

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

المطلوب حفظه من الباب الأول + الثاني

أولاً : التعاريف

★ محور الثقافة المنزلية : هو إكساب المتعلم مجموعة متنوعة من المهارات التي تعينه وأسرته ومجتمعه على استمرارية الحياة بشكلها الطبيعي.

★ محور عالم العمل : هو إكساب المتعلم مجموعة واسعة من المهارات والقيم والاتجاهات الإيجابية التي تهيئته لدخول عالم العمل.

★ محور الصحة والسلامة : هو إكساب المتعلم مجموعة من المهارات التي تعزز سلوكه الإيجابي في الصحة الشخصية والصحة العامة.

★ مفهوم المهارات الحياتية (وفقاً لمنظمة الصحة العالمية) : هي القدرة على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي يسمح للأفراد بالتعاظم بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها

ثانياً : النقاط

★ يحقق محور الثقافة المنزلية أهدافه من خلال :

١. إكساب المتعلم المهارات الحياتية الأساسية مثل (مهارات التواصل) و(مهارات استخدام التقانة كالغاية بالأجهزة والأدوات).

٢. يعالج هذا المحور المهارات النفسية مثل (رعاية الأبناء والمسنين والمراهقين) و (تأهيل الأفراد وإعدادهم لتحمل المسؤولية).

٣. مهارات التفاعل الاجتماعي.

★ يركز محور الثقافة المنزلية على إكساب المتعلم بعض المهارات اليدوية :

١. إتقان وإعداد الأطعمة وتقديمها.

٢. تفصيل وحياسة الملابس .

٣. مهارات التفكير مثل (تخطيط ميزانية الأسرة وترشيد إنفاقها).

٤. القيم الأخلاقية الاجتماعية.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ يتم تحقيق أهداف محور عالم العمل من خلال تنفيذ العديد من الأنشطة التي تركز على مهارات أساسية عديدة منها :

١. مهارات التواصل مثل : (الانصات)،،(الفهم)،،(الحديث)،،(التفاوض بإيجابية)
٢. مهارات التفكير.

★ يتطلب محور عالم العمل جملة من المهارات النفسية :

١. التوافق مع المواقف الجديدة في العمل.
 ٢. استخدام التقنيات في مجال العمل مثل : (اجهزت الاتصال).
- ★ من الأمثلة على ما يسعى لتحقيقه في مجال اخلاقيات العمل :

١. الاخلاص.
٢. التفاني.
٣. الامانة.
٤. الاستقامة.
٥. المصادقية.

★ يسعى محور الصحة والسلامة الي اكساب المتعلم مجموعة من المهارات الأساسية منها :

١. مهارة التواصل.
٢. مهارة إدارة الضغوط.
٣. مهارة التفكير.

★ محور المهارات الشخصية يهتم بمجموعة من المهارات الشخصية منها :

١. مهارات التواصل مثل (حسن الاستماع).
٢. مهارات التفكير مثل (التفكير الناقد).
٣. المهارات النفسية مثل (التعبير عن السعادة).
٤. مهارات استخدام التقانة مثل (التوظيف السليم لأدوات المختلفة).

★ محور المهارات الاجتماعية يهتم بمجموعة من المهارات الاجتماعية منها :

١. مهارات التواصل

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ تظهر المهارات الاجتماعية في القيم الاجتماعية من خلال :

١. التعاون.
٢. التسامح.
٣. صلة الرحم.
٤. احترام الرأي.

★ (سؤال في المواطنة) في ظل ما يشهده العالم المعاصر من تحولات اجتماعية واقتصادية وثقافية نتيجة التقدم العلمي وتطور وسائل الاتصال ينبغي على المؤسسة التربوية تطوير توجهاتها وأهدافها في تنشئة الطلاب بحيث نأخذ في الاعتبار البعد المحلي كي ينشأ الطالب :

١. متوافقاً مع مجتمعه.
٢. مدركاً لحقوقه وواجباته.
٣. حافظاً لقيمه ومبادئه.
٤. ملتزماً بعباداته وتقاليده.

