

م	الفصل الدراسي الأول			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الثالث		
	الوحدة	الدرس	عدد الحصص	الوحدة	الدرس	عدد الحصص	الوحدة	الدرس	عدد الحصص
١	الأولى مهارات صحية	النظافة الشخصية نظافة الشعر	١	الأولى ترشيد الاستهلاك	ثقافة المستهلك	١	الأولى مهارات شخصية	١-مهارات إدارة الوقت ٢-توزيع الوقت على الأنشطة اليومية ٢-تحديد الأهداف	١
			١			١		٣-تابع مهارة ادارة الوقت ٤- تحديد الأولويات وترتيبها ٤- الاستفادة من أوقات الفراغ	١
			١			١			
٢	الثانية مهارات غذائية	الغذاء أهمية الغذاء	١	الثانية مهارات يدوية	الخيطة اليدوية - أدوات الخيطة و خاماتها - الأسس العامة للخياطة - من أهم غرز الخيطة الأساسية - (غرزة التثبيت ، غرزة السراجة ، غرزة الماكينة اليدوية ، غرزة الكفافة	١	الثانية الأمن والسلامة	عبور المشاة وإشارة المرور	١
			١			١		حزام الامان والسرعة	١

						١	العناصر الغذائية (الماء- الفيتامينات-العناصر المعدنية)		
1	ترشيد استهلاك الكهرباء الهدف من الترشيد	الثالثة ترشيد الاستهلاك	1	الولاء الوطني الوثائق الوطنية تعليمات مهمة وتعهدات	الثالثة الوطنية والمواطنة	١	مهارة فن التعامل مع : الأصدقاء – الخدم- ذوي الاحتياجات الخاصة – الوافدين	الثالثة المهارات الشخصية	٣
1	طرق ترشيد الكهرباء (داخل المنزل وخارج المنزل)					1	مهارة فن التعامل مع : الأصدقاء – الخدم- ذوي الاحتياجات الخاصة – الوافدين		
١	العناية بالملابس (الملابس- مصادر الألياف – أنواع الغسيل)	الرابعة مهارات يدوية	١	السمنة والنحافة	الرابعة مهارات صحية	1	الأمن والسلامة في المنزل	الرابعة الأمن والسلامة	4
٢	تابع العناية بالملابس (المنظفات – طرق تنظيف الأنسجة مراحل الغسيل)		١	الأمراض المزمنة		1	الأمن والسلامة أثناء الاستحمام		
٣	ترتيب الموائد		١	الأمراض المعدية					
١	المرافق العامة مفهوم المرفق العام – التوعية لاستخدام المرافق العامة بطريقه صحيحة)	الخامسة الوطنية والمواطنة	١	مفهوم التغذية المتوازنة تخطيط الوجبات الغذائية	الخامسة مهارات غذائية	1	حفظ الأدوية أجهزة الإنذار		5

١	طرق المحافظة على المرافق الخاصة والعامة		١	الهرم الغذائي مرشد الهرم الغذائي					
			١	تطبيقات على أصناف بسيطة					
١١			١١			١١		٤	الإجمالي

المرحلة الدراسية: الابتدائية /تعليم المستمر			
المادة: المهارات الحياتية		الصف: الثاني	
الفصل الدراسي الثالث	الفصل الدراسي الثاني	الفصل الدراسي الأول	

