



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم لمادة

# المهارات الحياتية

للمف السابع



كتاب الطالب لمادة

## المهارات الحياتية

للمف  
السابع



الطبعة التجريبية  
١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م



سَلْطَنَةُ عَمَانَ  
وَلَاةُ الرَّيِّسِ نَاوَالِجَلِيَّةُ

دليل المعلم لمادة

# المهارات الحياتية

للمصف السابع

الطبعة التجريبية

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

**جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم**

**ألف هذا الدليل من قبل اللجنة المشكلة بموجب القرار الوزاري رقم ( ٢٠٠٣/١٢١ م )**

**تم الإخراج الفني بمركز إنتاج الكتاب المدرسي والوسائل التعليمية  
بالمديرية العامة لتطوير المناهج**





حضرة صاحب الجلالة سلطان قابوس بن سعيد المعظم





## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٦	المقدمة
٧	الأهداف العامة لمادة المهارات الحياتية للصف السابع .
٨	توزيع الحصص المقترحة لتنفيذ الوحدات .
١٤ - ٩	طرائق وأساليب تدريس المادة .
١٧ - ١٥	إرشادات للمعلم
٣٧ - ١٨	الوحدة الأولى : صحة المراهق .
٤٥ - ٣٨	الوحدة الثانية : خدمة المجتمع .
٥٢ - ٤٦	الوحدة الثالثة : إدارة الوقت .
٥٨ - ٥٣	الوحدة الرابعة : عالم العمل .



## بسم الله الرحمن الرحيم

### مقدمة :

يشتمل منهاج مادة المهارات الحياتية للصف السابع على عدد أربع وحدات دراسية متنوعة هي: صحة المراهق، وخدمة المجتمع، وإدارة الوقت، وعالم العمل . وقد تم اختيار مهارات تلك الوحدات وأنشطتها اعتماداً على اعتبارات عدّة أهمها: مناسبة تلك المهارات لاحتياجات الطلاب في هذه المرحلة، وخصائص نموهم من النواحي العقلية والوجدانية والجسمية والاجتماعية ، هذا إلى جانب ملاءمة الموضوعات التي طرقت للطلاب وهم يتنقلون إلى مرحلة عمرية متميزة عن غيرها من مراحل نموهم الأخرى .

يأتي دليل المعلم متضمناً مجموعة من الإرشادات للمعلم تساعد على تحقيق أهداف المنهاج ، وذلك عن طريق دراسة وحدات المنهاج دراسة شاملة قبل البدء في تنفيذها، ثم دراسة الوحدة الدراسية بصورة متعمقة للاطلاع على كافة عناصرها التي أشير إليها في هذا الدليل .

ويتضمن هذا الدليل أيضاً الأهداف العامة لمنهاج الصف السابع ، وبياناً بعدد الحصص المقترحة لتدريس كل وحدة دراسية ، علماً بأن بناء تلك الوحدات جاء بشكل منظم يبدأ بمقدمة تبيّن أهمية الوحدة ، كما أن المعلومات التي تضمنتها تفيد المعلم كثيراً في إثراء وتعزيز المعلومات التي جاءت ، ثم يأتي عرض مهارات كل وحدة بدءاً بأهداف المهارة ، ثم المستلزمات الضرورية لتنفيذ أنشطتها عملياً ، فالإعداد المسبق والتجريب لتلك الأنشطة ثم إرشادات للتنفيذ العملي . هذا وقد اسبقت الأنشطة بقوائم لبعض المهارات المتضمنة في كل نشاط بجانب المهارة الأساسية التي يهدف النشاط إكسابها للطلاب .

أما بالنسبة لإرشادات التقويم والمتابعة ، فقد تظهر واضحة في دليل آلية التقويم الخاصة بالحلقة الثانية .

هذا والأمل معقود في استفادة المعلم من هذا الدليل ليصبح عوناً له في تنفيذ المنهاج بالصورة المطلوبة لتحقيق أهدافه ، كما ندعو المعلمين إلى العمل على إثرائه وتطويره واقتراح أنشطة جديدة حيثما رأوا ذلك مناسباً .

### والله ولي التوفيق

### المؤلفون

## الأهداف العامة لمادة المهارات الحياتية للصف السابع

- يهدف منهاج مادة المهارات الحياتية في الصف السابع إلى تحقيق الأهداف الآتية :
- تعرف مفهوم خدمة المجتمع .
  - التعامل مع التغيرات الجسمية التي تطرأ عليه بطريقة إيجابية .
  - إدارة الوقت بطريقة منظمة .
  - تقدير العمل المهني .



## توزيع الحصص المقترحة لتنفيذ الوحدات

عدد الحصص	الوحدات
١٣	صحة المراهق
٧	خدمة المجتمع
٦	إدارة الوقت
٦	عالم العمل

## طرائق وأساليب تدريس المادة

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

### ١- طريقة المناقشة :

إن طريقة المناقشة هي إحدى الطرق التي يتم فيها تبادل الآراء والمعلومات من خلال الحوار الجاد الهادي المنظم عند طرح سؤال أو قضية ، وهذا التبادل يتم ما بين المعلم والطلاب أو الطلاب بعضهم مع بعض ، وتُمثّل لذلك بالموضوع الذي يطرحه المعلم على الطلاب ، كموضوع خدمة المجتمع ويطلب إليهم تبادل المعلومات من خلال مناقشة الأسئلة التالية :

- ١- ما نوع العمل التطوعي الذي قد يحتاجه المجتمع ؟
- ٢- لماذا تم تخصيص مؤسسات لمتابعة الأعمال التطوعية ؟
- ٣- لماذا يحث أفراد المجتمع للمساهمة من الأعمال التطوعية ؟

### ٢- طريقة حل المشكلات :

تُستخدم هذه الطريقة في حالة وجود مشكلة أو قضية ما يراد الوصول إلى حل مناسب بشأنها ، والمشكلة عبارة عن موقف محير يتطلب حلاً . وهي طريقة يُعتمد في أساسها على مجموعة من الخطوات المنظمة منطقيًا تتناول كيفية حل المشكلات ، وعلى المعلم أن يتبع الخطوات التالية لتوضيح طريقة حل المشكلة :

أ- الإحساس بالمشكلة وتحديدّها : يساعد المعلم طلابه على تحديد المشكلة بعد الإحساس بها بطرق مختلفة، منها طرح بعض الأسئلة البسيطة .

ب- جمع المعلومات : يساعد المعلم طلابه على جمع المعلومات والبيانات عن سبب ظهور هذه المشكلة بأساليب مختلفة مناسبة .

ج- فرض الفروض : توجيه الطلاب إلى فرض مجموعة من الفروض لحل مشكلة ما كعدم إحصار الواجبات المدرسية مثلاً :

- ١- الأول : الإهمال في أداء الفروض بصورة عامة .
- ٢- الثاني : عدم فهم المطلوب من الواجبات .
- ٣- الثالث : عدم إدارة الوقت بطريقة صحيحة .

د- اختبار صحة الفروض : حيث يبدأ المعلم بتوجيه طلابه للحل باختبار صحة الفرض الأول ، وإذا لم تحل المشكلة ينتقل إلى اختبار صحة الفرض الثاني ، والثالث وهكذا ، وإذا لم يحدث ذلك ؛ فإن المشكلة تكمن في عوامل أخرى غير التي ذكرت ويتم البحث عنها باختبار صحة فروض أخرى .



هـ- التوصل إلى الحل أو النتيجة المطلوبة : بعد أن يتم التوصل إلى أنسب الحلول من بين الفروض المختارة ، على المعلم هنا أن يوجّه الطلاب إلى التركيز على الجوانب اللازمة لحل المشكلة .

### ٣- طريقة تمثيل الدور :

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

### ٤- طريقة الملاحظة الميدانية :

وفي هذه الطريقة يعدّ المعلم أهداف الدرس وأهداف الزيارة مسبقاً ويخطط لها مع إدارة المدرسة أو المنطقة التعليمية ، ويوجّه الطلاب إلى الدور الذي يجب ان يقوموا به من خلال الزيارة وما عليهم أن يلاحظوه ويدوّنوه أو يرسموه في دفاترهم ، وفي هذا المجال يمكن زيارة بعض المواقع القريبة والتي تتناسب مع الأنشطة .

### ٥- طريقة القصة :

تناسب هذه الطريقة مستويات الطلاب المختلفة ، وتتوفّر فيها عناصر التشويق والإثارة ، وجذب انتباه الطلاب ، وغالبًا ما تستخدم هذه الطريقة في أنشطة تتعلّق بالتراث الثقافي مثل القصص الشعبية القديمة ، والأحاديث ، والأمثال ، والألغاز في أسلوب تظهر فيه العناصر المذكورة ، وذلك بعرضها في صورة درامية وحركية تعبيرية .

### ٦- طريقة الاكتشاف :

تعتمد هذه الطريقة بدرجة كبيرة ، على نشاط المتعلم وقدراته الذاتية ، حيث يقوم الطلاب بتوجيه من المعلم ، بدراسة جملة من الظواهر لكي يتوصلوا من خلالها إلى شيء جديد بالنسبة لهم ، والأهم من ذلك أن يصلوا إليه بأنفسهم ، وإن كان بتوجيه المعلم وإرشاده ، فالكشف الطالب للعلاقة بين الميول المهني واختيار مهنة المستقبل مثلاً يمكنه من الحصول على المعلومات والحقائق من خلال الملاحظة ، والتقصي ، والربط ، والاستنتاج ، وهذه جميعها عمليات عقلية عليا ، يطلب من المعلم تمهيتها لدى الطلاب ليصبحوا قادرين على اكتشاف ما يحيط بهم من خلال بعض المواقف .

### ٧- طريقة التعلم الذاتي :

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

## ٨- التعلم التعاوني :

يتم التعليم هنا من خلال مجموعات صغيرة يتم فيها تنظيم الأنشطة الصفية بحيث يستطيع الطلاب التعاون مع بعضهم ، والتعلم من بعضهم علاوة على ما يتعلموه من المعلم . كما أن الطلاب من خلال تعاونهم يبنون على أفكار أفراد مجموعاتهم وهو ما يعزز تعلمهم فيكون أكثر فاعلية . وأنهم يتعلمون قيمًا ويمارسون مهارات جماعية في سياق الأنشطة الصفية . والتعلم التعاوني يتميز بعدة صفات منها :

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

أما بالنسبة لدور المعلم في هذه الطريقة فيتمثل في :

### أولاً : قبل النشاط

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

### ثانياً : أثناء النشاط

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

### ثالثاً : بعد النشاط

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



## ٩- طريقة التدريس بالعصف الذهني :

- هي إحدى الأساليب المستخدمة لتوليد أفكار جديدة حول موضوع معين ، وذلك بالاستفادة من أفكار الجماعة للوصول إلى أفضل مقترح أو مقترحات مناسبة للموضوع.
- وتتميز هذه الطريقة بقدرتها على تنمية التفكير المبدع ، وتنفذ هذه الطريقة عادة على شكل مجموعات لكل منها قائد، إلا أنه في هذه المرحلة يستخدم المعلم الصف كمجموعة يقودها بنفسه ، وتتبع الخطوات التالية :
- ١- يقوم المعلم بطرح موضوع معين على الطلاب ، ويطلب منهم إبداء مقترحاتهم حوله.
  - ٢- يشجع المعلم جميع الطلاب للإسهام بآرائهم ومقترحاتهم بحرية كاملة دون إصدار نقد حاسم.
  - ٣- يسجل المعلم جميع الأفكار والمقترحات على السبورة أيًا كانت .
  - ٤- يطلب المعلم إلى الطلاب تقييم الأفكار المدونة على السبورة بالترتيب ؛ لاستبعاد الأفكار غير القابلة للتطبيق، ثم الاتفاق على أفضلها.
  - ٥- يقوم المعلم بتدوين الأفكار المتفق عليها وترتيبها حسب أهميتها في التطبيق.

## ١٠- طريقة المشروع :

طريقة المشروع في التعلم هي طريقة أو أسلوب علمي منظم يرمي إلى ربط التعلم المدرسي بالحياة التي يحياها المتعلم خارج المدرسة أو داخلها معا وبمعنى آخر ربط المدرسة بالمحيط الاجتماعي .

### تعريف المشروع :

المشروع عمل مقصود ذي هدف متصل بالحياة . (كلباتريك) إذن فالشرط في المشروع هو الهدف في العمل ، واتصال هذا العمل بحياة المتعلم .

### تصنيفات المشروعات :

- ١- المشروعات البنائية : تستهدف الأعمال التي تغلب عليها الصبغة العملية .
- ٢- المشروعات الاستمتاعية : وتهدف الفعاليات التي يرمي من ورائها المتعلم التمتع . (الاستماع إلى الموسيقى ، القصة ... إلخ) .
- ٣- مشروعات المشكلات : وهي المشروعات التي يستهدف المتعلم من ورائها حل معضلة ما فكرية أو غير ذلك .
- ٤- مشروعات لتعلم بعض المهارات أو لغرض الحصول على بعض المعرفة .

