأنشطةِ الرِّياضيَّةِ، وتجنُّبُ العاداتِ السيئةِ والمضرَّةِ.

ويمكنُ تقسيمُ العاداتِ الصِّحيَّةِ وفقًا لمكانِ ممارستِها إلى قسمَينِ:

- عاداتٍ صحيةٍ داخلَ المنزلِ: كالنَّومِ باكرًا، والنَّظافةِ في غرفِ النَّومِ والمطبخِ وصالةِ الجلوسِ، والاستحمامِ، وتنظيفِ الأسنانِ، وغسلِ اليدينِ، والإكثارِ مِنْ تناولِ الأطعمةِ الصِّحيَّةِ كالخضارِ والفواكهِ وشربِ الماءِ بكمياتٍ كافيةٍ.
- عاداتٍ صحيةٍ خارجَ المنزلِ: كالتقليلِ مِنْ تناولِ الوجباتِ السَّريعةِ مِنَ المطاعمِ والمقاهي، والالتزامِ بإعدادِ الطَّعامِ في الأماكنِ المناسبةِ، ورميِ المخلَّفاتِ في الأماكنِ المخصَّصةِ لها، وتجنُّبِ الأكلِ مِنَ الباعةِ المتجوِّلينَ غيرِ المصرَّحِ لهم.

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ ما وردَ في بندِ (اقرأ وتعلَّمْ) مِن حيثُ:
  - المقصودُ بالعاداتِ الصِّحيَّةِ.
  - أهمِّيةُ العاداتِ الصِّحيَّةِ.
  - أنواعُ العاداتِ وفقًا لمكانِ ممارستِها.
  - أمثلةٌ لعاداتٍ صحيَّةٍ أُخرى.

- ناقشْ وزملاءَك في المجموعةِ العاداتِ الصِّحيَّةَ الممارَسَةَ في منزلِ عبيرَ مِنْ خلالِ استمارةِ (تقييمِ العاداتِ الصِّحيَّةِ داخلَ المنزلِ) الآتيةِ:

استمارةُ (تقييمِ العاداتِ الصِّحيَّةِ داخلَ المنزلِ)

م	العاداتُ	صحيَّةٌ	غيرُ صحيَّةٍ	تقييمُ الإجابةِ	
				✔	✖
١	عندَ وجودِ عَفَنٍ في إحدى الفواكهِ أو الخضارِ اللَّينةِ، تتخلَّصُ عبيرُ مِنها كلِّها، وليسَ فقط الجزءَ المتعفِّنَ منها.				
٢	عادةً ما تقومُ الأُمُّ بطبخِ اللُّحومِ في الفرنِ بعدَ لفِّهِ بورقِ القصديرِ (الألمنيوم) .				
٣	يقومُ عمرُ الشَّقيقُ الأصغرُ لعبيرَ بتركِ أكلِهِ المطبوخِ مكشوفًا في الصَّالةِ لساعاتٍ، ثُمَّ يرجعُ لتناولِه مرَّةً أُخرى.				
٤	تحتفظُ سعادُ شقيقةُ عبيرَ بالطعامِ المطبوخِ في الثَّلاجةِ مُدَّةً لا تتجاوزُ (٤) أيامٍ.				
٥	تعوَّدَ والدُ عبيرَ إخراجَ الأطعمةِ المطبوخةِ والمجمدةِ، ووضعَها في النَّارِ مباشرةً حتَّى يأكلَها معَ عائلتِه.				
٦	يستخدمُ أحمدُ شقيقُ عبيرَ الأواني الزُّجاجيَّةَ بدلًا مِن الأواني البلاستيكيةِ عندَ تسخينِ الطَّعامِ في الميكروويف.				
	مجموعُ الإجاباتِ الصَّحيحةِ				

- قيّمْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ إجابتَكم باستخدامِ قارئِ رمزِ الاستجابةِ السَّريعةِ (QR code).



إضاءةٌ معرفيَّةٌ

- إنَّ اتِّباعَ العاداتِ الصِّحيَّةِ مِنَ الأُسسِ الَّتي ينبغي الالتزامُ بها للحفاظِ على الصِّحَّةِ والوقايةِ مِنَ الأمراضِ؛ لذلكَ يجبُ:
  - تناولُ جميعِ الوجباتِ الأساسيَّةِ يوميًّا، بما فيها وجبةُ الإفطارِ.
  - ممارسةُ الرِّياضةِ بشكلٍ منتظمٍ.
  - تناولُ أطعمةٍ متنوِّعةٍ وبكمِّياتٍ معتدلةٍ.
  - استخدامُ الأواني المناسبةِ لطبخِ الطَّعامِ وتسخينِه، مع ضرورةِ التَّأكُّدِ مِن نظافتِها.
  - النَّومُ لساعاتٍ كافيةٍ خلالَ اللَّيلِ.
  - عدمُ استخدامِ الألواحِ والأجهزةِ الإلكترونيَّةِ لفتراتٍ زمنيةٍ طويلةٍ.



- قيِّـمْ عاداتِك الصِّـحيَّةَ داخلَ المنزلِ بمسـاعدةِ وليِّ أمرِك، مِـن خلالِ الإجابةِ عَنِ البنودِ الواردةِ في الجدولِ الآتي:

م	العادةُ الصِّحيَّةُ	مدى الالتزام بها		
		دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١	استخدامُ الأواني الزُّجاجيةِ عندَ تسخينِ الطَّعامِ.			
٢	المحافظةُ على شربِ كمِّيَّاتٍ كافيةٍ مِنَ الماءِ يوميًّا.			
٣	تناولُ وجبةِ الإفطارِ مبكرًا.			
٤	تناولُ كمِّياتٍ قليلةٍ مِنَ الحلويَّاتِ يوميًّا.			
٥	تنظيفُ الأسنانِ بعدَ كلِّ وجبةٍ غذائيَّةٍ.			
٦	ممارسةُ بعضِ التَّمارينِ الرِّياضيةِ داخلَ المنزلِ.			
٧	غسلُ اليدينِ قبلَ تناولِ الوجباتِ الغذائيَّةِ وبعدَها.			
٨	النَّومُ باكرًا.			



فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ العبارةَ الآتيةَ:

«العادةُ سلوكٌ لا يمكنُ تغييرُه».

هلْ تتَّفقُ معَها؟ ولماذا؟



خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأ وزملاءَكَ في المجموعةِ قصَّةَ (رحلةُ أُسْرةِ محمودٍ) :



تستعدُّ أُسْرةُ محمودٍ للتخييمِ في أحدِ وديانِ السَّلطنةِ، فقاموا بشراءِ الحلوياتِ وأنواعٍ كثيرةٍ مِنْ أكياسِ البطاطسِ والمقرمشاتِ والمشروباتِ الغازيَّةِ.



ولم تنسَ الأُسْرةُ عُدَّةَ الشِّواءِ، واللحومَ النيئةَ، وقِطَعَ البرجرِ المثلجةَ، وبعضَ البقولياتِ المعلَّبةِ.



عندَ وصولِ أُسْرةِ محمودٍ إلى مكانِ التَّخييمِ نسيتِ الأُمُّ الثَّلّجَ المخصَّصَ للحومِ النيئةِ؛ ممَّا اضطرَّها لحفظِهِ دونَ تبريدٍ.



أشعلَ أبو محمودٍ النَّارَ في الفحمِ بالاستعانةِ بسائلٍ سريعِ الاشتعالِ، ثُمَّ قامَ بطبخِ اللحمِ بالإضافةِ إلى قطعِ البرجرِ، أمَّا الدجاجُ فقدْ قامَ بلفِّهِ بورقِ القصديرِ ووضعِهِ على الفحمِ، وبعدَ الانتهاءِ مِنْ إعدادِ الطعامِ قامَ بحفظِ الطعامِ في عُلبٍ بلاستيكيةٍ كبيرةٍ، حتَّى يحينَ وقتُ تناولِه.



لعبَ محمودٌ وأخوهُ الصَّغيرُ في البركةِ الرَّاكدةِ بالقربِ مِنْ مكانِ التَّخييمِ؛ ممَّا جلبَ لهم الكثيرَ مِنَ الحشراتِ الَّتي لَحِقَتْهم حتَّى مكانِ جلوسِهم وتناولِهم الطعامَ.



أدَّى وجودُ البعوضِ والذُّبابِ إلى تناولِ الأُسْرةِ الطَّعامَ بسرعةٍ، ورمْيِ ما تبقى منهُ بالقربِ مِنَ الخيمةِ، وما هي إلا لحظاتٌ حتَّى جذبتْ تلكَ الرَّائحةُ الحيواناتِ؛ ممَّا دفعَ الأُسْرةَ إلى تركِ المكانِ، وإعلانِ انتهاءِ رحلتِهم المُثيرةِ !!!

- استخرج وزُملاءَكَ في المجموعةِ العاداتِ غيرَ الصِّحيَّةِ الواردةَ في القِصَّةِ، ثُمَّ اقترحْ عاداتٍ صحيَّةً بديلةً لها مِن خلالِ الجدولِ الآتي :

م	العادةُ غيرُ الصِّحيَّةِ الواردةُ في القِصَّةِ	العادةُ الصِّحيَّةُ البديلةُ
١	.....	.....
٢	.....	.....
٣	.....	.....
٤	.....	.....
٥	.....	.....

- اعرِضْ وزملاءَك في المجموعةِ ما توصَّلْتُم إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- توجدُ العديدُ مِن العاداتِ الصِّحيَّةِ الَّتي ينبغي الالتزامُ بها خارجَ المنزلِ، مِنْ بينها:
  - تناولُ العصائرِ الطَّازجةِ المُعدَّةِ في المنزلِ بدلًا مِنَ المشروباتِ الغازيَّةِ.
  - التَّقليلُ مِنْ تناولِ الأطعمةِ المُعدَّةِ في المطاعمِ والمقاهي.
  - تجنُّبُ الطَّبخِ قربَ الشَّارعِ وحركةِ السَّياراتِ؛ حتَّى لا تتلوَّثَ المشوياتُ بالعوادمِ والأدخنةِ المنبعثةِ مِنَ السَّيَّاراتِ، وحفاظًا على المنظرِ العامِّ.



- قيِّم العاداتِ الصِّحيَّةَ لأُسْرتِك في إحدى الرَّحلاتِ الَّتي قمتُم بها، بالاستعانةِ باستمارةِ (تقييمِ العاداتِ الصِّحيَّةِ خارجَ المنزلِ) الآتيةِ:

استمارةُ (تقييمِ العاداتِ الصِّحيَّةِ خارجَ المنزلِ)

م	العادةُ الصِّحيَّةُ خارجَ المنزلِ	مدى الالتزام بها		
		دائمًا	أحيانًا	أبدًا
١	التأكُّدُ مِنْ نظافةِ المكانِ قبلَ الجلوسِ أو التَّخييمِ فيهِ.			
٢	الحرصُ على إعدادِ طعامِ الرِّحلةِ في المنزلِ.			
٣	يحتوي الطَّعامُ على الفواكهِ والخضارِ.			
٤	عدمُ استخدامِ ورقِ القصديرِ لحفظِ الطَّعامِ السَّاخنِ.			
٥	إعدادُ كمِّيَّاتٍ مُناسبةٍ مِنَ الطَّعامِ وعدمُ الإسرافِ فيهِ.			
٦	تجنُّبُ تناولِ المشروباتِ الغازيةِ.			
٧	التَّقليلُ مِنَ الوجباتِ السَّريعةِ كالبرجرِ والبطاطا المقليةِ.			
٨	عُدَّةُ الطَّبخِ نظيفةٌ ولا تحتوي على ترسُّباتٍ وبقايا مِن الرَّحلاتِ السَّابقةِ.			
٩	توفُّرُ كمِّيَّاتٍ مُناسبةٍ مِنْ ماءِ الشُّربِ.			
١٠	رَمْيُ مُخلفاتِ الرِّحلةِ في الأماكنِ المخصَّصةِ.			

١) ضعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الدَّالةِ على العادةِ الصِّحيَّةِ داخلَ المنزلِ أو خارِجَهُ:

- يُحبُّ سعيدٌ مُشاهدةَ مباراةِ كرةِ القدمِ لفريقِه المفضَّلِ في وقتٍ متأخِّرٍ مِنَ اللَّيلِ ( ).
- اعتادتْ فرحُ تنظيفَ أسنانِها بعدَ كلِّ وجبةٍ غذائيَّةٍ تتناولُها ( ).
- تستخدمُ يُسرى أحدَ التَّطبيقاتِ الإلكترونيَّةِ لطلبِ الوجباتِ السَّريعةِ المفضَّلةِ لديها بكثرةٍ ( ).
- يستخدمُ عبدُ الرحمنِ الأكياسَ المخصَّصةَ لرمْيِ المخلَّفاتِ بعدَ انتهاءِ أُسْرتِه مِنْ تناولِ وجبةِ العشاءِ في الحديقةِ العامَّةِ ( ).

٢) مُسْتعينًا بشبكةِ الإنترنتِ أو بأحدِ المختصِّينَ الصِّحيِّينَ، وضِّحْ لماذا تُعدُّ العاداتُ الآتيةُ عاداتٍ غيرَ صحيَّةٍ:

م	العادةُ غيرُ الصِّحيَّةِ	السَّببُ
١	عدمُ ممارسةِ الرِّياضةِ بشكلٍ منتظمٍ.	....
٢	الاستحمامُ بعدَ تناولِ وجبةِ الغداءِ أو العشاءِ مُباشرةً.	....
٣	شُرْبُ الشَّاي الأحمرِ بعدَ تناولِ إحدى الوجباتِ الرَّئيسةِ مُباشرةً.	....

٣) « ترغبُ مروةُ في الذَّهابِ معَ أُسْرتِها في رحلةٍ إلى أحدِ الشَّواطئِ العُمانيَّةِ».
قدِّمْ لمروةَ بعضَ النَّصائحِ للعاداتِ الصِّحيةِ الَّتي ينبغي أنْ تلتزمَ بها في رحلتِها.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

أَقي نَفْسي مِنَ الوباءِ

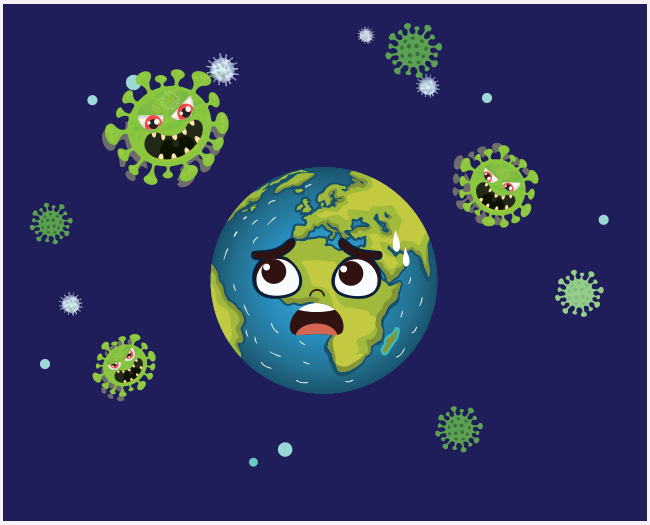
تُعدُّ العاداتُ الصِّحيَّةُ مِنَ الأُسسِ المُهمَّةِ الَّتي ينبغي الالتزامُ بها؛ للوقايةِ مِنَ الأخطارِ الصِّحيَّةِ والأمراضِ الَّتي يمكنُ أنْ يتعرَّضَ لها الإنسانُ في حياتِه، ومِنْ بينِها الأوبئةُ الَّتي تجتاحُ العالَمَ، وما ينتجُ عنها مِن أضرارٍ تلامِسُ جوانبَ الحياةِ النَّفسيَّةِ والاجتماعيَّةِ والاقتصاديَّةِ.

وتستدعي الأضرارُ النَّاتجةُ مِنَ الأوبئةِ تعاملًا إيجابيًّا معَها؛ للتَّقليلِ مِن انتشارِها والتَّخفيفِ مِنْ حدَّتِها، كاتّباعِ بعضِ الإجراءاتِ الصِّحيَّةِ الوقائيةِ، ولتحويلِ الأضرارِ النَّاتجةِ عَنِ الوباءِ مِنْ معوِّقاتٍ وتحدِّياتٍ إلى طريقةِ حياةٍ تمكِّنُ الإنسانَ مِنَ التَّعايشِ معَ الوباءِ بصورةٍ إيجابيَّةٍ





فَكِّرْ وتأمَّلْ:



- تأمَّلِ الصُّـورةَ الَّتي أَمامَك، ثُمَّ عبِّرْ عنها .



خطواتُ النَّشاطِ:

- شاهدْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ المقطعَ المرئيَّ مِنْ خلالِ رمزِ الاستجابةِ السَّريعَةِ (QR code):

- ناقِشْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ محتوى المقطعِ المرئيِّ مِن حيثُ:

أ) المقصودُ بالوباءِ . .....

.....

ب) أمثلةٌ على الأوبئةِ. .....

.....

ج) طرقُ انتشارِها. .....

.....

- اربطْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ بينَ طرقِ الوقايةِ مِنَ الوباءِ الموضَّحةِ في الصُّندوقِ والرُّموزِ الدَّالةِ على كلٍّ منها، ثُمَّ دوِّنْها في المَكانِ المُناسبِ لها .

- طُرقُ الوقايةِ مِنَ الوباءِ:

- غَسْلُ الأيدي باستمرارٍ.
- البقاءُ بالقربِ مِنْ مصادرِ التهويةِ.
- تجنُّبُ الأماكنِ المغلقةِ أو المزدحمةِ.
- عدمُ المُصافحةِ والتَّقاربِ الجسديِّ.
- الالتزامُ بارتداءِ الكِمامةِ.
- عدمُ لمسِ الأسطحِ والمقابضِ.
- مُراعاةُ التَّباعدِ الاجتماعيِّ بمسافةِ مترينِ.
- استخدامُ المُعقِّمِ باستمرارٍ.



.....

.....

.....

.....

.....

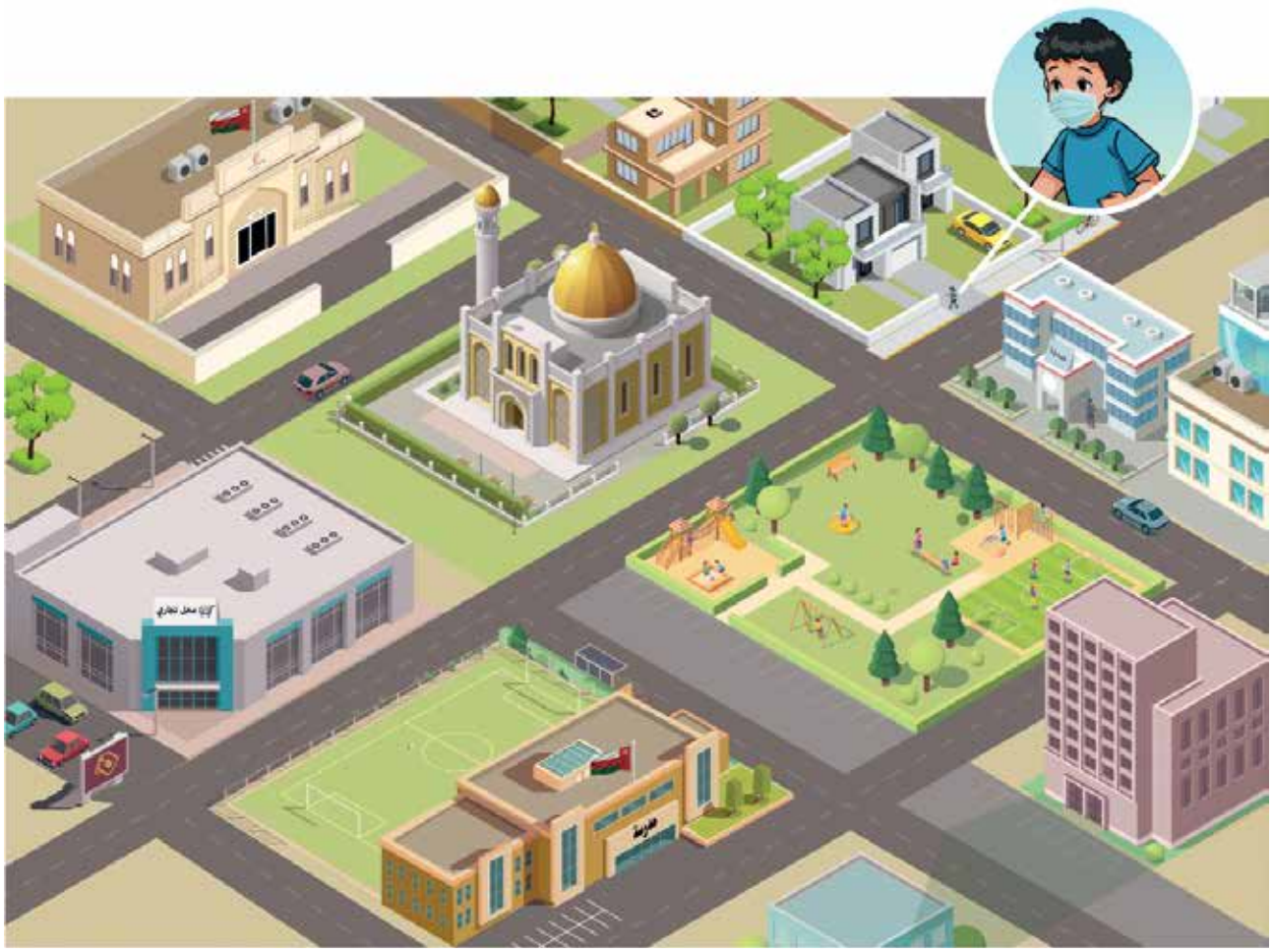
- اعرِضْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُم إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.



يحيى

في ظلِّ انتشارِ أحدِ الأوبئةِ،
أحتاجُ للذَّهابِ إلى أحدِ مراكزِ التَّسوقِ لشراءِ
بعضِ الاحتياجاتِ الشخصيَّةِ والأُسَرِيَّةِ.

- قَدِّمْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ بعضَ الطُّرقِ الصِّحيَّةِ المُقترَحةِ الَّتي يمكِنُ أَنْ تُساعدَ يحيى في الوقايةِ منَ الإصابةِ بالوباءِ، والفوائدِ المتوقَّعةِ منها، وَدوِّنْها في الجدولِ التالي:



المكانُ	طرقُ الوقايةِ	الفوائدُ المتوقَّعةُ
مركزُ التسوُّقِ بالمنطقةِ	....	....

- اعرِضْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُم إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.



إضاءةٌ معرفيَّةٌ

- المحافظةُ على النَّظافةِ الشَّخصيةِ تُسهمُ في الوقايةِ مِنَ الأمراضِ والأوبئةِ باتِّباعِ العاداتِ الصِّحيَّةِ الآتيةِ:
  - تجنُّبُ مُشاركةِ الآخرينَ في الأغراضِ الشَّخصيةِ، مثلُ: مشطِ الشعرِ، وفرشاةِ الأسنانِ، والمنشفةِ، والكِمامَةِ.
  - عدمُ اللَّعبِ في الأماكنِ المُتَّسخةِ.
  - تجنُّبُ لمسِ العينينِ والفمِ والأنفِ بأيدٍ غيرِ نظيفةٍ.
  - تقديمُ النُّصحِ للزُّملاءِ والأصدقاءِ بضرورةِ المحافظةِ على نظافتِهم الشَّخصية.

- دوِّنْ في الجدولِ أدناهُ أحدَ الأماكنِ الَّتي زُرْتَها معَ أُسْرتِك في أثناءِ الوباءِ، وطرقَ الوقايةِ الَّتي اتبَعْتَها، والفوائدَ النَّاتجةَ عنها:

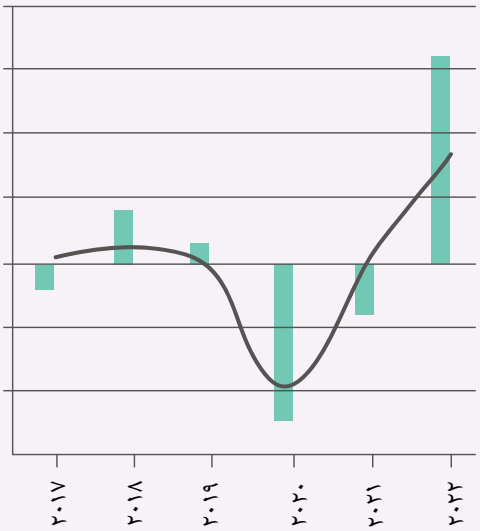
المكانُ	طرقُ الوقايةِ	الفوائدُ الناتجةُ عنها
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

نشاطُ (٢) الآثارُ النَّاتجةُ عَنِ الوباءِ، وطرقُ التَّعاملِ الإيجابيِّ معها.

فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ الرَّسْمَ البيانيَّ الآتيَ:

برأيِكَ، لماذا انخفضَ الناتِجُ المحليُّ عامَيْ ٢٠٢٠ و ٢٠٢١، وارتفعَ عامَ ٢٠٢٢ بسلطنةِ عُمانَ؟





خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأ الصَّفحةَ الآتيةَ مِن « مذكراتِ عبدِاللّهِ»:

«لا أنسى ذلكَ اليومَ الَّذي وجدتُ فيهِ نفسي وحيدًا في غرفتي، أعيشُ في عُزلةٍ عَنْ أبي وأُمّي وبقيةِ إخوتي، بسببِ اختلاطي بجدّي الذي تأكّدَتْ إصابتُه بأحدِ الفيروساتِ المسبِّبةِ للوباءِ، لقد كانَ يومًا مزعجًا، شعرتُ فيهِ بتوتُّرٍ، وقلقٍ وخوفٍ مِنَ المجهولِ، شعرتُ بالحنينِ للرّجوعِ إلى حياتي الطَّبيعيةِ، ورؤيةِ زُملائي في المدرسةِ، والتنافسِ بَيننا في غرفةِ الصَّفِّ أو عندَ لعِبنا في ساحةِ المدرسةِ، لقدْ كان قرارُ إقفالِ المدرسةِ بسببِ تفشّي هذا الفيروسِ مِنَ اللحظاتِ التي شعرتُ فيها بحزنٍ شديدٍ؛ لأنّها أبعدتْني عَنْ تلكَ الأَوقاتِ الجَميلةِ التي كنتُ أقضيها معَ زملائي في المدرسةِ؛ ولمْ يقفِ الأمرُ عندَ هذا الحدِّ، بلْ إنَّ القرارَ شملَ كذلكَ إقفالَ المساجدِ التي كانتْ مِنَ الأماكنِ المحبَّبةِ إليَّ؛ إذ كان المسجدُ مِنَ الأماكنِ التي ألتقي فيها بأصدقائي في الحيِّ الذي أعيشُ فيهِ، وأتذكَّرُ عندما كنَّا نتحلَّقُ حولَ معلِّمِ القرآنِ، وهو يعلِّمُنا أحكامَ التَّجويدِ والتّلاوةِ الصحيحةِ، وبسببِ الإغلاقِ لَم أعدْ ألتقي بهم، ولا أستطيعُ أداءَ فروضِ الصَّلاةِ فيهِ.

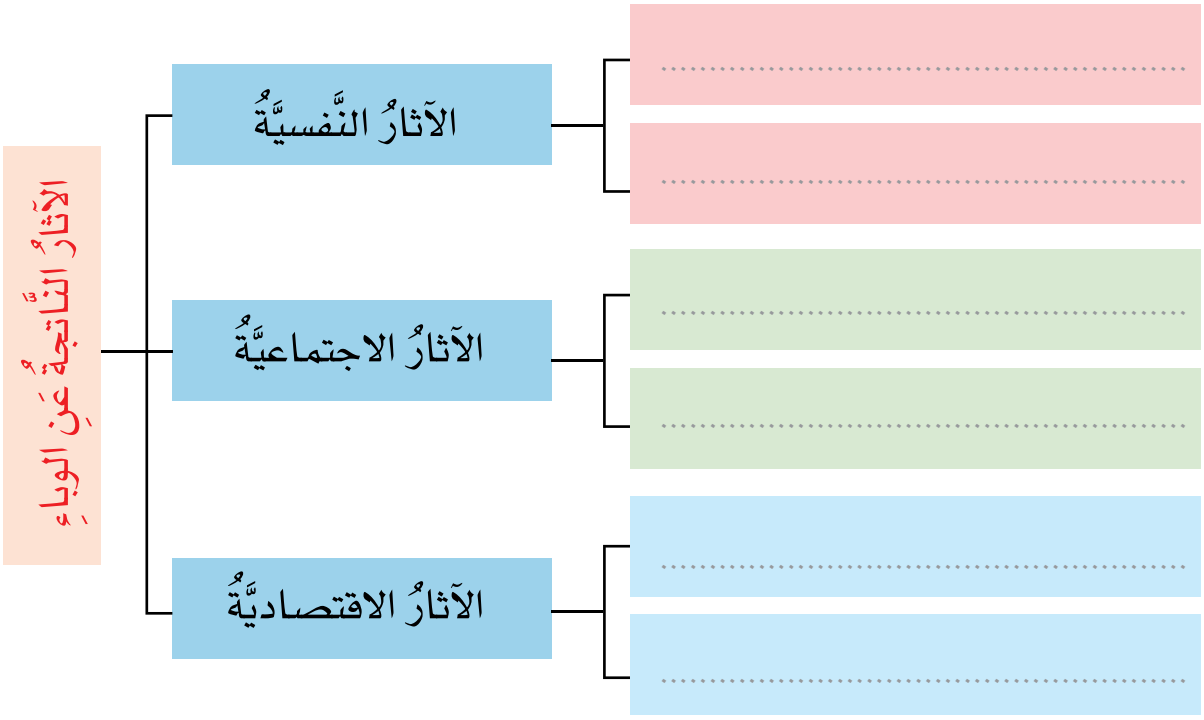
لمْ أستطعْ إيقافَ الدَّمعةِ الَّتي سالتْ مِنْ خدّي وأنا أفتحُ نافذةَ منزلي، وأنظرُ إلى مقهى الشَّابِّ حسنٍ الذي أُقفلَ بسببِ عدمِ قدرتِه على سدادِ إيجارِ المقهى وخسارتِه في تجارتِه؛ لأنَّ القرارَ شملَ كذلكَ إقفالَ المقاهي والمطاعمِ وبعضِ الأنشطةِ التِّجاريةِ الأُخرى، ممَّا جعلَ المِنطقةَ التي أَعيشُ فيها خاليةً مِنَ الحركةِ والأنشطةِ التي كنتُ معتادًا على رؤيتِها بصورةٍ مستمرَّةٍ كلَّ صباحٍ، ولكنَّ عزائي في هذا المشهدِ الحزينِ أنَّ هذهِ القراراتِ كانتْ مُهمةً للحفاظِ على حياتي وحياةِ الجميعِ، والمالُ يمكنُ تعويضُهُ بأشكالٍ مختلفةٍ، أمّا النَّفسُ فلا يمكنُ تعويضُها إذا رحلتْ، والحمدُ للهِ ربِّ العالمينَ».

- ادرسْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ صفحةً مِنْ «مذكراتِ عبدِاللّهِ»، ثُمَّ حلِّلِ الآثارَ النَّاتجةَ عَنِ الوباءِ بتلوينِ كلٍّ منها وفقَ نوعِها كالآتي:

أحتاجُ إلى:
- ألوانٍ للتَّظليلِ.

- اللَّونُ الأحمرُ آثارٌ نفسيَّةٌ.
- اللَّونُ الأخضرُ آثارٌ اجتماعيَّةٌ.
- اللَّونُ الأزرقُ آثارٌ اقتصاديةٌ.

- دوِّنْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُم إليهِ في الشَّكلِ الآتي :



- اعرِضْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُمْ إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.
- اخترْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ أثرًا واحدًا مِنْ كلِّ نوعٍ مِنَ الآثارِ النَّاتجةِ عَنِ الوباءِ، ثُمَّ اقترحْ طُرقًا إيجابيَّةً في التَّعاملِ معَهُ:

نوعُ الأثرِ	الأَثرُ	طُرقُ التَّعامُلِ الإيجابيِّ معَهُ
نفسيٌّ	.....	.....
اجتماعيٌّ	.....	.....
اقتصاديٌّ	.....	.....

- اعرِضْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ ما توصَّلتُمْ إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأُخرى.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- أتعاملُ إيجابيًّا معَ الآثارِ النَّاتجةِ عَنِ الوباءِ باتِّباعي السّلوكياتِ الآتيةَ:

- أَلتزمُ باتِّباعِ النَّظافةِ الشَّخصيَّةِ حِفاظًا على صِحَّتي.
- أتبعُ إجراءاتِ الوقايةِ مِنَ الأوبئةِ.
- أُمارِسُ الرِّياضةَ يوميًّا.
- أتعلَّمُ أشياءَ مفيدةً كقراءةِ كتابٍ، أو تعلُّمِ حرفةٍ أو مهارةٍ.
- أتواصَلُ معَ أقربائي وأصدقائي المقرَّبينَ عَنْ طريقِ شَبَكاتِ التَّواصُلِ الاجتماعيّ.
- لا أَستمِعُ للشَّائعاتِ المتعلِّقةِ بالوباءِ، وأتحقَّقُ مِنْ مِصْداقيَّتِها.
- أُشارِكُ أُسرتي في أوقاتِهم، وأتعاونُ وأَلعبُ وأَمرَحُ معَهم.



