

**تحضير مادة**  
**المهارات الحياتية**  
**الصف الثالث التعليم**  
**المستمر**

معلمة  
المادة

## الأهداف العامة لتدريس مادة المهارات الحياتية:

1. تكوين اتجاهات ايجابية ومهارات يحتاجها في حياته اليومية الحالية والمستقبلية .
2. المساعدة على التواصل مع الآخرين والتفاعل مع المجتمع لينشأ في حياة أسرية إسلامية تسودها المحبة والإخاء والتعاون .
3. إتاحة المساحة للرأي والتفكير واستنباط الفوائد مما حوله .
4. القدرة على مواجهة أي صعوبات من أي ناحية و استقاء المعلومات من المصادر الصحيحة المناسبة .
5. إتاحة الفرصة في ممارسة المهارات الحياتية وفق المراحل العمرية والأهداف التربوية لبناء شخصية متكاملة من خلال عدّة وحدات تعني كل وحدة منها بأحد جوانب الشخصية .
6. تطوير السمات والقدرات الشخصية وتحويلها لسلوك اعتيادي يتصف بالاستمرارية والتطور.

## الأهداف الخاصة للمهارات الحياتية للصف الثالث لتعليم الكبيرات:

- إكساب المتعلم للعادات الصحية وربطها بالاهتمام بنظافة المنزل وترتيبه والتخلص السليم من النفايات والتعامل مع تلوث الهواء والماء وفق أسس صحية.
- إكساب المتعلم لبعض المهارات في ممارسة العادات الغذائية الصحية اليومية وتجنب المضرة منها.
- تعريف المتعلم بمفهوم الوعي الاستهلاكي وكيفية التعرف على المنتج المناسب.
- تعليم المتعلم مهارات في كيفية توطيد العلاقات الأسرية والاجتماعية المختلفة.
- إكساب المتعلم القدرة على إدارة وضبط الإنفعالات وكيفية التعامل مع ضغوطات الحياة المختلفة وتأثيرها على الصحة وتحقيق المرونة لمواجهة الضغوطات.
- إكساب المتعلم لمهارات الترفيه والألعاب بأنواعها المختلفة و التي تساعد على النمو في جميع جوانبه ومعرفة المناسب منه والفرق بين فوائده وأضراره.
- إكساب المتعلم كيفية التعامل مع وسائل الإعلام المتنوعة والفرق بين مفهوم الإعلام والإعلان والدعاية والتسويق والتميز بين الخبر والمعلومة والإشاعة .
- تعليم المتعلم أساليب التسويق الجيد والقدرة على التسوق وفق الامكانيات المتاحة والتوافق بين موارد الأسرة وميزانياتها.
- إعداد المتعلم ليكون مهياً لإدارة الأسرة واقتصادها وتعليمه كيفية زيادة الدخل ومعرفة أصول الإدخار وتنظيم الميزانية.
- غرس حب الوطن في المتعلم من خلال المشاركة في المناسبات الاجتماعية المختلفة كالأعياد والزواج والولائم ..... وغيره.
- إكساب المتعلم معنى المواطنة الصالحة عبر وصف مظاهر الآداب والذوق في العلاقات الاجتماعية.
- تعرّف المتعلم لبعض الآداب الاجتماعية وذكر أسباب تدني مستوى الأدب في المجتمع وكيفية علاجه.

توزيع منهج مادة (المهارات الحياتية) للصف (الثالث التعليم المستمر)

