



وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي
إدارة المناهج الدراسية ومصادر التعلم

المهارات الحياتية (التنمية الذاتية) دليل المعلم

المستوى العاشر

الفصل الدراسي الأول
طبعة 1446 - 2024



حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني
أمير دولة قطر

النشيد الوطني

قَسَمًا بِمَنْ رَفَعَ السَّمَاءَ	قَسَمًا بِمَنْ نَشَرَ الضِّيَاءَ
قَطَرٌ سَتَبَقَى حُرَّةً	تَسْمُو بِرُوحِ الْأَوْفِيَاءِ
سِيرُوا عَلَى نَهْجِ الْأُلَى	وَعَلَى ضِيَاءِ الْأَنْبِيَاءِ
قَطَرٌ بِقَلْبِي سِيرَةٌ	عِزٌّ وَأَمْجَادُ الْإِبَاءِ
قَطَرُ الرِّجَالِ الْأَوَّلِينَ	حُمَاتُنَا يَوْمَ النِّدَاءِ
وَحَمَائِمُ يَوْمِ السَّلَامِ	جَوَارِحُ يَوْمِ الْفِدَاءِ

الإعداد والإشراف العلمي والتربوي

قسم الإرشاد الأكاديمي والمهني - إدارة التوجيه التربوي
خبرات تربوية وأكاديمية من المدارس

المراجعة والتدقيق العلمي والتربوي

فريق من الخبراء التربويين
إدارة المناهج الدراسية ومصادر التعلم



رؤية قطر الوطنية 2030

بموجب القرار الأميري رقم (44) لسنة 2008، تم اعتماد الرؤية الشاملة للتنمية لدولة قطر «رؤية قطر الوطنية 2030»، وذلك باعتبار التنمية الشاملة هي الهدف الأساسي لتحقيق التقدم والازدهار للمواطنين، حيث تهدف رؤية قطر 2030 إلى تحويل قطر إلى دولة متقدمة قادرة على تحقيق التنمية المستدامة وعلى تأمين استمرار العيش الكريم لشعبها جيلا بعد جيل. وتستشرف الرؤية الوطنية الآفاق التنموية من خلال الركائز الأربع المترابطة التالية:

التنمية البيئية

التنمية الاقتصادية

التنمية الاجتماعية

التنمية البشرية

الركيزة الأولى - التنمية البشرية الغايات المستهدفة

سكان متعلمون - سكان أصحاء بدنياً ونفسياً - قوة عمل كفؤة وملتزمة بأخلاقيات العمل

سكان متعلمون:

- نظام تعليمي يرقى إلى مستوى الأنظمة التعليمية العالمية المتميزة ويزود المواطنين بما يفي بحاجاتهم وحاجات المجتمع القطري، ويتضمن:

- مناهج تعليم وبرامج تدريب تستجيب لحاجات سوق العمل الحالية والمستقبلية.
- فرص تعليمية وتدريبية عالية الجودة تتناسب مع طموحات وقدرات كل فرد.
- برامج تعليم مستمر مدى الحياة متاحة للجميع.

- شبكة وطنية للتعليم النظامي وغير النظامي تجهز الأطفال والشباب القطريين بالمهارات اللازمة والدافعية العالية للمساهمة في بناء مجتمعهم وتقدمه، وتعمل على:

- ترسيخ قيم وتقاليده المجتمع القطري والمحافظة على تراثه.
- تشجيع النشء على الإبداع والابتكار وتنمية القدرات.
- غرس روح الانتماء والمواطنة.
- المشاركة في مجموعة واسعة من النشاطات الثقافية والرياضية.

- مؤسسات تعليمية متطورة ومستقلة تدار بكفاءة وبشكل ذاتي وفق إرشادات مركزية، وتخضع لنظام المساءلة.

- نظام فعال لتمويل البحث العلمي يقوم على مبدأ الشراكة بين القطاعين العام والخاص بالتعاون مع الهيئات الدولية المختصة ومراكز البحوث العالمية المرموقة.

- دور فاعل دوليا في مجالات النشاط الثقافي والفكري والبحث العلمي.

إرشادات عامة لدليل المعلم /ة

زميلي المعلم / زميلتي المعلمة

- لا تكن مُتكلِّفًا.. فالطالب هو أخت أو ابن لك، والأسلوب الشيق البسيط يعكس ثقة في النفس، ويحبب الطالب فيك وفي حصتك... لا تخف من التَّبَسُّطِ مع طلابك... كن طبيعيًا ولا بأس من الدُّعابة أحيانًا.
- استخدم اللغة الفصحى البسيطة غير المُتكلِّفة، وتحدَّث بسرعة مُتوازنة دون سرعة عالية أو ببطء شديد.

ثم تذكّر ما يأتي:

- لا تمسك بورقة التحضير اليومي وتقرأ منها؛ لأن هذا يقطع الصلة بينك وبين الطالب ويوحي بعدم الثقة... صغها على منضدة والجا لها بدون ما تُشعر الطالب

بذلك، وراع عدم النظر في تحضيرك أثناء قيام أحد بالإجابة.

• لا تدخل حصتك، وهناك أي جزء غير واضح في ذهنك.

• قف في زاوية الصف التي تُشاهد بها جميع طلابك، ولا تُعطِ ظهرَكَ للطلاب في أي حال من الأحوال.

• استخدم شاشة العرض بتوازن، واستعملها كنقطة تلاقٍ بينك وبين الطلاب.. فسُساعدك على توصيل المعلومة، وتساعد الطالب على الفهم.. لا تنس أن الكبار يفهمون بالنظر أكثر من السمع.

• تأكد من طريقة تنسيق شرائح عرضك التقديمي، وكن مُلمًا به جيدًا وكيف

دورٌ مُتَّفَقٌ عليه...إِجْلِسْ بين الطلابِ وَتَحَرَّكْ عندما يكونُ لك دورٌ مُيسَّرٌ أو مُعاوَنٌ لطالبٍ وهو يُقَدِّمُ مُشارَكَته.

