



المهارات الحياتية

Life Skills

24 October, 2018

125 المشاهدات



المهارات الحياتية

الصف الخامس

OMTUT
Knowledge is Power

مدرستك المتنقلة

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 ⌚

125 المشاهدات



OMTUT
Knowledge is Power



تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



المهارة الأولى تحديد المسؤوليات

- أجب عن الأسئلة الآتية:

- ما معنى تحمل المسؤولية؟

هي القيام بالواجبات اللازمة تجاه نفسي والآخرين.

- ما أهمية تحمل المسؤولية؟

يكسبك احترام الناس والآخرين وتقديرهم ويقوي ثقتك بنفسك.

- ما أنواع المسؤولية؟

منذر: المسؤولية الشخصية: وهي مسؤوليتك تجاه نفسك وعملك وحاجياتك،

ومسؤوليتك العامة: وهي مسؤوليتك تجاه الآخرين، وتجاه المرافق العامة.

النشاط (٢): مسؤولياتي الشخصية، ومسؤولياتي العامة

- أكمل الجداول الآتية مع زملائي في المجموعة.

مسؤولياتي في البيت

العامة	الشخصية
- أحافظ على أثاث المنزل.	- أنظف أسناني يوميًا.
٢ / أنظف مكاني بعد تناول الطعام.	٢ / أستحمي يوميًا.
٣ / لا ألقى القمامة في الشارع.	٣ / أغسل يدي قبل الأكل وبعده.
٤ / لا أقطف أزهار الحدائق.	٤ / أنتظف بعد قضاء حاجتي

← تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 ⌚

125 المشاهدات



Knowledge is Power

مسؤولياتي في المدرسة

الشخصية	العامة
– الحضور في الموعد المحدد. –	– أحترم مدير المدرسة والمعلمين والعاملين والطلبة.
٢ / أحضر كتيبي وأدواتي كاملة . ٣ / لا أتزاحم عند ركوب الباص. ٤ / أجلس في مكاني المخصص في الصف.	٢ / أحترم أصدقائي الطلاب. ٣ / لا ألقى القمامة في ساحة المدرسة. ٤ / لا أكسر طاولات المدرسة.

مسؤولياتي في المرافق الأخرى (الشارع ، الحديقة ، المسجد ..)

الشخصية	العامة
– أتبع إشارات المرور عند عبور الشارع.	– أتكلم بصوت لا يزعج الآخرين.
٢ / أجلس في هدوء في المسجد . ٣ / لا ألقى القمامة في الحديقة.	٢ / أترك مجال لمن يريد الاستمتاع بالحديقة ولا أزعجهم . ٣ / لا ألقى ما يؤذي الآخرين في الطرقات.

الواجب المنزلي



أجيب عن الآتي:

– ما الفرق بين تحمل المسؤولية وعدم تحملها؟ مع إعطاء أمثلة.

- تحمل المسؤولية هو الشعور بما يجب عليك فعله مثل عمل ما يطلب مني في الوقت المحدد أما عدم تحملها هو اللامبالاة مثل إعطاء موعد لأحد ولا أذهب في مواعي أو تركه وعدم الذهاب إليه.

– في رأيك ما صفات الفرد الذي يتحمل مسؤوليته؟

- الأمانة – الصدق – احترام الآخرين – الالتزام.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



– لماذا في بعض الأحيان يواجه الشخص صعوبة في تحمل المسؤولية؟

- ربما يحدث شيء يفوق قدرة الشخص فلا يستطيع الالتزام بمسؤولياته وهذه الظروف تكون أقوى من الشخص.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills

24 October, 2018

125 المشاهدات



المهارة الثانية أساليب تساعدني في تحمل مسؤولياتي

أقيم ذاتي



١- أفكر وأكتب:

– قرأنا اتخذته وأعتقدت أنه كان مراعيًا لحقوق الآخرين، ولماذا اعتقدت ذلك؟

- عندما قررت أننا سنذهب لتناول الطعام في مطعم بعينه . اعتقدت ذلك لأنني اعتقدت أن لا أحد من زملائي سيمانع ذلك.