★ المواطنة تسعى بمحليتها وعالميتها لدعم عدد من المهارات منها:

١. مهارات العمل التطوعي.
٢. معرفة الحقوق والواجبات.
٣. التفاعل الاجتماعي.

★ تعددت تصنيفات مهارات الحياة وأبرزها التصنيف الذي ينظمها في بعدين اساسيين:

١. الكفايات الشخصية والاجتماعية.
٢. الكفايات التي تختص في الجانب الصحي.

★ تصنف منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية وفقاً لثلاث عناصر:

١. التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرار.
٢. المهارات العلائقية ومهارات التواصل.
٣. التكيف ومهارات الإدارة الذاتية.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرار تتكون من أربعة:

١. القدرة على التفكير بطريقة إبداعية.
٢. القدرة على التفكير الناقد.
٣. القدرة على اتخاذ القرارات.
٤. القدرة على حل المشاكل.

★ المهارات العلانية ومهارات التواصل تتكون من خمسة:

١. القدرة على التواصل بشكل فعال.
٢. القدرة على إقامة علاقات شخصية والمحافظة عليها.
٣. القدرة على التعاطف.
٤. القدرة على التفاوض والرفض.
٥. القدرة على التعاون.

★ التكيف ومهارات الإدارة الذاتية تتكون من ثلاث:

١. معرفة الذات.
٢. القدرة على التعاطي مع المشاعر.
٣. القدرة على التعاطي مع التوتر والجهد.

★ تصنيف المهارات بحسب جاني:

١. الاخبار الشفوي.
٢. المهارات الفكرية.
٣. المهارات الحركية.
٤. الاستراتيجيات المعرفية.
٥. المواقف والاتجاهات.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ متطلبات المهارة:

١. تحليل كل مهارة الي عدد من السلوكيات الفرعية.
٢. زيادة الثقافة العامة.
٣. التدرب على المهارات في وضعيات واقعية مختلفة.
٤. قابلية المهارة للتقويم.

★ خطوات تطوير المهارات:

١. تعريف مهارات محددة وتعزيزها.
٢. تعزيز قدرة الحصول على المهارات وتطبيقها.
٣. تعزيز المحافظة على المهارات وتعميمها.

★ مقومات المهارات:

١. أساسية.
٢. ثانوية.
٣. بسيطة.
٤. معقدة.
٥. مهارات من المستوى العالي.

★ مقومات المهارة الأساسية:

١. المعارف.
٢. المهارة.
٣. السلوكيات.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ من الأمثلة على (المعارف) :

١. معرفة قانون السير.
٢. الاشارات.
٣. المبادئ العامة لقيادة السيارات.
٤. تحليل الوضعيات.

★ من الأمثلة على (المهارة):

١. الاقلاع.
٢. التحكم في السير الخطي للسيارة.
٣. تغيير السرعة.
٤. الانعطاف.

★ من الأمثلة على (السلوكيات) :

١. الانتباه او الحذر.
٢. احترام قانون السير.

السؤال الاخير هو [علل] على [العالمية صفحة ٢٦] يعني ممكن يجي سؤال توقع بس هو :

★ **علل :** في ظل ما يشهده العالم المعاصر من تحولات اجتماعية واقتصادية وثقافية نتيجة التقدم العلمي وتطور وسائل الاتصال ينبغي على المؤسسة التربوية تطوير توجهاتها وأهدافها في تنشئة الطلاب بحيث ناخذ في الاعتبار البعد العالمي لماذا:

الجواب: كي ينشأ الطالب مدركاً للمشكلات والتحديات التي تواجهه.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

المطلوب حفظه من الباب الثالث

أولا : التعاريف :