• لا تُرَكِّزْ على طالبٍ أو اثنين بالكلامِ أو النظرِ... وتتركُ الباقيين دونَ تفاعلٍ، فالمعلمُ غيرُ العادلِ يُحِبُّ المتفوقين ويُرَكِّزُ عليهم فقط.

• اِحْرُصْ على التركيزِ لتحقيقِ أهدافِ الدرسِ، وأعطِ فرصةً كافيةً لكلِّ طالبٍ لِعَرْضِ إجابَتِهِ كاملةً، وفي نفسِ الوقتِ لا تتركُ أحداً يَستَرسِلُ في الإجابةِ أو يُبعدُكَ عن الموضوعِ.

• اِحْرُصْ على استنباطِ الإجاباتِ من المُتدربين، وعقِّبْ عليها أو لَحْضُها، وتَذَكَّرْ أنك مُوجَّهٌ ولست صاحبُ المعلومةِ، ولا تَمْتَلِكُ وَحْدَكَ الإجابةَ الصحيحةَ.

هل لديك المزيد من النصائح؟ نرجو إضافتها إلى القائمة.

فإذا اتبعتَ كُلَّ هذه النصائحِ صِرتَ مُيسِّراً مُمتاراً وتُستطيعُ تنميةَ قدراتِ طلابِكَ بسهولةٍ

ستقدمه. وَتَجَنَّبِ القراءةَ من شاشةِ العرضِ، بل ناقشُ الشرائحَ واربطُها بالسابقة.

• عَوِّذْ طلابَكَ التعاونَ معكَ ومُشارَكَتكِ في الصف؛ حتى لا تقومَ بالعملِ بمفردِكَ، فَهَمُ يُساعدونكَ ويوفرون لك الوقتَ.

• نَسِّقِ الكلامَ مع عرضِ الشرائحِ، واجعلْ عَرْضَكَ مَبْنِياً عليها، وتَذَكَّرْ أن التحضيرَ الجيدَ يجعلُكَ تُلَخِّصُ المَكْتُوبَ بلغةٍ شائعةٍ وبسيطةٍ.

• استخدمْ لغةَ الجسدِ بتوازنٍ، ونوِّعْ في طبقاتِ صوتِكَ، فلا تَستَخدمْ صوتاً مُنخَفِضاً أو على وتيرةٍ واحدةٍ وإلا نام الطلابُ أثناءَ عَرْضِكَ.

• لا يَكُنْ لديك حالةٌ مُعينةٌ سواءً جسديةً (فركِ الأيدي - وَضْعُها في جيبِكَ) أو كلاميةً (تكرار كلمة أو صوت).

• أعطِ فرصاً عادلةً لمشاركةِ طلابِكَ، ولا تتركُ إجابةَ أحدهم بدون تعقيبٍ أو ربطٍ.

• قَبْلَ كُلِّ نشاطٍ، اِحْرُصْ على إعطاءِ تعليماتٍ واضحةٍ وكافيةٍ، ولا تبدأِ النشاطَ قبلَ التَحَقُّقِ من إلمامِ الطلابِ بتلكِ التعليماتِ. ولا تتركِ الطلابَ يقومون بنشاطٍ دون مساعدتِكَ تَحَرَّكْ وَسَطَهُمْ لِتَوْضُحِ وتُساعدَ.

• كُنْ أَقَلَّ المتحدثين أثناءِ الحصةِ، وأعطِ فرصةً أكبرَ لمشاركةِ الطلابِ. ولا تَقِفْ بجانبِ الطالبِ المشاركِ إذا لم يَكُنْ لك

المحتويات

الوحدة الأولى: أعرف ذاتي

14	الدرس الأول: من أنا؟
18	الدرس الثاني: كيف أفكر؟ (1)
22	الدرس الثالث: كيف أفكر؟ (2)
26	الدرس الرابع: ذكاءتي متعددة

الوحدة الثانية: أدير مواردتي

32	الدرس الأول: أصنع رؤيتي
36	الدرس الثاني: أحدد أهدافي
40	الدرس الثالث: أرتب أولوياتي
44	الدرس الرابع: أدير وقتي (1)
48	الدرس الخامس: أدير وقتي (2)

1

الوحدة الأولى أعرف ذاتي



الدرس الأول:	من أنا؟
الدرس الثاني:	كيف أفكر؟ (1)
الدرس الثالث:	كيف أفكر؟ (2)
الدرس الرابع:	ذكاءاتي متعددة



مخرجات الوحدة

في نهاية الوحدة، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرّف مفهوم الوعي الذاتي.
- يميّز مناطق نافذة (جوهاري).
- يكتشف سماته الشخصية من خلال تطبيق نافذة (جوهاري) على نفسه.
- يتعرّف مفهوم التفكير.
- يستنتج أنماط التفكير.
- يطبّق مقياس (هيرمان) للتفكير.
- يستكشف طريقة تفكيره من خلال بوصلة (هيرمان).
- يوظّف بوصلة (هيرمان) في المواقف الحياتية.
- يتعرّف مفهوم الذكاءات المتعددة.
- يستكشف ذكاءاته المتعددة.
- يستنتج فوائد الذكاءات المتعددة.

[illegible]



1

الدرس الأول

قَنْ أَنَا؟



أعرف ذاتي

مَنْ أنا؟

الدرس الأول:

10 دقائق

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يَقُومُ بعرض نشاط 1 من خلال قصاصات تُمثلُ بترتيبها مفهوم الذات.
- يَطلبُ من طلابه التَّوصُّلَ للمفهوم الصحيح.
- بعد انتهاء الطلاب من عملهم يقوم المعلم بالاستماع لما توصَّل إليه الطلاب ثم غلق النشاط بعرض المفهوم المطلوب الوصول إليه.
- يَقُومُ المعلم بعرض لأنواع الذات من خلال سؤال استشاري «هل هناك أنواع للذات؟».

