

**الوحدة الأولى :- المهارات الحياتية**  
**الدرس الأول :- التعبير اللفظي وغير اللفظي**

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

2- **التعبير غير اللفظي** :- هو جميع اشكال التواصل التي لا تعتمد 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 الابداعي**

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

- **أنشطة تعزز الفكر الابداعي وتشجع على الخيال والتجربة :-**

1- قراءة كتب متنوعة

2- ممارسة فنون الرسم والكتابة

3- حل الألغاز والألعاب الذهنية

#### **مهارات التفكير الابداعي:**

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

- **التفكير الناقد :-**

1- يجب أن تشجعه وتدعمه بشكل إيجابي وتعزز ثقته بنفسه

2- يمكن أن تقوم بكتابة مهامها بطريقة ممتعة وملونة أو تستخدم تطبيقات ذكية تساعدها على ذلك

3- يجب أن تعزز أفكارها وشرح 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 وتشجع بعض الطلاب للمشاركة معها في المبادرة

**الوحدة الثانية :- رياضة الأعمال**  
**الدرس الأول :- أهمية رياضة الأعمال**

\*ريادة الأعمال تبدأ بالمبادرة وايجاد حل لمشكلة

**- أهمية رياضة الأعمال :-**

1- ايجاد فرص عمل للأفراد وزيادة دخلهم وتحسين مستوى المعيشة

3- توفر فرص لتحقيق الاستقلال المالي للأفراد

**- أهمية المبادرة في رياضة الأعمال :-**

1- تعبّر عن عمل يقوم به الفرد من دون توجيه أو طلب مباشر من أحد

2- تهدف إلى تحقيق هدف محدد

3- تعبّر عن تقديم مساعدة أو خدمة مجتمعية

4- المبادرة مؤشراً على الريادة والتحفيز والعمل الجماعي

**- التفكير الناقد :-**

1- الأهتمام والشغف

2- الموارد المتاحة

3- السوق والطلب

4- المعرفة والمهارات

### **الوحدة الثالثة :- السلامة والصحة والبيئة**

#### **الدرس الأول :- العناية بالمظهر الشخصي**

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

- أهمية العناية بالمظهر الشخصي (المظهر الخارجي):-

- 1- أقى نفسي من الأمراض
- 2- أعزز ثقتي بنفسي
- 3- أزيد من تقبل الآخرين لي
- 4- أشعر بالراحة والنشاط

تأثير العناية بمعظمه الشخصي على نفسي وعلى المحيطين بي:

الراحة النفسية وتعزيز الثقة بالنفس زيادة نجاحي في العلاقات الاجتماعية والمهنية

- امور تساعدني على العناية بالمظهر الشخصي :-

- 1- تقليل الأظافر
- 2- الإستحمام
- 3- نظافة الملابس وكبها
- 4- الطعام الصحي

- التفكير الناقد :-

- 1- ليس من المهم ان تكون الملابس باهضة لكن يجب أن تكون نظيفة ومرتبة
- 2- تصرف خاطئ

### **الوحدة الثالثة :- السلامة والصحة والبيئة**

#### **الدرس الثاني :- مواد العناية بالظاهر الشخصي وأدواتها**

- بعض أدوات العناية بالظاهر الشخصي ( لل استخدام الشخصي فقط ) :-

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

- أدوات تستخدم للعناية بالظاهر 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 الأذنـية

3- سجادة الصلاة

4- المرأة

#### **طرق العناية بالأدوات الشخصية:**

1- تنظيف فرشة الأسنان

2- تنظيف مشط الشعر

4- وضع الملابس في المكان المخصص

3- غسل المنشفة باستمرار

5- ترتيب الكتب والدفاتر في الحقيبة المدرسية

6- تنظيف الحذاء من الأتربة والغبار

### **الوحدة الثالثة :- السلامة والصحة والبيئة**

#### **الدرس الثالث :- استخدام مواد العناية بالملوهر الشخصي وأدواتها**

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

لتحقيق الهدف من استخدامها وتقليل الخطر من سوء استخدامها .