- ★ المهارة : هو الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط.
- ★ الحياة : هي مرحلة انتقالية يمر بها الإنسان لكي يصل عن طريق قطار الموت الي الحياة الاخروية الأبدية.
- ★ المراهقة : هو الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.
- ★ الحب : هو حالة غريبة تعترى المشاعر لا نعي مصدره.
- ★ الانسان السوي : هو الذي يعرف كيف تنضج الامور في ذهن الآخرين.
- ★ الصدقة : هي علاقة جميلة تربط بين شخصين أو أكثر يتفقا في معظم وجهات النظر.
- ★ الألم : هو الانفعال الطبيعي الذي يصاحب الإنسان منذ ولادته طفلاً الي وفاته كهلاً.
- ★ الآمال: هو الشعور في الذنب على ما فات أو الحسرة على ما هو آت.
- ★ الامل: هو وقود أو اكسير الحياة.
- ★ الابداع: هو الاختراع والابتكار على غير مثال سابق.
- ★ التفكير الابتكاري: هو الوسيلة الفعالة لتطوير أي مجتمع وتحديثه.
- ★ العادة: هي شكل من أشكال النشاط.
- ★ العلم: هو أصل واحد يدل على أثر الشئ الذي يتميز به عن غيره.
- ★ المنهج: هو الطريق المؤدي للكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة.
- ★ صورة الذات: هو نظرة الفرد لنفسه.
- ★ الشخصية: هو البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه.
- ★ نظرية الشخصية: هي عبارة عن محاولات هدفها وصف البنين العام للشخصية.
- ★ نظرية لعب الأدوار: هي وصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالأدوار.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

ثانيا : النقاط

★ مراحل المراهقة ثلاث مراحل هي:

- ١.مرحلة المراهقة الأولى(١١_١٤ عاما)
- ٢.مرحلة المراهقة الوسطى(١٤_١٨ عاما)
- ٣.مرحلة المراهقة المتأخرة(١٨_٢١)

★ تحدث في مرحلة المراهقة تغيرات كبيرة تكون أحيانا مسببة للاضطراب بدرجات متفاوتة ومن هذه الاضطرابات التي تحدث:

١. الخصائص الجنسية.
- ٢.صورة الجسم.
- ٣.الاهتمام بالجنس.
- ٤.الادوار الاجتماعية.
- ٥.النمو العقلي ومفهوم الذات.

★ من أعراض المحبين:

- ١.حب الوحدة.
- ٢.الانس بالانفراد والحزن والبكاء.
- ٣.السهر.

★ تنمو القيم الوجدانية في نفوسنا من خلال:

- ١.التربية.
- ٢.الحرص على الانتماء للآخرين.
- ٣.العيش بسلام ومحبة.

★ علل: إن طبيعة الإنسانية فطرية وجاهلة بما هو الخير والشر في الحياة لكنها تكتسبها من:

الجواب: (المحيط)

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ علل: تعود سمة الاكتساب من المحيط لقيم الخير والشر الى:

الجواب: (مدء الارتقاء بالمنظومة العقلية للكينونة)

★ يرتبط المستقبل في:

١. التخطيط.

٢. البناء.

٣. النهضة.

٤. الاصلاح.

٥. التجديد.

٦. التحرر.

٧. الامل.

★ للابداع معوقات كثيرة منها:

١. الافتقار إلى الوقت.

٢. الخوف من أحكام الآخرين.

٣. الافتقار الي تقدير الذات.

٤. الخوف من الفشل.

★ علل: بدأ الاهتمام العلمي بدراسة الابتكار في:

الجواب: (في النصف الثاني من القرن العشرين)

★ من عوامل التفكير الابتكاري:

١. الطلاقة الفكرية.

٢. المرونة التكيفية.

٣. الاصاله.

٤. الحساسية للمشكلات.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ انواع العمليات العقلية:

١. المعرفة.
٢. التذكر.
٣. الانتاج التقاربي.
٤. الانتاج التباعدي.

★ العلم له جانبان:

١. معرفة وإدراك منظم وعمق على الدراسة والتجربة.
٢. ينشأ العلم عن طريق الدراسة أو التجارب.

★ يحقق العلم أهدافاً ضرورية تتمثل في:

١. الوصف.
٢. التفسير.
٣. التنبؤ.