* ماذا كان سيحدث لو تجاهلت المشكلة؟

- كنا سنذهب وأكتشف أن بعض أصدقائي لا يملكون المال بعد تناول الطعام.

* ما الطريقة التي اتبعتها لحل المشكلة؟

- قمت بسؤالهم من يريد أن يذهب معي ومن لا يستطيع المجيء معي بسبب عدم استطاعته.



الواجب المنزلي



– اذكر مثالين من واقع حياتك تستخدم فيهما الآتي:
(لماذا ، لأن).

١/ لماذا ألقى القمامة في الطرقات؟

٢/ أحترم معلمي لأنه قذوة لي.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



تصاملي اليومي

الوحدة الثانية

المهارة الأولى التعامل داخل المنزل

أطبة



– أضع خطوات لكيفية إتباع السلوكيات الإيجابية للتعامل مع:

جدي وجدتي

أخوتي وأخواتي

أمي وأبي

أطيعهما وأوقرهما و أطيعهما

أساعد أخوتي وأخواتي فيما يحتاجون إليه

أقبل يدي أمي وأبي و أطيعهما



الواجب المنزلي



– اقترح عددًا من السلوكيات الإيجابية في تعاملك مع أفراد أسرتك.

١/ أقبل يدي أبي و أمي.

٢/ أساعد أخي الأصغر فيما يحتاجه.

٣/ أساعد في رفع الطباق بعد تناول الطعام.

٤/ الرفق على عاملة المنزل.

← تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



Knowledge is Power

المهارة الثانية التعامل خارج المنزل

- أتناقش مع زملائي في المجموعة مهارات التعامل مع:

١. سائق حافلة المدرسة.
٢. المعلم.
٣. عامل النظافة في المدرسة .
٤. الأصدقاء والزملاء في المدرسة .

- أشارك مجموعتي في عرض ما توصلت إليه .

أحرص ذاتما على عدم إزعاجه، والمحافظة
على النظام في أثناء صعودي ونزولي من
المحافلة .

١/ وأنصت إليها، وأقوم بكل نشاط تطلبه مني فهذا ينمي قدراتي، ويصقل مهاراتي.

٢/ فأحاول مساعدتها بطريقة أخرى ، أتعرفون كيف ؟ بعدم رمي المخلفات على الأرض، بل بوضعها في الأماكن المخصصة لها، وأنصح زميلاتي بذلك.

٣/ وأخذت معي الهدية والدروس التي فاتتها. وقدمت لها الهدية، وشرحت لها الدروس، ثم استأذنت منها للمغادرة ودعوت لها بالشفاء، شكرتني على الزيارة اللطيفة وطلبت مني السلام على أهلي في المنزل .

٤/ توصلنا على ضرورة احترام الآخرين ومحاولة مساعدة من يحتاج المساعدة.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



OMTUT
Knowledge is Power

الواجب المنزلي

1. اقترح عددًا من مهارات التعامل مع الآخرين خارج المنزل

- احترام الآخرين وتقديرهم والاستماع إليهم وعدم التقليل من شأنهم ومساعدة من يحتاج المساعدة.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

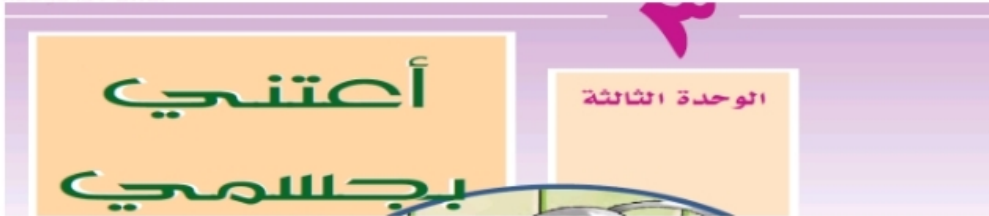
Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



MTUT
Knowledge in Bloom



ب - أثناء الاستحمام :

أقرأ خطوات الاستحمام التالية ثم أرتبها :

(١) غسل الليفة جيّدًا، ثم عرضها للتشيف .

