

الوحدة الأولى :- المهارات الحياتية

الدرس الأول :- التعبير اللفظي وغير اللفظي

-أنواع التعبير :- 1- التعبير اللفظي :- وهو استخدام الكلمات المنطوقة أو المكتوبة للتواصل والتعبير عن الأفكار والمشاعر ونبرة الصوت.

2- التعبير غير اللفظي :- هو جميع اشكال التواصل التي لاتعتمد على الكلمات وتعتمد على الإشارات التي تنقل الأفكار والمشاعر.

-أهمية التعبير غير اللفظي:-

1-المساعدة على فهم الرسائل اللفظية

2-بناء الثقة بين الأفراد

3-التعبير عن المشاعر

-وجه سعيد :-



-وجه حزين :-



-وجه غاضب :-



الوحدة الأولى :- المهارات الحياتية

الدرس الثاني :- التفكير الإبداعي

- التفكير الإبداعي :- هو القدرة على التفكير بطرق جديدة وغير تقليدية وإيجاد حلول للمشكلات .

- أنشطة تعزز الفكر الإبداعي وتشجع على الخيال والتجربة :-

1- قراءة كتب متنوعة

2- ممارسة فنون الرسم والكتابة

3- حل الألغاز والألعاب الذهنية

-مهارات التفكير الإبداعي:

1-التخيل 2-إيجاد حلول للمشكلات 3-التعبير عن الأفكار 4-التحليل

- التفكير الناقد :-

1- يجب أن نشجعه وندعمه بشكل إيجابي ونعزز ثقته بنفسه

2- ممكن أن تقوم بكتابة مهامها بطريقة ممتعة وملونة أو تستخدم تطبيقات ذكية تساعد على ذلك

3- يجب أن نعزز أفكارها ونشرح لها أهمية إعادة التدوير للبيئة

4- يجب أن ندعم أفكاره ونقدم المساعدة له من أصحاب الخبرة

5- يجب أن نوضح له إمكانية تطبيق الفكرة

6- يجب أن ندعم لها فكرتها ونشجع بعض الطلاب للمشاركة معها في المبادرة

الوحدة الثانية :- ريادة الأعمال

الدرس الأول :- أهمية ريادة الأعمال

*ريادة الأعمال تبدأ بالمبادرة وإيجاد حل لمشكلة

- أهمية ريادة الأعمال :-

- 1- إيجاد فرص عمل للأفراد وزيادة دخلهم وتحسين مستوى المعيشة
- 3- توفر فرص لتحقيق الاستقلال المالي للأفراد

- أهمية المبادرة في ريادة الأعمال :-

- 1- تعبر عن عمل يقوم به الفرد من دون توجيه أو طلب مباشر من أحد
- 2- تهدف الى تحقيق هدف محدد
- 3- تعبر عن تقديم مساعدة أو خدمة مجتمعية
- 4- المبادرة مؤشرا على الريادة والتحفيز والعمل الجماعي

- التفكير الناقد :-

- 1- الاهتمام والشغف
- 2- الموارد المتاحة
- 3- السوق والطلب
- 4- المعرفة والمهارة

الوحدة الثالثة :- السلامة والصحة والبيئة

الدرس الأول :- العناية بالمظهر الشخصي

- حث الإسلام على الإهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة الثياب للظهور بصورة لائقة ونظيفة ومرتبّة

- أهمية العناية بالمظهر الشخصي (المظهر الخارجي):-

1- أقي نفسي من الأمراض

2- أعزز ثقتي بنفسي

3- أزيد من تقبل الآخرين لي

4- أشعر بالراحة والنشاط

-تأثير العناية بمظهري الشخصي على نفسي وعلى المحيطين بي:

الراحة النفسية وتعزيز الثقة بالنفس زيادة نجاحي في العلاقات الاجتماعية والمهنية

- امور تساعدني على العناية بالمظهر الشخصي :-

1- تقليم الأظافر

2- الإستحمام

3- نظافة الملابس وكيها

4- الطعام الصحي

- التفكير الناقد :-

1- ليس من المهم ان تكون الملابس باهضة لكن يجب أن تكون نظيفة ومرتبّة

2- تصرف خاطئ

الوحدة الثالثة :- السلامة والصحة والبيئة

الدرس الثاني :- مواد العناية بالمظهر الشخصي وأدواتها

- بعض أدوات العناية بالمظهر الشخصي (للاستخدام الشخصي فقط) :-

لأن مشاركتها ستؤدي الى أضرار صحية نتيجة انتقال العدوى الى الجلد أو الشعر وغيره.