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
<p>بداية الدراسة للطلاب للفصل الدراسي الأول 1443/01/21 هـ - 2021/08/29 م</p> <p>إجازة اليوم الوطني 1443/02/16 هـ - 2021/09/23 م</p> <p>إجازة نهاية أسبوع مطولة 1443/03/12 هـ - 2021/10/18 م</p> <p>إجازة نهاية أسبوع مطولة 1443/03/29 هـ - 2021/11/04 م</p> <p>بداية اختبار الفصل الدراسي الأول 1443/04/16 هـ - 2021/12/30 م</p> <p>بداية إجازة الفصل الدراسي الأول 1443/04/20 هـ - 2021/12/30 م</p>	الصحة في المنزل (1)	الخميس 1443/1/25 هـ	الأحد 1443/1/21 هـ	1
	الصحة في المنزل (2)	الخميس 1443/2/2 هـ	الأحد 1443/1/28 هـ	2
	سلامة المنتج الغذائي (1)	الخميس 1443/2/9 هـ	الأحد 1443/2/5 هـ	3
	سلامة المنتج الغذائي (2)	الثلاثاء 1443/2/14 هـ	الأحد 1443/2/12 هـ	4
	الأربعاء والخميس إجازة اليوم الوطني			
	مهارات التعامل مع ضغوط الحياة (1)	الخميس 1443/2/23 هـ	الأحد 1443/2/19 هـ	5
	مهارات التعامل مع ضغوط الحياة (2)	الخميس 1443/3/1 هـ	الأحد 1443/2/26 هـ	6
	مهارات الترفيه (1)	الخميس 1443/3/8 هـ	الأحد 1443/3/4 هـ	7
	مهارات الترفيه (2)	الخميس 1443/3/15 هـ	الثلاثاء 1443/3/13 هـ	8
	الأحد والاثنين إجازة نهاية أسبوع مطولة			
	التعامل مع الإعلام (1) - التعامل مع الإعلام (2)	الخميس 1443/3/22 هـ	الأحد 1443/3/18 هـ	9
	ترشيد الاستهلاك (1)	الأربعاء 1443/3/28 هـ	الأحد 1443/3/25 هـ	10
	الخميس إجازة نهاية أسبوع مطولة			
ترشيد الاستهلاك (2-3)	الخميس 1443/4/6 هـ	الأحد 1443/4/2 هـ	11	
مهارات المشاركة في المناسبات الإجتماعية (1-2)	الخميس 1443/4/13 هـ	الأحد 1443/4/9 هـ	12	
الاختبارات	الخميس 1443/4/20 هـ	الأحد 1443/4/16 هـ	13	

<p><b>العنوان: الوحدة الأولى</b></p>	<p><b>المادة: المهارات الحياتية</b></p>
<p><b>الموضوع: المهارات الصحية</b></p>	<p><b>الصف: الصف الثالث – مراكز تعليم الكبار (الفصل الدراسي الأول)</b></p>
<p><b>الفترة الزمنية:</b></p>	
<p><b>الخطوة الأولى: تحديد نتائج التعلم المرغوبة.</b></p>	
<p><b>الأهداف الرسمية: يتوقع من الدارسة بعد دراسة هذه الوحدة أن:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• توضح مواصفات المسكن الصحي.</li> <li>• تعدد الأسباب التي تدعو إلى الاهتمام بصحة المنزل وتجنب الأضرار الصحية الناتجة عن سوء المسكن.</li> <li>• تلخص وظائف المنزل.</li> <li>• تذكر أهمية التهوية.</li> <li>• تحرص على تهوية المسكن دوماً.</li> <li>• تربط الصحة العامة ونظافة المسكن.</li> <li>• تستنتج أنواع التلوث داخل المنزل.</li> <li>• تناقش أخطار النفايات كأحد أسباب التلوث.</li> </ul>	
<p><b>الأسئلة الأساسية:</b></p>	<p><b>الأفكار الكبرى (الأفهام الباقية)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تريدي بناء مسكن صحي لأسرتك فكيف تخطي له وما هي المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟</li> <li>• تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ما النتائج المترتبة على ذلك؟</li> <li>• علي الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلا من عضلات الظهر أثناء التنظيف.</li> <li>• علي وجود نوافذ في البيت.</li> <li>• اقترحي أكبر عدد ممكن من الطرق التي تساعد على التخلص من النفايات.</li> <li>• عددي الأسباب التي تدعو إلى الاهتمام بصحة المنزل وتجنب الأضرار الصحية الناتجة عن سوء المسكن.</li> <li>• لخصي وظائف المنزل.</li> <li>• اذكر أهمية التهوية.</li> <li>• ناقشي أخطار النفايات كأحد أسباب التلوث.</li> </ul>	<p><b>سيفهم الدارسات أن:</b></p> <p><b>الفكرة الكبرى:</b></p> <p>(المنزل هو المكان المخصص للإنسان يأوي إليه ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة وهو المكان الذي يوفر حرته الشخصية ويتيح له المشاركة الفعالة مع الآخرين).</p> <p><b>(الأفهام الباقية):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحا لفترة مناسبة ويمكن كذلك استخدام المراوح والمكسفات فهي عملية تتم من خلالها تجديد الهواء.</li> <li>• الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان ولا يمكن لأي كان حي أن يستغني عن الهواء لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هوائنا الذي نستنشقه نقياً غير ملوث خاصة في المنازل.</li> <li>• النفايات الناتجة عن النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.</li> </ul>

## المعرفة والمهارات الرئيسة التي ستكتسبها الدراسة بعد تعلم الوحدة

ستعرف الدراسة:.....

• المهارات الصحية.

