

نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence



المهارات الحياتية

دليل المعلم لمادة

الصف الأول





سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم لمادة

المهارات الحياتية

الصف الأول



الطبعة التجريبية

١٤٤٢هـ - ٢٠٢٠م



جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

قامت بتأليف هذا الدليل لجنة مشكّلة بموجب القرار الوزاري رقم ٢٠١٦/٣١٥ م

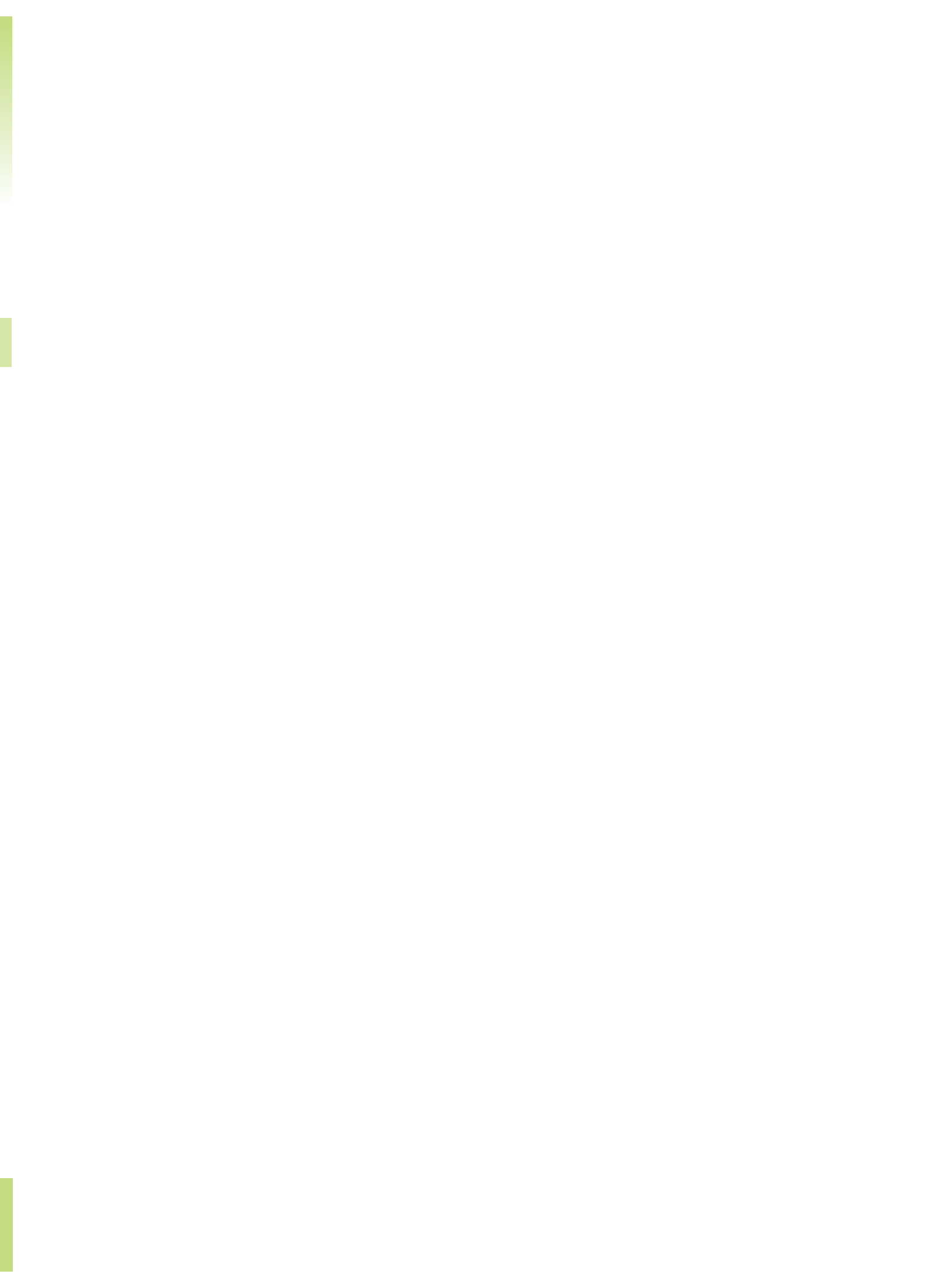
تمّت عمليات إدخال البيانات وإعداد الرسومات والتدقيق اللغوي والتصميم والإخراج
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي والوسائل التعليمية
بالمديرية العامة لتطوير المناهج



حضرة صاحب الجلالة
السلطان هيثم بن طارق المعظم



المغفور له
السلطان قابوس بن سعيد -طيب الله ثراه-



الحمد لله نحمده تمام الحمد، ونصلي ونسلم على خير خلقه سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..وبعد.

تحرص وزارة التربية والتعليم على تجويد العملية التعليمية من خلال إرساء قواعد منظومة تعليمية متكاملة تلبي احتياجات البيئة العمانية وتتناسب مع متطلباتها الحالية.

وبعد مراجعة النظام التعليمي للسلطنة وقياس مستوى أدائه وتحديد أهم التحديات التي تواجهه، قامت وزارة التربية والتعليم بإعادة ترتيب أولوياتها، وتنظيم جهودها لإحداث التطوير بما يتماشى مع توجهات السلطنة ورؤيتها المستقبلية، حيث جرى تطوير الأهداف العامة للتربية، والخطة الدراسية التي أولت اهتماماً أكبر للمواد العلمية وتدریس اللغات، واستحدثت مواد دراسية جديدة لمواكبة المستجدات على صعيدي تكنولوجيا المعلومات واحتياجات سوق العمل من المهارات، هذا فضلاً عن التطوير الذي أدخل على أساليب واستراتيجيات تدریس المناهج الدراسية التي أصبحت تعنى بالمتعلم باعتباره محور العملية التعليمية التعليمية.

إن النقلة النوعية التي نشهدها حالياً في العملية التعليمية أحدثت الكثير من التغييرات الجذرية، فجاءت الكتب الدراسية متسمة بالحدثة والمرونة، والتوافق في موضوعاتها مع مستويات أبنائنا الطلبة والطالبات، وخصائص نموهم العقلي والنفسي، وثقافتهم الاجتماعية، واهتمت بالجوانب المهارية والفنية والرياضة البدنية تحقيقاً لمبدأ أصل من مبادئ فلسفة التربية في السلطنة الداعي إلى بناء الشخصية المتكاملة للفرد، وعززت دور المتعلم في عملية التعلم من خلال إكسابه مهارات التعلم الذاتي والتعلم التعاوني، ولم يعد الكتاب المدرسي بما يحويه من معارف ومهارات وقيم واتجاهات إلا دليلاً يسترشد به الطالب للوصول إلى ما تختزنه مصادر المعلومات المختلفة كالمراجع المكتبية ومصادر التعلم الإلكترونية الأخرى من معارف، وعلى الطالب القيام بعملية البحث والتقصي للوصول إلى ما هو أعمق وأشمل. فإليكم أبنائي وبناتي الطلاب والطالبات نقدم هذا الكتاب راجين أن يجد عين الاهتمام منكم، ويكون لكم خير معين؛ لتحقيق ما نسعى إليه من تقدم ونماء هذا الوطن المعطاء 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



مقدمة:

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

أخي المعلم / أختي المعلمة

يعدُّ الكتاب الذي بين يديك دليلاً عملياً يساعدك في تنفيذ أنشطة المادة للصف الأول، ويتضمَّن مجموعة من المعلومات والمعارف التي توضح آلية التدرُّج التي اعتمدها المؤلفون أثناء تأليفهم لكراسة نشاط التلميذ، إذ يعرض هذا الدليل المعايير والمخرجات للصف الأول وآلية توزيعها على الوحدات الدراسية، والأنشطة الخاصة بكل وحدة وعدد الحصص المقترحة لكل منها، بالإضافة إلى مكونات الوحدات، والدروس، والأنشطة.

وقد حرص المؤلفون على تضمين الدليل متطلبات نمو المتعلِّم في الحلقة الأولى، لتكون نبراساً لك عند تعاملك مع المتعلمين، واختيار استراتيجيات التدريس التي تتناسب معهم، كما تم تضمينه مجموعة من الإرشادات التي ينبغي عليك الاطلاع عليها قبل تنفيذك لأنشطة الوحدات الدراسية.

ويتضمن الدليل ثلاث وحدات دراسية، تم صياغتها بناءً على وحدة المكان، وبيئة التعلم المحيطة بالمتعلم، وهي المدرسة، والأسرة، والمجتمع، اشتملت كل منها على أنشطة تعليمية تتناسب مع خصائصها، ووفق المرحلة العمرية لتلاميذ الصف الأول ومتطلبات نموهم.

وقد سعى المؤلفون إلى تنويع الأنشطة التي تضمَّنتها هذه الوحدات لتلامس أنماط التعلم المختلفة لدى المتعلمين، وتراعي الفروق الفردية بينهم، وتجعلها أكثر جاذبية لهم.

أخي المعلم / أختي المعلمة

نرجو منك الاطلاع على هذا الكتاب بصورة شاملة، وتعرف محتوياته بشكل مفصل، والاستفادة ما أمكن من الإرشادات والتوجيهات التي يحويها في تفعيل دور المتعلم باتباع طرق مبتكرة في التدريس والتنوع فيها.

متمنين لك دوام التوفيق والسداد، ومؤكدين على ضرورة موافاتنا بجميع الملاحظات والمقترحات حول الكتاب لكي نستفيد منها عند تطويره مستقبلاً.

المؤلفون



المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥	تقديم
٧	مقدمة
١٢	معايير ومخرجات مادة المهارات الحياتية للصف الأول
١٤	توزيع المعايير والمخرجات على الوحدات الدراسية
١٦	نظرة شاملة على وحدات مادة المهارات الحياتية للصف الأول
١٨	هيكلية الوحدة
١٨	مكونات الدرس
١٨	مكونات النشاط
١٩	مكونات كراسة نشاط التلميذ
٢٠	خصائص المتعلمين في الحلقة الأولى
٢٤	استراتيجيات مقترحة لتدريس المادة
٣٢	إرشادات للمعلم

المحتويات

٣٧	الوحدة الأولى: مدرستي
٦١	الوحدة الثانية: صحتي
٩٧	الوحدة الثالثة: مجتمعي
١٣٩	المراجع



الإطار النظري



معايير ومخرجات مادة المهارات الحياتية للصف الأول

المجال	المواضيع	المعيار	المخرجات التعليمية
الحياة الشخصية	تطوير الذات	التكيف مع الآخرين في المدرسة	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف إلى معلمه وزملائه داخل الصف. - يُعرّف نفسه أمام الآخرين . - يميز بين أنواع المشاعر . - يسلك سلوكاً إيجابياً في التعبير عن مشاعره. - يقدر أثر التعبير الإيجابي عن المشاعر على حياته وعلى الآخرين.
		التكيف مع بعض الأنظمة في المدرسة، والطريق	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض الأنظمة المدرسية والمرورية. - يميّز بين نظام المدرسة ونظام البيت. - يتبع الأنظمة في المدرسة والطريق. - يقدر أهمية الالتزام بأنظمة المدرسة واستخدام الطريق.
الحياة الأسرية	الغذاء والتغذية	الاهتمام بصحة وسلامة الغذاء في المنزل	<ul style="list-style-type: none"> - يميز بين الغذاء الصحي وغير الصحي. - يطبق بعض طرائق المحافظة على سلامة الغذاء. - يشارك أسرته في اختيار الغذاء الصحي. - يقدر أهمية تناول الغذاء الصحي.
		التعامل الإيجابي مع الوجبات الغذائية داخل المنزل	<ul style="list-style-type: none"> - يعرف الوجبات الغذائية الرئيسية وأهميتها. - يتناول الوجبات الغذائية بانتظام مع الأسرة. - يعدّ وجبةً غذائيةً صحيّةً خفيفةً. - يراعي آداب تناول الطعام مع الأسرة.

المجال	المواضيع	المعيار	المخرجات التعليمية
الحياة الصحية الآمنة	الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية	الاهتمام بالنظافة الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> - يوضّح بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية. - يتبع بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية. - يقدر أهمية النظافة الشخصية للوقاية من المشكلات الصحية.
		التعامل الإيجابي مع الخدمات الصحية	<ul style="list-style-type: none"> - يبين الخدمات الصحية المتوفرة في مجتمعه. - يقدم خدمة صحية للآخرين. - يقدر أهمية الخدمات الصحية في حياة الفرد.
الحياة المجتمعية	التواصل والتفاعل الاجتماعي	التواصل الإيجابي مع الأقران	<ul style="list-style-type: none"> - يستنتج بعض أساليب التواصل مع الأقران. - يتبع بعض أساليب التواصل الإيجابي مع الأقران. - يقدر أهمية التواصل الإيجابي مع الأقران.
		التواصل بحذر مع الغرباء	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء. - يتبع بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء. - يقدر أهمية التواصل الآمن مع الغرباء.
الحياة المهنية	مجالات المهن والوظائف وريادة الأعمال	التعرّف إلى بعض مجالات المهن في المجتمع	<ul style="list-style-type: none"> - يميز بين أنواع المهن. - يحاكي بعض المهن. - يقدر المهن وما تقدّمه من خدمات للمجتمع.

توزيع المعايير والمخرجات على الوحدات الدراسية

المخرجات التعليمية	المعيار	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف إلى معلمه وزملائه داخل الصف. - يُعرِّف بنفسه أمام الآخرين . - يميز بين أنواع المشاعر . - يسلك سلوكًا إيجابيًا في التعبير عن مشاعره. - يقدر أثر التعبير الإيجابي عن المشاعر على حياته وعلى الآخرين. 	<p>التكثيف مع الآخرين في المدرسة</p>	مدرستي
<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض الأنظمة المدرسية. - يميّز بين نظام المدرسة ونظام البيت. - يتبع الأنظمة في المدرسة. - يقدر أهمية الالتزام بأنظمة المدرسة. 	<p>التكثيف مع بعض الأنظمة في المدرسة</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يميز بين الغذاء الصحي والغير الصحي. - يطبق بعض طرائق المحافظة على سلامة الغذاء. - يشارك أسرته في اختيار الغذاء الصحي. - يقدر أهمية تناول الغذاء الصحي. 	<p>الاهتمام بصحة وسلامة الغذاء في المنزل</p>	صحتي
<ul style="list-style-type: none"> - يعرف الوجبات الغذائية الرئيسية وأهميتها. - يتناول الوجبات الغذائية بانتظام مع الأسرة. - يعدُّ وجبةً غذائيةً صحيّةً خفيفةً. - يراعي آداب تناول الطعام مع الأسرة. 	<p>التعامل الإيجابي مع الوجبات الغذائية داخل المنزل</p>	

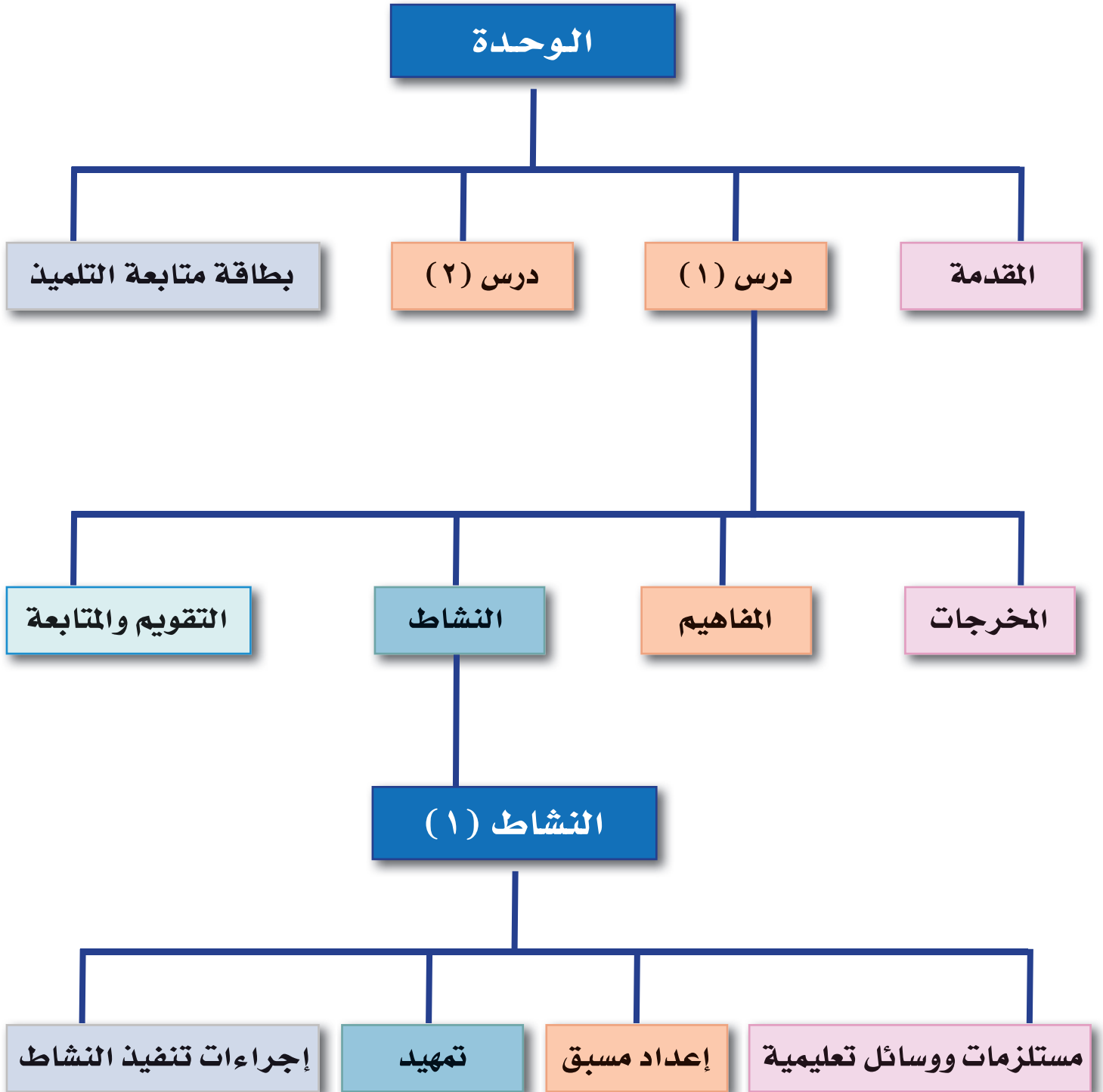
المخرجات التعليمية	المعيار	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - يوضّح بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية. - يتبع بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية. - يقدر أهمية النظافة الشخصية للوقاية من المشكلات الصحية. 	<p>الاهتمام بالنظافة الشخصية</p>	صحتي
<ul style="list-style-type: none"> - يستنتج بعض أساليب التواصل مع الأقران. - يتبع بعض أساليب التواصل الإيجابي مع الأقران. - يقدر أهمية التواصل الإيجابي مع الأقران. 	<p>التواصل الإيجابي مع الأقران</p>	مجتمعي
<ul style="list-style-type: none"> - يعرف بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء. - يتبع بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء. - يقدر أهمية التواصل الآمن مع الغرباء. 	<p>التواصل بحذر مع الغرباء</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يبين الخدمات الصحية المتوفرة في مجتمعه. - يقدم خدمة صحية للآخرين. - يقدر أهمية الخدمات الصحية في حياة الفرد. 	<p>التعامل الإيجابي مع الخدمات الصحية</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يميز بين أنواع المهن. - يحاكي بعض المهن. - يقدر المهن وما تقدّمه من خدمات للمجتمع. 	<p>التعرّف إلى بعض مجالات المهن في المجتمع</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - يعرف بعض الأنظمة المرورية. - يتبع الأنظمة المرورية في الطريق. - يقدر أهمية الالتزام بالأنظمة المرورية. 	<p>التكثيف مع الأنظمة المرورية</p>	

