

نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



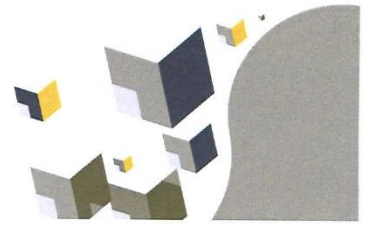
## المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية

للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م في ظل  
الوضع الحالي لجائحة (كوفيد١٩)

لمادة المهارات الحياتية  
للسفوف (١ - ١٠)

أكتوبر ٢٠٢٠م

الفصل الدراسي الأول



## المهارات الحياتية

	المادة: مهارات حياتية
	الصف: الأول
عدد الحصص في الأسبوع: ١	عدد الساعات في الأسبوع: ١
عدد الساعات بعد الحذف (٤٠%): ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: ١٦

الملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	عنوان النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
			محذوفة	يومي الأول في المدرسة أعبر عن مشاعري أتعامل مع مشاعري	أحب مدرستي	مدرستي
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يميز بين نظام المدرسة ونظام البيت .</li> <li>يعرف بعض الأنظمة المدرسية .</li> </ul>		أعرف نظام مدرستي	نظام مدرستي	
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتبع الأنظمة المدرسية .</li> <li>يقدر أهمية الالتزام بأنظمة المدرسة .</li> </ul>	يتم تدريسها	أتبع نظام مدرستي		

يتم دمج النشاطين مع بعض .	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يوضح بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية .</li> <li>■ يتبع بعض طرائق العناية بالنظافة الشخصية .</li> <li>■ يقدر أهمية النظافة الشخصية للوقاية من المشكلات الصحية .</li> </ul>	يتم تدريسها	غسل اليدين و القدمين	نظافتي الشخصية	صحتي
	ساعة		يتم تدريسها	غسل الوجه المحافظة على الأسنان		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يميز بين الغذاء الصحي وغير الصحي .</li> <li>■ يطبق بعض طرائق المحافظة على سلامة الغذاء .</li> <li>■ يقدر أهمية تناول الغذاء الصحي .</li> </ul>	يتم تدريسها	أعرف غذائي الصحي	غذائي الصحي	
	ساعة			أحافظ على سلامة غذائي		
				محذوفة	أسرتي والغذاء الصحي	
يتم دمج النشاطين مع بعض	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتعرف الوجبات الغذائية الرئيسية وأهميتها .</li> <li>■ يتناول الوجبات الغذائية بانتظام مع الأسرة .</li> <li>■ يعد وجبة غذائية صحية خفيفة .</li> <li>■ يراعي آداب تناول الطعام مع الأسرة .</li> </ul>	يتم تدريسها	أهمية الوجبات الغذائية الرئيسية	وجباتي الغذائية	
				آداب تناول الطعام .		
ساعة	إعداد وجبة غذائية صحية					

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : الثاني
عدد الساعات في الأسبوع : ١	عدد الحصص في الأسبوع : ١
عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦

الملاحظات	زمن التنفيذ المقترح ( بالساعات )	المخرجات التعليمية	الحالة	عنوان النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يوضح أساليب التواصل الإيجابي مع أسرته.</li> <li>■ يبين مهامه في شؤون البيت.</li> <li>■ ينفذ فكرة لتعزيز التواصل الإيجابي مع أفراد أسرته.</li> <li>■ يواظب على أداء مهامه الأسرية .</li> <li>■ يبادر إلى التواصل الإيجابي مع أفراد أسرته.</li> <li>■ يقدر أهمية التعاون الأسري.</li> </ul>	يتم تدريسها	تواصلني الإيجابي مع أسرتي	علاقاتي مع أسرتي	أسرتي
يتم دمج النشاطين	ساعة			اجتماعي مع أسرتي		
	ساعة			أمرح مع أسرتي		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يواظب على أداء مهامه الأسرية .</li> <li>■ يبادر إلى التواصل الإيجابي مع أفراد أسرته.</li> <li>■ يقدر أهمية التعاون الأسري.</li> </ul>	يتم تدريسها	تعاوني مع أسرتي	ملبسي	
	ساعة			أتعرف إلى ملبسي		
يتم دمج النشاطين	ساعة			التنوع في ملبسي		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستنتج طرق العناية بالملابس.</li> <li>■ يختار الملابس وفقا لاستخداماتها.</li> <li>■ يعتز بالملابس الوطنية العمانية.</li> </ul>	يتم تدريسها	ملابسي العمانية	ملبسي	
	ساعة			كيف أعتني بملبسي ؟		

