



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة لتعليم منطقة المدينة المنورة

الشؤون التعليمية (بنات) / إدارة الإشراف التربوي

قسم المهارات الحياتية والأسرية



وزارة التعليم

Ministry of Education

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية
المرحلة الابتدائية والمتوسطة
(الفصل الأول والثاني والثالث)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مصطلحات ومفاهيم

الكفاية التعليمية:

- مزيج من المعارف والمهارات والاتجاهات التي توظف في سياق ما من خلال الأنشطة التعليمية.
- قدرة الطالب على توظيف ما تعلمه في مواقف حياتية متنوعة

المهارة:

- أداء مهمة أو نشاط بشكل مقنع وبأساليب وإجراءات معينة وبطريقة صحيحة.

مستويات الأداء:

مقياس يعكس ما وصل إليه الطالب من معارف ومهارات وقيم.

مستويات الإتقان:

مقياس لما يجب أن يصل إليه الطالب من معارف ومهارات وقيم.

التقويم المستمر (التكويني):

عمليات مستمرة خلال الفصل الدراسي لتعديل وبناء وتطوير المهارات والكفايات لدى المتعلمين وفق معايير كمية ونوعية ويقاس من خلالها التعلم.

أدوات التقويم:

أدوات التقويم عديده ومنها المشاركة والتفاعل الصفي / الأنشطة والتطبيقات الصفية/ الواجبات / التقرير/ البحث / المشروع

يقوم أداء التلميذات في مقرر (المهارات الحياتية والاسرية):

يقوم أداء التلميذات في مقرر (المهارات الحياتية والاسرية) في المرحلة الابتدائية والمتوسط وفق الاتي:

-الصف الأول والثاني ابتدائي تقويما مستمرا معتمدا على مستويات الأداء التي تتضمن ثلاث مستويات للإتقان مستوى واحد لعدم الإتقان في جميع المواد.

- يقوم التحصيل الدراسي للطالبة في الصفوف من الثالث ابتدائي وحتى الثالث متوسط تقويم مستمر تكويني من (١٠٠) درجة وفق التوزيع الوارد في دليل التقويم.

المرحلة الابتدائية

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثالث ابتدائي)

(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|-----------------------------------|--------------|
| ● شرح معاني بعض الرموز الإرشادية | معاني الرموز الإرشادية | صحتي وسلامتي |
| ● معرفة مبادئ السلامة في تناول الدواء | السلامة في تناول الدواء | |
| ● تطبيق الوضع الصحي في الوقوف والمشي والجلوس ● تشرح أثر الوقوف والمشي والجلوس الصحيحة على صحة القوام واعتداله | القائمة الصحيحة | |
| ● استنتاج أثر التصرفات السليمة عند خروج الوالدين من المنزل ● مناقشة نتائج التصرفات الغير صحيحة عند خروج الوالدين من المنزل | كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟ | شخصيتي |
| ● أهمية الساعة وقراءتها | الساعة | وقتي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثالث ابتدائي)

(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|-------------------------------------|--------------|
| • تطبيق الوضع الصحي في حمل الأشياء | حمل الأشياء بطريقة صحيحة | صحتي وسلامتي |
| • ذكر بعض الاخطار الناتجة عن سوء استعمال الاسلاك الكهربائية | السلامة عند استخدام الكهرباء | |
| • تفسير سبب تغيير قياس الملابس • تقديم مقترحات مناسبة للملابس التي لا نحتاجها | كيف أتصرف في ملابس التي لا أحتاجها؟ | شخصيتي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثالث ابتدائي)