## أنواع المشروعات :

١ - مشروعات جماعية : وهي المشروعات التي يشترك جميع الطلاب في غرفة الصف بالقيام بعمل واحد (تمثيل مسرحية) .

٢ - مشروعات فردية : وهذه المشروعات تنقسم إلى نوعين :

(أ) النوع الأول وفيه يطلب إلى جميع الطلاب تنفيذ المشروع نفسه كلاً على حده ، كأن يطلب إلى كل منهم رسم خريطة سلطنة عمان .

(ب) النوع الثاني وفيه يطلب إلى كل طالب اختيار مشروع واحد من عدة مشاريع تعرض عليهم وتحدد من قبل المعلم أو من قبل الطلاب أنفسهم أو الاثنين معاً .

### خطوات عمل المشروع :

تمر عملية عمل المشروع بأربع خطوات رئيسية هي :

#### (١) اختيار المشروع :

وتعد هذه الخطوة من أهم خطوات عمل المشروع لأن الاختيار الجيد يساعد في نجاح المشروع وتبدأ هذه الخطوة بقيام المعلم بالتعاون مع طلابه بتحديد أغراضهم ورغباتهم والأهداف المراد تحقيقها من المشروع ، وتنتهي باختيار المشروع المناسب للطلاب ، ويفضل عند اختيار المشروع أن يكون من النوع الذي يرغب فيه الطالب وليس المعلم لأن الطالب سيندفع ويتشجع ويشعر بنوع من الرضا في انجازه كما يراعي في اختيار المشروع أن يكون من النوع الذي يمكن عمله وأن يعود بالفائدة على الطالب وأن يكون على علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالمنهاج المدرسي .

#### (٢) وضع الخطة :

ولكي ينجح أي مشروع لابد من وضع خطة مفصلة له تبين سير العمل فيه والإجراءات اللازمة لإنجازه فبعد اختيار الطالب لمشروعه يقوم بالتعاون مع المعلم بوضع خطة مفصلة واضحة الخطوات ومحددة لا لبس فيها ولا نقص .

### (٣) تنفيذ المشروع :

يتم في هذه المرحلة ترجمة الجانب النظري المتمثل في بنود خطة المشروع إلى واقع عملي محسوس، حيث يقوم الطالب تحت مراقبة وإشراف المعلم وتوجيهاته من حيث الحث والتشجيع وعدم الاتكال على الغير والخروج عن بنود الخطة إلا إذا طرأت ظروف تستدعي إعادة النظر في بنود الخطة وفي هذه الحالة يقوم المعلم بمناقشة الموضوع مع طلابه والاتفاق معهم على التعديلات الجديدة ولتي تساعد في التنفيذ بصورة سلسة وشفافة .

### تقويم المشروع :

بعد أن يقضي الطلاب وقتا كافيا في اختيار المشروع ، ووضع الخطة التفصيلية له ، وتنفيذه تأتي الخطوة الأخيرة وهي تقويم المشروع والحكم عليه . وهذا التقويم يقوم به المتعلم نفسه ، ومن ثم يأتي دور المعلم للإطلاع على كل ما أنجزه المتعلم مبينا له أوجه الضعف والقوة ، والأخطاء التي وقع فيها وكيفية تلافيها في المرات المقبلة. كما يمكن مشاركة بقية المتعلمين في إبداء ملاحظاتهم . وهذا معناه أن المعلم يقدم للمتعلم تغذية راجعة تساعده كثيرا في معرفة مدى إتقانه لعمله والأخطاء التي جابهت مشروعه وطريقة معالجتها .

### محاسن طريقة المشروع :

#### من محاسن طريقة المشروع في التعليم أنها :

- (أ) تنمي عند الطلاب روح العمل الجماعي والتعاوني في المشروعات الجماعية وروح التنافس الحر الموجه في المشروعات الفردية .
- (ب) تشجع على تفريد التعليم ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
- (ج) تجعل الطالب محورا للعملية التربوية بدلا من المعلم حيث يتم اختياره للمشروع وتنفيذه بنفسه وتحت إشراف وتوجيه المعلم .
- (د) تعمل على إعداد الطالب وتهيئته للحياة خارج المدرسة حيث يقوم بترجمة ما تعلمه نظريا إلى واقع عملي ملموس مما يشجعه على العمل والإنتاج .
- (هـ) تنمي عند الطالب الثقة بالنفس ، وحب العمل ، وتشجعه على الإبداع وتحمل المسؤولية وكل ما من شأنه مساعدته في حياته العملية .



## إرشادات للمعلم

يعتمد تحقيق أهداف مادة المهارات الحياتية بصورة أساسية على قيام الطلاب بأنشطة عملية بشكل فردي أو جماعي ، وفيما يلي إرشادات تساعد على تحقيق تلك الأهداف :

### أولاً : النظرة الشاملة للدليل

ادرس وحدات المنهاج جميعها دراسة متعمقة قبل البدء بتنفيذها ، إذ إن ذلك يفيد في أمور كثيرة أهمها :  
\* المرونة في تدريس محتوى المنهاج إذ إن بعض الوحدات قد تحتاج إلى تقديم وأخرى إلى تأخير نظراً لاعتبارات عدة منها:

- توفر مستلزمات تنفيذ الأنشطة.
- التوقيت المناسب لتنفيذ المهارات.
- طبيعة نمو الطلاب، كما في وحدة "صحة المراهق" التي يقترح تدريسها للإناث في بداية الفصل الدراسي الأول، وتأخيرها بالنسبة للذكور بما يتناسب مع كل مجتمع.
- \* وضع الخطة السنوية على أسس سليمة .
- \* تحديد الجهات التي ستزورها أو تستضيفها لعمل الترتيبات اللازمة لذلك.
- \* ملاحظة الترابط بين المهارات للاستفادة من ذلك في تنفيذ المهارات الجديدة .

### ثانياً : الوحدة :

قبل تنفيذ أي وحدة دراسية لا بدّ من الاطلاع بصورة شاملة على عناصرها في كتاب الطالب وكذلك في الدليل متمثلة في المهارات، والأهداف ، والمستلزمات ، والأنشطة ، وأنشطة أمارس ، والأنشطة الاختيارية، والتقييم والمتابعة لتحديد طريقة التعامل معها . وفيما يلي إرشادات خاصة بكل منها :

#### أ- مقدمة :

تمّ عرض الوحدة في الدليل بمقدمة ، ويمكن للمعلم الاستفادة منها لتمهيد لمهارات الوحدة وبيان أهميتها .

#### ب- أهداف الوحدة :

تضمّن الدليل أهداف الوحدة ، وعلى المعلم وضعها في الاعتبار دائماً عند تنفيذ الطلاب للأنشطة المختلفة.

#### ج- المهارات :

تبدأ المهارة ببند ( معلومات تهمني ) عن تلك المهارة التي سيكتسبها الطلاب ويؤدونها ، وكذلك نتائج التعلم المتوقعة ( الأهداف )، وتمت صياغتها إجرائياً ، ويمكنك إضافة أي أهداف أخرى لتحقيق اكتساب المهارة إذا وجدت ذلك مناسباً.

## د- المستلزمات :

- هناك وسائل تعليمية خاصة بالمادة متوفرة في المدرسة ؛ تعرّفها وحدّد لأي الأنشطة ستستخدمها وطريقة استخدامها .
- هناك وسائل تعليمية يُطلب منك إعدادها ، فيرجى مراعاة الأسس العامة عند تصميم الوسائل التي ستستخدمها .
- استخدم بدائل للمستلزمات التي قد لا تكون متوفرة لديك ، إذ إن نقصها يجب ألا يكون عائقاً أمام تنفيذ الأنشطة .

## هـ- اعداد :

- تحتاج معظم الأنشطة قبل تنفيذها إلى إعداد مسبق ، لذا يجب الاهتمام بإعداد متطلبات تنفيذ الأنشطة قبل الحصة بوقت كافٍ .
- تتطلب الأنشطة التي تعتمد على الزيارات الميدانية تخطيطاً وتحديداً للأهداف ، وتنسيقاً مسبقاً مع كلّ من الإدارة المدرسية ، والأماكن المراد زيارتها .
- التنسيق مع المجتمع المحلي في تنفيذ بعض الأنشطة وتوفير مستلزماتها .

## و- تنفيذ الأنشطة :

- لاحظ أن هناك بعض الوحدات الدراسية تتضمن أنشطة خاصة بالإناث ، وأخرى خاصة بالذكور .
- قم بتنفيذ الأنشطة قبل تدريب الطلاب عليها ، إذ يوفر ذلك فرصة توجيههم وملاحظتهم بدقة في أثناء العمل .
- اطلب إلى بعض الطلاب مساعدتك في توزيع مستلزمات التنفيذ ثم جمعها ثانية في نهاية الحصة ، إذ إن ذلك يحقق أهدافاً تربوية أخرى كالنظام وتحمل المسؤولية .
- افسح المجال للطلاب لتنفيذ الأنشطة لاكتساب المهارة ، وقدم المساعدة عند الضرورة .
- هيئ للطلاب فرصاً حقيقية للمشاركة وإبداء الرأي وطرح الأفكار ، وعودهم حسن الاستماع واحترام آراء بعضهم .
- شجّع الطلاب على الإبداع والابتكار ، ووفّر لهم إمكانية إظهار إبداعاتهم وابتكاراتهم .
- التزم بشروط الصحة والسلامة على المستويين الشخصي والعام في أثناء تنفيذ الأنشطة .
- يجب مراعاة اختلاف الطلاب في ميولهم وقدراتهم عند تنفيذ الأنشطة .
- هناك أنشطة يشترك أشخاص آخرون في تنفيذها معك ، وينبغي التنسيق المسبق حول إدارة الموقف التعليمي .
- يعطي المعلم اهتمامه لاكتساب المهارات وتعزيز الاتجاهات الإيجابية لديهم أثناء تطبيق الأنشطة ، أما الجوانب المعرفية ، فهي معلومات تهدف إلى تعريفهم بالمهارة ، وتوجيههم نحو تطبيق الأنشطة .
- يوفّر مركز مصادر التعلم تسهيلات تربوية عديدة ، فاعمل على الاستفادة ما أمكن من هذا المركز في تنفيذ الأنشطة التي تحتاج ذلك ، ولزيادة فاعلية التدريب بهذه المراكز في مادة المهارات الحياتية يتوجب ما يأتي :

- \* الاطلاع على مقتنيات المركز ، للتأكد من توفر المواد والوسائل التعليمية وبخاصة المراجع والكتب والمجلات والصحف والنشرات والموسوعات البسيطة وبرامج الحاسوب ذات العلاقة بأنشطة المادة ، واقتراح توفير ما يلزم منها .
- \* التنسيق مع معلم مركز مصادر التعلم بشأن الأنشطة التي سيتم تنفيذها في المركز .
- \* الطلب إلى الطلاب اتباع الإرشادات التي تنظم العمل في المركز .
- \* الإشراف والمتابعة من قبل المعلم للطلاب أثناء تنفيذهم للأنشطة داخل المركز .
- \* تحديد زمن معين للطلاب لتسليم الأعمال المطلوب إنجازها في أنشطة ( أمارس ) ، والأنشطة (الاختيارية).

#### – أمارس :

- صممت هذه الأنشطة لإتقان المهارة من قبل المتعلم وربطها ببيئة الطالب ، فاعمل على تنفيذها ، وإن تعذر تنفيذ بعضها، فيمكنك إجراء تعديلات عليها وابتكار أنشطة أخرى تناسب البيئة المحلية والإمكانات المتوفرة.

#### ح- الأنشطة الاختيارية :

- صممت هذه الأنشطة لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ، وتنمية جوانب الإبداع والابتكار لديهم ، وينفذ كل طالب نشاطاً اختيارياً واحداً على الأقل من كل وحدة دراسية .

#### ط- التقويم والمتابعة:

- تم وضع أساليب التقويم الخاصة بالصفوف (الخامس - السابع الأساسي) من الحلقة الثانية لمادة المهارات الحياتية في دليل مستقل ، على المعلم الرجوع إليه والعمل بموجبه .

### ثالثاً : كتاب الطالب

- اطلع على الكتاب في بداية العام الدراسي وتعرف محتوياته جيداً .
- اطلب إلى الطلاب بعد تسلمهم الكتاب أن يطلعوا أولياء أمورهم عليه ، لتعرف أهداف المادة ومهاراتها .
- اطلب إلى الطلاب تنفيذ أنشطة المهارة الواردة فيه خلال الحصة ، وإكمال عملهم في المنزل إن لزم .
- اجعل اهتمامك عند تنفيذ الطلاب للأنشطة أن تكون إجاباتهم دقيقة، وما يقدمونه من أعمال تتسم بالابتكار.