(٢) فرك الجسم جيّدًا بالليفة ، مع مراعاة عدم فرك الوجه والأجزاء الأخرى بنفس الرغوة .



تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



UMTUT
Knowledge in Progress



(١) تبليل جميع أجزاء الجسم بالماء.



(٨) فرك الإبط بقشرة الليمون، أو وضع مخلوط الشب وبودرة التلك، أو استخدام مزيل رائحة العرق.



(٦) شطف الجسم جيدًا بالماء التنظيف عدة مرات حتى يتم التخلص من الصابون.



(٢) فرك الليفة بالصابون للحصول على رغوة مناسبة.



(٧) تنشيف الجسم جيدًا بالفوطة النظيفة عقب الانتهاء من الاستحمام مباشرة، مع التركيز على تنشيف الأذنين والسرة وما بين أصابع القدمين وبقية أجزاء الجسم الأخرى.



(٤) عمل رغوة جديدة باليدين لغسل الأذنين من الداخل والخلف والسرة وبين أصابع القدمين.

تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



MTUT
Knowledge is Power

النشاط (٢) : غسل شعر الرأس



تذكر

- ضرورة غسل شعر الرأس بعد :
- الخلاقة (ذكر).
 - تعرق الجسم.
 - التعرض للغبار.
 - إصابة الشعر بمشكلات صحية.

خطوات تنفيذ النشاط :

- أتأمل صور خطوات غسل الشعر التالية .
- أكتب تعليقًا مناسبًا للخطوات أسفل كل صورة .



وضع الشامبو المناسب لفروة الرأس



وضع الماء على الشعر جيدًا



تدليك فروة الرأس ومن ثم وضع الماء عليها



تدليك الشعر جيدًا بالشامبو



المهارات الحياتية

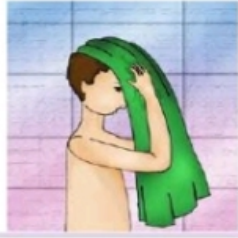
Life Skills 📖

24 October, 2018 ⌚

125 المشاهدات

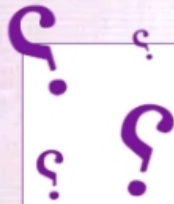


QMTUT
Knowledge in Flower



تنشيف الرأس والشعر جيدا .

شطف الشعر جيدا بالماء



الواجب المنزلي



١. **علل** : أهمية القيام بكل خطوة من خطوات :

أ . الاستحمام .

ب . غسل الشعر .

٢ . اذكر حالتين يكون غسل الشعر فيهما ضروريًا .

- لتنظيف الجسم من الأتربة والوساخ التي لحقت به.
- لتنظيف الشعر من الأتربة والعرق والوساخ لعدم لتكوين القشرة.
- عند لعب كرة القدم او الرياضة - عندما يتعرض للأتربة

← تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



OMTUT
Knowledge is Power

المهارة الثانية اختيار الغذاء الصحي (الخضروات والفواكه)

* أتناقش وزملائي في المجموعة فيما يأتي:

– فوائد الخضروات.



الأب : تعتبر الخضروات ذات فائدة كبيرة للإنسان، لمحافظة على صحة جسمه؛ لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

– أنواع الخضروات.

الأب : نعم يا مريم، فالخضروات الورقية كالخس والسبانخ تساعدنا في مكافحة الإمساك ومغذية ومقوية للمصابين بفقر الدم. أما الخضروات الجذرية كالجزر، فهي مطهرة للكلى ومقوية للبصر.

– طريقة غسل الخضروات حسب نوعها.

● تغسل الخضروات بالماء النظيف.