(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|------------------------------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none">• شرح مفهوم ضربة الشمس• التمييز بين الأوقات المفيدة والضارة لأشعة الشمس• إعطاء امثلة لبعض الأشياء التي تحمي من أشعة الشمس | السلامة من أشعة الشمس | صحتي وسلامتي |
| <ul style="list-style-type: none">• وصف قواعد السلامة الواجب مراعاتها عند السباحة | السلامة أثناء السباحة | |
| <ul style="list-style-type: none">• شرح طرق قضاء وقت الفراغ• اقتراح أفكار للاستفادة من الوقت | كيف أقضى وقت فراغي بما يفيد؟ | وقتي |
| <ul style="list-style-type: none">• شرح مفهوم الصداقة• إبداء الرأي في صفات الصديق المثالي• استنتاج تأثير الاختيار الجيد للصديق على حياته | كيف أختار أصدقائي؟ | شخصيتي |
| <ul style="list-style-type: none">• تصنيف الأغذية حسب المجموعات الغذائية• توضيح أهمية تكامل أقسام الغذاء في كل وجبة | أقسام الغذاء | غذائي |
| <ul style="list-style-type: none">• تطبيق آداب تناول الطعام في الصف• تطبيق شروط الصحة والسلامة عند حفظ الغذاء | آداب حفظ الغذاء | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الرابع ابتدائي)

(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • مناقشة فوائد الاستحمام. • توضيح طريقة الاستحمام الصحيحة • تناقش بعض طرق السلامة أثناء الاستحمام | <p>نظافة الجسم السلامة</p> <p>أثناء الاستحمام</p> | صحتي وسلامتي |
| <ul style="list-style-type: none"> • إعطاء أمثلة للعناية بالعينين وكيفية حمايتها من الأخطار. • شرح طريقة تنظيف الأذنين والمحافظة على سلامتها | سلامة العينين والأذنين | |
| <ul style="list-style-type: none"> • وصف طريقة تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة. • تمييز العادات الحسنة من السيئة التي لها تأثير على صحة الأسنان وتسوسها | العناية بالفم والاسنان | |
| <ul style="list-style-type: none"> • وصف مراحل تنظيف الغرف. • تطبيق مراحل ترتيب السرير على الأنموذج المعروض | غرفتي | مساكني |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح الإرشادات العامة عند ارتداء وخلع وغسل الملابس المدرسية والداخلية. | العناية بالملابس المدرسي والداخلية | ملبسي |
| <ul style="list-style-type: none"> • تنظيف الحذاء وغسل الجوارب عمليا | الجوارب والحذاء | |
| <ul style="list-style-type: none"> • التمييز بين الخضروات وتحديد قيمتها الغذائية • التمييز بين الفواكه وتحديد قيمتها الغذائية • إعداد السلطة المختارة بالطريقة الصحيحة | <p>الخضروات</p> <p>الفواكه</p> | غذائي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الرابع ابتدائي)

(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|---|-------------------|
| • المحافظة على كتبها المدرسية وتغليفها | العناية بالكتاب | بيئتي |
| • الالتزام بالاستخدام الأمثل للمرافق العامة وخاصة المدرسة | العناية بالصف/ المحافظة على المرافق العامة في المدرسة | |
| • وصف طريقة تنظيم وقتها اليومي في الأعمال المفيدة | كيف تنظم وقتك | مهاراتي في الحياة |
| • الامام بطرق الاجتهاد في الصف | كيف تكون مجتهدا في الصف | |
| • فوائد شرب الماء للجسم | الماء | غذائي |
| • تطبيق آداب شرب الماء | الحليب | |
| • ذكر منتجات الحليب | | |
| • توضيح القيمة الغذائية للحليب | | |
| • إعداد الحليب الطازج والمجفف للشرب | | |
| • إضافة النكهات إليه | | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الرابع ابتدائي)

