



ننقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم

# المهارات الحياتية

الصف الخامس





سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

## دليل المعلم

# المهارات الحياتية

الصف الخامس

الطبعة التجريبية: ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م



ألف هذا الدليل بموجب القرار الوزاري ٢٠٢١ / ٢١٩

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

محفوظة  
جميع حقوق

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



حضرة صاحب الجلالة  
السلطان هيثم بن طارق المعظم  
حفظه الله ورعاه



المغفور له  
السلطان قابوس بن سعيد  
طيب الله ثراه





### أخي المعلم / أختي المعلمة

يسرنا أن نضع بين يديك هذا الدليل؛ ليكون معينا لك في التدريس، ومؤطراً لما يجب أن يكتسبه الطالب من معارف ومهارات لغوية، في قالب سهل، وعرض شائق، وخطوات تدريس تفصيلية.

يتكون الدليل الذي بين يديك: من إطار نظري ومعالجات الدروس؛ حيث يتضمن الإطار النظري معايير التعلم ومخرجاته الواجب اكتسابها في الصف الخامس، ومكونات المنهج ومنهجية تأليفه، والتوزيع الزمني المقترح للدروس.

وتتناول معالجات الدروس خططا تدريسية تفصيلية، مبدوءة بإطار نظري لكل محور من محاور الكتاب، ومقترحة مجموعة من الوسائل والإستراتيجيات، ومتضمنة لبعض الأنشطة من كتاب الطالب لتسهيل عملية الرجوع إليه، وتضفي بعدا تشويقياً وجذاباً، وستجدون في نهاية محاور القراءة نماذج إجابات لأسئلة الكتاب.

ولا تعدو أن تكون معالجات الدروس، وخططها المشروحة إلا نماذج يستعين بها المعلم، تاركة المجال له نحو الإبداع والابتكار، وتوظيف مزيد من الإستراتيجيات والوسائل التعليمية، بما يحقق مخرجات التعلم اللازمة.

وإننا إذ نثق في كفاءاتكم التدريسية، وحرصكم على تنفيذ المنهج وفق الأهداف والمعارف والمهارات المقررة له، نشد من أزركم، ونرحب بملاحظاتكم ومقترحاتكم، ونأمل أن يكون هذا الدليل عنصراً حاضراً وفاعلاً في العملية التعليمية.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

# المُحتويات

المقدمة

٥ .....

## الوحدة الأولى: حياتي الشخصية

٧

الدرس الأول: أنشطتي اليومية

٩

الدرس الثاني: مذكراتي الجيدة

١٧

## الوحدة الثانية: حياتي الاجتماعية

٢٥

الدرس الأول: أسرتي وشبكات التواصل الاجتماعي

٢٨

الدرس الثاني: مجتمعي والعمل التطوعي

٣٥

## الوحدة الثالثة: حياتي الصحية

٤٢

الدرس الأول: عاداتي الصحية

٤٦

الدرس الثاني: أقي نفسي من الوباء

٥١

## الوحدة الرابعة: حياتي المهنية

٦٠

الدرس الأول: الميول والقدرات المهنية

٦٣

الدرس الثاني: تنمية القدرات المهنية والتخطيط لها

٧٣

# الوحدة الأولى

## حياتي الشخصية

عدد الحصص	الأنشطة	المخرجات	الدرس
١	نشاط (١) مجالات الحياة اليومية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يبيّن مجالات الحياة اليومية.</li> <li>يوازن أنشطته بين جميع مجالات الحياة اليومية.</li> </ul>	أنشطتي اليومية
٢	نشاط (٢) أولويات الأنشطة اليومية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضّح المقصود بأولويات الأنشطة اليومية.</li> <li>يبيّن أهمية ترتيب أولويات الأنشطة اليومية.</li> </ul>	
٢	نشاط (٣) معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يرتّب أنشطته اليومية وفقاً لأولوياتها.</li> <li>يصنّف معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية إلى داخلية وخارجية.</li> <li>يقترح حلولاً للتغلب على المعوقات الداخلية والخارجية لتنفيذ الأنشطة اليومية.</li> <li>يقدر أهمية تنويع الأنشطة اليومية وفقاً لمجالات الحياة وأولويات تنفيذها.</li> </ul>	
٢	نشاط (١) جدول المذاكرة الأسبوعي.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يبيّن أهمية إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي.</li> <li>يقيم يوماً واحداً من جدول أسبوعي للمذاكرة وفق معايير محددة .</li> <li>يعدّ جدولاً أسبوعياً للمذاكرة مراعيًا فيه المعايير المحددة .</li> </ul>	مذاكرتي الجيدة
٢	نشاط (٢) خطوات المذاكرة الجيدة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضّح خطوات المذاكرة الجيدة.</li> <li>يطبّق خطوات المذاكرة الجيدة.</li> <li>يقدر أهمية المذاكرة الجيدة في تحقيق النجاح والتفوق.</li> </ul>	



## خلفية علمية

خلق الله الإنسان وأودع فيه غريزة الحركة وممارسة الأنشطة، حيث تعدُّ من الركائز المهمة لنموه وتثنيته واكتساب الخبرات التراكمية التي يحتاج إليها في مختلف جوانب حياته.

وتتنوع الأنشطة التي يمارسها الفرد والتي يستقي منها تجاربه وخبراته وفق مجالات مختلفة، منها: الشعائر الدينية التي يمارس فيها الفرد جميع شعائره الدينية التي سنّها الإسلام للمسلمين، وحياته الشخصية كممارسة الهوايات والألعاب الترفيهية وما يقوم به من سلوكيات للمحافظة على صحته ونظافته كالنوم المبكر وتنظيف الأسنان والاستحمام وغيرها، وهناك أنشطة لها علاقة بمجال الحياة الأسرية كالأنشطة التي يمارسها الفرد في محيط أسرته وتقديم المساعدة لهم والقيام بواجباته المنزلية كسقي الأشجار وتنظيف البيت ومساعدة الأم في المطبخ وغيرها، وهناك أنشطة ترتبط بالحياة الاجتماعية كمشاركة المجتمع في مناسباتهم الاجتماعية وتنفيذ الزيارات للجيران والأقرباء، والقيام بالحملات التطوعية وغيرها، بالإضافة إلى الأنشطة ذات العلاقة بحياة الفرد الدراسية ككتابة الواجبات، ومذاكرة الدروس، والتحضير للامتحانات وغيرها.

وبالرغم من أهمية التنوع في ممارسة الأنشطة اليومية التي يقوم بها الفرد، فإن هناك أنشطة تمثل أولوية في حياته من حيث أهميتها لذلك ينبغي التركيز عليها وجعلها في مقدمة اهتماماته، حتى يحقق النجاح والتفوق.

وعادة ما يصادف الفرد عند تنفيذ أنشطته اليومية مجموعة من المعوقات التي تشكل تحدياً وعائقاً تحول دون تحقيق الخطة الزمنية للأنشطة اليومية، مما يستلزم الوقوف عندها وتقييمها، وإيجاد أفضل السبل لتجاوزها وحلها.

ومن بين الأنشطة اليومية التي قد تصادف معوقات وتحديات في تنفيذها نشاط المذاكرة اليومية، فهو نشاط مخطط وموجه يمارسه الطالب لاستذكار دروسه، ويحتاج إلى تنظيم زمني ومكاني يمكنه من تحقيق أعلى درجات التحصيل العلمي، وفق جدول زمني يعرف بجدول المذاكرة الأسبوعي.

وتأتي أهمية إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي في المساعدة على تحقيق الأهداف المنشودة، وتنظيم الوقت، والقضاء على عادة التأجيل، وإيجاد دافع داخلي للمذاكرة، وزيادة التركيز، وتنشيط الذاكرة، واكتساب عادة استذكار الدروس.

وحتى تتحقق الأهداف المرجوة من جدول المذاكرة الأسبوعي، ينبغي الاهتمام بتوفير مجموعة من المتطلبات من أبرزها:

- تحديد الهدف من عملية المذاكرة.

- تنظيم الوقت على أساس المواد المراد استذكارها.

- تنظيم مكان المذاكرة.

وعلى الرغم من وجود التنظيم الزمني المتمثل في إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي، فإنَّ النجاح في الجانب الدراسي يتطلب كذلك اتباع الطالب لمجموعة من الخطوات العلمية في المذاكرة الجيدة، تبدأ بالقراءة بنوعيتها: المسحية والقراءة بفهم وتركيز، بالإضافة إلى خطوة التلخيص والذي يعني إعادة كتابة المعلومات التي تعرف إليها الطالب في أثناء القراءة، وتأتي بعد ذلك خطوة الحفظ بطريقة المتنوعة من تكرار وتقسيم وتكوين صورة ذهنية وربط الكلمات، وفي ختام خطوات مذاكرة الطالب تأتي المراجعة والتي يقوم بها الطالب لتأكيد استرجاع وتذكر ما تم تعلمه نتيجة اتباع خطوات المذاكرة السابقة.

## أنشطتي اليومية

### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

- يبيِّن مجالات الحياة اليومية.
- يوازن أنشطته بين جميع مجالات الحياة اليومية.
- يوضِّح المقصود بأولويات الأنشطة اليومية.
- يبيِّن أهمية ترتيب أولويات الأنشطة اليومية.
- يرتب أنشطته اليومية وفقاً لأولوياتها.
- يصنّف معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية إلى داخلية وخارجية.
- يقترح حلولاً للتغلب على المعوقات الداخلية والخارجية لتنفيذ الأنشطة اليومية.
- يقدر أهمية تنويع الأنشطة اليومية وفقاً لمجالات الحياة وأولويات تنفيذها.

### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يبيِّن مجالات الحياة اليومية، ويقوم بتوزيع أنشطته اليومية وفقاً لهذه المجالات، من خلال تنفيذ نشاط ( ١ ) مجالات الحياة اليومية.
- يوضِّح المقصود بأولويات الأنشطة اليومية وأهميتها، من خلال تنفيذ نشاط ( ٢ ) أولويات الأنشطة اليومية.
- يوازن أنشطته اليومية وفقاً لأولوياتها، من خلال تنفيذ نشاط ( ٢ ) أولويات الأنشطة اليومية.
- يصنّف معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية إلى داخلية وخارجية، من خلال تنفيذ نشاط ( ٣ ) معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية.
- يقترح حلولاً للتغلب على المعوقات الداخلية والخارجية لتنفيذ الأنشطة اليومية، من خلال تنفيذ نشاط ( ٣ ) معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية.
- يقدر أهمية تنويع الأنشطة اليومية وفقاً لمجالات الحياة وأولويات تنفيذها، من خلال تنفيذ نشاط ( ١ ) مجالات الأنشطة اليومية، ونشاط ( ٢ ) أولويات الأنشطة اليومية.

### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة ( الدرس ) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى بيان أهمية أن تشمل حياتنا اليومية على مجموعة من الأنشطة المختلفة والموزعة بشكل متوازن مراعيًا ترتيبها حسب أولويتها ( أهم ، مهم ، أقل أهمية )، مع ضرورة تعرف المعوقات التي تمنع تنفيذ الأنشطة سواء كانت هذه المعوقات داخلية أم خارجية والتغلب عليها لضمان تحقيق جميع الأنشطة في أوقاتها .

## نشاط (١)

### مجالات الحياة اليومية.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، العمل الجماعي، التأمل.

#### الإعداد المسبق:

- شاشة عرض أو أجهزة لوحية بعدد المجموعات.
- قارئ رمز الاستجابة السريعة (QR code).

**ملحوظة:** يوجد المقطع المرئي في البوابة التعليمية - تقنيات التعليم - نافذة الأفلام التعليمية.

#### فكر وتأمل:

- اطلب إلى الطلبة التأمل في الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أهمية توزيع الوقت في الحياة اليومية بين الأنشطة المختلفة، بحيث لا تطفئ أنشطة معينة على أنشطة أخرى.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب من كل مجموعة مشاهدة المقطع المرئي الخاص بمجالات الحياة اليومية عن طريق قراءة رمز الاستجابة السريعة (QR code).
- اطلب من كل مجموعة مناقشة محتوى المقطع المرئي من حيث:

#### - أهمية التنوع في الأنشطة اليومية:

- تنمّي مهارات متنوعة لدى الفرد كالمهارات الشخصية والاجتماعية والدراسية.

- تسهم في النمو الشامل والمتوازن للفرد (النمو المعرفي، والنمو النفسي، والنمو الاجتماعي).
- تجعل الفرد أكثر قدرة على التنظيم وتحقيق الأهداف.
- تزيد من احتمالية نجاح الفرد في حياته.

#### - مجالات الحياة اليومية وتسجيلها كالآتي:

- المجال الشخصي.
  - المجال الأسري.
  - المجال الاجتماعي.
  - المجال الدراسي.
  - المجال الديني.
- اطلب من كل مجموعة دراسة أنشطة حسام اليومية، واستنتاج مجال الحياة اليومية.
  - ناقش المجموعات في إجاباتها، مستعيناً بالإجابة الآتية:
    - أداء صلاة الفجر: **المجال الديني.**
    - تناول وجبة الإفطار: **المجال الشخصي.**
    - الذهاب والعودة من المدرسة: **المجال الدراسي.**
    - اللعب بلعبة إلكترونية: **المجال الشخصي.**
    - أداء صلاة العصر: **المجال الديني.**
    - ممارسة هواية كرة القدم: **المجال الشخصي.**
    - أداء صلاة المغرب: **المجال الديني.**
    - زيارة صديق مريض: **المجال الاجتماعي.**
    - أداء صلاة العشاء: **المجال الديني.**
    - حل الواجبات المنزلية: **المجال الدراسي.**
    - مشاهدة برنامج تلفزيوني مع الأسرة: **المجال الأسري.**
  - اطلب من كل مجموعة حساب عدد الأنشطة في كل مجال من مجالات أنشطة حسام اليومية، ثم القيام بتظليل النقاط الدالة على عدد كل منها في

الشكل الموضح في النشاط.

- وجّه المجموعات للقيام برسم خط يصل بين النقاط المعبرة عن عدد الأنشطة لكل مجال من مجالات الحياة اليومية، كالآتي:



■ ناقش الطلبة في إجاباتهم من حيث:

- - هل الشكل الذي ظهر لهم متناسق الخطوط؟ ولماذا؟
- - هل يمكنهم اقتراح بعض الأنشطة التي يمكن أن تسهم في جعل الشكل متناسق الخطوط؟

■ ناقش الطلبة في مقترحاتهم، مبيناً لهم أهمية التنوع في مجالات الحياة اليومية وعدم الاقتصار على مجالات دون غيرها لما لهذا الأمر من مشكلات تلامس مختلف جوانب حياة الفرد، وتعيقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته، وتؤثر سلباً في علاقاته الأسرية والاجتماعية.

■ وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية الالتزام به في حياتهم اليومية.

■ اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة ولي الأمر.

■ تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## نشاط (٢)

### أولويات الأنشطة اليومية.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، التحليل، الربط.

#### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم الإجابة عن السؤال مع توضيح السبب.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أنه بترتيب الأولويات نستطيع أن نحقق ما نهدف إليه؛ فإذا بدأنا أنشطتنا السهلة والصغيرة والتي تمثل الرمل والحصى الصغير والماء، فإننا لن نستطيع أن نضع الحجارة الكبيرة في الوعاء والذي يمثل الأولوية الأهم، فمن الضروري أن نبدأ بها أولاً وأن يكون تركيزنا عليها وترتيبها حسب أهميتها مع مراعاة الزمن لتنفيذها.

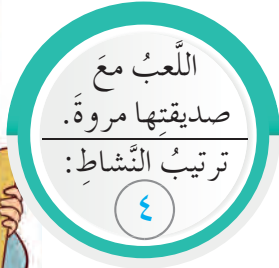
#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة حوار أسماء مع أبيها صفحة (٢٤).
- اطلب من كل مجموعة مناقشة الحوار واستنتاج الإجابات كالآتي:
- - المقصود بترتيب أولويات الأنشطة اليومية.
- يقصد بها كتابة الأنشطة اليومية، ثم ترتيبها وفق أهميتها، مع مراعاة الزمن المطلوب لتنفيذها بحيث تبدأ بالأهم، فالأقل أهمية، وذلك لتجنب تراكم الأنشطة اليومية.
- - أهمية ترتيب الأنشطة اليومية حسب أولويتها:
- يساعدك ترتيب الأنشطة اليومية، حسب أولويتها على الإنجاز بشكل أكثر دقة وفعالية، والتخلص من



## ضغوط التوتر والقلق المصاحب لتعدد المهام وضيق الوقت.

- اطلب من كل مجموعة مساعدة أسماء في إنجاز أنشطتها من خلال فهم المقصود بترتيب أولويات الأنشطة اليومية وترتيبها وترقيمها من (١-٥) وفق أولويتها.
- ناقش المجموعات في إجاباتهم، موضحاً لهم (أنه قد تختلف الأولويات حسب أهميتها من فرد إلى آخر، بحيث لا تؤثر سلباً في تحقيق أعماله في الوقت المحدد، وهذا مقترح لتوزيع أنشطة أسماء اليومية يمكن الاستعانة به):



- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاعة معرفية) وأهمية التقيد به في أثناء وضع خطة أولويات الأنشطة اليومية.

- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بالتعاون مع أحد أفراد أسرته.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## معلومات إثرائية للمعلم:

استخدام مصفوفة أيزنهاور لترتيب الأولويات:

- ظهرت مصفوفة أيزنهاور لترتيب الأولويات اعتماداً على مدى أهميتها واستعجال تنفيذها؛ إذ تتكون المصفوفة من صفين وعمودين، كما هو موضح في الجدول أدناه:

غير عاجل	عاجل	مصنوفة أيزنهاور
مثال: المذاكرة لامتحان نهاية الأسبوع.	مثال: المذاكرة لامتحان الغد.	مهم
مثال: مشاهدة فيلم مسجل.	مثال: تنظيف وترتيب غرفتي.	غير مهم

ويمكن تعريف المصطلحات في الجدول كالآتي:

- **الأمر المهم:** هو ذلك الذي له تأثير عميق وطويل المدى عليك، أو أسرتك، أو مجتمعك، ولا بد من القيام به بنفسك.
- **الأمر غير المهم:** يُقصد به فقط «الأقل أهمية وأضعف تأثيراً» على المدى البعيد، ولا مشكلة إن قام به شخص آخر نيابة عنك.
- **الأمر العاجل:** هو الذي لا يحتمل التأخير كالمذاكرة لامتحان الغد، والواجبات الاجتماعية، والطوارئ.
- **الأمر غير العاجل:** هو الذي يحتمل بعض التأجيل دون مشاكل (يمكن القيام به غداً، أو بعد غد دون مشاكل).

#### ملحوظة:

عزيزي المعلم:

هذه المعلومات إثرائية للنشاط، ولك حرية تنفيذها داخل الغرفة الصفية عند توفر زمنٍ في أثناء تنفيذ النشاط.

## نشاط (٣) مُعَوِّقاتُ تنفيذِ الأنشطةِ اليوميَّةِ.

### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، التعامل الإيجابي.

### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيِّناً لهم أن تنفيذ الأنشطة اليومية قد يصادفه بعض المعوّقات التي تمنع تنفيذها، ومعرفتنا بهذه المعوّقات وأنواعها يساعدنا في تفاديها وتقليل آثارها السلبية، ومعرفة طرق التعامل الإيجابي معها مستقبلاً.

### خطوات النشاط:

- قسِّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلّم).
  - اطلب من كل مجموعة مناقشة المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلّم)، مستعيناً بالآتي:
- المقصود بالمعوّقات: وهي موانع وتحديات تمنع أو تؤخّر الفرد عن تنفيذه لأنشطته بالصورة التي خطط لها.

### - معوّقات الأنشطة وتنقسم إلى قسمين، كالآتي:

- المعوّقات الداخلية وهي: جميع المعوّقات الشخصية المرتبطة بالفرد نفسه.
- أمثلة عليها: (التسويق وتأجيل تنفيذ الأنشطة، عدم التخطيط بشكل جيد، الملل وعدم الرغبة بالاستمرار في العمل، مشاهدة البرامج التلفزيونية غير الهادفة، الكسل والتباطؤ المتعمد، مجاملة الآخرين لعدم القدرة على الرفض، وملازمة الأصدقاء).

- المعوّقات الخارجية وهي: جميع المعوّقات المحيطة بالفرد التي ليس له دخل فيها.
- أمثلة عليها: الزيارات المفاجئة، مقاطعة الآخرين عند تنفيذ المهام، الحالات الطارئة (الطقس والمريض، وانقطاع الكهرباء، وتعطل السيارة مثلاً)، المكالمات الهاتفية غير الضرورية، طول الانتظار).
- اطلب من الطلبة مساعدة سعيد في إنجاز أنشطته اليومية، مستعيناً بما تعلمه من معلومات سابقة من خلال المتاهة الموضحة في صفحة (٢٩).



- اطلب من الطلبة استنتاج المعوّقات التي واجهت سعيداً في أثناء إنجاز أنشطته اليومية، وتصنيفها إلى معوّقات داخلية ومعوّقات خارجية، مستعيناً بالجدول الآتي:

#### المُعَوِّقاتُ الخَارِجِيَّةُ:

- المطر.
- الزيارات المفاجئة.

#### المُعَوِّقاتُ الدَاخِلِيَّةُ:

- النوم.
- مشاهدة التلفاز.
- اللعب باللوح الرقمي.
- ملازمة الأصدقاء.

- وجّه كل مجموعة لاختيار معوق داخلي وآخر خارجي، واقتراح حلول إيجابية للتعامل مع كل واحد منهما.
- ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعيناً بالمعلومات الآتية:

المعوق	نوعه	طريقة التعامل الإيجابي معه
اللعب باللوح الرقمي	داخلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تركه في حالة الاشتغال بالأنشطة، أو المذاكرة.</li> <li>• تخصيص وقت محدد للعب في اليوم.</li> <li>• الاتفاق مع الأسرة على استخدام اللوح الرقمي في أوقات معينة.</li> </ul>
النوم	داخلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع منبه.</li> <li>• عدم السهر.</li> <li>• إخبار أحد أفراد الأسرة بإيقاظه من النوم.</li> </ul>
ملازمة الأصدقاء	داخلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع خطة لإدارة اليوم بشكل صحيح ومتوازن.</li> <li>• الاستئذان منهم في حالة وجود شيء طارئ.</li> <li>• الاهتمام بأولويات الأنشطة.</li> </ul>
مشاهدة التلفاز	داخلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنظيم الوقت وأولويات تنفيذ الأنشطة.</li> <li>• تخصيص وقت محدد لمشاهدة البرامج الهادفة والمفيدة.</li> </ul>
الزيارات المفاجئة	خارجي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التناوب في استقبال الضيوف بين الإخوة حسب أولويات تنفيذ الأنشطة لديهم.</li> <li>• إبلاغ الوالدين بالأعدار المناسبة.</li> </ul>
المطر	خارجي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدام بدائل تكنولوجية، مثل: تطبيقات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>

- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.



## التَّقْوِيمُ وَالْمُتَابَعَةُ

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، في الجدول الآتي:

الإجابة	العبارات
✓	١ تعدُّ الصلاة في وقتها من الأولويات التي ينبغي الالتزام بها يوميًا .
✓	٢ تغير الطقس من التحدّيات الخارجية التي ينبغي التعامل معها إيجابيًا.
	٣ ينبغي أن تتشابه أولويات أنشطتي اليومية مع أصدقائي في الصف.
	٤ يعدُّ المرض أحد التحدّيات الداخلية لتنفيذ الأنشطة اليومية.
✓	٥ يعدُّ التنوع في مجالات الأنشطة اليومية من صفات الطالب الناجح.

٢- « إن ترتيب أولويات الأنشطة اليومية من العوامل المهمة في تحقيق النجاح والتفوق في الحياة». - فسر هذه العبارة.

- يعد ترتيب أولويات الأنشطة اليومية من الأمور المهمة التي تساعد الفرد في الابتعاد عن عادة تأجيل تنفيذها؛ مما يسهم في جعل حياته أكثر تنظيمًا وترتيبًا، وبالتالي يزيد من فرص نجاحه في الحياة.

٣- قدم مقترحات إيجابية للتعامل مع المواقف الآتية:

الموقف	التعامل الإيجابي
يستعد محمود لاختبار مادة الرياضيات؛ وفجأة يحضر ضيوف لزيارتهم.	- إبلاغ أحد إخوته لاستقبالهم. - يجلس معهم لبعض الوقت، ثم يستأذن منهم لاستئناف مذاكرته.
تعمل نورة على إعداد تقرير لمادة المهارات الحياتية مستعينة بشبكة الإنترنت المنزلي؛ وفجأة انقطعت الكهرباء.	- استخدام بيانات الإنترنت الخاصة بأحد الهواتف النقالة في المنزل. - استخدام شبكة الإنترنت الخاصة بأحد الأقارب. - الاعتماد على الكتب والمراجع بمكتبة المنزل في كتابة التقرير بدلاً من شبكة الإنترنت.

## مذاكرتي الجيدة

### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

- يبيِّن أهمية إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي.
- يقيِّم يوماً واحداً من جدول أسبوعيٍّ للمذاكرة وفق معايير محددة.
- يُعدُّ جدولاً أسبوعياً للمذاكرة، مراعيّاً فيه المعايير المحددة.
- يوضِّح خطوات المذاكرة الجيدة.
- يطبِّق خطوات المذاكرة الجيدة.
- يقدرُ أهمية المذاكرة الجيدة في تحقيق النجاح والتفوق .

### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يبيِّن أهمية إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي، من خلال تنفيذ نشاط ( ١ ) جدول المذاكرة الأسبوعي.
- يقيِّم يوماً واحداً من جدول أسبوعيٍّ للمذاكرة وفق معايير محددة، من خلال تنفيذ نشاط ( ١ ) جدول المذاكرة الأسبوعي.
- يُعدُّ جدولاً أسبوعياً للمذاكرة، مراعيّاً فيه المعايير المحددة، من خلال تنفيذ نشاط ( ١ ) جدول المذاكرة الأسبوعي.
- يوضِّح خطوات المذاكرة الجيدة، من خلال تنفيذ نشاط ( ٢ ) خطوات المذاكرة الجيدة.
- يطبِّق خطوات المذاكرة الجيدة، من خلال تنفيذ نشاط ( ٢ ) خطوات المذاكرة الجيدة.
- يقدرُ أهمية المذاكرة الجيدة في تحقيق النجاح والتفوق، من خلال تنفيذ نشاط ( ١ ) جدول المذاكرة الأسبوعي، ونشاط ( ٢ ) خطوات المذاكرة الجيدة.

### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى بيان أهمية المذاكرة لكونها عاملاً مهماً من عوامل استذكار الدروس وتحقيق النجاح والتفوق، كما يُعدُّ تطبيق جدول المذاكرة الأسبوعي من أهم مظاهر المذاكرة الجيدة إلى جانب عدد من الخطوات التي تسهّل عملية المذاكرة وتضمن نجاح الطالب، مثل:

(القراءة بأنواعها، والتلخيص، والحفظ، والمراجعة).

## نشاط (١)

### جدول المذاكرة الأسبوعي

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، العمل الجماعي.

#### فكر وتأمل

- اطلب من الطلبة تأمل العبارة التي أمامهم «الوقت أثمن من المال».
- أعطهم فرصة للتعبير عن آرائهم الخاصة في العبارة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن الوقت يعد شيئاً ثميناً، وأثنى من المال نفسه، فنحن نستطيع من خلال استثمار الوقت بشكل صحيح الحصول على المال الذي يساعدنا على الحياة وتوفير مستلزماتنا، أما المال فليس في وسعه توفير الوقت؛ لذلك وجب علينا التعامل بشكل صحيح مع الوقت وتقدير أهميته واستثماره بشكل أمثل؛ لضمان تحقيق جميع أنشطتنا اليومية، ومن بين أهم هذه الأنشطة المذاكرة التي تساعد المتعلم في تحقيق النجاح والتفوق.

#### خطوات النشاط

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة أجزاء من (مذكرات مريم) .
- اطلب من كل مجموعة مناقشة المذكرات من حيث الآتي:
- المقصود بالمذاكرة: هي نشاط عقلي يتميز بالتخطيط والتنظيم يُمارَسُ لاستذكار الدروس.
- المقصود بجدول المذاكرة: وهو جدول يوضح أوقات المذاكرة المخصصة لكل مادة دراسية

خلال أيام الأسبوع، ويشمل كذلك الأنشطة الدراسية الأخرى كالواجبات المنزلية وغيرها من الأنشطة اليومية .

- أهمية إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي :
- القضاء على عادة التأجيل.
- تحديد الأهداف وتحقيقها.
- زيادة التركيز وتنشيط الذاكرة.
- تنظيم الوقت والاستفادة منه بشكل جيد.
- إعطاء جميع المواد الدراسية حقها في المذاكرة.
- تقليل عوامل القلق والتوتر التي تتاب الطلبة نتيجة تراكم المواد الدراسية.
- مواصفات المكان المناسب للمذاكرة الجيدة:
- الهدوء؛ فالضجيج يشوّت الانتباه والتركيز.
- الإضاءة المناسبة؛ للحفاظ على عينيها من الإجهاد.
- التهوية المناسبة: حتى ينشط الجسم ويزيد استيعابها .
- اطلب من كل مجموعة دراسة جدول المذاكرة الآتي، وتقييمه وفق البنود الواردة في الاستمارة:

## نموذجُ جدولِ المذاكرةِ الأسبوعيِّ

السَّاعاتُ اليَّام	٤:٠٠ إلى ٥:٠٠	٥:٠٠ إلى ٥:٤٥	٦:٠٠ إلى ٧:٣٠	٧:٤٥ إلى ٨:١٥	٨:٣٠ إلى ٩:١٥	٩:٣٠ إلى ١٠:٠٠
الأحدُ	كتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ اللُغةِ العربيةِ + الرياضياتِ	مُذاكرةُ التربيةِ الإسلاميةِ + العلومِ	مُذاكرةُ الدراساتِ الاجتماعيةِ + اللُغةِ الإنجليزيةِ	التَّحضيرُ للغِدِ وترتيبُ الحقبةِ المدرسيَّةِ	تَسليمُ مشروعِ مادَّةِ الفنونِ التشكيليةِ
الاثنين	كتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ امتحانِ الرياضياتِ	مُذاكرةُ المهاراتِ الحياتيةِ + العلومِ	مُذاكرةُ اللُغةِ العربيةِ + التربيةِ الإسلاميةِ	التَّحضيرُ للغِدِ وترتيبُ الحقبةِ المدرسيَّةِ	الانتهاءُ مِنْ تقريرِ مادَّةِ الدِّراساتِ الاجتماعيةِ
الثلاثاءُ	كتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ اللُغةِ العربيةِ + الرياضياتِ	مُذاكرةُ التربيةِ الإسلاميةِ + الدراساتِ الاجتماعيةِ	المُذاكرةُ لامتحانِ العلومِ	التَّحضيرُ للغِدِ وترتيبُ الحقبةِ المدرسيَّةِ	التحضيرُ لمشروعِ مادَّةِ العلومِ
الأربعاءُ	كتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ الرياضياتِ + اللُغةِ الإنجليزيةِ	مُذاكرةُ اللُغةِ العربيةِ + التربيةِ الإسلاميةِ	الاستعدادُ لامتحانِ الدراساتِ الاجتماعيةِ	التَّحضيرُ للغِدِ وترتيبُ الحقبةِ المدرسيَّةِ	الانتهاءُ مِنْ تقريرِ مادَّةِ اللُغةِ العربيةِ
الخميسُ	كتابةُ الواجباتِ	مُذاكرةُ المهاراتِ الفرديةِ	مُذاكرةُ العلومِ + اللُغةِ العربيةِ	مُذاكرةُ التربيةِ الإسلاميةِ + الدراساتِ الاجتماعيةِ	التَّحضيرُ للغِدِ وترتيبُ الحقبةِ المدرسيَّةِ	تَسليمُ مشروعِ مادَّةِ الرياضةِ المدرسيةِ

م	العبارات	نعم	لا
١	قابلية جدول المذاكرة للتطبيق ( الواقعية ).	✓	
٢	قابلية جدول المذاكرة للتعديل في الحالات الطارئة ( المرونة ).	✓	
٣	البدء بالمذاكرة في وقت مبكر.	✓	
٤	يتضمن جدول المذاكرة الآتي:		
•	أوقاتاً محددة لمذاكرة جميع المواد الدراسية.	✓	
•	تحديد جلسة المذاكرة بفترة زمنية مناسبة.	✓	
•	مواعيد الامتحانات وتسليم المشاريع والأنشطة المدرسية.	✓	

- وضّح للطلبة أهمية الالتزام بالشروط الواجب توفرها في جدول المذاكرة الجيد، مستعيناً بالآتي:
  - **الواقعية:** بمعنى أن يكون الجدول قابلاً للتطبيق من قبل الطالب.
  - **المرونة:** بمعنى أن يكون الجدول قابلاً للتعديل والتغيير حسب الظروف الطارئة.
  - البدء في المذاكرة مبكراً، وذلك لضمان نشاط الجسم والعقل.
  - الاستعانة بالجدول المدرسي عند عمل جدول المذاكرة؛ وذلك لتحديد المواد الدراسية المراد مذاكرتها وأداء الواجبات المدرسية.
  - البدء بالمواد التي تحتاج لتركيز أكثر.
  - تدوين مواعيد الاختبارات، والإجازات، وتسليم المشروعات المدرسية، بالإضافة إلى خانة الملاحظات لتدوين أي طارئ أو تغيير.
  - وجّه الطلبة في أثناء القيام بعمل الجدول المدرسي الانتباه إلى الآتي:
    - إن الانتباه والتركيز في غرفة الصف الدراسي يقلل
- من الساعات التي يستغرقها في المذاكرة.
  - يختلف جدول المذاكرة من طالب إلى آخر باختلاف المراحل والاحتياجات الدراسية لكل طالب.
  - تجنب المذاكرة في ساعات متأخرة من الليل.
  - عدم تأجيل مذاكرة اليوم إلى الغد.
  - وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند **(إضاعة معرفية)** وأهمية الالتزام به في حياتهم اليومية.
  - اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند **(مهارة في حياتي)** بمشاركة ولي أمرهم.
  - تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند **(مهارة في حياتي)**، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## نشاط (٢)

### خطوات المذاكرة الجيدة.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، الإبداع، التلخيص.

#### الإعداد المسبق:

- شاشة عرض أو أجهزة لوحية بعدد المجموعات.
- قارئ رمز الاستجابة السريعة ( QR code ).
- وجّه الطلبة لإحضار أقلام تظليل ملونة وعلبة ألوان.