دوّن ملاحظاتك عن الكتاب والدليل أولاً بأول ، والتعديلات التي تراها ضرورية للاستفادة منها ومن ملاحظات ومقترحات أولياء أمور الطلاب في تطويرها مستقبلاً وإرسالها إلى دائرة تطوير مناهج الدراسات الاجتماعية والمهارات الحياتية .

## المقدمة :

فترة المراهقة هي فترة نمو طبيعي يمر بها أي إنسان، وهي مرحلة انتقال تدريجي من الطفولة إلى الرشد وتعد مرحلة حساسة نوعاً ما نتيجة التغيرات البدنية الفجائية الواضحة التي تبدو على المراهق بالإضافة إلى بداية ظهور الصفات الجنسية الثانوية (نمو شعر الإبط والعانة)، إذ تعزى تلك التغيرات إلى بعض الهرمونات التي يفرزها الجسم. إن ظهور هذه التغيرات عادة ما تسبق البلوغ بعام أو عامين تقريباً وبالرغم من أن تلك التغيرات تعد حدثاً طبيعياً يطرأ على كل مراهق في هذه المرحلة، إلا أنه لوحظ بأنه يمر بمرحلة يشوبها نوع من الحرج والقلق فينعكس ذلك على حالة المراهق النفسية وبالتالي السلوكية. وتختلف بداية دخول تلك الفترة من شخص لآخر وتتوقف على عدة عوامل منها النوع ذكر/ أنثى، والمرحلة العمرية إذ نجد أن الإناث يكرن في دخول هذه المرحلة عن الذكور، فالإناث قد تبدأ عندهن التغيرات في عمر تسع سنوات أما الذكور فتبدأ عند سن الثالثة عشر تقريباً؛ وكذلك فإن الاختلاف ظاهر بين أفراد النوع الواحد. أما الفترة الطبيعية لبدء سن المراهقة هي العمر ما بين (١٠، ١١ سنة) لدى الإناث، و(١٠، ١٤) عند الذكور وقد تستمر حتى العمر (٢٠-٢١ سنة) وفيها يصبح الفتى أو الفتاة إنساناً راشداً مظهراً وسلوكياً.

ونتيجة للتغيرات التي يمر بها المراهق في هذه الفترة؛ فإن للمراهق متطلبات خاصة به من الناحية البدنية، والنفسية، والاجتماعية. فمن الجانب البدني مثلاً نلجده بحاجة إلى أن يتعرف كيفية التعامل مع تلك التغيرات التي يمر بها، إضافة إلى اكتسابه مهارات العناية بالنظافة الشخصية، وفي مجال التغذية فهو بحاجة إلى اكتساب معارف ومهارات تمكنه من التغذية الصحيحة من حيث الكم والنوع الغذائي لتغطية متطلبات النمو الخاص التي تتميز بها هذه الفترة ضمناً لصحته.

ويمكن تقسيم هذه الفترة إلى :

## أولاً : مرحلة المراهقة المبكرة (من ١٠-١٤ سنة)

هي المرحلة التي يبدأ فيها ظهور التغيرات الفسيولوجية الجنسية (التغيرات في الأعضاء الجنسية) والسرعة في النمو البدني من جانب الجهاز الهيكلي؛ حيث أن معدل السرعة في نمو العظام، والزيادة في حجم وكتلة العضلات تفوق معدل النمو في عضلة القلب؛ مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى الحمول وعدم الدقة في الحركات. كما أن كثير من الإناث وبعض من الذكور يبلغون في هذه الفترة.

## ثانياً : مرحلة المراهقة المتوسطة (من ١٥-١٧ سنة)

هي المرحلة التي يستمر فيها النمو من الجانبين، البدني حيث يصل إلى ذروته، والفسيولوجي حيث النضج في الجهاز التناسلي للأنثى (المبيضين)، للذكر (الخصيتين)؛ حيث يصل الكل إلى فترة البلوغ.



### ثالثا : مرحلة المراهقة المتأخرة (من ١٨ - ٢١) سنة

هي مرحلة اكتمال النضج للجهاز التناسلي واستقرار للتغيرات البدنية، والفسولوجية للأعضاء التناسلية لدى معظم الأفراد.

#### أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- ١ - يتعرف طبيعة مرحلة المراهقة التي يمر بها.
- ٢ - يتعامل مع التغيرات التي ترافق هذه المرحلة بطريقة إيجابية.
- ٣ - يحافظ على صحته العامة.

## المهارة الأولى: صحة البدن

### الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن:

- ١ - يتعرف التغيرات البدنية التي تحدث قبل النضج الجنسي وعند حدوثه.
- ٢ - يتقبل طبيعة التغيرات البدنية التي تحدث له قبل النضج الجنسي، وعند حدوثه.
- ٣ - يتعامل مع المشكلات الصحية المرافقة لفترة المراهقة إن صادفته بطريقة صحيحة.
- ٤ - يحافظ على صحته البدنية.

### المتطلبات :

الوسائل التعليمية: مراجع ومصادر لمعلومات عن مرحلة المراهقة.

الأدوات: مطحنة، إناء، موقد، وعاء للحفظ، مصفاة.

الخامات: المادة النباتية لأعداد المشروب الساخن: زعتر ١٠٠ جم، حبة سوداء ١٠٠ جم، ينسون ١٠٠ جم، كراوية ١٠٠ جم، ماء .

### الإعداد المسبق :

- ١ - التنسيق مع مسؤول مركز مصادر التعلم لاصطحاب الطلاب إليه.
- ٢ - الاستعانة بمعلم التربية الرياضية عند تنفيذ نشاط (٣) في الجانب المتعلق بأداء التمرينات الرياضية.
- ٣ - الطلب إلى الطالبات إحضار المادة النباتية لأعداد المشروب الساخن، وأوعية للحفظ.
- ٤ - الاستعانة بموقد من مختبر العلوم.
- ٥ - توفير كتب ومراجع حول التدخين وتعاطي المخدرات.

### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

- \* مهد للمهارة بمناقشة ما جاء من معلومات في مقدمة الوحدة بدليل المعلم، وبند "معلومات تهمني" متوصلا مع الطلاب إلى بيان أهمية دراسة الوحدة وتعلم المهارة.
- \* احرص عند تدريس هذه المهارة وذلك لحساسية الموضوع، ولأن من خصائص الطالب في هذه المرحلة الحرج السريع والاستحياء.
- \* تقرب إلى الطالب ووفر له جواً من الأمان والثقة بالنفس.
- \* أتح الفرصة الكافية لطرح الأسئلة التي تدور في ذهن الطالب، وحرص على الإجابة عنها، أو توجيهه للحصول على الإجابة المناسبة بطريقة صحيحة.
- \* وضح المفاهيم والأسئلة المرتبطة بالبلوغ التي قد تطرح عليك من منطلق الشريعة الإسلامية، والتوعية الصحية.

\* قم بالتوعية المناسبة للتغيرات البدنية واتح الفرصة لمناقشتها بصراحة للتغلب على القلق الذي قد ينتاب الطلاب من ورائها.

### نشاط (١) تعرّف التغيرات البدنية الظاهرة

\* يمكن استهلال النشاط بعرض لصور أو شريط فيديو يبين التغيرات التي تظهر على المراهق .

\* ناقش الطلاب في التغيرات البدنية التي تظهر على المراهق من حيث:

- المرحلة العمرية التي تبدأ فيها تلك التغيرات .

- طبيعة تلك التغيرات، وكيفية التعامل معها بطريقة صحيحة من حيث:

◀ عدم محاولة إخفاء الثديين (إناث) عند نموها حتى لا يؤدي بهم إلى انحناء في الظهر؛ عدم الخجل أو الانزعاج من تلك التغيرات إذ إنه مظهر طبيعي .

◀ عدم الإحراج في التحدث مع الآخرين نتيجة التغير في نبرة الصوت (ذكور)، وعدم استقرارها .

◀ عدم القلق من عدم التناسق في أعضاء الجسم الخارجية خاصة الأطراف فهي حالة مؤقتة .

◀ عدم اللجوء إلى نظام لإنقاص الوزن في حالة الزيادة الطفيفة في الوزن، إذ إنها حالة طبيعية نتيجة لزيادة في نمو العظام والعضلات .

◀ عدم الإسراع في إزالة الشعر الزائد من الجسم إذ ان عملية الإزالة تعمل على زيادة سمك الشعر وكثرته .  
- شعورهم تجاه تلك التغيرات .

\* أترك مجالاً للطلاب للتعليق على ملاحظات ما استمعوا إليها من كل مجموعة .

### نشاط (٢) إعداد تقرير عن التغيرات في فترة المراهقة

ملاحظة هامة: على كل طالب كتابة تقريراً فيما يتعلق بالتغيرات التي تحدث لبني جنسه .

\* ناقش الطلاب في أهمية ما جاء من معلومات في بند "أنتبه إلى" للحصول على المعلومات الموجهة خوفاً من استعانتهم إلى المراجع التي لا تناسب طبيعة مجتمعهم .

\* استعن بالنصائح والتوجيهات التي جاءت في حقبة "أنا كبرت" الموجهة إلى والدة الطالبة لتوجيه الطالبات .

\* ناقش البنود التي يجب أن يغطيها التقرير .

\* يمكنك اصطحاب الطلاب إلى مركز مصادر التعلم للبدء في التعرف على المراجع التي يمكن أن يستفيدوا منها .

\* اترك مجالاً لمدة أسبوع تقريباً لإعداد التقرير .

\* اطلع على التقارير للوقوف على صحة المعلومات التي وردت فيها، وناقش كل طالب على حدة في الجوانب التي تحتاج إلى التوجيه الخاص .

\* يمكن لأحد الطلاب عرض تقريره أمام الصف إذا رغب في ذلك.

### نشاط (٣) التعامل مع المشكلات المرافقة للدورة الشهرية

- \* ناقشي الطالبات فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " متوصلةً معهن إلى أهمية تعلم هذا النشاط.
- \* اكدي على ما جاء من معلومات في بند " أتنبه إلى " لسلامتهن الصحية.
- \* ناقشي الطالبات في الطرق التي يمكن بها منع الإحراج عند حدوث البلوغ خارج المنزل.
- \* استفيدي من الموضوعات الواردة في حقيبة " أنا كبرت " لإجراء مسابقات على مستوى طالبات الصف السابع في المدرسة.

### نشاط (٤) تعرف أضرار هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم

- \* يمكنك استهلال النشاط بالاستعانة بمدرب رياضي للتحدث عن مساوئ استخدام تلك الهرمونات ، وأهمية بناء الجسم بالطرق الطبيعية (الرياضة، الغذاء الجيد).
- \* حاول الحصول على بعض المعلومات المبسطة عن تلك الهرمونات من مجلات، وجرائد، ومراجع لتصويرها وتوزيعها على الطلاب للإطلاع.
- \* اطرح أسئلة للطلاب لتستشف معرفتهم حول هذا الموضوع.
- \* ناقش الطلاب فيما جاء من معلومات في بند " أضيف إلى معلوماتي " مركزاً على خطورة استخدام هذه المواد في كل الأعمار وخاصة من هم في سنهم.
- \* أكد على الطلاب عدم الانصياع إلى أفكار الآخرين في حالة توجيههم إلى هذه المواد مهما كانت علاقتهم بهم.

- \* في حالة معرفتك بأن طالباً قد يكون من هؤلاء الذين يستخدمون تلك المواد، يجب أن يكون لديك موقف إيجابي حيال توجيهه بطريقة صحيحة.
- \* صحح إجابات الطلاب في بعض الأشكال التي تظهر عليها الهرمونات والمنشطات مستعينا بالإجابة التالية: جبوب، كبسولات، كريمات، حقن، مشروبات، مساحيق تخلط مع الحليب أو الماء، كما أنها تضاف إلى بعض المواد الغذائية.

### نشاط (٥) المشكلات الصحية المتعلقة بالسلوك غير الصحي (التدخين ، المخدرات )

- \* يمكنك الاستعانة بشخص مرّ بخبرة التوقف عن التدخين للتحدث عن الظروف صاحبتة والأضرار التي رافقت عملية التدخين ويفضل أن يكون من بين طلاب المدارس، وفي حالة كون الاستعانة بشخص كبير في السن عليه أن يركز حديثه عن العواقب السلبية للتدخين منذ الصغر بحيث يبين لهم بأنه أصيب بمشاكل صحية بسبب تلك العادة.



\* حاول الحصول على بعض المعلومات حول استهداف المراهقين والشباب لإيقاعهم في براثن التدخين والمخدرات من المجلات، والجرائد، والمراجع لتصويرها وتوزيعها على الطلاب لإطلاعهم.  
\* استخدم الجانب الدين عند تدريس هذا الموضوع.

\* تعرف الأعراض السلوكية والجسدية لشخص مدخن، ومتعاطي لتتمكن من معرفة الطلاب الذين قد يكونوا من هؤلاء المدخنين والمتعاطين، لتستطيع أن تتعامل معهم وتوجههم بطريقة صحيحة واليك بعض تلك الأعراض: تغير لون الشفاه، - احمرار العينين- ارتجاف الأطراف- انبعاث رائحة كريهة- شرود الذهن.