(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|--------------------------|----------------------|
| • تحليل أهمية وجود الصيدلية المنزلية | الصيدلية المنزلية | صحتي وسلامتي |
| • تطبيق كيفية اسعاف المصاب بالغصص عملياً | الغصص | |
| • اقتراح بعض الأساليب الوقائية الفعالة لتجنب حدوث الرعاف | الرعاف | |
| • شرح مفهوم بر الوالدين بصفة عامة • المقارنة بين حال أسرة أفرادها متحابون وأسرة أفرادها غير متحابون. • ابداء الرأي في كيفية التعامل مع الأقارب في مواقف مختلفة | آداب التعامل داخل المنزل | مهاراتي في الحياة |
| • توضيح أهمية الترشيد في استهلاك المياه • استنباط بعض الأسباب المؤدية إلى تسرب المياه في المنزل • التمييز بين سلوكيات هدر الماء داخل المنزل وخارجه | ترشيد استهلاك الماء | |
| • شرح أهمية الكهرباء في حياتنا اليومية • اقتراح طرق فعالة في ترشيد الكهرباء داخل المنزل • ابتكار شعاراً يسهم في ترشيد استهلاك الكهرباء بالمجتمع | ترشيد استهلاك الكهرباء | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الخامس ابتدائي)

(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none">تقيس درجة حرارة زميلتها بطريقة صحيحةتطبق طريقة قياس النبض | العلامات الحيوية في الجسم درجة الحرارة - النبض | صحتي وسلامتي |
| <ul style="list-style-type: none">تلخص أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب | التعامل مع الادوية | صحتي وسلامتي |
| <ul style="list-style-type: none">تشرح مواصفات المسكن الصحيتطبق الوضع الصحيح للجسم أثناء تنظيف المسكن | المسكن الصحي | مسكني |
| <ul style="list-style-type: none">تصف كيفية ترتيب الملابس في الخزانةتعد حقيبة السفر بطريقة سليمة على النموذج عملياً | ترتيب الملابس وحقيبة السفر | ملبسي |
| <ul style="list-style-type: none">تشرح بعض الآداب الإسلامية أثناء التعامل مع أفراد المجتمعتقترح حلولاً مناسبة للمشكلات المعروضة في التعامل مع الزميلات | آداب التعامل خارج المنزل | مجتمعي |
| <ul style="list-style-type: none">تعدد العناصر الغذائية المهمة للجسمتكون وجبات غذائية متزنة من العينات المعروضة | العناصر الغذائية | غذائي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الخامس ابتدائي)

(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|------------------------------|-------------------|
| • تحدد أفضل مكان ووقت للمذاكرة في المنزل | كيف تذاكر؟ | مهاراتي في الحياة |
| • تقترح طرقا مناسبة للمذاكرة الجيدة • توضح كيفية الإجابة على السؤال الصعب في الاختبار | كيف تجيب على أسئلة الاختبار؟ | |
| • تعدد الملوثات داخل المنزل • تقترح حلول لمشكلات التلوث داخل المنزل | التلوث داخل المنزل | بيئي |
| • تعد صنفا من أصناف البيض | البيض | غذائي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الخامس ابتدائي)

(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|---|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none">مناقشة مسببات الحروقالمقارنة بين أنواع الحروقتطبيق الطريقة الصحيحة لعلاج الحروق | الحروق | صحتي وسلامتي |
| <ul style="list-style-type: none">التمييز بين أنواع الجروحتطبيق طريقة إسعاف الجروح بطريقة صحيحة | الجروح | صحتي وسلامتي |
| <ul style="list-style-type: none">تطبيق طريقة الحوار الفعال والاستماع للآخرينإبداء الرأي في آراء زملاءه في الصف في مواقف مختلفةالتمييز بين طرائق الاتصال اللفظي وغير لفظي | آداب الحوار | مهاراتي في الحياة |
| <ul style="list-style-type: none">التمييز بين مسببات النزاع ومظاهرهتطبيق خطوات إدارة الخلاف مع الآخرين | مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات | مهاراتي في الحياة |
| <ul style="list-style-type: none">تخطيط وجبة صحية خفيفةتلخيص القيمة الغذائية لوجبة صحيةيقترح أفكار متنوعة لشطائر صحية خفيفةإعداد بعض الوجبات الصحية الخفيفة والمفيدة | الوجبات الصحية الخفيفة/ أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة | غذائي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف السادس ابتدائي)