الوحدة	الدرس	عدد الحصص	الوحدة	الدرس	عدد الحصص	الوحدة	الدرس	الوحدة
	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب (بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي - ماء زمزم - العسل - تمر العجوة - الحبة السوداء - الزبيب- اليانسون)	١	الأولى المهارات الصحية	بناء الأسرة مفهوم الأسرة - مكونات الأسرة - بعض الأسس التي تراعى عند اختيار الزوج لزوجته والزوجة لزوجها	١	الأولى مهارات أسرية	مهارة الذكاء العاطفي معرفة الذات والقدرات الشخصية - متى تتشكل الذات؟ - مفهوم الشخصية - لماذا الاهتمام بالشخصية؟ - فوائد معرفة الإنسان شخصيته - طرق تنمية المهارات الشخصية - أنواع الشخصيات وكيفية التعامل معها	١
	(بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي - الزنجبيل - مميزات استخدام الأعشاب - تناول الأعشاب على أسس خاطئة - الأساليب الخاطئة في العلاج)	١		كيف يكون التعامل مع أيام الزواج الأولى فروق بين الزوجين	١		الذكاء العاطفي - خطوات تنمية الذكاء العاطفي - التعبير عن المشاعر	١
				كيف تتحقق الحياة الزوجية السعيدة قواعد بناء الأسرة الناجحة	١		-	-
	التربية الغذائية المحافظة على الوزن المثالي الحرص على تناول الألياف الغذائية الفوائد الصحية للألياف الغذائية	١	الثانية الوطنية والمواطنة	أخلاقيات العمل والمهنة مفهوم العمل من المنظور الإسلامي من المنظور الوظيفي أخلاقيات العمل	١	الثانية الأمن والسلامة	التصرف السليم عند الطوارئ الإخلاء - الحالات الطارئة - الأمور التي يجب اتباعها في	١

	عملية الإخلاء – التصرف السليم في حالة الطوارئ			قيم العمل وسلوكياته					
١	حوادث التنفس – التنفس الصناعي – أساليب التنفس الاصطناعي - طريقة عمل التنفس الاصطناعي – الانعاش القلبي		١	أخلاقيات وقيم العمل والمهنة ١- الانتماء للعمل ٢- بناء علاقات إيجابية في محيط العمل		١	أصناف مختارة من عصائر طازجة - أهمية تناول الخضروات والفواكه – وأصناف مختارة من السلطات		
١	طفاية الحريق ما يجب مراعاته في الاخلاء عند حدوث الحريق		١	الرياضة البدنية – أهمية ممارسة الرياضة – بعض أشكال الرياضة – إرشادات عامة عند ممارسة الرياضة البدنية		١	الوجبات السريعة		
-	-		١	حساب الوصفات الرياضية - كيف تبدأ بالبرنامج الرياضي	الثالثة المهارات الصحية	١	مهارة الاتصال أنماط الاتصال – الاتصال اللفظي والغير لفظي – مهارة الحوار – مهارة الاستماع	الثالثة المهارات الشخصية والاجتماعية	
			١	المراهقون والرياضة موازنة الغذاء مع الرياضة		١	الحوار الزوجي – الحوار مع الأبناء – خصائص الاتصال الفعال مع الأبناء		

١	ترشيد استهلاك الهاتف أساليب ترشيد استهلاك الهاتف الجوال ، آداب استخدام الهاتف الجوال ، أضرار كثرة استخدام الجوال	الثالثة ترشيد الاستهلاك	١	تغذية الفئات الخاصة الفئات الخاصة أولاً: المسنون		1	الإسعافات الأولية في الحوادث المنزلية إسعافات الحوادث المنزلية – أولاً: حوادث السقوط – ثانياً: حوادث الغرق – ثالثاً: حوادث الاختناق		
١	إدارة علاقات الأسرة أولاً: التعامل مع المولود الجديد – كيف يتم استقبال المولود الجديد – القواعد الشرعية للاعتناء بالمولود – كيف نشجع الطفل على استقبال المولود الجديد.	الرابعة مهارات أسرية	١	ثانياً: تغذية مرضى السكر والضغط أ.مرض السكر العوامل التي تزيد من مرض السكر وعلاج مرضى السكر والنظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر ب. مرض ضغط الدم وأعراضه والعوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم الأمور التي يجب مراعاتها للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم علاج مرضى الضغط	الرابعة المهارات الغذائية	1	رابعاً: حوادث الجروح – خامساً: حوادث الحروق	الرابعة الأمن والسلامة	
١	ثانياً : التعامل مع أهل الزوج والزوجة والأقارب – قواعد مهمة في تعامل الزوجة مع أهل زوجها - قواعد مهمة في تعامل الزوج مع أهل الزوجة								
١	ثالثاً: التعامل مع الخلافات الزوجية – أساليب إدارة الخلافات الزوجية – كيف		1	ثالثاً: تغذية الحامل - رابعاً : تغذية الطفل – آثار التغذية السليمة على الطفل – الاحتياجات الغذائية للطفل		1	سادساً: حوادث التسمم الارشادات العامة للوقاية من التسمم		