\* ناقش الطلاب في ما جاء من معلومات في بند " أضيف إلى معلوماتي " بالإضافة إلى التطرق إلى المواد الأخرى والتي لها نفس التأثير الصحي والاجتماعي والمنتشرة بين طلاب المدارس مثل افضل ، السويكة ، تمباك مركزاً على خطورة استخدام هذه المواد بين الأعمار كافة ومن هم في سنهم بصفة خاصة.  
\* أكد على الطلاب عدم الانصياع إلى أفكار الآخرين في حالة حثهم إلى استخدام مثل تلك المواد مهما كانت علاقتهم بهم.

#### أمارس :

- أطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند عند عودتهم إلى المنزل، وتابع ذلك فيما بعد.

#### نشاط اختياري :

- حث الطلاب على تنفيذ أحد الأنشطة أو أكثر في المنزل حسب أوقات فراغهم وتابع ذلك فيما بعد .

#### إرشادات للتقويم والمتابعة :

- قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب.

\* قوم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث:

- طرحهم لمقترحات مناسبة للتعامل مع التغيرات البدنية.

- مراعاة جانب النظام والتعاون أثناء العمل.

- المشاركة الإيجابية.

- الالتزام بمواعيد تقديم التقرير .

- مناسبة المعلومات الواردة في التقرير.

\* قوم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند " أمارس " .

\* دون ملاحظتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري.

## المهارة الثانية: النظافة الشخصية

### الأهداف:

ي توقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن:

- \* يتعرف طبيعة بشرة وجهه.
- \* يتعرف طبيعة حب الشباب، وكيفية التعامل معها.
- \* يتدرب على طرق المحافظة على سلامة وصحة بشرة الوجه.
- \* يتدرب على طرق العناية بالنظافة الدورية.
- \* يبدي اهتماما بالنظافة الدورية.
- \* يعي أهمية نظافة وسلامة الجلد.

### المستلزمات :

- الوسائل التعليمية : صور / خامات وأدوات لإزالة الشعر.
- الأدوات : مرآة صغيرة، فوطة، آلة حلاقة يدوية.
- الخامات : ورق من نوع يمتص المادة الدهنية، ماء، صابون.

### الإعداد المسبق :

- الطلب إلى كل طالب إحضار مرآة صغيرة، وفوطة صغيرة، وصابون وجه خاص به.
- إعداد وسيلة توضيحية للأدوات والمواد المستخدمة في إزالة الشعر.

### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

- \* مهد للمهارة بمناقشة ما جاء من معلومات في مقدمة الوحدة بدليل المعلم، وبند "معلومات تهمني" متوصلا مع الطلاب إلى بيان أهمية دراسة الوحدة وتعلم المهارة.
- \* استعن بمخطط لقطاع الجلد الموضح في كتاب الطالب لبيان أجزاء ومكونات الجلد المذكورة في بند "معلومات تهمني".
- \* أطلب إلى الطلاب غسل وجوههم بالماء والصابون في بداية المهارة قبل مناقشة بند "معلومات تهمني"، موضحاً لهم الهدف من ذلك وهو إعطاء فرصة للبشرة للعودة لحالتها الطبيعية استعداداً لتنفيذ نشاط (١): "تعرف طبيعة بشرة الوجه".

نشاط (١) تعرّف طبيعة بشرة الوجه

- \* ناقش الطلاب فيما جاء من معلومات في بند "أضيف إلى معلوماتي" مبيناً لهم أهمية تعرف طبيعة بشرة الوجه للمحافظة عليها.

\* وضح لهم بأن طبيعة الجلد يختلف من شخص لآخر، والتصنيف الذي جاء في كتاب الطالب هو تصنيف مبني على درجة نشاط الغدد الدهنية.

### نشاط (٢) العناية بسلامة بشرة الوجه

\* ناقش الطلاب فيما جاء من معلومات في بند " أتنبه إلى " مركزاً على السلوكيات السلبية تجاه التعامل مع حب الشباب كفتق البثور.

\* يمكنك تعريفهم بأن هناك عدة طرق للعناية بسلامة بشرة الوجه بجانب النظافة وهي ، الترطيب ، والتشير (إزالة الجلد الميت من سطح البشرة) ، وعمل أقنعة للوجه ، ولزيت من المعلومات الخاصة بذلك يمكنهم الرجوع إلى المراجع الخاصة بالعناية بالبشرة.

\* تعامل مع الطلاب المصابين بحب الشباب بنوع من التعاطف وأشعرهم بالاهتمام بمشاكلهم من خلال التوجيه النفسي أو توجيهه لتلقي العلاج المناسب إذ إن كثيراً من المصابين يمرون بحالات نفسية مما يزيد من الأمر سوءاً.

### نشاط (٣) العناية بالنظافة الدورية

\* ناقش الطلاب فيما جاء من معلومات في بند " أضيف إلى معلوماتي " مذكراً ومؤكداً لهم أهمية تطبيق المهارات المتعلقة بالنظافة الشخصية التي تعلموها في الصفوف السابقة، وإن هذه المهارات التي سيتعلمونها مكملة لتلك المهارات و معززة للنظافة الشخصية، كما جاء في الحديث الشريف: عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "خمس من الفطرة: الختان، وحلق العانة، ونتف الإبط، وتقليم الأظفار، وأخذ الشارب". النسائي - السنن.

\* أكد على الطلاب عدم الاستعجال لإزالة الشعر قبل بداية نموه.

\* ناقش الطلاب فيما جاء من معلومات في " بند أتنبه إلى " مركزاً على توجيههم إلى عدم استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بالآخرين وبيان خطورة ذلك.

\* اطلب إلى الطلاب الاستعانة بظهر اليد لملاحظة اتجاه نمو الشعر.

### أمارس:

– أطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند عند عودتهم إلى المنزل، وتابع ذلك فيما بعد.

### نشاط اختياري:

– حث الطلاب على تنفيذ أحد النشاطين أو كليهما في المنزل حسب أوقات فراغهم وتابع ذلك فيما بعد.

## إرشادات للتقويم والمتابعة:

- ١ - قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب.
- ٢ - قوم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث:
  - الجرأة.
  - مراعاة جانب النظام والتعاون أثناء العمل.
  - المشاركة الإيجابية.
- ٣ - قوم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند "أمارس".
- ٤ - دون ملاحظاتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري.



## المهارة الثالثة: الاحتياجات الغذائية للمراهقين

### الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن:

- ١ - يتعرف المجموعات الغذائية (أنواعها، حصصها، أهميتها).
- ٢ - يشكل الحصص الغذائية المقررة لاحتياجات المراهق .
- ٣ - يتبع طرق وقاية الإصابة بالسمنة و النحافة و الأنيميا.
- ٤ - يعد برنامجا غذائيا يوميا حسب احتياجاته الغذائية.
- ٥ - يبدي اهتماما بتناول الغذاء الصحي.

### المستلزمات:

١- الوسائل التعليمية : كتيب دليل الفتيات - الصادر عن وزارة الصحة، قرص مضغوط (CD) عن برنامج تغذية المراهقين، بعض عينات / صور لمواد غذائية تمثل أحجاما لخصص غذائية مقررة لكل مجموعة، نُسخ من: ملحق (١) الاحتياجات الغذائية للمراهقين - ملحق (٢) قائمة الأغذية وإحجامها المقررة- استمارة رقم (١) تقييم الحالة الصحية وتضم (جدول أعراض الأنيميا ، وجدول تصنيف الحالة الصحية)- استمارة رقم (٢) تقييم الوجبات الغذائية وتضم برنامج غذائي يومي وجدول تقييم البرنامج الغذائي بعدد الطلاب.

٢- الأدوات : جهاز حاسب آلي ، جهاز بروكسيما وجهاز فليكس كام، لوحة العرض، ميزان قياس الوزن، شريط متري.

### الإعداد:



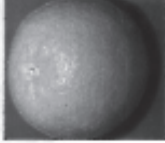
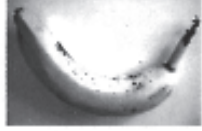



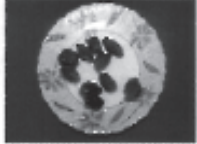




- ١ - التنسيق مع:  
\* مركز مصادر التعلم لاستخدام الأجهزة المتوفرة.  
\* مختبر الحاسوب للتنفيذ نشاط (١).
- ٢ - إعداد صور لأحجام الحصص الغذائية المقررة لكل مجموعة غذائية.
- ٣ - نسخ استمارة (١)، استمارة (٢)، بعدد الطلاب.
- ٤ - طباعة عدد (٦) صور لأحجام الحصص الغذائية المقررة لكل مجموعة.
- ٥ - تكليف بعض الطلاب قبل الحصة بقص الصور ولصقها في ورق مقوى.
- ٦ - تجهيز مستلزمات تنفيذ الأنشطة .

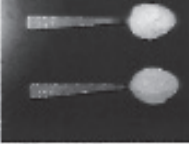



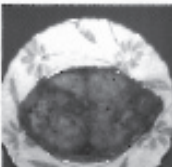
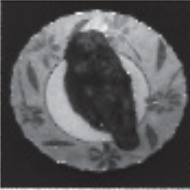

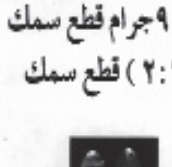
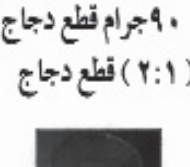
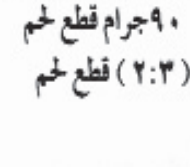









### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

\* مهد للمهارة. بمناقشة ما جاء في بند (معلومات تهمني) ، متوصلا مع الطلاب إلى بيان أهمية المهارة.  
\* في حالة عدم إمكانية توفير عينات لمواد غذائية تمثل أحجام لخصص غذائية مختلفة، يمكنك استخدام الصور المتوفرة في المجالات المختلفة.

- \* ذكر الطلاب بدليل الهرم الغذائي الذي تعلموه في الصف الثالث في مادة العلوم.
- \* اعرض على الطلاب برنامج بوربوينت عن تغذية المراهقين الجزء الأول (دليل الهرم الغذائي) مستغلاً الصور المعروضة في نهاية النشاط ثم اطلب إليهم التركيز على الآتي:
  - المجموعات الغذائية و الأغذية التي تندرج فيها.
  - الحصص المقررة لكل مجموعة غذائية.
  - أهمية كل مجموعة غذائية بالنسبة لجسم الإنسان.
- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اعرض على الطلاب برنامج بوربوينت الجزء الثاني عن ملحق (١) الاحتياجات الغذائية للمراهقين ذكور/ إناث مستغلاً الصور المعروضة في نهاية النشاط.
- \* اطلب إلى الطلاب التركيز على اسم المجموعة الغذائية ، عدد الحصص اليومية ، أمثلة لحجم الحصة الغذائية المقررة لكل مجموعة غذائية.
- \* اعرض على الطلاب عينات / صور لمواد غذائية تمثل أحجام الحصص الغذائية المقررة لكل مجموعة.
- \* اطلب إلى كل مجموعة تنفيذ ما جاء في بند " أقوم بالآتي " مع متابعتهم و توجيههم .
- \* نبه الطلاب إلى مراعاة الأمور التي وردت في بند " أتنبه إلى " و معرفة أسباب كل منها.
- \* حث الطلاب على الاسترشاد بالآتي:
  - دليل الهرم الغذائي عند تناول غذائهم اليومي وذلك للمحافظة على صحتهم.
  - ملحق (١) الاحتياجات الغذائية للمراهقين ذكور/إناث.
  - ملحق (٢) قائمة الأغذية و أحجامها المقررة.
  - اطلب من الطلاب تصوير ملحق (١) ، (٢) ثم لصقها في دفاترهم وذلك للاستفادة بها في وقت الحاجة.