★ العلم في التعريف الغربي له سمات :

١. الجمع بين العلم كنظرية وكتطبيق.
٢. الجمع بين العلم كمنهج للبحث.
٣. ان العلم مختص في مجال واحد.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ مهارات العلم الأساسية التي أشارت إليها معظم المراجع العلمية هي:

١. الملاحظة.
٢. جمع المعلومات.
٣. القياس.
٤. التصنيف.
٥. وضع الفرضيات.
٦. التنبؤ.
٧. التجارب.

★ لتطوير مهارات العلم يجب اتباع ما يلي:

١. اعداد ادوات علمية دقيقة لقياس مهارات العلم.
٢. إجراء دراسة مسحية باستخدام الأدوات المذكورة.
٣. اعداد حقائب تدريبية متطورة في جميع المهارات العلمية الأساسية.
٤. تحديد المراكز العلمية والجامعات المتخصصة في هذا المجال.
٥. تحديد الخبراء والمدرسين العالميين المشهورين في هذا المجال.

★ الاحتفاظ بصورة ذات إيجابية:

١. كن أميناً مع نفسك.
٢. تقبل نفسك كما أنت.
٣. سامح نفسك على اخطائك.
٤. خطط جيداً لأهدافك.
٥. حافظ على علاقات جيدة مع الآخرين.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ قسم كاتل السمات إلى:

١. سطحية.

٢. مركزية.

★ قسم هلجارد مرتكزات أساسية للسواء؛ الإدراك الفعال للواقع:

١. معرفة الذات.

٢. احترام وتقدير الذات.

٣. السيطرة على السلوك والمشاعر.

٤. القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية.

★ هناك قابلية كبيرة للاصابة بالمرض النفسي والعقلي وذلك لأسباب الآتية:

١. الاستعداد الوراثي.

٢. تجارب الطفولة المعززة بالسلوك المنحرف.

٣. اسباب متعلقة بالدماغ.

★ علل: هناك عشرة من الشخصيات التي توصف بأنها مضطربة أو مريضة ومن أكثرها اضطراباً : الجواب: (الشخصية المعادية للمجتمع)

★ أمثلة للضغوط الحياتية:

١. ضغوط مهنية.

٢. ضغوط زوجية.

٣. ضغوط عائلية.

٤. ضغوط اجتماعية.

٥. ضغوط صحية.

٦. ضغوط داخلية.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ من أعراض الضغط النفسي:

١. اعراض نفسية.
٢. اعراض معرفية.
٣. اضطرابات سلوكية.
٤. امراض عضوية.
٥. امراض يسببها الضغط النفسي.

★ علاج الضغط النفسي ينقسم الى قسمين:

١. علاج الأعراض.
٢. وضع استراتيجيات للتعامل مع الضغوط.

★ علل: هرمون ال كورتزول له جوانب سلبية كبيرة منها:

الجواب: (أضعاف جهاز المناعة)

★ علاج الاعراض المرضية:

١. علاج بالعقاقير النفسية.
٢. علاج نفسي سلوكي.
٣. علاج نفسي تحليلي.

★ هناك ثلاث استراتيجيات للتعامل مع الضغوط:

١. تغيير اسلوب التفكير.
٢. تغيير السلوك.
٣. تغيير اسلوب الحياة.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

المطلوب حفظه من الباب الرابع (القيادة) والخامس (التواصل الانساني) والسادس (مهارة ادارة الوقت) :

أولاً : التعاريف

★ **القيادة:** هي عملية الهام الأفراد ليقدموا افضل ما لديهم لتحقيق النتائج المرجوة

★ **الذكاء التواصلي:** هو ذكاء مركب ومعقد.

★ **الذكاء الجواني(بحسب غاردنر):** هو توجه المرء الي حياته الشعورية الخاصة .

★ **الذكاء البين شخصي:** هو القدرة على ملاحظة التمييزات بين الأشخاص وممارستها.

★ **الذكاء اللغوي:** هو القدرة على اختيار المفردات الملائمة.

★ **الذكاء الانفعالي:** هو القدرة على حث النفس على الاستمرار بمواجهة الاحباطات والتحكم في النزوات.