خطوات تنظيف الأسنان:



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

② أضع الفرشاة على أسنان بزاوية مائلة، بحيث تلامس ثنيات الفرشاة طرف اللثة والأسنان.

③ أغلق أسنانك كاملة من الجهة الخارجية.

④ أغلق الجهة الداخلية من الأسنان بشكل طولي.

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

⑥ أغلق اللسان باستخدام فرشاة الأسنان.

⑦ أمشي في يقليل من الماء.

\*سلوكيات صحيحة عند استخدام مواد العناية بالملوهر الخارجي وأدواتها:

1-استخدام كمية مناسبة من صابون الشعر

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

- أدوات الإستحمام الشخصية :-

1-اللبنة

2-المنشفة

3-الشامبو

4-الملابس الداخلية

الجدول (١): طريقة الاستئنام.

الجدول (١): طريقة الاستحمام		خطوات الاستحمام
الصورة		
	(٢)	٦) أرتدي الملابس النظيفة، الداخلية، والخارجية.
	(١)	٥) أشطف جسمي من الصابون جيداً، وأغسله بمنشفة خاصة.
	(٤)	٤) أطافل قدمي جيداً، خاصة ما بين الأصابع، وحول الأظافر، والتختين، مع الحذر من عطر الآثاث.
	(٣)	٣) أجهز أدوات الاستحمام.
	(٦)	٢) أقض صابون الاستحمام على المنشفة الناصعة، وأفرج جسمي من الرقة حتى نهاية الجسم.
	(٥)	١) غسل الشعر، مع تحذير دخوله إلى العينين، وأغسله جيداً.

إرشادات:

- اضبط حرارة الماء قبل الاستحمام.
- لا أشرف في الماء أثناء الاستحمام.
- أعيد أدوات الاستحمام إلى مكانها الشخصي بعد الانتهاء من استخدامها.

#### خطوات الاستحمام:

- ١-تجهيز أدوات الاستحمام
- ٢-وضع صابون الاستحمام على الليفة وفرك كامل الجسم مع القدمين
- ٣-غسل الشعر وشطفه جيدا
- ٤-غسل الجسم من الصابون وتنشيفه بالمنشفة
- ٥-ارتداء الملابس النظيفة الداخلية والخارجية

#### التفكير الناقد :-

- ١- يجب استخدامها بطريقة صحيحة حتى لا تؤدي إلى الإنفاس
- ٢- لا يجب مشاركة قصاصة الأظافر بين الأشخاص لتجنب انتقال العدوى
- ٣- الكمية الكبيرة من الشامبو لا تزيد من فائدته يجب استخدام الكمية حسب الإرشادات
- ٤- يجب كى الملابس حتى تظهر بصورة لائقة ونظيفة ومرتبة

الوحدة الرابعة :- الاقتصاد 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

\*مارسات 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 اللمعان، باهت اللون نتيجة نقص إفرازات الـ**غدد الدهنية** في فروة الرأس، و غالباً يكون الشعر خشن.

ب - **الشعر الدهني**: يكون مغطى بطبقة زيتية، ويكون خفيفاً، ولا يسعانا لافتتاحه للنظر، وناعماً جداً.

ج- الشعر العادي

### تمشيط الشعر

#### نشاط ١



**المواد والأدوات:** فرشاة شعر، مشط، مراة، فوطة، مرطب  
 المناسب للشعر، قلم، منحاج.

**خطوات العمل:**

١ أولاً القراءات في الجمل الآتية باختيار ما يناسب كلام منها يمتنع:  
(مكان، مؤخرة، المناسبة، المرطب المناسب، فروة الرأس، أطرافه، فوطة)

أ- اختار المشط، أو فرشاة الشعر ..... لشعرى.



**ال المناسبة** ..... لشعرى.

ب- أضع ..... على رجبي، أو حول الكتفين عند تمشيط شعرى.

ج- أرطب شعرى بقليل من ..... المرطب المناسب لشعرى.

