



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

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الرابع ابتدائي )

(الفصل الأول)

المهارات	الدرس	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناقشة فوائد الاستحمام.</li> <li>• توضيح طريقة الاستحمام الصحيحة</li> <li>• تناقش بعض طرق السلامة أثناء الاستحمام</li> </ul>	<p>نظافة الجسم السلامة</p> <p>أثناء الاستحمام</p>	صحتي وسلامتي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إعطاء أمثلة للعناية بالعينين وكيفية حمايتها من الأخطار.</li> <li>• شرح طريقة تنظيف الأذنين والمحافظة على سلامتها</li> </ul>	سلامة العينين والأذنين	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وصف طريقة تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة.</li> <li>• تمييز العادات الحسنة من السيئة التي لها تأثير على صحة الأسنان وتسوسها</li> </ul>	العناية بالفم والاسنان	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وصف مراحل تنظيف الغرف.</li> <li>• تطبيق مراحل ترتيب السرير على الأنموذج المعروض</li> </ul>	غرفتي	مساكني
<ul style="list-style-type: none"> <li>• توضيح الإرشادات العامة عند ارتداء وخلع وغسل الملابس المدرسية والداخلية.</li> </ul>	العناية بالملابس المدرسي والداخلية	ملبسي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنظيف الحذاء وغسل الجوارب عمليا</li> </ul>	الجوارب والحذاء	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمييز بين الخضروات وتحديد قيمتها الغذائية</li> <li>• التمييز بين الفواكه وتحديد قيمتها الغذائية</li> <li>• إعداد السلطة المختارة بالطريقة الصحيحة</li> </ul>	<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"><li>تقيس درجة حرارة زميلتها بطريقة صحيحة</li><li>تطبق طريقة قياس النبض</li></ul>	العلامات الحيوية في الجسم درجة الحرارة - النبض	صحتي وسلامتي
<ul style="list-style-type: none"><li>تلخص أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب</li></ul>	التعامل مع الادوية	صحتي وسلامتي
<ul style="list-style-type: none"><li>تشرح مواصفات المسكن الصحي</li><li>تطبق الوضع الصحيح للجسم أثناء تنظيف المسكن</li></ul>	المسكن الصحي	مسكني
<ul style="list-style-type: none"><li>تصف كيفية ترتيب الملابس في الخزانة</li><li>تعد حقيبة السفر بطريقة سليمة على النموذج عملياً</li></ul>	ترتيب الملابس وحقيبة السفر	ملبسي
<ul style="list-style-type: none"><li>تشرح بعض الآداب الإسلامية أثناء التعامل مع أفراد المجتمع</li><li>تقترح حلولاً مناسبة للمشكلات المعروضة في التعامل مع الزميلات</li></ul>	آداب التعامل خارج المنزل	مجتمعي
<ul style="list-style-type: none"><li>تعدد العناصر الغذائية المهمة للجسم</li><li>تكون وجبات غذائية متزنة من العينات المعروضة</li></ul>	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"><li>مناقشة مسببات الحروق</li><li>المقارنة بين أنواع الحروق</li><li>تطبيق الطريقة الصحيحة لعلاج الحروق</li></ul>	الحروق	صحتي وسلامتي
<ul style="list-style-type: none"><li>التمييز بين أنواع الجروح</li><li>تطبيق طريقة إسعاف الجروح بطريقة صحيحة</li></ul>	الجروح	
<ul style="list-style-type: none"><li>تطبيق طريقة الحوار الفعال والاستماع للآخرين</li><li>إبداء الرأي في آراء زملاءه في الصف في مواقف مختلفة</li><li>التمييز بين طرائق الاتصال اللفظي وغير اللفظي</li></ul>	آداب الحوار	مهاراتي في الحياة