(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|--------------------------------|--------------|
| • توضح كيفية العناية بصحة البشرة ونظافتها | بشرتي | صحتي وسلامتي |
| • شرح الطريقة الصحيحة لغسل الشعر مع تحديد الأغذية المفيدة | العناية بشعري واطفاري | |
| • توضح كيفية العناية بالأظفار | التعامل مع الأجهزة الإلكترونية | |
| • تقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن التعامل الخاطئ مع الأجهزة | | |
| • تعدد بعض الأدوات الواجب توافرها في المنزل استعداداً للطوارئ | الحوادث داخل المسكن | مسكني |
| • تلخص الإجراءات الواجب إتباعها في حوادث الحريق والاختناق | | |
| • تعدد مسببات حوادث الكهرباء والسقوط | | |
| • تصدر حكماً عن الملابس التي لم تراعى فيها القيم الإسلامية | اختيار الملابس | ملبسي |
| • تحضر القهوة بالطريقة الصحيحة. | القهوة | غذائي |
| • تشرح فوائد النخلة | التمر | |
| • تعد صنفاً من حلوى التمر البسيطة التي يمكن تقديمها مع القهوة | | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف السادس ابتدائي)

(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|--|--------|
| • تبدي رأيها في كيفية التعامل مع المشكلات التي يصعب حلها | التعامل مع المشكلات الاجتماعية اتخاذ القرار | مجتمعي |
| • تطبيق حسن التعامل مع الآخرين عند الشعور بالغضب والخجل | الغضب الخجل | |
| • تستنتج أضرار تراكم النفايات على صحة الإنسان • تكتب خطة يومية للتخلص من النفايات داخل المدرسة • تشرح أهمية تدوير بعض النفايات | التخلص من النفايات الصلبة | بيئي |
| • تعد الشاي بطريقة صحيحة | الشاي | غذائي |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف السادس ابتدائي)

(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح الأضرار الصحية للتدخين • تقديم طرق فعالة للتحذير من الأسباب المؤدية للتدخين | أضرار التدخين | صحتي وسلامي |
| <ul style="list-style-type: none"> • استنتاج العوامل المساعدة في التسمم الغذائي • تصنيف أنواع التسمم الغذائي • تعليل تجنب تناول الأطعمة الفاسدة • المقارنة بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد | التسمم الغذائي | |
| <ul style="list-style-type: none"> • تفسير مفهوم الموارد الأسرية • استنتاج خطوات إعداد الميزانية • توضيح أهمية الادخار للأسرة | ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة | مهاراتي في الحياة |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح مفهوم المستهلك • التمييز بين إيجابيات وسلبيات الإعلان • تقييم أثر الإعلانات على المستهلك | الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك | |
| <ul style="list-style-type: none"> • المقارنة بين إعادة التدوير وإعادة الاستخدام للمستهلكات • تنفيذ مشروع في إعادة استخدام المستهلكات | إعادة استخدام المستهلكات | |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح مفهوم التغذية الصحيحة • التمييز بين العناصر الغذائية حسب وظائفها داخل الجسم • تكوين وجبات غذائية صحية متوازنة • تقييم مدى صحة العادات الغذائية • تقديم مقترحات للبدائل الصحية لتجنب المواد الضارة • المقارنة بين الأغذية العضوية و الغير عضوية | التغذية السليمة | غذائي |