		▪ يقدر أهمية العناية بالملابس.				
	ساعة	▪ يبين مبادئ الحماية الشخصية.		لا ... للتنمر	أحي نفسي	سلامتي
	ساعة			جسي ملكي		

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : الثالث
عدد الساعات في الأسبوع : ١	عدد الحصص في الأسبوع : ١
عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦

الملاحظات	زمن التنفيذ المقترح ( بالساعات )	المخرجات التعليمية	الحالة	عنوان النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يصنف بعض محتويات صندوق الإسعافات الأولية.</li> <li>■ يصنع صندوق الإسعافات الأولية من خامات بسيطة.</li> </ul>	يتم تدريسها	صندوق الإسعافات الأولية	الإسعافات الأولية	سلامتي
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتعامل مع صندوق الإسعافات الأولية بطريقة صحيحة.</li> <li>■ يبدي اهتماما بوجود صندوق الإسعافات الأولية في المنزل.</li> </ul>		استخدامي الصحيح لصندوق الإسعافات الأولية		
يتم دمج النشاطين	ساعة			بيدي أصنع صندوق الإسعافات الأولية		
				تعامل مع صندوق الإسعافات الأولية		
				الحروق البسيطة		

يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستنتج ماهية الحروق والجروح البسيطة والرعاف.</li> <li>■ يوظف محتويات صندوق الإسعافات الأولية في اسعاف المصاب بالحروق والجروح البسيطة والرعاف.</li> <li>■ يطبق الخطوات الصحيحة في اسعاف المصاب بالحروق والجروح البسيطة والرعاف.</li> <li>■ يقدر أهمية اتباع الخطوات الصحيحة في اسعاف المصاب بالحروق والجروح البسيطة والرعاف.</li> </ul>	يتم تدريسها	أسعف المصاب بالحروق البسيطة	المسعف الصغير	
يتم دمج النشاطين	ساعة			الجروح البسيطة		
				أسعف المصاب بالجروح البسيطة		
		الرعاف				
يتم دمج النشاطين	ساعة			أسعف المصاب بالرعاف		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستنتج أهمية تنظيم الوقت في حياته.</li> <li>■ يقترح أنشطة لقضاء اجازة نهاية الأسبوع</li> <li>■ يحرص على تنظيم وقته.</li> </ul>	يتم تدريسها	وقتي ثمين	أنظم وقتي	شخصيتي
	ساعة			يوم عطتي		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يعدد صفات الصديق الحسن.</li> <li>■ يقدر أهمية الصداقة في حياته.</li> </ul>	يتم تدريسها	من هو الصديق ؟	صداقاتي	
			محذوفة	اهتماماتي المشتركة مع أصدقائي		

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : الرابع
عدد الساعات في الأسبوع : ١	عدد الحصص في الأسبوع : ١
عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع / النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يوضح مفهوم الملاحظة.</li> <li>• يستخدم حواسه في ملاحظة صفات الأشياء.</li> <li>• يلاحظ حركة الأشياء ويدون ملاحظته عليها.</li> <li>• يوظف مهارة الملاحظة في المواقف الحياتية.</li> <li>• يقدر أهمية الملاحظة في حياة الفرد.</li> </ul>	يتم تدريسها	أتعرف مهارة الملاحظة	الملاحظة في حياتي	شخصيتي
			يتم تدريسها	ألاحظ الأشياء		
	ساعة		يتم تدريسها	الملاحظة في حياتي اليومية		

دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يبين مفهومي المقارنة والتصنيف.</li> <li>● يقارن بين مجموعة من الأشياء.</li> <li>● يصنف الأشياء وفقاً لخصائص محددة.</li> <li>● يطبق مهارتي المقارنة والتصنيف في مواقف حياتية مختلفة.</li> <li>● يقدر أهمية مهارتي المقارنة والتصنيف في الحياة اليومية.</li> </ul>	يتم تدريسها	أتعرف مهارة المقارنة	أقارن بين الأشياء وأصنفها	
			يتم تدريسها	تطبيقات المقارنة في حياتي		
دمج النشاطين	ساعة		يتم تدريسها	أتعرف مهارة التصنيف		
			يتم تدريسها	تطبيقات التصنيف في الحياة اليومية		
دمج الأنشطة	ساعتين	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يبين مفهوم ترشيد الاستهلاك.</li> <li>■ يستنتج أهمية ترشيد استهلاك أسرته لحاجاتها اليومية.</li> <li>■ يوضح مجالات ترشيد الاستهلاك في أسرته.</li> <li>■ يقترح طرقاً لترشيد الاستهلاك في أسرته.</li> <li>■ يبادر إلى ترشيد الاستهلاك في أسرته.</li> </ul>	يتم تدريسها	أهمية ترشيد الاستهلاك في الأسرة	ترشيد الاستهلاك	أسرتي
			يتم تدريسها	طرق ترشيد استهلاك أسرتي		