- أدوات تستخدم للعناية بالمظهر الخارجي :-

1- فرشاة أسنان

2- مشط

3- مقص أظافر

4- معجون أسنان

5- منشفة

- أدوات خاصة بالفرد لا يمكن مشاركتها :-

1- ليفة الاستحمام

2- بشكير الوجه

3- فرشاة أسنان

4- الملابس الداخلية

- أدوات يمكن مشاركتها مع الآخرين :-

1- المناديل المبللة

2- ملمع الأحذية

3- سجادة الصلاة

4- المرأة

- طرق العناية بالأدوات الشخصية:

1-تنظيف فرشاة الأسنان

2-تنظيف مشط الشعر

3-غسل المنشفة باستمرار

4-وضع الملابس في المكان المخصص

5-ترتيب الكتب والدفاتر في الحقيبة المدرسية

6-تنظيف الحذاء من الأتربة والغبار

الوحدة الثالثة :- السلامة والصحة والبيئة

الدرس الثالث :- استخدام مواد العناية بالمظهر الشخصي وأدواتها

- أهمية استخدام مواد العناية بالمظهر الخارجي وأدواتها بطريقة صحيحة :-

لتحقيق الهدف من استخدامها وتقليل الخطر من سوء استخدامها .

-خطوات تنظيف الأسنان:



1 اغسل فرشاة الأسنان بالماء جيداً، وأضع عليها قليلاً من معجون الأسنان.

2 أضع الفرشاة على أسناني بزاوية مائلة، بحيث تلامس شعيرات الفرشاة طرف اللثة والأسنان.

3 أنظف أسناني كاملة من الجهة الخارجية.

4 أنظف الجهة الداخلية من الأسنان بشكلٍ طولي.

5 أنظف الأضراس بوضع الفرشاة بزاوية مائلة، ذهاباً وإياباً، وبحركة دائرية.

6 أنظف اللسان باستخدام فرشاة الأسنان.

7 أمضض فمي بقليل من الماء.

*سلوكات صحيحة عند استخدام مواد العناية بالمظهر الخارجي وأدواتها:

1-استخدام كمية مناسبة من صابون الشعر

2-استخدام كمية مناسبة من معجون الأسنان وعدم الاسراف في الماء

- أدوات الإستحمام الشخصية :-

1- الليفة

2- المنشفة

3- الشامبو

4- الملابس الداخلية

الجدول (1): طريقة الاستحمام.

الصور	خطوات الاستحمام
	(6) ارتدي الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
	(5) اغسل جسمي من الصابون جيداً، وأنشفه بشفطتي الخاصة.
	(4) أنظف قدمي جيداً، خاصة ما بين الأصابع، وحول الأظافر، والكعبتين، مع التدوير من غطيم الإثر لآخر.
	(1) أجهز أدوات الاستحمام.
	(3) أضع صابون الاستحمام على لفتي الناعمة، وأفرغ جسمي من الرقبة حتى نهاية الجسم.
	(2) اغسل شعري باستخدام سائل غسل الشعر، مع تجنب دحوله إلى العينين، وأنشفه جيداً.
	
	

إرشادات:

- اشبع حرارة الماء قبل الاستحمام.
- لا أشرف في الماء أثناء الاستحمام.
- أعيد أدوات الاستحمام إلى مكانها الشخص بعد الانتهاء من استعمالها.