المرحلة المتوسطة

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الأول متوسط)
(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • تحديد السلوك الصحيح أثناء التعامل مع الوالدين والإخوة والجيران ومحيط المدرسة. | فن التعامل | المهارات الحياتية |
| <ul style="list-style-type: none"> • اكتساب القدرة على اختيار الصديقة وطرق المحافظة عليها. • التمييز بين الصديقة والزميلة. | اختيار الصديق | |
| <ul style="list-style-type: none"> • إدراك أهمية الوقت. • تصميم خطة لاستغلال وقت الفراغ لديها. | تنظيم الوقت | |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح مفهوم الإدارة المنزلية • إعطاء أمثلة لبعض الأعمال داخل الأسرة. | الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل | المهارات الاسرية |
| <ul style="list-style-type: none"> • الإلمام بالطريقة الصحيحة في ترتيب المائدة. • اقتراح بعض المجملات لتزيين المائدة. • تطبيق بعض طيات مناديل مختلفة وحلقات لمناديل المائدة | ترتيب الموائد مناديل المائدة | |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح مواصفات الحساء الجيد. • استنتاج القيمة الغذائية للحساء. | الحساء | الغذاء والتغذية |
| <ul style="list-style-type: none"> • استنتاج القيمة الغذائية الموجودة في السلطات. • اقتراح طرق جذابة لإعداد وتقديم السلطات. | السلطات | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الأول متوسط)
(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|--|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية وكيفية الوقاية منها وكيفه علاجها. • اقتراح وجبة غذائية صحية لأحدى حالات سوء التغذية. | <p>السمنة والنحافة وفقر الدم</p> | التوعية الصحية |
| <ul style="list-style-type: none"> • تطبيق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم. • معرفة طريقة العناية باليدين والقدمين. | <p>العناية بالجسم</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • التمييز بين أنواع المشروبات. • اكتساب مهارة إعداد أنواع مختلفة من العصائر الطازجة. • استنتاج القيمة الغذائية للعصائر. | <p>المشروبات</p> | الغذاء والتغذية |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح أهمية التمور. • تطبيق عمل بعض الأصناف التي يدخل فيها التمر. | <p>التمور</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> • تنفيذ وسائل غلق فتحات الملابس بطريقة صحيحة. | <p>ضم الفتحات</p> | العناية الملبسية |
| <ul style="list-style-type: none"> • تطبيق قواعد الأمن والسلامة في المنزل. | <p>الأمن والسلامة في المنزل</p> | الامن والسلامة |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الأول متوسط)

(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|-------------------------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• تطبيق الأسس العلمية في اختيار النشاط البدني المناسب• اقتراح طرق نشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة في المجتمع | اللياقة البدنية | التوعية الصحية |
| <ul style="list-style-type: none">• مناقشة أهمية الوقاية الصحية داخل المنزل• اقتراح طرق لتنظيف المنزل | الوقاية الصحية داخل المنزل | |
| <ul style="list-style-type: none">• التمييز بين التمر والعنف• إعطاء أمثلة على أنواع وأشكال التمر• استنتاج طرق للحد من التمر داخل المدرسة وخارجها | الحماية من الإيذاء | المهارات الاجتماعية |
| <ul style="list-style-type: none">• توضيح أهمية المزروعات• استنتاج طرق للعناية بالمزروعات• اقتراح حلول لمعالجة الممارسات الخاطئة في التعامل مع المزروعات | الاهتمام بالمزروعات | المهارات الحياتية |
| <ul style="list-style-type: none">• تمييز البيانات المدونة على المنتج الغذائي• توضيح الطريقة الصحيحة للإبلاغ عن منتج غذائي مخالف | معرفة صلاحيات المنتجات الغذائية | لغذاء والتغذية |
| <ul style="list-style-type: none">• تقييم العادات الغذائية المنتشرة في المجتمع السعودي• اقتراح طرق تساعد في تعديل العادات الغذائية للمجتمع | العادات الغذائية في المجتمع السعودي | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثاني متوسط)

(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|--------------------|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• بدء الراي في موصفات الشخصية المثالية.• الحكم على بعض المواقف المختلفة في تصرف سليم | الشخصية المثالية | المهارات الحياتية |
| <ul style="list-style-type: none">• المقارنة بين الثقة الزائفة بالذفس والثقة الحقيقية.• تقديم نصائح تعزز الثقة بالذفس. | الثقة بالذفس | |
| <ul style="list-style-type: none">• اتباع الخطوات الصحيحة لاتخاذ القرار في مشكلة مطروحة. | اتخاذ القرار | |
| <ul style="list-style-type: none">• اجادة التحدث والحوار بطريقة صحيحة عند عرض وجهة النظر. | فن الالقاء والحوار | |
| <ul style="list-style-type: none">• تلخيص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية.• التفريق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرائق العناية بها. | الأجهزة المنزلية | |
| <ul style="list-style-type: none">• الوعي بأهمية ترشيد الاستهلاك العائلي.• تقديم مقترحات حول ترشيد الاستهلاك للماء والكهرباء. | ثقافة المستهلك | المهارات الاسرية |
| <ul style="list-style-type: none">• الربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الارشادية. | البطاقة الارشادية | العناية الملابسية |
| <ul style="list-style-type: none">• الإلمام ببعض مهارات العناية بالملابس.• اكتساب مهارة تنظيف بعض القطع الملابسية عمليا وكيفية العناية بها. | تنظيف الملابس | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثاني متوسط)