حل نشاط 1: "مجموعة الاعتقادات والمشاعر والمبادئ والقيم والتوجهات الشخصية التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه".

دور الطالب:

- يَقُومُ الطلاب بشكلٍ فرديٍّ أو جماعيٍّ بالتوصل إلى مفهوم الذات من خلال الاستفادة من مجموعة الكلمات المتاحة بالنشاط.

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- أوراق عمل - بطاقات.
- عرض فيديو.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرَّف مفهوم الذات.
- يميِّز مناطق نافذة (جوهاري).
- يكتشف سماته الشخصية من خلال تطبيق نافذة (جوهاري) على نفسه.

5 دقائق

التهيئة

- يعرض المعلم فيديو عن معرفة الذات.
- يطلب المعلم من الطلاب التعليق على الفيديو، ثم يقوم بالتعليق الختامي مستفيدًا من التمهيد الوارد بالكتاب المدرسي.



دور المعلم:

دور الطالب:

- يَتَخَيَّرُ ثمانية طلابٍ وَيُوزَعُ عليهم ثمانية بطاقاتٍ : أربعٌ منها مكتوبٌ على كلِّ واحدةٍ «اسمًا لمنطقةٍ من مناطق نافذة جوهاري» وَيَضَعُ في الأربعِ بطاقاتٍ الأخرى وصفًا مختصرًا لكلِّ منطقةٍ من مناطق جوهاري. (على سبيل المثال: في أحدِ الأظرفِ يُوضَعُ بطاقةُ المنطقةِ المكشوفة، ويرادفُها في ظرفٍ آخر: بطاقةُ شخصٍ اجتماعي يمتلكُ الطلاقةَ اللفظيةَ، وبطاقةُ المنطقةِ العمياء ويرادفُها في ظرفٍ آخر بطاقةُ مُتَكَبِّرٍ ومغرورٍ، وبطاقةُ المنطقةِ الخفية ويرادفُها في ظرفٍ آخر بطاقةُ يرى كواييسَ في نومه بصورةٍ متكررةٍ، وبطاقةُ المنطقةِ المجهولة ويرادفُها: بطاقةُ العصبية والاندفاع).
- يَتَبَّعُ شَرْحَ المعلمِ، ومن ثَمَّ يَقُومُ بالتعاونِ مع زملائه بمزاوجةِ البطاقاتِ «اسم المنطقة مع مفهومها».
- يُدَوِّنُ الإجابةَ في الجزءِ المُخَصَّصِ لكلِّ منطقةٍ في نشاطِ الكتابِ المدرسي عن طريقِ قراءةِ المعلوماتِ ثم كتابةِ المناطقِ الأربعِ الخاصةِ بنافذة جوهاري.
- يَعْرِضُ إجابته ويستمعُ لإجاباتِ زملائه.



دور المعلم:

- يَطْلُبُ من طلابه حَلَّ نشاطِ 3 بالكتابِ المدرسي بصورةٍ فرديةٍ لاكتشافِ كلِّ طالبٍ نافذته الخاصة.

دور الطالب:

- يَقُومُ بتعبئةِ صفاته في نافذته الخاصة به.



- يَتَبَّعُ نشاطَ 2 بالكتابِ المدرسي، ومن ثَمَّ يَطْلُبُ من الطلابِ حَلَّ النشاطِ باستخراجِ المناطقِ الأربعِ وكتابتها في الجدولِ، ومن ثَمَّ يستعرضُ إجاباتِ الطلابِ.
- يَسْتَعْرِضُ المعلمُ بعضَ إجاباتِ الطلابِ، وَيَطْلُبُ منهم استكمالها كواجبٍ منزلي.

[illegible]



الدرس الثاني

كيف أفكر (1)؟



أعرف ذاتي

الدرس الثاني:

كيف أفكر؟ (أ)

10 دقائق

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يقوم بعرض مشكلة ما قريبة من حياة الطلاب، على سبيل المثال «إدمان الانترنت، الازدحام المروري».
- يطلب من الطلاب التفكير في جوانب وحلول المشكلة في مدة لا تزيد عن 4 دقائق.
- يستعرض نماذج من إجابات الطلاب.
- يعرض مفهوم التفكير الوارد في الكتاب المدرسي ثم يناقشه مع الطلاب.

دور الطالب:

- يفكر في حلول للمشكلة التي طرحها المعلم.
- يعرض رأيه في حل المشكلة.
- يتعرف على مفهوم التفكير.

10 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

- يقسم السبورة إلى أربعة أقسام لكل قسم يكتب اسم نمط من أنماط التفكير الأربعة «الموضوعيون - التنفيذيون - المبدعون - المشاعريون».
- يوزع مجموعة من البطاقات المكتوب عليها صفات الأنماط على كل مجموعة من طلاب الصف.

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- المقياس من الكتاب المدرسي.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم التفكير.
- يستنتج أنماط التفكير من خلال تطبيق مقياس هيرمان للتفكير.

5 دقائق

التهيئة

- يطرح المعلم سؤالاً على الطلاب حول عنوان الدرس: «في رأيكم لماذا ندرس درس كيف أفكر؟»
- يقوم المعلم بتصنيف الإجابات إلى أقسام مختلفة ليوضح لهم كيف أن الناس يختلفون في أنماط وطريقة تفكيرهم وأن الصف نمودج مصغر لذلك.
- للمعلم أن يستفيد من التمهيد الوارد في الكتاب المدرسي.

- أيًا كانت نتيجة المقياس فليس بين هذه الأنماط ما هو سيء وما هو جيد، فلكل نمط ميزاته وعيوبه.
- لا تتأثر بإجابات زملائك فكل له نمطه المتفرد.