-خطوات الاستحمام:

- 1- تجهيز أدوات الاستحمام
- 2- وضع صابون الاستحمام على الليفة وفرك كامل الجسم مع القدمين
- 3- غسل الشعر وشفطه جيداً
- 4- غسل الجسم من الصابون وتنشيفه بالمنشفة
- 5- ارتداء الملابس النظيفة الداخلية والخارجية

التفكير الناقد :-

- 1- يجب استخدامها بطريقة صحيحة حتى لا تؤذي الأذن
- 2- لا يجب مشاركة قصاصة الاظافر بين الأشخاص لتجنب انتقال العدوى
- 3- الكمية الكبيرة من الشامبو لا تزيد من فائدته يجب استخدام الكمية حسب الارشادات
- 4- يجب كي الملابس حتى ليظهر بصورة لائقة ونظيفة ومرتبّة

الوحدة الرابعة :- الإقتصاد المنزلي

الدرس الأول :- العناية بالشعر

*أهمية العناية بالشعر:

- 1-تقويته ونموه
- 2-تجنب المشكلات الصحية (الأمراض الفطرية – قشرة الرأس)

*أهمية الشعر :-

- 1- حماية الرأس من الأشعة الضارة
- 2- تقليل فقد حرارة الجسم في الأجواء الباردة
- 3- زيادة جمال الإنسان لتأثيره في مظهره الخارجي

*ممارسات تساعد على العناية بالشعر:

- 1-الغذاء الصحي
- 2-غسل الشعر باستمرار بالماء والصابون
- 3-قص أطراف الشعر
- 4-اختيار صابون شعر مناسب

أنواع الشعر:

- أ - الشعر الجاف: قليل اللّمعان، باهت اللون نتيجة نقص إفرازات الغدد الدهنية في فروة الرأس، وغالبا يكون الشعر خشناً.
- ب - الشعر الدهني: يكون مغطى بطبقة زيتية، ويكون خفيفاً، ولا مِعَالَمَعَاناً لافِتاً للنّظر، وناعماً جداً.

ج-الشعر العادي



المواد والأدوات: فُرْشاة شَعْرٍ، مِشْطٌ، مِزَاقَةٌ، فوطَةٌ، مُرَطَّبٌ مُنَاسِبٌ لِلشَّعْرِ، قَلَمٌ، مِشْحَاةٌ.
خُطُواتُ العَمَلِ:

1 أملاً الفَراغاتِ في الجُمْلَةِ الآتِيَةِ بِاخْتِيَارٍ ما يُنَاسِبُ كُلَّ مَنها مِمَّا يَأْتِي:

(مَكَانٌ، مُؤَخَّرَةٌ، المُنَاسِبَةُ، المُرَطَّبُ المُنَاسِبُ، قُرُوءَةُ الرُّأْسِ، أَطْرَافُهُ، فوطَةٌ).

أ- ااخْتارِ المِشْطَ، أو فُرْشاةَ الشَّعْرِ..... **المُنَاسِبَةُ**..... لِشَعْرِي.

ب- أَصْعُ..... **فوطَةٌ**..... عَلى رُكْبَتِي، أو حَوْلَ الكَتِفَينِ عِندَ تَمَشِيطِ شَعْرِي.



ج- أَزْطَبُ شَعْرِي بِقَلِيلٍ مِنَ... **المُرَطَّبِ المُنَاسِبِ** لِشَعْرِي.

د- أَمَشْطُ شَعْرِي بِطَءٍ، مِنْ..... **مُؤَخَّرَةٍ** رَأْسِي.

هـ- إِذا كانَ شَعْرِي طَوِيلًا فَأَمَشْطُ..... **قُرُوءَةَ رَأْسِي**.

أَوَّلًا، ثُمَّ الجُزْءَ الأَوْسَطَ، فَالجُزْءَ القَرِيبَ مِنْ..... **أَطْرَافِهِ**.....

و- أَنْظِفُ مِشْطِي، أو فُرْشاةَ شَعْرِي، وَ..... **مَكَانَ**..... تَمَشِيطِ شَعْرِي.

2 أَغْرِضْ ما أَتَوَصَّلُ إِلَيْهِ أَمَامَ رُفْلايَ / رَمِيلَتِي.