مَهارةٌ في حياتي

- بمُساعدةِ وليِّ أمرِك، اختَرْ أثرًا مِنَ الآثارِ النَّاتجةِ عَنِ الوباءِ، ثُمَّ اقترحْ طُرقَ التَّعاملِ الإيجابيِّ معَهُ :

أثرُ الوباءِ	.....
نوعُه	☐ نفسيٌّ ☐ اجتماعيٌّ ☐ اقتصاديٌّ
طريقةُ التَّعاملِ الإيجابيِّ معَهُ	....

١- مِنْ خلالِ معرفتِك بالمقصودِ بالوباءِ، هلْ يعدُّ فيروسُ كورونا « كوفيد ١٩» وباءً؟ ولِماذا؟

.....

.....

.....

٢- صنِّفِ المواقفَ الآتيةَ حسبَ نوعِ الآثارِ النَّاتجةِ عَنِ الوباءِ: (نفسيَّةٌ، اجتماعيَّةٌ، اقتصاديَّةٌ):

م	الموقفُ	نوعُ الآثارِ النَّاتجةِ عَن الوباءِ
١	عانى فارسٌ مِنْ عدمِ قدرتِه على زيارةِ جدِّهِ وجدَّتِهِ لفترةٍ طويلةٍ بسببِ إجراءاتِ الوقايةِ مِنَ الوباءِ.	....
٢	شعرتْ إيمانُ بالخوفِ والقلقِ، وهي ترى شوارعَ مدينتِها خاليةً مِنَ النَّاسِ بسببِ انتشارِ الوباءِ.	....
٣	تضرَّرتْ مؤسسةُ أنسٍ التِّجاريةُ لعدمِ وجودِ زبائنَ بسببِ انتشارِ الوباءِ.	....

٣- «أبرارُ رائدةُ أعمالٍ، تعملُ في تصميمِ الأزياءِ، ولديها محلٌّ تجاريٌّ تعرِضُ فيه تصاميمَها المبدعةَ، اضطرَّتْ إلى إغلاقِ محلِّها التِّجاريِّ لفترةٍ طويلةٍ؛ بسببِ انتشارِ أحدِ الأوبئةِ في منطقتِها» .

- اقترحْ حلولًا إبداعيَّةً تُساعِدُ أبرارَ على بيعِ تصاميمِها المبدعةِ، وعلى استمرارِ مَشْروعِها الريادِيِّ.

.....

.....

.....

.....

الوَحْدَةُ الرَّابعةُ:
حياتي المِهْنيَّةُ



مُخرجاتُ التعلُّم للوَحدةِ:

يتوقَّعُ منَ الطَّالبِ في نهايةِ هذه الوحدةِ أَنْ:

- يوضِّحَ المقصودَ بالميولِ المِهْنيَّةِ.
- يبيِّنَ أهمِّيَّةَ اكتشافِ الميولِ المِهْنيَّةِ.
- يكتشفَ ميولَهُ المِهْنيَّةَ.
- يختارَ المهنةَ الَّتي تناسبُ ميولَهُ المِهْنيَّةَ.
- يوضِّحَ المقصودَ بالقدراتِ المِهْنيَّةِ.
- يستنتجَ القدراتِ المِهْنيَّةَ مِنْ بعضِ الحالاتِ.
- يحدِّدَ القدراتِ المِهْنيَّةَ المطلوبةَ للمهنةِ الَّتي يميلُ إليها.
- يقارنَ بَيْنَ متطلباتِ المهنةِ الَّتي يميلُ إليها وقدراتِهِ المِهْنيَّةِ.
- يقدِّرَ أهمِّيَّةَ التوافقِ بَيْنَ قدراتِهِ المِهْنيَّةِ والمهنةِ الَّتي يميلُ إليها.
- يوضِّحَ طرقَ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ.
- يبيِّنَ أهمِّيَّةَ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ على الفردِ والمجتمعِ.
- يخطِّطَ لتنميةِ قدراتِهِ المِهْنيَّةِ.
- يقدِّرَ أهمِّيَّةَ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ لمهنةِ المستقبلِ.

الميولُ والقدراتُ المِهْنيَّةُ

تُعدُّ الميولُ المِهْنيَّةُ وطرقُ اكتشافِها أحدَ الأمورِ المهمَّةِ الَّتي ينبغي للفردِ أَنْ يهتَمَّ بِها ويَسعى لمعرفتِها، ويحدِّدَ ملامحَها، وِفْقَ مجموعةٍ مِنَ الأنشطةِ الحياتيَّةِ الَّتي يستنتجُ منها نوعَ الميلِ المِهْنيِّ الَّذي يتناسبُ مَعَهُ.

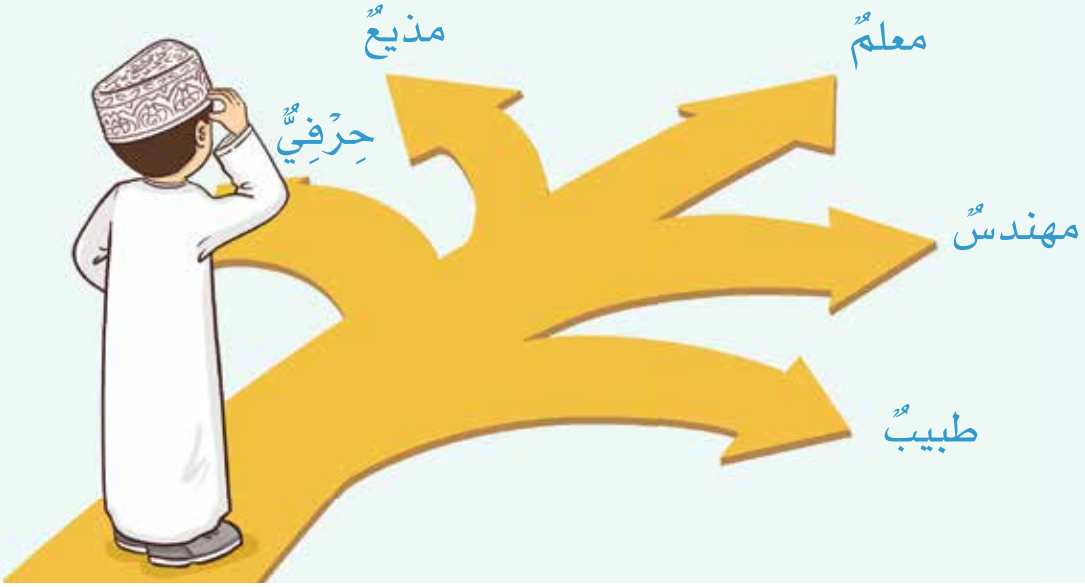
ومعرفةُ نوعِ المَيْلِ المِهْنيِّ للفردِ يساعدُهُ في تحديدِ المهنِ الَّتي تتناسبُ معهُ مستقبلًا، وبالتَّالي يستطيعُ البحثَ عَنْها وعَنْ متطلباتِها مِنَ القدراتِ بمختلفِ أنواعِها، ويقيِّمُ ذاتَهُ في ضوئِها .





فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ الصورةَ الَّتي أمامَكَ، في رأيِكَ، ما سببُ حَيْرةِ الطَّالبِ؟





خطواتُ النَّشاطِ:

- شاهدْ وزملاءَكَ في المجموعةِ المقطعَ المرئيَّ الآتيَ مِنْ خلالِ رمزِ الاستجابةِ السَّريعةِ (QR code):

- ناقشْ وزملاءَكَ في المجموعةِ محتوى المقطعِ المرئيِّ مِنْ حيثُ:
  - المقصودُ بالميولِ المِهْنيَّةِ.
  - أهمِّيَّةُ اكتشافِ الفردِ ميولَهُ.

• ضَعْ علامةَ (✔) تحتَ الأنشطةِ الَّتي تميلُ إليها في (شبكةِ الميولِ المِهْنيَّةِ) الآتيةِ:

أُحبُّ تفكيكَ الألعابِ.	أُحبُّ حلَّ الألغازِ.	أُحبُّ العملَ بمفردي (الاستقلالُ)	أُفضِّلُ العملَ الجماعيَّ.	أؤثِّرُ على الآخرينَ وأقنعُهم.
أهتَمُّ بترتيبِ الأوراقِ والملفاتِ.	أحبُّ بناءَ الأشياءِ وتركيبَها.	أُحبُّ القيامَ بالتَّجاربِ.	أميلُ إلى القراءةِ عَنِ الفنِّ والموسيقى.	أُحبُّ تعليمَ الآخرين وتدريبَهم.
أُحِبُّ البيعَ والشِّراءَ.	أُحبُّ أَنْ تكونَ لديَّ تعليماتٌ واضحةٌ لأَتَّبعَها.	أميلُ إلى الاعتناءِ بالحيواناتِ.	أميلُ إلى مادةِ العلومِ وأستمتِعُ بها.	أستمتعُ بالكتابةِ الإبداعيَّةِ.
أميلُ إلى مساعدةِ الآخرين وحلِّ مشكلاتِهم.	أُفضِّلُ البدءَ في عملي الخاصِّ.	أُحبُّ المذاكرةَ لفتراتٍ طويلةٍ.	أُحبُّ الطهوَ.	أُحبُّ الأرقامَ والرُّسومَ البيانيَّةَ.
أُحبُّ تمثيلَ الأدوارِ.	أُبادرُ إلى إسعافِ الآخرينَ.	أطمحُ أَنْ أكونَ قائدًا.	أجيدُ تنظيمَ السجلاتِ الخاصةِ بدراستي.	أُحبُّ العملَ خارجَ المنزلِ.
أنا جيدٌ في الرياضياتِ.	أهتمُّ بالرَّسمِ.	أستمتعُ بالتعرُّفِ إلى الثقافاتِ الأخرى.	أُحبُّ أخذَ المهامِّ الجديدةِ.	أُحبُّ ترتيبَ الملفَّاتِ، والطباعةَ.

- اجمعْ عددَ علاماتِ (✔) الَّتي وضعْتَها تحتَ كلِّ نشاطٍ مِنَ الأنشطةِ السابقةِ، والَّتي يجمعُ بينَها لونٌ محدَّدٌ، واكتُبْها في الفراغاتِ الخاصَّةِ بكلٍّ مِنْها:

ألوانُ الميولِ						
المجموعُ						

- اختـرْ مهنـةً واحدةً مِـنَ المهنِ الَّتي تندرجُ تحتَ اللَّونِ الَّذي حصـلَ عَلـى أعلى درجةٍ، مستعينًا بالآتي:

• سائقُ سياراتٍ. • طبَّاخٌ. • ميكانيكيٌّ. • نجَّارٌ. • مهندسٌ. • مزارعٌ.	• طبيبٌ. • اختصاصيُّ علومٍ وفيزياءَ. • مبرمجٌ.	• مصممٌ جرافيكيٌّ. • مصممُ أزياءٍ وديكور. • اختصاصيُّ نقشٍ وزخرفةٍ. • رسامٌ. • كاتبٌ.
• معلمٌ. • ممرضٌ. • مستشارٌ نفسيٌّ. • مذيعٌ، صَحَفيٌّ. • اختصاصيٌّ اجتماعيٌّ.	• مديرُ أعمالٍ. • رائدُ أعمالٍ. • محاسبٌ. • مديرُ مبيعاتٍ. • تاجرُ عقاراتٍ.	• منسقٌ. • محللٌ ماليٌّ. • مراقبٌ. • محاسبٌ. • عسكريٌّ.