- يقوم بالمرور بين الطلاب والإجابة عن الاستفسارات وتوضيح الغموض (إن وُجد).
- يطلب من الطلاب تجميع إجابات كل حرف من الأحرف "A-B-C-D" ثم كتابة المجموع تحت الحرف وتحديد إلى أي نمط أو أكثر يُميل تفكير الطالب.

دور الطالب:

- يقوم فرديًا بالإجابة على المقياس ووضّح نتيجته في الجدول المرفق بالكتاب المدرسي.

مقياس هيرمان - بوصلة تحليل أنماط التفكير

D	C	B	A

5 دقائق

نشاط الخلق

- يُوجّه المعلم طلابه للاطلاع على مخطط أنماط التفكير عند هيرمان بالكتاب المدرسي، والمقارنة بين صفات كل نمط ونتيجة كل منهم في المقياس.

- يطلب من كل مجموعة لصق كل بطاقة تحت النمط الذي يُناسبها.
- للمعلم أن يستفيد من الكتاب المدرسي عند وضع صفات كل نمط.
- يكفي المعلم بتصحيح الإجابات دون تعليق.

دور الطالب:

- يلصق البطاقة تحت النمط الذي يُناسبها.

15 دقيقة

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يُوجّه طلابه لتطبيق مقياس هيرمان من خلال نشاط (4) بالكتاب المدرسي.
- يقوم بعرض مقدمة تعليمات المقياس الآتي قبل بدء الطلاب بالإجابة:
 - المقياس لا يقيس معدل الذكاء أو القدرة بل يقيس نمط التفكير وطريقة معالجة الأفكار داخل العقل.
 - لا تُجب عن المقياس بما هو مأمول لكن كن واقعيًا تمامًا ولا تكن مثاليًا.
 - كل فقرة لها إجابة واحدة فقط حتى وإن بدا لك تقاربهما أو انطباقهما على شخصيتك، عليك أن ترجّح إحداهما ولو بنسبة بسيطة.
 - زمن الإجابة عن كل فقرة من 20 إلى 25 ثانية.

[illegible]



3

الدرس الثالث

كيف أفكر (2)؟

أعرف ذاتي

الدرس الثالث:

كيف أفكر؟ (2)

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- عرض فيديو.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يكتشف طريقة تفكيره من خلال بوصلة هيرمان.
- يوظف بوصلة هيرمان في المواقف الحياتية.

التهيئة

5 دقائق

- يعرض المعلم فيديو عن قوة النجاح.

النشاط الأول:

10 دقائق

دور المعلم

- يطرح السؤال الآتي على الطلاب:
هل تعتقد أن للألوان دلالة في مقياس هيرمان؟ كيف؟
- يقوم بعرض الألوان وعلاقتها بالمقياس (يُستعان بالكتاب المدرسي)
- الأزرق، لون « السماء » يرمز للهدوء، أي: التفكير الموضوعي.
- الأخضر، لون « الخضار » يرمز للإنتاج والعمل، أي: التفكير التنفيذي.

دور المعلم:

- يعرض التطبيقات المختلفة لهيرمان في الحياة مثل تطوير المؤسسات، وتكوين فرق العمل، والوظائف المختلفة، والحياة الزوجية، والتعامل مع الآخرين، واتخاذ القرارات، وغيرها...
- يطلب من طلابه فتح نشاط 5 بالكتاب المدرسي، ثم توجيههم إلى قراءة الصفات الواردة في الجدول، ومن ثم حل النشاط بكتابة اسم النمط.

دور الطالب:

الإجابة عن النشاط جماعيًا أو زوجيًا.

النمط	السلوك
	<ul style="list-style-type: none"> • منضبط ويملك القدرة على تنفيذ الأعمال الروتينية بدقة بالغة. • لديه مهارة عالية في وضع خطط تساعد على تنفيذ واجباته ومهامه في وقتها. • يعالج قضاياها بشكل عملي.

15 دقيقة

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يَطلبُ من طلابه فَتَحَ نشاطِ 6 بالكتابِ المدرسي ويشرحهُ.
- يُقسِّمُ الطلابَ إلى أربعِ مجموعاتٍ، كُلُّ مجموعةٍ تَتَبَيَّ نَمَطًا من الأنماطِ الأربعة.
- يَطلبُ من كُلِّ مجموعةٍ حَلَّ النشاطِ بناءً على نَمَطِهِم.

دور الطالب:

- يقرأُ النشاطَ، ويَتَنَاقَشُ مع زملائه في الإجابةِ تَبَعًا لِلنَمَطِ الذي وُكِّلَ إليهم.

5 دقائق

نشاط الخلق



دور المعلم:

- يَطلبُ من الطلابِ تَرْشيحَ مُتحدِّثٍ عن كُلِّ مجموعةٍ من المجموعاتِ الأربعِ في النشاطِ السابقِ لِعَرْضِ ما تَوصلوا إليه ثم يقومُ بالتعليقِ على كُلِّ عَرَضٍ.

دور الطالب:

- يَعرِضُ طالبٌ من كُلِّ مجموعةٍ ما تَوصلوا إليه من أفكارٍ.

السلوك	النمط
<ul style="list-style-type: none"> • يهتم بالحقائق، وكثير الأسئلة حول التفصيل صغيرًا كان أم كبيرًا، حيث لا يستطيع أن يترك أي فكرة صغيرة تمر دون تمحيصها. • يفكر غالبًا بعمق، ثم يقرر بهدوء، وغالبًا يصّر على صحة رأيه. • يغلب عليه الطبع الهادئ، والتصرف بعقلانية. 	
<ul style="list-style-type: none"> • لديه القدرة على الابتكار، ويجب الاستكشافات والمغامرات. • يفضل التجارب العلمية والبحثية التي تساعد على توسيع أفقه وفهم المعلومات بدلًا من حفظها فقط. • قراراته سريعة وكبيرة، وقد يتصرف ثم يفكر. 	
<ul style="list-style-type: none"> • لديه قدرة على إقامة علاقات مع الآخرين والتودد إليهم، وتلبية احتياجاتهم دون الحاجة إلى طلبها. • يحب المناخ الذي تسوده المحبة، وقد يكره مقررًا ما في حال وجود شائبة تشوب العلاقة بينه وبين معلمه، والعكس بالعكس. • يفضل العمل ضمن فريق، ويفضل المصلحة العامة على اهتماماته الشخصية. 	