ملحوظة: يوجد المقطع المرئي في البوابة التعليمية – تقنيات التعليم – نافذة الأفلام التعليمية.

#### فكر وتأمل:

- اطلب إلى الطلبة نزع الملصقات من الملحق في الصفحة (١٣٣)، واكتشاف الصورة.
- اطلب إلى الطلبة تأمل الصورة التي توصلوا إليها.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن عملية ترتيب قطع البازل بشكل مرتب ساعدهم في وضوح الصورة التي أمامهم وهو الأمر الذي يحدث في عقولنا عندما نقوم بترتيب الأفكار، والقيام بالمذاكرة المنظمة؛ فهي تساعدنا في تنظيم أفكارنا ومعلوماتنا.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب من كل مجموعة مشاهدة المقطع المرئي الخاص بخطوات المذاكرة الجيدة عن طريق قراءة رمز الاستجابة السريعة ( QR code ).

- اطلب من كل مجموعة مناقشة محتوى المقطع المرئي من حيث:

■ أهمية المذاكرة الجيدة: (تمكّن الطالب من الاستفادة من أوقاته وتنظيمها، وتهيئ له فرص النجاح والتفوق).

■ خطوات المذاكرة الجيدة، وتسجيلها كآلاتي:

- القراءة.
- التلخيص.
- الحفظ.
- المراجعة.

ملحوظة: حتى تحقق خطوات المذاكرة الجيدة أهدافها ينبغي القيام بالآتي:

- الحضور بانتظام إلى المدرسة.
- الانتباه لشرح المعلم.
- تنظيم الوقت؛ حتى لا تتراكم عليه الدروس.

- تطبيقات على خطوات المذاكرة الجيدة:

أولاً: القراءة:

- اطلب من كل مجموعة قراءة المعلومات في بند (اقرأ وتعلم).
- أ- القراءة المسحية:
- اطلب من كل مجموعة قراءة نص (الجبل الأخضر)، والإجابة عن السؤالين اللذين يليان النص.
- ناقش المجموعات في إجاباتهم بالآتي:
- ما الذي شدّ انتباهك في النص؟

(تختلف إجابة الطلبة عن هذا السؤال بناء على خلفياتهم ومعرفتهم حول الأمور المدهشة التي جذبت انتباههم في أثناء القراءة المسحية للنص، والهدف من هذا السؤال التركيز على الفكرة العامة).

## الذهنية الآتية:



## ثالثاً: الحفظ:

- اطلب من كل مجموعة قراءة المعلومات في بند (اقرأ وتعلم).
- اطلب من الطلبة تطبيق طريقة (ربط الكلمات) على المعلومات التي يرغب في حفظها، مثل: (أسماء القرى: قرية العين يربطها بالعين في وجه الإنسان، قرية سيح قطنه يربطها بالقطن).
- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) والتعرف إلى الخطوة الأخيرة من خطوات المذاكرة الجيدة وهي المراجعة، (وتكمن أهمية مراجعة الدروس في مساعدة الطالب على زيادة تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها مرة أخرى، والبحث على التفكير والبحث في المادة، وإيجاد العلاقة بين الدروس والوحدات الدراسية، والبعد عن التوتر والقلق الناجم عن تراكم مراجعة الدروس).
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

• ما الفكرة الأساسية للنص.

- الفكرة الأساسية للنص هي: ( الجبل الأخضر وتميزه الجغرافي والاقتصادي).

ب- القراءة بفهم وتركيز:

- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مستعينا بالآتي:
- اطلب من كل مجموعة إعادة قراءة نص (الجبل الأخضر) بفهم وتركيز، والإجابة عن الأسئلة.

وجّه المجموعات لتلويّن أهم ثلاث أفكار فرعية في النص، ثم ناقشهم في إجاباتهم، مستعينا بالأفكار الفرعية الآتية:

(أهمية الجبل الأخضر، مميزات الجبل الأخضر، أشهر قرى الجبل الأخضر، المنتجات الزراعية المنتشرة في الجبل الأخضر).

- وجّه المجموعات للقيام برسم أهم كلمتين في النص، يمكن أن تكون هاتان الكلمتان: (الجبل والزراعة).

## ثانياً: التلخيص:

- اطلب من كل مجموعة قراءة المعلومات في بند (اقرأ وتعلم).
- وضح للطلبة أن المقصود بالخريطة الذهنية (هي وسيلة حديثة وأسلوب مبتكر تُلخّص فيها الأفكار عبر مخطّط وذلك بالرسم باستخدام الكتابة والصور والرموز والألوان بدل الكلمات، فترتبط معاني الكلمات بالصور، وترتبط المعاني المختلفة بعضها ببعض).
- وجّه المجموعات لتلخيص الفكرة العامة والأفكار الفرعية الواردة في نص (الجبل الأخضر) باستخدام الخريطة الذهنية، مستعينا بالتعليمات الواردة في الصفحة (٤٢).
- قيّم أعمال المجموعات، مستعينا بالخريطة



## التقويم والمتابعة:

- ١- اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل الآتية:
  - قابلية جدول المذاكرة للتعديل في حالة الطوارئ يعني أنه يتسم ب:
    - (أ) الواقعية (ب) الجمود (ج) المرونة (د) الشمولية
  - تكرار المعلومة بتركيز من الخطوات الأساسية في:
    - (أ) الحفظ (ب) التلخيص (ج) القراءة بفهم وتركيز (د) المراجعة
- ٢- بين أهمية إعداد جدول أسبوعي للمذاكرة.
  - القضاء على عادة التأجيل.
  - تحديد الأهداف وتحقيقها.
  - زيادة التركيز وتنشيط الذاكرة.
  - تنظيم الوقت والاستفادة منه بشكل جيد.
- ٣- «يحيط بالوطن العربي مجموعة من البحار والمحيطات، فسلطنة عمان واليمن والصومال من الدول العربية المطلة على المحيط الهندي، وتطل بلاد الشام ومصر وليبيا وتونس والجزائر على البحر المتوسط، كما أن هناك دولاً عربية أخرى مطلة على المحيط الأطلسي كالمغرب وموريتانيا».
- لخص المعلومات الواردة في النص السابق إلى جدول في الفراغ أدناه:

المحيط / البحر	الدول العربية المطلة عليه	٣
المحيط الهندي	سلطنة عمان واليمن والصومال	١
البحر المتوسط	بلاد الشام ومصر وليبيا وتونس والجزائر	٢
المحيط الأطلسي	المغرب وموريتانيا	٣

## المراجع

- ١ . أبو الروس، أيمن (١٩٩٩). كيف تجيد استخدام عقلك؟ القاهرة: مكتبة القرآن.
- ٢ . أبو الروس، أيمن (٢٠٠١). دليل المتفوقين. القاهرة: مكتبة القرآن.
- ٣ . رؤاس، أمل (١٩٩٨). دليل الطلاب إلى طريق النجاح. القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- ٤ . سلامة، محمد (٢٠١٢). فن المذاكرة في اللحظات الأخيرة. القاهرة: مؤسسة بداية.
- ٥ . السويدان، طارق، العدلوني، محمد أكرم (٢٠١٩). إدارة الوقت. الكويت: شركة الإبداع الفكري.
- ٦ . عبد العليم، أبو بكر علي (١٩٩٩). كيف تقرأ كتاباً؟ القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- ٧ . عبد الله، عادل فتحي (٢٠٠١). ١٠٠ نصيحة ذهبية للطالب المثالي والطالبة المثالية. القاهرة: الدار الذهبية.
- ٨ . العبد، نسرين. (٢٠١٨، سبتمبر ٢٨). طريقة عمل جدول مدرسي. موضوع. استرجع من <https://mawdoor.com>
- ٩ . العقيلي، أسعد (٢٠١٨). إدارة الوقت والمعوقات المؤثرة في استخدام الأساليب العلمية فيها. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- ١٠ . العنزي، سالم، الشمري، فهد (٢٠١٧). معوقات تطبيق الأنشطة التعليمية المضمنة في مقرر لغتي الجميلة من وجهة نظر المعلمين في مدينة الرياض وتصور مقترح لتطبيقها (رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية). قاعدة معلومات دار المنظومة.
- ١١ . الفقي، إبراهيم (٢٠٢١). إدارة الوقت. الكويت: دار سما للنشر والتوزيع.

## الوحدة الثانية

# حياتي الاجتماعية

عدد الحصص	الأنشطة	المخرجات	الدرس
١	نشاط (١) شبكات التواصل الاجتماعي وآثارها.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضح المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي وأمثلة عليها.</li> <li>يستنتج إيجابيات وسلبيات التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	أسرتي وشبكات التواصل الاجتماعي
٢	نشاط (٢) التعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يدرس حالة من حالات الأسر المستخدمة لشبكات التواصل الاجتماعي.</li> <li>يقدم مقترحات للتعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.</li> <li>يقدر الدور الإيجابي للأسرة في التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي.</li> </ul>	مجتمعي والعمل التطوعي
٢	نشاط (١) مجالات العمل التطوعي وفوائده.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضح المقصود بالعمل التطوعي ومجالاته.</li> <li>يقترح أعمالاً تطوعية مناسبة لكل مجال من مجالات العمل التطوعي.</li> <li>يبين فوائد العمل التطوعي على الفرد المتطوع والمجتمع.</li> <li>يصنف الأعمال التطوعية إلى فردية وجماعية.</li> </ul>	يعد خطة فردية وجماعية لأعمال تطوعية داخل المدرسة وخارجها.
٢	نشاط (٢) التخطيط للعمل التطوعي.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يقدر أهمية التخطيط للأعمال التطوعية الفردية والجماعية.</li> </ul>	

## خلفية علمية

إن الإنسان اجتماعي بطبعه، مجبول بفطرته على التعامل مع محيطه الإنساني والاجتماعي، فلا يمكن أن يجد للحياة طعماً إذا عاش بمعزل عن الناس واستغنى بفكره وعلومه وذاته عن العالم الذي حوله؛ لأن الشعور بالاستقرار والسعادة والأمن يتطلب قدراً عالياً من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والتعاون والتكامل الحضاري مع الكون والوجود، والتفاعل البناء مع الحياة، وما يرتبط بها من تطورات وتغيرات متلاحقة وسريعة.

وحين كان الاتصال حاجة اجتماعية لا يمكن الاستغناء عنها فقد بذل الإنسان الكثير من الجهد في سبيل إشباعها، فظهرت تبعاً لذلك العديد من وسائل الاتصال والتواصل، وأخذ التطوير ينالها حتى وصل الأمر إلى عالمنا المعاصر بصورة رقمية أطلق عليها (شبكات التواصل الاجتماعي)؛ إذ تعد هذه الأخيرة الوسيلة الأكثر تقدماً لتحقيق غرض الاتصال بين الناس.

وتعرف شبكات التواصل الاجتماعي بأنها: مواقع اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل للمستخدمين في أي وقت وفي أي مكان من العالم، ولعل من أبرز الأمثلة عليها: الفيسبوك Facebook، وتويتر Twitter، والواتساب WhatsApp، واليوتيوب YouTube، والانستجرام Instagram.

وقد أحدثت هذه الشبكات ثورة في الاتصال والتواصل؛ وذلك لجمعها ملايين المستخدمين الذين يتبادلون كميات مهولة من البيانات والمعلومات في الوقت نفسه وبسرعة فائقة، بالإضافة إلى سهولة استخدامها، وقدرتها على تغطية الأحداث في مختلف بقاع العالم بصورة مباشرة.

وبالرغم من تعدد مزايا شبكات التواصل الاجتماعي إلا أنها أفرزت العديد من الآثار السلبية تتمثل في: نشر الأفكار الهدامة، والمخاطر المتعلقة بالمعتقدات والأخلاقيات، ومخاطر النصب والاحتيال التي قد يتعرض لها المستخدمون، ومخاطر صحية ونفسية، وانتشار الشائعات، والشعور بالعزلة والاعتزاز نتيجة إدمان التعامل مع التطبيقات الخاصة بها.

لكن ذلك لا يلغي أهمية شبكات التواصل الاجتماعي، فهي تحمل في ثناياها الكثير من الإيجابيات إذا ما تم استثمارها لخدمة الفرد والمجتمع، ولعل من أبرز الخدمات التي تقدمها هذه الشبكات مساهماتها الفاعلة في الأعمال التطوعية داخل المجتمع، والتي يمكن تعريفها بأنها الجهد والعمل الذي يقوم به فرد، أو جماعة طوعية واختياراً دون توقع جزاء مادي.

وللتطوع مجالات وميادين عديدة، لعل أبرزها: المجال الاجتماعي، والمجال التربوي التعليمي، والمجال الصحي، والمجال البيئي، أما أشكال العمل التطوعي فيمكن تقسيمها إلى نوعين، هما: العمل التطوعي الفردي، والعمل التطوعي الجماعي.

وتتنوع الدوافع التي تجعل الفرد يقوم بالأعمال التطوعية، لعل من أبرزها:

- الدوافع الفكرية: وترتبط بقناعة الفرد بأفكار ومبادئ معينة، مثل: ضرورة المشاركة الفاعلة في تغيير الواقع الاجتماعي نحو الأفضل، وأداء رسالة إصلاحية في المجتمع.
  - الدوافع النفسية: وترتبط بحاجة الفرد إلى الشعور بالانتماء وتأكيد الذات والأمن، والحاجة إلى ممارسة بعض الأعمال التي تتفق مع الميول والرغبات الشخصية.
  - الدوافع الروحية: ترتبط بإيمان الفرد بمعتقدات وقيم تقوم على اعتقاد ديني يتبناه الفرد ويعمل به.
  - الدوافع الاجتماعية: وترتبط بالإحساس بالمسؤولية الاجتماعية، وشعوره بالواجب نحو المجتمع الذي يعيش فيه والرغبة في النهوض به والعمل من أجله.
- وللأعمال التطوعية أهمية تلامس الفرد المتطوع نفسه بالإضافة إلى مجتمعه، فمن بين الأهمية التي ينالها الفرد من تطوعه هي: نيله الأجر والثواب، واكتسابه الخبرات والمهارات، واستثماره لوقته وجهده، واكتسابه مهارات التواصل مع الآخرين، أما أهميته على المجتمع فتتمثل في نشر روح المحبة بين أفراد، وتحقيق قيم التعاون، والتكافل، والانتماء، والمواطنة لديهم، والمساهمة في حل بعض المشكلات في المجتمع.

## أسرتي وشبكات التواصل الاجتماعي

### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

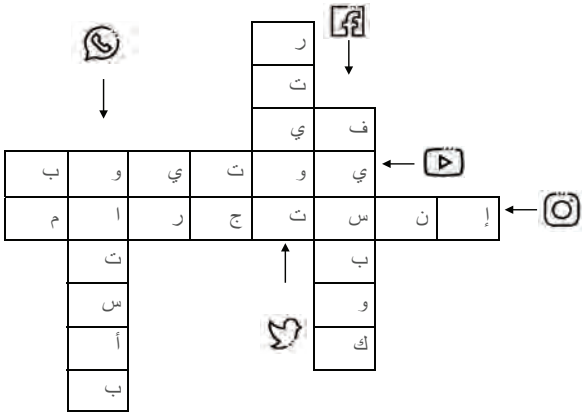
- يوضِّح المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي وأمثلة عليها.
- يستنتج إيجابيات وسلبيات التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي.
- يدرس حالة من حالات الأسر المستخدمة لشبكات التواصل الاجتماعي.
- يقدم مقترحات للتعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.
- يقدر الدور الإيجابي للأسرة في التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي.

### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يوضِّح المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي وأمثلة عليها، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) شبكات التواصل الاجتماعي وآثارها .
- يستنتج إيجابيات وسلبيات التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) شبكات التواصل الاجتماعي وآثارها .
- يدرس حالة من حالات الأسر المستخدمة لشبكات التواصل الاجتماعي، من خلال تنفيذ النشاط ( ٢ ) التعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.
- يقدم مقترحات للتعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي، من خلال تنفيذ النشاط ( ٢ ) التعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.
- يقدر الدور الإيجابي للأسرة في التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي، من خلال تنفيذ نشاط ( ٢ ) التعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.

### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى بيان أهمية شبكات التواصل الاجتماعي لاسيما في الوقت الحالي ودورها في تقريب البعيد وتسهيل عملية الوصول إلى المعلومات، ومساعدتها في جعل العالم قرية صغيرة، بالرغم من الإيجابيات الكثيرة لوسائل التواصل الاجتماعي إلا أن هناك مجموعة من السلبيات التي يجب تجنبها في أثناء استخدامها، إضافة إلى ضرورة أن تتعامل الأسرة بشكل صحيح معها؛ حتى لا تؤدي إلى عزلة بينهم وهدم التواصل الاجتماعي بين أفرادها.



## نشاط (١)

### شبكات التواصل الاجتماعي وآثارها

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، العمل الجماعي.

#### فكر وتأمل

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن شبكات التواصل الاجتماعي أسهمت في تقريب الناس من بعضهم بعضاً، وقللت المسافات بينهم حتى أصبح العالم بفضلها قرية صغيرة.
- اطلب من كل مجموعة استنتاج إيجابيات وسلبيات شبكات التواصل الاجتماعي وكتابتها في الفراغ المناسب تحت كل صورة تدل عليها، ثم وجه الطلبة لتلوين موقفهم تحت كل صورة.
- ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعيناً بالآتي:

سلبيات وسائل التواصل الاجتماعية	إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعية
نشر الشائعات والأكاذيب.	الترويج للمشاريع الريادية.
التفكك الأسري.	تبادل المعلومات بسرعة.
الإدمان والمرض والوحدة.	إنجاز الأعمال التطوعية.

- وجه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية الالتزام به في حياتهم اليومية.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة مستعيناً بالآتي:
- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة النص الصحفي واستنتاج المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي وأمثلة عليها.
- اطلب من كل مجموعة بعد قراءة النص الصحفي استنتاج الآتي:
- المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي: هي منصة إلكترونية تكون على شكل: موقع إلكتروني، أو تطبيق، أو خدمة وغيرها ويتم تفعيلها عبر الإنترنت.
- أمثلة على شبكات التواصل الاجتماعي: فيسبوك، تويتر، واتساب، يوتيوب، انستجرام، أو أي شبكة أو تطبيق اجتماعي جديد.
- اطلب من كل مجموعة اكتشاف شبكات التواصل الاجتماعي في شبكة الكلمات المتقاطعة الآتية مستعيناً بالرموز الخاصة لكل منها:



- قم بتفعيل التصفح الآمن ولا تثق بأي موقع، وحمل برنامج الأمان لحجب المواقع غير اللائقة وغير المناسبة للأطفال، كما يجب عليك الاستئذان دائماً قبل استخدام الإنترنت، وعدم الضغط على أي رابط من دون طلب الإذن أولاً.
- حدد وضع تقييد المحتوى على شبكات التواصل الاجتماعي المخصصة للأطفال والأمنة، وأيضاً يُمكنك من خلال خاصية المحتوى المعتمد من الوالدين، اختيار كل مقطع فيديو أو قناة ليكون مناسباً.

## نشاط (٢)

### التعامل الإيجابي للأسرة مع شبكات التواصل الاجتماعي.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، العمل الجماعي، التفكير الناقد.

#### فكر وتأمل:

- اطلب إلى الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أهمية عدم استخدام الأجهزة الذكية، ومواقع التواصل الاجتماعي في الاجتماعات العائلية خاصة في أثناء وجود الوالدين، وكبار السن.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم اختيار أحد المواقف التي حدثت لأفراد أسرة حنان.
- وجّه المجموعات لدراسة المواقف باستخدام (استمارة توقع النتيجة) صفحة (٦٠) من حيث:
  - التصرف الخاطئ.
  - النتيجة المتوقعة.
  - التصرف الصحيح المقترح.
- ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعيناً بالجدول المقابل:

الموقف	التصرف الخاطئ	النتيجة المتوقعة	التصرف الصحيح المقترح
الأول (موقف الأب)	تحويل مبلغ ٥٠٠ ريال للحساب البنكي دون التأكد من صاحب الحساب أو صحة الإعلان.	عدم استطاعة الأب استرجاع المبلغ.	- التحقق والتثبت من صحة الإعلان المعلن عنه عبر منصات التواصل الاجتماعي والوقوف على السيارة وفحصها قبل بدء عملية الشراء لتجنب الوقوع في فخ النصب والاحتيال.
الثاني (موقف الأم)	- شراء المستحضرات الطبيعية رغم أنها غير مرخصة. - البحث عن المستحضرات الرخيصة دون التأكد من جودتها.	- احتمالية الدخول في مشكلات قانونية. - الإصابة ببعض الأمراض.	- التأكد أولاً من مصدر المستحضرات الطبيعية ومدى ترخيصها من الجهات المعنية سواء من داخل السلطنة أو خارجها. - عدم شراء أي مستحضرات دون التأكد من جودتها. - لا نجعل المبالغ المالية معياراً لشراء أي مستحضر للجسم.
الثالث (موقف سعيد)	- عدم أخذ المعلومة من المصادر الموثوقة والجهات الرسمية.	- عدم تأدية الامتحان. - الرسوب في تلك المادة. - التأخر في التخرج من الجامعة.	- التأكد من المعلومة من مصادرها الموثوقة والمتمثلة في الجهات الرسمية. - التواصل مع الجامعة أو زملاء الجامعة للتأكد من الخبر.
الرابع (موقف هند)	- إرسال صورتها الشخصية لصديقتها التي لا تعرفها حق المعرفة إلا من خلال شبكات التواصل الاجتماعي.	- نشر صورتها في المواقع الأخرى. - التعديل في الصورة وابتزازها.	- لتجنب الوقوع في فخ التهديد والابتزاز وعدم الوثوق بالطرف الآخر، على هند عدم الرضوخ لأي تهديد أو ابتزاز والتوجه لأقرب مركز شرطة من أجل الوصول للمبتز ومنع انتشار الصور. - تجنب إرسال الصور الشخصية عبر شبكات التواصل الاجتماعي.
الخامس (موقف أحمد)	- إرسال صورة بطاقة البنك الخاصة بأمه. - أخذ البطاقة من محفظة والدته دون علمها واستئذانها.	- سحب الرصيد المتوفر في البطاقة.	- التنبيه على سرية المعلومات البنكية وعدم مشاركتها مع أي شخص كان. - سرعة التواصل مع البنك المختص لمنع محاولة سرقة الأموال وتحويلها للجهات المجهولة.

الموقف	التصرف الخاطئ	النتيجة المتوقعة	التصرف الصحيح المقترح
السادس (موقف سامة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استخدام الجهاز اللوحي لفترات طويلة واشتغالها به.</li> <li>- الجلوس في الغرفة وحدها لفترات طويلة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كثرة الأعراض البدنية الناتجة عند استخدام الجهاز لفترات طويلة مثل (قصر النظر - آلام الظهر ... إلخ) والأعراض النفسية (كالعزلة - الاكتئاب ... الوحدة ... إلخ).</li> <li>- احتمالية تعرض سامة للابتزاز.</li> <li>- الانعزالية والوحدة تولّدان حالات نفسية يمكن أن تصل إلى حد الانتحار.</li> <li>- انخفاض المستوى التحصيلي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد وقت معين لاستخدام الجهاز اللوحي بالاتفاق مع ولي الأمر.</li> <li>- الخروج من الغرفة بين فترة وأخرى مع العائلة في أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية.</li> </ul>

- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) ، وأهمية الالتزام به في أثناء استخدام الأسرة لشبكات التواصل الاجتماعي.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة ولي الأمر.
- تابع توقيع الطالب وولي أمره في (ميثاق استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في الأسرة) الوارد في بند (مهارة في حياتي).

## التقويم والمتابعة:

(١) وضح المقصود بشبكات التواصل الاجتماعي.

• هي منصة إلكترونية تكون على شكل: موقع إلكتروني أو تطبيق أو خدمة وغيرها يتم تفعيلها عبر الإنترنت؛ إذ تتيح للناس إقامة علاقات اجتماعية مع أشخاص آخرين ومشاركتهم الأفكار والآراء والمحتوى.

(٢) يُترك المجال للطالب للإجابة عن السؤال.

(٣) ادرس الحالة الآتية:

« يقول أحمد وهو طالب في الصف الخامس: لدي أخ يملك هاتفًا ذكيًا به العديد من تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي، يستخدمه لفترات طويلة جدًا حتى أدمن عليه؛ مما سبب له بعض الأضرار النفسية والاجتماعية والجسدية.»

• باستخدام مصادر ومواقع موثوقة بشبكة الإنترنت، قَدِّم حلولًا مناسبةً تساعد أخا أحمد للتخلص من عدم قدرته على الاستغناء عن استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، وسجلها في الفراغات الآتية:

- توجد العديد من النصائح التي يمكن أن ينصح بها مدمن تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي، ومن أمثلتها:

• ينبغي بداية أن يقتنع أخو أحمد أن الإدمان على استخدام تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي هو سبب الأضرار النفسية والاجتماعية والجسدية التي يعاني منها، مما يستدعي العمل على معالجة هذه المشكلة لديه.

• ضرورة الالتزام بالإجراءات التي تساعد على معالجة مشكلة إدمانه على استخدام تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي، وهي كالآتي:

■ حذف جميع الحسابات الخاصة في شبكات التواصل الاجتماعي.

■ البعد التدريجي عن الهواتف النقالة أو الأجهزة الإلكترونية التي تتضمن تطبيقات شبكات التواصل الاجتماعي، كأن يتم إيقاف الإشعارات الصادرة عنها، أو إقفال مصدر الإنترنت في المنزل لمدة من الوقت، ثم تزيد هذه المدة بالتدريج حتى يصبح البعد عنها أمرًا طبيعيًا.

■ شغل وقت الفراغ بالرياضة، والألعاب البدنية كالجري أو المشي أو السباحة، وقراءة الكتب الممتعة والمفيدة.

■ الإكثار من الجلوس مع الأسرة والحديث مع أفرادها دون ملامسة الهاتف النقال أو الأجهزة الإلكترونية

التي تحوي شبكات التواصل الاجتماعي.

- عدم استخدام الهاتف النقال أو الأجهزة الإلكترونية التي تحوي شبكات التواصل الاجتماعي كمنبه للاستيقاظ من النوم أو معرفة الوقت.
- إذا لم يحدث تحسن لأخي أحمد، يفضل التوجه للطبيب النفسي لأخذ المشورة والعلاج.

## مجتمعي والعمل التطوعي

### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

- يوضِّح المقصود بالعمل التطوعي ومجالاته.
- يقترح أعمالاً تطوعية مناسبة لكل مجال من مجالات العمل التطوعي.
- يبيِّن فوائد العمل التطوعي على الفرد المتطوع والمجتمع.
- يصنِّف الأعمال التطوعية إلى فردية وجماعية.
- يُعدِّ خطة فردية وجماعية لأعمال تطوعية داخل المدرسة وخارجها.
- يقدر أهمية التخطيط للأعمال التطوعية الفردية والجماعية.

### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يوضِّح المقصود بالعمل التطوعي ومجالاته، من خلال تنفيذ النشاط (١) مجالات العمل التطوعي وفوائده.
- يستنتج فوائد العمل التطوعي على الفرد المتطوع والمجتمع، من خلال تنفيذ النشاط (١) مجالات العمل التطوعي وفوائده.
- يصنِّف الأعمال التطوعية إلى فردية وجماعية، من خلال تنفيذ النشاط (٢) التخطيط للعمل التطوعي.
- يُعدِّ خطة فردية وجماعية لأعمال تطوعية داخل المدرسة وخارجها، من خلال تنفيذ النشاط (٢) التخطيط للعمل التطوعي.
- يقدر أهمية التخطيط للأعمال التطوعية الفردية والجماعية، من خلال تنفيذ النشاط (٢) التخطيط للعمل التطوعي.

### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى أهمية العمل التطوعي ودوره في الرقي بالمجتمعات؛ وذلك للفوائد الكثيرة التي تعود منه سواء على الفرد المتطوع أو المجتمع، كما أن هناك مجالات متنوعة للعمل التطوعي التي يستطيع الفرد أن يطرقها، ولكن للتأكد من نجاح العمل التطوعي لابد من وجود تخطيط تضمن نجاحه وتحقيق الأهداف المرجوة منه.

## نشاط (١)

### مجالات العمل التطوعي وفوائده.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، حل المشكلات، تحمل المسؤولية، المبادرة.

#### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أهمية المبادرة لعمل الخير في مجالات متنوعة، مع التركيز على أن هذه الأعمال دون مقابلٍ مادي كما هو موضح في الصورة.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة ما ورد في بند (اقرأ وتعلم).
- اطلب من كل مجموعة مناقشة الآتي:
- المقصود بالعمل التطوعي: هو كل خير يُبذل للمجتمع عن رغبة واختيار دون مقابل.
- مجالات العمل التطوعي، وأمثلة عليها:
- **المجال العلمي:** وهو ما يتعلق بالتعليم والتدريس والتدريب كتعليم القرآن الكريم وتجويده للنشء.
- **المجال الاجتماعي:** وهو ما يتعلق بتقديم المساعدة للآخرين كتقديم المعونات للأسر المحتاجة.
- **المجال البيئي:** ويتضمن الأعمال التي تستهدف البيئة كزراعة الأشجار والمحافظة عليها.
- **المجال الصحي:** ويتضمن الأعمال التي تستهدف صحة الآخرين كالتبرع بالدم للمحتاجين من المرضى.

اقترح أمثلة لأعمال تطوعية أخرى، كالآتي مثلاً:

- **المجال العلمي:** (التدريس والتأهيل والتدريب، وكتابة البحوث والمقالات، وغيرها. **دون مقابل**).
- **المجال الاجتماعي:** (مساعدة الأسر المحتاجة، ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، ومساعدة كبار السن، وغيرها).
- **المجال البيئي:** (الزراعة، وإعادة التدوير، وحملات النظافة، وغيرها).
- **المجال الصحي:** (التبرع بالدم، وتقديم الإسعافات الأولية، والتثقيف الصحي... إلخ).
- اطلب من المجموعات تأمل الشكل واستنتاج مجالات العمل التطوعي المناسبة لكل صورة، ثم قيم إجاباتهم بحيث تكون كالآتي:



- وجّه المجموعات لاقتراح عملٍ تطوعيٍّ يناسب المواقف الواردة تحت كل مجال، ويمكن أن تكون الأعمال التطوعية كالآتي:
- **الموقف الأول:** أشاركه وجبتي / أقاسمه مصروفه.
- **الموقف الثاني:** أشرح له ما فهمته في الحصة / أعطيه دفترتي ليكتب ما فاتته.
- **الموقف الثالث:** أسعفه / أعلمه كيف يتصرف إن تكررت إصابته بالرعاف في وقت لاحق.
- **الموقف الرابع:** أنظف الشاطئ / أجمع النفايات المحيطة في كيس المهملات.



■ اطلب من المجموعات استخراج فوائد العمل التطوعي على الفرد والمجتمع، مستعيناً بالآتي:

فوائد العمل التطوعي على الفرد المتطوع	فوائد العمل التطوعي على المجتمع
استثمار الوقت.	حب الوطن.
تواصل.	تعاون.
سعادة.	حل مشكلات.
ثواب.	انتشار الوعي.

- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية التعرف إلى مجالات وأمثلة العمل التطوعي وفوائده.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، مع مراعاة أن تكون الفكرة إبداعية وقابلة للتطبيق.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## نشاط (٢)

### التخطيط للعمل التطوعي.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، الإبداع، التخطيط.

#### الإعداد المسبق:

- شاشة عرض أو أجهزة لوحية بعدد المجموعات.
- قارئ رمز الاستجابة السريعة (QR code).

**ملحوظة:** يوجد المقطع المرئي في البوابة التعليمية – تقنيات التعليم – نافذة الأفلام التعليمية.

#### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم الإجابة عن السؤال مع توضيح السبب.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم مبيناً لهم أن سبب حزن الشارع هو عدم نظافته، وما جعله غير نظيف هو عدم وجود تنظيم وتخطيط من قبل الفرق التطوعية.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، ووزع على كل مجموعة جهازاً لقراءة رمز الاستجابة السريعة (QR code) الموضح في النشاط.
- اطلب من كل مجموعة مناقشة المقطع المرئي من حيث:
- المقصود بالعمل التطوعي الفردي والجماعي.
- **العمل التطوعي الفردي:** هو كل عمل يمارسه الفرد، ويقوم به من تلقاء نفسه وبرغبة صادقة منه دون مقابل مادي أو معنوي، مثل: زيارة

المرضى والمسنين، وتنظيف الشواطئ والحدائق العامة.