ستكون الدراسة قادرة على...

- توضيح مواصفات المسكن الصحي.
- تلخيص وظائف المنزل.
- ذكر أهمية التهوية.
- ربط الصحة العامة ونظافة المسكن.
- إستنتاج أنواع التلوث داخل المنزل.
- مناقشة أخطار النفايات كأحد أسباب التلوث.

## الخطوة الثانية: تحديد البراهين والأدلة على تحقق نواتج التعلم

المهام الأدائية:

✓ بعد نهاية هذه الوحدة عن المهارات الصحية تتمثل مهمتك في تصميم لوحة تعليمية توضح أنواع التلوث داخل المنزل.

المحكات الرئيسية:

✓ من خلال أنه (مبتدئ، نام، كفاء، متميز).

أدلة أخرى:

✓ من خلال الأدلة الأخرى (مثال: اختبارات قصيرة، التذكير الأكاديمي، اختبارات طويلة، المفكرات...) سيعرضن الدارسات مدى تحصيلهن للنتائج المرغوبة.....

## الخطوة 3: خبرات التعليم والتعلم

الأنشطة التعليمية التعليمية:

- ✓ سأبدأ بسؤال تمهيدي (عددي مواصفات المسكن الصحي).
- ✓ أقدم الأسئلة الأساسية وناقش المهمات الأدائية الختامية للوحدة (المهارات الصحية).
- ✓ ملاحظة/ يتم تقديم المصطلحات الأساسية عند حاجة الأنشطة التعليمية لها والمهام الأدائية (مواصفات المنزل - وظائف المنزل - التهوية - التلوث داخل المنزل - التخلص من النفايات...).
- ✓ أقدم للدارسات مجموعة صور ملونة توضح مواصفات المنزل الصحي، أطلب من الدارسات تأمل الصور بطريقة هائلة ومتأنية ومن ثم التناقش فيما بينهن بغرض توضيح أسباب الاهتمام بصحة المنزل.
- ✓ أقدم للدارسات فيديو تعليمي عن وظائف المنزل، تشاهد الدارسات العرض بتركيز وانتباه، ومن ثم يقمن بمناقشته في محاولة منهن لتوضيح أهمية التهوية الصحية داخل المنازل، مع توضيح الهدف من مشاهدة العرض وشرح الأهداف التربوية المستهدفة من وراء العرض.
- ✓ أقدم للدارسات خريطة مفاهيم عن الصحة المنزلية، أطلب من الدارسات قراءة الخريطة بطريقة علمية تعتمد على تحليل المعلومات التي وردت بها من خلال إستيعاب العلاقات بين العناوين الرئيسة والفرعية للخروج بمفهوم شامل عن القواعد السليمة أثناء التنظيف.
- ✓ يستمعن الدارسات إلى محاضرة لأحد كبار العلماء يتحدث عن التلوث داخل المنازل، ثم أقوم بطرح عدة أسئلة للمناقشة منها: كيف يمكن أن يكون الهواء داخل المنزل ملوثاً؟، أكلف الدارسات بالتناقش فيما بينهن بغرض التوصل لإجابة دقيقة للسؤال محل النقاش مع توضيح الهدف من تلك المحاضرة ومبرراتها.
- ✓ أكلف الدارسات بجمع صور ملونة توضح أضرار تلوث الهواء داخل المنزل، تتعاون الدارسات فيما بينهن من أجل صياغة مجموعة من الجمل حول الموضوع على أن يقمن بجمع الصور الملونة التي تدعم الفكرة في لوحة تعليمية جاذبة.
- ✓ أطلب من الدارسات تصميم لوحة تعليمية توضح أنواع التلوث داخل المنزل .
- ✓ أختتم الوحدة بتقييم ذاتي للدارسات في تلك الوحدة.