- المهنةُ الَّتي اخترتَها، والَّتي تتناسبُ مَعَ ميلِكَ المِهْنيِّ هِيَ : .....
- اعرضْ ما توصَّلْتَ إليهِ أمامَ زملائِكَ في الصَّفِّ.



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- الميولُ المِهْنيَّةُ ليستْ ثابتةً، فقد تتغيَّرُ مَعَ مرورِ الوقتِ.
- هناكَ عواملُ قد تؤثِّرُ في الميلِ الشخصيِّ، مثلُ:
  - معرفةِ الذاتِ.
  - ثقافةِ المجتمعِ ونظرتِهِ للمهنةِ وطبيعتِها .
  - رأيِ الوالدين والأصدقاءِ.
  - الحاجةِ إلى المالِ.
- يمكنُ أنْ يكونَ للشخصِ أكثرُ مِنْ ميلٍ مِهْنيٍّ.



- طبِّقْ شبكةَ الميولِ المِهْنيَّةِ مَعَ أحدِ أقاربِكَ (العاملينَ في إحدى المهنِ) باتِّباعِ الخطواتِ الآتيةِ:
- أوَّلًا: ضَعْ علامةَ (✔) تحتَ الأنشطةِ الَّتي يميلُ إليها في (شبكةِ الميولِ المِهْنيَّةِ) الآتيةِ:

أحبُّ تفكيكَ الألعابِ.	أحبُّ حلَّ الألغازِ.	أُحبُّ العملَ بمفردي (الاستقلالُ)	أفضِّلُ العملَ الجماعيَّ.	أؤثِّرُ على الآخرينَ وأقنعُهم.
أهتمُّ بترتيبِ الأوراقِ والملفاتِ.	أُحبُّ بناءَ الأشياءِ وتركيبَها.	أحبُّ القيامَ بالتَّجاربِ.	أميلُ إلى القراءةِ عَنِ الفنِّ والموسيقى.	أحبُّ تعليمَ الآخرين وتدريبَهم.
أُحبُّ البيعَ والشِّراءَ.	أُحبُّ أَنْ تكونَ لديَّ تعليماتٌ واضحةٌ لأَتَّبعَها.	أميلُ إلى الاعتناءِ بالحيواناتِ.	أميلُ إلى مادةِ العلومِ وأستمتعُ بها.	أستمتعُ بالكتابةِ الإبداعيَّةِ.
أميل إلى مساعدة الآخرين وحلِّ مشكلاتِهم.	أفضِّلُ البدءَ في عملي الخاصِّ.	أحبُّ المذاكرةَ لفتراتٍ طويلةٍ.	أحبُّ الطهوَ.	أحبُّ الأرقامَ والرسومَ البيانيَّةَ.
أحبُّ تمثيلَ الأدوارِ.	أبادرُ إلى إسعافِ الآخرينَ.	أطمحُ أَنْ أكونَ قائدًا.	أجيدُ تنظيمَ السجلاتِ الخاصةِ بدراستي.	أُحبُّ العملَ خارجَ المنزلِ.
أنا جيدٌ في الرياضياتِ.	أهتمُّ بالرَّسمِ.	أستمتعُ بالتعرُّفِ إلى الثقافاتِ الأخرى.	أحبُّ أخذَ المهامِّ الجديدةِ.	أحبُّ ترتيبَ الملفَّاتِ، والطباعةَ.

ثانيًا: اجمعْ عددَ علاماتِ (✔) الَّتي وضعْتَها تحتَ كلِّ نشاطٍ مِنَ الأنشطةِ السابقةِ، والَّتي يجمعُ بينها لونٌ محددٌ، واكتبْها في الفراغاتِ الخاصَّةِ بكلٍّ مِنْها:

ألوانُ الميولِ						
المجموعُ						

ثالثًا: قارنْ بَيْنَ الإجاباتِ الَّتي حصلتَ عليها والمهنةِ الَّتي يعملُ بِها، مستعينًا بالمعلوماتِ الآتيةِ:

• سائقُ سياراتٍ. • طبَّاخٌ. • ميكانيكيٌّ. • نجَّارٌ. • مهندسٌ. • مزارعٌ.	• طبيبٌ. • اختصاصيُّ علومٍ وفيزياءَ. • مبرمجٌ.	• مصممٌ جرافيكيٌّ. • مصممُ أزياءٍ وديكور. • اختصاصيُّ نقشٍ وزخرفةٍ. • رسَّامٌ. • كاتبٌ.
• معلمٌ. • ممرضٌ. • مستشارٌ نفسيٌّ. • مذيعٌ، صَحَفيٌّ. • اختصاصيٌّ اجتماعيٌّ.	• مديرُ أعمالٍ. • رائدُ أعمالٍ. • محاسبٌ. • مديرُ مبيعاتٍ. • تاجرُ عقاراتٍ.	• منسِّقٌ. • محللٌ ماليٌّ. • مراقبٌ. • محاسبٌ. • عسكريٌّ.

- هَلْ مهنتُهُ تطابقُ الميلَ المِهْنيَّ لديهِ أَوْ لا؟

مطابِقَةٌ ☐ غَيْرُ مطابِقَةٍ ☐





فَكِّرْ وتأمَّلْ:

- تأمَّلِ الصورةَ الَّتي أمامَكَ..

برأيِكَ، هل يستطيعُ حَمْلَ الأثقالِ؟ ولماذا؟



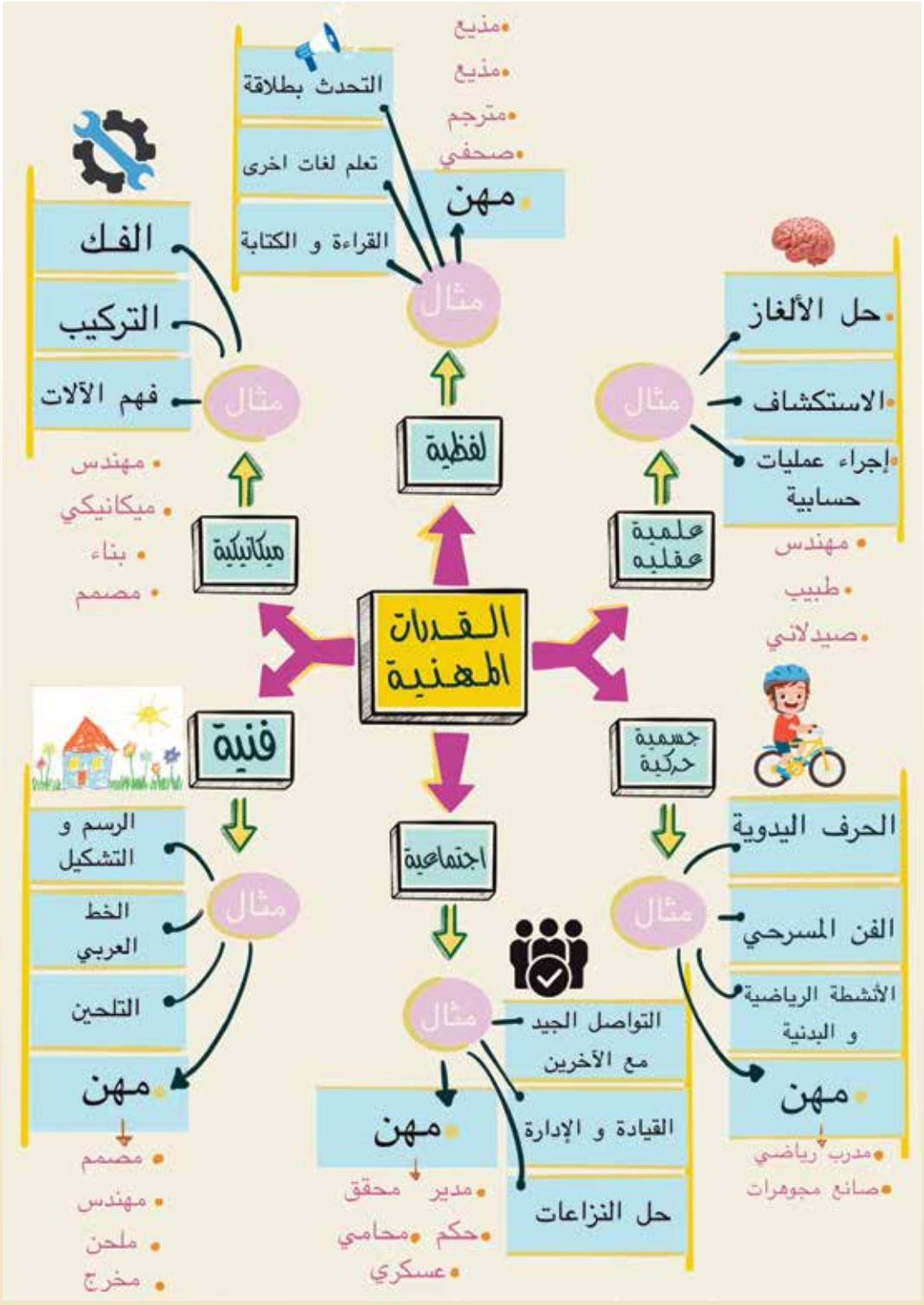
خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأْ وزملاءَك في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بندِ (اقرأْ وتَعلَّمْ).



اقرأْ وتَعلَّمْ

إنَّ اختيارَ مهنةِ المستقبلِ تتأثَّرُ بعواملَ عَديدةٍ تختلفُ مِنْ فردٍ إلى آخرَ، فمعرفتُكَ لميولِكَ المِهْنيَّةِ يعدُّ أمرًا مهمًّا، لكنَّهُ لَيْسَ كافيًا لتُحدِّدَ مسارَكَ المِهْنيَّ، فكلُّ مهنةٍ تتطلبُ قُدُراتٍ معينةً ينبغي وضعُها في الاعتبارِ، لذا كانَ لابدَّ مِنْ مراعاةِ القدراتِ الَّتي يتمتعُ بِها الفردُ، حتَّى يتعرَّفَ إلى المهنةِ التي تلائِمُهُ، ويحقِّقَ التوافقَ معها، وهذا الأمرُ سيساعدُهُ على تحقيقِ النَّجاحِ فيها بمستوًى عالٍ من الكفاءةِ، فالقدراتُ المِهْنيَّةُ هِيَ ما يمتلكُهُ الفردُ مِنْ مهاراتٍ تمكِّنُهُ مِنْ أداءِ مهنتِهِ بشكلٍ أفضلَ، وهِيَ عَلى أنواعٍ مختلفةٍ يوضِّحُ المخططُ الآتي بعضًا منها:



- ناقشْ وزملاءَكَ في المجموعةِ ما وردَ مِنْ معلوماتٍ في بندِ (اقرأُ وتعلَّمْ) مِنْ حيثُ:
  - المقصودُ بالقُدُراتِ المِهْنيَّةِ.
  - أنواعُ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ.