- **العمل التطوعي الجماعي:** هو العمل الذي يؤدي من خلال مجموعة من الأفراد يتعاونون معاً، وهو أكثر تنظيماً وأوسع تأثيراً في المجتمع، مثل: حملات النظافة والتجميل، وحملات إزالة الأضرار الناتجة عن الكوارث الطبيعية، والانضمام إلى المؤسسات التطوعية، والعمل مع الجمعيات الخيرية.

■ مقترحات لأمثلة أخرى عن العمل التطوعي الفردي والجماعي والتي من ضمنها الآتي:

- **العمل التطوعي الفردي:** قراءة القصص للأطفال الأصغر سناً، التبرع بالدم، رعاية الأطفال المرضى من خلال الجلوس واللعب معهم، مساعدة الجيران، التبرع بالمقتنيات الشخصية المستعملة، تقديم المساعدة للطلبة الذين يعانون من صعوبات التعلم.
- **العمل التطوعي الجماعي:** المشاركة في فرق تعليم أفراد المجتمع مهارات الكتابة والقراءة، المشاركة في الحملات التطوعية التي تُعنى بالرفق بالحيوان والاهتمام به، المشاركة في فرق حماية الموارد الطبيعية والبيئية، الانضمام إلى المؤسسات التطوعية التي تسهم في تعليم الأطفال حماية أنفسهم من الابتزاز والتنمر.

**ملحوظة:** عزيزي المعلم، هناك أمثلة متنوعة للأعمال التطوعية الفردية والجماعية، يمكنك الاستعانة بها.

- أهمية التخطيط للعمل التطوعي الفردي والجماعي: تكمن أهمية التخطيط للعمل التطوعي في النقاط الآتية:

- المساعدة في تحديد الأهداف بدقة.
- تحديد الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف من العمل

■ نوع العمل التطوعي: فردي.

■ المجال: العلمي.



■ نوع العمل التطوعي: فردي.

■ المجال: الاجتماعي.



• وجّه المجموعات لإعداد خطة عمل تطوعي من خلال الاستعانة باستمارة (خطة عمل تطوعي جماعي في المدرسة) في الصفحة (٧٥).

• تابع المجموعات في أثناء إعدادهم خططهم التطوعية وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

• وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية التحلي بصفات الفرد المتطوع.

• اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.

• تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

التطوعي.

• توزيع المهام والأدوار وفق خطة متوافق عليها.

• تحديد فئة الأشخاص الذين يشملهم العمل التطوعي.

• معرفة الأماكن التي سَيُنَفَّذُ فيها العمل التطوعي.

■ اطلب من كل مجموعة تصنيف نوع العمل التطوعي: (فردى-جماعى)، واستنتاج المجال الذى ينتمى إليه

تحت كل صورة، كما هو موضح في الشكل في الصفحة (٧٣-٧٤).

■ ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعينا بالآتي:

■ نوع العمل التطوعي: جماعى.

■ المجال: الاجتماعى.



■ نوع العمل التطوعي: فردي.

■ المجال: الصحى.



■ نوع العمل التطوعي: جماعى.

■ المجال: البيئى.



## التقويم والمتابعة

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة فيما يأتي:

الإجابة	العبارة
✓	– الأعمال التطوعية لا تشترط أعماراً معينة للقيام بها.
✓	– يُعدُّ تنظيف الشواطئ من الأعمال التطوعية الفردية، والجماعية المهمة.
	– التعاون في تنظيف الصفِّ هو أحد أنواع الأعمال التطوعية الفردية.
✓	– من فوائد العمل التطوعي على المجتمع تحقيق التعاون والتكافل بين أفرادِه.

(٢) اقرأ الموقف الآتي:

« طلبت سميحة من أختها نور القيام بجمع الكتب المستعملة لديها، وتسليمها إحدى المكتبات العامة، و ستدفع لها مبلغ (٥) ريالاً عُمانية إذا قامت بالمهمة.»

- من خلال معرفتك بمفهوم العمل التطوعي، هل تُعدُّ المهمة التي ستقوم بها نور عملاً تطوعياً؟ ولماذا؟ لا يعد عملاً تطوعياً؛ لأن عملها مرتبط بعائد مادي، بينما العمل التطوعي لا يرتبط بعائد مادي.

(٣) « يُعدُّ التخطيط قبل القيام بالأعمال التطوعية إحدى الخطوات المهمة التي ينبغي أن يقوم بها المتطوع قبل البدء في العمل التطوعي.»

- يعد التخطيط مهماً للأعمال التطوعية لأنه يساهم في:

- تحديد الأهداف بدقة.
- تحديد الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف من العمل التطوعي.
- توزيع المهام والأدوار وفق خطة متوافق عليها.
- تحديد فئة الأشخاص الذين يشملهم العمل التطوعي.
- معرفة الأماكن التي سيقدم فيها العمل التطوعي.

## المراجع

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



## الوحدة الثالثة

# حياتي الصحية

عدد الحصص	الأنشطة	المخرجات	الدرس
٢	النشاط (١) العادات الصحية داخل المنزل.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يُميِّز بين العادات الصحية وغير الصحية.</li> <li>يقيِّم بعض العادات الصحية داخل المنزل.</li> <li>يستنتج بعض العادات الصحية خارج المنزل.</li> </ul>	عاداتي الصحية
٢	النشاط (٢) العادات الصحية خارج المنزل.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يلتزم بالعادات الصحية داخل المنزل وخارجه.</li> <li>يقدر أهمية الالتزام بالعادات الصحية داخل المنزل وخارجه.</li> </ul>	
٢	النشاط (١) المقصود بالوباء وطرق الوقاية منه.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضِّح مفهوم الوباء.</li> <li>يعدّد طرق الوقاية من الوباء.</li> <li>يحلّل الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن الوباء.</li> </ul>	أقبي نفسي من الوباء
٢	النشاط (٢) الآثار الناتجة عن الوباء وطرق التعامل الإيجابي معها.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعامل إيجابياً مع الآثار الناتجة من الوباء.</li> <li>يقدر أهمية الوقاية من الوباء في سلامته وسلامة الآخرين.</li> </ul>	



## خلفية علمية

تعدُّ الصحة أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى المجتمعات إلى تحقيقها في سبيل توفير تنمية اجتماعية شاملة، وهي أحد أهم المعايير الرئيسية التي تضعها المنظمات والهيئات الدَّولية لتحديد درجة الرفاه الاجتماعي لأي مجتمع، وهو ما يجب على الفرد المحافظة عليه طوال حياته؛ لما له من أهمية كبيرة في إنجاز أهدافه وتحقيقها.

يتسم العصر الحالي بالتطورات والتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى مجالات الحياة الاقتصادية والسياسية والتي لها انعكاس في زيادة الوعي الصحي والمشكلات الصحية الناتجة عنها؛ وذلك أن تقدم الأمم يقاس بمدى امتلاكها للقوة البشرية الواعية القادرة على العطاء والعمل.

وتأتي أهمية اتباع العادات الصحية سواء داخل المنزل أو خارجه من المظاهر المعبرة عن وعي المجتمعات وأفرادها؛ لما لها من فوائد عديدة تتمثل في الوقاية من الأمراض، وتعزيز الصحة الجسدية والعقلية والنفسية، وتحسين جودة الحياة بشكل عام، كما أنها تساعد في التحكم بالوزن، وتحسين المزاج، وتزويد الجسم بالطاقة، والوقاية من الإصابات الجسدية وتساعد على تحقيق الأهداف، وحماية الأجساد من الأمراض التي يمكن أن تتعرض لها والأوبئة التي أصبحت منتشرة ويعاني منها العالم بين فترة وأخرى.

والأوبئة كمفهوم ظهر منذ آلاف السنين، وذلك بسبب الفيروسات التي كان سببها سلوك الإنسان خلال العصر الحجري الحديث؛ حيث بدأ في إقامة مجتمعات زراعية ذات كثافة سكانية عالية؛ مما أدى إلى انتشار الفيروسات بينهم بشكل سريع حتى أصبحت أوبئة متوطنة.

والوباء (Epidemic) يعرف بأنه حالة انتشار لمرض معين، حيث يكون عدد حالات الإصابة أكبر مما هو متوقع في مجتمع محدد أو مساحة جغرافية معينة، وقد يحدث الوباء في منطقة جغرافية محصورة أو يمتد إلى عدة دول، وقد يستمر لعدة أيام أو أسابيع، أو ربما يستمر لسنوات.

ولمواجهة أي وباء منتشر، لا بد أن يلتزم الفرد بطرق الوقاية التي تحميه وتحمي مجتمعه من انتشاره بشكل أسرع، وقد اتخذت الدول على مر العصور عدة طرق للوقاية من الأوبئة والتخفيف من حدتها عبر اتخاذ مجموعة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية على المستوى المنزلي والمجتمعي، مثل اتباع قواعد النظافة الصحية الجيدة، والتباعد الاجتماعي، ولبس الكمام، والتطعيم وذلك لحماية شعوبها من هذه الأوبئة الفتاكة.

وعلى الرغم من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية المشددة، إلا أنه نتجت آثاراً من انتشار الأوبئة على الصعيد السياسي والاقتصادي والاجتماعي، نذكر منها:

■ الآثار النفسية: تتمثل في الارتفاع الكبير في معدلات القلق والخوف والاكتئاب والضغط الناجم عن العزلة الاجتماعية بسبب الجائحة.

- الآثار الاجتماعية: أدت الأوبئة إلى ارتفاع حالات الطلاق، وبالرغم من ذلك إلا أنها لا تخلو من آثار إيجابية تمثلت في ازدياد المحبة والتقارب والود داخل الأسرة الواحدة.
- الآثار الاقتصادية: أدى انتشار الأوبئة إلى حدوث ركود اقتصادي؛ نتيجة غلق الأسواق المحلية والعالمية، وهبوط أسعار النفط العالمية، مما دفع الدول إلى اتخاذ تدابير وقائية وعلاجية وتوعوية للحد من انتشارها.

## عاداتي الصحية

### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

- يميّز بين العادات الصحية وغير الصحية.
- يقيّم بعض العادات الصحية داخل المنزل.
- يستنتج بعض العادات الصحية خارج المنزل.
- يلتزم بالعادات الصحية داخل المنزل وخارجه.
- يقدر أهمية الالتزام بالعادات الصحية داخل المنزل وخارجه.

### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يُفرّق بين العادات الصحية وغير الصحية، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) العادات الصحية داخل المنزل.
- يقيّم بعض العادات الصحية داخل المنزل، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) العادات الصحية داخل المنزل.
- يستنتج بعض العادات الصحية خارج المنزل، من خلال تنفيذ النشاط ( ٢ ) العادات الصحية خارج المنزل.
- يلتزم بالعادات الصحية داخل المنزل وخارجه، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) العادات الصحية داخل المنزل، والنشاط ( ٢ ) العادات الصحية خارج المنزل.
- يقدر أهمية الالتزام بالعادات الصحية داخل المنزل وخارجه، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) العادات الصحية داخل المنزل، والنشاط ( ٢ ) العادات الصحية خارج المنزل.

### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة؛ لتتوصل معهم إلى بيان أهمية أن الفرد لا بد أن يسعى ليعيش حياة صحية مليئة بالحيوية والنشاط، وخالية من الأمراض، وأن هذا لا يتحقق إلا بالتزامه بتطبيق العادات الصحية سواء داخل المنزل أو خارجه.

## نشاط (١)

### العادات الصحية داخل المنزل.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل.

#### الإعداد المسبق:

- شاشة عرض أو أجهزة لوحية بعدد المجموعات.
- قارئ رمز الاستجابة السريعة (QR code).

ملحوظة: يوجد المقطع المرئي في البوابة التعليمية - تقنيات التعليم - نافذة الأفلام التعليمية.

#### فكر وتأمل:

- اطلب إلى الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن النبات حتى ينمو ويزهر يحتاج إلى رعاية مستمرة مثل (الماء، والهواء، والضوء)، وكذلك الحال بالنسبة لأجسادنا فهي تحتاج إلى رعاية مستمرة؛ وذلك عبر الالتزام بالعادات الصحية التي تؤدي إلى نمو أجسادنا نمواً يتسم بالصحة والسلامة والقوة.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلم).
- ناقش المجموعات في المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلم) من حيث:

- المقصود بالعادات الصحية: هي كل فعل يقوم به الشخص بصورة مستمرة وبشكل منظم ومرتب يعود عليه بالفائدة الجسدية والعقلية

ويشعره بالراحة والصحة العامة.

- أهمية العادات الصحية.

- تعود بالفائدة الجسدية والعقلية على الإنسان.

- تساعد في التقليل من الأمراض المزمنة والحد منها.

- تُشعر الإنسان بالراحة والصحة العامة.

- أنواعها وفقاً لمكان ممارستها.

- عادات صحية داخل المنزل.

- عادات صحية خارج المنزل.

- أمثلة لعادات صحية أخرى.

■ أتح فرصة للطلبة لذكر أمثلة أخرى غير الواردة في

بند (اقرأ وتعلم).

■ وجّه المجموعات لتحليل العادات الممارسة في

منزل عبير من خلال الاستجابة لاستمارة (تقييم

العادات الصحية داخل المنزل).

■ وزّع على كل مجموعة جهازاً لقراءة رمز الاستجابة

السريعة (QR code)، ثم اطلب منهم تقييم

إجاباتهم وفقاً للمقطع المرئي.

■ ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعينا بالجدول

الآتي:

م	العادة	صحية	غير صحية	تقييم الإجابة	
				✓	x
١	عند وجود عفن في إحدى الفواكه أو الخضروات اللينة تتخلص عبير منها كلها وليس فقط الجزء المتعفن منها.	✓			
٢	عادةً ما تقوم الأم بطبخ اللحوم في الفرن بعد لفه بورق القصدير (الألنيوم).		✓		
٣	يقوم عمر الشقيق الأصغر لعبير بترك أكله المطبوخ في الصالة مكشوفاً لساعات، ثم يرجع لتناوله مرة أخرى.		✓		
٤	تحتفظ سعاد شقيقة عبير بالطعام المطبوخ في الثلاجة في مدة لا تتجاوز (٤) أيام.	✓			
٥	تعود والد عبير إخراج الأطعمة المطبوخة والمجمدة ووضعها في النار مباشرة حتى يأكلها مع عائلته.		✓		
٦	يستخدم أحمد شقيق عبير الأواني الزجاجية بدلاً من الأواني البلاستيكية عند تسخين الطعام في الميكرويف.	✓			

- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية اتباع العادات الصحية داخل المنزل وضرورة الالتزام بها للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

م	العادات غير الصحية الواردة في القصة	العادات الصحية البديلة
١	الإفراط في تناول المشروبات الغازية والحلويات والشوكولاتة.	التقليل من تناول الحلويات والمشروبات الغازية.
٢	عدم التخطيط والاستعداد للرحلة وتجهيز جميع مستلزماتها.	التخطيط المسبق للرحلات.
٣	استخدام ورق القصدير لحفظ الأطعمة الساخنة.	استخدام أوان خاصة لحفظ الطعام.
٤	إشعال النار بسائل سريع الاشتعال وحفظ الطعام في علب بلاستيكية.	إشعال النار دون سائل أو مواد سريعة الاشتعال.
٥	الجلوس بالقرب من البرك الراكدة المليئة بالذباب والبعوض.	الجلوس في الأماكن النظيفة والمناسبة لجميع أفراد العائلة.
٦	رمي المخلفات في أماكن الجلوس وتركها.	رمي المخلفات في الأماكن المخصصة لها.

- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## نشاط (٢)

### العادات الصحية خارج المنزل.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، العمل الجماعي.

#### فكر وتأمل:

- اطلب إلى الطلبة قراءة العبارة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن العادة هي سلوك مكتسب، يكتسبه الفرد بتعوده على فعله بصورة مستمرة، وهو قابل للتعديل والتغيير نحو الأفضل والأحسن؛ وحتى يحدث التعديل والتغيير في السلوك فإن ذلك يتطلب صبراً وتحملاً واستمراراً لفعل السلوك المعدل حتى يصبح عادة صحيحة ومناسبة.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة «قصة رحلة أسرة محمود» واستنتاج الآتي:
  - العادات غير الصحية الواردة في القصة.
  - العادات الصحية البديلة.
- ناقش المجموعات في إجاباتها، مستعيناً بالإجابة الآتية:
- وجه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية الالتزام به في حياتهم اليومية.

