**المهارات الحياتية للصف الأول تعليم الكبار**

**الفصل الدراسي الأول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| الحد الأدنى | العلوم والمعارف والمهارات | رقم |
|  | إيضاح طريقه الاستحمام الصحيحة. | 1 |
|  | شرح الخطوات الصحيحة لغسل الشعر. | 2 |
|  | تعداد فوائد الأسنان. | 3 |
| × | وصف طريقة تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة. | 4 |
|  | استنتاج مواصفات اللباس الشرعي. | 5 |
|  | ايضاح طرق الاهتمام بالملابس. | 6 |
|  | استنتاج أهمية الغذاء. | 7 |
| × | ضرب أمثله لأنواع العناصر الغذائية. | 8 |
|  | تسمية بعض مصادر الماء. | 9 |
| × | وصف طرق بر الوالدين. | 10 |
|  | وصف آداب التعامل مع الأقارب. | 11 |
|  | مناقشة آداب التعامل مع الأصدقاء. | 12 |
|  | إيضاح آداب التعامل مع الخدم. | 13 |
| × | وصف السلوك الصحيح في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. | 14 |
|  | اقتراح آداب التعامل مع الوافدين. | 15 |
| × | شرح بعض احتياطات الأمن والسلامة في المنزل. | 16 |
|  | شرح إرشادات استعمال الدواء. | 17 |
|  | تعريف مفهوم الاستهلاك العائلي. | 18 |
| × | استنتاج مفهوم ترشيد استهلاك الماء. | 19 |
|  | تطبيق الطريقة الصحيحة لتثبيت الخيط. | 20 |
| × | تنفيذ غرزة السراجة على قطعة. | 21 |
|  | تطبيق غرزة النباتة ( الماكينة اليدوية). | 22 |
|  | تنفيذ عمل غرزة الكفافة | 23 |
|  | تركيب إحدى وسائل ضم الفتحات على القطعه المناسبة عملياً. | 24 |
|  | تقديم صوراً للمواطنة الصالحة. | 25 |
|  | تعداد بعض الأجهزة الأمنية في الوطن. | 26 |

**المهارات الحياتية للصف الأول تعليم الكبار**

**الفصل الدراسي الثاني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الحد الأدنى** | **العلوم والمعارف والمهارات** | **رقم** |
| **×** | اقتراح أساليب لعلاج السمنة. | **1** |
|  | تعداد العوامل التي تزيد من الاصابة بالسكر. | **2** |
|  | تعداد العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم. | **3** |
|  | اقتراح طرق للسيطرة على ظغط الدم. | **4** |
|  | ايضاح مفهوم الكوليسترول | **5** |
|  | تعداد الأمراض التي تسببها زيادة الكولسترول في الجسم. | **6** |
|  | مناقشة مصادر الاصابة بالأمراض المعدية. | **7** |
|  | إيضاح مفهوم التغذية المتوازنة. | **8** |
| **×** | تعداد أقسام مرشد الهرم الغذائي. | **9** |
|  | تطبيق عمل صنف بسيط. | **10** |
| **×** | توضيح كيفية توزيع الوقت على الأنشطة اليومية. | **11** |
|  | المقارنة بين الوقت والمال. | **12** |
|  | اقتراح طرقا للاستفادة من وقت الفراغ. | **13** |
| × | التمييز بين معاني ألوان اشارة المرور. | **14** |
|  | استنتاج أهميه حزام الأمان. | **15** |
| × | وصف العادات الخاطئة في استخدام الكهرباء | **16** |
|  | تقدير أهمية ترشيد استهلاك الكهرباء. | **17** |
|  | التمييز بين مصادر الألياف المختلفة. | **18** |
|  | التمييز بين أنواع البشرة. | **19** |
|  | تطبيق الطريقة الصحيحة للغسيل على الأنسجة المتنوعة. | **20** |
|  | شرح بعض الارشادات الهامه عند الكي. | **21** |
|  | إيضاح آداب تناول الطعام. | **22** |
| × | تقديم نصائح للمحافظة على المرافق العامة. | **23** |