حل نشاط (5) :

- 1- التنفيذيون
- 2- العمليون
- 3- المبدعون
- 4- المشاعريون

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



4

الدرس الرابع

ذكاءاتي متعددة

أعرف ذاتي

الدرس الرابع:

ذكاءاتي متعددة

10 دقائق

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يقوم بتقديم مفهوم الذكاءات المتعددة من خلال السبورة والعرض التقديمي.
- يتناقش مع طلابه للوصول إلى مفهوم الذكاءات المتعددة.

للمعلم أن يستفيد من التمهيد الوارد في الكتاب المدرسي.

دور الطالب:

- الاستماع والمناقشة، ثم التعرف على المفهوم.

10 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

- يقوم بتقسيم الطلاب إلى سبع مجموعات ثم يطلب من كل مجموعة عمل خريطة ذهنية لنوع من أنواع الذكاء.

يُستعان بالجدول الموجود بالكتاب المدرسي.

يُعرض الأعمال على السبورة.

دور الطالب:

- يقوم الطلاب في مجموعات بعمل خرائط ذهنية للذكاءات، ثم عرضها أمام الصف.

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- مقياس الذكاءات المتعددة بالكتاب المدرسي.
- أوراق A4 أو A3 - ألوان.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم الذكاءات المتعددة.
- يستكشف ذكاءاته المتعددة.

5 دقائق

التهيئة

- يعرض المعلم صورًا لمجموعة أشخاص مشهورين في مجالات مختلفة ثم يسأل الطلاب السؤال الآتي:
- "من وجهة نظركم، أي هذه الشخصيات يتمتع بذكاء أكبر ولماذا؟".
- ثم يقوم بالتعليق لتقديم موضوع الدرس.

5 دقائق

نشاط الخلق



دور المعلم:

- يطلب من أحد الطلاب الخروج أمام الصف والتحدث في موضوع يحبه بشرط ألا يتطرق حرف «ذ» ثم يسأل الطلاب عن نوع الذكاء في النشاط.
- يوجه طلابه لنشاط 9 بالكتاب المدرسي، ويطلب منهم اقتراح أنشطة لتنمية كل ذكاء كواجب منزلي.

دور الطالب:

- يتحدث أحد الطلاب في الموضوع لمدة نصف دقيقة أو دقيقة دون نطق حرف «ذ».
- يقترح مجموعة من الأنشطة لتنمية كل ذكاء ويقدمها لمعلمه.

15 دقيقة

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يوجه طلابه لحل المقياس بنشاط 8 في الكتاب المدرسي.
- يقوم بعرض مقدمة تعليمات المقياس التالية قبل بدء الطلاب فيه:
 - كل شخص لديه كل أنواع الذكاء لكن ينسب متفاوتة. والمقياس يقيس نوع الذكاء السائد أو الأعلى لدى الشخص.
 - لا تجب عن المقياس بما هو مأمول، لكن كن واقعيًا تمامًا ولا تكن مثاليًا.
 - قيم نفسك لكل فقرة بدرجة واقعية تمامًا.
- يقوم المعلم بالمرور بين الطلاب والتسهيل والإجابة عن الاستفسارات وتوضيح الغموض (إن وُجد).
- يطلب من الطلاب جميع درجات كل ذكاء وكتابتها في الجدول الوارد بالكتاب المدرسي، ثم يقوم بترتيب ذكائه حسب الدرجات بالجدول.

اللغوي	المنطقي	الحري	التأملي	الإيقاعي	المكاني	الطبيعي	الاجتماعي

2

الوحدة الثانية أدير مواردك



أصنع رؤيتي	الدرس الأول:
أحدد أهدافي	الدرس الثاني:
أرتب أولوياتي	الدرس الثالث:
أدير وقتي (1)	الدرس الرابع:
أدير وقتي (2)	الدرس الخامس:



مخرجات الوحدة

في نهاية الوحدة، يتوقع أن يكون الطالب قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الرؤية.
- يدرك أهمية الرؤية.
- يتدرب على كتابة رؤيته.
- يتعرف مفهوم الهدف.
- يدرك أهمية كتابة الأهداف الشخصية.
- يضع أهدافاً ذكية لنفسه.
- يدرك أهمية ترتيب الأولويات.
- يتعرف كيف يرتب أولوياته.
- يربط بين أولوياته ومجالات الحياة.
- يتعرف مفهوم إدارة الوقت.
- يدرك أهمية الوقت.
- يضع وسائل عملية لمواجهة مضيعات الوقت.
- يتدرب على إدارة الوقت.
- يصمم برنامجاً شخصياً لإدارة وقته (مفكرة الطالب).



ملحوظات المُعلم

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



الدرس الأول

أصنع رؤيتي



أدير قواردي

الدرس الأول:

أصنع رؤيتي

10 دقائق

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يُعرِّف الطلابَ بنشاط (1) بالكتاب المدرسي.
- يطلب من الطلاب العمل بشكل فردي للإجابة عن أسئلة النشاط (دقيقة إلى دقيقتين).
- بعد الانتهاء من النشاط، يستمع إلى عيئة من إجابات الطلاب.

دور الطالب:

- الإجابة عن أسئلة النشاط، وسؤال المعلم عن مقولة (إذا فشلت في التخطيط، فقد خُطِّطت للفشل).

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- عرض فيديو.
- أقلام رصاص، أقلام ملونة.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرَّف مفهوم الرؤية.
- يدرك أهمية الرؤية.
- يتدرب على كتابة رؤيته.