## التقويم والمتابعة

- (١) ضع علامة صح ( √ ) أمام العبارة الدالة على العادة الصحية داخل المنزل أو خارجه:
- يجب سعيد مشاهدة مباراة كرة القدم لفريقه المفضل في وقت متأخر من الليل ( ) .
  - تستخدم يسرى أحد التطبيقات الإلكترونية لطلب الوجبات السريعة المفضلة لديها بكثرة ( ) .
  - اعتادت فرح تنظيف أسنانها بعد كل وجبة غذائية تتناولها (√) .
  - يستخدم عبد الرحمن الأكياس المخصصة لرمي المخلفات بعد انتهاء أسرته من تناول وجبة العشاء في الحديقة (√) .
- (٢) مستعيناً بشبكة الإنترنت أو بأحد المختصين الصحيين، وضع لماذا تعد العادات الآتية عادات غير صحية:

م	العادة غير الصحية	لماذا؟
١	عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم.	الرياضة ضرورية لتنشيط الدورة الدموية وحرق السعرات الحرارية بالجسم، وانعدامها يؤدي إلى الخمول والسمنة ومشاكل صحية كثيرة.
٢	الاستحمام بعد تناول وجبة الغداء أو العشاء مباشرة.	يسبب عسر الهضم؛ لأن عملية الاستحمام تؤدي إلى توجه الدم إلى الأوعية الدموية بالجلد وبالتالي تكون كمية الدم في المعدة غير كافية؛ مما يؤدي إلى عدم هضم الطعام بصورة مناسبة.
٣	شرب الشاي الأحمر بعد تناول إحدى الوجبات الرئيسية مباشرة.	لاحتواء الشاي على مادة الكافيين التي تمنع امتصاص الحديد من الجسم وبالتالي عدم استفادة الجسم منه؛ مما يزيد من احتمالية الإصابة بفقر الدم.

- (٣) «ترغب مروة في الذهاب مع أسرته في رحلة إلى أحد الشواطئ العمانية» قدّم مروة بعض النصائح للعادات الصحية التي ينبغي أن تلتزم بها في رحلتها.
- قيمّ إجابات المتعلم لهذا السؤال، مستفيداً مما ورد في بند (إضاءة معرفية) و(مهارة في حياتي) في النشاط (٢) العادات الصحية خارج المنزل.

### أقي نفسي من الوباء

#### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

١. يوضِّح المقصود بالوباء.
٢. يعدِّد طرق الوقاية من الوباء.
٣. يحلِّل الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن الوباء.
٤. يتعامل إيجابياً مع الآثار الناتجة عن الوباء.
٥. يقدر أهمية الوقاية من الوباء في سلامته وسلامة الآخرين.

#### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يوضِّح المقصود بالوباء، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) المقصود بالوباء وطرق الوقاية منه.
- يعدِّد طرق الوقاية من الوباء، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) المقصود بالوباء وطرق الوقاية منه.
- يحلِّل الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية الناتجة عن الوباء، من خلال تنفيذ النشاط ( ٢ ) الآثار الناتجة عن الوباء وطرق التعامل الإيجابي معها.
- يتعامل إيجابياً مع الآثار الناتجة عن الوباء، من خلال تنفيذ النشاط ( ٢ ) الآثار الناتجة عن الوباء وطرق التعامل الإيجابي معها.
- يقدر أهمية الوقاية من الوباء في سلامته وسلامة الآخرين، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) المقصود بالوباء وطرق الوقاية منه.

#### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى بيان أهمية أن العادات الصحية والالتزام بالعادات الصحية يساعدنا في وقاية أنفسنا من الإصابة بالأوبئة، إضافة إلى ضرورة الالتزام بطرق الوقاية من الوباء في حالة انتشاره، والتعامل الإيجابي مع الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية الناتجة عنها.



## نشاط (١)

### المقصود بالوباء وطرق الوقاية منه.

#### المهارات المتضمنة:

- الاستنتاج، التأمل، التحليل.

#### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن خوف الكرة الأرضية كان سببه الفيروسات المنتشرة، ولذا وجب علينا جميعاً أن نتكاتف لنحميها من الفيروسات والأمراض والأوبئة الناتجة عنها؛ من خلال المحافظة على النظافة الشخصية واتباع طرق الوقاية التي تحمينا وتحمي الآخرين من خطر الإصابة بها، مما يجعل الكرة الأرضية أكثر سعادة وطمأنينة.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب من كل مجموعة مشاهدة المقطع المرئي (مفهوم الوباء والوقاية منه) عن طريق قراءة رمز الاستجابة السريعة (QR code).
- اطلب من كل مجموعة مناقشة محتوى المقطع المرئي من حيث:

#### - المقصود بالوباء.

- هو انتشار مفاجئ وسريع في معدلات الإصابة بمرض معين داخل مجتمع محلي أو منطقة ما.

#### - أمثلة على الأوبئة:

- الطاعون.

- الكوليرا.

- الأنفلونزا (الطيور، البقر، السارس، (H1N1)

- الإيدز.

- كوفيد ١٩.

#### - طرق انتشار الأوبئة.

هناك طرق لانتشار الأوبئة حول العالم، منها:

- الانتقال عن طريق الجو (الرداذ أو الغبار في الهواء).
- الانتقال عن طريق حيوان مصاب إلى إنسان سليم.
- ملامسة إنسان مصاب لإنسان سليم.
- ملامسة أسطح الطااولات أو مقابض الأبواب أو الحنفيات التي قد توجد فيها الفيروسات المسببة للوباء.
- الممارسات غير الصحية التي يقوم بها بعض أفراد المجتمع.
- لدغات الحشرات.
- تلوث الطعام.
- اطلب من كل مجموعة فتح صفحة (٩٤) والربط بين طرق الوقاية من الوباء الموضحة في الصندوق والرموز الدالة على كلٍّ منها وتدوينها في المكان المناسب لها.
- ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعيناً بالشكل الآتي:

• طُرُقُ الوَقَايَةِ مِنَ الوَبَاءِ:



- تجنُّبُ الأماكنِ المغلقةِ أو المزدحمةِ.



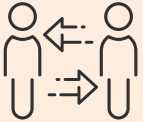
- الالتزامُ بارتداءِ الكمامةِ.



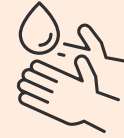
- استخدامُ المُعقِّمِ باستمرارٍ.



- البقاءُ بالقربِ مِنْ مصادِرِ التهويةِ.



- مُراعاةُ التَّبَاعُدِ الاجتماعيِّ بمسافةٍ مترينِ.



- غَسْلُ الأيدي باستمرارٍ.



- عدمُ المُصافحةِ والتَّقاربِ الجسديِّ.



- عدمُ لمسِ الأسطحِ والمقابضِ.



- اطلب من كل مجموعة مساعدة يحيى في اقتراح طرق تساعد للوقاية من الإصابة بالوباء، من خلال ذهابه إلى مركز التسوق بالمنطقة.
- ناقش المجموعات في إجاباتها، مستعينا بالجدول الآتي:

المكان	طرق الوقاية	الفوائد المتوقعة
الأسواق	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الالتزام بارتداء الكمامة.</li> <li>• تجنب الأماكن المغلقة أو المزدحمة.</li> <li>• اختيار الأوقات الأقل ازدحاماً للتسوق.</li> <li>• استخدام المعقم باستمرار.</li> <li>• استغلال التسوق الإلكتروني الآمن.</li> <li>• البقاء بالقرب من مصادر التهوية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حماية المجتمع المحلي من خطر الإصابة بالوباء.</li> <li>• الاستفادة من التطبيقات التي تتيح عملية التسوق الإلكتروني والتسهيلات والتخفيضات المتاحة.</li> </ul>

- وُجِّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاعة معرفية) وأهمية المحافظة على النظافة الشخصية والتقيد بطرق الوقاية من الوباء.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## نشاط (٢)

### الآثار الناتجة عن الوباء وطرق التعامل الإيجابي معها.

#### المهارات المتضمنة:

■ المقارنة، التأمل، التحليل، التعامل الإيجابي.

#### فكر وتأمل:

■ اطلب من الطلبة تأمل الصورتين اللتين أمامهم.  
■ أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب إليهم المقارنة بينهما.

■ ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن المخطط البياني يوضح مقارنة بين وضع الناتج المحلي قبل الوباء وبعده الذي تعرضت له سلطنة عمان في عام ٢٠٢٠م إلى ٢٠٢١م؛ مما سبب لها تراجعاً كبيراً في الأوضاع الاقتصادية، وهو ما أثر كذلك في الجوانب الاجتماعية والنفسية للأفراد، مما دفعها إلى تبني الكثير من الإجراءات التي أسهمت في التقليل من آثارها على الفرد والمجتمع.

#### خطوات النشاط:

■ قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة «صفحة من مذكرات عبد الله».  
■ اطلب من كل مجموعة مناقشة المعلومات الواردة في صفحة من مذكرات عبد الله وتحليلها مستعيناً بالآتي:

#### ■ الآثار النفسية:

- الوحدة.
- العزلة.
- التوتر.
- القلق.
- الخوف من المجهول.

#### - الآثار الاجتماعية:

- البعد عن أفراد الأسرة.
- البعد عن زملاء المدرسة.
- إغلاق المساجد.
- حظر التجول.
- عدم التجمع مع الأصدقاء في الحي.

#### - الآثار الاقتصادية:

- غلق مقهى الشاب حسن.
- غلق المقاهي والمطاعم.
- غلق الأنشطة التجارية في الحي.
- وجّه المجموعات لاختيار أثر واحد من كل نوع من الآثار الناتجة عن الوباء، ثم اطلب منهم اقتراح طرق إيجابية للتعامل معه، وتدوينه في الشكل رقم (٩٩).
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مستعيناً بالجدول الآتي:

طرق التعامل الإيجابي معه	الأثر	نوع الأثر
التواصل عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء، قراءة قصة أو كتاب، ممارسة هواية أو نشاط.	الوحدة والعزلة.	نفسى
قراءة القرآن، ممارسة هواية، التحدث عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي مع الأقرباء والأسرة.	الخوف.	
ممارسة الرياضة، قراءة الأذكار، قراءة القرآن الكريم، التحدث مع الأسرة.	القلق.	
ممارسة الرياضة، قراءة الأذكار، قراءة القرآن الكريم، التحدث مع الأسرة.	التوتر.	
التواصل معهم بشبكات التواصل الاجتماعي للاطمئنان عليهم والتحدث معهم.	البعد عن أفراد الأسرة.	اجتماعى
التواصل معهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي.	البعد عن زملاء المدرسة.	
الصلاة في البيت مع أفراد الأسرة.	إغلاق المساجد.	
التواصل عبر شبكات التواصل الاجتماعي مع المعلم، قراءة القرآن عن طريق تطبيقات إلكترونية مختلفة تساعد على ذلك.	عدم الالتقاء بمعلم القرآن.	
الالتزام بالضوابط والتشريعات المفروضة من قبل الدولة للمصلحة العامة والخاصة.	حظر التجول.	
الاستفادة من خدمات شبكات التواصل الاجتماعي وتطبيقات وبرامج إلكترونية للتوصيل إلى المنازل.	غلق الأنشطة التجارية المختلفة في الحي.	اقتصادي

- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية اتباع السلوكيات الإيجابية في التعامل مع أي وباء.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## التقويم والمتابعة

١- من خلال معرفتك بالمقصود بالوباء، هل يعد فيروس كورونا « كوفيد ١٩ » وباء؟ ولماذا؟

■ نعم؛ لأنه انتشر في جميع مناطق العالم بصورة سريعة ومفاجئة مما أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة به.

٢- صَنَّف المواقف الآتية حسب نوع الآثار الناتجة عن الوباء ( نفسية، اجتماعية، اقتصادية).

م	الموقف	نوع الآثار الناتجة عن الوباء
١	عانى فارس من عدم قدرته على زيارة جده وجدته لفترة طويلة بسبب إجراءات الوقاية من الوباء.	اجتماعية
٢	شعرت إيمان بالخوف والقلق وهي ترى شوارع مدينتها خالية من الناس بسبب انتشار الوباء.	نفسية
٣	تضررت مؤسسة أنس التجارية لعدم وجود زبائن بسبب انتشار الوباء.	اقتصادية

٣- « أبرار رائدة أعمال، تعمل في تصميم الأزياء، ولديها محل تجاري تعرض من خلاله تصاميمها المبدعة،

اضطرت إلى إغلاق محلها التجاري لفترة طويلة بسبب انتشار أحد الأوبئة في منطقتها».

اقترح حلولاً إبداعية تساعد أبرار على بيع تصاميمها المبدعة، واستمرار مشروعها الريادي.

■ قيم إجابات الطلبة لهذا السؤال، مستعيناً ببعض المقترحات التي يمكن أن تساعد أبرار في نجاح

مشروعها الريادي كآتي:

- استثمار التطبيقات الإلكترونية لعرض منتجاتها.
- التعاقد مع بعض المؤسسات لتوصيل المنتجات إلى الزبائن بطريقة آمنة.

## المراجع

١. بلح، أحمد حسن. (٢٠٢٠، أبريل ٢٦). الهدوء النفسي في «زمن كورونا» لا داعي للذعر ولكن احذروا. للعلم. استرجعت من

<https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news/psychological-calm-in-coronavirus-time-do-not-panic-but-beware/>

٢. رشاد، أحمد شكري. (٢٠٢١، مارس ١٦). العالم بعد كورونا أهم ١٠ توقعات ما بعد الوباء. الشروق. استرجعت من <https://www.shorouknews.com/columns/ahmed-rashad>

٣. مصيقر، عبدالرحمن (٢٠٠٢). صحتك في غذائك. دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.

٤. مصيقر، عبدالرحمن (٢٠٠١). التغذية في الصحة والمرض. دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.

٥. منظمة التعاون الإسلامي (٢٠٢٠). الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-١٩ في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي. استرجع من:

<https://sesricdiag.blob.core.windows.net/sesric-site-blob/files/pdf.٧٢٥/article>

٦. منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). ملحق اعتبارات بشأن تعديل تدابير الصحة العمومية والرعاية الاجتماعية. مسترجع من <https://www.who.int>

٧. منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). استخدام الكمادات في سياق جائحة كوفيد-١٩. مسترجع من:

<https://www.who.int>

٨. هيئة الصحة العامة (٢٠٢٢). الدليل الإرشادي الوقائي للعودة إلى المدارس في ظل جائحة كورونا.

مسترجع من:

<https://covid١٩.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/٠٣/٢٠٢٢/school-١٢p.pdf>





## الوحدة الرابعة

# حياتي المهنية

عدد الحصص	الأنشطة	المخرجات	الدرس
١	نشاط (١) اكتشاف الميول المهنية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضِّح المقصود بالميول المهنية.</li> <li>يبين أهمية اكتشاف الميول المهنية.</li> <li>يكتشف ميوله المهنية.</li> </ul>	الميول والقدرات المهنية
٢	نشاط (٢) اكتشاف القدرات المهنية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يختار المهنة التي تتناسب مع ميوله المهنية.</li> <li>يوضِّح المقصود بالقدرات المهنية.</li> <li>يستنتج القدرات المهنية من بعض الحالات.</li> <li>يحدِّد القدرات المهنية المطلوبة للمهنة التي يميل إليها.</li> <li>يقارن بين متطلبات المهنة التي يميل إليها وقدراته المهنية.</li> <li>يقدِّر أهمية التوافق بين قدراته المهنية والمهنة التي يميل إليها.</li> </ul>	
٢	نشاط (١) طرق تنمية القدرات المهنية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يوضِّح طرق تنمية القدرات المهنية.</li> <li>يبين أهمية تنمية القدرات المهنية للفرد والمجتمع.</li> <li>يخطِّط لتنمية قدراته المهنية.</li> </ul>	تنمية القدرات المهنية
١	النشاط (٢) التخطيط لتنمية القدرات المهنية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يقدِّر أهمية تنمية القدرات المهنية لمهنة المستقبل.</li> </ul>	والتخطيط لها

## خلفية علمية

إن نجاح الفرد في حياته الدراسية، وبعدها في مسيرة حياته المهنية يتوقف على مدى معرفته بذاته، وميوله، وما يمتلكه من قدرات؛ إذ إن ذلك يجعله أكثر كفاءة في اختيار التخصص الدراسي الذي يتناسب مع ميوله وقدراته، وكذلك المهنة المستقبلية التي يعد التخصص الدراسي البوابة العلمية للدخول فيها، وزيادة نسبة النجاح فيها، وفي المقابل فإن ضعف تصور الفرد لذاته وما يمتلكه من ميول وقدرات يجعله أكثر تردداً في اتخاذ القرار المهني المناسب، وهذا التردد يعد من أكثر العوامل خطورة وتأثيراً في اتخاذ القرار المهني لدى المراهقين.

ويعرف الميل المهني بأنه ميل الفرد إلى مهنة محددة، ويفضل العمل فيها عن غيرها حتى لو كان هذا العمل أقل دخلاً بسبب المتعة التي يحصل عليها من القيام بهذا العمل، بمعنى أن الميل المهني يمثل مظهرًا من مظاهر شخصية الفرد، ويرتبط بسماته الشخصية ويتقارب معها؛ مما يجعلها من الأمور المهمة التي ينبغي الكشف عنها وتحديدتها بشكل دقيق.