التفكير الناقد :-

1- يجب أن نمشط الشعر بأماكن بعيدة عن تواجد الطعام حتى لا يتساقط فيه

2- لا يجب تشارك المشط مع أحد لتجنب انتقال الأمراض

الوحدة الرابعة :- الإقتصاد المنزلي

الدرس الثاني :- العناية بملابسي الشخصية

*بطاقة البيان :قطعة من القماش مثبتة على الملابس من الداخل

*أهمية بطاقة البيان:

تحتوي على ارشادات الغسيل والتنظيف والكي للمحافظة على الملابس

*يجب التقيد بالتعليمات المدونة على الملابس :-

لان طرق العناية بها تختلف من نوع الى اخر

*من التعليمات المدونة على الملابس :-

- 1- يتحمل الغسيل الحار
- 2- يغسل يدويا أو في الغسالة
- 3- لا يتحمل مساحيق الغسيل أو مواد التبييض
- 4- يرسل الى محال التنظيف الجاف

*طرق العناية بملابسي الشخصية :-

- 1- اعلق ملابسك النظيفة
- 2- اغسل ملابسك وأكويها
- 3- أنظف اي بقع على ملابسك
- 4-أضع الملابس التي لا تستخدم في أكياس التخزين

*طرق غسل الجوارب الخاصة:

- 1- غسل الجوارب بالماء والصابون وشطفهما جيدا
- 2- نشر الجوارب في مكان مشمس
- 3- طوي الجوارب بطريقة مرتبة ونضعها في المكان المخصص

- التفكير الناقد :-

- 1- تصرف خطأ يجب تجهيز الملابس ليلا قبل النوم
- 2- تصرف صحيح للمحاذة على النظافة الشخصية
- 3- تصرف صحيح حتى لا تنمو فيه الفطريات وتظهر رائحة مزعجة
- 4- تصرف خطأ يجب استبدال الجوارب يوميا حتى لا تخرج رائحة مزعجة منه
- 5- تصرف خطأ يجب أن يضع الملابس في المكان المناسب لها

الوحدة الرابعة :- الإقتصاد المنزلي

الدرس الثالث :- اختيار الخضار والفواكه الموسمية

*أمور تحرص الأسرة عليها عند تسوق الخضار والفاكهة:

1-أفضل جودة

2-قيمة غذائية أعلى

3-أقل سعر

- مواصفات الخضار والفواكه الموسمية :-

1- مناسبة الحجم

2- زاهية اللون جيدة الرائحة

3- طازجة في موسمها متماسكة القوام

4- خالية من العطب والعفن

*أذكر مواصفات كل من :

1-الخيار الطازج:صلب لونه أخضر لامع وأملس

2-البطاطا الطازجة:صلبة خالية من الطين واللون الأخضر

3-البقدونس الطازج : غضة لونها أخضر وعروقها سهلة الكسر

4-الفراولة الطازجة :متماسكة القوام ولونها أحمر خالية من العفن

5-التفاح الطازج:صلب زاهي اللون خال من البقع البنية

6-الخس الطازج: غضة لونها أخضر وعروقها سهلة الكسر

*طريقة تنظيف الخضار الورقية مثل (الكزبرة-البقدونس):

- 1-إزالة الحشائش والأوراق الصفراء
- 2-النقع بمحلول ملحي لمدة 10 دقائق للتعقيم
- 3-الشطف بالماء

*طريقة تنظيف الخضار الجذرية والدرنية مثل (الفجل- البطاطا)

- 1-غسلها بالماء وفركها بالفرشاة
- 2-تصفية الخضار لتجف من الماء

*طريقة تنظيف ثمار الفواكه والخضروات:

- 1-وضع لتر من الماء في وعاء ونضع بداخله ملعقة ملح
- 2-فرك الخضروات والفاكهة باستخدام اسفنجة نظيفة
- 3-شطف الخضروات والفواكة مرة أخرى بالماء
- 4- ترك الخضروات والفواكة لتصفى من الماء

- التفكير الناقد :-

- 1- يمكن الاستفادة منه بري النباتات
- 2- حتى لا يذبل كل منها

الوحدة الخامسة :- الزراعة

الدرس الأول :- المنتجات الزراعية الحيوانية والنباتية

- المنتجات الزراعية :- 1- نباتية :- الخضار والفواكه

-- الحبوب بأنواعها

--الزيوت النباتية

-- الخضراوات والفواكه المعلبة

-- الأعشاب الطبية

--الزيتون (صناعة الجفت ينتج من عصر الزيتون)

2-الحيوانية :- البيض ومشتقات الحليب

-- اللحوم بأنواعها

--العسل والشمع

-- الجلود

-- الصوف

--السماذ البلدي (الزبل)

- أهمية المنتجات الزراعية في حياة الإنسان :-

تساعد المنتجات الزراعية الإنسان في الغذاء، الصحة، والاقتصاد، وتحسن البيئة التي نعيش فيها.