(ب) أنا أحب الفواكه

* أتناقش وزملائي في المجموعة فيما يأتي:

– فوائد الفواكه.

← تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



OMTUT
Knowledge is Power

الغذائية، الفواكه تقينا أيضًا من الأمراض؛ نظرًا لاحتوائها على أملاح معدنية كالسيوم والحديد، وتحتوي كذلك على الفيتامينات، كما أن الفواكه تمد الجسم بالماء والألياف الضرورية لتخليصه من الفضلات.

– أنواع الفواكه.



الأب: أحسنت يا مريم ، فالمجموعة الأولى هي

الفواكه ذات القشور اللينة مثل العنب والرطب

والتين والفراولة، والمجموعة الثانية يا مريم هي

الفواكه ذات القشور الصلبة [كالبطيخ (الجح)، والشمام، والبرتقال، والمانجو].

– طريقة غسل الفواكه حسب نوعها.

- تغسل الفواكه بالماء النظيف.

النشاط (٢) : سلوكيات إعداد الطعام.

* أتناقش وزملائي في المجموعة سلوكيات إعداد الطعام من حيث:

– المكان والأدوات.

التأكد من تنظيف الأدوات ومكان إعداد الطعام.

← تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



– الغذاء.

الحفاظ على نظافة الغذاء،

– مُعد الطعام.

ملابس خاصة بالطبخ، ونظافة مُعد الطعام من حيث تقليم أظفاره وتغطية رأسه

وغسل يديه،



الواجب المنزلي



– أَسْتَكْمَل فِي الْبَيْتِ بِمُسَاعَدَةِ وِلِيِّ أَمْرِي الْآتِي:

– جَمْعُ مَعْلُومَاتٍ عَنِ فَوَائِدِ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ.

– أَجْمَعُ صُورًا لِبَعْضِ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ، وَأَصْتَفِّهَا.

فوائد الخضروات والفواكه

- فوائد الخضار والفواكه للجسم من أبرز فوائد تناول الخضار والفواكه التي تعود على الجسم: الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات الدماغية، فالبيوتاسيوم الموجود بالخضار والفواكه يحافظ على صحة ضغط الدم، بالإضافة إلى أنّ الألياف الغذائية تساعد على خفض مستويات.

• فواكه قشور لينة كالعنب



تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



OMTUT
Kafkas University

	• فواكه قشور صلبة كالبطيخ
	• خضروات ورقية كالخس
	• خضروات جذرية كالجزر

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



MTUT
Knowledge is Power



الواجب المنزلي



أجيب في دفتري عن الآتي:

- (١) ما فائدة الشريط الذي يلف به الجزء المس من الحنفية؟
- (٢) أخبرك زميل لك بأنه لا جدوى من المتابعة المستمرة لشبكة تمديدات المياه داخل المنزل . ما رأيك بقوله ؟ وماذا ترد عليه؟

- عدم تسرب الماء .
- قوله خاطئ وأقول له من ضرورة متابعة شبكة المياه دائما للإصلاح أي مشاكل في الشبكة الخاصة بالمياه .

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



MTUT
Knowledge is Power

المهارة الثانية العناية بنباتات المنزل

- أتناقش وزملائي في المجموعة في مضمون الحوار السابق الذي دار بين أحمد وعلي من حيث:

- ١- سلوك أحمد وعلي تجاه حديقة منزلهما .
- ٢- أهمية حديقة المنزل .
- ٣- أشكال رعاية حديقة المنزل .

١/ **علي:** بالنسبة لي أحب دائماً أن أعتني بحديقة منزلنا بزراعتها، وري أشجارها وتنظيفها.

أحمد: نحن فقط نلعب فيها

٢/

لأنها المكان المناسب الذي يوفر لنا الظل .

٣/

علي: تكون الرعاية بجمع الأوراق والأغصان اليابسة من تحت الأشجار ، وعدم إتلاف المزروعات فيها، وغيرها من أشكال الرعاية، وبذلك تساهموا في المحافظة عليها نظيفة وظليلة.