<ul style="list-style-type: none"><li>التمييز بين مسببات النزاع ومظاهره</li><li>تطبيق خطوات إدارة الخلاف مع الآخرين</li></ul>	مهارات التفاوض في حل النزاع والمشكلات	
<ul style="list-style-type: none"><li>تخطيط وجبة صحية خفيفة</li><li>تلخيص القيمة الغذائية لوجبة صحية</li><li>يقترح أفكار متنوعة لشطائر صحية خفيفة</li><li>إعداد بعض الوجبات الصحية الخفيفة والمفيدة</li></ul>	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"> <li>توضيح الأضرار الصحية للتدخين</li> <li>تقديم طرق فعالة للتحذير من الأسباب المؤدية للتدخين</li> </ul>	أضرار التدخين	صحتي وسلامي
<ul style="list-style-type: none"> <li>استنتاج العوامل المساعدة في التسمم الغذائي</li> <li>تصنيف أنواع التسمم الغذائي</li> <li>تعليق تجنب تناول الأطعمة الفاسدة</li> <li>المقارنة بين صفات الطعام الجيد والطعام الفاسد</li> </ul>	التسمم الغذائي	
<ul style="list-style-type: none"> <li>تفسير مفهوم الموارد الأسرية</li> <li>استنتاج خطوات إعداد الميزانية</li> <li>توضيح أهمية الادخار للأسرة</li> </ul>	ترشيد استهلاك موارد وممتلكات الأسرة	مهاراتي في الحياة
<ul style="list-style-type: none"> <li>توضيح مفهوم المستهلك</li> <li>التمييز بين إيجابيات وسلبيات الإعلان</li> <li>تقييم أثر الإعلانات على المستهلك</li> </ul>	الدعاية والإعلان وأثرهما على سلوك المستهلك	
<ul style="list-style-type: none"> <li>المقارنة بين إعادة التدوير وإعادة الاستخدام للمستهلكات</li> <li>تنفيذ مشروع في إعادة استخدام المستهلكات</li> </ul>	إعادة استخدام المستهلكات	
<ul style="list-style-type: none"> <li>توضيح مفهوم التغذية الصحيحة</li> <li>التمييز بين العناصر الغذائية حسب وظائفها داخل الجسم</li> <li>تكوين وجبات غذائية صحية متوازنة</li> <li>تقييم مدى صحة العادات الغذائية</li> <li>تقديم مقترحات للبدائل الصحية لتجنب المواد الضارة</li> <li>المقارنة بين الأغذية العضوية و الغير عضوية</li> </ul>	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"> <li>• تحديد السلوك الصحيح أثناء التعامل مع الوالدين والإخوة والجيران ومحيط المدرسة.</li> </ul>	فن التعامل	المهارات الحياتية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتساب القدرة على اختيار الصديقة وطرق المحافظة عليها.</li> <li>• التمييز بين الصديقة والزميلة.</li> </ul>	اختيار الصديق	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إدراك أهمية الوقت.</li> <li>• تصميم خطة لاستغلال وقت الفراغ لديها.</li> </ul>	تنظيم الوقت	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• توضيح مفهوم الإدارة المنزلية</li> <li>• إعطاء أمثلة لبعض الأعمال داخل الأسرة.</li> </ul>	الإدارة المنزلية والمساهمة في أعمال المنزل	المهارات الاسرية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإلمام بالطريقة الصحيحة في ترتيب المائدة.</li> <li>• اقتراح بعض المجملات لتزيين المائدة.</li> <li>• تطبيق بعض طيات مناديل مختلفة وحلقات لمناديل المائدة</li> </ul>	ترتيب الموائد مناديل المائدة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• توضيح مواصفات الحساء الجيد.</li> <li>• استنتاج القيمة الغذائية للحساء.</li> </ul>	الحساء	الغذاء والتغذية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استنتاج القيمة الغذائية الموجودة في السلطات.</li> <li>• اقتراح طرق جذابة لإعداد وتقديم السلطات.</li> </ul>	السلطات	