(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|-------------------------------|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none">المقارنة بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية الغير متوازنة على صحة الجسم.تكوين وجبة غذائية متكاملة بطريقة النخلة الغذائية الصحية . | الغذاء الكامل والمتوازن | التوعية الصحية |
| <ul style="list-style-type: none">تقديم مقترحات للتقليل من اضرار الوجبات السريعة. | الوجبات السريعة | |
| <ul style="list-style-type: none">التفريق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.استنتاج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.مناقشة أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة الجسم. | المضافات الغذائية | |
| <ul style="list-style-type: none">المقارنة بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.توظيف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة متوازنةأهمية عمل الشطائر في المنزل. | اللحوم والبقول | الغذاء والتغذية |
| <ul style="list-style-type: none">إعداد صنف من الشطائر.يقيم الشطائر المعدة غذائيا. | شطيرة الفلافل شطيرة التونة | |
| <ul style="list-style-type: none">تحديد مفهوم السلامة المرورية .الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.تقديم مقترحات لزيادة التوعية المرورية لطلاب المدرسة . | السلامة المرورية في الطريق | الأمّن والسلامة |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثاني متوسط)
(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|---|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح مفهوم المؤثرات العقلية • تصنيف أنواع المؤثرات العقلية • تلخيص اضرار تعاطي المؤثرات العقلية والادمان على تناولها • شرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية | المؤثرات العقلية | التوعية الصحية |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح علامات ومظاهر متعاطي المخدرات | العلامات الدالة على تعاطي وادمان المواد المخدرة | |
| <ul style="list-style-type: none"> • اقتراح طرق وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية | كيف تساعد الشخص المتعاطي | |
| <ul style="list-style-type: none"> • تحديد مفهوم التتمر الالكتروني • استنتاج أهمية المحافظة على البيانات والملفات الشخصية عبر الانترنت • تحديد الأساليب المستخدمة في التتمر الالكتروني • استنتاج العلامات الدالة على وقوع التتمر الالكتروني • اقتراح اثنين من استراتيجيات مواجهة التتمر الالكتروني • المساهمة بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التتمر الالكتروني | التتمر الالكتروني | المهارات الاجتماعية |
| <ul style="list-style-type: none"> • ذكر مفهوم إدارة الذات • شرح فوائد إدارة الذات • توضيح مهارات الإدارة الذاتية | إدارة الذات | المهارات الحياتية |
| <ul style="list-style-type: none"> • تحديد مفهوم التفكير الإيجابي • استنتاج فوائد التفكير الإيجابي • مقارنة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي | التفكير الإيجابي | |
| <ul style="list-style-type: none"> • توضيح مفهوم الحماية الغذائية • التمييز بين أنواع الحميات الغذائية • المقارنة بين الحماية الغذائية الصحية وغير الصحية • تحديد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية | الحميات الغذائية | الغذاء والتغذية |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثالث متوسط)