الوحدة السادسة :- منتجاتنا الوطنية

الدرس الأول :- الصناعات الغذائية الوطنية

- أهمية المنتجات الغذائية الوطنية :-

ذات أهمية عالية لإرتباطها مع قطاعات اقتصادية وإنتاجية أخرى

*ماذا يضم قطاع الصناعات الغذائية:

- 1-المنتجات الزراعية(الخضروات والفواكه)
- 2-المنتجات الحيوانية (اللحوم الحمراء والبيضاء ومنتجاتها)

- أهمية قطاع الصناعات الغذائية في الأردن:-

- 1- تحقق الإكتفاء الذاتي في انتاج بعض السلع الغذائية (الألبان ومنتجاتها والبيض والدجاج)
- 2- لجودتها العالية تحقق تنافسية كبيرة في السوق المحلية والدولية

- أمثلة على منتجات غذائية وطنية :-

- 1- اللحوم الحمراء والبيضاء :- دجاج الطاحونة
- 2- الخضراوات والفواكه :- البندورة - البرتقال
- 3- الزيوت والدهون الحيوانية والنباتية :- سمنة البلقاء
- 4- منتجات الحليب والالبان :- لبن اليوم
- 5- منتجات مطاحن الحبوب
- 6- البن والشاي والبهارات والتوابل

-التفكير الناقد فوائد دعم المنتجات الوطنية :-

توفير فرص عمل دعم الاقتصاد الوطني تحقيق الأمن الغذائي

الوحدة السادسة :- منتجاتنا الوطنية

الدرس الثاني :- القيمة الغذائية للمنتجات الوطنية

- أهمية دعم المنتجات الغذائية الوطنية :-

توفير فرص العمل دعم الاقتصاد الوطني تحقيق الأمن الغذائي

- مميزات قطاع الصناعات الوطنية الغذائية :-

1- تنوع المنتجات المعروضة في الأسواق

2- ارتباط المنتجات بصحة المستهلك

- اسباب اختيار المنتجات الوطنية :-

1- الجودة العالية

2- القيمة الغذائية الكبيرة

- التفكير الناقد :-

الترويج لها والشراء منها

الوحدة السادسة :- منتجاتنا الوطنية

الدرس الثالث :- تغليف السلع والمنتجات

- أهمية تغليف السلع والمنتجات :-

1- حماية السلع والمنتجات أثناء النقل والتخزين

2 تقديمها بصورة جاذبة وجميلة

- أشكال التغليف الشائعة :- 1- العبوات الصلبة :- الزجاج :- يستخدم لتعبئة المنتجات الغذائية

المعدن :- يستخدم لتغليف الأطعمة المعلبة

البلاستيك الصلب :- يستخدم لتغليف المياه والمشروبات
المعلبة

2- العبوات المرنة :- الأكياس الورقية :- تستخدم لتغليف الطحين والسكر
وبعض الخضراوات

الأكياس البلاستيكية :- تستخدم للمخبوزات والوجبات
الخفيفة والمكسرات

3- العبوات الكرتونية :- الصناديق الكرتونية :- تستخدم لتغليف المنتجات
الإلكترونية والأجهزة المنزلية والأطعمة الجافة