**المهارات الحياتية للصف الثاني تعليم الكبار**

**الفصل الدراسي الأول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم** | **العلوم والمعارف والمهارات** | **الحد الأدنى** |
| **1** | الاستشهاد بالأدلة الشرعية عن فوائد بعض الأطعمة النبوية ( ماء زمزم- تمر العجوة – الحبة السوداء) | × |
| **2** | تعداد مميزات استخدام الأعشاب. |  |
| **3** | تقديم مقترح للمحافظة على الوزن المثالي. |  |
| **4** | شرح الفوائد الصحية للألياف الغذائية. |  |
| **5** | تطبيق طريقة عمل صنف مختار من الفواكه أو الخضروات. |  |
| **6** | وصف أضرار الوجبات السريعة. | × |
| **7** | المقارنة بين الاتصال اللفظي وغير اللفظي. |  |
| **8** | وصف بعض صفات المحاور الجيد. |  |
| **9** | الفرق بين الانصات والاستماع. |  |
| **10** | شرح أهمية الحوار الجيد بين الزوجين. | × |
| **11** | شرح فوائد الحوار مع الأبناء. | × |
| **12** | وصف خطوات اسعاف الكسر |  |
| **13** | وصف طريقة اسعاف الغريق. |  |
| **14** | وصف خطوات اسعاف المصاب. |  |
| **15** | تلخيص إسعاف الجروح. |  |
| **16** | شرح مسببات الحروق. |  |
| **17** | تعريف التسمم الغذائي. |  |
| **18** | تعداد أنواع التسمم. |  |
| **19** | تعريف ترشيد الاستهلاك الغذائي. |  |
| **20** | اقتراح طرقا لترشيد المستهلك في مجال التغذية . | × |
| **21** | استنتاج قواعد بناء الأسرة الناجحة . |  |
| **22** | وصف أخلاقيات وقيم العمل والمهنة . | × |

**المهارات الحياتية للصف الثاني تعليم الكبار**

**الفصل الدراسي الثاني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم** | **العلوم والمعارف والمهارات** | **الحد الأدنى** |
| **1** | استنتاج أهمية ممارسة الرياضة البدنية . |  |
| **2** | تعداد بعض أشكال الرياضة البدنية |  |
| **3** | شرح بعض الارشادات العامة تراعى عند ممارسة الرياضة البدنية. |  |
| **4** | تعداد بعض ارشادات التي تتبع عند تغذية المسنين. |  |
| **5** | شرح بعض العوامل التي تزيد من الاصابة بمرض السكر. | **×** |
| **6** | وصف نظام غذائي يساعد في السيطرة على مرض السكر. |  |
| **7** | تعداد بعض العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم |  |
| **8** | اقتراح أساليب للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم. |  |
| **9** | تعليل أسباب عناية المرأة الحامل بتغذيتها. |  |
| **10** | تحديد الاحتياجات الغذائية للطفل. |  |
| **11** | شرح لبعض مواصفات التغذية الجيدة للمراهق. | × |
| **12** | اقتراح نموذجاً غذائياّ مناسب للمراهق. |  |
| **13** | تعريف مفهوم الذات. |  |
| **14** | تقديم طرقاً لتنمية المهارات الشخصية. |  |
| **15** | تعداد بعض أنواع الشخصيات. | **Χ** |
| **16** | وصف مفهوم الذكاء العاطفي. |  |
| **17** | وصف التصرف السليم في حالة الطوارئ. |  |
| **18** | تطبيق طريقة التنفس الاصطناعي. | **Χ** |
| **19** | تطبق طريقة استخدام طفاية الحريق. | **Χ** |
| **20** | ايضاح بعض آداب استخدام الهاتف الجوال. |  |
| **21** | اقتراح أساليب في إدارة الخلافات الزوجية. |  |
| **22** | ايضاح فوائد العمل التطوعي. | **Χ** |
| **23** | ضرب الأمثله لبعض الأعمال التطوعية. |  |