	تتغلب على الخلافات الزوجية			<p>– خامسا: تغذية المراهقين - مرحلة المراهقة – مواصفات التغذية الجيدة للمراهق – نموذج غذاء يوم كامل للذكور والإناث في سن المراهقة والبلوغ</p>				
١	العمل التطوعي وخدمة المجتمع – تعريف التطوع – من المتطوع – أهداف المتطوع	الخامسة الوطنية والمواطنة			1	ترشيد استهلاك الغذاء	الخامسة ترشيد الاستهلاك	
١	أهمية العمل التطوعي – أشكال العمل التطوعي – فوائد العمل التطوعي – سمات الشخصية التطوعية							
11	– ضوابط التطوع		11		11			الاجمالي

الفصل الدراسي الأول			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الثالث			م
الوحدة	الدرس	عدد الحصص	الوحدة	الدرس	عدد الحصص	الوحدة	الدرس	عدد الحصص	
١	الصحة المنزلية مواصفات المنزل وظائف المنزل التهوية-النظافة)	١	الأولى ترشيد الاستهلاك	مهارات إدارة الموارد الأسرية موارد الأسرة العوامل التي قد تؤثر في تخطيط الموارد الأسرية إدارة موارد الدخل الأسري	١	الأولى المهارات شخصية	أولاً : مهارات حل وإدارة المشكلات- ثانياً : خطوات حل المشكلات	١	١
	التلوث داخل المنزل التلوث بالحشرات التخلص من النفايات المنزلية إرشادات الوقاية من المبيدات والمنظفات الكيميائية طرق التخلص من نفايات المنزل	١		الميزانية الأسس العامة للميزانيات الخطوات الأساسية لعمل الميزانية	١		ثالثاً: مهارة اتخاذ القرار مفهوم اتخاذ القرار خريطة اتخاذ القرار	١	
				أبواب الانفاق أهمية الادخار طريقة زيادة الدخل الأسري	١				
١	سلامة المنتج الغذائي	١	الثانية الوطنية والمواطنة	مهارات المشاركة في المناسبات الاجتماعية الآداب الاجتماعية أسباب ضعف الآداب والذوق العام	١	الثانية مهارات الترفيه	الرحلات والنزهات فوائدها شروط نجاحها أنواعها	١	2

١	وسائل الترفيه أثناء الرحلات والتزهات بعض أدوات الرحلات التزهية		١	أهمية المناسبات الاجتماعية العامة أنواعها بعض المخالفات التي تقع في المناسبات .		١	الوعي الاستهلاكي		
						١	البطاقة الارشادية محتويات البطاقة الإرشادية فوائد البطاقة الإرشادية ارشادات المستهلك عند الشراء		
١	التعامل مع الأجهزة التقنية أولاً البطاقات - أنواع بطاقات الصراف الآلي - مفهوم البطاقة الائتمانية - أنواعها الفرق بين بطاقات الحساب الجاري والبطاقات الائتمانية إيجابيات وسلبيات البطاقات الائتمانية	الثالثة مهارات تقنية وإعلامية	1	الوقاية من المؤثرات العقلية مفهوم التبغ - آثار التدخين على صحة الفرد - التدخين السلبي من أسباب الوقوع في التدخين طرق الوقاية من التدخين فوائد ترك التدخين	الثالثة المهارات صحية	1	مهارات التعامل مع ضغوط الحياة ضغوط الحياة مظاهر ضغوط الحياة أشكال الضغوط أنواع الضغوط مصادر الضغوط	الثالثة المهارات شخصية	3
١	ثانياً: التعامل مع الاجهزة الذكية الأجهزة الكفية - الهواتف		1	تابع الوقاية من المؤثرات العقلية المسكرات - العلامات		1	تابع التعامل مع ضغوط الحياة مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا		