ملحق « ١ » الاحتياجات الغذائية للمراهقين « ذكور/ إناث »

م	التجموعات الغذائية	عدد الحصص يوميا	حجم الحصص الغذائية
١	مجموعة الخبز والحبوب	٦-١١ حصص	 ١/٢ كوب أرز مطبوخ  شريحة من الخبز  ١/٤ خبز عربي  ١/٢ كوب معكرونة
٢	مجموعة الفواكه	٢-٤ حصص	 برتقالة متوسطة  موزة متوسطة  تفاحة متوسطة  ١/٢ كوب فاكهة مقطعة  ١/٢ كوب فواكه مجففة  ١٠ حبات توت  كوب عصير غير محلى
٣	مجموعة الخضراوات	٣-٥ حصص	 بطاطس متوسطة الحجم  ١/٢ كوب خضار مقطعة متنوعة (مجازجة أو مطبوخة)  كوب خضراوات ورقية  ١٠ حبات زيتون

م	المجموعات الغذائية	عدد الحصص يوميا	حجم الحصص الغذائية
٤	مجموعة الحليب ومنتجاته	٢-٣ حصص	 ٢ ملعقة طعام جبن  أو  كوب حليب  قطعة جبن مثلث 
٥	مجموعة اللحوم والدجاج والبقول والبيض والمكسرات	٢-٣ حصص	 ٩٠ جرام قطع سمك  أو  أو  ٩٠ جرام قطع لحم  أو  ٩٠ جرام قطع دجاج  ٩٠ جرام قطع سمك  (٢:١) قطع سمك  (٢:١) قطع دجاج  ٢ ملعقة طعام مكسرات  ١/٢ كوب بقول مطهية  بيضة 
٦	مجموعة الدهون والزيوت والسكريات	موجودة بصورة طبيعية موجودة بصورة مضافة إلى الأطعمة	 ١/٢ ملعقة طعام زبدة  أو  ١/٢ ملعقة طعام عسل 

\*

## نشاط (٢) الوقاية من الإصابة بالسمنة والنحافة

- \* اعرض على الطلاب ما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " استخدام جهاز فلكس كام.
- \* ناقشهم فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " متوصلا معهم إلى أهمية الوقاية من الإصابة بمشكلات التغذية المتعلقة بالسمنة والنحافة.
- \* قسم الطلاب إلى مجموعات حسب المستلزمات المتوفرة.
- \* وزع عليهم مستلزمات تنفيذ النشاط.
- \* اطلب إليهم تنفيذ ما جاء في بند " أقوم بالآتي " مع متابعتهم و توجيههم.
- \* نبه الطلاب إلى أهمية التأكد من صلاحية ميزان قياس الجسم قبل الإستخدام.
- \* وضح للطلاب أهمية وضع الميزان على سطح مستو، والوقوف عليه بقدمين وبشكل ثابت.
- \* وضح للطلاب طريقة حساب دليل كتلة الجسم و إليك المثال التالي: وزن طالب ما ٩٨ كيلوجرام ، طوله ١٧٢ سنتيمتر.

$$\text{دليل كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{مربع الطول بالمتر}}$$

### الطريقة:

- \*  $\text{الطول بالامتر} = ١٧٢ \text{ سم} \div ١٠٠ = ١,٧٢ \text{ م}$ .
  - \*  $\text{تربيع الطول} = ١,٧٢ \times ١,٧٢ = ٢,٩٦ \text{ م}^٢$ .
  - \*  $\text{دليل كتلة الجسم} = ٩٨ \text{ كجم} \div ٢,٩٦ = ٣٣$ .
  - \* تصنيف دليل كتلة جسم الطالب ( بدين ) .
- \* وجه الطلاب إلى عدم إصدار عبارات الاستهزاء بالصفات الجسدية لزملائهم المصابين بالسمنة أو النحافة.
  - \* نبه الطلاب إلى مراعاة الأمور التي وردت في بند " أتنبه إلى " ، ومعرفة أسباب كل منها.
  - \* اطلب إلى الطلاب عرض ما قاموا به لأولياء أمورهم.
  - \* نبه الطلاب المصابين بالسمنة أو النحافة زيارة المراكز الصحية مع أولياء أمورهم مع مراعاة أن يكون التنبيه بعيدا عن زملائهم في الصف.

## نشاط (٣) الوقاية من الإصابة بفقر الدم الغذائي (الأنيميا)

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " متوصلا معهم إلى أهمية الوقاية من الإصابة بفقر الدم الغذائي (الأنيميا)، وفيما يلي بعض أمراض الدم الوراثية :



## ١- ثلاثيميا الدم

هو مرض وراثي يصيب الدم، ومن أعراضه سرعة تكسير كريات الدم الحمراء وبالتالي يؤدي إلى فقدان الدم. والثلاثيميا مرض وراثي ينتقل من الآباء إلى الأبناء، ويولد الطفل حاملاً للمرض إذا ورت المورثات (الجينات) المسؤولة عن الثلاثيميا من أحد الوالدين. ويولد الطفل مريضاً إذا ورت المورثات المسؤولة عن الثلاثيميا من كلا الوالدين. وعادة لا يظهر المرض في الشهور الأولى من الحياة، ولكن الأعراض سرعان ما تظهر خلال السنة الأولى من العمر.

## ٢- فقر الدم المنجلي

فقر الدم المنجلي هو أحد الأمراض الوراثية التي تصيب الإنسان، وذلك بسبب وجود اعتلال في تركيب هيموجلوبين الدم الموجود في كريات الدم الحمراء. والهيموجلوبين هو بروتين يتواجد في كريات الدم الحمراء القرصية الشكل، ويرمز للهيموجلوبين الطبيعي بالرمز (A) وهو المسؤول عن حمل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم المختلفة ولا يتأثر بنقص الأكسجين. بينما يرمز للهيموجلوبين المعتل التركيب بالرمز (S) ويتأثر بنقص الأكسجين، ويصبح لزجاً وهو ما يؤدي إلى تغير كريات الدم الحمراء من شكلها العادي (القرصي) إلى الشكل المنجلي (الهالي). وبالتالي لا يسهل لها المرور في الأوعية والشعيرات الدموية الدقيقة. وهذا يؤدي إلى صعوبة وصول الدم لبعض أجزاء الجسم ما فيسبب نوبات الألم الشديد، وتكسر كريات الدم الحمراء وهبوط نسبة الهيموجلوبين.

## ٣- مرض نقص الحميرة

هو نقص في نوع معين من الانزيمات (الخمائر) الضرورية لعملية التمثيل الغذائي لكريات الدم الحمراء، وقد يؤدي هذا النقص إلى الإصابة بفقر دم حاد إذا تعرض الشخص المصاب لبعض الالتهابات المصحوبة بارتفاع درجة الحرارة، أو تناول أدوية معينة أو بعض البقول مثل الفول. أما إذا لم يتعرض لهذه العوامل المؤثرة فإنه يكون سليماً معافياً تماماً.

\* الأغذية المدعمة هي الأغذية المضافة إليها عناصر غذائية كالحديد وفيتامين (C) نتيجة لافتقارها أو ضعفها لتلك العناصر.

\* وزع على الطلاب استمارة تقييم الحالة الصحية التي تضم جدولاً لبعض أعراض الأنيميا وجدولاً لتصنيف الحالة الصحية.

\* نبه الطلاب إلى مراعاة الأمور التي وردت في بند "أنتبه إلى"، ومعرفة أسباب كل منها.

\* اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في بند "أقوم بالآتي" مع المتابعة والتوجيه.

\* اطلب من الطلاب عرض ما قاموا به لأولياء أمورهم.

\* حث الطلاب على تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد أو تلك المدعمة.

## نشاط (٤) تقويم البرنامج الغذائي اليومي

\* اعرض على الطلاب برنامج تغذية المراهقين الجزء الثالث (عوامل اختلاف الاحتياجات الغذائية من شخص إلى آخر) باستخدام جهاز الحاسوب.

\* ناقش الطلاب في عوامل اختلاف الاحتياجات الغذائية من شخص لآخر.

\* نبه الطلاب إلى مراعاة العوامل السابقة عند إعداد برنامج الغذاء اليومي لأي شخص.

\* لمزيد من الإيضاح إليك الاحتياجات الغذائية لطالب كما هي مبينة في الجدول (١).

\* برنامج غذائي يومي لطالب :

العمر	كتلة الجسم	المجهود	المجموعات الغذائية					
			مجموعة الحبوب (٦-١١)	مجموعة الفواكه (٢-٤)	مجموعة الخضروات (٣-٥)	مجموعة اللحوم (٢-٣)	مجموعة الحليب (٢-٣)	مجموعة الدهون
١٣	طبيعية	معتدل	١٠	٤	٤	٣	٣	موجودة ضمن المجموعات الأخرى

جدول (١) تخطيط البرنامج الغذائي اليومي للطالب

الوجبة	نوع الغذاء	حجم الحصص	عدد الحصص					
			مجموعة الحبوب	مجموعة لخضروات	مجموعة الفواكه	مجموعة اللحوم	مجموعة الألبان	مجموعة الدهون
الإفطار	- خبز يابس - حليب - جبن	٢ خبز يابس - كوب حليب - قطعة جبن	١	-	-	-	-	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
الضحى	- خبز يابس - عصير جزر - خضروات مطبوخة	٤ خبز يابس - كوب عصير - كوب من الخضروات	٢	٢	١	-	-	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
الغداء	- أرز - سمك - خضروات مطبوخة - مانجو	١٢/١ كوب أرز . ٢ قطعة سمك (٩٠) . كوب خضروات مطبوخة . حبة متوسطة الحجم .	٣	٢	١	٢	-	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
العصر	- تمر - بسكويت - عصير - ليمون	١٠ حبات تمر - قطعة بسكويت - كوب عصير	١	١	١	-	-	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
العشاء	- دجاج مقلي - خبز أبيض - شرائح حليب - سلطة خضراء	- قطعة دجاج (٩٠) جرام ٣ شرائح - كوب حليب - كوب خضروات ورقية	٣	١	-	١	-	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
المجموع			١٠	٥	٤	٣	٣	

وللطالبة كما هي مبينة في الجدول (٢)

المجموعات الغذائية						الاجتهود	كتلة الجسم	العمر
مجموعة الدهون	مجموعة الحليب (٣-٢)	مجموعة اللحوم (٣-٢)	مجموعة الخضروات (٥-٣)	مجموعة الفواكه (٤-٢)	مجموعة الحبوب (١١-٦)			
موجودة ضمن المجموعات الأخرى	٣	٢	٤	٤	٩	معتدل	طبيعية	١٣

جدول (٢) تخطيط البرنامج الغذائي لطالبة

الوجبة	نوع الغذاء	حجم الحصص	عدد الحصص					
			مجموعة الحبوب	مجموعة لخضروات	مجموعة الفواكه	مجموعة اللحوم	مجموعة الألبان	
الإفطار	- خبز رخال - حليب	١ - خبز رخال - كوب حليب	١	-	-	-	١	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
الضحى	- خبز رخال - عصير تفاح - خس - جبن	١ - خبز رخال - كوب عصير ٢ - ورق خس متوسطة - قطعة جبن	١	١	١	-	١	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
الغداء	- أرز - لحم - خضروات - مطبوخة - موز	١ - كوب أرز . - قطعة لحم (٩٠ جم) - كوب خضروات مطبوخة . - حبة متوسطة الحجم	٢	٢	١	١	١	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
العصر	- عصير برتقال - شعرية - عنب	- كوب عصير - كوب شعرية (سيوية) - ١٠ ثمرات عنب	١	١	١	-	-	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
العشاء	- خبز عربي - يقطين - عدس - لبن	- خبزة واحدة - كوب يقطين (بوبر) - ٢/١ كوب عدس - ١ كوب	٤	١	-	-	١	موجودة ضمن المجموعات الأخرى
المجموع			٩	٤	٤	٢	٣	

- \* وزّع على الطلاب استمارة برنامج غذائي يومي ، وجدول تقييم البرنامج الغذائي اليومي .
- \* اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في بند " أقوم بالآتي " مع متابعتهم و توجيههم .
- \* اطلب إلى الطلاب عرض ما قاموا به أمام زملائهم في الصف و ناقشهم فيه .
- \* اطلب إلى الطلاب مراعاة الأمور التي وردت في بند " أتنبه إلى " ، ومعرفة أسباب كل منها .
- \* حثّ الطلاب إلى تناول الغذاء الصحي ومراعاة احتياجاتهم الغذائية .

### أمارس :

- \* اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند عند عودتهم إلى المنزل و تابع ذلك فيما بعد .

### نشاط اختياري :

- \* حثّ الطلاب على تنفيذ النشاط مع زملائهم وفق ما تسمح به أوقات فراغهم ، ثم تابع ذلك فيما بعد .

### إرشادات للتقويم و المتابعة :

١ . قوّم الجانب المعرفي لدى الطلاب .

٢ . قوّم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :

- تكوين الحصص اليومية المقررة من المجموعة الغذائية .
- اتباع خطوات حساب دليل كتلة الجسم لتحديد طبيعة الوزن .
- تحديد أعراض الأنيميا .
- تقييم نتيجة الحالة الصحية .
- تقويم البرنامج الغذائي الشخصي اليومي .
- دقة قراءة ميزان قياس وزن الجسم و شريط القياس المترى .
- مراعاة جانب النظام و النظافة أثناء العمل و بعده .
- صحة المعلومات المدونة في الجدول .
- التعاون مع الزملاء أثناء إنجاز العمل المطلوب .

٣ . قوّم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند (أمارس) .

٤ . دوّن ملاحظتك عن أداء الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري .

## المراجع:

- ١- د. عمران ، عبد الرحيم، وآخرون (٢٠٠١): التثقيف الصحي للمراهقين. الإسكندرية (ج. م. ع): منظمة الصحة العالمية.
- ٢- نورتون ، سالي (١٩٩٩): العناية بالبشرة. لبنان: أكاديميا إنترناشونال.
- ٣- بولمن ، وأحرون (١٩٩٣): أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة. الكويت: مكتبة الفلاح.
- ٤- السعداني ، أمل خليل (٢٠٠٠): كيف نتعامل مع أبنائنا المراهقين؟. القاهرة: مطابع ابن سينا.
- ٥- د. الحاج ، محسن (٢٠٠٠): طب الأعشاب ، تراث وعلم. لبنان: دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٦- بنيلوب أودي (١٩٩٨): الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية. لبنان: أكاديميا إنترناشونال.
- ٧- الإدارة المركزية للتثقيف الصحي ، وإدارة الصحة المدرسية بوزارتي الصحة بسلطنة عمان والإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع أولويز، شركة المنتجات الحديثة جدة : أنا كبرت.
- ٨- مكتب اليونيسكو الإقليمي (٢٠٠٣): " التعليم للحياة " دليل صحة الأسرة وتعليم مهارات الحياة للمعلمين والطلبة. بيروت.
- ٩- أ.د حنفي عبد العزيز هاشم وغيرهم ، أسس التغذية الحديثة ،الدار العربية للنشر والتوزيع ، جمهورية مصر العربية ، مدينة النصر ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٣م.
- ١٠- د. عبد الرحيم عمران ، وغيرهم ، التثقيف الصحي للمراهقين ( الفتيان ) ، منظمة الصحة العالمية .
- ١١- عبد الرحمن مصيقر : ....
- ١٢- د.وجيه ملال ، الصحة حركة وغذاء ، أصدقاء الحرف للصحافة والطباعة والنشر بيروت ، لبنان ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٩م.
- ١٣- د.محسن الحاج : الصحة والغذاء ، دار صبح للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان، ٢٠٠١م.
- ١٤- د.أيمن الحسيني ، ٥٠٠ نصيحة لصحة أسرتك ، دار الطلائع ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية ، ١٩٩٣م.
- ١٥- د. تغريد عمران وغيرهم : المهارات الحياتية ، مكتبة زهران الشرق ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية ، الطبعة ، ٢٠٠١م.
- ١٦- د.سليمان بن ناصر الشهري وغيرهم ؛ عيشي حياتك ( دليل الفتيان ) ، الإدارة العامة للخدمات الطبية بالتعاون مع أولويز ، مسقط ، سلطنة عُمان ، ٢٠٠٣م.
- ١٧- أ. جلييلة محمد الأمين وغيرهم ؛ المهارات الحياتية للصف الأول الثانوي ، وزارة التربية والتعليم والشباب ، أبوظبي الإمارات العربية المتحدة ، ٢٠٠١م .
- ١٨- أ. جلييلة محمد الأمين وغيرهم ؛ المهارات الحياتية للصف الثاني الثانوي ، وزارة التربية والتعليم والشباب ، أبوظبي الإمارات العربية المتحدة ، ٢٠٠١م .
- ١٩- المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليج العربية ، صحة الخليج ( العادات الغذائية الخاطئة وتأثيرها على صحة المواطن الخليجي ، مطابع الشرق الأوسط ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، العدد (٦٥) ، ٢٠٠٣م.
- ٢٠- الإمارات للإعلام : زهرة الخليج ، مطابع مؤسسة الإمارات للإعلام ، أبوظبي ، الإمارات العربية المتحدة ، العدد(١٢٧٦) ، ٢٠٠٣م.
- ٢١- وزارة الصحة سلطنة عُمان ، دليل تدريب مجموعات دعم صحة المجتمع في مجال التنفيذية ، منظمة الصحة العالمية ، مطابع النهضة ، مسقط ، سلطنة ، الطبعة الأولى ، منظمة الأمم المتحدة ( يونيسف ).

- ٢٢ - دائرة الصحة المدرسية ، السجل الصحي للتلميذ ، المديرية العامة للخدمات الصحية ، مسقط ، سلطنة عُمان ، ١٩٩٩م .
- ٢٣ - دائرة الصحة المدرسية ، السجل الصحي للتلميذة ، المديرية العامة للخدمات الصحية ، مسقط ، سلطنة عُمان ، ١٩٩٩م .
- ٢٤ - وزارة الصحة : كتيب توارثات أمراض الدم ، دائرة التثقيف والإعلام الصحي ، مسقط ، سلطنة عمان .

\*Islam online .net

\* [www.school.discovery.com/](http://www.school.discovery.com/)

\* [www.childclinic.net/pain/teens.l](http://www.childclinic.net/pain/teens.l)

\* [www.drmhijazy.com](http://www.drmhijazy.com)

\* [www.arabe.casnet.net](http://www.arabe.casnet.net)

\* [www.maknoon.com](http://www.maknoon.com)

\* [www.Shamela.net](http://www.Shamela.net)

\* [http: // www.muslimworld league. Org/paper/1701/page8 .htm](http://www.muslimworld league. Org/paper/1701/page8 .htm).

\* [maknoon.com](http://maknoon.com)

\* [sehha.com](http://sehha.com)

### مراجع لصور كتاب الطالب

- ٥ . موسوعة مملكة الغذاء: مجلد ٣,٢ الطبعة الأولى: سنة ٢٠٠٣-٢٠٠٤م دار الراتب الجامعية.
- ٦ . موسوعة المشاهدة العيانية "جسم الإنسان" سنة ١٩٩٥م ، مكتبة لبنان.
- ٧ . موسوعي الأولى "الطبخ" ، سنة ١٩٩٤م ، مكتبة لبنان.
- ٨ . موسوعي الأولى "موسوعي الأساسية المصورة" ، ١٩٩٧م ، مكتبة لبنان.
- ٩ . الكامل في الأعشاب والنباتات الطبيعية ، ١٩٩٦-١٩٩٨م ، أكاديميا انترناشونال.
- ١٠ . الجمعية القطرية لمكافحة التدخين.



**مقدمة :**

أصبحت الأعمال التطوعية تحظى باهتمام كبير في كثير من بلدان العالم خاصة في بلادنا العربية حيث استشعر المواطنون أهمية تلك الأعمال التي تمد فيها يد العون والمساعدة للمحتاجين من أفراد المجتمع، إمالظروفهم المادية التي تردت، أو بفقد العائل، أو بسبب ضيق ذات اليد من جراء الفقر، أو الدخل المحدود الذي لا يكفي حاجة هؤلاء الأفراد .

هذا وقد أحس المواطنون أيضا بأهمية مشاركة الحكومة في إنجاز بعض الأعمال التطوعية التي يحتاجها المجتمع من أجل إسعاد ورفاهية أهله، وقد تكون تلك الأعمال أعمالاً انشائية، أو تثقيفية، أو خدمية أو غيرها من الأعمال التي تؤدي لإصلاح وتحسين المجتمع.

وقد تأخذ تلك الأعمال أشكالاً ثلاثة فردية (ذاتية)، أو جماعية، أو مؤسسية، وهذه الأخيرة غالباً ما تقوم بها مؤسسة معتمدة من قبل جهات رسمية .

نحن في سلطنة عمان لا نقل شأننا عن بقية دول العالم التي تهتم وترعى الأعمال التطوعية التي تساهم في دعمها المؤسسات الحكومية ومؤسسات القطاع الخاص بجانب ما .

يساهم به المواطنون بصفتهم الخاصة . وفوق كل ذلك فالعمل التطوعي في السلطنة لم يكن وليد اليوم والحاضر، وإنما وليد ترعرع في كنف الأجداد وارتوى بتعاليم ديننا الحنيف الذي يدعو الى التكافل الاجتماعي في المجتمع الواحد ليصبح كل أفراده في مأمن من السؤال وإراقة ماء الوجه .

**أهداف الوحدة :**

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- ١ - يتعرف الأعمال التطوعية .
- ٢ - يشارك في بعض الأعمال التطوعية .
- ٣ - يساهم في عمليات التوعية للأعمال التطوعية .
- ٤ - يقدر أهمية الأعمال التطوعية .

## المهارة الأولى : التخطيط للعمل التطوعي

### الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن :

- ١- يتعرف مفهوم العمل التطوعي .
- ٢- يتعرف المؤسسات التطوعية في المجتمع المحلي .
- ٣- يتقصى احتياجات المجتمع المحلي من الأعمال التطوعية .
- ٤- يضع خطة للقيام بعمل تطوعي .
- ٥- يبدي اهتماما بتقصي احتياجات المجتمع المحلي من الأعمال التطوعية .

### المستلزمات :

(كتيبات ، و دوريات ، ومجلات ، وصحف يومية ، وبحوث ، ورسائل ، وغيرها ٠٠٠٠) .

### الإعداد :

(١) التنسيق مع إدارة المدرسة لتنظيم لقاء مع أحد العاملين في مجال العمل التطوعي أو الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة .

(٢) إعداد استمارة تتضمن أمثلة لنوع الأسئلة التي تطرح على الزائر مثل :

- ما المقصود بالعمل التطوعي ؟
- ما الشريحة المستهدفة بالعمل التطوعي؟
- ما الجهة التي تدعم العمل التطوعي ؟

(٣) التنسيق مع إدارة المدرسة لتنظيم زيارة لإحدى المؤسسات التطوعية في البيئة المحلية إن وجدت .

(٤) التنسيق مع مركز مصادر التعلم بالمدرسة لإتاحة الفرصة للطلاب لاستخدام جهاز الحاسوب-شبكة المعلومات الدولية(الإنترنت) ، من أجل البحث عن بعض الأعمال التطوعية التي يقوم بها الشباب في بعض الدول الأخرى -عربية أم أجنبية.

### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

- أ- مهدد للمهارة بمناقشة ما جاء في بند (معلومات تهمني).
- ب- في حالة عدم توفر شخص متخصص في الأعمال التطوعية يمكنك الاستعانة بأحد المعلمين في المدرسة.
- ج- عند تنفيذ الزيارة أكد على أهمية ما جاء في بند "أنتبه إلى " أيضا في حالة زيارة مركز مصادر التعلم بالمدرسة أكد على أهمية عدم العبث بالأجهزة والادوات فيه .

## نشاط (١) تقصي احتياجات المجتمع المحلي

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند "معلومات تهمني" متوصلا معهم الى معرفة المقصود بالعمل التطوعى وأهميته بالنسبة للمجتمع ، وعلاقة ذلك بما دعا اليه الإسلام في هذا الخصوص .
- \* استتصف أحد العاملين في مجال العمل التطوعى في المجتمع المحلي أو الأخصائى الاجتماعى بالمدرسة أو أحد المعلمين للتحدث عن الأعمال التطوعية في المجتمع .
- \* أطلب الى الطلاب الإنصات الى ما يدلى به الزائر من معلومات حول الأعمال التطوعية والفئات التى تحتاج الى المساعدة أيا كان نوعها في المجتمع .
- \* أطلب الى الطلاب تنفيذ ما جاء في بند "أقوم بالآتى" .
- \* أطلب الى الطلاب تدوين إجابات أسئلتهم الموجهة للزائر في دفاترهم .
- \* أترك الفرصة للطلاب لمناقشة ما تم تدوينه من إجابات .
- \* دع أحد الطلاب ينظم عملية إدارة النقاش مراعيًا الزمن المتاح للنقاش .

## نشاط (٢) التخطيط للقيام بعمل تطوعى

- \* ناقش الطلاب في أهمية التخطيط لأى عمل حسب ما جاء في موضوعات سابقة .
- \* أترك الفرصة للطلاب وهم في مجموعات مناقشة الموضوعات التطوعية التى أدلى بها الزائر، وذلك بهدف اختيار أي منها لإجراء عملية التخطيط .
- \* اطلب الى المجموعات تنفيذ ما جاء في بند "أقوم بالآتى" .
- \* أطلب من كل مجموعة أن تختار أحد افرادها للقيام بعرض خطة العمل الذى تم اختياره .
- \* كلف أحد الطلاب ليقود عملية نقاش الخطط مع بقية الطلاب في الصف .

## نشاط (٣) زيارة مؤسسة تطوعية

- \* ناقش الطلاب في بند "أتنبه إلى" وما جاء فيه من سلوكيات حضارية .
- \* اطلب من إدارة المدرسة السماح بمشاركة أحد الزملاء في الزيارة .
- \* اطلب إلى الطلاب في كل مجموعة اعداد قائمة بالاسئلة التى سيتم توجيهها إلى المسئول في المؤسسة .
- \* راجع أسئلة المجموعات منعا لتكرار الأسئلة .
- \* ذكر الطلاب لتسجيل المعلومات والإجابات التى سيقدمها المسئول في المؤسسة المزاراة .
- \* أطلب من مجموعات الطلاب إعداد تقرير عن الزيارة (لكل مجموعة تقرير) .
- \* راجع تقارير المجموعات وأعددها إليهم لاحقا مع إبراز الملاحظات الهامة التى تمخضت عنها الزيارة .

