

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، مبيِّناً 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)

مُعَوِّقَاتُ تَنْفِيذِ الْأَنْشِطَةِ الْيَوْمِيَّةِ.

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، مبيناً لهم أن تنفيذ الأنشطة اليومية قد يصادفه بعض المعوقات التي تمنع تنفيذها، ومعرفتنا بهذه المعوقات وأنواعها يساعدنا في تفاديها وتقليل آثارها السلبية، ومعرفة طرق التعامل الإيجابي معها مستقبلاً.

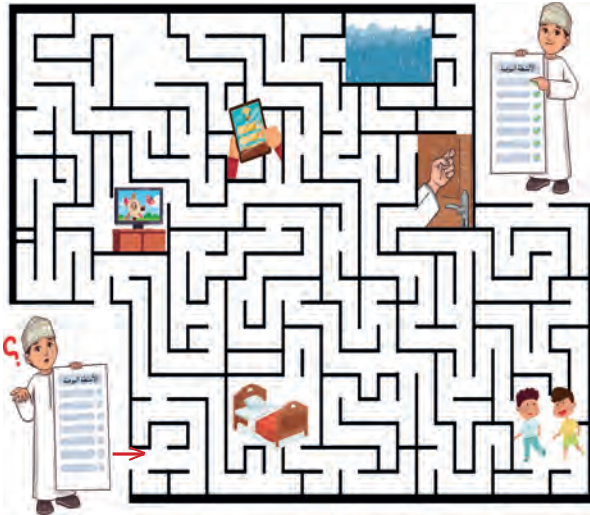
خطوات النشاط:

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

- معوقات الأنشطة وتنقسم إلى قسمين، كالآتي:

- المعوقات الداخلية وهي: جميع المعوقات 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).

- المعوقات الخارجية وهي: جميع المعوقات المحيطة بالفرد التي ليس له دخل فيها.
- أمثلة عليها: الزيارات المفاجئة، مقاطعة الآخرين عند تنفيذ المهام، الحالات الطارئة (الطقس والمرض، 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 المعوقات التي واجهت سعيداً في أثناء إنجاز أنشطته اليومية، وتصنيفها إلى معوقات داخلية ومعوقات خارجية، مستعيناً بالجدول الآتي:

المُعَوِّقَاتُ الْخَارِجِيَّةُ:

- المطر.
- الزيارات المفاجئة.

المُعَوِّقَاتُ الْدَاخِلِيَّةُ:

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

- 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 وَالْمَتَابَعَةُ

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.