	<p>الذكية</p> <p>مميزات الأجهزة الذكية -</p> <p>سلبيات الهواتف الذكية على</p> <p>الفرد المجتمع</p> <p>استخداماتها</p>		<p>الدالة على تعاطي</p> <p>المسكرات - أهم التأثيرات</p> <p>الجسمية والنفسية التي</p> <p>يسببها الخمر</p>		<p>أساليب التخلص من ضغوط</p> <p>الحياة</p> <p>كيف تحقق المرونة في مواجهة</p> <p>الضغوط</p>			
		1	<p>تابع الوقاية من المؤثرات</p> <p>العقلية</p> <p>المخدرات - ما المقصود</p> <p>بالمخدرات - أنواعها</p> <p>وحكمها</p> <p>أسباب وقوع الأبناء فيها</p> <p>كيف تكتشف الأسرة بأن</p> <p>لديها مدمن - أضرار تعاطيها</p> <p>كيف تتعامل الأسرة مع</p> <p>متعاطي المخدرات؟</p>					
١	<p>التسوق الذكي</p> <p>أولاً: القواعد الذكية في</p> <p>التسوق والشراء</p> <p>مفهوم التسوق</p> <p>القواعد الذكية في التسوق</p> <p>والشراء</p>	<p>الرابعة</p> <p>ترشيد</p> <p>الاستهلاك</p>	١	<p>إدارة التعامل مع الأطعمة</p> <p>أولاً طرق حفظ الأطعمة في</p> <p>الثلاجة</p> <p>إرشادات لحفظ الأطعمة</p> <p>آداب تناول الطعام</p>	<p>الرابعة</p> <p>المهارات</p> <p>الغذائية</p>	١	<p>الألعاب الترفيهية</p> <p>فوائدها مواصفات الألعاب</p> <p>الجيدة</p> <p>أشكال لبعض الرياضات الترفيهية</p> <p>قواعد السلامة أثناء اللعب</p>	

4	الرابعة مهارات الترفيه	الألعاب الالكترونية الاستخدامات المتعلقة بالألعاب الالكترونية فوائد الألعاب الالكترونية تصنيف الألعاب الالكترونية	١
5	الخامسة مهارات تقنية وإعلامية	التعامل مع الاعلام أدوات التسويق وسائل الدعاية والإعلان التمييز بين الخبر والمعلومة والإشاعة مواصفات الإعلانات المضللة	١ ١
الإجمالي			١١
الإسراف في الولائم و الحفلات دو افعتها ونتائجها كيف نحد من ظاهرة الإسراف	١		١
الميكرويف قواعد تسخين الأطعمة به . مميزاته عيوب استخدامه ارشادات مهمة حول استخدامه	١	الخامسة الوطنية والمواطنة	١
التسوق الالكتروني مفهومه ، فوائده ، مواصفات مواقع التسوق الآمن نصائح للتسوق الالكتروني كيفية التسوق الالكتروني ما هي الطريقة المثلى لتسديد قيمة المشتريات .	١	ثالثاً البيع والشراء بالتقسيط تعريفه ، حكم بيع التقسيط صور البيع بالتقسيط شروط البيع بالتقسيط مزايا البيع بالتقسيط	١
	١	أولاً: النزاهة ومكافحة الفساد للحفاظ على الوطن صور من جرائم الفساد طرق توعية المجتمع وتعزيز السلوك الأخلاقي	١
	١	ثانياً الرشوة- ثالثاً: الغش التجاري جهود وزارة التجارة في محاربة الغش التجاري	١
			١١