نظرة شاملة على وحدات مادة المهارات الحياتية للصف الأول

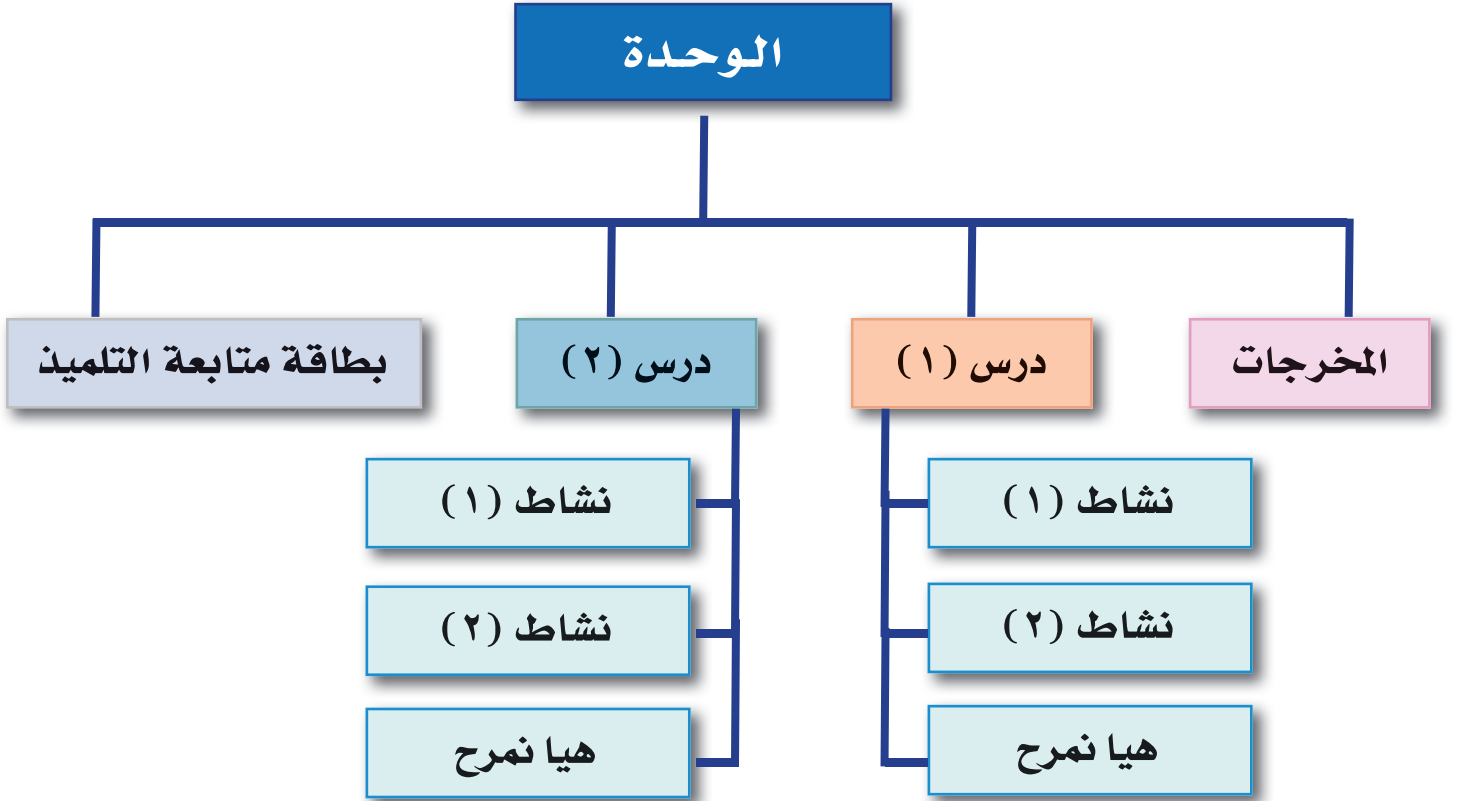
الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الانشطة التعليمية
مدرستي	٦	أحب مدرستي	- النشاط (١) يومي الأول في المدرسة
			- نشاط (٢) أعبر عن مشاعري
			- نشاط (٣) أتعامل مع مشاعري
مدرستي		نظام مدرستي	- النشاط (١) أعرف نظام مدرستي
			- نشاط (٢) أتبع نظام مدرستي
صحتي	١٠	نظافتي الشخصية	- نشاط (١) غسل اليدين والقدمين
			- نشاط (٢) غسل الوجه
			- نشاط (٣) المحافظة على الأسنان
		غذائي الصحي	- النشاط (١) أعرف غذائي الصحي
			- النشاط (٢) أحافظ على سلامة غذائي
			- النشاط (٣) أسرتي والغذاء الصحي
		وجباتي الغذائية	- النشاط (١) أهمية الوجبات الغذائية الرئيسية
			- النشاط (٢) آداب تناول الطعام
			- النشاط (٣) إعداد وجبة غذائية صحية
		مجتمعي	١٦
- النشاط (٢) أتواصل إيجابياً مع أقراني			
- نشاط (٣) متى أقول... لا؟			
أتواصل مع الغرباء	- النشاط (١) من هم الغرباء؟		
	- النشاط (٢) التواصل الآمن مع الغرباء		

الانشطة التعليمية	الدرس	عدد الحصص	الوحدة
- النشاط (١) أتعرف الخدمات الصحية في مجتمعي	الخدمات الصحية في مجتمعي		مجتمعي
- النشاط (٢) أقوم بالتوعية الصحية للآخرين			
- النشاط (١) أكتشف صاحب المهنة	المهن في مجتمعي		
- النشاط (٢) أحاكي بعض المهن			
- النشاط (١) أعبّر الطريق من خطوط عبور المشاة	أتبع الأنظمة المرورية		
- النشاط (٢) آداب استخدام الطريق			
- النشاط (٣) أعبّر الطريق عند الإشارات الضوئية			
- النشاط (٤) أركب المركبة بطريقة آمنة			

هيكلية الوحدة



مكونات كراسة نشاط التلميذ



خصائص المتعلمين في الحلقة الأولى

يدخل الطفل المدرسة في هذه المرحلة، إما قادمًا من المنزل مباشرة أو منتقلًا إليها من رياض الأطفال، وتتميز هذه المرحلة بشكل عام باتساع الآفاق المعرفية والأكاديمية، وتعلمُّ المهارات الجسمية اللازمة للألعاب والأدوات، والجدول الآتي يوضح خصائص نمو المتعلم في هذه المرحلة:

نوع النمو	الخصائص
النمو الجسمي	<ul style="list-style-type: none"> - تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي البطيء المستمر في تغيير شبه شامل في الملامح العامة التي تميز شكل الجسم. - ينمو حجم الرأس. - تنمو الأذرع والساقان بصورة أسرع من الجذع. - تتساقط الأسنان اللبنية وتظهر الأسنان الدائمة. - النمو المستمر للعظام. - يزداد الطول بمعدل ٥ سم وينمو وزنه بمعدل ٣ كغم في السنة.
النمو الحركي	<ul style="list-style-type: none"> - ينمو التوافق الحركي، وتزداد المهارة اليدوية. - يتميز الطفل بالنشاط والحركة الزائدة. - تنمو العضلات الكبيرة والصغيرة وتتآزر بين العضلات الدقيقة (اليدين والعينين). - تزداد مهارة الطفل في التعامل مع الأشياء والمواد. - تزايد معدلات الحركة ويصبح اكتساب المهارات اللازمة لمختلف الألعاب الرياضية المناسبة للمرحلة سريعًا.
النمو الحسي	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف إلى الأشياء من خلال ألوانها، وأشكالها، ورائحتها. - تتقدم حواس الجسم، وخاصة حاسة اللمس. - التوافق السمعي، والبصري، والشمي، والتذوقي.

الخصائص	نوع النمو
<ul style="list-style-type: none"> - يتوقع أن يتخلص من التفكير الحدسي القائم على المحاولة والخطأ. - يتميز التفكير بأنه تفكير عياني يدور حول عمليات هي عبارة عن أفعال عقلية تسمح له بأداء ما كان يفعله مادياً. - يمكنه فهم المعكوسة وخاصة الاحتفاظ. - يمكن أن يصنف الأشياء بناءً على أكثر من خاصية واحدة. - تشهد هذه الفترة تحسناً في الذاكرة طويلة المدى، ويستخدم الأطفال استراتيجيات التذكر مثل: الإعادة، والتخييل، والتنظيم. - يتطور الانتباه في هذه الفترة. - يحدث تحسّن في انواع التفكير، كالتفكير الناقد. - تعلم مهارات القراءة، والكتابة، والحساب. - القدرة على الابتكار تدريجياً. - تطوير مفاهيم الصواب والخطأ. - نمو الذكاء، وحب الاستطلاع، ونمو المفاهيم. - إدراك العلاقة بين الأسباب والنتائج. - تأثر النمو العقلي بالمستوى الاجتماعي، والثقافي، والاقتصادي للأسرة. 	<p style="text-align: center;">النمو العقلي والمعرفي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ينضج إدراك معاني المفردات. - تلعب القراءة دوراً أساسياً في تطور اللغة، وتحظى اللغة الثانية بالاهتمام. - يهتم بالأفعال المرتبطة بالكلمة أو بالإدراكات المتوفرة لديه حول تلك الكلمة. - يربط الكلمة بالفئات المناسبة لها. 	<p style="text-align: center;">النمو اللغوي</p>

الخصائص	نوع النمو
<ul style="list-style-type: none"> - يحقق الطفل تقدماً في قواعد اللغة. - يتعلم الطفل القراءة بطرق مختلفة. - تعتبر بداية مرحلة تعلم الجمل الطويلة والمركبة. - إتقان الأطفال المهارات اللغوية. - الارتباط الكبير بالنمو العقلي الانفعالي. - الارتباط الكبير بين الناحية الصحية للطفل، والنمو اللغوي. - يتأثر النمو اللغوي بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة. 	النمو اللغوي
<ul style="list-style-type: none"> - تتكوّن العواطف والمشاعر والعادات الانفعالية. - يصبح الطفل أكثر تحكماً في انفعالاته وأكثر تقبلاً للتأخير في تحقيق رغباته وعدم تلبّيتها. - يتطور مفهوم الذات ويبدأ تقدير الذات بالارتفاع. - يبدأ الطفل في تمييز أسباب النجاح أو الفشل. - يشعر الطفل باستقرار الانفعال ، ونمو الهدوء الانفعالي لديه ، فيصبح أكثر ثباتاً وأقل اندفاعاً. - يُشبع الطفل حاجاته بطريقة بناءة أكثر من ذي قبل. - يحسن علاقته بالآخرين ويشعر بالمسؤولية. 	النمو الانفعالي

الخصائص	نوع النمو
<ul style="list-style-type: none"> - اتساع دائرة الاتصال الاجتماعي بذهاب الطفل إلى المدرسة. - يختار الطفل أصدقائه. - تتطور مجموعات الأصدقاء. - قدرة الأطفال على الأخذ بوجهة نظر الآخر وفهمها وتقديرها بما فيها مشاعر الآخرين وأفكارهم. - يهتم أطفال هذه المرحلة بالمقارنات الاجتماعية. - يحب الأطفال الألعاب المنظمة في مجموعات صغيرة. - يحصل الطفل على المكانة الاجتماعية. - ينمو شعور الفرد بفرديته المختلفة عن غيره. - يتعد كل من الجنسين عن الآخر. - يتذبذب الأطفال بين الخنوع الزائد والتمرد الكلي. - ازدياد الوعي الاجتماعي لديه. - نمو المهارات الاجتماعية والقدرة على القيام بالمسؤوليات. 	<p>النمو الاجتماعي</p>

استراتيجيات مقترحة لتدريس المادة:

إن تخطيط الدروس وفق المنحنى النظامي لتقديم المادة أو الأنشطة من أولويات عمل المعلم، وذلك وفق استراتيجيات تدريس تساعده في تحقيق أهداف الدرس بسهولة ويسر وفي أقل وقت وجهد، آخذاً بعين الاعتبار أن المتعلم هو محور العملية التعليمية، كما أنه الهدف الرئيسي لمخرجات العملية التربوية. ونظراً لطبيعة هذه المادة، وإثراءً لمحتواها وأنشطتها، فإننا لا نميل إلى تقييد المعلم بأسلوب معين في تنفيذ وتطبيق درسه، حيث إن هذه المادة تعتمد بالدرجة الأولى على المعلم، وتوظيف مهاراته في استخدام الوسائل التعليمية، وقدرته على استثارة دافعية المتعلمين، ومع ذلك نود أن نُورد بعض طرائق واستراتيجيات التدريس، دون أن نلزم المعلم بأيٍّ منها؛ بل له مطلق الحرية في اختيار ما يناسبه حسب الموقف التعليمي بالتركيز على الجانب العملي.

١. التعلُّم النشط:

التعلُّم النشط هو تصميم موقف تعليمي يكون للمتعلّم فيه الدور الفاعل، ولكي يكون التعلُّم نشطاً ينبغي أن ينهك المتعلمون في قراءة أو كتابة أو مناقشة أو حل مشكلة، أو القيام بعمل تجريبي يتعلّق بما يتعلمونه، وعليه فالتعلُّم النشط هو الذي يتطلب من المتعلمين أن يستخدموا مهارات تفكير عليا كالتحليل والتركيب والتقويم، وأنواعاً مختلفة من التفكير (الإبداعي، الاختراعي، الناقد)، وهو ما تسعى التربية لتنميته لدى المتعلمين. وفي التعلُّم النشط يكون دور المتعلم هو القيام بأنشطة عدة تتصل بالمادة المتعلمة، مثل: طرح الأسئلة، وفرض الفروض، والاشتراك في مناقشات، والبحث والقراءة، والكتابة والتجريب. ويتغير دور المعلم من كونه الفاعل الأوحد إلى كونه الموجه والمرشد والمسهل للتعلُّم، حيث يدير الموقف التعليمي إدارة ذكية، فيوجه المتعلمين نحو التعلُّم وتحقيق الهدف، وهو ما يتطلب منه تضمين المنهج أنشطة متنوعة تساعد المعلم على القيام بهذه المهام.

٢. المناقشة:

إن طريقة المناقشة هي إحدى الطرق التي يتم فيها تبادل الآراء والمعلومات من خلال المناقشات والحوار الجاد الهادئ المنظم عند طرح سؤال أو قضية، وهذا التبادل يتم ما بين المعلم والمتعلمين أو المتعلمين مع بعضهم البعض، ونُمثّل لذلك بالموضوع الذي يطرحه المعلم على المتعلمين عن المواد المحلية لتصنيع الحبال واستخداماتها، ويطلب منهم تبادل المعلومات من خلال مناقشة الأسئلة التالية:

١. من أي المواد تصنع الحبال في البيئة المحلية العُمانية؟
٢. من أين يتم الحصول على المواد التي تصنع منها الحبال في البيئة المحلية العُمانية؟
٣. ما استخدامات الحبال في البيئة المحلية؟
٤. ما الاستخدامات الأخرى للحبال؟
٥. ما أهمية تصنيع حبال من مواد في البيئة المحلية؟

٣. حل المشكلات:

- تستخدم هذه الطريقة في حالة وجود مشكلة أو قضية ما يراد الوصول إلى حلٍّ مناسبٍ بشأنها، والمشكلة عبارة عن موقفٍ محيّرٍ يتطلب حلاً. وهي طريقة يُعتمد في أساسها على مجموعة من الخطوات المنظمة منطقيًا تتناول كيفية حل المشكلات، وعلى المعلم أن يتبع الخطوات الآتية لتوضيح طريقة حل المشكلة:
- أ- الإحساس بالمشكلة وتحديدها:** يساعد المعلم طلابه على تحديد المشكلة بعد الإحساس بها بطرق مختلفة، منها طرح بعض الأسئلة البسيطة.
- ب- جمع المعلومات:** يساعد المعلم المتعلمين على جمع المعلومات والبيانات عن سبب ظهور هذه المشكلة بأساليب مختلفة.
- ج- فرض الفروض:** توجيه المتعلمين إلى فرض مجموعة من الفروض، ويكتفى بعدد قليل منها للدراسة، مع التركيز على الفرض الذي يؤدي إلى حل مُرضٍ.
- د- اختبار صحة الفروض:** حيث يبدأ المعلم بتوجيه المتعلمين للحل باختبار صحة الفرض الأول، وإذا لم تحل المشكلة ينتقل إلى اختبار صحة الفرض الثاني، والثالث وهكذا، وإذا لم يحدث ذلك فإن المشكلة تكمن في عوامل أخرى غير التي ذُكرت، ويتم البحث عنها باختبار صحة فروض أخرى.
- هـ- التوصل إلى الحل أو النتيجة المطلوبة:** بعد أن يتم التوصل إلى أنسب الحلول من بين الفروض المختارة، على المعلم هنا أن يوجّه المتعلمين إلى التركيز على الجوانب اللازمة لحل المشكلة.

٤. تمثيل الدور:

هو أسلوب يستعمل في عملية التعلّم، وإذا ما طبق بالشكل الصحيح فإنه يؤدي إلى خبرة تعلم ممتعة وقيّمة، والهدف منه تمكين المتعلمين من عرض قدرتهم في استعمال أساليب تمثيل الدور المقترح في النص القرائي من خلال خطة عمل مكتوبة، وبشكل مبسّط فإن طريقة تمثيل الدور هي عبارة عن قيام المتعلم بدور شخصية تُحدد له: خيالية، أو واقعية، ويقوم هو بالتعبير عن أداء هذه الشخصية بمساعدة المعلم. ومن أمثلة تمثيل الدور بشكل عام نجد: التمثيل التلقائي، والتمثيل الإيمائي، وتمثيل الدور المحكم، والتمثيل الدرامي الإبداعي.

٥. الملاحظة الميدانية:

وفي هذه الطريقة يعدُّ المعلم أهداف الدرس وأهداف الزيارة مسبقاً ويخطط لها مع إدارة المدرسة أو المنطقة التعليمية، ويوجه المتعلمين إلى الدور الذي يجب أن يقوموا به من خلال الزيارة وما عليهم أن يلاحظوه ويدونوه أو يرسموه في دفاترهم، وفي هذا المجال يمكن زيارة بعض المواقع القريبة والتي تساعد في تحقيق أهداف الأنشطة.

٦. القصة:

تناسب هذه الطريقة مستويات المتعلمين المختلفة، وتتوافر فيها عناصر التشويق والإثارة، وجذب انتباه المتعلمين؛ وذلك بعرضها في صورة درامية وحركية تعبيرية.

٧. الاكتشاف:

تعتمد هذه الطريقة بدرجة كبيرة على نشاط المتعلم وقدراته الذاتية، حيث يقوم المتعلمين بتوجيه من المعلم، بدراسة جملة من الظواهر لكي يتوصلوا من خلالها إلى شيء جديد بالنسبة لهم، والأهم من ذلك أن يصلوا إليه بأنفسهم، وإن كان بتوجيه المعلم وإرشاده. فاكتشاف المتعلم للعلاقة بين الميول المهنية والنجاح في العمل والتطور فيه مثلاً يمكنه من الحصول على المعلومات والحقائق من خلال الملاحظة، والتقصي، والربط، والاستنتاج وهذه جميعها عمليات عقلية عليا، يطلب من المعلم تنميتها لدى المتعلمين ليصبحوا قادرين على اكتشاف ما يحيط بهم من خلال بعض المواقف.

٨. التعلم الذاتي:

إن الاستراتيجيات والطرائق الحديثة في تعليم المتعلمين يجب أن تعتمد في المقام الأول على الطرائق التي تساعد المتعلم على التعلم الذاتي، وبخاصة طريقتي حل المشكلات والاكتشاف الموجه؛ لدفع المتعلم إلى التوصل إلى المعلومات، والحقائق والمفاهيم بنفسه، أو بمساعدة بسيطة من المعلم، حيث لا يتعدى دور المعلم كونه موجهًا للمتعلم أثناء التعلم. وهنا تكون الفرصة متاحة للمتعلم لممارسة مختلف العمليات العقلية المتضمنة في عملية التعلم من فهم، وتحليل، وتركيب، ومقارنة، واستنتاج، وتطبيق مبتعداً عن عملية الحفظ والتذكر فقط، ويظهر دور المعلم هنا من خلال تكليف المتعلمين بأعمال وأنشطة ينفذونها بأنفسهم أو في مجموعات، مع توجيههم إلى كيفية التنفيذ، والمصادر التي يحتاجونها في ذلك.

٩. التعلُّمُ التعاوني:

يتمُّ التعلُّم هنا من خلال مجموعات صغيرة يتم فيها تنظيم الأنشطة الصفية بحيث يستطيع المتعلمين التعاون والتعلُّم من بعضهم بعضًا علاوة على ما يتعلَّموه من المعلم. كما أن المتعلمين من خلال تعاونهم يبنون على أفكار أفراد مجموعاتهم وهو ما يعزز تعلُّمهم فيكون أكثر فاعلية، فيتعلمون قيمًا ويمارسون مهارات جماعية في سياق الأنشطة الصفية. والتعلُّم التعاوني يتميّز بعدة صفات منها:

- أ- اعتماد أفراد المجموعة على بعضهم بعضًا بإيجابية أثناء التعلُّم.
- ب- كل فرد مسؤول عن عمله كفرد وكعضو في المجموعة.
- ج- يتوقع من أعضاء المجموعة مساعدة كلٍّ منهم الآخر وتشجيعه على التعلُّم.
- د- السلوك التعاوني بين أفراد المجموعة هو سلوك مقصود، يعلِّمه المعلم من خلال عرض النموذج أمامهم، والمشاركة في التفاعل، ثم متابعتهم وتقويم سلوكهم.
- هـ- يلاحظ بعض المتعلمين سلوك بعضهم بعضًا، وبعد الانتهاء من العمل يتناقشون حول سلوك كل واحد منهم في المجموعة ليتوصلوا إلى السلوك الأفضل لإنجاز عمل المجموعة، والسلوك المعيق للعمل، وفي ضوء ذلك يضعون خطة لتحسين أدائهم.