5 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

- يُعرِّف الطلابَ بنشاط 2 بالكتاب المدرسي، ويطلب منهم العمل بشكل ثنائي للتوصل إلى كتابة الجملة الصحيحة.
- يعلِّق على الإجابة المُستخرجة.

دور الطالب:

- محاولة التوصل للإجابة الصحيحة.

5 دقائق

التهيئة

- يعرض لطلابهِ رؤية مدرسته من دون أن يُسمِّيها.
- يطلب من الطلاب أن يُخمنوا عما كان يتحدث.
- يعرض فيديو تمهيدي عن الرؤية.

حل نشاط 2: (إن كنت لا تعرف إلى أين أنت ذاهب، لا يمكن أن تصل).



النشاط الثالث:

10 دقائق

دور المعلم:

- يشرح مفهوم الرؤية، ويسأل الطلاب عن خصائصها. يستمع إلى إجابات متعددة،
- يوضح خصائص الرؤية: (عبارة موجزة، تركز بصورة مباشرة على الرغبة في التميز والتفوق والإبداع. تصاغ بلغة تجذب الانتباه. واقعية وقابلة للتطبيق. تُعتبر وسيلة لتحقيق الطموح، وليست غاية).
- يقرأ القصة الواردة بالكتاب المدرسي ويستوضح من الطلاب عمّ فهموه، ويؤكد بأن ما فعله أحمد هو تحديد الرؤية ورسم صورة متكاملة للنتيجة التي يريد الوصول إليها.

- يوجه الطلاب لحلّ نشاط 3 بالكتاب المدرسي، بعد التأكد من فهمهم لما هو مطلوب.
- بعد الانتهاء من النشاط، يسأل بعض الطلاب عمّا يحلمون أن يكونوا عليه مستقبلاً.

دور الطالب:

- يستخدم مخيلته ليعبر عمّا يحلم أن يكون مستقبلاً بالرسم والكلمات.
- يرسم صورة ذهنية، يتحدث عمّا يصبو إليه.



النشاط الرابع:

10 دقائق

دور المعلم:

- يوجه الطلاب لفتح نشاط 4 بالكتاب المدرسي، ثم يطلب منهم أن يستخلصوا من النشاط رؤية كل منهم على أن تكون في جملة واحدة موجزة، ومعبّرة، ومحدّدة، وواقعية، وقابلة للتحقيق.

دور الطالب:

- يستخلص من النشاط السابق رؤية بتعبير نصّي محدّد بجملة واحدة.
- يشارك بعض الطلاب رؤيتهم للمعلم ولزملائهم.



غلق الدرس

5 دقائق

دور المعلم:

- يطرح المعلم بعض الأسئلة لتلخيص الدرس. أمثلة: ما مفهوم الرؤية؟ ما أهميّة الرؤية؟ ما خصائص الرؤية؟
- يطلب المعلم من الطلاب الإجابة عن نشاط 2-5 كواجب منزلي.





الدرس الثاني

أحدد أهدافي



أدير قواردي

الدرس الثاني:

أحدّد أهدافي

15 دقيقة

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يُناقش الطلاب في العبارتين بنشاط (6) بالكتاب المدرسي.
- يطلب من الطلاب المقارنة بين العبارتين من حيث: تحديد الهدف، وقابليته للقياس، وإمكانية تحقيقه، ومدى واقعيته، والزمن المحدد لتحقيقه.
- يطلب من كل طالب حلّ نشاط 7 بالكتاب المدرسي، بأن يكتب هدفًا يرغب في تحقيقه في نهاية العام على أن يكون مُحدّدًا، وقابلًا للقياس، وقابلًا للتحقق، وواقعيًا، ومُرتبطًا بزمن مُحدّد.
- يطلب من كل طالب أن يُطلع زميله المُجاور له بالهدف الذي صاغه.

دور الطالب:

- الإجابة عن أسئلة النشاط شفهيًا وكتابيًا.
- يكتب هدفه، ويُطلع زميله عليه.

الوسائل التعليمية

- فيديو تمهيدي.
- عرض تقديمي.
- فكرة الطالب.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرّف مفهوم الهدف.
- يدرك أهمية كتابة الأهداف الشخصية.
- يضع أهدافًا ذكية لنفسه.

5 دقائق

التهيئة

- يطلب المعلم من الطلاب الاستماع إلى آيات من القرآن الكريم ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات، 56).
- يسأل المعلم الطلاب عن هدف خلق الله سبحانه وتعالى للإنسان.
- يشرح المعلم مفهوم الهدف.

10 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

دور الطالب:

- يشرح مفهوم قاعدة الأهداف الذكية (يُستعان بالكتاب المدرسي).
- يقوم بتوجيه الطلاب لحل نشاط 8 بالكتاب المدرسي، بعد التأكد من فهمهم لما هو مطلوب وفقًا لما تم شرحه عن قاعدة الأهداف الذكية ومناقشتها مع أفراد المجموعة.
- يطبق قاعدة الأهداف الذكية بشكل صحيح من خلال كتابة هدف أو أكثر.
- يناقش هدفه مع معلمه، ومن ثم يدرسه بمفكرته الشخصية.

5 دقائق

غلق الدرس



دور المعلم:

- يستعرض إجابات الطلاب ويناقشها.
- يطرح المعلم بعض الأسئلة لتلخيص الدرس.
- يوجه المعلم الطلاب لحل نشاط 10-2 بالكتاب بالمنزل؛ وذلك بكتابة ثلاثة أهداف وفقًا لبُنى النشاط لتعزيز فهمهم لكتابة الهدف.

دور الطالب:

- يحل النشاط بالكتاب المدرسي.

10 دقائق

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يوجه الطلاب أن يكتبوا أهدافهم الشخصية وفقًا لقاعدة الأهداف الذكية من خلال حل نشاط 9 بالكتاب المدرسي.
- يستعرض عينه من أهداف الطلاب ويصححها تبعًا لقاعدة الأهداف الذكية.
- يوجه المعلم طلابه لتدوين رؤيتهم وأهدافهم في المفكرة الشخصية.