ومن بين الباحثين الذين حاولوا إيجاد الترابط بين السمات الشخصية والميول المهنية التي تتناسب معها هو هولاند Holland ، الذي قسّم أنماط الشخصية بحسب الأنشطة التي يميل إليها الفرد إلى ستة أقسام، وقسّم بيئات العمل إلى نفس تلك الأقسام، فهو يرى بأن الأفراد في بيئة عمل معينة يميلون إلى أداء أنشطة معينة متشابهة، وتكون سماتهم الشخصية متشابهة أيضاً، كما يرى أن كل فرد ينتمي إلى نمط شخصي معين وإن تشابهت تصرفاته مع بعض الأنماط الشخصية الأخرى، والأنماط الشخصية التي اقترحها هولاند هي: النمط الواقعي، والنمط التحليلي، والنمط الفنان، والنمط الاجتماعي، والنمط الإقناعي، والنمط التقليدي، وإلى جانب هذه الأنماط هناك بيئات تقابل كلاً منها، وهي: البيئة الواقعية، والبيئة التحليلية، والبيئة الفنية، والبيئة الاجتماعية، والبيئة الإقناعية، والبيئة التقليدية.

والكشف عن الميل المهني يعد مرحلة أولى فقط لا ينبغي الوقوف عندها؛ إذ يتبعها معرفة الفرد للمهن التي تتناسب مع ميوله، ثم التعرف إلى متطلبات هذه المهن من القدرات المهنية، وهنا تأتي مرحلة مطابقة هذه المتطلبات مع القدرات المهنية للفرد نفسه، ومدى مناسبتها له، فالفرد قد يميل إلى مهنة ما، ولكن قدراته المهنية لا تؤهله للعمل بها، وهو ما يجعل فرص نجاحه فيها ضعيفاً ويعرض مستقبله المهني للتدهور والفشل. وبالرغم مما يكتشفه الفرد من قدرات مهنية في ذاته وتتناسب مع المهن التي يميل إليها إلا أن هناك حاجة ضرورية لتنميتها وصلتها وفق طرائق متنوعة تشمل: التدريب عن بعد، والمحاكاة، والقراءة والاطلاع، والمحاضرة، والمقابلة، والتدريب العملي، والملاحظة المباشرة.

وحتى يتمكن الفرد من الاستفادة من هذه الطرق، ينبغي أن يضع خطة زمنية محكمة تجيب عن مجموعة من الأسئلة كالآتي:

- أين؟ ويقصد به المكان الذي تطبق فيه الطريقة.
- متى؟ ويقصد به الزمن الذي سَتُنْفَذُ فيه الطريقة.
- كيف؟ ويقصد بها الكيفية التي سَتُطَبَّقُ بها الطريقة.
- من؟ ويقصد به المسؤول عن تنفيذ هذه الطريقة.
- لماذا؟ ويقصد به الأدوات والوسائل التي نحتاج إليها لتنفيذ الطريقة.
- بكم؟ ويقصد به التكلفة المقدرة لتنفيذ الطريقة، أو تكلفة الاشتراك بها.

## الميول والقدرات المهنية

### يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

- يوضِّح المقصود بالميل المهنية.
- يكتشف ميوله المهنية.
- يوضِّح المقصود بالقدرات المهنية.
- يحدِّد القدرات المهنية المطلوبة للمهنة التي يميل إليها.
- يقارن بين متطلبات المهنة التي يميل إليها وقدراته المهنية.
- يقدِّر أهمية التوافق بين قدراته المهنية والمهنة التي يميل إليها.

### ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من خلال قدرة الطالب على أن:

- يوضِّح المقصود بالميل المهنية، من خلال تنفيذ النشاط (١) اكتشف الميول المهنية.
- يبيِّن أهمية اكتشاف الميول المهنية، ويكتشف ميوله المهنية وفق معايير محددة، من خلال تنفيذ النشاط (١) اكتشف الميول المهنية.
- يختار المهنة التي تتناسب مع ميوله المهنية، من خلال تنفيذ النشاط (١) اكتشف الميول المهنية.
- يوضِّح المقصود بالقدرات المهنية، من خلال تنفيذ النشاط (٢) اكتشف القدرات المهنية.
- يستنتج القدرات المهنية من بعض الحالات، من خلال تنفيذ النشاط (٢) اكتشف القدرات المهنية.
- يحدِّد القدرات المهنية المطلوبة للمهنة التي يميل إليها، من خلال تنفيذ النشاط (٢) اكتشف القدرات المهنية.
- يقارن بين متطلبات المهنة التي يميل إليها وقدراته المهنية، من خلال تنفيذ النشاط (٢) اكتشف القدرات المهنية.
- يقدِّر أهمية التوافق بين قدراته المهنية والمهنة التي يميل إليها، من خلال تنفيذ النشاط (١) اكتشف الميول المهنية، والنشاط (٢) اكتشف القدرات المهنية.

### التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى بيان أن الميول والقدرات المهنية تختلف من فرد إلى آخر، ولكنَّ المهم في الأمر أن يكتشف الفرد ميوله وقدراته في وقت مبكر؛ نظراً لأهمية ذلك في تحديد مهنة المستقبل التي تتناسب معها وزيادة فرص النجاح فيها.

## نشاط (١)

### اكتشف الميول المهنية.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، التحليل، المطابقة.

#### الإعداد المسبق:

- شاشة عرض أو أجهزة لوحية بعدد المجموعات.
- قارئ رمز الاستجابة السريعة (QR code).

ملحوظة: يوجد المقطع المرئي في البوابة التعليمية – تقنيات التعليم – نافذة الأفلام التعليمية.

#### فكر وتأمل:

- اطلب إلى الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم الإجابة عن السؤال مع توضيح السبب.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن سبب حيرته هو عدم قدرته على اختيار التخصص المناسب، ويرجع ذلك إلى عدم اكتشافه لميوله وقدراته المهنية؛ إذ إن معرفة واكتشاف الميل والقدرات المهنية يساعد الفرد في اختيار التخصص أو المهنة التي تناسب مستقبله.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، ووزع على كل مجموعة جهازاً لقراءة رمز الاستجابة السريعة (QR code) الموضح في النشاط.
- اطلب من كل مجموعة مناقشة المقطع المرئي من حيث:

- المقصود بالميل المهنية: وهو حب الفرد لنشاط معين وتركيز ذهنه وجهده فيه، حيث يشعر اتجاهها بالإيجابية والانتماء والراحة النفسية.

#### - أهمية اكتشاف الفرد لميوله:

تتمثل أهمية اكتشاف الميول المهنية في النقاط الآتية:

- تساعد على النجاح والتفوق في التحصيل الدراسي.
- تزود الفرد بمعلومات إضافية عن مهنته المستقبلية.
- تساعد على اتخاذ قرار مهني ناجح لمناسبته للميول المهنية للفرد.
- تساعد على التفاعل الإيجابي في العمل.
- توفر معرفة كاملة عن المجالات المهنية التي سيبحث عنها الفرد ويتقدم لها.
- تدفع الفرد للرضا الوظيفي، والتطور في العمل.
- تكون العقبات والمشاكل المهنية أقل على الفرد.

■ اطلب من الطلبة تنفيذ خطوات نشاط (شبكة الميول المهنية) صفحة (١٠٦)، ثم تابع معهم خطوات تنفيذ النشاط، واختيار المهنة التي تتناسب مع ميوله المهني.

■ ناقش الطلبة في سبب اختيارهم المهنة والمجال، موضحاً لهم أن الميول المهنية تختلف من فرد إلى آخر.

■ وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية التقيد به في أثناء اختيار الميول المهنية.

■ اطلب من الطلبة تنفيذ خطوات النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أولياء أمورهم.

■ تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

#### - معلومات إثرائية للمعلم:

تسمى نظرية الأنماط بنظرية السمات لصاحبها جون هولاند (John Holland)، حيث ركز من خلالها على العلاقة بين الخصائص الشخصية والميول المهنية، كما تتركز أعماله في دراسة الشخصية وفق

الأنماط النفسية؛ إذ يفترضُ أن كل فرد يشبه نمطا واحدا من الأنماط الأساسية للشخصية، وأن اختيار الفرد لميوله المهنية يكون من خلال تأثير العوامل الوراثية وعوامل البيئة والخصائص الشخصية، مثل الأصدقاء والوالدين والأقارب والبيئة الطبيعية.

وتفترض نظرية الأنماط إمكانية تقسيم الأفراد إلى العديد من الأنماط من خلال مستوى تشابه خصائصهم الشخصية إلى العديد من الأنماط، وأيضا من الممكن تقسيم البيئات التي ينتمي إليها الأفراد إلى العديد من الأشكال على أساس تشابه هذه البيئات بعضها بعضا، بحيث يؤدي مقدار التشابه والارتباط بين أنماط الشخصية وأنماط البيئة التي تشبهها إلى الاستقرار والنجاح المهني. ويتكون مقياس الميول المهنية من ست بيئات مهنية هي:

المجالات الدراسية	المهن الملائمة لها	الهوايات التي يتمتعون بها	البيئة الواقعية
علوم البحار، علوم الحيوان، مسح كميات، هندسة أجهزة تحكم، هندسة إلكترونية، هندسة صناعية/ ميكانيكية، هندسة كهربائية.	بحار، جزار، خياط، نجار، ميكانيكي، بناء، مهندس، متخصصون في مجال استزراع الأسماك، كهربائي، مختص في علم الوظائف الفضائية، سائق شاحنات.	- إعادة تأهيل الأثاث والأعمال الخشبية. - رعاية النباتات والورود. - ممارسة الرياضة. - الصيد / البحري أو البري أو الجوي. - بناء المجسمات. - تصوير مناظر طبيعية. - تصليح مركبات أو أجهزة وغيرها.	يميل الأشخاص ضمن هذه البيئة إلى: • النشاطات التي تتطلب تناسقا حركيا، وقوة، ومهارة جسمية ورجولية. • تجنب المواقف التي تتطلب مهارة لفظية أو لها علاقة بالتعامل مع الآخرين. • التعامل مع مشاكل الحياة بطريقة عملية. • الأعمال اليدوية البارة والتعامل مع الآلات، والمعدات، والنباتات، والحيوانات. • حب الاستطلاع في الجوانب الفيزيائية.

المجالات الدراسية	المهن الملائمة لهم	الهوايات التي يتمتعون بها	البيئة المستكشفة (العقلية)
إحصاء، أشعة، تقنيات الحاسب الآلي، جغرافيا، طب بيطري، الطب والعلوم الصحية، علم الجينات، علوم الأرض/ الزراعة، فيزياء، كيمياء، أحياء، نظم معلومات، هندسة كيميائية.	طبيب، اختصاصي تخدير، متخصص في الكيمياء الحيوية، محلل برامج الحاسب الآلي، متخصص في الآثار والأحياء، فني نفايات خطرة، متخصص في البيئة، مهندس مدني، اختصاصي نفسي.	- تجميع أحجار، طوابع، عملات. - علم الفلك. - حل الكلمات المتقاطعة. - حفظ عينات الحيوانات وغيرها. - زيارة المتاحف. - هواية اللاسلكي. - الاشتراك في المكتبات. - قراءة المجالات العلمية والبحثية. - استخدام الحاسب الآلي، وإجراء التجارب العملية، وتحليل البيانات، وعمل الأبحاث، واستكشاف العديد من الأفكار.	يميل الأشخاص ضمن هذه البيئة إلى: • القدرة على الاستمتاع بنشاطات العمل الغامض، ويهتمون بالبحث عن علل الأشياء وعلاقاتها، كما يمتلكون قيما واتجاهات غير تقليدية، ويتجنبون التفاعل الاجتماعي وتكوين العلاقات. • الاستمتاع بجمع المعلومات أو إيجاد النظريات أو الحقائق وتحليلها وتفسيرها. • التفكير في حلول للمشاكل أكثر من التصرف بها، ويميلون إلى التنظيم والفهم أكثر من السلطة. • المهن العلمية والفكرية.

المجالات الدراسية	المهن الملائمة لهم	الهوايات التي يتمتعون بها	البيئة الفنية
الإعلان، تربية فنية، التصميم، التصوير، تقنية التعليم، صحافة وإعلام، الفنون، اللغات، هندسة معمار.	اختصاصي فنون تشكيلية، رسام، صحفي، فني إعلانات، كاتب/ محرر، معلم لغة إنجليزية، مصمم أثاث، مسؤول متحف، مصمم جرافيك، مصمم أزياء، مصور، مهندس تخطيط، مهندس ديكور.	- تصميم الديكور والمسرح. - التصوير. - الخياطة. - زيارة المتاحف الفنية. - السفر. - تعلم اللغات المختلفة. - قراءة القصص الخيالية والمسرحيات والشعر.	يميل الأشخاص ضمن هذه البيئة إلى: • تجنب المواقف التي تتطلب مهارات جسمية، ويظهرون قليلاً من ضبط النفس. • حب العلاقات غير المباشرة مع الآخرين، والتعامل مع مشكلات البيئة من خلال التعبير الذاتي. • تجنب المشاكل التي تتطلب التفاعل مع الآخرين.
المجالات الدراسية	المهن الملائمة لهم	الهوايات التي يتمتعون بها	البيئة الاجتماعية
- التربية. - التمريض. - التوجيه المهني. - خدمة اجتماعية. - رياض الأطفال. - شريعة وقانون. - صحة منزلية. - علاج طبيعي. - علم اجتماع. - علم مكتبات. - علوم شُرطية. - معالجة النطق.	المعلم - الاختصاصي الاجتماعي والنفسي - أمين مكتبة - حارس أمن - مساعد طبي - ضابط شرطة - ساعي بريد - معلم رعاية صحية - ممرض - معالج (بمعمل مهني- نفسي) - مساعد علاج طبيعي - ضابط تجنيد الموظفين العسكريين.	اللعبة مع الفرق الرياضية/ حضور الحفلات والمشاركة في الاجتماعات. التطوع مع مجموعات العمل الاجتماعية. مساعدة الآخرين للتخفيف من المخاوف. كتابة الرسائل. التعرف إلى أصدقاء جدد. رعاية الأطفال. مساعدة الناس في حل مشاكلهم.	يميل الأشخاص ضمن هذه البيئة إلى: • الميل للتدريس والخدمات الاجتماعية والإرشادات النفسية، كما أن مهاراتهم المتعلقة بالمهارات الاجتماعية عالية وقيمهم، الأساسية هي إنسانية ودينية. • تجنب المواقف التي تتطلب حل المشكلات بطريقة عقلية أو تتطلب مهارات جديدة. • امتلاك المهارات اللفظية الجيدة بالإضافة إلى مهارات الاتصال.



المجالات الدراسية	المهن الملائمة لهم	الهوايات التي يتمتعون بها	البيئة المغامرة
إحصاء - إدارة أعمال - تجارة واقتصاد - تسويق - رياضيات - سياحة / ضيافة - صحافة - وإعلام - قانون - علاقات عامة - لغات - محاسبة إدارية ومالية - هندسة التحكم.	اختصاصي إسعافات الطوارئ، الإعلان، والتسويق، مدير علاقات، صحفي، كاتب مقايضة، مترجم، مضيف جوي، مدير مشروع تجاري، مدير فندق، ممثل علاقات عامة، رجل السياسة، المحاماة، مندوب مبيعات، مندوب مصانع، موظف سفريات.	قراءة الصحف التجارية. مناقشة السياسة. مراقبة البورصة. بيع المنتجات. قيادة منظمات المجتمع. تشغيل أعمال محلية. القدرة على إقناع الناس ويقدم الخطب والكلمات وينظم الأنشطة والفعاليات ويقود مجموعة من الأشخاص، ولذلك فهو يتميز بأنه نشيط ومتحمس وواثق وحازم واجتماعي ومقنع ومغامر.	يميل الأشخاص ضمن هذه البيئة إلى: <ul style="list-style-type: none"> <li>• التأثير وإقناع الآخرين وتوصيل الأفكار بطريقة مبدعة.</li> <li>• إتقان المهارات اللفظية التي بحاجة إلى جهود عقلية، ويفضلون العمل في نطاق القضايا الاجتماعية.</li> <li>• الاهتمام بالقوة والمركز الاجتماعي، ويميلون إلى الأعمال غير العادية والخطرة.</li> </ul>

المجالات الدراسية	المهن الملائمة لهم	الهوايات التي يتمتعون بها	البيئة التقليدية
إدخال البيانات، أعمال السكرتارية، برمجة حاسب آلي، سجلات طبية، علم المكتبات، قانون، محاسبة، هندسة اتصالات، هندسة الأمن والسلامة.	أمين مكتبة للفهرسة، منسق طبي، صراف، طباع، فني سجلات طبية، كاتب حسابات، محاسب، محلل مالي، مدقق مالي، مساعد إداري، مفتش جمارك، موظف معالج بيانات، مفتش مباني.	تنظيم سجلات العائلة وتوثيق تاريخ العائلة. جمع القطع التذكارية. ترتيب وتنظيم الأشياء المنزلية. جمع الأشياء وتركيبها. دراسة القوانين واللوائح التنظيمية. يستطيع أن ينجز الكثير من العمل المكتبي في وقت قصير ويعمل جيدا من خلال نظام محدد، ويدون السجلات بدقة، ويستخدم الحاسب الآلي، ويتميز بأنه منظم ودقيق يميل إلى الأرقام ومنهجي وكفاء وملتزم.	يميل الأشخاص ضمن هذه البيئة إلى: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الالتزام والتقييد بالقوانين والقواعد والأنظمة.</li> <li>• القدرة على ضبط النفس.</li> <li>• الأنشطة المتطلبة للتنظيم اللفظي والعددي.</li> <li>• إنجاز الأعمال من خلال الامتثال بالطاعة.</li> <li>• الحصول على الرضا وتجنب الصراع والقلق.</li> <li>• الأعمال التي تتعلق بتنظيم الأشياء وترتيبها.</li> </ul>

#### • الأفكار الرئيسية في نظرية هولاند

##### ١- الأفراد يتجهون نحو المهن التي:

- تسمح لهم بممارسة مهاراتهم وقدراتهم التي يتميزون بها.
- تلبى حاجاتهم الشخصية وتولد لديهم الشعور بالرضا.
- تعبر عن اتجاهاتهم وقيمهم.
- تعبر عن مدى إلمامهم ومعرفتهم بذاتهم.