أما بالنسبة لدور المعلم في هذه الطريقة فيتمثل في الآتي:

أولاً: قبل النشاط

- أ- تحديد الأهداف التعليمية المرجوة.
- ب- تحديد حجم مجموعات العمل.
- ج- تكوين المجموعات.
- د- تحديد الأدوار، الأفراد، المجموعة.
- هـ- إعداد وتجهيز الأدوات والخامات اللازمة لتنفيذ النشاط.
- و- ترتيب الصف ونظام جلوس المجموعات.
- ز- تحديد وتوصيف العمل المطلوب.
- ح- تحديد السلوك الاجتماعي المطلوب التركيز عليه في النشاط.
- ط- إعداد بطاقة ملاحظة.

ثانياً: أثناء النشاط

- أ- يقوم المعلم بالإشراف على المجموعات.
- ب- يحاول المعلم تجميع المعلومات والبيانات عن أداء المتعلمين في المجموعات.
- ج- يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة للمتعلمين من خلال سلوكهم أثناء العمل بطريقة لفظية أو غير لفظية.

ثالثاً: بعد النشاط

بعد انتهاء المجموعة من مهمة العمل التي كلفوا بها تتاح لهم فرصة مناقشة سلوكهم وتفاعلهم مع بعضهم بعضاً، وذلك من خلال التركيز على أهداف المادة التي يدرسها المتعلم، والتركيز على المهارات الاجتماعية التي تعلموها في الموقف، ومن الأفضل أن يقوم المتعلمين بأنفسهم بهذا العمل وليس المعلم.

١٠. العصف الذهني:

هي إحدى الأساليب المستخدمة لتوليد أفكار جديدة حول موضوع معين، وذلك بالاستفادة من أفكار الجماعة للوصول إلى أفضل مقترح أو مقترحات مناسبة للموضوع. وتتميز هذه الطريقة بقدرتها على تنمية التفكير المبدع، وتنفيذ عادة في شكل مجموعات لكلٍّ منها قائد، إلا أنه في هذه المرحلة يستخدم المعلم الصف كمجموعة يقودها بنفسه، وتتبع الخطوات الآتية:

١. يقوم المعلم بطرح موضوع معين على المتعلمين، ويطلب منهم إبداء مقترحاتهم حوله.
٢. يشجّع المعلم جميع المتعلمين على الإسهام بآرائهم ومقترحاتهم بحرية كاملة دون إصدار نقد حاسم.
٣. يسجل المعلم جميع الأفكار والمقترحات على السبورة أيًا كانت.
٤. يطلب المعلم إلى المتعلمين تقييم الأفكار المدونة على السبورة بالترتيب، لاستبعاد الأفكار غير القابلة للتطبيق، ثم الاتفاق على أفضلها.
٥. يقوم المعلم بتدوين الأفكار المتفق عليها وترتيبها حسب أهميتها في التطبيق.

١١. التخيُّل:

هي استراتيجية في التدريس يتم فيها صياغة سيناريو تخيلي يصطحب المتعلمين في رحلة تخيلية ويحثهم على بناء عدد من الصور الذهنية أو التأمل في سلسلة من الأحداث التي تقرأ عليهم من قبل المعلم يكامل فيها بين البصر والسمع والعواطف والأحاسيس.

خطوات تنفيذ استراتيجية التخيُّل الموجه:

١. إعداد سيناريو التخيُّل:

يقوم المعلم بإعداد سيناريو للتخيُّل، ويراعي فيه الشروط التالية:

أ- تكون الجمل قصيرة وغير مركبة بشكل يسمح للمتعلم ببناء صور ذهنية، فالجمل المركبة قد تحمل مخيلة المتعلم فوق طاقتها بشكل لا يمكنه من بناء الصور الذهنية، وقد يؤدي ذلك إلى عدم تمكنه من متابعة النشاط.

ب- تستخدم كلمات بسيطة وقابلة للفهم وفي مستوى المتعلمين، والابتعاد عن الكلمات التي يصعب على المتعلمين فهم معانيها، والتي قد تحدث تشويشاً على عملية التخيُّل وقد تؤدي إلى انقطاع حبل توليد الصور الذهنية.

ت- يستحسن تكرار الكلمة عدة مرات إذا احتاج الأمر.

ث- وجود وقفات مريحة بين العبارات ليتمكن المتعلمون من تكوين صور ذهنية لهذه العبارات.

ج- وقفة حرة قصيرة يترك فيها المجال للمتعلم أن يسبح بخياله في عوالم يختارها بنفسه ليكمل المرحلة التخيلية التي بدأها معه المعلم.

ح- مخاطبة مختلف الحواس، وذلك بصياغة جمل تخاطب السمع والبصر والشم والتذوق والإحساس بالحرارة والملمس وغيرها.

خ- الابتعاد عن الكلمات المزعجة مثل «طالخال»؛ لأنها قد تقطع حبل الصور الذهنية لدى المتعلمين.

د- عودة تدريجية إلى الغرفة.

ذ- تجريب السيناريو قبل تنفيذه؛ وذلك للوقوف على العبارات التي لم تنجح في استثارة الصور الذهنية لدى المتعلمين.

٢. البدء بأنشطة تخيلية تحضيرية:

وهي عبارة عن مقاطع قصيرة لموقف تخيلي بسيط تنفذ قبل البدء بالنشاط التخيلي الرئيسي، وهدفها مساعدة المتعلم للتهيؤ ذهنيًا للنشاط التخيلي الرئيسي، ولتمكين المتعلمين من التخلص من المشتتات التي تمتلئ بها مخيلاتهم والتي أحضروها معهم قبل دخول غرفة الصف.

٣. تنفيذ نشاط التخيل:

أ- تهيئة المتعلمين بتعريفهم بنشاط التخيل وبيان أهميته في تنمية قدرات التفكير لديهم، وطلب الهدوء منهم والتركيز ومحاولة بناء صور ذهنية لما سيستمعون إليه، إن كثيرًا من المعلمين يتسرعون في البدء في النشاط التخيلي.

ب- الطلب من المتعلمين أخذ نفس طويل ثم غلق أعينهم.

ت- القراءة بصوت عالٍ وبطيء.

ث- الوقوف في مقدمة الفصل، وتجنب الحركة الزائدة أثناء الإلقاء حتى لا يشتت ذلك المتعلمين ويمنع تكون الصور الذهنية لديهم.

ج- إعطاء كل وقفة حقها.

ح- تجاهل الضحكات البسيطة هنا وهناك في أول مرة يتم تطبيق الطريقة فيها، إن هذه الضحكات البسيطة ستبدأ في الاختفاء شيئًا فشيئًا.

خ- من جاء متأخرًا ينتظر خارج الباب.

٤. الأسئلة التابعة:

بعد تنفيذ النشاط الرئيسي يقوم المعلم بطرح عدد من الأسئلة على المتعلمين ويطلب منهم الحديث عن الصور الذهنية التي قاموا بنائها أثناء التخيل، ويتم اتباع التعليمات التالية:

أ- إعطاء وقت للحديث عمّا تخيلوه.

ب- طرح أسئلة عن الصور التي تخيلوها وليس عن المعلومات التي وردت في السيناريو.

ت- الترحيب بكل الإجابات والتخيلات.

ث- محاولة التقليل من مستوى القلق عندهم إلى أدنى مستوى.

ج- السؤال عن جميع الحواس كمثل هل عايشوا روائح معينة، أو ألواناً معينة، أو شعوراً بالحرارة أو البرودة، أو تذوقوا شيئاً معيناً.

ح- كتابة أو رسم الرحلة التخيلية، وذلك بالطلب من المتعلمين كتابة أو رسم ما عايشوه في الرحلة التخيلية على شكل قصة، يعبرون فيها عن الصور الذهنية التي مرت عليهم في أثناء رحلتهم التخيلية.

١٢- التأمل:

التأمل هو شكل خاص من التفكير ينجم عن الشك والحيرة في المواقف الحياتية التي يمر بها المرء؛ مما يدفعه إلى البحث الهادف لجلاء الأمر مستعيناً بما تراكم لديه من استنتاجات مستمدة من التجارب السابقة، وبذلك تكون وظيفة التأمل تحويل الحالة المتسمة بالغموض والحيرة والتناقض والفوضى إلى حالة من الوضوح والاتساق، والممارسة التأملية هي الوسيلة التي يستطيع فيها الممارسون بموجبها أن يطوروا مستوى أكبر من الوعي بالذات وأثر الأداء وعياً يخلق فرصاً للنمو والتطوير.

والممارس التأملية يلعب دورين مهمين، أولهما يمكن تشبيهه بالممثل الدرامي، ومن ناحية أخرى هو ناقد في الوقت نفسه يجلس بين الجمهور يراقب الأداء ويحلله.

التفكير التأملية هو استقصاء ذهني نشط واع ومتأن للفرد حول معتقداته وخبراته ومعرفته المفاهيمية الإجرائية في ضوء الواقع الذي يعمل فيه، يمكنه من حل المشكلات العملية والعلمية وإظهار المعرفة الضمنية إلى سطح الوعي بمعنى جديد، ويساعد ذلك المعنى في اشتقاق استدلالات لخبراته الحسية تقوده إلى تكوين نظرية خاصة به للممارسات المرغوب تحقيقها في المستقبل.

ويهدف التأمل إلى مساعدة المتعلم على التركيز وتهدئة عقله، حتى يصل في نهاية الأمر إلى أعلى درجات الوعي والسلام النفسي، ويمكن ممارسة التأمل في أي مكان وفي أي وقت، مما يضيف شعوراً بالهدوء والسكينة بغض النظر عما يحدث حول المتأمل، وحتى تستطيع عزيزي المعلم تطبيق التأمل مع المتعلمين ينبغي أن تتوفر مجموعة من الأسس هي:

البيئة الهادئة: يشترط أن تتوفر بيئة هادئة لممارسة التأمل، حتى يتمكن المتعلم من التركيز في المهمة المطروحة دون غيرها، وتجنب تشتت أفكاره بفعل المثيرات الخارجية.

ارتداء ملابس مريحة: قد يصعب ممارسة التأمل إذا كان المتعلم يشعر بعدم الارتياح من الناحية الجسدية بسبب الملابس الضيقة أو المشدودة، لذا عليك عزيزي المعلم التأكد من ارتداء المتعلمين ملابس فضفاضة غير ضيقة أو مشدودة، وخلع الأحذية أثناء ممارسة التأمل.

تحديد مدة التأمل: ينبغي تحديد مدة التأمل قبل البدء، كأن لا تتعدى خمس دقائق حسب الوقت الذي تراه مناسباً. **الجلوس في وضعية مريحة:** من المهم جداً أن يشعر المتعلم بالارتياح عند التأمل، لذلك يجب اتخاذ أفضل وضع.

إغلاق العينين: إن إغلاق العينين سيحجب أي مشيرات بصرية خارجية، ويمنع التشتت، والتركيز على تهدئة العقل، وتوجيهه نحو الموضوع المراد التأمل فيه.

إرشادات للمعلم:

يعتمد تحقيق معايير مادة المهارات الحياتية ومخرجاتها بصورة أساسية على قيام المتعلمين بأنشطة عملية بشكل فردي أو جماعي، وفيما يلي إرشادات تساعد على تحقيق تلك المعايير والمخرجات:

أولاً: النظرة الشاملة للدليل

ادرس وحدات الدليل جميعها قبل البدء بتنفيذها؛ إذ إن ذلك يفيد في أمور كثيرة أهمها:

- وضع الخطة السنوية على أسس سليمة، والالتزام بالتدرج المحدد للوحدات الدراسية، وعدم تقديم وحدة على أخرى؛ إذ إن بعض الوحدات ترتبط بالوحدات التي تسبقها.
- تحديد الجهات التي ستزورها أو تستضيفها لعمل الإجراءات اللازمة لذلك.
- ملاحظة الترابط بين الدروس للاستفادة من ذلك عند تنفيذ الأنشطة.

ثانياً: الوحدة

قبل تنفيذ أي وحدة لا بد من الاطلاع بصورة مباشرة على عناصرها المتمثلة في المقدمة، والدروس ومحتوياتها، والتقويم والمتابعة، وبطاقة متابعة التلميذ، لتكوين صورة عامة عن الوحدة والمهارات التي ستركز عليها، وعدد الحصص المخصصة لها.

ثالثاً: الدرس

يتضمن كل درس من الدروس مجموعة من المخرجات، والمفاهيم والقيم والمهارات المرتبطة بها، والمستلزمات والوسائل التعليمية للأنشطة وإجراءات تنفيذها، والتقويم والمتابعة، وآلية تنفيذ كراسة نشاط التلميذ، وفيما يلي إرشادات خاصة بكل منها:

١. **المخرجات:** تمّت صياغة المخرجات التعليمية بصورة إجرائية يمكن تحقيقها وفق خمسة مجالات عامة وهي: (الحياة الشخصية، الحياة الأسرية، الحياة المجتمعية، الحياة الصحية الآمنة، الحياة المهنية)، ويجمع هذه المخرجات في كل درس البنية المعرفية والمهارية والقيمية التي يعالجها.

٢. **المفاهيم:** تم توضيح مجموعة من المفاهيم الخاصة بكل درس، لتكون كمرجع لك وأنت تتعرض لها عند تنفيذك للأنشطة، وقد تمّت صياغتها بصورة واضحة بعيداً عن التعقيد، وما عليك سوى توضيحه للمتعلّم بما يتناسب مع مرحلته العمرية.

٣. **المهارات والقيم:** تمّ عرض المهارات والقيم في بداية كل درس، لتكون مرشداً لك حول أهم المهارات والقيم التي ستركز عليها وتسعى إلى تنميتها لدى المتعلمين، من خلال إجراءات تنفيذ الأنشطة.

٤. **الأنشطة:** هي مجموعة إجراءات منظمة ومتدرجة، وتتضمن الآتي:

أ- المستلزمات والوسائل التعليمية: هناك وسائل تعليمية خاصة بالمادة متوفرة في المدرسة، تعرّف عليها وحدد لأي الأنشطة ستستخدمها وطريقة استخدامها، كما توجد مستلزمات ووسائل تعليمية يطلب منك إعدادها، فيرجى مراعاة الأسس العامة عند تصميم الوسائل التي ستستخدمها.

ب- الإعداد المسبق: تحتاج الأنشطة إلى إعداد مسبق، لذا يجب الاهتمام بإعداد متطلبات تنفيذ الأنشطة قبل الحصة بوقت كاف، كالتنسيق مع الجهات، أو تحضير أدوات، أو تدريب متعلمين لتنفيذ مشهد تمثيلي.

ج- التمهيد: يعدّ التمهيد الإجراء الأول من إجراءات تنفيذ النشاط، لذا ينبغي الاطلاع عليه مسبقاً، وتحضير المستلزمات الخاصة بتنفيذه، ويمكنك اقتراح التمهيد الذي تراه مناسباً.

د- تنفيذ النشاط: عند تنفيذ النشاط ينبغي أن تركز على الآتي:

- قم بتنفيذ الأنشطة قبل تدريب المتعلمين عليها؛ إذ يوفر ذلك فرصة لتوجيه المتعلمين وملاحظتهم بدقة في أثناء العمل.

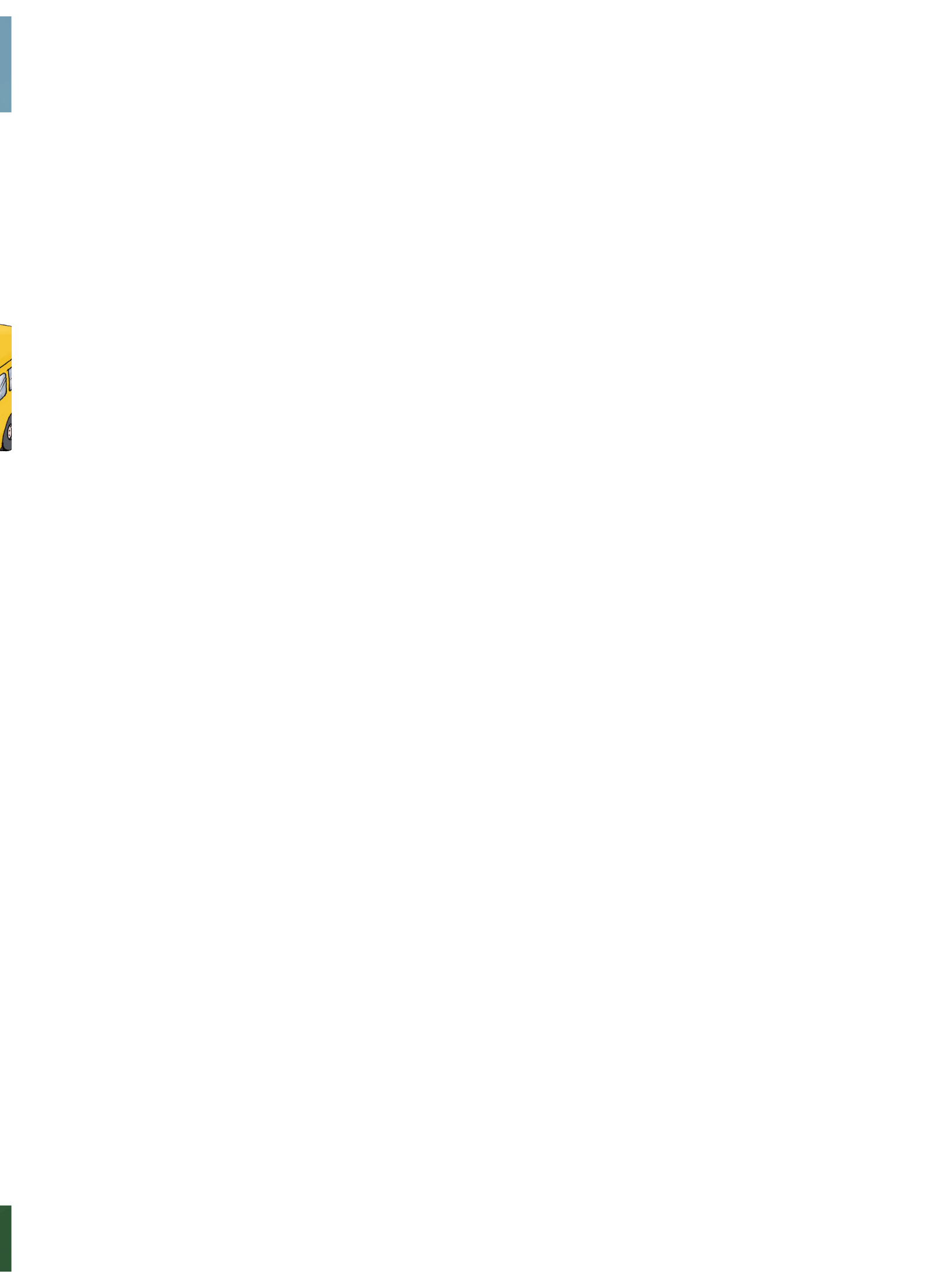
- اطلب من بعض المتعلمين مساعدتك في توزيع مستلزمات التنفيذ ثم جمعها في نهاية الحصة؛ إذ إن ذلك يحقق أهدافاً تربوية أخرى؛ كغرس قيم النظام، وتحمل المسؤولية.
 - أفسح المجال للمتعلمين لتنفيذ الأنشطة لاكتساب المهارة، وقدم المساعدة عند الضرورة.
 - هيء للتلاميذ فرصاً مناسبة للمشاركة وإبداء الرأي وطرح الأفكار، وحسن الاستماع واحترام الآراء.
 - شجّع المتعلمين على الإبداع والابتكار، ووفر لهم إمكانية إظهار إبداعاتهم وابتكاراتهم.
 - التزم شروط الصحة والسلامة على المستويين الشخصي والعام في أثناء تنفيذ الأنشطة.
 - يجب مراعاة اختلاف المتعلمين في ميولهم وقدراتهم عند تنفيذ الأنشطة.
 - هناك أنشطة تحتاج إلى معلم مساعد في تنفيذها معك، وينبغي التنسيق المسبق معهم حول آلية إدارة الموقف التعليمي.
 - أعط اهتماماً لاكتساب التلاميذ المهارات والقيم المحددة.
 - يوفر مركز مصادر التعلم تسهيلات تربوية عديدة، فاعمل على الاستفادة ما أمكن من هذا المركز في تنفيذ الأنشطة التي تحتاج ذلك، ولتحقيق ذلك ينبغي أن:
- تطلع على مقتنيات المركز للتأكد من توفر الوسائل التعليمية وبخاصة المراجع والكتب والمجلات والصحف والنشرات والموسوعات وبرامج الحاسوب ذات العلاقة بأنشطة المادة واقتراح توفير ما يلزم منها.
 - نسّق مسبقاً مع أخصائي مصادر التعلم بشأن الأنشطة التي سيتم تنفيذها في المركز.
 - اطلب إلى المتعلمين اتباع الإرشادات التي تنظم العمل في المركز.
 - اشرف على المتعلمين وتابعهم عند تنفيذك النشاط داخل المركز.