حل نشاط 8

الهدف	مُحدّد	قابل للقياس	يُمكن تحقيقه	واقعي	مُحدّد بزمن	ملاحظات
1. أريد شراء سيارة تويوتا.		×			×	أريد فعلًا يصعب قياسه، ولا يوجد زمن للتنفيذ.
2. سوف أقرأ كتاب مهارات الحياة الجامعية من صفحة 20-37 الأسبوع القادم.					×	يوجد زمن مُحدّد للتنفيذ.
3. سوف أقوم بطباعة بحثي بين الساعة 8 والساعة 9 صباح الثلاثاء القادم.						
4. أريد تحقيق نسبة (100%) في امتحان الثانوية العامة.		×	×			أريد فعلًا يصعب قياسه، وقد يكون الهدف لا يمكن تحقيقه لفئة من الطلاب.
5. أرجو أن أنهي دراستي الثانوية في فصل دراسي واحد.		×		×		أرجو فعلًا يصعب قياسه، والهدف غير واقعي لأن سنوات المرحلة الثانوية مُحددة بثلاث سنوات دراسية.
6. أريد الحصول على شهادة جامعية، والالتحاق بوظيفة مرموقة.	×	×			×	الهدف غير مُحدّد، وأريد فعلًا يصعب قياسه، ولا يوجد زمن للتنفيذ.
7. سأقوم ببناء مركز للأعمال الخيرية بعد عشر سنوات من الآن.						
8. سأحضر دورة متخصصة في اللغة الإنجليزية بواقع 4 ساعات لمدة شهرين لرفع مستواي.					×	لا يوجد زمن للتنفيذ..
9. سأمارس الرياضة أسبوعيًا لأخفف من وزني.	×				×	الهدف غير مُحدّد لنوع الرياضة، ومقدار تخفيف الوزن، والزمن.



الدرس الثالث

أرتب أولوياتي

أدير قواردي

أرتب أولوياتي

الدرس الثالث:

15 دقيقة

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يَستعرضُ مع طلابه أهمية ترتيب الأولويات (يُستعانُ بما وردَ بالكتاب المدرسي).
- يطلبُ من الطلاب حلَّ نشاط 11 بالكتاب المدرسي، وذلك بقراءة القصة القصيرة واستنتاج الفائدة منها كتابةً.
- يطلبُ من بعض الطلاب مشاركة إجاباتهم لزملائهم.

دور الطالب:

- الإجابة عن أسئلة النشاط شفهيًا وكتابيًا.

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- عرض فيديو.
- مفكرة الطالب.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يدرك أهمية ترتيب الأولويات.
- يتعرف كيف يُرتب أولوياته.
- يربط بين أولوياته ومجالات الحياة.

10 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

- يطلبُ من كلِّ طالب حلَّ نشاط 12 بالكتاب المدرسي، وذلك بأن يكتب في الجدول خمسًا من المهام التي يودُّ إنجازها من خلال الاستفادة من الأهداف التي وضعها في الدرس السابق.
- يطلبُ من كلِّ طالب أن يُطلعَ زميله على هذه المهام.

دور الطالب:

- يكتب أهمَّ المهام التي يودُّ إنجازها، ويُطلعَ زميله عليها.

5 دقائق

التهيئة

- يعرض المعلم فيديو عن تحديد الأولويات.
- بعد الانتهاء من عرض الفيديو، يطرح المعلم بعض الأسئلة عن الأمور التي تُضيِّع الوقت وكيفية التغلب عليها.

5 دقائق

غلقُ الدرس



دور المعلم:

- يطرحُ بعضُ أسئلةِ الغلقِ للتأكدِ من فَهْمِ الطلابِ للدرسِ مثلاً: ما أهميَّةُ ترتيبِ الأولوياتِ؟ كيف تُرتَّبُ أولوياتُك؟... إلخ.
- يطلبُ من كلِّ طالبٍ قراءةَ جملةٍ مما وردَ بالكتابِ المدرسي عن (توجيهاتٍ مهمَّةٍ عند ترتيبِ الأولويات).
- يطلبُ من كلِّ طالبٍ الاستعانةَ بالمفكرةِ الخاصةِ به لِوَضْعِ عددٍ من أهمِّ مَهَامِهِ وأنشطتهِ وتَرتيبِها تبعاً لأولوياته بالنسبةِ له كواجبٍ منزليٍّ ومن ثَمَّ يَعْرُضُها على مُعَلِّمِهِ.

15 دقائق

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يشرحُ مَصْفوفَةَ (أيزنهاور) لترتيبِ الأولوياتِ. (يُستعانُ بفيديو، وبما ورد بالكتاب المدرسي).
- بعد التَّأكُّدِ من فَهْمِ الطلابِ لمصفوفةِ (أيزنهاور) لترتيبِ الأولوياتِ، يطلبُ المعلمُ من الطلابِ حَلَّ نشاطِ 13 بالكتابِ المدرسي، وذلك بالرجوعِ إلى قائمةِ المَهَامِّ التي قاموا بتدوينها في النشاطِ السابقِ 12، ثم تصنيفُها حَسَبَ إستراتيجيةِ ترتيبِ الأولوياتِ من حيثِ أهميَّتها وسرعةِ إنجازِها.

دور الطالب:

- يَتَعَرَّفُ أنواعَ المَهَامِّ وكيفيةَ ترتيبِ الأولوياتِ.
- يستخدمُ قائمةَ المَهَامِّ التي دونها في نشاطِ (12) ومن ثَمَّ يقومُ بتصنيفِها حَسَبَ إستراتيجيةِ ترتيبِ الأولوياتِ.