ثانياً : النقاط

★ **هناك دورين أساسين للقيادة (ادوار القائد) هي:**

١. انجاز المهمة ولهذا تتواجد مجموعتهم.

٢. الحفاظ على العلاقات الفعالة ما بين أنفسهم وأعضاء جماعتهم.

★ **هناك ثلاث احتياجات يجب على القادة العمل لاشباعها هي:**

١. احتياجات المهمة لانجاز العمل.

٢. احتياجات الأفراد للتنسيق بين احتياجات الأفراد واحتياجات المهمة.

٣. احتياجات المجموعة_ لبناء روح الفريق والحفاظ عليها.

★ **أساليب القيادة: (يجب قراءة وفهم الفروق من الكتاب) هي:**

١. الموهوب/ غير الموهوب.

٢. الاستبدادي/ الديمقراطي.

٣. المتمكن/المتحكم.

٤. اجرائي/تحويلي.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ صفات القيادة (حسب تحديد جون أداير) هي :

١. الحماسة.
٢. الثقة.
٣. الشدة.
٤. التكامل.
٥. التواضع.

★ ما الذي تطلبه المؤسسات من القادة :

١. قادة يفسحون المجال أمام الأفراد للأداء بصورة جيدة بدون رقابة.
٢. هياكل سطحية (يجب الإطلاع على الكتاب للفهم)
٣. مجموعة متنوعة من الأفراد يمكنهم أن يتخذوا خطوة قيادية.
٤. ثقافة تمكنهم من الاستجابة سريعاً لمطالب العملاء.

★ لكي نتواصل هناك طرق عدة منها :

١. لغة اللسان.
٢. لغة الجسد.
٣. لغة الانترنت (الكمبيوتر)
٤. لغة العيون.
٥. الكتابة.

★ مكونات التواصل :

١. الاطراف: (المرسل والمستقبل)
٢. العناصر: (الرسالة والمعلومات)
٣. القناة.
٤. المعنى.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ يتألف الذكاء التواصلي من ذكاءات وسمات واتجاهات متعددة ولعل من أبرزها:

١. الذكاء الجواني.

٢. الذكاء الشخصي.

٣. الذكاء اللغوي.

٤. الذكاء الفكاهي.

★ يتميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية في خصائص كثيرة لعل من أبرزها:

١. قدرته على الانعطاف نحو ذاته.

٢. تقييمها.

٣. تصحيحها للسير قدماً.

★ يمكن أن نميز في الذكاء بين الشخصي ثلاث مكونات أساسية هي:

١. الفراسة.

٢. الحصافة.

٣. الكياسة.

★ أهمية الوقت:

١. إن الوقت هو عمر الانسان وحياته كلها.

٢. العمر محدد ولا يمكن زيادته.

٣. مورد غير قابل للبدل او التعويض.

٤. يحاسب عليه المرء.

★ فوائد الإدارة الجيدة للوقت:

١. انجاز أهدافك.

٢. التخفيف من الضغوط.

٣. تحسين نوعية العمل.

٤. قضاء وقت اكبر مع العائلة.

٥. زيادة الدخل.

ملخص مادة المهارات الحياتية والعملية

الدكتورة : وجدان خليل الكركي

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

★ سلوكيات ومعتقدات تؤدي إلى ضياع الوقت:

١. لا يوجد لدي وقت للتنظيم.
٢. علينا إن نجهز ادواتنا قبل الشروع في عمل.
٣. المشاريع الكبيرة فقط تحتاج التنظيم .
٤. الاخرين لا يسمحون لي بتنظيم الوقت.
٥. من السهل القاء اللائمة على الآخرين أو على الظروف.

★ سلوكيات ومعتقدات تؤدي إلى توفير الوقت:

١. تحديد الهدف.
٢. التخطيط.
٣. التحضير للغد.

تمت تلخيص المادة بشكل شامل بحمد الله تعالى

اعداد الطالب : عبدالرحمن عمر عبدالله كليب

تلفون : ٠٧٨١٩٣٩٩١٠