## أمارس :

– أطلب الى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند عند عودتهم الى المنزل وتابع ذلك فيما بعد .

## نشاط اختياري :

– حث الطلاب على تنفيذ أحد النشاطين في المنزل وفق ما تسمح به أوقات فراغهم وتابع ذلك فيما بعد .

## ارشادات للتقويم والمتابعة :

١- قوّم الجانب المعرفي لدى الطلاب .

٢ - قوّم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :

- جمع المعلومات عند دراسة أى مشكلة وذلك باستخدام المصادر المتاحة .
- توجيههم للأسئلة والانصات وتلقي الإجابات .
- تدوينهم للبيانات ومناقشتها .
- تعاونهم أثناء العمل في مجموعات .
- الالتزام بأداب الزيارة .

٣ - قوّم أداء الطلاب في النشاط الوارد في بند " أمارس " .

٤ - دوّن ملاحظتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري .

## المهارة الثانية : التطوع لدعم الأسر المحتاجة

### الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن :

- ١ - يطلع على تجارب مختلفة في مجال العمل التطوعي .
- ٢ - يحدد أوجه الدعم التي تحتاجها بعض الأسر .
- ٣ - يشارك في الأعمال التطوعية .
- ٤ - يقدر العمل التطوعي .

### المستلزمات :

(١) الوسائل التعليمية :

- (٢) الأدوات : مستلزمات مدرسية ( كتب ، دفاتر ، أقلام ، مقلمة ، مساطر ، حقائب مدرسية مستخدمة وبحالة جيدة ، أكياس تغليف ، مقصات . )
- (٣) خامات : أوراق غير مسطرة ، ألواح كرتون ، صمغ ، أوراق تغليف ملونة .

### الإعداد :

- تحضير مستلزمات الأنشطة .
- التنسيق مع معلم الدراسات الاجتماعية ومعلم مركز مصادر التعلم لتزويد الطلاب برموز وشعارات المنظمات الدولية والخدمات والمساعدات التي تقدمها على المستوى الدولي .
- التنسيق مع الإدارة المدرسية بشأن عمل صندوق الدعم لجمع التبرعات .

### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

- \* مهّد للمهارة بمناقشة ما جاء في مقدمة الوحدة وبند "معلومات تهمني" متوصلاً مع الطلاب إلى أهمية التطوع لدعم الأسر المحتاجة في المجتمع وذلك بعد الوقوف والحصر لما تحتاجه بعض الأسر من ذوى الدخل المحدود.
- \* عرف الطلاب بأن الدعم ليس بالضرورة أن يك ون ماديا وإنما يتعدى ذلك ويصبح عينيا وذلك بتقديم ما تحتاجه تلك الاسر من ملابس واحذية ، وأغطية ، ومواد غذائية ، وادوية ، وخيام وغيرها .
- \* عرف الطلاب بانشطة المهارة لزيادة دافعتهم تجاهها .

### نشاط (١) الاستفادة من تجارب مختلفة لدعم الأسر المحتاجة

- \* ناقش الطلاب في بند " أضيف الى معلوماتي " متوصلا معهم الى أهمية الاطلاع على التجارب التي يقوم بها الشباب والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية في مجال العمل التطوعي على المستوى الدولي .
- \* قدم للطلاب معلم مادة الدراسات الاجتماعية و اترك له المجال لمناقشة الطلاب في مسميات المنظمات الدولية (ماهيتهها ، ورموزها ، وشعاراتها ، ومساهماتها في رفع المعاناة عن كاهل بعض المجتمعات التي تتعرض لكوارث طبيعية كالزلازل والبراكين ، والفيضانات ، والسيول ، والتصحر ، والجفاف ، وشح الأمطار وغيرها .
- \* ناقش الطلاب في كل ماجاء في تلك التجارب و اترك لهم الفرصة ليدركوا أهمية التطوع لدعم الأسر المحتاجة، وأغرس فيهم حب التبرع بالأشياء الجيدة التي تفيض عن حاجتهم .

### نشاط (٢) تقصي احتياجات الأسر المحتاجة ودعمها

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " اقوم بالآتي " متوصلا معهم إلى عدم إصدار الحكم إلا بعد تقصي الحقائق وجمع المعلومات وتحليلها للوصول للأسباب الرئيسة والتي بعدها يمكن إصدار الحكم .
- \* ركز مع طلابك على أهمية الخطوات التي تتبع من أجل الوصول الى حل أى مشكلة بطريقة علمية .

### نشاط (٣) جمع تبرعات من اللوازم المدرسية وتقديمها

- \* ناقش الطلاب في أهمية معرفة الطرق الصحيحة التي يمكن بواسطتها جمع التبرعات والتي لا تفرض على الشخص وانما تترك حسب ظروف وإمكانيات كل شخص .
- \* ناقش الطلاب في أهمية أن يقدم التبرع للشخص المتبرع له دون أن يتأثر أو يحس بالاذلال والمعاناة .
- \* ناقش الطلاب في أن من يسند إليه تقديم الدعم لا بد أن يكون موضوعيا مع من يقدم لهم الدعم .
- \* ناقش الطلاب في كيفية تقديم التبرع خاصة اذا كان غير ماديا متوصلا معهم الى أهمية تقديم الدعم أو التبرع بصورة طيبة وحسنة .

#### أمارس :

– اطلب الى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند حين عودتهم الى المنزل ، وتابع ذلك فيما بعد .

#### نشاط اختياري :

- حث الطلاب على تنفيذ أحد النشاطين الاختياريين أ، ب أو الاثنين معا في المنزل وفق ما تسمح به أوقات فراغهم وتابعهم في ذلك .



## إرشادات التقييم والمتابعة :

١ - قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب.

٢ - قوم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :

- المشاركة الجادة في العمل التوعوي .
- لمشاركة الجادة في التخطيط للعمل التطوعي .
- البحث عن أعمال تطوعية باستخدام الشبكة الدولية للمعلومات .
- التعاون والنظام أثناء تنفيذ الأنشطة .

٣ - قوم أداء الطلاب في النشاط الوارد في بند (أمارس).

٤ - دوّن ملاحظتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ الأنشطة الاختيارية .

## المراجع :

- (١) ٣٠ عاما عطاء متواصل ، جمعية المرأة العمانية ، مسقط ٢٠٠٠م
- (٢) الدليل الإرشادي لمتطوعات مراكز الوفاء الاجتماعي ، وزارة التنمية الاجتماعية ، مسقط . سلطنة عمان، ٢٠٠١م
- (٣) دليل واقع خدمات المعوقين ورعايتهم بالسلطنة . وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل والتدريب المهني . سلطنة عمان ١٩٩٩م .
- (٤) دليل مركز رعاية وتأهيل المعوقين . دائرة شؤون المرأة . وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل .
- (٥) التحدى ، الجمعية العمانية للمعوقين ، سلطنة عمان ٢٠٠٠م .

[\\*www.inoad.org.ae/awadi.htm](http://www.inoad.org.ae/awadi.htm)

**المقدمة :**

أربعة وعشرون ساعة هي عدد الساعات التي تشمل الوقت الذي يقضيه الفرد في ممارسة الأنشطة اليومية فيها يعمل ، ويدرس ، ويأكل ، وينام ، بجانب ممارسة أنشطة أخرى اجتماعية ، وثقافية ، ورياضية . وكل فرد له طريقته في تنظيم أدائه لتلك الأنشطة في حدود ساعات اليوم ، فمنهم من يسرف في قضاء وقت كبير في إنجاز عمل دون مراعاة لبقية الأعمال الأخرى ، والبعض ينجزون الكثير من الأعمال حيث لا تكفيهم ساعات اليوم ، وآخرون يؤجلون أعمالاً إلى أن يطويها النسيان . فهؤلاء جميعاً لا بد لهم من إدراك أهمية إدارة الوقت بالطريقة الصحيحة التي تكفل لهم تنظيم أعمالهم وأنشطتهم وفقاً للوقت المتاح خلال اليوم لإنجازها بطريقة منظمة وصحيحة حسب أهميتها ، وأولويتها .

**أهداف الوحدة:**

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- ١ - يتعرف مبادئ إدارة الوقت .
- ٢ - يدير الوقت بطريقة منظمة .
- ٣ - يدرك أهمية إدارة الوقت .
- ٤ - يقدر قيمة الوقت .

## المهارة الأولى : مبادئ إدارة الوقت

### الأهداف :

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن:

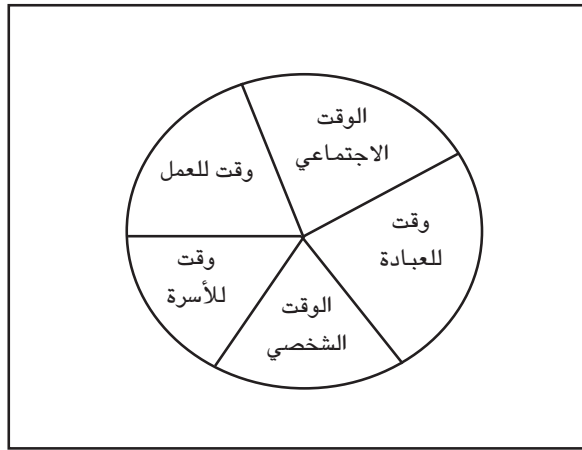
- ١ - يتعرف النتائج الإيجابية لإدارة الوقت.
- ٢ - يوزع الوقت على الأنشطة اليومية بطريقة متوازنة.
- ٣ - يحدد الأهداف المراد تحقيقها بشكل صحيح.
- ٤ - يصيغ الأهداف حسب تقسيماتها الزمنية.
- ٥ - يحدد أولويات الأعمال ويرتبها حسب أهميتها.
- ٦ - يعد خطط يومية و أسبوعية بشكل جيد.
- ٧ - يدرك أهمية إدارة الوقت في حياة الإنسان.

### المستلزمات :

- الوسائل التعليمية : شفافية لدائرة تنوع الوقت .
- الأدوات : فرجار ، مسطرة ، أقلام ملونة ، أدوات كتابية ، مفكرة يومية .

### الإعداد :

- ١ - تحضير مستلزمات الأنشطة.
  - ٢ - إعداد شفافية لدائرة تنوع الوقت.
- مستعينًا بالشكل الآتي :



### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

\* مهّد للمهارة بمناقشة ما جاء في بند (معلومات تهمني) ، متوصلاً مع الطلاب إلى بيان أهمية المهارة.

## نشاط (١) توزيع الوقت على الأنشطة اليومية

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اطلب إلى الطلاب نقل الجدول الوارد في النشاط في دفاترهم.
- \* اطلب منهم اتباع لخطوات الواردة في النشاط.
- \* اطلب من احد التلاميذ عرض ما قام به أمام زملائه في الصف.
- \* اعرض عليهم شفافية تنوع الوقت .
- \* ناقش الطلاب في العروض التي أمامهم.
- \* اطلب إليهم مقارنة ما جاء بالشفافية مع ما قاموا به من تصنيفات و تعديل ما يلزم وفق ذلك إن وجد.

## نشاط (٢) وضع الأهداف وتحديداتها

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اطلب من كل طالب ما يأتي:
  - ١ - تحديد ما يريد إنجاز من أعمال في حياته الحالية و المستقبلية.
  - ٢ - تصنيف تلك الأهداف و يبين نوعها كما في الجدول الوارد في كتاب الطالب .
  - ٣ - يعرض ما قام به أمام زملائه في الصف .

## نشاط (٣) تحديد الأولويات وترتيبها

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند أضيف إلى معلوماتي و بند " أتنبه إلى " .
- \* اطلب من كل طالب أن يتبع خطوات تنفيذ النشاط الواردة في الكتاب.
- \* اطلب منهم عرض ما قاموا به أمام زملائهم في الصف.

### أمارس :

- اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند عند عودتهم إلى المنزل و تابع ذلك فيما بعد .

### نشاط اختياري :

- حث الطلاب على تنفيذ احد الأنشطة أو أكثر في المنزل وفق ما تسمح به أوقات فراغهم و تابع ذلك فيما بعد.

## إرشادات للتقويم والمتابعة :

١ - قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب.

٢ - قوم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :

- اتباع الخطوات.

- دقة المعلومات.

- المناقشة والعرض.

٣ - قوم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند " أمارس ".

٤ - دون ملاحظاتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري.



## المهارة الثانية: الاستفادة من الوقت غير المخطط

### الأهداف :

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن:

- ١ - يحدد عوامل هدر الوقت الخارجية والذاتية.
- ٢ - يتعامل مع عوامل هدر الوقت بطريقة صحيحة.
- ٣ - يخطط للاستفادة من وقت الفراغ.
- ٤ - يبدي اهتماما باستثمار الوقت المهدر.

### المستلزمات :

– أدوات كتابية .