د- أمشط شعرى ببطء، من ..... مؤخرة رأسي.

هـ إذا كان شعرى طويلاً فأشط ..... فروة رأسي.

أولاً، ثم الجزء الأوسط، فالجزء القريب من ..... أطرافه.

و- أنظف مشطي، أو فرشاة شعرى، و ..... تمشيط شعرى.

مكان ..... تمشيط شعرى.

٢ أغرض ما أتوصل إليه أمام زملائي / زميلاتي.

#### التفكير الناقد :-

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

2- لا يجب تشارك المشط مع أحد لتجنب انتقال الأمراض

### الوحدة الرابعة :- الاقتصاد المنزلي

**الوحدة الرابعة :- الاقتصاد المنزلي**  
**الدرس الثاني :- العناية بملابسي الشخصية**

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

\***أهمية بطاقة البيان:**  
تحتوي على ارشادات الغسيل والتنظيف والى 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 الحر
- 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- أعلق ملابسي النظيفة
- 2- أغسل ملابسي وأكويها
- 3- أنظر اي بقع على ملابسي
- 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 للمحافظة على النظافة الشخصية
- 3- تصرف صحيح حتى لا تتمو 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 :- الاقتصاد المنزلي**

**الدرس الثالث :- اختيار الخضار والفواكه الموسمية**

**\*أمور تحرص الأسرة عليها عند تسوق الخضار والفاكهه:**

**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 متماشة القوام**

**4- خالية من العطб والعفن**

**\*أذكر مواصفات كل من :**

**1- الخيار الطازج: صلب لونه أخضر لامع وأملس**

**2- البطاطا الطازجة: صلبة خالية من الطين وللون الأخضر**

**3- البقدونس الطازج : غضة لونها أخضر وعروقها سهلة الكسر**

**4- الفراولة الطازجة : متماشة 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 الوراقية مثل (الكزبرة-البقدونس):

1-ازالة 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 والفواكه باستخدام اسفنج نظيفة

3-شطف الخضروات والفواكه مرة أخرى بالماء

4-ترك الخضروات والفواكه لتصفي 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

-- الخضروات والفواكه المعلبة

-- الأعشاب الطبية

--الزيتون (صناعة الجفت ينتج من عصر الزيتون)

2-الحيوانية :- البيض ومشتقات الحليب

-- اللحوم بأنواعها

--العسل والشمع

-- الجلود

-- الصوف

--السماد البلدي (الزبل)

- أهمية المنتجات الزراعية في حياة الإنسان :-

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

## **الوحدة السادسة :- منتجاتنا الوطنية**

### **الدرس الأول :- الصناعات الغذائية الوطنية**

**-أهمية المنتجات الغذائية الوطنية :-**

ذات أهمية عالية لارتباطها مع قطاعات اقتصادية وإنتجاجية أخرى

**\*مما 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 إنتاج بعض السلع الغذائية (الألبان ومنتجاتها والبيض والدجاج )

2- لجودتها العالية تتحقق تنافسية كبيرة في السوق المحلية والدولية

**- أمثلة على منتجات غذائية وطنية :-**

1- اللحوم الحمراء والبيضاء :- دجاج الطاحونة

2- الخضروات والفواكه :- البندورة - البرتقال

3- الزيوت والدهون الحيوانية والنباتية :- سمنة البلقاء

4- منتجات الحليب والألبان :- لبن اليوم

5- منتجات مطاحن الحبوب

6- البن والشاي والبهارات والتوابل

**-التفكير الناقد فوائد دعم المنتجات الوطنية :-**

تحقيق الأمن الغذائي

دعم الاقتصاد الوطني

توفير فرص عمل

## **الوحدة السادسة :- منتجاتنا الوطنية**

### **الدرس الثاني :- القيمة الغذائية ل المنتجات الوطنية**

#### **- أهمية دعم المنتجات الغذائية الوطنية :-**

تحقيق الأمن الغذائي

دعم الاقتصاد الوطني

توفير فرص العمل

#### **- 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 الخضروات
- 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 :- الفنادق 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 الإنسان في صنعها