رابعاً: التقويم والمتابعة

- صممت أنشطة متعددة لتقويم أداء المتعلمين والتأكد من تحقق المخرجات التعليمية أثناء تنفيذها.
- تعدُّ بطاقة متابعة التلميذ الواردة في كراسة نشاط التلميذ من أدوات التقويم التي تسهم في متابعة سلوك المتعلم وتنمية المهارات التي تعلمها.
- يمكنك استخدام الأنشطة الواردة في كراسة نشاط التلميذ في تقويم تعلم المتعلمين، وتحديد مستوى معرفتهم وفهمهم وتحقيق المخرجات التعليمية الخاصة بكل درس.

خامسًا: كراسة نشاط التلميذ

- تعدُّ كراسة نشاط التلميذ داعمًا أساسيًا للأنشطة المعدة للمتعلّم في الصف الأول، وقد تم تحديد الوقت المناسب لتنفيذها ضمن إجراءات تنفيذ الأنشطة الخاصة بكل درس.
- تتضمن كراسة نشاط التلميذ نشاط (هيا نمرح) وهو نشاط يمزج بين التعلُّم والمرح، وفق المخرجات التعليمية التي يعالجها الدرس.





نظام مدرستي

- يميّز بين نظام المدرسة ونظام البيت.
- يتعرف بعض الأنظمة المدرسية.
- يتّبع الأنظمة في المدرسة.
- يقدر أهمية الالتزام بأنظمة المدرسة.

دروس الوحدة

أحب مدرستي

- يتعرّف إلى معلمه وزملائه داخل الصفّ.
- يُعرّف بنفسه أمام الآخرين.
- يميز بين أنواع المشاعر.
- يسلك سلوكًا إيجابيًا في التعبير عن مشاعره.
- يقدر أثر التعبير الإيجابي عن المشاعر على حياته وعلى الآخرين.

مقدمة الوحدة:

يعدُّ اليوم الأول لتلميذ الصف الأول بالمدرسة يوماً مميزاً؛ إذ تشكل لديه مفاهيم حول ماهية المدرسة وأنظمتها ومرافقها، وتأثير ذلك في مشاعره وأحاسيسه تجاهها، فبعضهم يستطيع التكيف مع هذا التغيير الذي طرأ على حياته بصورة إيجابية فتظهر علامات الفرح والسعادة، والبعض الآخر تكون استجابته سلبية، فتظهر مشاعر القلق والاضطراب وتصل أحياناً إلى البكاء وعدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو البقاء بها. من هنا تظهر أهمية الأدوار المنوطة بالمدرسة؛ إذ تعمل على تحقيق الانسجام والتكيف الإيجابي بها، من خلال مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي تسهم في صنع بيئة تعليمية مناسبة ومتنوعة تجذب التلاميذ لممارستها وتطبيقها، وتكسبهم المهارات الـحياتية المتنوعة، وتشعرهم بالراحة والسرور، وتزيل عنهم ما يمكن أن يعترضهم من اضطرابات نفسية. ومن هذه الأنشطة والإجراءات التي تسهم في تكوين بيئة تعليمية جاذبة لتلاميذ الصف الأول هي تعريف المعلم بنفسه أمام تلاميذه منذ بداية العام الدراسي، وإعطاء الفرصة للتلاميذ للتعريف عن أنفسهم بأسلوب ممتع وشائق، وكذلك السماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم بحرية، وتعريفهم بمرافق المدرسة والأنظمة المتبعة بها.

الدرس الأول: أحب مدرستي

مخرجات الدرس:

- يتعرّف إلى معلمه وزملائه داخل الصف.
- يُعرّف بنفسه أمام الآخرين.
- يميز بين أنواع المشاعر.
- يسلك سلوكًا إيجابيًا في التعبير عن مشاعره.
- يقدر أثر التعبير الإيجابي عن المشاعر على حياته وعلى الآخرين.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	يومي الأول في المدرسة	- التعريف بالذات.	الاحترام ، المبادرة ، التقبل.
٢.	أعبر عن مشاعري	- التعبير عن المشاعر.	
٣.	أتعامل مع مشاعري		

المفاهيم:

الذات: هي مجموعة ما يمتلكه الإنسان أو ما يستطيع أن يقول بأنها له، مثل: (جسمه، سماته، قدراته، ممتلكاته المادية، أسرته، أصدقاؤه، مهنته).

المشاعر: هي انطباعات الإنسان وأحاسيسه تجاه ما يمر به من مواقف: كالغضب، أو الحزن، أو السرور والسعادة، أو الخوف، وقد يصاحب المشاعر تعبيرًا في ملامح الوجه.

النشاط (١) يومي الأول في المدرسة:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحات قصة يومي الأول في المدرسة ، كرة صغيرة.

* الإعداد المسبق:

- حضر مستلزمات تنفيذ الأنشطة.

التمهيد:

- اعرض على التلاميذ لوحات قصة «يومي الأول في المدرسة» وقرأها عليهم قراءة معبرة وشائقة.



اليوم سيذهب ماهر وأمل إلى المدرسة، ولأول مرة سيرتديان الزي المدرسي الجديد.

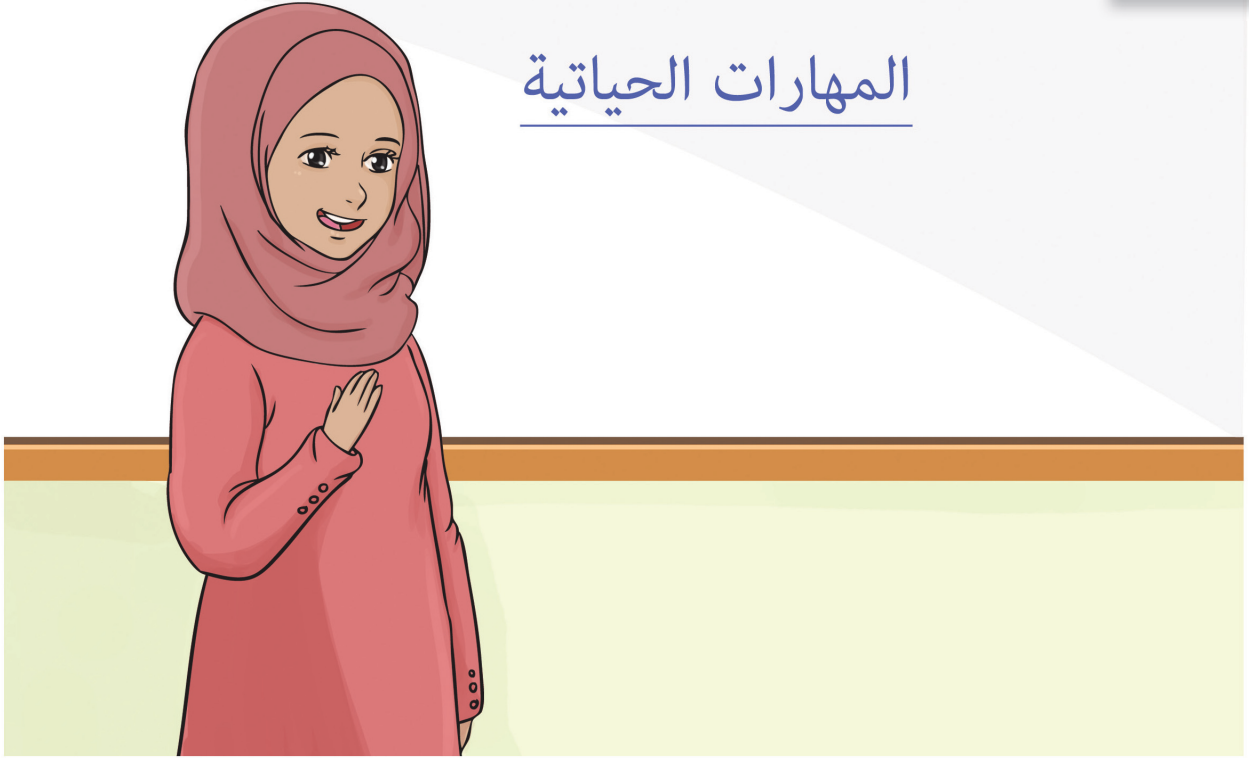


في الفصل شعر ماهر بالخوف لأنه لا يعرف أحداً، بينما أمل كانت سعيدة ومسرورة برؤية صديقتها التي تسكن بجوار منزلها.



في الفصل كان معهم تلاميذ، بعضهم يبكون وبعضهم يتكلمون ويضحكون وآخرون في هدوء تام.

المهارات الحياتية



في وسط الفصل وقفت المعلمة تبسم للجميع بكل حب وحنان وقالت: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته يا أحبائي الصغار، أعرفكم بنفسي، اسمي مريم، معلمة المهارات الحياتية، وأنا أحب القراءة.



طلبت الأستاذة مريم من كل تلميذ في الفصل أن يقف ويعرّف نفسه، وأشارت إلى أمل فوقف وقالت: اسمي أمل، وأنا أحب الرسم، ثم أشارت إلى ماهر وقال: اسمي ماهر.



شعر التلاميذ بالسعادة وهم يعرفون بأنفسهم ويتعرفون إلى زملائهم بالفصل.

- ناقش التلاميذ وا طرح عليهم الأسئلة الآتية :

١ . ماذا فعلت المعلمة مريم عندما التقت بالتلاميذ في الصف ؟

٢ . كيف عرّف ماهر وأمل بنفسيهما ؟

- طبّق مع تلاميذك لعبة التعريف عن الذات.

- خطوات تنفيذ اللعبة :

- نظم جميع تلاميذ الصف على شكل حلقة دائرية كبيرة أو حرف U أو أي طريقة تراها مناسبة.
- امسك الكرة وعرّف بنفسك أمام التلاميذ بمثل هذه المعلومات (الاسم، الهواية، لعبتك المفضلة، مكان سكنك،.....).
- ارم الكرة إلى أحد التلاميذ، واطلب منه أن يعرف بنفسه.
- اطلب من التلميذ رمي الكرة لزميل آخر في الحلقة، ويعرّف هو الآخر عن نفسه.
- كرّر الخطوة مع بقية التلاميذ حتى ينتهي جميع التلاميذ من التعريف بأنفسهم.

كراسة النشاط

نشاط (١) : من أنا؟

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) من أنا؟ في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط.

نشاط (٢) أعبر عن مشاعري:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحات قصة يومي الأول في المدرسة.

التمهيد:

- أعد على التلاميذ عرض لوحات قصة يومي الأول في المدرسة،
وقراءتها عليهم قراءة معبرة وشائقة.

ناقش التلاميذ في الآتي:

- مشاعر (المعلمة ، أمل ، ماهر ، بقية التلاميذ) في بداية القصة.
- مشاعر التلاميذ في نهاية القصة.
- أتح الفرصة للتلاميذ بالتحدث عن مشاعرهم حول أول يوم لهم بالمدرسة.

- اطلب من التلاميذ تقطيع الأوراق الخاصة بالأوجه من ملاحق كراسة نشاط التلميذ.
- اقرأ على التلاميذ مواقف تعبر عن مشاعر الحزن، والسعادة، والغضب، والخوف، كلٌّ على حده.
- اطلب من التلاميذ رفع الوجه المعبر عن الموقف وناقشهم في ذلك.
- اطلب من بعض التلاميذ التحدث عن موقف مروا به يمثل أحد هذه المشاعر.

أمثلة على المواقف:

- حصلت على هدية من أسرتك لتفوقك بالمدرسة. (السعادة)
 - أضعت كتاب الرياضيات. (تحتل مشاعر الخوف أو الحزن)
 - لم تجد قلمك لأن أحد زملائك أخذه بدون استئذان. (تحتل مشاعر الخوف أو الحزن أو الغضب)
 - أضعت الطريق عند عودتك إلى المنزل. (تحتل مشاعر الخوف أو الحزن)
- يمكنك التحدث عن مواقف أخرى تراها مناسبة للتعبير عن المشاعر المختلفة.

كراسة النشاط

نشاط (٢) : أعبر عن مشاعري

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط رقم (٢): أعبر عن مشاعري في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

نشاط (٣) أتعامل مع مشاعري:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- ورق مقوى ملون (أحمر ، أخضر).

* الإعداد المسبق:

- إعداد موقف تمثيلي لتلميذ يخفي حقيقة زميله وردة فعل زميله السلبية حول ذلك.
- إعداد بطاقات حمراء وخضراء.

التمهيد:

- اطلب من التلميذين المدرّبين على تمثيل الموقف بتقديمه أمام زملائهم بالصف.
- ناقش التلاميذ في الصف حول:
 - المشاعر في الموقف.
 - ردة الفعل السلبية تجاه زميله.

- وزّع على كل تلميذ بالفصل بطاقة حمراء وبطاقة خضراء.
- وضح دلالة كل لون؛ إذ يرفع التلميذ البطاقة الخضراء في حال موافقته على ردة الفعل في الموقف، والبطاقة الحمراء في حال عدم موافقته.

- اقرأ على التلاميذ مواقف تعبر عن ردود الفعل المختلفة في التعامل مع المشاعر المختلفة.
- اطلب من التلاميذ رفع البطاقة التي تدل على رأيهم تجاه الموقف، مع ذكر السبب.
- ناقش التلاميذ حول السلوك الإيجابي في التعامل مع المشاعر المختلفة.

أمثلة على المواقف:

- حزنت أسماء حزنًا شديدًا عندما انتقلت صديقتها من المدرسة ومن ثم رفضت الذهاب إلى المدرسة. (البطاقة الحمراء)
- عاد أحمد من المدرسة مسرعًا وفرحًا بنتيجته الممتازة فوق توقع على الأرض لعدم انتباهه. (البطاقة الحمراء) «التعامل مع السعادة باتزان»
- ساحت الزهراء صديقتها التي أغضبته عندما أخذت أغراضها بدون علمها بعد أن اعتذرت منها. (البطاقة الخضراء)
- شكر لؤي جاره على مساعدته عندما كان خائفًا من عبور الطريق. (البطاقة الخضراء)
- يمكنك التحدث عن مواقف أخرى تراها مناسبة للتعبير عن ردود فعل مختلفة للتعامل مع المشاعر المختلفة.

كراسة النشاط

هيا نمرح

- قوم التلاميذ عن طريق تنفيذ نشاط (هيا نمرح) في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

١. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ أثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:

– الذات.

– المشاعر.

٢. قوّم التلاميذ أثناء المناقشات الصفية من حيث:

– التفاعل في المناقشات.

– صحة المعلومات المطروحة.

٣. قوّم التلاميذ أثناء لعبة التعريف عن الذات من حيث:

– مشاركة وتفاعل جميع التلاميذ.

– التعريف عن ذواتهم بطريقة مناسبة.

– الاستماع لبعضهم البعض .

– احترام آراء بعضهم البعض .

– متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها .

٤. قوّم أداء التلاميذ أثناء تنفيذهم لنشاط أعبر عن مشاعري من حيث:

– سرعة تعرف الوجوه المعبرة عن المشاعر المناسبة لكل موقف.

– التحدث عن أنواع المشاعر المختلفة.

– استماع التلاميذ لبعضهم البعض.

٥. قوّم التلاميذ أثناء تنفيذهم لنشاط أتعامل مع مشاعري من حيث:

- التحدث عن ردة فعلهم تجاه المواقف المختلفة في التعامل مع أنواع المشاعر.
- الالتزام بالسلوك الإيجابي في التعامل مع المشاعر المختلفة.

٦. قوّم الأنشطة الخاصة بالمهارة في كراسة النشاط.

الدرس الثاني: نظام مدرستي

مخرجات الدرس:

- يميّز بين نظام المدرسة ونظام البيت.
- يعرف بعض الأنظمة المدرسية.
- يتبع الأنظمة في المدرسة.
- يقدر أهمية الالتزام بأنظمة المدرسة.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	أعرف نظام مدرستي	- اتباع النظام المدرسي	الاحترام ، الاستماع ، التعاون
٢.	أتبع نظام مدرستي		

المفاهيم:

نظام المدرسة: هو مجموعة المبادئ والأسس والقواعد التي يجب اتباعها في المدرسة لتحقيق الانضباط المدرسي الذي ينجم عن الاقتناع الواعي والالتزام الذاتي للتلاميذ. وذلك حتى تصبح المدرسة بيئة صالحة لحدوث التعلم والتعليم الفعال.

قواعد الصف: آداب وسلوكيات تمثل معايير للعمل داخل الصف، وتحدد الخطوات العملية التي يتبعها الفصل أثناء الأنشطة اليومية، ويتعلّم الطلاب هذه القواعد بوصفها مفاهيم، ويتم تعليمها بوضوح في سياقات ومناسبات متعددة.

النشاط (١) أعرف نظام مدرستي:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحة بمرفق المدرسة بها رقم لكل مرفق + بطاقات، لوحتا ماهر في البيت وفي المدرسة.



* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التهييد:

- اعرض على التلاميذ اللوحتين المصورتين لماهر في البيت وفي المدرسة.
- اطلب منهم تمييز الأشياء الموجودة بالبيت والأشياء الموجودة بالمدرسة.
- ناقش التلاميذ في الفرق بين اللوحتين المصورتين من حيث (الأشياء، النظام، الترتيب، الجلوس، الملابس، الحوار).
- توصل مع التلاميذ إلى التمييز بين نظام المدرسة ونظام البيت.



- طبق مع تلاميذك لعبة النظام بالمدرسة.

- خطوات تنفيذ اللعبة :

- اعرض لوحة المرافق على السبورة .
- قسّم التلاميذ إلى مجموعات عمل .
- اطلب من كل مجموعة ترشيح أحد التلاميذ لاختيار بطاقة مرقمة من (١ إلى ٨).
- اطلب من أفراد المجموعة التحدث عن المرفق الذي وقع عليه الاختيار في البطاقة من حيث الاستخدام والتعليمات المتبعة فيها.
- اترك المجال لبقية التلاميذ للعب بنفس الخطوات حتى ينتهي التلاميذ جميعاً من معرفة جميع مرافق المدرسة والنظم المتبعة بها.
- قدّم للتلاميذ التغذية الراجعة حول استخدامات المرافق المدرسية والنظم المتبعة بها .

جدول أسماء المرافق واستخداماتها والنظام المتبع بها :

اسم المرفق	استخداماته	النظام المتبع به
الجمعية التعاونية	توفير الوجبات الغذائية	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بالنظام والسلوك الحسن عند الشراء. - الالتزام بمواعيد تناول الطعام. - المحافظة على نظافة المكان بعد تناول الطعام.
مصادر التعلم	توفير مصادر مختلفة للتعلم مثل: الكتب، والأقراص المدججة، ومسرح العرائس، وأجهزة العرض.	<ul style="list-style-type: none"> - الجلوس في المكان المحدد. - الهدوء والانضباط. - إرجاع الكتب والأدوات إلى مكانها بعد استخدامها. - عدم تناول الطعام.
غرفة الإدارة	إدارة المدرسة	<ul style="list-style-type: none"> - الاستئذان عند الدخول. - إلقاء التحية. - التحدث باحترام عن الموضوع المراد عرضه.
غرفة الزائرة الصحية	معالجة الحالات المرضية في المدرسة، وإجراء الفحوصات الطبية (كالنظر وضغط الدم)، وحفظ سجلات التلاميذ الطبية.	<ul style="list-style-type: none"> - الاستئذان عند الدخول. - إلقاء التحية. - التحدث باحترام عن الموضوع المراد عرضه. - اتباع تعليمات الممرضة. - تقديم الشكر.

اسم المرفق	استخداماته	النظام المتبع به
غرفة المعلمات	مكان خاص بالمعلمات للقراءة وتحضير الدروس.	<ul style="list-style-type: none"> - الاستئذان عند الدخول. - إلقاء التحية. - الهدوء. - الاستئذان عند استعمال أو أخذ غرض معين. - تقديم الشكر.
غرفة الصف الدراسي	التعليم والتعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الالتزام بمواعيد الحصص. - الاستئذان وإلقاء التحية عند الدخول. - المحافظة على نظافة المكان ، وترتيب محتوياته.
دورات المياه	<ul style="list-style-type: none"> - قضاء الحاجة. - غسل اليدين. 	<ul style="list-style-type: none"> - دعاء الدخول والخروج من دورة المياه. - المحافظة على نظافة المكان. - الالتزام بتعليمات استخدام المرفق.
ساحة المدرسة	<ul style="list-style-type: none"> - إقامة طابور الصباح. - إقامة بعض الفعاليات المدرسية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والهدوء. - المحافظة على نظافة المكان. - المحافظة على الأدوات واللوحات الخاصة بها.

نشاط (١) : مرافق المدرسة

كراسة النشاط

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط رقم (١) مرافق المدرسة في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

نشاط (٢) أتبع نظام مدرستي:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحة قواعد النظام بالصف.

* الإعداد المسبق:

- حضّر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط .

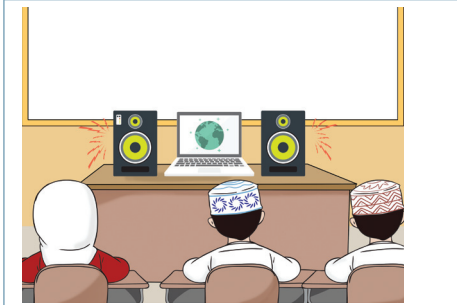
التمهيد:

ناقش التلاميذ حول الآتي:

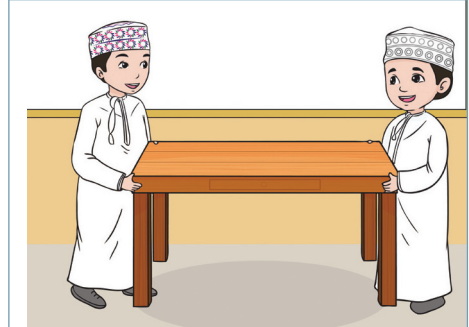
- السلوكيات التي يتبعونها عند قدومهم للمدرسة، مع ذكر السبب.
(مثل: ارتداء الزي المدرسي ، تنظيم الحقيبة وحملها بالطريقة الصحيحة، الصعود إلى الحافلة والجلوس فيها بنظام ، الحضور للمدرسة في الوقت المناسب ...) لأنها من أنظمة المدرسة .
- توصل مع تلاميذك إلى أن هناك بعض الأنظمة التي يجب اتباعها في المدرسة .

اعرض لوحة قواعد النظام بالصف.

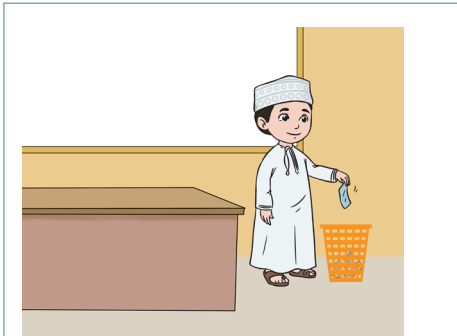
قواعد النظام بالصف



الاستماع



التعاون



النظافة



الاستئذان



السلامة



الاحترام

- ناقش قواعد النظام بالصف مع التلاميذ.
- توصل معهم إلى ضرورة اتباعها داخل الصف الدراسي .

كراسة النشاط

نشاط (٢) : أتبع نظام مدرستي

- وجّه التلاميذ إلى تنفيذ نشاط (٢) أتبع نظام مدرستي.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط.

كراسة النشاط

هيا نمرح

- قوم التلاميذ عن طريق تنفيذ نشاط (هيا نمرح) في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

١. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ أثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:

– النظام المدرسي.

– قواعد الصف.

٢. قوّم التلاميذ أثناء المناقشات الصفية من حيث:

– التفاعل في المناقشات.

– صحة المعلومات المطروحة.

٣. قوّم التلاميذ أثناء لعبة النظام بالمدرسة من حيث:

– مشاركة وتفاعل جميع التلاميذ.

– التعريف بالنظام المتبع في مرافق المدرسة.

– الاستماع لبعضهم البعض.

– احترام آراء بعضهم البعض.

– متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها.

٤. قوّم أداء التلاميذ أثناء تنفيذهم لنشاط أتبع نظام مدرستي من حيث :

– استنتاج الأنظمة المتبعة في المدرسة.

– التحدث عن القواعد المتبعة بالصف المدرسي.

– الاستماع لبعضهم البعض.

٥. قوّم الأنشطة الخاصة بالمهارة في كراسة النشاط.

بطاقة متابعة التلميذ

- ناقش التلاميذ بأهمية الالتزام بالمهارات/السلوكيات التي تتضمنها بطاقة المتابعة، ثم اطلب من كل تلميذ أن يقوم ولي أمره بملاء بطاقة المتابعة الخاصة بالوحدة وتدوين ملاحظاته.
- قم بدراستها بغرض تقويم سلوك التلاميذ واكتسابهم السلوكيات الإيجابية.



دروس الوحدة

وجباتي الغذائية

- يعرف الوجبات الغذائية الرئيسية وأهميتها.
- يتناول الوجبات الغذائية بانتظام مع الأسرة.
- يعدُّ وجبة غذائية صحية خفيفة.
- يراعي آداب تناول الطعام مع الأسرة.

غذائي الصّحي

- يميّز بين الغذاء الصّحي وغير الصّحي.
- يطبّق بعض طرائق المحافظة على سلامة الغذاء.
- يُشارك أسرته في اختيار الغذاء الصحي.
- يقدر أهمية تناول الغذاء الصّحي.

نظافتي الشخصية

- يوضّح بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية.
- يتبع بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية.
- يقدر أهمية النظافة الشخصية للوقاية من المشكلات الصحية.

مقدمة الوحدة:

يعدُّ الاعتناء بالجسم من الأمور الضرورية التي يجب على الإنسان الاهتمام بها، وذلك باتباع العادات الصحية التي يستطيع من خلالها بناء جسم قوي وصحي يتمتع بالنشاط والحيوية التي تعينه في القيام بأعماله وواجباته داخل المنزل وفارجه.

وتقتلِف أشكال الاعتناء بالجسم كالاهتمام بالمظهر الخارجي منه، إذ اهتم الإسلام بتوجيه المسلم الى العناية بنظافته الشخصية، ويظهر ذلك في الكثير من الآيات القرآنية، كقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُبْ تَوَائِبِينَ وَيُبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ البقرة ٢٢٢ والأحاديث النبوية الشريفة التي توجه إلى الطهارة والاستحمام وغسل شعر الرأس والاعتناء به، كقول النبي عليه الصلاة والسلام: «الطهور شطر الإيمان» رواه مسلم، من هنا كان الاهتمام بنظافة الجسم أمراً ضرورياً من الناحية الدينية، والصحية، والاجتماعية؛ فهي إحدى الوسائل المهمة للوقاية من عدة أمراض، كما أن لها دوراً في قبول الفرد اجتماعياً.

ويعدُّ الغذاء الذي يتغذى عليه الإنسان ونوعيته كالفضراوات والفواكه، والقواعد الصحية عند إعدادها من طرق الاعتناء بالجسم كذلك؛ إذ إنها تسهم في تزويد الجسم بالفيتامينات والأملاح والألياف التي تساعد في عمليات النمو والهضم التي يحتاج إليها، ليكون قادراً على القيام بالأنشطة المختلفة في حياته بهمة ونشاط.

لذا كان لزاماً على الإنسان وهو يسعى لتحقيق النمو الصحي لجسمه والقبول الاجتماعي بين أفراد أسرته ومجتمعه، أن يكون لديه هذا التكامل الصحي بين الاهتمام بالمظهر الخارجي للجسم ونظافته، وبين البنية الصحية للجسم كالاهتمام بتغذيته التغذية المناسبة، والالتزام بالقواعد الصحية عند إعدادها.

الدرس الأول: نظافتي الشخصية

مخرجات الدرس:

- يوضِّح بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية.
- يتَّبِع بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية.
- يقدرُّ أهمية العناية بالنظافة الشخصية.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	غسل اليدين والقدمين	- الاعتناء بالنظافة الشخصية	النظافة، النظام، الترتيب، ترشيد استهلاك الماء
٢.	غسل الوجه		
٣.	المحافظة على الأسنان		

المفاهيم:

النظافة الشخصية: هي مجموعة من العادات والممارسات التي يفعلها الإنسان للحفاظ على صحته ورائحة جسمه.

التسوس: نخر متفاقم في بنية السن، وهو متطور مع مرور الوقت، بحيث يعمل على إضعاف السن وقد يصل إلى مراحل يسبب فيها الألم الشديد للشخص، وقد يؤدي إلى تفتت السن.

القذى (الحلام): هي مادة لزجة صفراء اللون تفرزها العين وتكون على الأطراف الداخلية للعينين وعلى الأهداب.

النشاط (١) غسل اليدين والقدمين :

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- صابون سائل - ماء - فوطة - حوض بلاستيك كبير - ليفة.

* الإعداد المسبق:

- درّب ثلاث تلميذات ليقمن بمشهد تمثيلي، ووزّع عليهن الأدوار: الأم، شاهد، أمل.
- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- اطلب من التلميذات تمثيل الأدوار.
- بعد الانتهاء من تمثيل الأدوار ناقش التلاميذ في الآتي:
 - موقف أمل من عدم غسل يديها بعد اللعب.
 - أشكال الاعتناء بالنظافة الشخصية.
- توّصل معهم أن من أشكال النظافة الشخصية: غسل اليدين والقدمين - تقليم الأظافر - غسل الوجه - تنظيف الأسنان - الاستحمام - غسل الشعر.

السيناريو المقترح للمشهد التمثيلي:

المشهد: (اجتماع العائلة على وجبة العشاء)

الأم: تنظر إلى أمل، لماذا لم تغسلي يديك بعد انتهائك من اللعب؟ هل لابد أن أنبهك إلى ذلك يومياً؟!

أمل: لقد نسيت يا أمي، ولكن هل من الضرورة غسل اليدين .

الأم: نعم؛ لأنه يخلصك من الجراثيم والأوساخ. ألا تحبين ذلك.

أمل: نعم أحب ذلك.

الأم: النظافة الشخصية مهمة جداً يا ابنتي، إنَّ اعتناءك بغسل يديك هو جزء من نظافتك الشخصية.

أمل: كل يوم نظافتك الشخصية، نظافتك الشخصية؟! وكيف أعني بنظافتي الشخصية؟

شهد: أن تستحمي كل يوم بالماء والصابون، وتنظفي أسنانك يومياً، وتهتمي بنظافة يديك وقدميك، وتقلمي أظفرك كلما طالت، وتعتنين بنظافة شعرك ولا تنسي أن تهتمي بنظافة ملابسك أيضاً.

الأم: إذن ماذا قررتي يا أمل؟

أمل: قررت أن أعني بنظافتي الشخصية.

شهد: جميل جداً يا أمل.

أولاً: غسل اليدين:

- * ناقش التلاميذ في أهمية غسل اليدين، وأهم الأوقات التي يجب فيها الغسل كالاتي:
 - أهمية غسل اليدين: وسيلة لمنع الجراثيم والميكروبات من الانتشار، ووقاية من الإصابة بالأمراض.
 - الأوقات التي يجب فيها غسل اليدين:
 - قبل وبعد (الأكل، وقضاء الحاجة، واللعب، وزيارة المريض، ...).
 - بعد: (العودة من المدرسة، وتمشيط الشعر، واللعب بالحيوانات الأليفة، وملامسة الأسطح الملوثة، ...).
- * اعرض عليهم بالبيان العملي طريقة غسل اليدين متبعًا الخطوات الآتية:



- وضع الصابون أو السائل المنظف في اليدين وفركها لتكون رغوة.

٢



- تبليل اليدين بالماء.

١



- فرك ظهر اليدين والرسغين وتخليل الاصابع جيداً مع التأكد من إزالة الأوساخ بين الأظافر.

٣



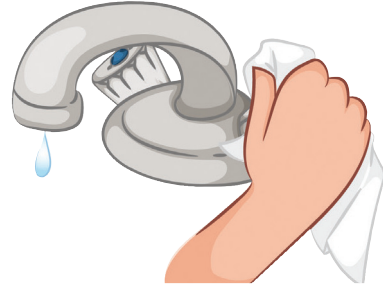
• غسل اليدين بالماء
للتخلص من الرغوة.

٤



• تجفيف اليدين باستخدام فوطة
نظيفة أو مناديل ورقية.

٦



• غلق الحنفية بمنديل ورقي.

٥

نشاط (١) صحتي في نظافة يدي

كراسة النشاط

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) صحتي في نظافة يدي في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

ثانياً: غسل القدمين:

- * ناقش التلاميذ في أهمية غسل القدمين وأهم الاوقات التي يجب فيها الغسل كالاتي:
- أهمية غسل القدمين: لتجنب الإصابة بالأمراض الجلدية والتخلص من الروائح الكريهة.
- الأوقات التي يجب فيها غسل القدمين:
- بعد (العودة من خارج المنزل، واللعب خارج المنزل، وخلع الحذاء، ...)، بالإضافة إلى قبل النوم... إلخ.

* اعرض عليهم بالبيان العملي طريقة غسل القدمين متبعًا الخطوات الآتية:



- وضع الصابون في الليفة وتكوين رغوة، وفرك القدمين مع التركيز بين الأصابع والأظافر.

٢



- تبليل القدمين بالماء.

١



- تجفيف القدمين بفضوة أو منديل ورقي مع التركيز في التجفيف بين أصابع القدمين؛ لمنع نمو الفطريات وخروج الرائحة الكريهة.

٤



- غسل القدمين بالماء للتخلص من الرغوة.

٣

نبّه التلاميذ إلى الآتي:

- أهمية استخدام الصابون وعدم الاعتماد على الماء فقط عند غسل اليدين والقدمين.
- أهمية استخدام كل تلميذ فوطة خاصة به.
- ترشيد استهلاك الماء والصابون .
- التأكد من غلق حنفية الماء جيداً بعد الانتهاء من غسل اليدين والقدمين.
- التأكد من نظافة المكان قبل مغادرته.

كراسة النشاط

نشاط (٢) صحتي في نظافة قدمي

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٢) صحتي في نظافة قدمي في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

نشاط (٢) غسل الوجه :

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- حوض بلاستيك-ماء-صابون- فوطة أو منديل ورقي.

* الإعداد المسبق:

- حضر مستلزمات تنفيذ الأنشطة.

التمهيد:

- اعرض على التلاميذ صورة وجه متسخ.
- اطرح على التلاميذ الأسئلة التالية:
 - ماذا تلاحظون على الصورة؟
 - ماذا يجب علينا أن نفعل في هذه الحالة؟

- اعرض عليهم بالبيان العملي طريقة غسل الوجه، واطلب منهم التأكد من نظافة اليدين، متبعًا الخطوات الآتية:

- تبليل الوجه بالماء.
- وضع الصابون على اليدين وفركها لتكوين رغوة.
- دلك الوجه بشكل دائري مع غمض العينين.
- غسل الوجه بالماء للتخلص من آثار الرغوة، والتأكد على إزالة القذى من العين.
- تجفيف الوجه بالفوطة أو المنديل الورقي.

نبّه التلاميذ إلى الآتي:

- أهمية غسل الوجه للتخلص من الأوساخ أو القذى التي قد تكون عالقة في العينين.
- إغلاق العينين عند غسل الوجه بالصابون.
- عدم استخدام أدوات الآخرين عند غسل الوجه.
- ترشيد استهلاك الماء والصابون والمناديل الورقية.
- التأكد من نظافة المكان قبل مغادرته.

كراسة النشاط

نشاط (٣) وجهي نظيف

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٣) وجهي نظيف في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

نشاط (٣) : المحافظة على الأسنان :

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- صورة مقطّعة لسن سليم وتالف (بازل) - صورة لسن سليم وتالف - مجسم أسنان - فرشاة معجون أسنان - قطعة تعليمية للطريقة الصحيحة في تنظيف الأسنان.

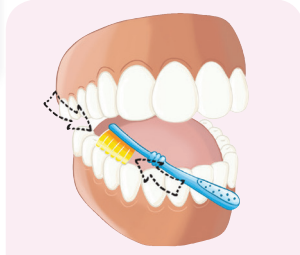
* الإعداد المسبق:

- اطلب من كل تلميذ إحضار (فرشاة ومعجون أسنان) قبل الحصة.
- حضر مستلزمات تنفيذ الأنشطة.
- نسّق مع إدارة المدرسة لتوفير معلم مساعد للإشراف على تنفيذ النشاط.

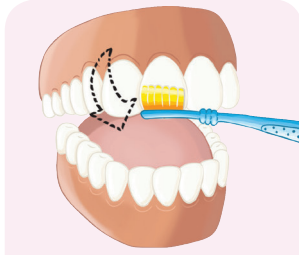
التمهيد:

- وزّع على التلاميذ في مجموعات لعبة البازل (للسن السليم والتالف).
- اطلب من التلاميذ تركيب القطع للعبة.
- اطلب من المجموعة التي أكملت تجميع قطع البازل التأكد من المعلمة حول الصورة التي ظهرت لديهم وعرضها أمام زملائهم.

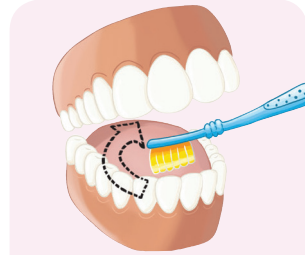
- اعرض على التلاميذ القطعة التعليمية التي توضح الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان.
- طبّق أمام التلاميذ بالبيان العملي طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة باستخدام مجسم الأسنان، كما أوضحتها القطعة التعليمية المساندة.



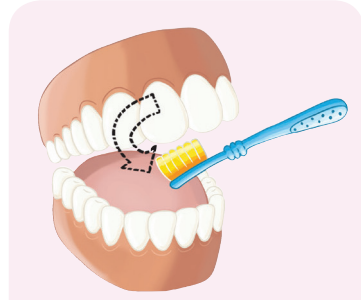
السطح العلوي للفكين
العلوي والسفلي:
تحريك الفرشاة إلى الأمام والخلف



الفك العلوي الأسطح الأمامية:
تحريك الفرشاة من أعلى إلى أسفل



الفك السفلي الأسطح الداخلية:
تحريك الفرشاة من أسفل إلى أعلى



الفك العلوي الأسطح الداخلية:
تحريك الفرشاة من أعلى إلى أسفل



الفك السفلي الأسطح الأمامية:
تحريك الفرشاة من أسفل إلى أعلى

نبّه التلاميذ إلى الآتي:

- توجد سلوكيات تضرُّ بالأسنان وينبغي تجنبها للحفاظ على سلامة الأسنان (مص الأصابع، وقطع الخيط بالأسنان، وفتح غطاء الزجاجاة أو كسر المواد الصلبة بالأسنان).
- استخدام الفرش الخاصة بالأطفال بحيث تكون الألياف ناعمة ومتباعدة قليلاً.
- التمضمض الجيد بالماء.
- عدم بلع معجون الأسنان (كثرة تناول الفلورايد الموجود في المعجون ضار، وكذلك بقاء السكر في الفم ينشّط البكتيريا).
- تنظيف اللسان وذلك بتحريك الفرشاة من الأمام إلى الخلف والعكس.
- غسل الفرشاة جيداً قبل إعادتها إلى مكانها الصحيح.

- أهمية تنظيف الأسنان والأضرار التي تنجم عن عدم تنظيفها (الرائحة الكريهة- تسوس الأسنان).
- ضرورة تنظيف الأسنان ثلاث مرات يوميًا مع التركيز على تنظيفها قبل النوم.
- أهمية المضمضة بعد تناول كل وجبة غذائية أو حلويات كبديل مؤقت عن تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- ضرورة احتواء معجون الأسنان على مادة الفلورايد.
- زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.
- أهمية تنظيف اللثة مع الأسنان، بحيث توضع الفرشاة بين اللثة والأسنان وتنظف بشكل دائري لتجنب أمراض اللثة.
- الترشيح في استهلاك الماء والمعجون.
- التأكد من نظافة المكان قبل مغادرته.

كراسة النشاط

نشاط (٤) أنظف أسناني بطريقة صحيحة

- وَّجِّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٤) أنظف أسناني بطريقة صحيحة في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

كراسة النشاط

هياً نمرح

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (هياً نمرح) في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

١. اطرح الأسئلة التالية على التلاميذ:

- ما الأوقات التي تغسل فيها اليدين؟
 - لماذا تهتم بغسل القدمين؟
 - لماذا يجب غسل الوجه عند القيام من النوم؟
 - قمت بتناول شيءٍ من الحلويات خارج المنزل، كيف يمكنك التقليل من تأثير الحلويات على الأسنان؟
٢. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ اثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:
- أهمية غسل اليدين والقدمين، وأهم الأوقات التي يجب فيها الغسل.
 - السلوكيات الضارة بالأسنان.
٣. قوّم أداء التلاميذ عند تنفيذ الأنشطة ومدى اتباعهم للطرق الصحيحة في:
- غسل اليدين والقدمين.
 - غسل الوجه.
 - تنظيف الأسنان.
٤. قوّم التلاميذ في الأنشطة الخاصة بالتلميذ في كراسة النشاط.

الدرس الثاني: غذائي الصّحي

مخرجات الدرس:

- يميّز بين الغذاء الصّحي وغير الصّحي.
- يطبّق بعض طرائق المحافظة على سلامة الغذاء.
- يشارك أسرته في اختيار الغذاء الصّحي.
- يقدر أهمية تناول الغذاء الصّحي.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	أعرف غذائي الصّحي.	– اختيار الغذاء الصّحي.	الاحترام ، المبادرة ، التعاون.
٢.	أحافظ على سلامة غذائي.	– المحافظة على سلامة الغذاء.	
٣.	أسرتي والغذاء الصّحي.	– غسل الفاكهة اللينة والصلبة.	

المفاهيم:

الغذاء الصّحي: هو الطعام الذي يفيد الإنسان ويمدّه بالعناصر الضرورية لبناء جسمه ونموه .

الغذاء غير الصّحي: هو الطعام الذي يتم تناوله دون فائدة لعدم احتوائه على عناصر غذائية مفيدة.

نشاط (١): أعرف غذائي الصحي:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحة لتلميذين يعاني أحدهما من علامات التعب والإجهاد وبنيته ضعيفة، والآخر نشيط وصاحب بنية جسمية صحية - وبطاقات كرتونية للأغذية الصحية وغير الصحية - مشابك - وحبل.