المادة: المهارات الحياتية				الصف: الأول		
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول		م
الدرس	الوحدة	الدرس	الوحدة	الدرس	الوحدة	
<ul style="list-style-type: none"> مهارات إدارة الوقت (١-٢) مهارات إدارة الوقت (٣-٤) 	الأولى مهارات شخصية	<ul style="list-style-type: none"> ثقافة المستهلك أدوات ترشيد المياه 	الأولى ترشيد الاستهلاك	<ul style="list-style-type: none"> النظافة الشخصية نظافة الأسنان الاهتمام بالملبس 	الأولى مهارات صحية	١
<ul style="list-style-type: none"> عبور المشاة وإشارة المرور حزام الامان والسرعة 	الثانية الأمن والسلامة	<ul style="list-style-type: none"> الخياطة اليدوية الأمن والسلامة عند الخياطة وضم الفتحات 	الثانية مهارات يدوية	<ul style="list-style-type: none"> الغذاء العناصر الغذائية (البروتينات- كربوهيدرات-دهون) العناصر الغذائية (الماء-الفيتامينات-العناصر المعدنية) 	الثانية مهارات غذائية	٢
<ul style="list-style-type: none"> ترشيد استهلاك الكهرباء طرق ترشيد الكهرباء 	الثالثة ترشيد الاستهلاك	<ul style="list-style-type: none"> الولاء الوطني -الوثائق الوطنية - تعليمات مهمة وتعهدات 	الثالثة الوطنية والمواطنة	<ul style="list-style-type: none"> مهارة فن التعامل مع : الوالدين – الاخوة- الأقارب) مهارة فن التعامل مع : الأصدقاء – الخدم- ذوي الاحتياجات الخاصة – الوافدين 	الثالثة المهارات الشخصية	٣
<ul style="list-style-type: none"> العناية بالملابس (الملابس- مصادر الألياف – أنواع الغسيل) تابع العناية بالملابس ترتيب الموائد 	الرابعة مهارات يدوية	<ul style="list-style-type: none"> السمنة والنحافة الأمراض المزمنة الأمراض المعدية 	الرابعة مهارات صحية	<ul style="list-style-type: none"> الأمن والسلامة في المنزل الأمن والسلامة أثناء الاستحمام حفظ الأدوية وأجهزة الإنذار 	الرابعة الأمن والسلامة	4
<ul style="list-style-type: none"> المرافق العامة طرق المحافظة على المرافق الخاصة والعامة 	الخامسة	<ul style="list-style-type: none"> مفهوم التغذية المتوازنة الهرم الغذائي 	الخامسة			5

	الوطنية والمواطنة	• تطبيقات على أصناف بسيطة	مهارات غذائية			
11	٥	11	٥	١١	٤	الإجمالي

م	الفصل الدراسي الأول		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الثالث	
	الوحدة	الدرس	الوحدة	الدرس	الوحدة	الدرس
١	المهارات الصحية الأولى	<ul style="list-style-type: none"> الطب النبوي والتداوي بالأعشاب الأساليب الخاطئة في العلاج 	الأولى مهارات أسرية	<ul style="list-style-type: none"> بناء الأسرة كيف يكون التعامل مع أيام الزواج الأولى كيف تتحقق الحياة الزوجية السعيدة 	الأولى المهارات الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> مهارة الذكاء العاطفي خطوات تنمية الذكاء العاطفي والتعبير عن المشاعر
٢	المهارات الغذائية الثانية	<ul style="list-style-type: none"> التربية الغذائية أصناف مختارة من عصائير طازجة الوجبات السريعة 	الثانية الوطنية والمواطنة	<ul style="list-style-type: none"> أخلاقيات العمل والمهنة أخلاقيات وقيم العمل والمهنة 	الثانية الأمن والسلامة	<ul style="list-style-type: none"> التصرف السليم عند الطوارئ حوادث التنفس طفاية الحريق
٣	المهارات الشخصية والاجتماعية الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> مهارة الاتصال الحوار الزوجي والحوار مع الأبناء وخصائص الاتصال الفعال مع الأبناء 	الثالثة المهارات الصحية	<ul style="list-style-type: none"> الرياضة البدنية حساب الوصفات الرياضية المراهقون والرياضة وموازنة الغذاء مع الرياضة 	الثالثة ترشيد الاستهلاك	<ul style="list-style-type: none"> ترشيد استهلاك الهاتف
4	الرابعة الأمن والسلامة	<ul style="list-style-type: none"> الإسعافات الأولية في الحوادث المنزلية رابعاً: حوادث الجروح سادساً: حوادث التسمم 	الرابعة المهارات الغذائية	<ul style="list-style-type: none"> تغذية الفئات الخاصة ثانياً: تغذية مرضى السكر والضغط ثالثاً: تغذية الحامل ، الطفل والمراهق 	الرابعة مهارات أسرية	<ul style="list-style-type: none"> إدارة علاقات الأسرة ثانياً : التعامل مع أهل الزوج ثالثاً: التعامل مع الخلافات الزوجية
5	الخامسة ترشيد الاستهلاك	ترشيد استهلاك الغذاء	-	-	الخامسة الوطنية والمواطنة	<ul style="list-style-type: none"> العمل التطوعي وخدمة المجتمع أهمية العمل التطوعي وضوابط التطوع
الإجمالي	٥	١١	٤	١١	٥	١١