			يتم تدريسها	مسؤوليتي الأسرية		
دمج الأنشطة	ساعتين	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يبين مفهوم إعادة استخدام المواد المستهلكة</li> <li>• يوضح أهمية إعادة استخدام المواد المستهلكة</li> <li>• يستنتج طرق إعادة استخدام مواد البيت المستهلكة</li> <li>• يطبق إحدى طرق إعادة استخدام المواد المستهلكة في البيت.</li> </ul>	يتم تدريسها	أهمية إعادة استخدام المواد المستهلكة	إعادة استخدام المواد المستهلكة	
			يتم تدريسها	أفكار لإعادة استخدام المواد المستهلكة		
			يتم تدريسها	أعيد استخدام المواد المستهلكة		

## مادة المهارات الحياتية

المادة : مهارات حياتية	
الصف : الخامس	
عدد الحصص في الأسبوع : ١	عدد الساعات في الأسبوع : ١
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦	عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨

الوحدة / المحور	عنوان الدرس	عنوان النشاط	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح ( بالساعات )	الملاحظات
أتحمل مسؤولياتي	تحديد المسؤوليات	معنى تحمل المسؤولية	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف معنى المسؤولية .</li> <li>▪ يتحمل مسؤولية الآثار المترتبة عن اتخاذ القرار .</li> <li>▪ يتدرب على طريقة مناسبة لحل المشكلات .</li> <li>▪ يقدر أهمية حل المشكلات واتخاذ القرار في حياته.</li> </ul>	ساعة	
		مسؤولياتي الشخصية ومسؤولياتي العامة	يتم تدريسها		ساعة	
	أساليب تساعدني في	حل المشكلات واتخاذ القرار	يتم تدريسها		ساعة	

					تحمل مسؤولياتي	
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف السلوكيات الصحيحة للتعامل مع الآخرين .</li> <li>▪ يكتسب مهارات التعامل مع الآخرين .</li> </ul>	يتم تدريسها	تعاملي مع أسرتي	التعامل داخل المنزل	تعاملي اليومي
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يطبق مهارات التعامل مع الآخرين داخل المدرسة وخارجها .</li> <li>▪ يقدر أهمية التعامل مع الآخرين .</li> </ul>	يتم تدريسها	تعاملي مع الآخرين	التعامل خارج المدرسة	
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف أهمية الاستحمام وغسل الشعر .</li> <li>▪ وضح فوائد الخضروات والفواكه .</li> <li>▪ يطبق مهارة الاستحمام وغسل الشعر .</li> <li>▪ يغسل الفواكه والخضروات بطريقة صحيحة .</li> <li>▪ يدرك أهمية النظافة الشخصية .</li> </ul>	يتم تدريسها	الاستحمام	النظافة	أعتني بجسمي
			يتم تدريسها	غسل شعر الرأس	الشخصية	
	ساعة		يتم تدريسها	فوائد الخضروات والفواكه	اختيار الغذاء الصحي	
	ساعة		يتم تدريسها	سلوكيات إعداد الطعام		

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : السادس
عدد الساعات في الأسبوع : ١	عدد الحصص في الأسبوع : ١
عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦

الملاحظات	زمن التنفيذ المقترح ( بالساعات )	المخرجات التعليمية	الحالة	عنوان النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
يتم دمج الأنشطة	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف أدوات ومواد الإسعافات الأولية واستخداماتها .</li> <li>يجهز صندوق الإسعافات الأولية .</li> <li>يسعف بعض الإصابات الطارئة .</li> <li>يقدر أهمية الإسعافات الأولية .</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف محتويات صندوق الإسعافات الأولية واستخداماتها	تجهيز صندوق الإسعافات الأولية	الصحة والسلامة
			يتم تدريسها	إعداد وترتيب صندوق الإسعافات الأولية		
			يتم تدريسها	إعداد الأربطة		
			يتم تدريسها	إسعاف الرعاف	إسعاف بعض الإصابات الطارئة	
	ساعة		يتم تدريسها	إسعاف الإغماء		من التراث العماني
	ساعة		يتم تدريسها	إسعاف ضربة الشمس		
	ساعة		يتم تدريسها	التخطيط لتوفير مستلزمات العيد الشخصية	الاستعداد للعيد	
يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف بعض استعدادات العيد</li> <li>يمارس بعض جوانب الاستعداد للعيد</li> </ul>	يتم تدريسها	تلميع المصوغات (إناث)		من التراث العماني
	ساعة		يتم تدريسها	إعداد الحناء ونقشها (إناث)		