- التفكير الناقد :-

يعزز صحة الإنسان من خلال تقليل التعرض للمواد السامة والحفاظ على طعام صحي وآمن

الوحدة السابعة :- الفندقية والسياحة

الدرس الأول :- مقومات السياحة

*يعد الأردن من دول العالم ذات الجذب السياحي :-

1- لموقعه المميز وسط الوطن العربي

2- لتمتعه بمقومات سياحية عديدة

3- الأمن الداخلي

- المقومات السياحية :-

1- مقومات طبيعية :لم يتدخل الانسان في صنعها

مثال :- 1- الطبيعة الجغرافية :- شلالات ماعين

2-الموقع الجغرافي

3-المناخ :- اعتدال مناخ البحر الميت شتاء

3-مقومات بشرية :من صنع الانسان

مثال :- 1- الأمن والإستقرار

2- الشعب المضياف :- العادات والتقاليد

3- تنوع الآثار التاريخية :- أضرحة الصحابة -البترا

4- الخدمات ووسائل النقل :- الفنادق - نظافة الطرق توفر وسائل النقل والمواصلات

نوع الفقوم السياحي	الصورة	
بشرية		الخدمات ووسائل النقل
طبيعية		الطبيعة الجغرافية
بشرية		الأمن والإستقرار
بشرية		الشعب المضيف
بشرية		الأثار التاريخية

-الفكير الناقد :-

- 1- يجب المحافظة على نظافة الأماكن السياحية وعدم كسب النفايات
- 2- يجب عدم الرسم أو الكتابة على الآثار التاريخية حتى أحافظ على السياحة في بلدي
- 3- حتى نشجعهم على زيارة البلد

الوحدة الثامنة :- الصناعات الهندسية والكهربائية وتكنولوجيا المعلومات

الدرس الأول :- المواد والعدد اليدوية المستخدمة في أعمال الكهرباء

- الأدوات والعدد اليدوية المستخدمة في أعمال الكهرباء :-

- 1- عراية الأسلاك :تستخدم لتعريية أسلاك الكهرباء
- 2- القطاعة :تستخدم لقطع الأسلاك
- 3-المفك الفاحص :يستخدم للكشف عن وجود التيار الكهربائي
- 4- الشريط اللاصق :تغطية الأسلاك المعراة
- 5-الأسلاك الكهربائية



- تتكون مقابض العدد اليدوية المستخدمة من مادة عازلة من البلاستيك أو المطاط :-

لتجنب تعرض الشخص للتيار الكهربائي مباشرة وهذا يسهم في توفير الوقت والجهد وانجاز العمل بسهولة وضمان السلامة والأمان لمن يستخدمها

- أهمية تغطية الأسلاك الكهربائية بعد ربطها بشريط عازل لاصق :-

حتى ن عزل الأسلاك المعراة والوصلات لضمان الحماية لنا

- التفكير الناقد :-

حتى نتأكد من عدم وجود تيار كهربائي أثناء أعمال الصيانة

الوحدة الثامنة :- الصناعات الهندسية والكهربائية وتكنولوجيا المعلومات

الدرس الثاني :- الاستخدام الامن للمواد والعدد اليدوية الكهربائية البسيطة

- النحاس أكثر المواد شيوعا في صنع الأسلاك الكهربائية :-

لأنه موصل للكهرباء بالإضافة الى مرونته

- تغلف الأسلاك الكهربائية بمواد عازلة :-

لضمان حماية الشخص العامل من التعرض الى خطر الكهرباء

أمر يجب مراعاتها عند عمل توصيلات الكهرباء :-

1-مراعاة متطلبات الصحة والسلامة العامة 2-اختيار الأدوات المناسبة

- الأدوات و العدد المستخدمة في تعرية الأسلاك :-

1- عراية الأسلاك

2- القطاعة

3- الأسلاك الكهربائية

4- اللاصق العازل

- خطوات تعرية الأسلاك :-

1- أحدد طول الجزء المراد تعريته من الأسلاك الكهربائية

2- ادخل السلك الكهربائي بين فكي عراية الأسلاك ضمن الطول المطلوب تعريته

3- أضغط على ذراعي العراية لإزالة الطبقة العازلة

4- أنظف الأدوات جيدا بالماء والصابون بعد الإنتهاء من العمل

5- أعيد الأدوات الى مكانها المخصص

6- أنظف يدي جيدا بعد الإنتهاء من العمل

التفكير الناقد :-

1- خطأ يجب استخدام عراية الاسلاك

2- خطأ يجب استخدام القطاعة

3- خطأ يجب ان يعيد الأدوات الى مكانها المخصص

مع خالص تمنياتي بالتوفيق