م	الفصل الدراسي الأول		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الثالث	
	الوحدة	الدرس	الوحدة	الدرس	الوحدة	الدرس
١	الأولى المهارات صحية	<ul style="list-style-type: none"> الصحة المنزلية التلوث داخل المنزل 	الأولى ترشيد الاستهلاك	<ul style="list-style-type: none"> مهارات إدارة الموارد الأسرية الميزانية أبواب الانفاق 	الأولى المهارات شخصية	<ul style="list-style-type: none"> مهارات حل وإدارة المشكلات مهارة اتخاذ القرار
٢	الثانية المهارات غذائية	<ul style="list-style-type: none"> سلامة المنتج الغذائي الوعي الاستهلاكي البطاقة الإرشادية 	الثانية الوطنية والمواطنة	<ul style="list-style-type: none"> مهارات المشاركة في المناسبات الاجتماعية بعض المخالفات التي تقع في المناسبات 	الثانية مهارات الترفيه	<ul style="list-style-type: none"> الرحلات والنزهات وسائل الترفيه أثناء الرحلات والنزهات
٣	الثالثة المهارات شخصية	<ul style="list-style-type: none"> مهارات التعامل مع ضغوط الحياة تابع التعامل مع ضغوط الحياة مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا 	الثالثة المهارات صحية	<ul style="list-style-type: none"> الوقاية من المؤثرات العقلية تابع الوقاية من المؤثرات العقلية المسكرات تابع الوقاية من المؤثرات العقلية المخدرات 	الثالثة مهارات تقنية وإعلامية	<ul style="list-style-type: none"> التعامل مع الأجهزة التقنية أولاً البطاقات ثانياً : التعامل مع الاجهزة الذكية الأجهزة الكفية
4	الرابعة مهارات الترفيه	<ul style="list-style-type: none"> الألعاب الترفيهية الألعاب الالكترونية 	الرابعة المهارات الغذائية	<ul style="list-style-type: none"> إدارة التعامل مع الأطعمة طرق حفظ الأطعمة في الثلاجة الإسراف في الولائم والحفلات الميكرويف -قواعد تسخين الأطعمة به 	الرابعة ترشيد الاستهلاك	<ul style="list-style-type: none"> التسوق الذكي التسوق الالكتروني البيع والشراء بالتقسيط
5	الخامسة مهارات تقنية وإعلامية	<ul style="list-style-type: none"> التعامل مع الاعلام التمييز بين الخبر والمعلومة والإشاعة المضللة 	-	-	الخامسة الوطنية والمواطنة	<ul style="list-style-type: none"> النزاهة ومكافحة الفساد للحفاظ على الوطن جهود وزارة التجارة في محاربة الغش التجاري
الإجمالي	٥	١١	٤	١١	٥	١١