		▪ يقدر المناسبات الدينية والاجتماعية في بيئته	يتم تدريسها	التهنئة بالعيد	الاحتفال بالعيد	
			محذوفة	أداء الرقصات الشعبية في العيد		
	ساعة	▪ يتعرف على بعض مظاهر الاحتفال بالعيد	يتم تدريسها	السباقات الشعبية التقليدية		

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : السابع
عدد الساعات في الأسبوع : ١	عدد الحصص في الأسبوع : ١
عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع / النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف التغيرات البدنية التي تحدث قبل النضج الجنسي وعند حدوثها،</li> <li>▪ يتقبل طبيعة التغيرات البدنية التي تحدث له قبل النضج الجنسي وعند حدوثه.</li> <li>▪ يتعامل مع المشكلات الصحية المرافقة لفترة المراهقة إن صادفته بطريقة صحيحة.</li> <li>▪ يحافظ على صحته البدنية.</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف التغيرات البدنية الظاهرة	صحة البدن	صحة المراهق
			يتم تدريسها	التعامل مع المشكلات المرافقة للدورة الشهرية		
دمج النشاطين	ساعة		يتم تدريسها	تعرف أضرار هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم		
			يتم تدريسها	المشكلات الصحية المتعلقة بالسلوك غير الصحي ( التدخين ، المخدرات )		
			محذوفة	إعداد تقرير عن التغيرات في فترة المراهقة		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف طبيعة بشرة الوجه.</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف طبيعة بشرة الوجه		

دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف طبيعة حب الشباب، وكيفية التعامل معه.</li> <li>▪ يتدرب على طرق المحافظة على سلامة وصحة بشرة الوجه.</li> <li>▪ يتدرب على طرق العناية بالنظافة الدورية.</li> <li>▪ يبدي اهتماما بالنظافة الدورية.</li> <li>▪ يعي أهمية نظافة وسلامة الوجه.</li> </ul>	يتم تدريسها	العناية بسلامة بشرة الوجه	النظافة الشخصية
			يتم تدريسها	العناية بالنظافة الدورية	
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف المجموعات الغذائية ( أنواعها، حصصها، أهميتها).</li> <li>▪ يشكل الحصص الغذائية المقررة لاحتياجات المراهقة.</li> <li>▪ يتبع طرق وقاية الإصابة بالسمنة والنحافة والانيما.</li> <li>▪ يعد برنامجا غذائيا يوميا حسب احتياجاته الغذائية.</li> <li>▪ يبدي اهتماما بتناول الغذاء الصحي.</li> </ul>	يتم تدريسها	تكوين الحصص الغذائية للمراهقين	الاحتياجات الغذائية للمراهقين
	ساعة		يتم تدريسها	الوقاية من الإصابة بالسمنة والنحافة	
	ساعة		يتم تدريسها	الوقاية من الإصابة بفقر الدم الغذائي ( الأنيميا )	
	ساعة		يتم تدريسها	تقويم البرنامج الغذائي اليومي	

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : الثامن
عدد الساعات في الأسبوع : ١	عدد الحصص في الأسبوع : ١
عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨	عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦

الملاحظات	زمن التنفيذ المقترح ( بالساعات )	المخرجات التعليمية	الحالة	عنوان النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المحور
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف أسس الأمن والسلامة في المنزل .</li> <li>▪ يتبع سلوكيات المن والسلامة في المنزل .</li> <li>▪ يتعامل مع الحوادث المنزلية بطريقة صحيحة .</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف أسس السلامة الخاصة بالأعمال المنزلية .	إدراك أسس الأمن والسلامة العامة في البيئة المنزلية	السلامة في البيئة المنزلية
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يدرك أهمية الأمن والسلامة في المنزل .</li> </ul>	يتم تدريسها	معالجة مصادر الخطر المحتملة في المبنى .	تطبيق أسس الأمن والسلامة في البيئة المنزلية	
	ساعة		يتم تدريسها	الوقاية من الحشرات والقوارض .		
	ساعة		يتم تدريسها	احتواء الحريق البسيط الناتج من اشتعال الزيوت	التعامل مع الحرائق المنزلية	
	ساعة		يتم تدريسها	التعامل مع اسطوانة الغاز .		