**المهارات الحياتية للصف الثالث تعليم الكبار**

**الفصل الدراسي الأول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الحد الأدنى** | **العلوم والمعارف والمهارات** | **رقم** |
|  | شرح بعض القواعد السليمة أثناء التنظيف. | **1** |
| **Χ** | ذكر بعض أسباب تلوث الهواء داخل المنزل. | **2** |
| **Χ** | تعداد أضرار تلوث الماء. | **3** |
|  | اقتراح طرقا للوقاية من التلوث بالحشرات. | **4** |
|  | يوضح بعض أخطار النفايات. | **5** |
|  | ايضاح بعض الارشادات الوقاية من المبيدات والمنظفات الكيميائية. | **6** |
| **Χ** | ايضاح مفهوم الوعي الاستهلاكي. | **7** |
|  | ايضاح مفهوم البطاقة الارشادية. | **8** |
|  | اقتراح بعض إرشادات الاستهلاك عند الشراء. | **9** |
|  | اقتراح اساليب للتخلص من الضغوط. | **10** |
|  | شرح بعض قواعد السلامه أثناء اللعب. | **11** |
| **Χ** | وصف بعض أضرار الألعاب الالكترونية على الفرد. | **12** |
|  | ايضاح الفرق بين الدعاية والتسويق. | **13** |
|  | شرح بعض وسائل الدعاية والإعلان. | **14** |
|  | شرح مواصفات الاعلانات المضللة. | **15** |
|  | شرح بعض أبواب الإنفاق. | **16** |
|  | تخطيط نموذج لعمل ميزانية سليمة مناسبة. | **17** |
|  | اقتراح طرق لزيادة الدخل الأسري. | **18** |
| **Χ** | وصف بعض مظاهر الآداب في العلاقات الاجتماعية. | **19** |
|  | وصف بعض مظاهر العيد. | **20** |

**المهارات الحياتية للصف الثالث تعليم الكبار**

**الفصل الدراسي الثاني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الحد الأدنى** | **العلوم والمعارف والمهارات** | **رقم** |
| **Χ** | الاستدلال بدليل عن تحريم المسكرات والمخدرات. | **1** |
|  | ذكر أسباب الوقوع في أنواع المؤثرات العقلية . | **2** |
| **Χ** | اقتراح طرقاً للوقاية من المؤثرات العقلية . | **3** |
|  | شرح الآداب الشرعية عند تناول الطعام. | **4** |
|  | اقتراح حلول مناسبة للحد من ظاهرة الإسراف في الولائم . | **5** |
|  | تقديم إرشادات حول استخدام الميكروويف . | **6** |
| **Χ** | استنتاج خطوات حل المشكلات. | **7** |
| **Χ** | تعداد خطوات اكتساب مهارة اتخاذ القرار السليم. | **8** |
|  | تعداد شروط نجاح الرحلات . | **9** |
|  | المقارنة بين أنواع الرحلات والنزهات. | **10** |
|  | تعداد أنواع البطاقات | **11** |
|  | تلخيص إيجابيات وسلبيات البطاقات الائتمانية. | **12** |
|  | مناقشة الآثار السلبية للأجهزة. | **13** |
| **Χ** | مناقشة أهم القواعد الذكية في التسوق والشراء . | **14** |
|  | تلخيص فوائد التسوق الالكتروني . | **15** |
|  | تعريف مفهوم البيع والشراء بالتقسيط . | **16** |
|  | ايضاح مفهوم النزاهة. | **17** |
|  | شرح آثار الرشوة على الفرد والمجتمع | **18** |
| **Χ** | تعداد بعض أنواع الغش التجاري. | **19** |
|  | تقدير جهود المملكة العربية السعودية في محاربة الغش. | **20** |