• مِنْ خلالِ الميولِ المِهْنيَّةِ الَّتي توضِّحُها الحالاتُ الآتيةُ، حدِّدْ وزملاءَكَ في المجموعةِ نوعَ القدرةِ الَّتي تمتلكُها كلُّ حالةٍ، ثُمَّ اقترحْ مهنةً تناسبُها:

دعاءُ متحدِّثةٌ لبقةٌ وفصيحةٌ، تمتلكُ طلاقةً لغويةً وفصاحةً لفظيَّةً، تحبُّ قراءةَ القصصِ والأشعارِ؛ لذا كثيرًا ما يتمُّ اختيارُها للمشاركةِ في الإذاعةِ المدرسيةِ.



- نوعُ القدرةِ: .....
- المهنةُ المقترحةُ: .....

نالَ أحمدُ لقبَ (الخوارزميُّ الصغيرُ) في حصةِ الرياضياتِ؛ وذلك لسرعةِ إجرائِهِ للعملياتِ الحسابيةِ، كما عُرِفَ أنَّهُ يتسلَّى في وقتِ فراغِهِ بحلِّ الألغازِ والأحاجي.



- نوعُ القدرةِ: .....
- المهنةُ المقترحةُ: .....

رشَّحَ معظمُ الطلبةِ زميلَهم منيبًا رئيسًا لفريقِ الكشافةِ لثقتِهم بشخصيتِهِ القياديَّةِ ولحسنِ تعاونِهِ وتعاملِهِ مَعَ أصحابِهِ، حيثُ كانَ لَهُ فضلٌ كبيرٌ في حلِّ الكثيرِ مِنَ الخلافاتِ التي تحدثُ بينَهم .



- نوعُ القدرةِ: .....
- المهنةُ المقترحةُ: .....

يمتلكُ خالدٌ لياقةً بدنيةً مثاليةً، فهُوَ يحرِصُ على ممارسةِ الرياضةِ باستمرارٍ ويستطيعُ خوضَ مغامراتِ التسلُّقِ والمشيِ لمسافاتٍ طويلةٍ بصحبةِ والدِهِ .



- نوعُ القدرةِ: .....
- المهنةُ المقترحةُ: .....

تجيدُ إيناسُ مهارةَ الرَّسمِ منذُ صغرِها لتمتُّعِها بخيالٍ فنيٍّ جميلٍ، وقَدْ أحرزتْ مراكزَ متقدمةً في العديدِ مِنَ المسابقاتِ الفنيةِ الَّتي شاركتْ فيها.



- نوعُ القدرةِ: .....
- المهنةُ المقترحةُ: .....

يقتني سعيدٌ ألعابًا بها قطعٌ متناهيةُ الصِّغرِ، يُتقنُ تركيبَها وإعادةَ فكِّها، كما أنَّ لديهِ ألعابًا إلكترونيةً أخرى، حدثَ ذاتَ مرةٍ أنْ تعطلَتْ إحداها فقامَ بفكِّ براغيها، واكتشفَ الخللَ فيها، فأصلحَهُ وأعادَها كما كانتْ.



- نوعُ القدرةِ: .....
- المهنةُ المقترحةُ: .....



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

- الكشفُ عَنِ القُدراتِ المِهْنيَّةِ يعدُّ خطوةً مهمَّةً لاختيارِ مهنةِ المستقبلِ .
- تتطلَّبُ بعضُ المهنِ أكثرَ مِنْ نوعٍ واحدٍ مِنَ القدراتِ المِهْنيَّةِ، مثلُ: المصممِّ، والمهندسِ.



مَهارةٌ في حياتي

- بالرُّجوعِ إلى المهنةِ الَّتي اخترتَها في النَّشاطِ الأوَّلِ، وبالاستفادَةِ مِنْ أنواعِ القدراتِ المِهْنيَّةِ الَّتي تعلَّمْتَها، ابحثْ مَعَ وليِّ أمرِكَ عَنْ أهمِّ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ الَّتي تتطلَّبُها تِلْكَ المهنةُ، ثُمَّ قيِّمْ مدى امتلاكِكَ لَها:

المهنةُ الَّتي تميلُ إليها : .....

م	القُدُراتُ المهنيَّةُ التي تتطلبُها المهنةُ	مدى امتلاكِكَ للقدرةِ	
		☺	☹
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

الأسئلةُ

١) « يعدُّ اكتشافُ الميولِ والقُدُراتِ المِهْنيَّةِ في مرحلةٍ مبكرةٍ مِنَ الأمورِ المهمَّةِ الَّتي ينبغي للفردِ الاهتمامُ بها والتقصي عَنْها». في ضوءِ هذهِ العبارةِ، أَجِبْ عمَّا يأتي:

أ- استنتجِ المفاهيمَ الَّتي تُعَبِّرُ عَنْها العباراتُ الآتيةُ:

- ما يمتلكُهُ الفردُ مِنْ مهاراتٍ تمكِّنُهُ مِنْ أداءِ مهنتِهِ بشكلٍ أفضلَ. (.....)

- حبُّ الفردِ لنشاطٍ معيَّنٍ ورضاهُ عَنْهُ وتركيزُ ذهنِهِ فيهِ. (.....)

ب- وضِّحْ أهمِّيَّةَ اكتشافِ الميولِ والقُدُراتِ المِهْنيَّةِ في وقتٍ مبكّرٍ.

.....

.....

٢) «لدى نورةَ أخٌ صغيرٌ يحبُّ اللعبَ بالسياراتِ الصغيرةِ، ولكنَّهُ غالبًا ما يقومُ بتفكيكِ أجزائِها إلى قطعٍ صغيرةٍ، ممَّا يجعلُهُ يقضي وقتًا طويلًا في إعادةِ تركيبِها مرةً أخرى».

- ساعِدْ نورةَ في توقُّعِ الميلِ المِهْنيِّ لأخيها والمهنةِ المناسبةِ لَهُ.

.....

.....

٣) صنِّفِ القُدُراتِ الآتيةَ ضمنَ ما يناسبُها من أنواعِ القُدراتِ المِهْنيَّةِ في الجدولِ أدناهُ: (حلُّ الألغازِ، قفزُ الحواجزِ، تفكيكُ الألعابِ، الرَّسمُ على الرُّخامِ، تقديمُ الإذاعةِ الصباحيَّةِ، التعرُّفُ إلى السيَّاحِ).

اللفظيَّةُ	العقليَّةُ	الميكانيكيَّةُ	الاجتماعيَّةُ	الفنيَّةُ	الحركيَّةُ
.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....

تنميةُ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ والتخطيطُ لَها

يتطلَّبُ الإعدادُ للمهنةِ الَّتي يميلُ إليها الفردُ معرفةَ قدراتِها وطرقِ تنميتِها، واختيارِ الأنسبِ مِنْها؛ لما في ذلك مِنْ أهمِّيَّةٍ في تحقيقِ النَّجاحِ والإجادةِ للفردِ نفسِهِ، وللمؤسسةِ الَّتي يعملُ فيها، وللاقتصادِ الوطنيِّ بصورةٍ عامَّةٍ.

وعلى الفردِ أَنْ ينمِّيَ قدراتِهِ المِهْنيَّةَ مِنْ خِلالِ وضعِ خطَّةٍ تشملُ القدرةَ المِهْنيَّةَ المرادَ تنميتُها، والطريقةَ المناسبةَ لذلك، ومكانَ التنفيذِ وزمانَه، والتكلفةَ المحتملةَ؛ فالتخطيطُ الجيِّدُ يعدُّ مِنْ أهمِّ عواملِ النجاحِ والتَّفوقِ والإعدادِ لمهنةِ المستقبلِ.



فَكِّرْ وتأمَّلْ:



- اقرأْ البيتَ الشعريَّ الآتيَ:

– إنّي رأيتُ وقوفَ الماءِ يُفْسدُهُ ... إن سَالَ طَابَ وَإِنْ لَم يَجْرِ لَم يَطِبِ

– برأيكَ، ما الذي سيحدُثُ إِنْ توقَّفَ الماءُ عَنِ الجريانِ؟ وما عَلاقةُ ذلك بقدراتِكَ المِهْنيَّةِ؟

خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأْ وزُملاءَكَ في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في بَنْدِ (اقرأْ وتَعلَّمْ).

اقرأْ وتَعلَّمْ

إنَّ تنميةَ القدراتِ المِهْنيَّةِ عمليةٌ تسهمُ في زيادَةِ ثقةِ الفردِ بنفسِهِ وقدرتِهِ على أداءِ عملِهِ بالصورةِ المناسبةِ، كما تهيِّئُ الفردَ معرفيًّا ومهاريًّا ونفسيًّا لمزاولَةِ المهنةِ الَّتي يميلُ إليها مستقبلًا، وتعزِّزُ فرصَ الإجادةِ والنجاحِ فيها، وهذا بدورِهِ ينعكسُ إيجابًا على مجتمعِهِ مِنْ خلالِ تحسُّنِ الأداءِ الوظيفيِّ للمؤسساتِ الخِدْميَّةِ وزيادَةِ دخلِ الاقتصادِ الوطنيِّ للمؤسساتِ التجاريَّةِ.

ومِنْ طرقِ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ الآتي:

- القراءةُ والاطِّلاعُ: تزوِّدُ الفردَ بكلِّ ما يحتاجُ إليه من معارفَ ومهاراتٍ في المهنِ التي يطمحُ إليها مستقبلًا.
- التدريبُ العمليُّ: يعملُ على تطويرِ أداءِ الفردِ وإكسابِهِ مهاراتٍ جديدةً في المهنةِ الَّتي يطمحُ إليها.
- المحاكاةُ: هِيَ ممارسةُ المهنةِ واقعيًّا. يتعرَّفُ الفردُ من خلالِها إلى طبيعةِ المهنةِ وقدرتِهِ على أدائِها بالصورةِ المناسبةِ.
- التعلُّم عن بعدٍ: وهِيَ مجموعةُ الدوراتِ التدريبيةِ والمحاضراتِ الَّتي تقدَّمُ باستخدامِ البرامجِ الإلكترونيةِ بصورةٍ متزامنةٍ وغيرِ متزامنةٍ.
- الملاحظةُ المباشرةُ: ويقومُ الفردُ فيها بملاحظةِ سلوكِ العاملين في المهنةِ بطريقةٍ مباشرةٍ؛ حتى يتمكَّنَ من تحديدِ متطلباتِها وقدرتِهِ على أدائِها.
- المقابلةُ: ويقومُ الفردُ فيها بإجراءِ مقابلاتٍ للعاملين في المهنةِ التي يميلُ إليها مستقبلًا، ويطرحُ أسئلةً عليهم تشملُ كلَّ الجوانبِ التي يحتاجُ معرفتَها عنِ المهنةِ.
- المحاضرةُ المباشرةُ: توفِّرُ للفردِ ما يحتاجُ إليه من معلوماتٍ عنْ مهنةِ المستقبلِ.