مثال:- 1- الطبيعة الجغرافية :- شلالات ماعين

2-الموقع الجغرافي

3-المناخ :- اعتدال مناخ البحر الميت شتاء

3-募ومات بشرية : من صنع الانسان

مثال :- 1- الأمن والاستقرار

2- الشعب المضياف :- العادات والتقاليد

3- تنوع الآثار التاريخية :- أضرحة الصحابة - البتراء

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

نوع التراث الشعري	الصورة
بشرية	
طبيعية	
بشرية	
بشرية	
بشرية	

-الفكير الناقد :-

- 1- يجب المحافظة على نظافة الأماكن السياحية وعدم كب 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 وتقنيات المعلومات

### الدرس الأول :- المواد والعدد اليدوية المستخدمة في أعمال الكهرباء

- الأدوات والعدد اليدوية المستخدمة في أعمال الكهرباء :-

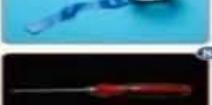
1- عرابة الأسلاك: تستخدم لعزلة أسلاك الكهرباء

2- القطاعة: تستخدم لقطع الأسلاك

3- المفك الفاصل: يستخدم لكشف عن وجود التيار الكهربائي

4- الشريط اللاصق: تغطية الأسلاك المعرابة

5- الأسلاك الكهربائية

العنوان	المصري
غرابة أسلاك يدوية: مستخدمة لعزلة الأسلاك. (١).	
زراوة حادة: مستخدمة لحدى الأسلاك ووصلتها. (٣).	
قطارة: مستخدمة لقطع الأسلاك. (٥).	
أسلاك كهربائية: مستخدمة لتوصيل التيار الكهربائي. (٧).	
مفك فاصل (سترك): مستخدمة للتخلص عن وجود التيار الكهربائي. (٢).	
شريط لاصق عالي: مستخدمة لعزل الأسلاك المعرابة والتوصيات. (٦).	

- 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 بشرط عازل لاصق :-

حتى تعزل الأسلاك المعرابة والوصلات لضمان الحماية لنا

- التفكير الناقد :-

حتى نتأكد من عدم وجود تيار كهربائي أثناء أعمال الصيانة

## **الوحدة الثامنة :- الصناعات الهندسية والكهربائية وتقنيوجيا المعلومات**

**الدرس الثاني :- الاستخدام الآمن للمواد والعدد اليدوية الكهربائية البسيطة**

**- النحاس أكثر المواد شيوعا في صنع الأسلاك الكهربائية :-**

لأنه موصل للكهرباء بالإضافة إلى مرونته

**- تغلف الأسلاك الكهربائية بمواد عازلة :-**

لضمان حماية الشخص العامل من التعرض إلى خطر الكهرباء

أمور يجب مراعاتها عند عمل توصيلات الكهرباء:-

**1- مراعاة متطلبات الصحة والسلامة العامة**

**2- اختيار الأدوات المناسبة**

**- الأدوات و العدد المستخدمة في تعرية الأسلاك :-**

**1- عرابة الأسلاك**

**2- القطاعة**

**3- الأسلاك الكهربائية**

**4- اللاصق العازل**

**- خطوات تعرية الأسلاك :-**

**1- أحدد طول الجزء المراد تعريةه من الأسلاك الكهربائية**

**2- ادخل السلك الكهربائي بين فكي عرابة الأسلاك ضمن الطول المطلوب تعريةه**

**3- أضغط على ذراعي العرابة لإزالة الطبقة العازلة**

**4- أنظف الأدوات جيدا بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل**

**5- أعيد الأدوات إلى مكانها المخصص**

**6- أنظف يدي جيدا بعد الإنتهاء من العمل**

**التفكير الناقد :-**

**1- خطأ يجب استخدام عرابة الأسلاك**

**2- خطأ يجب استخدام القطاعة**

**3- خطأ يجب أن يعيد الأدوات إلى مكانها المخصص**

**مع خالص تمنياتي بالتوفيق**