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التهييد:

- اعرض على التلاميذ لوحة التلميذين الموضحة تحت بند المستلزمات والوسائل التعليمية.
- اطلب من التلاميذ تأمل اللوحة.
- وجه التلاميذ إلى التعبير عن رأيهم حول اللوحة المعروضة.
- ناقش التلاميذ في آرائهم حول أهمية الغذاء الصحي وخطورة الغذاء غير الصحي على الإنسان.



- طبق مع تلاميذك لعبة حبل الصور.

- خطوات تنفيذ اللعبة :

- وزّع لكل مجموعة من التلاميذ بطاقات كرتونية للأغذية الصّحية وغير الصّحية (حليب، نماذج فواكه وخضراوات، شطيرة، عسل، البطاطس المعب، مشروبات غازية، الحلويات) مع مجموعة مشابه.
- قم بمدّ حبلين على السبورة، بحيث يمثّل الحبل الأول الأغذية الصّحية، والحبل الثاني الأغذية غير الصّحية.
- اطلب من كل مجموعة تعليق البطاقات التي تحتوي صوراً للأغذية الصّحية وغير الصّحية في الحبل المناسب لها.
- قيّم أداء المجموعات، وقدم التعزيز المناسب.



ملحوظة: يمكنك اختيار طريقة أخرى مناسبة لتنفيذ النشاط.

كراسة النشاط

نشاط (١) : غذائي الصّحي

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) غذائي الصّحي في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

النشاط (٢) أحافظ على سلامة غذائي

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- حوض بلاستيكي - مصفاة - عينات من الفواكه اللينة والصلبة.

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- اقرأ القصة الآتية على التلاميذ:
- (دخلت أمل مطبخ منزلها، فوجدت غذاءً على طاولة المطبخ فسارعت إلى تناوله، وبعد فترة من الوقت - وهي تشاهد التلفاز - شعرت بألم في معدتها، فأخذها والدها إلى المركز الصحي)
- اطلب من التلاميذ استنتاج أسباب الألم الذي شعرت به أمل.
- ناقش التلاميذ إلى الأسباب المتوقعة الآتية:
 ١. عدم غسل يديها قبل الأكل.
 ٢. الغذاء كان مكشوفاً.
 ٣. الغذاء كان فاسداً.
 ٤. الوعاء الذي كان فيه الغذاء غير نظيف.
- توصل مع التلاميذ إلى أهمية الالتزام بطرق المحافظة على سلامة الغذاء.

غسل الفاكهة :

- ناقش التلاميذ في أنواع الفاكهة التي تتوفر في منازلهم، والتي يرونها في المحلات.
- اعرض عليهم عينات مختلفة من الفواكه اللينة والصلبة السليمة.
- ناقشهم عن أهمية غسل الفاكهة قبل تناولها.
- وضح بالبيان العملي أمام التلاميذ طريقة غسل الفاكهة اللينة والصلبة متبعا الخطوات الآتية:

أولاً: الفاكهة اللينة :

- غمر الفاكهة اللينة كالعنب، والتين، والتوت في حوض عميق به ماء يغطي الفاكهة.
- تقليب الفاكهة بحرص عدة مرات، ثم سكب الماء.
- تكرار الخطوة مرة أخرى.
- غمر الفاكهة المغسولة في حوض به ماء، وتركها لترسب الشوائب في القاع ضمناً لإزالة ما تبقى من الشوائب.
- رفع الفاكهة اللينة من الماء بحذر.
- وضع الفاكهة في مصفاة للتخلص من الماء.

ثانياً: الفاكهة الصلبة :

- إزالة ملصقات العلامة التجارية عن الثمار إن وجدت.
- غسل الفاكهة الصلبة كالتفاح والبرتقال والمانجو وغيرها، كل ثمرة بمفردها.
- تخليص الثمار من الماء، بتجفيفها أو وضعها في مصفاة.

- غطّ الفاكهة المغسولة بغطاء نظيف لمنع الحشرات والغبار عنها.
- قسّم التلاميذ إلى مجموعات، ثم وزّع عليهم مستلزمات تنفيذ النشاط، واطرك لهم مجالاً للتطبيق العملي مع التوجيه.
- قيّم أداء المجموعات، وأعطّ التغذية الراجعة.
- شجّع التلاميذ على تناول الفاكهة بعد الانتهاء من تطبيق النشاط، وكذلك تناولها يومياً موضعاً فائدتها الصّحية.
- وجّه التلاميذ إلى ضرورة غسل الأدوات وتنظيف المكان بعد الانتهاء من تنفيذ النشاط.

كراسة النشاط

نشاط (٢) : سلامة غذائي

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٢) سلامة غذائي في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

النشاط (٣) أسرتي والغذاء الصحي:

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- سلة - نماذج بلاستيكية لأغذية صحيّة وغير صحيّة (حليب، نماذج متنوعة من الفواكه والخضراوات، لحوم، دجاج، شطيرة، عسل، البطاطس المعلب، مشروبات غازية، الحلويات).

* الإعداد المسبق:

- حضّر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط، درب ثلاثة تلاميذ ليقوموا بمشهد تمثيلي. بحيث توزع عليهم أدوار: الأب، ماهر ومحمد.

التمهيد:

- ا طرح على التلاميذ السؤال الآتي :
- هل تشارك أسرتك في اختيار الأغذية عند التسوق؟
- اطلب منهم التحدث عن مواقف شخصية حدثت لهم عند مشاركتهم الأسرة في اختيار الأغذية.

– اطلب من التلاميذ تمثيل الدور.

السيناريو المقترح كالاتي:

ماهر ومحمد بصوت واحد: السلام عليكم يا أبي.

الأب: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ولداي العزيزان.

ماهر: نود أن نذهب معك إلى السوق لشراء حاجات المنزل.

محمد: ونرجو منك الموافقة على طلبنا.

الأب: لكما ذلك يا أبنائي هيا بنا.

يعبر كل من ماهر ومحمد عن فرحتهما بابتسامة.

ينتقل المشهد إلى المحل التجاري، يقوم كل من ماهر ومحمد بوضع بعض المنتجات في السلة المعدة لذلك، ثم يقوم ماهر بوضع مشروبات غازية، وحلويات، ويبدأ الحوار كالاتي:

محمد: ماذا تفعل يا ماهر؟

ماهر: أضع هذه المنتجات في السلة.

محمد: ألا تعلم أن هذه المنتجات مضرّة للإنسان؟

ماهر: وكيف ذلك؟

محمد: لأن المشروبات الغازية والحلويات لا تمد الجسم بالطاقة والحيوية بل إنها تصيبه بالأمراض.

ثم يمسك محمد طماطم وتفاحاً ولبناً.

محمد: أما هذه الأغذية فهي تمد الإنسان بالطاقة وتساعد على بناء الجسم، وتقيه من الأمراض.

ماهر: إذن سأبتعد عن شراء الأغذية غير الصّحية واشكر لك نصيحتك يا أخي.

يسمع الأب هذا الحوار بين ابنه، ثم يربت على كتفيهما.

الأب: بارك الله فيكما يا أبنائي، فعلاً يجب علينا شراء الأغذية الصّحية والابتعاد عن الأغذية غير الصّحية.

– اطرح على التلاميذ الأسئلة الآتية:

١. ماذا طلب ماهر ومحمد من أبيهما؟

٢. ما رأيكم بموقف محمد من أخيه ماهر عندما أراد شراء المشروبات الغازية والحلويات؟

٣. لو كنت في مكان ماهر ما الأغذية الصحية التي ستختارها؟

– ناقش التلاميذ في إجاباتهم وتوصل معهم إلى أهمية مشاركة الأسرة في اختيار الغذاء الصّحي.

ملحوظة: يمكن للمعلم أن يصوّر مجموعة من التلاميذ باستخدام التقنيات الحديثة وهم يقومون بتمثيل الأدوار المحددة في النشاط، ويعرضه أمام التلاميذ.

كراسة النشاط

نشاط (٣) أتسوق مع أسرتي

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٣) أتسوق مع أسرتي في كراسة نشاط التلميذ.

- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

كراسة النشاط

هياً نمرح

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (هياً نمرح) في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

1. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ أثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:
 - الغذاء الصّحي والغذاء غير الصّحي.
 - أهمية الغذاء الصّحي للإنسان.
 - ما النصيحة التي تقدمها لإخوانك عند التسوق مع والديك؟
2. قوّم أداء التلاميذ أثناء تنفيذ نشاط غسل الفاكهة من حيث:
 - قدرتهم على تمييز الفاكهة السليمة من الفاكهة الفاسدة.
 - قدرتهم على تمييز الفاكهة اللينة والفاكهة الصلبة.
 - تسلسل الخطوات في عملية غسل الفاكهة.
 - المحافظة على نظافة المكان.

الدرس الثالث: وجباتي الغذائية

مخرجات الدرس:

- يتعرّف الوجبات الغذائية الرئيسية وأهميتها.
- يتناول الوجبات الغذائية بانتظام مع الأسرة.
- يعدّ وجبة غذائية صحية خفيفة.
- يراعي آداب تناول الطعام مع الأسرة.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	أهمية الوجبات الغذائية الرئيسية.	– إعداد وجبة غذائية صحية.	تحمل المسؤولية، الاحترام، التعاون.
٢.	آداب تناول الطعام.	– الالتزام بآداب تناول الطعام.	
٣.	إعداد وجبة غذائية صحية.		

المفاهيم:

الوجبة الغذائية المتوازنة: هي الوجبة الغذائية التي تحتوي على عناصر تساعد على نمو الجسم وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض.

النشاط (١) أهمية الوجبات الغذائية الرئيسية :

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

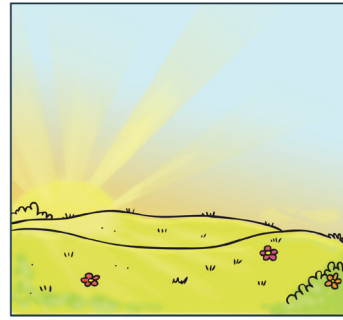
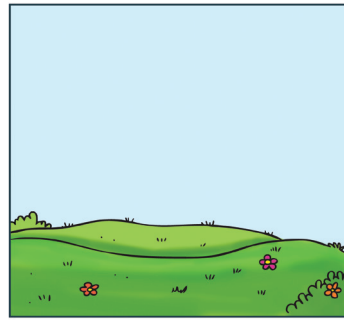
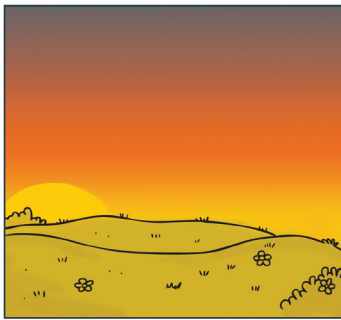
- بطاقات مصورة لأغذية صحية : حمراء (مجموعة الطاقة) ، بيضاء (مجموعة البناء)، خضراء (مجموعة الوقاية) - صلصال لاصق - صور مواعيد تناول الوجبات الغذائية (الإفطار، الغداء، العشاء).

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- اطلب من التلاميذ تأمل الصور الآتية :



- وجه التلاميذ إلى استنتاج الوجبة الغذائية التي يتم تناولها وفقاً للوقت التي توضحه كل صورة.
- ناقش التلاميذ في إجاباتهم حول أنواع الوجبات الغذائية وأهميتها.

أهمية الالتزام بالوجبات الغذائية اليومية :

تعدُّ الوجبات الغذائية الرئيسية للإنسان مهمة جدًا؛ لأنها تمدُّه بالطاقة التي تعينه على العمل بنشاط وحيوية، كما تسهم في تحسُّن صحة الجسم؛ وتقيه من الأمراض والمشاكل الصحية، لذا من المهم اختيار الأغذية الصحية المتنوعة التي ينبغي تناولها في الوجبات، والابتعاد عن الأغذية غير الصحية.

تكوين وجبة غذائية متكاملة :

- وضِّح للتلاميذ أن الأغذية الصحية تنقسم إلى ثلاث مجموعات من حيث وظائفها للجسم، وهي كالاتي:
- ١. **مجموعة الطاقة:** وهي الأغذية التي تمدُّ الإنسان بالطاقة والحيوية والنشاط، ومن أمثلتها: العسل، والسكر، والخبز، والأرز، والمعكرونة، والدهون .
- ٢. **مجموعة البناء:** وهي تساعد على نمو الخلايا والعظام نموًّا صحيًّا متوازنًا، ومن أمثلتها: الحمص، وال فول، والعدس، واللوبياء، اللحوم الحمراء والبيضاء، والحليب، ومشتقاته ما عدا الزبدة، إضافةً للبيض.
- ٣. **مجموعة الوقاية:** وهي تساعد على وقاية الجسم من الأمراض والمشاكل الصحيَّة، ومن أمثلتها: الخضراوات والفواكه، وملح الطعام.
- وجَّه التلاميذ إلى أن الوجبة الغذائية حتى تكون صحية وسليمة يجب أن تحتوي على أغذية من المجموعات الغذائية الثلاث.
- وزَّع بطاقات الأغذية الصحيَّة على كل مجموعة، بحيث تحصل كل مجموعة على الألوان الثلاثة للبطاقات (الحمراء، البيضاء، الخضراء).

- اطلب من كل مجموعة تشكيل الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية على طاولاتهم، بحيث تحتوي كل وجبة على أغذية من المجموعات الغذائية الثلاث (الطاقة، البناء، الوقاية).
- قيّم أداء المجموعات، وأعطِ التغذية الراجعة.

كراسة النشاط

نشاط (١) : وجباتي الغذائية

- وَّجِّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) وجباتي الغذائية.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

النشاط (٢) آداب تناول الطعام

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- قطعة تعليمية إلكترونية تتحدث عن آداب تناول الطعام.

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- ناقش التلاميذ حول ما نفذوه في النشاط السابق من إعداد الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية، ووجههم إلى أن تناولها ينبغي أن يصاحبه مجموعة من الآداب تسمى بآداب تناول الطعام.

- اعرض على التلاميذ القطعة التعليمية التي تتحدث عن آداب تناول الطعام .
- ناقش التلاميذ في آداب تناول الطعام التي تم عرضها.
- اختر تلميذين وطبّق معهما آداب تناول الطعام مستعيناً بوجبة غذائية خفيفة أمام زملائهم.

آداب تناول الطعام وهي كالآتي:

غسل اليدين بالماء والصابون، والجلوس أثناء تناول الطعام، والبسمة، واستخدام اليد اليمنى أثناء تناول الطعام، الحرص على تناول الطعام كل شخص من أمامه في حال الأكل في صحن واحد ومضغ الطعام جيداً مع إغلاق الفم، والتزام الهدوء وعدم الانشغال بأمور أخرى كالتحدث والضحك والفم مملوء بالطعام، ووضع المنديل عند العطس أو السعال أثناء تناول الطعام، والانحناء جانباً والاعتذار للحاضرين، تجنب سقوط الطعام على الملابس والأرض بقدر الإمكان، الشاء والشكر لله، ثم لمن أعدّ الطعام، والاستئذان قبل ترك مائدة الطعام في حالة وجود من هم أكبر منهم سنّاً، وغسل اليدين والفم بالماء والصابون عند الانتهاء من تناول الطعام مباشرة، وتقديم المساعدة في تنظيف مكان تناول الطعام وأدواته.

كراسة النشاط

نشاط (٢): آداب تناول الطعام

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٢) آداب تناول الطعام في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

النشاط (٣) إعداد وجبة غذائية صحية :

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- بعض أنواع الخبز المتوفرة محليًا، وحشوة للشطائر (كالعسل، والجبن، والقشطة، والمربي)، وخضراوات لإعداد السلطة (خس، خيار، طماطم، جزر).

* الإعداد المسبق:

- حضّر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط، اصطحب التلاميذ لغسل أيديهم.

التمهيد:

- ناقش التلاميذ فيما يتناولونه من غذاء في أثناء الفسحة من حيث إنه غذاء صحيّ أو غير صحيّ، مع توضيح أهمية تناول وجبة الإفطار صباحًا.

- اعرض على التلاميذ أنواع الخبز، والحشوة المناسبة لعمل الشطائر المتوفرة محليًا مثل: العسل، والجبن، والزبدة، والقشطة، والمربي، والخضراوات لإعداد السلطة (خس، خيار، طماطم، جزر) وناقشهم حولها.

- قم بإعداد الشطائر متبعًا الخطوات الآتية:

* غسل اليدين بالماء والصابون.

* تجهيز الخبز حسب نوعه والحشوة المناسبة له.

- * توزيع الحشوة داخل الخبز أو على سطحه.
- * تغليف الشطيرة بأحد الأغلفة المناسبة المتوفرة محلياً.
- كلف بعض التلاميذ بمساعدتك في توزيع مستلزمات تنفيذ النشاط.
- اترك مجالاً لكل تلميذ لاختيار نوع الخبز والحشوة المناسبة له لإعداد الشطيرة.

نبه التلاميذ إلى الآتي:

- ضرورة غسل اليدين بالماء والصابون جيداً قبل البدء في إعداد الشطائر، كما تم التدريب عليه في نشاط غسل اليدين.
- عدم استخدام السكين الحاد بمفردهم عند إعداد الشطائر في منازلهم .
- التأكد من نظافة الأغلفة المستخدمة في تغليف الشطائر أو أي مادة غذائية، وفي حال استخدام الأغلفة الورقية يجب أن لا توجد عليها كتابة .
- إعداد شطائرهم كل يوم بأنفسهم وإحضارها إلى المدرسة.

- اطلب من التلاميذ تناول الوجبة الغذائية المعدة مع الالتزام بآداب تناول الطعام التي تعلموها في النشاط السابق.

كراسة النشاط

هيا نمرح

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط هيا نمرح في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

1. وجه للتلاميذ المواقف الآتية، ثم ناقشهم في إجاباتهم ووجههم إلى السلوكيات الصحيحة:
 - تلميذ يحضر لبنًا يشربه في الفسحة، وآخر يحضر مشروبًا غازيًا .
 - تلميذ يكتفي بتناول نوع واحد من الغذاء فقط.
 - تلميذان أحدهما يأتي إلى المدرسة وقد تناول وجبة الإفطار، وآخر يأتي إلى المدرسة ولم يتناول وجبة الإفطار.
 - تلميذ كثير التحدث أثناء تناول الطعام.
2. قوم أداء التلاميذ أثناء تنفيذهم للأنشطة من حيث:
 - تطبيق مهارات إعداد الوجبة الغذائية الصحية بطريقة صحيحة.
 - الالتزام بآداب تناول الطعام.
 - تنظيف المكان والأدوات بعد استخدامها .
 - التعاون مع المعلم والزملاء.

٣. قوّم أداء التلاميذ أثناء تنفيذهم للأنشطة من حيث:
- المبادرة في تقديم وجهات النظر، والإجابات عن الاسئلة المطروحة.
 - مراعاة ضوابط المشاركة : (الاستماع ، والمشاركة ، والاحترام).

بطاقة متابعة التلميذ

- ناقش التلاميذ في أهمية الالتزام بالمهارات/السلوكيات التي تتضمنها بطاقة المتابعة، ثم اطلب من كل تلميذ أن يقوم ولي أمره بملاء بطاقة المتابعة الخاصة بالوحدة وتدوين ملاحظاته.
- قم بدراستها بغرض تقويم سلوك التلاميذ واكتسابهم السلوكيات الإيجابية.



دروس الوحدة

أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة

- يتعرف بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء.
- يتبع بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء.
- يقدر أهمية التواصل الآمن مع الغرباء.

أتواصل مع أقراني

- يستنتج بعض أساليب التواصل مع الأقران.
- يتبع بعض أساليب التواصل الإيجابي مع الأقران.
- يقدر أهمية التواصل الإيجابي مع الأقران.

الخدمات الصحية في مجتمعي

- يبين الخدمات الصحية المتوفرة في مجتمعه.
- يقدم خدمة صحية للآخرين.
- يقدر أهمية الخدمات الصحية في حياة الفرد.

أتبع الأنظمة المرورية

- يتعرّف بعض الأنظمة المرورية.
- يتبع الأنظمة المرورية في الطريق.
- يقدر أهمية الالتزام بالأنظمة المرورية .

المهن في مجتمعي

- يميز بين أنواع المهن.
- يحاكي بعض المهن.
- يقدر المهن وما تقدمه من خدمات للمجتمع.

مقدمة الوحدة:

خلق الله الإنسان وأوجع فيه غريزة التعايش مع غيره من الأفراد، يقول الله تعالى (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا) [١٣]، إنَّ أكرمَكم عندَ الله اتَّقاكم إنَّ اللهَ عَلِيمٌ فَخِيرٌ المبررات (١٣)، وهذا التعايش يتطلب مهارات التواصل المناسبة التي تغرز العلاقات بين الأفراد وتقوي الصلة بينهم مما ينعكس إيجاباً في عملية بناء المجتمعات وتميئتها نحو الأفضل.