- ناقشْ وزملاءَكَ في المجموعةِ المعلوماتِ الواردةَ في (اقرأْ وتعلَّمْ) مِنْ حيثُ:
  - طرقُ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ، وتنوُّعُها، وآليَّةُ تنفيذِها.
  - أهمِّيَّةُ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ للفردِ والمجتمعِ، ثُمَّ دوِّنْها في الفراغاتِ الآتيةِ:

للفردِ	للمُجتمَعِ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

- اعرِضْ ما توصلْتُم إليهِ أمامَ المجموعاتِ الأخرى.

- اخترْ وزملاءَكَ في المجموعةِ إحدى طرقِ تنميةِ القُدراتِ المِهْنيَّةِ، ثُمَّ قوموا بتنفيذِها أمامَ المجموعاتِ الأخرى، مستعينينَ بـ (استمارةِ خطةِ تنفيذِ إحدى طرقِ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ) الآتيةِ:

استمارةُ خطَّةِ تنفيذِ إحدى طرقِ تنميةِ القُدْراتِ المِهْنيَّةِ

البنودُ	البياناتُ
القدرةُ المِهْنيَّةُ	.....
طريقةُ تنميتِها	.....
فريقُ العملِ	....
الأدواتُ الَّتي تحتاجُها	....

❖ قيِّمْ أداءَ المجموعاتِ الأخرى من خلالِ تلوينِ النُّجومِ في الاستمارةِ الآتيةِ:

اسمُ المجموعةِ	تقييمُ المجموعةِ	النتيجةُ
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

حالما تمتلكُ فهمًا أكبرَ بمَنْ تكونُ وما الذي تجيدُه، وما نوعُ العملِ الذي ترغَبُ في القيامِ به، فإنَّكَ تستطيعُ أَنْ تبدأَ باستكشافِ عالمِ التَّعليمِ والتَّدريبِ والعملِ من خلالِ الآتي:

- اطلبِ النَّصيحةَ مِنَ الأسرةِ أو المُعلِّمينَ أو أخصائي التوجيهِ المِهْنيِّ بمدرستِكَ.
- اسألْ نفسَكَ: ما الذي تريدُ تحقيقَهُ في حياتِكَ من خلالِ مهنةِ المستقبلِ؟ وما الذي تحتاجُ أَنْ تفعلَهُ للوصولِ إلى المكانِ الذي ترغبُ فيه؟
- حالما تكونُ قد اتخذتَ قرارًا بشأنِ المهنةِ التي تحبُّ أَنْ تمارسَها مستقبلًا، قمْ بإجراءِ بحثٍ عنها حتى تكونَ أكثرَ درايةً بها وبمتطلباتِها.
- اخترْ طرقَ التَّعليمِ والتدريبِ والتأهيلِ لتنميةِ القدراتِ المِهْنيَّةِ المناسبةِ لمهنةِ المستقبلِ.



مَهارةٌ في حياتي

- بالرُّجوعِ إلى القُدُراتِ المِهْنيَّةِ الَّتي تتطلبُها مهنةُ المستقبلِ الَّتي توصَّلْتَ إليها في الدَّرسِ السَّابقِ، تعاونْ مَعَ أفرادِ أسرتِكَ في تدوينِ البياناتِ المطلوبَةِ في استمارةِ تنميةِ القُدُراتِ المِهْنيَّةِ الآتيةِ:

❖ اسمُ المهنةِ الَّتي تميلُ إليها: .....

القُدُراتُ المِهْنيَّةُ	الطرقُ المناسبةُ لتنميتِها
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



فَكِّرْ وتأمَّلْ

- تأمَّلِ الصـورةَ الَّتي أمامَـكَ، برأيك، أيُّ الطالبَيْنِ سينجَحُ في تركيـبِ لُعبتِـه أوَّلاً؟ ولماذا؟







خطواتُ النَّشاطِ:

- اقرأْ وزملاءَكَ في المجموعةِ حالةَ (مها) الآتيةَ:

مها طالبةٌ في الصَّفِّ الخامسِ، تحبُّ الاستكشافَ وتعلُّمَ كلِّ ما هو جديدٌ خاصةً في مجالِ البرمجةِ الإلكترونيةِ، قامت بالتخطيطِ لتنميةِ قُدْرتِها في البرمجةِ؛ إذ بدأَتْ بالبحثِ عن طرقٍ تساعدها في ذلك، فوجدتْ برنامجًا تدريبيًّا يقدَّمُ في المركزِ التقنيِّ القريبِ من سكنِها، ويقدِّمُهُ أحدُ المدرِّبين في مجالِ برمجةِ الروبوتاتِ في الأسبوعِ الأوَّلِ من شهرِ إبريل، فسجَّلتْ مها في البرنامجِ التدريبيِّ بعدَ دفعِ تكاليفِهِ مِنْ مدخراتِها وبدعمٍ مِنْ والدِها، وقَدْ ساعدَها البرنامجُ التدريبيُّ في تنميةِ قدرتِها في برمجةِ الروبوتاتِ؛ مما دفعَها إلى الاشتراكِ في مسابقةِ الروبوتاتِ الَّتي تقامُ على مستوى سلطنةِ عُمانَ، وحصلَتْ على المركزِ الثَّاني فيها.

إنَّ نجاحَ مها في المسابقةِ زادَ من طموحِها في تنميةِ قدرتِها على البرمجةِ لتصبحَ يومًا ما رائدةَ أعمالٍ في مجالِ تصميمِ المواقعِ الإلكترونيةِ، وتطبيقاتِ الهواتفِ الذكيةِ، والألعابِ الإلكترونيَّةِ.

- حَلِّلْ وزملاءَكَ في المجموعةِ حالةَ (مها) من خلالِ تدوينِ البياناتِ في الفراغاتِ الآتيةِ:

القُدرةُ المِهْنيَّةُ	أينَ؟ (المكانُ)	متى؟ (الزمنُ)
١	٢	٣

كيفَ؟ (طريقةُ التنميةِ)	مَنْ؟ (مسؤوليةُ التنفيذِ)	بماذا؟ (الوسائلُ والأدواتُ)
٤	٥	٦



إِضاءةٌ معرفيَّةٌ

– عندَ تخطيطِكَ لتنميةِ قُدراتِكَ المهنيَّةِ تأكَّدْ مِنْ أَنَّ:

- طموحَ الفردِ قَدْ يبدأُ بحلمٍ، ثُمَّ سُرعانَ ما يتحقَّقُ من خلالِ العملِ والجهدِ والنَّشاطِ المنظَّمِ.
- التخطيطَ الجيِّدَ هُوَ أحدُ أهمِّ أسبابِ النَّجاحِ والتَّفوُّقِ.



مَهارةٌ في حياتي

- مستعينًا بأحدِ أفرادِ أُسرتِكَ، قُمْ بعملِ خطَّةٍ لتنميةِ إحدى القُدُراتِ المِهْنيَّةِ الَّتي دوَّنْتَها في النَّشاطِ السَّابقِ من خلالِ مَلءِ الفراغاتِ الآتيةِ:

القُدرةُ المِهْنيَّةُ ١	أينَ؟ (المكانُ) ٢	متى؟ (الزمنُ) ٣
كيفَ؟ (طريقةُ التنميةِ) ٤	مَنْ؟ (مسؤوليةُ التنفيذِ) ٥	بماذا؟ (الوسائلُ والأدواتُ) ٦

الأسئلةُ

١- ضَعْ علامةَ (✔) أمامَ العبارةِ الصَّحيحةِ فيما يأتي:

- تعدُّ زيارةُ مقرِّ العملِ، وملاحظةُ العاملينَ بِهِ من طرقِ التعلُّمِ عَنْ بعدٍ.( )
- تطبيقُ (TEAMS) يوفِّرُ دوراتٍ تدريبيةً قائمةً على المحاكاةِ. ( )
- توفِّرُ المقابلةُ إجاباتٍ عَنِ الأسئلةِ الَّتي نبحثُ عنها عَنِ المهنِ. ( )
- توفِّرُ المحاضرةُ تدريبًا عمليًّا لمهنةِ المستقبلِ. ( )

٢- وضح العبارةَ الآتيةَ:

« إنَّ تنميةَ الفردِ لقُدُراتِهِ المِهْنيَّةِ لا يقفُ أثرُهُ الإيجابيُّ على ذاتِهِ فقط، بَلْ يصلُ أثرُهُ إلى المجتمعِ أيضًا» .

.....

.....

.....

٣- « يرغبُ مصطفى في تعلُّمِ بعضِ اللُّغاتِ بسببِ لقائِهِ المتكرِّرِ بالسيَّاحِ الَّذينَ يزورونَ ولايتَهُ الجميلةَ».

- ساعدْ مصطفى في التَّخطيطِ لتنميةِ قدرتِهِ في تعلُّمِ لغةٍ واحدةٍ من خلالِ تدوينِ البياناتِ في الفراغاتِ الآتيةِ:



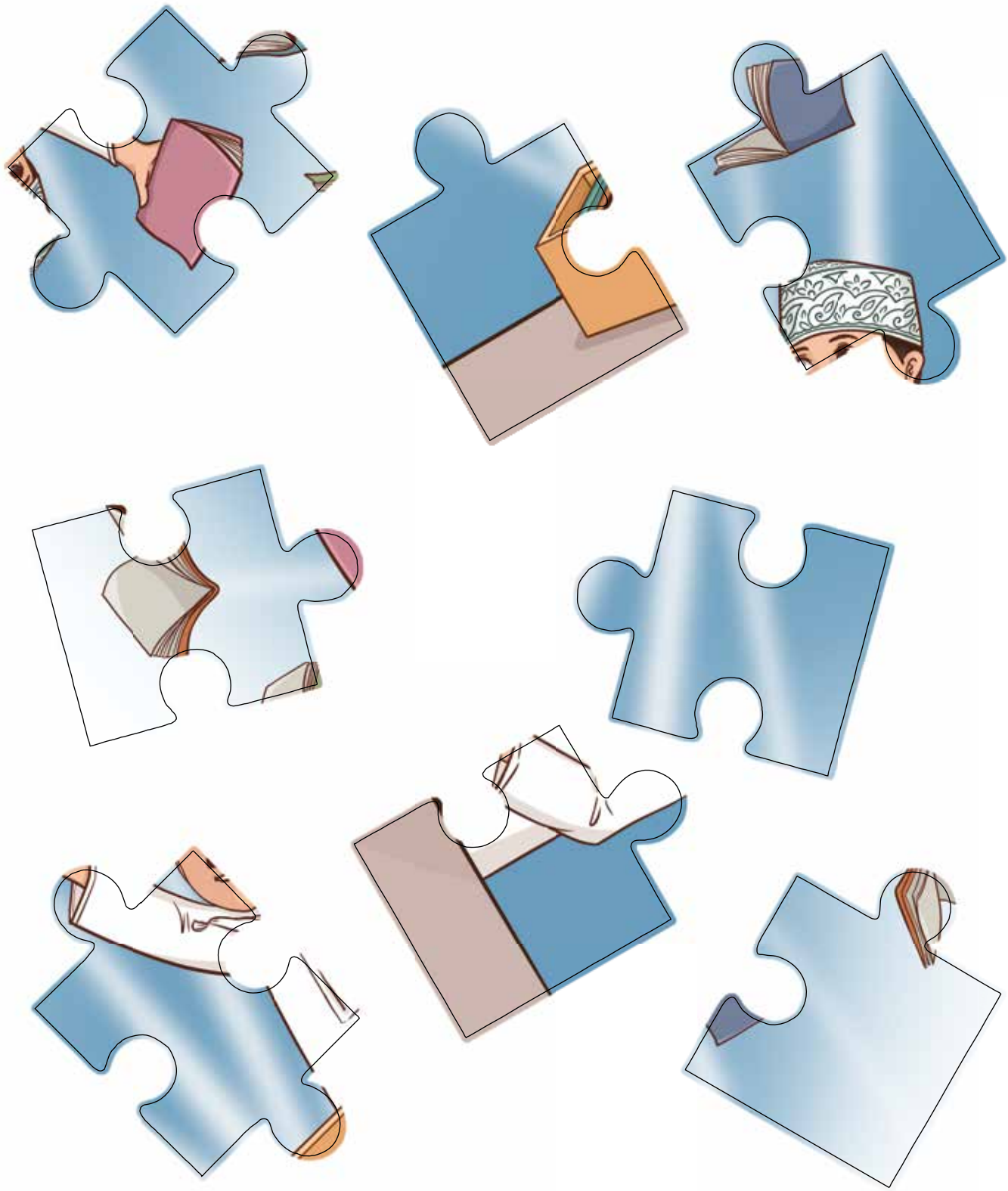
المَلاحِقُ

م	النَّشاطُ اليوميُّ	ترتيبُه بالأرقامِ وِفْقَ أولويَّتِهِ	الإنجازُ	
			مُنْجَزٌ	غَيرُ مُنْجَزٍ

جدولُ المُذاكرةِ الأسبوعيّ

السّاعاتُ / الأيامُ	الأحدُ	الاثنينُ	الثلاثاءُ	الأربعاءُ	الخميسُ

نشاطُ (٢) خطواتُ المذاكرةِ الجيِّدةِ



نموذجُ جدولِ المُذاكرةِ الأسبوعيّ

الأيام / الساعات	٤:٠٠ إلى ٥:٠٠	٥:٠٠ إلى ٥:٤٥	٦:٠٠ إلى ٧:٣٠	٧:٤٥ إلى ٨:١٥	٨:٣٠ إلى ٩:١٥	٩:٣٠ إلى ١٠:٠٠
الأحدُ	كِتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ اللغةِ العربيةِ + الرياضيَّاتِ	مُذاكرةُ التربيةِ الإسلاميةِ + العلومِ	مُذاكرةُ الدراساتِ الاجتماعيةِ + اللغةِ الإنجليزيةِ	التَّحضيرُ للغدِ وترتيبُ الحقيبةِ المدرسيَّةِ	تَسليمُ مشروعِ مادَّةِ الفنونِ التشكيليَّةِ
الاثنينُ	كِتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ امتحانِ الرياضيَّاتِ	مُذاكرةُ المهاراتِ الحياتيةِ + العلومِ	مذاكرةُ اللغةِ العربيةِ + التربيةِ الإسلاميةِ	التَّحضيرُ للغدِ وترتيبُ الحقيبةِ المدرسيَّةِ	الانتهاءُ مِنْ تقريرِ مادةِ الدِّراساتِ الاجتماعيةِ
الثُّلاثاءُ	كِتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ اللغةِ العربيةِ + الرياضيَّاتِ	مُذاكرةُ التربيةِ الإسلاميةِ + الدراساتِ الاجتماعيةِ	المذاكرةُ لامتحانِ العلومِ	التَّحضيرُ للغدِ وترتيبُ الحقيبةِ المدرسيَّةِ	التحضيرُ لمشروعِ مادَّةِ العلومِ
الأربعاءُ	كِتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ الرياضيَّاتِ + اللغةِ الإنجليزيةِ	مُذاكرةُ اللغةِ العربيةِ + التربيةِ الإسلاميةِ	الاستعدادُ لامتحانِ الدراساتِ الاجتماعيةِ	التَّحضيرُ للغدِ وترتيبُ الحقيبةِ المدرسيَّةِ	الانتهاءُ مِنْ تقريرِ مادةِ اللغةِ العربيةِ
الخميسُ	كِتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ المهاراتِ الفرديةِ	مُذاكرةُ العلومِ + اللغةِ العربيةِ	مُذاكرةُ التربيةِ الإسلاميةِ + الدراساتِ الاجتماعيةِ	التَّحضيرُ للغدِ وترتيبُ الحقيبةِ المدرسيَّةِ	تَسليمُ مشروعِ مادَّةِ الرياضةِ المدرسيَّةِ

مراجعُ الوحدةِ الأولى:

- أبو الروس، أيمن (١٩٩٩). كيف تجيد استخدام عقلك؟القاهرة: مكتبة القرآن.
- أبو الروس، أيمن (٢٠٠١). دليل المتفوقين. القاهرة: مكتبة القرآن.
- روّاس، أمل (١٩٩٨). دليل الطلاب إلى طريق النجاح. القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- سلامة، محمد (٢٠١٢). فن المذاكرة في اللحظات الأخيرة. القاهرة: مؤسسة بداية.
- السويدان، طارق، العدلوني، محمد أكرم (٢٠١٩). إدارة الوقت. الكويت: شركة الإبداع الفكري.
- عبد العليم، أبو بكر علي (١٩٩٩). كيف تقرأ كتابا؟ القاهرة: مكتبة ابن سينا.

عبد الله، عادل فتحي (٢٠٠١). ١٠٠ نصيحة ذهبية للطالب المثالي و الطالبة المثالية. القاهرة: الدار الذهبية.

- العبد، نسرين. (٢٠١٨، سبتمبر ٢٨). طريقة عمل جدول مدرسي. موضوع. استرجعت من https://mawdoo3.com/
- العقيلي، أسعد (٢٠١٨). إدارة الوقت و المعوقات المؤثرة في استخدام الأساليب العلمية فيها. عمّان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- العنزي، سالم، الشمري، فهد (٢٠١٧). معوقات تطبيق الأنشطة التعليمية المضمنة في مقرر لغتي الجميلة من وجهة نظر المعلمين في مدينة الرياض وتصور مقترح لتطبيقها (رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- الفقي، إبراهيم (٢٠٢١). إدارة الوقت. الكويت: دار سما للنشر والتوزيع.

مراجعُ الوحدةِ الثانيةِ:

- بهاء الدين، ماجدة، خدامة، جودت (٢٠٠٨). وقفة مع الخدمة الاجتماعية. عمّان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- شرطة عُمان السلطانية (٢٠٢٢). (الابتزاز والاحتيال الإلكتروني) الخط الساخن للتحريات والبحث الجنائي. مسترجع من https://www.rop.gov.om/arabic/ropphones.html
- عزت، جودت، العزة، سعيد حسني (٢٠١٤). التوجيه المهني ونظرياته. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الفقي، إبراهيم (٢٠١٤). إدارة الوقت. الكويت: دار سما للنشر والتوزيع.
- ميشيل، مارين (٢٠٠٩). مدخل إلى الإرشاد المهني للقرنِ الحادي والعشرين (عودة المجالي، أسعد المجالي، مترجم). الكويت: مكتبة الفلاح.
- الهاشمي، سلطان محمد، أمبوسعيدية، زيانة عبد الله، الغافرية، جليلة راشد، السعدية، عالية هلال، الكيومية، وضحاء شامس، الخزيرية، ريه سليمان، الدرمكي، حسن علي (٢٠٢٠). أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على تنشئة الطفل في المجتمع العُماني. جمعية الاجتماعيين العمانية بالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية. سلطنة عمان.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٩). الكتاب السنوي للإحصاءات التعليمية. سلطنة عمان.

مراجعُ الوحدةِ الثالثةِ:

- بلـح، أحمد حسن. (٢٠٢٠، أبريل ٢٦). الهـدوء النفسي في «زمن كورونا» لا داعي للذعر ولكن احذروا. للعلم. استرجعت من https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news/psychological-calm-in-coronarvirus-time-do-not-panic-but-/beware
- رشـاد، أحمد شكري. (٢٠٢١، مارس١٦). العالم بعد كورونا أهم ١٠ توقعات ما بعد الوباء. الشروق. استرجعت من https://www.shorouknews.com/columns/ahmed-rashad
- مصيقـر، عبدالرحمـن (٢٠٠٢). صحتـك في غذائـك. دبـي: دار القلم للنشر والتوزيع.
- مصيقر، عبدالرحمن (٢٠٠١). التغذية في الصحة والمرض. دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.
- منظمـة التعـاون الإسلامـي (٢٠٢٠). الآثـار الاجتماعيـة والاقتصادية لجائحة كوفيد-١٩ في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي. استرجع من https://sesricdiag.blob.core.windows.net/sesric-site-blob/files/article/725.pdf
- منظمـة الصحة العالميـة (٢٠٢٠). ملحق اعتبـارات بشأن تعديـل تدابير الصحة العمومية والرعاية الاجتماعية. مسترجع من https://www.who.int
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). استخدام الكمامات في سياق جائحة كوفيد-١٩. مسترجع من https://www.who.int
- هيئـة الصحـة العامة (٢٠٢٢). الدليل الإرشادي الوقائـي للعودة إلى المدارس في ظل جائحة كورونا. مسترجع من school-12p.pdf/03/https://covid19.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/2022

مراجعُ الوحدةِ الرابعةِ:

- أبــو سعد، أحمــد، الهواري، لمياء (٢٠٠٨). التوجية التربــوي والمهني. عمّان: دار الشروق.
- حســن، أيمن علي (٢٠١٥). أساليب التفكــير الشخصية والميول المهنية والحكمة. الإسكندرية: المكتبة التربوية.
- رشــدي، عثمان فريد (٢٠١٤) . الإرشــاد والتوجيه المهني. عمّان: دار الراية للنشر والتوزيع .
- سعــد، عبد المنعــم فهمي (٢٠١٣). التخطيــط للتربية الاجتماعيــة. القاهرة: الدار الثقافية للنشر.
- عزت، جودت، العزة، سعيــد حسني (٢٠١٤). التوجيه المهني ونظرياته. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الفقي، إبراهيم (٢٠١٤). إدارة الوقت. الكويت: دار سما للنشر والتوزيع.
- ميشيل، مارين (٢٠٠٩). مدخل إلى الإرشاد المهني للقرن الحادي والعشرين (عودة المجالي، أسعد المجالي، مترجم). الكويت: مكتبة الفلاح.
- النعيمي، فاطمة معتــوق (٢٠١٨). التخطيط التربوي في الإشراف التربوي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة صحار، صحار.
- باولوسكــي، ســارة (٢٠١٨). المهن | دليــل مصور (عاد إبراهيــم عبده، مترجم). عمان: الأهلية للنشر والتوزيع (العمل الأصلي نشر في ٢٠١٥).


تم بحمد الله

رقم الإيداع : ٦٥٤٣ / ٢٠٢٣

مزون للطباعة والنشر والتغليف (ش.م.م) - ٢٤٨١٥٦٩٣