## (المهمة الأدائية)

## اسم الوحدة: المهارات الصحية

### الصف: الصف الثالث – مراكز تعليم الكبار – الفصل الدراسي الأول

تتمثل مهمتك في تصميم لوحة تعليمية توضح أنواع التلوث داخل المنزل	
ف	<p><b>الهدف:</b> <b>مهمتك:</b> أن تصممين لوحة. <b>الهدف:</b> أن تتناولين توضيح أنواع التلوث داخل المنزل. <b>المشكلة والتحدى:</b> أن تنفذين اللوحة بشكل جميل وجذاب يوضح الفكرة بشكل يترك أثر لدى المتلقي.</p>
ر	<p><b>الدور:</b> <b>أنت</b> مصممة لوحات تعليمية. <b>لقد طلب منك</b> أن تصممي لوحة تعليمية توضح أنواع التلوث داخل المنزل. <b>وظيفتك:</b> بيان أنواع التلوث داخل المنزل.</p>
و	<p><b>الجمهور:</b> الدارسات أو المجتمع. <b>تحتاج إلى:</b> توعية الجمهور بأنواع التلوث داخل المنزل.</p>
ق	<p><b>الموقف:</b> السياق الذي تجددين نفسك فيه هو: سياق مصممة لوحات تعليمية. <b>التحدى:</b> أن تنفذين اللوحة بشكل جميل وجذاب.</p>
ا	<p><b>النتائج والأداء والغرض:</b> • لوحة تعليمية جيدة ومناسبة للموضوع وتطرح الفكرة بشكل علمي ودقيق.</p>
ع	<p><b>معايير ومحكات النجاح:</b></p>

التوقعات	مبتدئ 1	نامٍ 2	كفاء 3	متميز 4	الشواهد والأدلة ومجموع النقاط
<b>التصميم</b>	تصميم يميل إلى العشوائية - عناصر غير مترابطة - وقت طويل في التنفيذ	تصميم منظم - عناصر مترابطة - وقت طويل في التصميم	تصميم منظم - عناصر مترابطة - وقت متوسط في التسليم	تصميم دقيق - عناصر مترابطة - تسليم في أسرع وقت	
<b>الأفكار</b>	أفكار غريبة - غير مرتبطة بفكرة اللوحة - عشوائية في عرضها	أفكار ضعيفة - مرتبطة باللوحة - طريقة العرض غير دقيقة	أفكار قوية - تناسب مع الموضوع معروضة بشكل منظم	أفكار قوية - تناسب مع الموضوع معروضة بشكل منظم - تترك أثر جيد في نفس المتلقي	
<b>الألوان</b>	الألوان غير متناسقة - استخدام عدد كبير من الألوان	الألوان متناسقة لحد ما	متناسقة جداً - معبرة عن الفكرة	متناسقة جده ومتسقة مع الفكرة - مبهجة - جذابة للعين - مريحة	

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://www.mta.sa)



أن تقدم لكم جميع ما يخص مواد تعليم الكيبرات للفصل الدراسي  
الأول 1443 هـ

تحضير + توزيع + أهداف

أنواع التحضير

تحضير بالاستراتيجيات + الطريقة العرضية + التعلم النشط الجديد +  
المسرد

المرفقات

أوراق عمل لكل درس

+

الكتاب الإلكتروني

+

عروض بور بوينت لكل درس

+

شرح فيديو لكل الدروس

التوصيل للرياض والخرج مجانا

التوصيل لباقي مدن المملكة عبر الفيديوكس ( المستعجل 24 ساعة)

لحجز طلبكم وتسجيل معلومات الإستلام:

يمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونيًا عن طريق الرابط

[www.mta.sa/c](http://www.mta.sa/c)

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيدكس لجميع مدن المملكة

حسب طلبكم ) سي دي \_ طباعة ملونة \_ طباعة عادية)

ايميل المبيعات

[T@mta.sa](mailto:T@mta.sa)

سعر المادة على سي دي 20ريال

سعر المادة عن طريق الايميل 20ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية 30ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة 60ريال

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيديكس  
(من 48 ساعة الى 72 ساعة)

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

---

تواصل معنا عبر الواتس أو الهاتف علي أرقام

[0555107025](tel:0555107025)

[0557977722](tel:0557977722)

[0558396004](tel:0558396004)

[0558396006](tel:0558396006)

[0558396119](tel:0558396119)

0551092444

حسابات بنوك باسم "مؤسسة التحضير الحديثة"

=====

مصرف الراجحي

233608010954856

(اي بان)

SA5780000233608010954856

=====

حسابات بنوك باسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

=====

البنك الأهلي

21065828000106

(اي بان)

SA0610000021065828000106

---

بنك الرياض

2052558759940

(اي بان)

**SA3520000002052558759940**

---

**البنك السعودي الفرنسي**

**K2213000185**

**(اي بان)**

**SA82550000000K2213000185**

---

**بنك البلاد**

**900127883010006**

**(اي بان)**

**SA4715000900127883010006**

---

**البنك السعودي للإستثمار**

**0101001926001**

**(اي بان)**

**SA6065000000101001926001**

---

**بنك الجزيرة**

**030680161166001**

(اي بان)

SA6760100030680161166001

---

بنك الانماء

68202882885000

(اي بان)

SA2805000068202882885000

---

STC Pay

**stc** pay

---