وتتعد مهارات التواصل بين الأفراد في المجتمع، فمنها مهارات التواصل بين الأفراد التي تكلم بينهم علاقات فاصدة كالقربى والصداقة والزمانة، ومنها مهارات التواصل التي ينبغي أن يلتزم بها الأفراد - وخاصة صغار السن منهم - عند تعاملهم مع الغرباء عنهم.

ولم تقتصر عملية التعايش بين أفراد المجتمع على مهارات التواصل فقط، بل إنها أفرزت نموذجاً يكلم العلاقة بين أفرادها وفق قوانين وأنظمة تعارفوا عليها، وأصبح لزاماً على كل فرد منهم التقيد بها والعمل على تفعيلها، والتي من بينها القوانين والأنظمة التي تنظم حركة السير والمرور، كاحترام إشارات المرور وخطوط عبور المشاة والالتزام بالسلوكيات الآمنة عند استخدام الطريق.

وهتى يحقق التعايش بين الأفراد أهدافه وغاياته فقد كان لزاماً على المجتمعات توفير كافة الحاجات لهم، وهذه الحاجات متنوعة فمنها ما لها علاقة بالتعليم كتوفير مؤسسات التعليم مثل: المدارس والكليات والجامعات، ومنها ما لها علاقة بالصمة، وتقديم الخدمات الصمة المناسبة من علاج ووقاية وتوعية وثقيف في مقتل المؤسسات مثل: المستشفيات والمراكز والمجمعات الصمة.

وبما أن الفرد هو الركيزة الأساسية التي تراهن عليه المجتمعات، ويبقى دوره محورياً مع بقية مقومات المجتمع الأخرى، وذلك لتطبيق التعايش الإيجابي والمثمر، كان من المهم تهيئته منذ نعومة أظفاره للقيام بهذا الدور المناط به وفق الميول والرغبات التي تتسجم مع طبيعة شفصيته.

الدرس الأول: أتواصل مع أقراني

مخرجات الدرس:

- يستنتج بعض أساليب التواصل مع الأقران.
- يتبع بعض أساليب التواصل الإيجابي مع الأقران.
- يقدر أهمية التواصل الإيجابي مع الأقران.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	من هم الأقران؟	- التواصل الإيجابي مع الأقران - قول «لا» في الوقت المناسب	الاحترام-الاستماع-الثقة بالنفس-اتخاذ القرار
٢.	أتواصل إيجابياً مع أقراني.		
٣.	متى أقول... لا؟		

المفاهيم:

الأقران: هم الزملاء، أو الأصدقاء، أو الأخوة المتقاربون في العمر، وتجمعهم نفس الاهتمامات والميول والتوجهات.

النشاط (١) من هم الأقران؟

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحتا ماهر مع أقرانه.
- بطاقات الأقران.

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التهييد:

- اعرض لوحة ماهر مع أقرانه في المدرسة وخارج المسجد.



- اطلب من التلاميذ تأمل اللوحة.
- وجه التلاميذ إلى التحدث عمّا يرونه في اللوحة.
- توصل معهم إلى أن لدى ماهر أصدقاء وزملاء وإخوة في المدرسة، والمسجد، والحديقة، والنادي. متقاربون في العمر وتجمعهم الاهتمامات والميول والتوجهات نفسها يطلق عليهم الأقران.

- نظم التلاميذ على شكل مجموعات.
- وزّع على كل مجموعة بطاقات الأقران.
- اطلب من التلاميذ تصنيف البطاقات إلى مجموعتين مجموعة يوافق عليها التلاميذ ومجموعة لا يوافقون عليها.
- ناقش التلاميذ حول أسباب تصنيفاتهم.
- توصل معهم إلى أن الأقران قد يكونوا أقران سوء أو أقراناً صالحين.
- قدّم التعزيز والتغذية الراجعة المناسبة لكل مجموعة.

النشاط (٢) أتواصل إيجابياً مع أقراني

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- بطاقات الأقران الصالحين - خامات مستهلكة من البيئة (بقايا خيوط صوف ، بقايا خرز ، أوراق ملونة) - علبة ألوان.

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- اعرض على التلاميذ بطاقات الأقران الصالحين، واستنتج معهم أساليب التواصل الإيجابي مع الأقران.
- وجه التلاميذ إلى أن هناك أساليب أخرى للتواصل الإيجابي مع الأقران مثل: الاستماع إليهم - مشاركتهم الأفكار - الصدق معهم - تقبّل الاختلاف بينهم.



بطاقة (.....)

- إعداد بطاقة (تهنئة، شكر، طلب صداقة، دعوة)
- اطلب من التلاميذ قص البطاقة من كراسة نشاط التلميذ في الصفحة (٧١).
- وجه التلاميذ إلى كتابة نوع البطاقة التي سيستخدمونها (تهنئة، شكر، طلب صداقة، دعوة)
- اطلب من التلاميذ تزيين البطاقة وكتابة عبارة موجهة إلى أحد أقرانه.
- اطلب من التلاميذ عرض البطاقات التي انتجوها أمام زملائهم في الصف.

ملحوظة: يمكنك عرض نماذج من بطاقات التواصل مع الأقران (تهنئة، شكر، طلب صداقة، دعوة) بالاستفادة من شبكة الإنترنت المتوفرة في المدرسة.

كراسة النشاط

نشاط (١) : أساليب التواصل مع أقراني

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) أساليب التواصل مع أقراني في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

نشاط (٣) : متى أقول ... لا؟

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

– بطاقات أقران السوء – لوحة أطفال يعشون بمرافق حديقة عامة.



التمهيد:

- اعرض على التلاميذ لوحة أطفال يعشون بمرافق حديقة عامة.
- اطلب من التلاميذ التعبير عن رأيهم حول السلوكيات في الصورة.

- اسأل التلاميذ السؤال التالي: لو أنك تعرف هؤلاء الاطفال ماذا تفعل إذا طلبوا منك مشاركتهم في هذه الأعمال؟
- توصل مع التلاميذ إلى ضرورة أن نتعلم الرفض وقول كلمة ”لا“ أمام التصرفات غير الصحيحة.

- وزّع على التلاميذ في مجموعات بطاقات أقران السوء.
- اطلب من كل مجموعة عرض التصرف الصحيح وهو (قول كلمة لا) بصوت جماعي مسموع وبنبرة ثقة بالنفس إذا طلب منهم المشاركة في الموقف غير الصحيح.
- درّب التلاميذ (بشكل فردي) على قول كلمة لا لرفض المشاركة في أي تصرف غير صحيح.

كراسة النشاط

هياً نمرح

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط «هياً نمرح» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

التقويم والمتابعة :

١. قوم الجانب المعرفي للتلاميذ اثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي :
 - الأقران .
 - الأقران الصالحين وأقران السوء .
٢. قوم التلاميذ أثناء المناقشات الصفية من حيث :
 - تفاعلهم في المناقشات .
 - صحّة المعلومات المطروحة .
٣. قوم التلاميذ أثناء عمل المجموعات من حيث :
 - مشاركة جميع أفراد المجموعة وتفاعلهم .
 - استماع أفراد المجموعة لبعضهم البعض .
 - احترام آراء بعضهم البعض .
 - متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها .
٤. قوم التلاميذ في إعدادهم لبطاقة التواصل مع الأقران، من حيث :
 - الإبداع في تصميم البطاقة .
 - دقة الصياغة اللغوية .
 - الالتزام بالوقت المحدد .

الدرس الثاني: أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة

مخرجات الدرس:

- يتعرّف بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء.
- يتّبِع بعض أساليب التواصل الآمن مع الغرباء.
- يقدر أهمية التواصل الآمن مع الغرباء.

م	عنوان النشاط	المهارات المتضمنة	القيم المكتسبة
١.	من هم الغرباء؟	– التواصل الآمن مع الغرباء.	الاحترام، الصدق.
٢.	التواصل الآمن مع الغرباء.	– التخيل.	

المفاهيم:

الغرباء: هم الأشخاص غير المألوفين وغير المعروفين لدى الفرد.

النشاط (١) من هم الغرباء؟

التمهيد:

اقرأ على التلاميذ الموقف الآتي:

« دقّ جرس البيت فقام ماهر بفتح الباب ، فوجد شخصًا لا يعرفه، ترك ماهر الباب مفتوحًا وعاد لإبلاغ أهله عن القادم »

ناقش التلاميذ في الآتي:

- ما رأيكم في تصرف ماهر؟ ولماذا؟
- ماذا نطلق على الشخص الذي لا نعرفه؟
- توصل مع التلاميذ إلى أن الشخص الغريب هو ذلك الشخص الذي لا نعرفه.

- طبّق مع التلاميذ مهارة التخيل كالاتي:
 - أطلب من التلاميذ أن يأخذوا نفسًا عميقًا ، ويغلقوا أعينهم.
 - تحدّث إلى التلاميذ مستخدمًا نبرة من الصوت تناسب الحدث.
 - أنت الآن تدخل المركز الصحي ومعك أحد أفراد أسرتك.
 - فُتح الباب واتجهت إلى موظف الاستقبال لاستخراج ورقة الدخول للطبيب المختص.
 - اتجهت إلى قاعة الانتظار ورأيت عددًا من الناس ينتظرون دورهم وانتظرت معهم إلى أن حان وقت معاينة الطبيب لك، وينادي أحدهم اسمك.

- دخلت عند الطبيب، وبعد معاينة الطبيب لك ذهبت لاستلام الدواء من الصيدلية.
- أنت الآن تغادر المركز الصحي.
- افتح عينيك.
- اطرح على التلاميذ الأسئلة الآتية:
 - من رأيت أثناء تخيلك؟ (أحد أفراد أسرتك ، طبيب ، ممرضة ، حارس الأمن ، عامل النظافة، أشخاص مختلفون عند الانتظار ، موظف الاستقبال ، الصيدلي ،.....)
 - أي من هؤلاء ليس من الغرباء؟ (أحد أفراد أسرتك)
 - أي من هؤلاء تعتبره غريباً؟ (طبيب ، حارس ، عامل النظافة ، الناس في قاعة الانتظار ، الممرضة...)
 - توصل معهم إلى أنّ (الطبيب ، الحارس ، عامل النظافة ، الناس في قاعة الانتظار ، الممرضة) يعتبرون غرباء ولكن يطلق على الطبيب والحارس وعامل النظافة والممرضة بالغريب الآمن.
 - عرف التلاميذ بالغريب الآمن وهو الشخص الذي يعمل في الأماكن العامة. ويمكن طلب المساعدة منه.
 - اطلب من التلاميذ ذكر أماكن أخرى ذهبوا إليها غير المركز الصحي، ثم يصنّفون الناس كما في النشاط السابق.

النشاط (٢) التواصل الآمن مع الغرباء

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

– لوحة التواصل الآمن مع الغرباء.

التمهيد:

اقرأ على التلاميذ القصة الآتية:

(مرت سيارة بجانب المدرسة وبداخلها رجل، فتح الرجل نافذة سيارته ونادى على أمل قائلاً: تعالي يا أمل . أمك أرسلتني لك كي أصطحبك من المدرسة. سألت أمل الرجل عن كلمة السر!!!! فلم يعرف الرجل ماذا تقصد أمل فاضطرب واستغرب . فهربت أمل بعيداً!!

اتفقت أمل وأمها على كلمة سر في حالة احتاجت الأم أن ترسل شخصاً ليصطحبها.

– اسأل التلاميذ:

- ما رأيكم في تصرف أمل؟
- هل سبق أن التقيت بشخص غريب؟ كيف تعاملت معه؟
- اترك للتلاميذ الفرصة للتحدث عن مواقف حدثت لهم مع الغرباء.

* اعرض على التلاميذ لوحة التواصل الآمن مع الغرباء

لوحة التواصل الآمن مع الغرباء

لا أركب السيارة مع
شخص غريب.

لا آخذ نقودًا أو
حلويات أو هاتف أو
لعبة إلكترونية أو أي
شيء آخر من شخص.

لا أفتح باب
البيت لشخص
غريب.

لا أخبر شخصًا
غريبًا بمعلومات
عني.

أترك مسافة آمنة
بينني وبين أي
شخص غريب
عندما أتحدث معه.

كيف تتصرف إذا
التقيت بشخص
غريب؟



* ناقش التلاميذ في أساليب التواصل الآمن مع الغرباء.

- توصل معهم إلى الآتي:

- الحذر منهم.
 - عدم ركوب السيارة معهم.
 - عدم قبول أي هدايا منهم.
 - عدم الاقتراب منهم . (مسافة فاصلة بينهم وبين الغريب)
 - إخبار الأهل.
 - عدم التحدث مع الغرباء إلا في حالة الضرورة فقط.
- طَبِّقْ أساليب التواصل الآمن مع الغرباء عن طريق تمثيل التلاميذ بعض المواقف.
- مثال على الموقف التمثيلي (تلميذان يمثل أحدهم أنه شخص غريب يحاول أن يغري الآخر بأياد حتى يذهب معه مكاناً معيناً ويرد عليه الآخر ب « لا » وعدم الموافقة).

كراسة النشاط

نشاط (١) : كيف أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة؟

- وَّجِّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) كيف أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة؟ في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

هياً نمرح

كراسة النشاط

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط «هياً نمرح» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

التقويم والمتابعة :

١. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ اثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:
 - الغرباء.
 - الغريب الآمن.
٢. قوّم التلاميذ اثناء المناقشات الصفية من حيث:
 - تفاعلهم في المناقشات.
 - صحة المعلومات المطروحة.
٣. قوّم التلاميذ اثناء عمل المجموعات من حيث:
 - مشاركة جميع أفراد المجموعة وتفاعلهم.
 - استماع أفراد المجموعة لبعضهم البعض.
 - احترام آراء بعضهم البعض.
 - متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها.
٤. قوّم أداء التلاميذ في تنفيذهم لنشاط (١) «كيف أتواصل مع الغرباء بطريقة آمنة؟» في كراسة نشاط التلميذ.

الدرس الثالث: الخدمات الصحية في مجتمعي

مخرجات الدرس:

- يتعرّف الخدمات الصحية المتوفرة في مجتمعه.
- يقدم خدمة صحية للآخرين.
- يقدر أهمية الخدمات الصحية في حياة الفرد.

م .	عنوان النشاط	المهارات المتضمنة	القيم المكتسبة
١ .	أتعرّف الخدمات الصحية في مجتمعي .	– التعامل الإيجابي مع الخدمات الصحية .	الاحترام ، المبادرة ، التعاون .
٢ .	أقوم بالتوعية الصحية للآخرين .	– تقديم توعية صحية .	

المفاهيم:

الخدمات الصحية: هي كل الجهود التي تهدف إلى تقديم الرعاية الصحية المناسبة للفرد، من علاج ووقاية وتوعية تثقيفية.

التوعية الصحية: هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الناس.

النشاط (١) أتعرف الخدمات الصحية في مجتمعي

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- فيديو تفاعلي لمرافق مركز صحي.

* الإعداد المسبق:

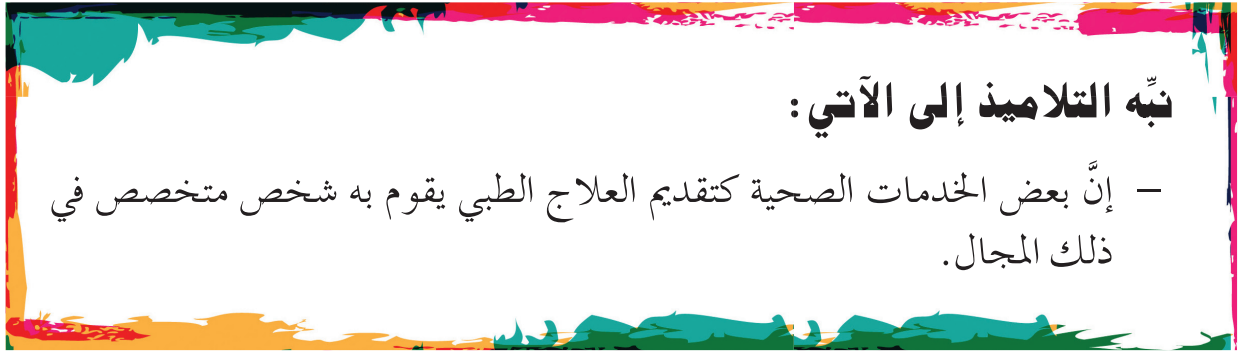
- حضّر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- اسأل التلاميذ: ما المرفق المناسب داخل المدرسة الذي يمكن الذهاب إليه في حال تعرض أحدكم لوعكة صحية؟
- ناقش التلاميذ في إجاباتهم متوصلاً معهم أن غرفة الزائرة الصحية التي تعرفوا عليها في الوحدة الأولى (مدرستي) كأحد مرافق المدرسة هو المكان المناسب لتقديم الخدمة الصحية (من علاج ووقاية وتوعية) داخل المدرسة.
- اسأل التلاميذ عن المكان المناسب الذي ينبغي الذهاب إليه لتلقي الخدمة الصحية خارج المدرسة.
- توصل مع التلاميذ إلى أن الخدمات الصحية يمكن أن تقدم داخل المدرسة وخارجها، ومن ضمن المؤسسات التي تقدم الخدمات الصحية خارج المدرسة المستشفيات، والمجمعات والمراكز الصحية، والعيادات الخاصة.

- اصطحب التلاميذ إلى مركز مصادر التعلُّم لعرض الفيديو التفاعلي لمرافق المركز الصحي، مصطحبين معهم كراسة نشاط التلميذ.
- اعرض على التلاميذ الفيديو التفاعلي.
- وضح للتلاميذ كل مرفق من مرافق المركز الصحي وما يقدمه من خدمات صحية للمراجعين.
- اطلب من كل تلميذ فتح كراسة نشاط التلميذ على صفحة وحل النشاط الموجود فيه.
- عزز إجابات التلاميذ، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

ملحوظة: يمكنك تنفيذ النشاط من خلال اصطحاب التلاميذ إلى أقرب مركز صحي وتعريفهم بمرافقه والخدمات التي يقدمها.



كراسة النشاط

نشاط (١) : مرافق المركز الصحي

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) مرافق المركز الصحي في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

النشاط (٢) أقوم بالتوعية الصحية للآخرين

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- خامات مستهلكة من البيئة (بقايا خيوط صوف وخرز وأوراق) - أوراق A4.

* الإعداد المسبق:

- حضر الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط.

التمهيد:

- مستعيناً بطريقة العصف الذهني، اطرح على التلاميذ الموقف الآتي:
(أردت أن تقدم نصيحة لأسرتك عن أهمية تناول الخضراوات والفواكه والابتعاد عن المشروبات الغازية).
- فما الطريقة المناسبة التي ستتبعها لتقديم هذه النصيحة؟
- اكتب كل الإجابات الواردة من التلاميذ دون مناقشتها حتى الانتهاء من تسجيل كل الإجابات.
- ناقش كل فكرة من هذه الأفكار وإمكانية تطبيقها.
- وضح للتلاميذ أن هذه الأفكار حول تقديم النصيحة تعرف بأنها توعية صحية.
- توصل مع التلاميذ إلى أن هناك الكثير من الطرق والأساليب التي يمكن أن يستخدمها الفرد لتقديم التوعية المناسبة للآخرين.

- اطلب من التلاميذ على شكل مجموعات، اختيار معلومات صحية يريدون أن يقدموها كتوعية للآخرين، ويمكن الاستفادة مما تعلموه في الدروس السابقة (كالنظافة الشخصية، والغذاء الصحي، والعناية بالأسنان) للحصول على هذه المعلومات ومتابعتهم.
- وجّه التلاميذ إلى العمل كمجموعات في تجهيز المعلومات في الوسيلة التي تم اختيارها استعداداً لعرضها.
- اطلب من كل مجموعة تنفيذ التوعية الصحية للفئة المناسبة.
- قدّم التعزيز والتغذية الراجعة المناسبة لكل مجموعة.

نبّه التلاميذ إلى الآتي:

- التأكد من صحة المعلومات قبل تقديم أي توعية صحية.
- توجد أساليب توعوية أخرى غير الأساليب المكتوبة كالأساليب المرئية والمسموعة.

كراسة النشاط

نشاط (٢) : نصيحتي الصحية

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٢) نصيحتي الصحية في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدّم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

هياً نمرح

كراسة النشاط

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط «هياً نمرح» في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

١. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ أثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:
 - الخدمات الصحية في مجتمعهم.
 - أساليب تقديم التوعية الصحية للآخرين.
٢. قوّم التلاميذ أثناء المناقشات الصفية من حيث:
 - تفاعلهم في المناقشات.
 - صحة المعلومات المطروحة.
٣. قوّم التلاميذ أثناء عمل المجموعات من حيث:
 - مشاركة جميع أفراد المجموعة وتفاعلهم.
 - استماع أفراد المجموعة لبعضهم البعض.
 - احترام آراء بعضهم البعض.
 - متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها.
٤. قوّم التلاميذ في عملهم كمجموعات في إنتاج وسيلة توعوية للآخرين من خلال:
 - العمل كفريق.
 - المعلومات ومصادرها.
 - الإبداع في إنتاج الوسيلة التوعوية وتقديمها.
٥. قوّم التلاميذ في الأنشطة الخاصة بالتلميذ في كراسة النشاط.