4

الدرس الرابع

أدير وقتي (1)

أدير قَوَارِدِي

أدير وقتي (1)

الدرس الرابع:

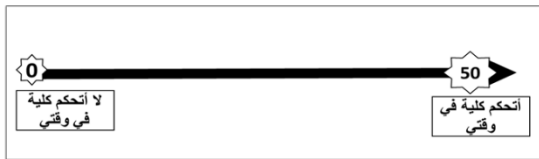
15 دقيقة

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يشرح مفهوم إدارة الوقت، ثم يطرح بعض الأسئلة الخاصة بذلك للتأكد من فهم الطلاب لما تم شرحه. (يُستعان بما ورد بالكتاب المدرسي) (من الممكن أن يُوجّل المعلم شرحه للمفهوم بعد إجابة الطلاب عن الاستبيان).
- يوجّه الطلاب للعمل فرديًا في الإجابة على الاستبيان بنشاط 14 بالكتاب المدرسي للتعرف على مهاراتهم الشخصية تجاه إدارة الوقت.
- يوجّه الطلاب لوضع الدرجة (3) أمام دائما، و(2) أمام أحيانا، و(1) أمام أبدا.
- يعرض مؤشر إدارة الوقت على الطلاب.



دور الطالب:

- الإجابة على الاستبيان من واقع ممارساته اليومية، ورصد درجته، ومن ثمّ مقارنتها بمؤشر إدارة الوقت للوقوف على مدى إدارته الصحيحة لوقته.

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- عرض فيديو.
- مفكرة الطالب.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرّف مفهوم إدارة الوقت.
- يدرك أهمية الوقت.
- يضع وسائل عملية لمواجهة مضيعات الوقت.

5 دقائق

التهيئة

- يعرض المعلم فيديو عن (الوقت هو الحياة).
- يطرح بعض الأسئلة على الطلاب للتأكد من فهم الرسائل المتعددة في الفيديو.

10 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

دور الطالب:

- يعرض فيديو عن (أهمية الوقت) ثم يطرح بعض الأسئلة للتأكد من فهم الطلاب لرسائل المتحدث.
- يشرح أهمية إدارة الوقت، ثم يطرح بعض الأسئلة الخاصة بذلك للتأكد من فهم الطلاب لما تمّ شرحه. (يُستعان بما ورد بالكتاب المدرسي).

5 دقائق

غلق الدرس



دور المعلم:

دور الطالب:

- يطرح المعلم بعض أسئلة الغلق للتأكد من فهم الطلاب للدرس، مثلاً: ما مفهوم إدارة الوقت؟ ما أهمية إدارة الوقت؟ ما عوائق إدارة الوقت؟ اذكر نصيحة لإدارة الوقت.

10 دقائق

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يطلب من الطلاب حل نشاط 16، والاستعانة بالمفكرة الخاصة بهم لتدوين خططهم التنفيذية لتحقيق أهدافهم لهذا العام على مدى الأشهر القادمة كواجب منزلي، ومن ثمّ يعرضه على معلمه.
- يسأل طلابه عن عوائق إدارة الوقت لديهم، ومن ثمّ يُصنّف تلك العوائق، ويتناقش مع طلابه في سبل التعامل معها. (يُستعان بما ورد بالكتاب المدرسي)
- يوجّه الطلاب لحلّ نشاط 15 بالكتاب المدرسي كتابياً.
- يستعرض إجابات بعض الطلاب ويُناقشها.



ملحوظات المُعلم

Blank lined area for teacher notes.



5

الدرس الخامس

أدير وقتي (2)



أدير قواريدي

الدرس الخامس:

أدير وقتي (2)

10 دقائق

النشاط الأول:



دور المعلم:

- يوضّح لطلابه أن هناك عدة إستراتيجيات وأساليب لإدارة الوقت بشكل جيد.
- يتناول من هذه الإستراتيجيات أهمية التدرب على وضع قائمة المهام، وتدوينها باستمرار. (يُستعان بما ورد بالكتاب المدرسي)
- يوجّه لحلّ نشاط 17 بالكتاب المدرسي.

يوجّه المعلم طلابه إلى أهمية استخدام مفكرته الشخصية لوضع قائمة مهامّه.

دور الطالب:

- يكتب مجموعة المهام التي سيقوم بها اليوم، والوقت المحدد لكل منها، ثم يعرضها على المعلم.

10 دقائق

النشاط الثاني:



دور المعلم:

- يتناول إستراتيجية أخرى لإدارة الوقت وهي إستراتيجية 80/20.
- يعرض فيديو عن قاعدة 80/20 ثم يطرح بعض الأسئلة للتأكد من فهم الطلاب لرسائل المتحدث.

الوسائل التعليمية

- عرض تقديمي.
- عرض فيديو.
- مفكرة الطالب.

الأهداف التعليمية

أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتدرب على إدارة الوقت.
- يصمّم برنامجًا شخصيًا لإدارة وقته باستخدام مفكرة الطالب.

5 دقائق

التهيئة

- يعرض المعلم على الطلاب فيديو عن (مُضيّعات الوقت وخُطوات التنظيم). ثم يطرح بعض الأسئلة المرتبطة بالدرس السابق.

- يشرح قاعدة 80/20 وكيف يُمكن استثمارها في مجال الدراسة. (يُستعان بما ورد بالكتاب المدرسي)

دور الطالب:

- الإجابة عن أسئلة المعلم شفهيًا، وكتابيًا.

15 دقائق

النشاط الثالث:



دور المعلم:

- يُوجِّه طلابه لقراءة نشاط 19 بالكتاب المدرسي، ومن ثمَّ يوضِّح لهم المطلوب في النشاط، ويطلب منهم حلَّ النشاط كتابيًا، ثم يستعرض بعض إجابات الطلاب ويُناقشها.

دور الطالب:

- يقوم بالتعاون مع أعضاء مجموعته لإضافة نقاط جديدة لاستثمار الوقت.
- يشارك الطلاب في إجاباتهم بعد كتابتها شفهيًا.

[illegible]