##### ٢- الدقة في اختيار الوظيفة تعتمد على:

- معرفة الذات.
- معرفة الوظيفة ومتطلباتها.
- تطابق وانسجام بين القدرات الشخصية للفرد مع متطلبات البيئة المهنية عند الاختيار المهني.

• ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعيناً بالآتي:

دعاء متحدثة لبقة وفصيحة، تمتلك طلاقة لغوية وفصاحة لفظية، تحب قراءة القصص والأشعار لذا كثيراً ما يتم اختيارها للمشاركة في الإذاعة المدرسية.

• نوع القدرة: لفظية.

• المهنة المقترحة: مذيع / معلم / مترجم

مدقق لغوي / صحفي.



نال أحمد لقب (الخوارزمي الصغير) في حصة الرياضيات؛ وذلك لسرعة إجراءاته العملية الحسابية، كما عُرف أنه يتسلى في وقت فراغه بحل الألغاز والأحاجي.

• نوع القدرة: علمية عقلية.

• المهنة المقترحة: مهندس / طبيب /

محامي / مبرمج /

صيدلي.



رشح معظم الطلبة زميلهم منيباً رئيساً لفريق الكشافة لثقتهم بشخصيته القيادية ولحسن تعاونه وتعامله مع أصحابه، حيث كان له فضل كبير في حل الكثير من الخلافات التي تحدث بينهم .

• نوع القدرة: اجتماعية.

• المهنة المقترحة: مدير /

محقق / حكم / محامي / عسكري.



## نشاط (٢)

### اكتشف القدرات المهنية.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل.

#### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم التعبير عنها وفق آرائهم الخاصة.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن الميل المهني وحده لا يكفي لاختيار مهنة المستقبل، بل ينبغي أن يتعرف الفرد قدراته المهنية ويقارنها بمتطلبات مهنة المستقبل؛ لما في ذلك من أهمية في تحقيق النجاح فيها مستقبلاً.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلّم).
- ناقش المجموعات في المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلّم) من حيث:
- المقصود بالقدرات المهنية: هي ما يمتلكه الفرد من مهارات تمكنه من أداء مهنته بشكل أفضل.
- أنواع القدرات المهنية:
- قدرات لفظية. - قدرات عقلية علمية.
- قدرات ميكانيكية. - قدرات جسمية حركية.
- قدرات اجتماعية. - قدرات فنية.
- اطلب من المجموعات تحديد نوع القدرة المهنية للحالات الموضحة في الصفحة (١١٣)، ثم اقتراح المهنة المناسبة لكل منها.

تجيد إيناس مهارة الرسم منذ صغرها لتمتعها بخيال فني جميل، وقد أحرزت مراكز متقدمة في العديد من المسابقات الفنية التي شاركت فيها.



- نوع القدرة: فنية.
- المهنة المقترحة: مصمم / مهندس.

يمتلك خالد لياقة بدنية مثالية، فهو يحرص على ممارسة الرياضة باستمرار، ويستطيع خوض مغامرات التسلق والمشي لمسافات طويلة بصحبة والده.



- نوع القدرة: جسمية حركية .
- المهنة المقترحة: مدرب رياضي / ممثل / حرفي.

- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية الالتزام به في حياتهم اليومية.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أحد أفراد الأسرة.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

يقتني سعيد ألعاباً بها قطع متناهية الصغر، يُتقن تركيبها وإعادة فكها، كما أن لديه ألعاباً إلكترونية أخرى، حدث ذات مرة أن تعطلت إحداها فقام بفك براغيها، واكتشف الخلل فيها، فأصلحه وأعادها كما كانت.



- نوع القدرة: ميكانيكية .
- المهنة المقترحة: مهندس / ميكانيكي / مصمم / بناء.

## التقويم والمتابعة:

١- « يعد اكتشاف الميول والقدرات المهنية في مرحلة مبكرة من الأمور المهمة التي ينبغي للفرد الاهتمام بها والتقصي عنها».

في ضوء هذه العبارة، أجب عما يأتي:

أ- استنتج المفاهيم التي تُعبّر عنها العبارات الآتية:

- ما يمتلكه الفرد من مهارات تمكنه من أداء مهنته بشكل أفضل. ( القدرات المهنية).

- حب الفرد لنشاط معين ورضاؤه عنه وتركيز ذهنه فيه. ( الميل المهني ).

ب- وضح أهمية اكتشاف الميول المهنية في وقت مبكر. ( يُكتفى بإثنين).

• تساعد على النجاح والتفوق في التحصيل الدراسي.

• تزود الفرد بمعلومات إضافية عن مهنته المستقبلية.

• تساعد على اتخاذ قرار مهني ناجح لمناسبته للميول المهنية للفرد.

• تساعد على التفاعل الإيجابي في العمل.

• توفر معرفة كاملة عن المجالات المهنية التي سيبحث عنها الفرد ويتقدم لها.

• تدفع الفرد للرضا الوظيفي، والتطور في العمل.

• تكون العقبات والمشاكل المهنية أقل على الفرد.

٢- «لدى نورة أخ صغير يحب اللعب بالسيارات الصغيرة، ولكنه غالباً ما يقوم بتفكيك أجزائها إلى قطع صغيرة، مما يجعله يقضي وقتاً طويلاً في إعادة تركيبها مرة أخرى».

- ساعد نورة في توقع الميل المهني لأخيها والمهنة المناسبة له.

- يميل أخونورة إلى النمط الواقعي، وربما تتناسب معه مهن معينة، مثل: سائق، طبّاح، ميكانيكي سيارات، نجّار، مهندس، مزارع.

٣- صنّف القدرات الآتية ضمن ما يناسبها من القدرات المهنية في الجدول أدناه:

(حل الألغاز، قفز الحواجز، تفكيك الألعاب، الرسم على الرخام، تقديم الإذاعة الصباحية، التعرف إلى السياح).

اللفظية	العقلية	الميكانيكية	الاجتماعية	الفنية	الحركية
تقديم الإذاعة الصباحية	حل الألغاز	تفكيك الألعاب	التعرف إلى السياح	الرسم على الرخام	قفز الحواجز

## تنمية القدرات المهنية والتخطيط لها

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة الدرس أن:

١. يوضِّح طرق تنمية القدرات المهنية.
٢. يبيِّن أهمية تنمية القدرات المهنية على الفرد ومجتمعه.
٣. يخطِّط لتنمية قدراته المهنية.
٤. يقدر أهمية تنمية القدرات المهنية لمهنة المستقبل.

ويمكن أن تتحقق مخرجات التعلم لهذا الدرس من

خلال قدرة الطالب على أن:

- يوضِّح طرق تنمية القدرات المهنية، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) طرق تنمية القدرات المهنية.
- يبيِّن أهمية تنمية القدرات المهنية على الفرد ومجتمعه، من خلال تنفيذ النشاط ( ١ ) طرق تنمية القدرات المهنية.
- يخطِّط لتنمية قدراته المهنية، من خلال تنفيذ النشاط ( ٢ ) التخطيط لتنمية القدرات المهنية.
- يقدر أهمية تنمية القدرات المهنية لمهنة المستقبل، من خلال تنفيذ ( ١ ) طرق تنمية القدرات المهنية والنشاط ( ٢ ) التخطيط لتنمية القدرات المهنية.

التعريف بالدرس والمخرجات:

ناقش الطلبة في المعلومات الواردة في مقدمة (الدرس) بكتاب الطالب، مستفيداً من الخلفية العلمية في مقدمة الوحدة لتتوصل معهم إلى بيان أن الفرد لا ينبغي أن يكتفي بمعرفة ميوله وقدراته المهنية واكتشافها، بل لا بد من تعرفه على قدراته وميوله المهنية، لا بد من تنمية هذه القدرات بطرق مختلفة والتخطيط بشكل جيد لذلك للوصول إلى النجاح في مهنة المستقبل.

## نشاط (١)

### طرق تنمية القدرات المهنية.

#### المهارات المتضمنة:

الاستنتاج، التأمل، الإبداع، التحليل، العمل الجماعي، لعب الأدوار.

#### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة قراءة البيت الشعري وتأمل الصورة التي أمامهم.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم الإجابة عن السؤالين.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم مبيناً لهم أهمية جريان الماء؛ إذ إن ركود الماء يؤدي إلى فساده وتجمع الذباب والبعوض عليه، وأن جريانه يحميه من ذلك، وهذا ما يحدث كذلك لقدرات الفرد عندما تكون كامنة وثابتة وجامدة لا يتم تطويرها وتميئتها تصبح قليلة الفائدة مقارنة إذا ما تم صقلها وتميئتها فإنها تجعل الفرد أكثر استعداداً لمهنة المستقبل وتزيد من فرص نجاحه فيها.

#### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلم).
- ناقش المجموعات في المعلومات الواردة في بند (اقرأ وتعلم) من حيث:
- طرق تنمية القدرات المهنية، وتنوعها، وآلية تنفيذها.
- أهمية تنمية القدرات المهنية على مستوى الفرد والمجتمع كالاتي:

- الفرد: زيادة ثقته بنفسه، وتهيئته معرفياً ومهارياً ونفسياً لممارسة المهنة في المستقبل، وتعزيز فرص الإجابة والنجاح لديه.

- المجتمع: تحسن أداء المؤسسات الخدمية والتجارية، وزيادة دخل الاقتصاد الوطني.

■ اطلب من الطلبة في المجموعات اختيار إحدى طرق تنمية القدرات المهنية، والتخطيط لها مستعينين باستمارة (خطة تنفيذ إحدى طرق تنمية القدرات المهنية) الموضحة في صفحة (١٢٠).

■ ناقش المجموعات فيما قاموا بتدوينه في استمارة (خطة تنفيذ إحدى طرق تنمية القدرات المهنية)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

■ وجه المجموعات للاستعداد لتنفيذ طرق تنمية القدرات المهنية باستخدام أساليب إبداعية في العرض، مثل: (لعب الأدوار، عرض مرئي، قصة مصورة أو مكتوبة، تقرير إخباري أو إذاعي... إلخ)، في الحصة القادمة.

■ اطلب من كل مجموعة تنفيذ طرق تنمية القدرات المهنية التي تم اختيارها وتقييم عروض المجموعات الأخرى، مستعينين بجدول تقييم المجموعات في صفحة (١٢١).

■ وجه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاءة معرفية) وأهمية الالتزام به في حياتهم اليومية.

■ اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أحد أفراد الأسرة.

■ تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.

## نشاط (٢)

التخطيط لتنمية القدرات المهنية.

### المهارات المتضمنة:

التأمل، التخطيط، التحليل.

### فكر وتأمل:

- اطلب من الطلبة تأمل الصورة التي أمامه.
- أعطهم فرصة للتفكير، ثم اطلب منهم الإجابة عن السؤال، مع توضيح السبب.
- ناقش الطلبة في إجاباتهم، مبيناً لهم أن احتمالية إنجاز الولد الثاني قبل الولد الأول هو اعتماده على ورقة التعليمات، وهذا هو الحال في كل أعمالنا؛ إذ إن وجود خطة عمل تساعد على إنجاز الأعمال بإتقان وسرعة، ويقلل من الجهد.

### خطوات النشاط:

- قسّم الطلبة إلى مجموعات، واطلب منهم قراءة «حالة مها».
- اطلب من كل مجموعة مناقشة الحالة، وتحليلها من خلال الاستجابة للبنود في الشكل الموضح في الصفحة (١٢٤).
- ناقش المجموعات في إجاباتهم، مستعيناً بالشكل الآتي:

القدرة المهنية التي تمتلكها مها	أين؟ (المكان)	متى؟	كيف؟	من؟	بماذا؟	بكم؟	النتيجة
البرمجة الإلكترونية.	المركز التقني القريب من سكنها.	الأسبوع الأول من شهر أبريل.	البرنامج التدريبي.	(المركز التقني) يقدمها مدرب مختص في برمجة الروبوتات.	الورش التدريبية العملية على الحاسب الآلي.	٧٠ ريالاً عمانياً.	حصولها على المركز الثاني في المسابقة.

- وجّه الطلبة لأهمية التخطيط لتنمية القدرات المهنية؛ إذ يساعد الفرد على الوصول إلى هدفه، كما حدث لها التي استطاعت الحصول على المركز الثاني في المسابقة.
- وجّه الطلبة لقراءة ما ورد في بند (إضاعة معرفية) وأهمية التخطيط لتنمية القدرات المهنية للفرد.
- اطلب من الطلبة تنفيذ النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي) بمشاركة أحد أفراد الأسرة.
- تابع إجابات الطلبة في النشاط الوارد في بند (مهارة في حياتي)، وقدم لهم التغذية الراجعة المناسبة.



## التقويم والمتابعة:

١- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة فيما يأتي:

- تعد زيارة مقر العمل وملاحظة العاملين به من طرق التعلم عن بُعد. ( )
- تطبيق (TEAMS) يوفر دورات تدريبية قائمة على المحاكاة. ( )
- توفر المقابلة إجابات عن الأسئلة التي نبحث عنها حول المهن. (√)
- توفر المحاضرة تدريباً عملياً لمهنة المستقبل. ( )
- التخطيط لتنمية القدرات المهنية من أسس النجاح في مهنة المستقبل. (√)

٢- فسّر العبارة الآتية:

« إن تنمية الفرد لقدراته المهنية لا يقف أثره الإيجابي على ذاته فقط، بل يصل أثره إلى المجتمع أيضاً. »  
معنى ذلك أنه بالرغم مما تحدّثه عملية تنمية الفرد لقدراته المهنية من زيادة ثقته بنفسه وقدرته على أداء عمله بالصورة المناسبة، ومن دعمه ومساندته معرفياً ومهارياً ونفسياً لمزاولة المهنة التي يميل إليها مستقبلاً، وتعزز فرص الإبداع والنجاح فيها، إلا أنها تؤثر كذلك إيجاباً في مجتمعه من خلال تحسين الأداء الوظيفي للمؤسسات الخدمية وزيادة دخل الاقتصاد الوطني من المؤسسات التجارية.

٣- « يرغب مصطفى في تعلم بعض اللغات بسبب لقائه المتكرر بالسياح الذين يزورون ولايته الجميلة. »

- ساعد مصطفى في التخطيط لتنمية قدرته في تعلم لغة واحدة من خلال تدوين البيانات في الفراغات الآتية:

متى؟ (الزمن)	أين؟ (المكان)	القدرة المهنية
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

بماذا؟ (الوسائل والأدوات)	من؟ (مسؤولية التنفيذ)	كيف؟ (طريقة التنمية)
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## المراجع

١. أبوسعد، أحمد، الهواري، لمياء (٢٠٠٨). التوجيه التربوي والمهني. عمّان: دار الشروق.
٢. حسن، أيمن علي (٢٠١٥). أساليب التفكير الشخصية والميول المهنية والحكمة. الإسكندرية: المكتبة التربوية.
٣. رشدي، عثمان فريد (٢٠١٤). الإرشاد والتوجيه المهني. عمّان: دار الراجحة للنشر والتوزيع.
٤. سعد، عبد المنعم فهمي (٢٠١٣). التخطيط للتربية الاجتماعية. القاهرة: الدار الثقافية للنشر.
٥. عزت، جودت، العزة، سعيد حسني (٢٠١٤). التوجيه المهني ونظرياته. الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٦. الفقي، إبراهيم (٢٠١٤). إدارة الوقت. الكويت: دار سما للنشر والتوزيع.
٧. ميشيل، مارين (٢٠٠٩). مدخل إلى الإرشاد المهني للقرن الحادي والعشرين ( عودة المجالي، أسعد المجالي، مترجم). الكويت: مكتبة الفلاح.
٨. النعيمي، فاطمة معتوق (٢٠١٨). التخطيط التربوي في الإشراف التربوي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة صحار، صحار.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