(الفصل الأول)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|----------------------------------|-------------------|
| ● تقييم مدى فعالية دور الطالب في المنزل والمدرسة . | كيف تكون فعالاً | المهارات الحياتية |
| ● الوعي بالآداب التي ينبغي مراعاتها أثناء الزيارات العامة. | آداب الزيارة | |
| ● الإلمام بقواعد الحديث والاستماع . | قواعد الحديث وفن الاستماع | |
| ● الوعي بأهمية الادخار | الميزانية وموارد الأسرة | المهارات الأسرية |
| ● اعداد ميزانية مناسبة لدخل المنزل. | استهلاك الغذاء | |
| ● إدراك أهمية قراءة البطاقة الإرشادية وعدم التأثر بالدعاية والاعلان. | زيادة المعرفة بالوعي الاستهلاكي. | |
| ● الإمام بطرق حفظ الاطعمة وفائدتها. | حفظ الأطعمة | الغذاء والتغذية |
| ● الإمام بأهمية دقيق البر وقيمه الغذائية. | أصناف من بيتي دقيق القمح | |
| ● ذكر بعض الأصناف التي تحتوي على دقيق البر. | اسعاف الحوادث المنزلية | الأمّن والسلامة |
| ● اكتساب الطريقة الصحيحة لإسعاف المصابين ببعض الإصابات المنزلية. | | |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثالث متوسط)

(الفصل الثاني)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|--|----------------------------------|------------------|
| <ul style="list-style-type: none">الوعي بأهمية بعض الأعشاب والأغذية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية. | الطب النبوي والتداوي بالأعشاب | التوعية الصحية |
| <ul style="list-style-type: none">الوعي بضرورة اتباع القواعد الصحيحة في التعامل مع المرضى وكيفية حفظ الأدوية. | التمريض المنزلي | |
| <ul style="list-style-type: none">الوعي بمفهوم كل من مرضى السكر وضغط الدم والغذاء المناسب لهما. | تغذية مرضى السكر والضغط | |
| <ul style="list-style-type: none">اكتساب المهارة في معالجة بعض أخطاء الغسيل وإزالة البقع. | مشكلات الغسيل وأخطاؤه | العناية المنسجية |
| <ul style="list-style-type: none">الإلمام بمسببات الحرائق والتدابير اللازمة للسيطرة عليها .التدريب على استخدام طفايات الحريق بصورة سليمة.اقتراح خطة للإخلاء تحسبا للخطر. | الحرائق | الأمّن والسلامة |

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثالث متوسط)
(الفصل الثالث)

| المهارات | الدرس | الوحدة |
|---|-------------------------------------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> تحديد العلاقة بين مفهوم الصحة النفسية والسعادة إعطاء امثلة لمهارات تساعد في تحسين صحته النفسية | الصحة النفسية | التوعية الصحية |
| <ul style="list-style-type: none"> اقترح طرق لتطوير المهارات في الذكاء العاطفي | الذكاء العاطفي | |
| <ul style="list-style-type: none"> توضيح مفهوم التسمم الغذائي استنتاج أهمية السلامة الدوائية شرح أسباب التسمم الدوائي المساهمة في نشر الوعي الدوائي في المجتمع | التسمم الدوائي | |
| <ul style="list-style-type: none"> ذكر امثلة لمناسبات اجتماعية ووطنية تعداد آداب وسلوكيات حضور المناسبات الاجتماعية والوطنية ابداء الرأي في أهمية المشاركة في المناسبات الاجتماعية والوطنية اقترح حلول لمعالجة المظاهر السلبية عند حضور المناسبات الوطنية او الاجتماعية | الاحتفال بالمناسبة الوطنية والاج | المهارات الاجتماعية |
| <ul style="list-style-type: none"> استنتاج فوائد الادخار وصف مفهوم المشاريع الصغيرة تقديم امثلة على مشاريع منزلية صغيرة تمييز أنواع المشاريع الصغيرة | الادخار والاتفاق | المهارات الحياتية |
| <ul style="list-style-type: none"> تحديد مفهوم الشراء الرقمي تطوير مهارات الشراء الرقمي | مهارات الشراء الرقمي | |
| <ul style="list-style-type: none"> وصف الجسم السليم تحديد مفهوم السرعات الحرارية تقييم العادات الغذائية الجيدة والعادات الغذائية السيئة اقترح بدائل غذائية لتعديل العادات الغذائية السيئة | العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم | الغذاء والتغذية |