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

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

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

### (الفصل الثالث)

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

المهارات الأساسية لمادة المهارات الحياتية والأسرية (الصف الثاني متوسط)

(الفصل الأول)

المهارات	الدرس	الوحدة
• بدء الراي في موصفات الشخصية المثالية. • الحكم على بعض المواقف المختلفة في تصرف سليم	الشخصية المثالية	المهارات الحياتية
• المقارنة بين الثقة الزائفة بالذفس والثقة الحقيقية. • تقديم نصائح تعزز الثقة بالذفس.	الثقة بالذفس	
• اتباع الخطوات الصحيحة لاتخاذ القرار في مشكلة مطروحة.	اتخاذ القرار	
• اجادة التحدث والحوار بطريقة صحيحة عند عرض وجهة النظر.	فن الالقاء والحوار	
• تلخيص الأمور الواجب مراعاتها عند شراء الأجهزة المنزلية. • التفريق بين الأجهزة المنزلية من حيث طرائق العناية بها.	الأجهزة المنزلية	
• الوعي بأهمية ترشيد الاستهلاك العائلي. • تقديم مقترحات حول ترشيد الاستهلاك للماء والكهرباء.	ثقافة المستهلك	المهارات الاسرية
• الربط بين الرموز ومعانيها في البطاقة الارشادية.	البطاقة الارشادية	العناية الملابسية
• 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"><li>المقارنة بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية الغير متوازنة على صحة الجسم.</li><li>تكوين وجبة غذائية متكاملة بطريقة النخلة الغذائية الصحية .</li></ul>	الغذاء الكامل والمتوازن	التوعية الصحية
<ul style="list-style-type: none"><li>تقديم مقترحات للتقليل من اضرار الوجبات السريعة.</li></ul>	الوجبات السريعة	
<ul style="list-style-type: none"><li>التفريق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.</li><li>استنتاج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.</li><li>مناقشة أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة الجسم.</li></ul>	المضافات الغذائية	
<ul style="list-style-type: none"><li>المقارنة بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.</li><li>توظيف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة متوازنة</li><li>أهمية عمل الشطائر في المنزل.</li></ul>	اللحوم والبقول	الغذاء والتغذية
<ul style="list-style-type: none"><li>إعداد صنف من الشطائر.</li><li>يقيم الشطائر المعدة غذائيا.</li></ul>	شطيرة الفلافل شطيرة التونة	
<ul style="list-style-type: none"><li>تحديد مفهوم السلامة المرورية .</li><li>الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.</li><li>تقديم مقترحات لزيادة التوعية المرورية لطلاب المدرسة .</li></ul>	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"> <li>• توضيح مفهوم المؤثرات العقلية</li> <li>• تصنيف أنواع المؤثرات العقلية</li> <li>• تلخيص اضرار تعاطي المؤثرات العقلية والادمان على تناولها</li> <li>• شرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية</li> </ul>	المؤثرات العقلية	التوعية الصحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• توضيح علامات ومظاهر متعاطي المخدرات</li> </ul>	العلامات الدالة على تعاطي وادمان المواد المخدرة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اقتراح طرق وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية</li> </ul>	كيف تساعد الشخص المتعاطي	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد مفهوم التمر الالكتروني</li> <li>• استنتاج أهمية المحافظة على البيانات والملفات الشخصية عبر الانترنت</li> <li>• تحديد الأساليب المستخدمة في التمر الالكتروني</li> <li>• استنتاج العلامات الدالة على وقوع التمر الالكتروني</li> <li>• اقتراح اثنين من استراتيجيات مواجهة التمر الالكتروني</li> <li>• المساهمة بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التمر الالكتروني</li> </ul>	التمر الالكتروني	المهارات الاجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ذكر مفهوم إدارة الذات</li> <li>• شرح فوائد إدارة الذات</li> <li>• توضيح مهارات الإدارة الذاتية</li> </ul>	إدارة الذات	المهارات الحياتية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد مفهوم التفكير الإيجابي</li> <li>• استنتاج فوائد التفكير الإيجابي</li> <li>• مقارنة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي</li> </ul>	التفكير الإيجابي	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• توضيح مفهوم الحماية الغذائية</li> <li>• التمييز بين أنواع الحميات الغذائية</li> <li>• المقارنة بين الحماية الغذائية الصحية وغير الصحية</li> <li>• تحديد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية</li> </ul>	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"><li>• الوعي بأهمية بعض الأعشاب والأغذية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية.</li></ul>	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	التوعية الصحية
<ul style="list-style-type: none"><li>• الوعي بضرورة اتباع القواعد الصحيحة في التعامل مع المرضى وكيفية حفظ الأدوية.</li></ul>	التمريض المنزلي	
<ul style="list-style-type: none"><li>• الوعي بمفهوم كل من مرضى السكر وضغط الدم والغذاء المناسب لهما.</li></ul>	تغذية مرضى السكر والضغط	
<ul style="list-style-type: none"><li>• اكتساب المهارة في معالجة بعض أخطاء الغسيل وإزالة البقع.</li></ul>	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	العناية المنزلية
<ul style="list-style-type: none"><li>• الإلمام بمسببات الحرائق والتدابير اللازمة للسيطرة عليها .</li><li>• التدريب على استخدام طفايات الحريق بصورة سليمة.</li><li>• اقتراح خطة للإخلاء تحسبا للخطر.</li></ul>	الحرائق	الأمّن والسلامة

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

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