تفاصيل الملخص ←

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



OMTUT
Knowledge Is Power

– تأمل الشكلين التاليين وأستنتج أشكال الرعاية بحديقة المنزل.



الصورة الثانية يوجد رعاية وعناية بالحديقة وبأزهارها وأشجارها وتم جمع القمامة وتنظيف الحديقة.

الصورة الأولى نجد لا يوجد رعاية وعناية بالحديقة وبأزهارها وأشجارها والقمامة تملأ المكان.

الواجب المنزلي



أجب في دفتري عن الآتي:

(١) اقترح نصائحاً تقدمها لزملائك للمحافظة على حديقة المنزل، أو المدرسة.

(٢) سمية طالبة في الصف الخامس غير مقتنعة بوجود نباتات الزينة داخل منزلها.

وضّح لها أهمية وجودها داخل المنزل .

- يجب العناية بها عن طريق تقليم الأشجار وريها وتقديم السماد العضوي لها وتنظيف الأوراق والقمامة المتساقطة بالحديقة ورشها بالمبيدات للقضاء على الآفات الضارة.
- توفر لنا الظل والمنظر الجميل الذي يريح النفس وربما الرائحة الطيبة والفواكه اللذيذة.

← تفاصيل الملخص

المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



MTUT
Knowledge is Power

أسواقنا

الوحدة الخامسة

المهارة الأولى : التعامل مع الأسواق التقليدية العمانية

(ب) أنقل الجدول التالي في دفترتي وأكملة بناءً على البنود الواردة فيه بالتعاون مع زملائي في المجموعة .

اسم السوق	بعض السلع التي تباع فيه	وقت إقامته
– هبطة (حلقة) عيد الفطر .	الالعب	26 رمضان
– هبطة (حلقة) عيد الأضحى .	الالعب والأغنام	قبل العيد بأسبوع
– العيود (الخروج) .	تباع فيها السلع المتعلقة بالعيد	أول أيام العيد
– العرصة .	منتجات البادية من فحم	أماكن متعارف عليها
– سوق الجمعة .	معظم الأغراض كالملايس والسيارات	يوم الجمعة
– الكبرة .	معظم الأغراض كالملايس والسيارات	أماكن متعارف عليها

الواجب المنزلي



– قال سعيد محمود : (لا أرى أهمية للأسواق التقليدية ما دامت الأسواق الحديثة موجودة)،

لو كنت في مكان محود ، ماذا سيكون ردك لسعيد ؟



تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



OMTUT
Knowledge is Power

- يجب علينا دائما إقامة السواق التقليدية للحفاظ على التقاليد وربما هناك بعض الأشخاص الذين لا يستطيعون عرض بضاعتهم في الأسواق الحديثة.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



المهارة الثانية التعامل مع الأسواق الحديثة

النشاط (١) : أتعرّف الأسواق الحديثة.

- أتناقش مع زملائي في المجموعة عن الأسواق في الصور أعلاه من حيث:

- ١- السلع المتداولة في البيع والشراء لكل سوق .
- ٢- طرق البيع والشراء المتبعة فيها .
- ٣- الخدمات الأخرى التي توفرها .

أسهم شركات	سوق الأوراق المالية
إعلانات تجارية	أسواق الصحف
كل شيء من ملابس وأجهزة وغيرها	أسواق الإنترنت

- البيع والشراء عن طريق الفيزا كارت والإيميل.
- سرعة البيع والشراء - التنقل بين منتجات كثيرة في وقت قصير .



الواجب المنزلي



- ما مميزات التعامل مع الأسواق الحديثة ؟

- سرعة البيع والشراء دون تكلفة عالية - البحث السريع عن الغرض المطلوب وقائمة الاسعار المناسبة.

تفاصيل الملخص



المهارات الحياتية

Life Skills 📖

24 October, 2018 🕒

125 المشاهدات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