الدرس الرابع: الدرس الرابع: المهن في مجتمعي

مخرجات الدرس:

- يميّز بين أنواع المهن.
- يحاكي بعض المهن.
- يقدر المهن وما تقدمه من خدمات للمجتمع.

م	عنوان النشاط	المهارات المتضمنة	القيم المكتسبة
١.	أكتشف من صاحب المهنة.	- محاكاة بعض المهن.	النظام - الاحترام - الطموح.
٢.	أحاكي بعض المهن.		

المفاهيم:

المهن: مجموعة من الأعمال تتطلب مهارات معينة يؤديها الفرد من خلال ممارسات تدريبية.

النشاط (١) أكتشف صاحب المهنة

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

– وفر المستلزمات التي تراها مناسبة لتنفيذ النشاط.

* الإعداد المسبق:

– درّب أربعة من التلاميذ على تمثيل دور أصحاب بعض المهن الموجودة في كراسة نشاط التلميذ صفحة (٤٩).

التمهيد:

- اقرأ الموقف التالي أمام التلاميذ :
- «خرج ماهر من منزله مع أبيه متوجّهاً إلى المركز الصحي؛ إذ كان يعاني من وعكة صحية ، وفي أثناء سيرهما شاهد ماهر شرطي المرور وهو ينظم حركة السير، فواصل مسيره حتى شاهد بناءً كبيراً على جانب الطريق وبجواره يقف مهندس البناء مع أحد العمال وعند وصوله إلى المركز الصحي شاهد معلمه عند باب المركز فصافحه، ثم دخل مع أبيه إلى داخل المركز الصحي لمقابلة الطبيب الذي قام بوصف العلاج المناسب له، ثم ذهب إلى الصيدلية لأخذ الدواء من الصيدلاني، وبعد ذلك رجعا إلى المنزل».
- ناقش التلاميذ في الآتي :
- أنواع المهن التي وردت في الموقف .
- توّصل مع التلاميذ إلى أن هناك أنواعاً مختلفة من المهن غير التي وردت في الموقف السابق.

- اطلب من التلاميذ فتح كراسة نشاط التلميذ صفحة (٤٩) نشاط رقم (١) «أكتشف صاحب المهنة».
- نبّه التلاميذ إلى أنهم سوف يشاهدون أربعة من زملائهم يقومون بتمثيل أدوار لبعض أصحاب المهن، وعليهم أن يصلوا بين رقم التلميذ والمهنة التي يتحدث عنها.
- اطلب من التلاميذ الأربعة الذين دربتهم مسبقاً على تقديم عرض تمثيل الدور المناط بكل واحد منهم.
- التلميذ الأول : أذهب إلى المرضى، وأقدم لهم العلاج المناسب . فمن أنا؟
- التلميذ الثاني : أنظم حركة السير في الطريق، وأحافظ على الأمن. فمن أنا؟
- التلميذ الثالث: أقوم بتصميم المنازل، وأشرف على بنائها. فمن أنا؟
- التلميذ الرابع : أقف أمام التلاميذ في الصف ، وأشرح لهم الدروس. فمن أنا؟
- ناقش التلاميذ في إجاباتهم، وقدم لهم التغذية الراجعة.

ملحوظة: يمكنك تنفيذ النشاط باستضافة طبيب أو مهندس أو شرطي أو ممرض أو معلم أو أي صاحب مهنة معينة.

نبّه التلاميذ إلى الآتي:

- أنّ المهن مهما اختلفت وتنوّعت يجب احترامها، واحترام من يقوم بها.

النشاط (٢) أحاكي بعض المهن

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

* الإعداد المسبق:

- أبلغ التلاميذ قبل تنفيذ النشاط باختيار مهنة معينة يرغبون بها ويتدربون على محاكاتها مع إحضار المستلزمات المناسبة إن أمكن.

التمهيد:

- اطلب من التلاميذ فتح كراسة النشاط على نشاط «من أنا» في الوحدة الأولى.
- وجّه التلاميذ إلى التحدث عن المهنة التي يرغبون أن يمتحنوها في المستقبل والتي سجّلوها في بند (عندما أكبر أحب أن أكون.....)، ولماذا؟
- توصل مع التلاميذ إلى أن اختيار المهنة تعتمد على الميول والرغبة لكل فرد.

محاكاة بعض المهن:

- اطلب من كل تلميذ محاكاة المهنة التي اختارها أمام زملائه.
- أعط فرصة للتلاميذ لطرح الأسئلة بعد كل محاكاة.
- قيّم أداء التلاميذ، وقدم التعزيز والتغذية الراجعة.

كراسة النشاط

نشاط (٢) : مهن مجتمعي

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٢) «مهن مجتمعي» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

كراسة النشاط

هياً نمرح

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط «هياً نمرح» في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

١. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ أثناء المناقشات الصفية حول معرفتهم بما يلي:
 - أنواع المهن في مجتمعهم .
 - الخدمات التي تقدمها المهن.
٢. قوّم التلاميذ أثناء المناقشات الصفية من حيث:
 - تفاعلهم في المناقشات.
 - صحة المعلومات المطروحة.
٣. قوّم التلاميذ أثناء عمل المجموعات من حيث:
 - مشاركة جميع أفراد المجموعة وتفاعلهم.
 - استماع أفراد المجموعة لبعضهم البعض.
 - احترام آراء بعضهم البعض.
 - متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها.
٤. قوّم التلاميذ في محاكاتهم للمهن من خلال:
 - وضوح المهنة والخدمة التي تقدمها.
 - الإبداع في محاكاة المهنة.
٥. قوّم التلاميذ في الأنشطة الخاصة بالتلميذ في كراسة النشاط.

الدرس الخامس: أتبع الأنظمة المرورية

مخرجات الدرس:

- يتعرّف بعض الأنظمة المرورية.
- يتّبع الأنظمة المرورية في الطريق.
- يقدر أهمية الالتزام بالأنظمة المرورية.

م	عنوان النشاط	المهارات	القيم
١.	أعبر الطريق من خطوط عبور المشاة.	– العبور الآمن عند عبور الطريق (خطوط المشاة، الإشارات الضوئية).	احترام الأنظمة. الالتزام بقواعد المرور.
٢.	آداب استخدام الطريق.		احترام الآخرين.
٣.	أعبر الطريق عند الإشارات الضوئية.	– الركوب الآمن للمركبات.	المحافظة على الممتلكات.
٤.	أركب المركبة بطريقة آمنة.	– الالتزام بآداب استخدام الطريق.	المحافظة على النفس.

المفاهيم:

الأنظمة المرورية: هي القوانين التي تتحكم بحركة المرور، وتنظيم سير المركبات.

الإشارات الضوئية: هي أجهزة إشارة توضع في تقاطعات الطرق، أو أماكن عبور المشاة لتنظيم حركة السير باستخدام أضواء ملونة متفق عليها عالميًا.

خطوط عبور المشاة: هي مساحة في الطريق بين رصيفين، تخطط بشكل واضح ويكون فيها أولوية السير للمشاة الذين يعبرون الطريق، فيلزم على المركبات التوقف عند رؤية أحد المشاة على جانب الطريق.

النشاط (١) أعبّر الطريق من خطوط عبور المشاة

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

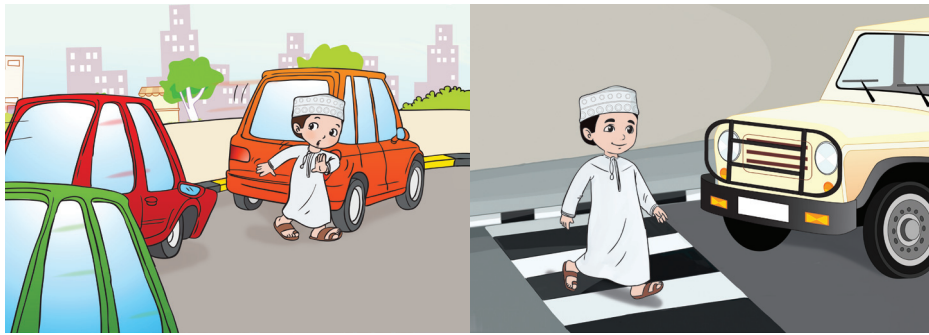
- لوحة عبور الطريق لماهر - جير مطفي (طباشير).

* الإعداد المسبق:

- جهّز مستلزمات تنفيذ النشاط .
- خطّط الساحة الخلفية بخطوط عبور المشاة قبل الحصة.

التمهيد:

- اعرض لوحة عبور الطريق لماهر أمام التلاميذ، واطلب منهم تأملها.



- اطلب من التلاميذ التحدّث عن اللوحة المعروضة.

- ناقش التلاميذ في الآتي:

• الفرق بين الصورتين.

- أهمية عبور الطريق من خطوط عبور المشاة .
- عواقب عبور الطريق من الأماكن غير المخصصة للمشاة.
- نبّه التلاميذ إلى الأماكن الأخرى المخصصة لعبور المشاة لتفادي حوادث السير مثل: الأنفاق، وجسور المشاة.
- اصطحب التلاميذ إلى المكان المعدّ لتنفيذ النشاط.
- اختر عددًا من التلاميذ، وقسمهم إلى مجموعتين (مجموعة تمثل دور المشاة، وأخرى تمثل دور المركبات) .
- اطلب من بقية التلاميذ مشاهدة زملائهم أثناء تمثيلهم الأدوار.
- اترك مجالاً للتلاميذ لتمثيل الأدوار متبعا الآتي:
- الوقوف على الرصيف بعيداً عن حافة الطريق أثناء الانتظار للعبور.
- استخدام حاستي السمع والبصر لاتخاذ قرار عبور الطريق.
- النظر إلى اليمين ، ثم إلى اليسار، ثم اليمين ثانية للتأكد من خلو الطريق ، ثم عبوره دون إبطاء.
- التأكد من وقوف المركبات وقوفاً تاماً قبل العبور في حال وجود المركبات في الطريق.
- بعد الانتهاء من تنفيذ النشاط نبّه التلاميذ إلى الآتي :
- ١. العبور من الأماكن المخصصة لعبور المشاة كخطوط عبور المشاة، الأنفاق، جسور المشاة.
- ٢. العبور إلى الجانب الآخر من الطريق يجب أن يكون من أمام المركبة، وليس من خلفها وعلى مسافة مناسبة منها.
- ٣. ارتداء ملابس فاتحة اللون عند السير ليلاً.

كراسة النشاط

نشاط (١) : خطوط عبور المشاة

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (١) «خطوط عبور المشاة» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

النشاط (٢) آداب استخدام الطريق

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- لوحات تتضمن صوراً لسلوكيات غير صحيحة في استخدام الطريق.



* الإعداد المسبق:

- حضر مستلزمات تنفيذ النشاط.

التمهيد:

- اعرض على التلاميذ لوحات تتضمن صوراً لسلوكيات غير صحيحة في استخدام الطريق.
- اطلب من التلاميذ اكتشاف الخطأ في الصور المعروضة.
- ناقش التلاميذ في الأخطاء؛ للتوصل معهم إلى أن لاستخدام الطريق آداب ينبغي اتباعها للمحافظة على سلامتنا وسلامة الآخرين.

نبّه التلاميذ إلى الآتي:

- عدم اللعب في الطريق لأنها مخصصة للمركبات.
- عدم رمي المخلفات في الطريق.
- عدم إزعاج الآخرين في الطريق.
- المحافظة على أشجار الطريق وعدم قطعها.
- إماطة الأذى عن الطريق، وإقائها في الحاويات المخصصة لها.
- مساعدة المحتاجين كالأطفال وذوي الاحتياجات الخاصة والعجزة في عبور الطريق.
- عدم العبث باللوائح المرورية في الطريق.

كراسة النشاط

نشاط (٢) : آداب استخدام الطريق

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٢) «آداب استخدام الطريق» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط.

النشاط (٣) أعبّر الطريق عند الإشارات الضوئية

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- جير مطفي (طباشير).

* الإعداد المسبق:

- صمّم لوحة أو مجسم الإشارات الضوئية للمركبات وللمشاة.
- خطّط الساحة الخلفية بخطوط عبور المشاة قبل الحصة.

التمهيد:

* اعرض على التلاميذ لوحة عن الإشارات الضوئية وناقشهم في أنواعها ، وألوانها، ودلالاتها متوصلا معهم إلى أن:

- دلالة ألوان الإشارات الضوئية للمركبات تختلف عن دلالة ألوان الإشارات الضوئية لعبور المشاة:

• الإشارات الضوئية لعبور المركبات تتكون من:

1. الضوء الأحمر: يدل على توقف المركبات.
2. الضوء الأصفر: يدل على استعداد المركبة.
3. الضوء الأخضر: يدل على انطلاق المركبات.

• الإشارات الضوئية لعبور المشاة تتكون من:

1. الضوء الأحمر يتوسطه شخص واقف تدل على (قف) ولا تعبر الطريق.
2. الضوء الأخضر يتوسطه شخص يمشي تدل على (اعبر الطريق) إلى الرصيف المقابل.



- اصطحب التلاميذ إلى مكان تنفيذ النشاط السابق مستفيداً من خطوط عبور المشاة.
- اختر عددًا من التلاميذ، وقسمهم إلى مجموعتين. (مجموعة تمثل دور المشاة، وأخرى تمثل دور المركبات).
- اطلب من تلميذين أحدهما يمثل دور إضاءة الإشارات الضوئية لعبور المشاة، والآخر يمثل دور إضاءة الإشارات الضوئية لعبور المركبات مستخدمين لوحة الإشارات الضوئية الخاصة بذلك.
- نبّه التلاميذ في حال كانت الإشارات الضوئية لعبور المركبات باللون الأخضر فإن الإشارات الضوئية لعبور المشاة ستكون باللون الأحمر والعكس صحيح.
- اطلب من بقية التلاميذ مشاهدة زملائهم أثناء تمثيلهم للأدوار.
- تأكد بعد الانتهاء من النشاط من نظافة المكان ورجوع التلاميذ إلى حجرة الصف.

ملحوظة: يمكن الاستفادة من الفيديو التفاعلي عن عبور المشاة.

كراسة النشاط

نشاط (٣) : أعبّر الطريق عند الإشارات الضوئية

- وجه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٣) «أعبّر الطريق عند الإشارات الضوئية» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط.

نشاط (٤) : أركب المركبة بطريقة آمنة

* المستلزمات والوسائل التعليمية:

- حافلة مدرسية - سيارة.

* الإعداد المسبق:

- حضر مستلزمات تنفيذ النشاط .
- استعن بمعلم مساعد ، سائق حافلة مدرسية ، سائق مركبة .
- اطلب من سائق الحافلة المدرسية إحضار الحافلة قبل تنفيذ النشاط في مواقف الحافلات والجلوس على مقعد القيادة.
- اطلب من سائق المركبة إحضار المركبة والمشاركة في تدريب التلاميذ على الركوب الآمن.

التمهيد:

- ا طرح الأسئلة الآتية على التلاميذ:
- ما وسائل المواصلات التي تستخدمونها في الوصول إلى المدرسة؟
- ما الطريقة الصحيحة التي تتبعونها عند ركوب المركبة والجلوس والنزول منها؟
- كيف تتصرف في حالة نسيانك في المركبة؟
- استمع لإجابات التلاميذ وعزز الصحيحة منها، وتوصل معهم إلى أن لركوب المركبات (السيارة ، الحافلة المدرسية) والجلوس فيها، والنزول منها، آدابًا وقواعد يجب الالتزام بها تجنبًا للحوادث والإصابات للركاب والمركبات.

- اصطحب التلاميذ إلى موقف الحافلات المدرسية بالتعاون مع المعلم المساعد.
- درّب التلاميذ على قواعد ركوب المركبة (الحافلة المدرسية ، السيارة)باتباع الآتي:

أولاً: ركوب المركبة:

- الانتظار في المواقف المحددة.
- التأكد من وقوف المركبة قبل الركوب.
- الوقوف في صف منظمّ أمام باب الحافلة.
- الالتزام بالنظام أثناء الركوب كالهدوء ، وانتظار الدور.

ثانياً: الجلوس في المركبة:

- الجلوس في المقاعد الخلفية للمركبة.
- وضع الحقائب في الأماكن المناسبة.
- الجلوس على المقاعد بهدوء ، و عدم إخراج الأيدي و الرأس من النوافذ.
- ربط حزام الأمان بطريقة صحيحة في المكان المخصص له ، و التأكد من ثباته.
- غلق الأبواب بلطف و التأكد من إحكام إغلاقها.

* نبه التلاميذ إلى أنه يفضل ترتيب التلاميذ حسب أولوية النزول.

ثالثاً: النزول من المركبة:

- التأكد من وقوف المركبة تماماً.
- النزول من المركبة بنظام و هدوء و دون مزاحمة ، و ذلك من الباب المواجه للرصيف.

رابعاً: التصرف الصحيح عند النسيان في المركبة:

- الهدوء التام، وعدم النوم، والبعد عن البكاء، و ذكر الله لتهدئة الأعصاب.
- التأكد من فتح الباب.
- محاولة فتح النوافذ لدخول الهواء، وطلب المساعدة في حال عدم فتح الباب.
- التوجّه مباشرة إلى مكان السائق وإطلاق بوق المركبة، وعدم التوقف إلى أن يتم فتح الباب.
- الجلوس في مكان بعيد عن الشمس، وفي حال توفر وجبة غذائية أو ماء يتم تناولهما مع الاستمرار في إطلاق بوق المركبة.

* عزز مشاركة التلاميذ الإيجابية، ثم اصطحبهم إلى حجرة الدراسة.

كراسة النشاط

نشاط (٤) : سلوكيات السلامة عند ركوب المركبات

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط (٤) «سلوكيات السلامة عند ركوب المركبات» في كراسة نشاط التلميذ.
- تابع تنفيذ التلاميذ للنشاط .

هياً نمرح

كراسة النشاط

- وجّه التلاميذ لتنفيذ نشاط «هياً نمرح» في كراسة نشاط التلميذ.

التقويم والمتابعة :

١. قوّم الجانب المعرفي للتلاميذ اثناء المناقشات الصفية من خلال معرفتهم بما يلي:
 - خطوط المشاة المرسومة على الطريق .
 - الإشارات الضوئية الخاصة بالمركبات.
 - الإشارات الضوئية الخاصة بالمشاة .
 - آداب السير في الطريق.
 - متطلبات السلامة في المركبة.
٢. قوّم التلاميذ أثناء المناقشات الصفية من حيث:
 - تفاعلهم في المناقشات .
 - صحة المعلومات المطروحة .
٣. قوّم التلاميذ أثناء عمل المجموعات من حيث:
 - مشاركة جميع أفراد المجموعة وتفاعلهم.
 - استماع أفراد المجموعة لبعضهم البعض.
 - احترام آراء بعضهم البعض.
 - متابعة توجيهات المعلم والالتزام بها.
٤. قوّم التلاميذ في الأنشطة الخاصة بالتلميذ في كراسة النشاط.

بطاقة متابعة التلميذ

- ناقش التلاميذ بأهمية الالتزام بالمهارات / السلوكيات التي تتضمنها بطاقة المتابعة، ثم اطلب من كل تلميذ أن يقوم ولي أمره بملء بطاقة المتابعة الخاصة بالوحدة وتدوين ملاحظاته .
- قم بدراستها بغرض تقويم سلوك التلاميذ اتجاه اكتسابهم السلوكيات الإيجابية.

المراجع:

- الغذاء والتغذية، (الكتاب الطبي الجامعي)، مجموعة من المتخصصين في مجال التغذية، أكاديمية إنترناشيونال، 2005.
- التكروري، حامد والمصري، خضر (١٩٩٤). تغذية الإنسان، دار حنين، عمان.
- أسامة عبدالرحيم محمود خله (٢٠١٤)، استراتيجية التخييل الموجه، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة، بحث غير منشور.
- حسين، سلامة عبدالعظيم (2006)، الإدارة المدرسية والصفية المتميزة، دار الفكر للطباعة والنشر.
- المعدول، فاطمة (د.ن). أول يوم في المدرسة، دار الشروق.
- المعجم الوسيط (2004)، دار الشروق الدولية، مصر، ط ٤.
- الريمادي، محمد عودة (2003)، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، دار المسيرة الطبعة الاولى.

المواقع الالكترونية:

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%81%D8%A9%D8%B4%D8%AE%D8%B5%D9%8A%D8%A9#cite_note2-

<http://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%D8%AA%D8%B3%D9%88%D8%B3%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D9%86%D8%A7%D9%86>

<http://encysco.blogspot.com/02/2012/blog-post.8658.html#>

http://ar.wikihow.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%A3%D9%85%D9%84#.D9.85.D9.85.D8.A7.D8.B1.D8.B3.D8.A7.D8.AA.D8.A7.D9.84.D8.AA.D8.A3.D9.85.D9.84_sub



رقم الإيداع: ٤٨٧ / ٢٠١٧

دليل المعلم لمادة

المهارات الحياتية

الصف الأول

الطبعة التجريبية

١٤٤٢هـ - ٢٠٢٠م



www.moe.gov.om