#### نشاط (١) تحديد عوامل هدر الوقت

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " و بند " أتنبه إلى " .
- \* اطلب من كل طالب أن يتبع خطوات تنفيذ النشاط الواردة في الكتاب .
- \* اطلب من كل مجموعة عرض ما توصلت إليه أمام زملائهم في الصف .

#### نشاط (٢) الاستفادة من أوقات الانتظار

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اطلب من كل طالب اتباع خطوات تنفيذ النشاط الواردة في الكتاب .

#### نشاط (٣) الاستفادة من وقت الإجازة الصيفية

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اطلب من كل طالب اتباع خطوات تنفيذ النشاط الواردة في الكتاب وتوجيههم إلى اختيار أنشطة قصيرة لتنفيذها خلال أسبوع .

## نشاط (٤) وضع خطة زمنية متوسطة المدى

- \* ناقش الطلاب فيما جاء في بند " أضيف إلى معلوماتي " و بند " أتنبه إلى " .
- \* اطلب من كل طالب اتباع خطوات تنفيذ النشاط الواردة في الكتاب .
- \* اطلب من كل طالب عرض ما قام به أمام زملائه في الصف .

### أمارس :

– اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند عند عودتهم إلى المنزل و تابع ذلك فيما بعد .

### نشاط اختياري :

– حث الطلاب على تنفيذ احد الأنشطة أو أكثر في المنزل وفق ما تسمح به أوقات فراغهم و تابع ذلك فيما بعد .

### إرشادات للتقويم و المتابعة :

١ - قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب .

٢ - قوم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :

– إتباع الخطوات .

– دقة المعلومات .

– المناقشة و العرض .

٣ - قوم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند " أمارس " .

٤ - دوّن ملاحظتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري .

## المراجع :

### أولا الكتب :

- \* فهد بن ناصر محمد العبودي ، الدورة العلمية في فن إدارة الوقت : الوقت هو الحياة - دار طويق للنشر و التوزيع ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٢م .
- \* محمد فتحي ، كيف تدير وقتك ، دار التوزيع و النشر الإسلامية ، جمهورية مصر العربية ، بورسعيد ، ٢٠٠٠م .
- \* د.عبدالقادر الشبخلي ، فن إدارة الحياة - ٢٦٢ فكرة لتنظيم وقتك و النجاح في عملك ، دار عالم الثقافة للنشر و التوزيع ، المملكة الأردنية الهاشمية ، عمان ، ٢٠٠٣م .
- \* د.لاري بيكر ، فن إدارة الوقت ، دار الثقافة للجميع ، سوريا ، دمشق ، ٢٠٠١م .
- \* يورك برس ، سلسلة الادارة العملية - توظيف الوقت ، مكتبة لبنان ناشرون ، بيروت ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٢م .
- \* د. نادر أحمد أبو شيخه ، إدارة الوقت ، دار مجدلاوي ، المملكة الأردنية الهاشمية ، عمان ، ١٩٩١م .
- \* محمد الزفيتي ، تقرير عن إدارة الوقت ، المديرية العامة للتربية و التعليم لمنطقة الباطنة شمال ، وزارة التربية و التعليم ، سلطنة عمان ، ٢٠٠٣م .

### ثانيا: مواقع الانترنت :

\* موقع عالم النور .

\* موقع الوتين .

\* [www.islamonline.net](http://www.islamonline.net)

\* [www.members.tripod.com](http://www.members.tripod.com)

\* [www.qudsway.com](http://www.qudsway.com)

\* [www.islamtoday.net](http://www.islamtoday.net)

\* [www.balagh.com](http://www.balagh.com)

\* [www.daralbalagh.com](http://www.daralbalagh.com)

### ثالثا: الشرائط السمعية:

- \* ا.جاسم محمد المطوع ، إدارة الوقت العائلي ، دار البلاغ ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، بدون تاريخ .
- \* ا.محمد التويني ، الأبناء و الفراغ ، دار لبلاغ ، المملكة العربية السعودية ، جدة ، بدون تاريخ .

**المقدمة :**

حث ديننا الحنيف على العمل باعتباره عبادة ؛ فأمر بالعمل وإتقانه لما في ذلك من فائدة تعود على الفرد والمجتمع . وتكون على الفرد بصورٍ شتى ، أهمها الاكتفاء المالي لتلبية حاجاته المختلفة من مسكن ومأكل ومتطلبات الحياة الأخرى ، وكذلك لمد يد العون للآخرين . أما فائدته للمجتمع فتتمثل في تقدمه وازدهاره ورخائه ، فمن ذلك : تطور وسائل الاتصالات والنقل ، والخدمات الصحية والتعليمية والترفيهية ، ومما يحسن المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع.

ولقد أحدث التقدم التقني تغيرا كبيرا في سوق العمل ؛ فتراجعت مهن كانت سائدة وتطورت أخرى ، وظهرت أنواع جديدة لم تكن موجودة من قبل لتلبي حاجات الإنسان المستجدة وتسهل عليه أمور حياته . ويتكون عالم العمل بشكل رئيس من قطاعين هما : العام (الحكومي) والخاص ، ففي القطاع العام يعمل الشخص في الوزارات والهيئات والمؤسسات التي تديرها الحكومة ، أما في القطاع الخاص فيعمل الشخص في مؤسسات وشركات يمتلكها ويديرها بعض أفراد المجتمع . وكلا القسمين العام والخاص ضروري لبناء المجتمع وتطوره .

**أهداف الوحدة :**

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- ١ - يتعرف بعض أنواع المهن .
- ٢ - يختار لنفسه مهنة تتوافق مع قدراته وميوله .
- ٣ - يهتم بتوجيه ذاته مهنيا .

## المهارة الأولى : اكتشاف الميول والقدرات المهنية

### الأهداف :

- يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن :
- ١ - يتعرف طريقة تحليل الفرد لميوله وقدراته المهنية .
  - ٢ - يحدد ميوله المهنية .
  - ٣ - يحدد قدراته للعمل .
  - ٤ - ينمي الأسلوب العلمي عند اختياره المهنة .

### الإعداد :

- \* إعداد وسيلة تعليمية مناسبة توضح تصنيف كودر للميول المهنية المبين في " معلومات تهمني " ، كأن تكون شفافية أو لوحة أو برنامج حاسوبي .
- \* إعداد وسيلة تعليمية مناسبة تبين جدول تحديد القدرات ، كأن تكون شفافية أو لوحة أو برنامج حاسوبي

### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

- أ - مهّد للوحدة بمناقشة ما جاء في مقدمتها ؛ متوصلا مع الطلاب إلى بيان أهميتها.
- ب - مهّد للمهارة بمناقشة ما جاء في بند "معلومات تهمني " ؛ مستخدما الوسيلة التي أعدتها لتصنيف كودر للميول المهنية ، متوصلا مع الطلاب إلى بيان أهمية المهارة.

#### نشاط (١) تحديد الميول المهنية

- \* ناقش الطلاب في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اطلب إلى الطلاب نقل الجدول إلى دفاترهم .
- \* اطلب إليهم تنفيذ خطوات النشاط وتابعهم في ذلك .

#### نشاط (٢) تحديد القدرات

- \* اعرض الوسيلة التعليمية الخاصة بتحديد القدرات للطلاب وناقش محتوياتها معهم لتوضيح مفهوم القدرة وأنواع القدرات وأمثلة لكل منها .
- \* اطلب إلى الطلاب نقل الجدول إلى دفاترهم .

\* اطلب إليهم تنفيذ خطوات النشاط وتابعهم في ذلك .

أمارس :

– اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند حين عودتهم إلى المنزل وتابع ذلك فيما بعد .

نشاط اختياري :

– حث الطلاب على تنفيذ النشاط في المنزل حسب أوقات فراغهم وتابعهم فيما بعد .

إرشادات للتقويم والمتابعة :

١ - قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :

- استيعابهم لمفهوم الميل والقدرة .
- تعرفهم أصناف العمل وأمثلة لكل منها .
- تعرفهم أنواع القدرات المختلفة وأمثلة لكل منها .
- استنتاجاتهم في تحديد الميول والقدرات المهنية .

٢ - شجع الطلاب على اتخاذ قرارات مستقلة عند تقديم المقترحات في بند " التقويم والمتابعة " ثم إطلاع الطلاب على مقترحات بعضهم للاستفادة من أفكارهم .

٣ - قوم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند " أمارس " .

٤ - دون ملاحظتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ النشاط الاختياري .



## المهارة الثانية: اختيار المهنة

### الأهداف :

يتوقع من الطالب بعد الانتهاء من تنفيذ الأنشطة أن :

- ١ - يتعرف طبيعة بعض المهن .
- ٢ - يختار مهنة بصورة أولية متبعا الأسلوب العلمي .
- ٣ - يحترم العمل بوصفه ضرورة للحياة .

### المستلزمات :

- ١ - الوسائل التعليمية : كتب وصحف ونشرات تتعلق بالمهن ، دليل الهاتف .
- ٢ - الأدوات : أدوات تدوين الملاحظات كمفكرة ، ويمكن استخدام أجهزة التسجيل ، جهاز حاسوب وآلة طباعة .

### الإعداد :

- \* أبحث عن توصيف لبعض المهن المنتشرة في السلطنة للاستفادة منها في تنفيذ نشاط رقم ( ١ ) .
- \* تعرّف سوق العمل في بيتتك المحلية لتوجيه الطلاب إليها عند تنفيذ الأنشطة .
- \* كوّن شبكة من العلاقات مع أكبر عدد ممكن من مؤسسات العمل في بيتتك للاستفادة منها في تسهيل زيارة الطلاب إلى تلك المؤسسات واستضافة العاملين فيها إلى المدرسة .

### إرشادات لتنفيذ الأنشطة

- مهد للمهارة بمناقشة ما جاء في بند " معلومات تهمني " ؛ مركزا على أساسيات اختيار المهنة؛ وتوصل مع الطلاب إلى بيان أهمية المهارة .
- أعطِ فكرة عامة عن الأنشطة الثلاثة باعتبارها مرتبطة معا ومتسلسلة .

### نشاط (١) تعرف المهن باستخدام مصادر المعلومات

- \* ناقش الطلاب في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* عرّف الطلاب بمصادر المعلومات المتوفرة ، وبين لهم طريقة الاستفادة منها .
- \* اطلب إلى الطلاب تنفيذ النشاط وتابعهم أثناء ذلك .

## نشاط (٢) اختيار المهنة بشكل أولي

- \* ناقش الطلاب في بند " أضيف إلى معلوماتي "
- \* اطلب إلى الطلاب تنفيذ النشاط وتابعهم أثناء ذلك .

## نشاط (٣) الحكم على ملاءمة المهنة بشكل أولي

- \* ناقش الطلاب في بند " أضيف إلى معلوماتي " .
- \* اطلب إلى الطلاب تنفيذ النشاط وتابعهم أثناء ذلك .

### أمارس :

– اطلب إلى الطلاب تنفيذ ما جاء في هذا البند حين عودتهم إلى المنزل وتابع ذلك فيما بعد.

### نشاط اختياري :

– حث الطلاب على تنفيذ أحد الأنشطة الاختيارية أو أكثر في المنزل حسب أوقات فراغهم وتابع ذلك فيما بعد.

### إرشادات للتقويم والمتابعة :

- ١ - قوم الجانب المعرفي لدى الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :
  - اذكر المصادر المختلفة لتعرف المهن .
  - أسس اختيار المهنة .

- ٢ - قوم أداء الطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة من حيث :
  - استخدام المصادر المختلفة لتعرف طبيعة المهنة التي يبحثون عنها .
  - شمولية الأسئلة المطروحة في زيارة مواقع العمل أو استضافة .
  - مراعاة آداب الزيارة والضيافة .
  - اختيار المهنة الملائمة .

- ٣ - قوم أداء الطلاب في الأنشطة الواردة في بند " أمارس " .

- ٤ - دوّن ملاحظاتك عن الطلاب الذين قاموا بتنفيذ الأنشطة الاختيارية .

## المراجع :

- \* عبد الهادى ، جودة عزت والعزة ، سعيد حسنى ( ١٩٩٩ ) . التوجيه المهنى ونظرياته . عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- \* بدوى ، احمد زكى ( ١٩٨٠ ) معجم مصطلحات التربية والتعليم . القاهرة . دار الفكر العربى .
- \* عبد الهادى ، جودت عزت ( ١٩٨٨ ) أنماط الميول المهنية عند طلبة المرحلة الثانوية الاكاديمية في مدينة عمان . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان .
- \* مجلس وزراء العمل والشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ، المكتب التنفيذى ( ١٩٩٣ ) الدليل العربى الخليجى الموحد للتصنيف والتوصيف المهنى . البحرين .



رقم الإيداع : ٢٠٠٤/١٩٠ م

طُبع بمطابع النهضة ش.م.م  
هاتف : ٢٤٥٦٢١٠٤ ، فاكس : ٢٤٥٦٧٤٧  
البريد الإلكتروني : admin@anpressoman.com