	ساعة		يتم تدريسها	استخدام مطفأة الحريق .		
			محذوفة	اختيار ألوان جدران المنزل .	اختيار الألوان المناسبة للمنزل	التصميم الداخلي
			محذوفة	اختيار ألوان المفروشات في المنزل .		
			محذوفة	اختيار أثاث المنزل .	ترتيب أثاث المنزل	
			محذوفة	تنسيق الأثاث.		
			محذوفة	اختيار الكماليات المناسبة .	تجميل المنزل	
			محذوفة	عمل كماليات لتجميل المنزل.		
			محذوفة	تجديد الكماليات.		
	ساعتين	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف خصائص ذاته.</li> <li>▪ يحترم ذاته ويتقبل خصائصه.</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف الصفات والقدرات البدنية .	تعرف الذات	

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : التاسع
عدد الحصص في الأسبوع : ١	عدد الساعات في الأسبوع : ١
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦	عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع / النشاط	عنوان الدرس	الوحدة / المقرر
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف مفردات العملية الانتخابية.</li> <li>▪ يتعرف شروط العملية الانتخابية.</li> <li>▪ يمارس العملية الانتخابية في محيط المدرسة.</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف العملية الانتخابية في المجالس المدرسية	الانتخاب وممارسة الأنشطة في المدرسة وفي مؤسسات المجتمع	الانتخاب وممارسة الأنشطة في المدرسة وفي مؤسسات المجتمع
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يقبل المنتخبين عن طريق الانتخاب.</li> </ul>	يتم تدريسها	تطبيقات عملية لانتخاب المجالس المدرسية		
			محذوفة	تعرف أنواع الأندية والجمعيات وأنشطتها في المجتمع		
			محذوفة	الانضمام إلى إحدى المؤسسات الاجتماعية وممارسة النشاط		

			محدوفة	تعرف شروط العملية الانتخابية في المؤسسات الاجتماعية	ممارسة الانتخاب في بعض مؤسسات المجتمع	
يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف المبادئ العامة للتصرف الصحيح عند حدوث إصابة لشخص.</li> <li>▪ يتعرف وقائع حادث قبل إجراء إسعافات أولية.</li> <li>▪ يفحص حالة المصاب للتشخيص قبل إسعافه.</li> <li>▪ يشعر بأهمية المساعدة في حالة رؤيته حادثاً.</li> </ul>	يتم تدريسها	تعرف وقائع الحادث	التصرف الصحيح عند رؤية حادث	الإسعافات الأولية
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يشعر بأهمية المساعدة في حالة رؤيته حادثاً.</li> </ul>	يتم تدريسها	فحص وتشخيص مبدئي لحالة مصاب		
يتم دمج ثلاثة أنشطة	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف أهمية الإسعافات الأولية في إنقاذ المصابين.</li> <li>▪ يتعرف أعراض الإصابة بالتواء، والخلع، والتشنج العضلي.</li> <li>▪ يسعف بعض إصابات العضلات والمفاصل.</li> <li>▪ يبادر إلى إسعاف نفسه والآخرين.</li> </ul>	يتم تدريسها	إسعاف التشنج العضلي	إسعاف إصابات العضلات والمفاصل	
				إسعاف التواء مفصل القدم		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يبادر إلى سرعة إبلاغ الجهات المعنية في حالة الإصابات الشديدة.</li> </ul>		إسعاف خلع مفصل القدم		
			محذوفة	نقل المصاب بطريقة المساندة	نقل المصاب	
			محذوفة	نقل المصاب بطريقة المقعد اليدوي		
			محذوفة	نقل المصاب بواسطة النقالة		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف خطوات التفكير الناقد.</li> <li>▪ يميز بين الفروض الأساسية والفرعية.</li> <li>▪ يطبق التفكير الناقد في مواقف الحياة اليومية.</li> </ul>	يتم تدريسها	تطبيق التفكير الناقد	تعرف التفكير الناقد	
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يطور أسلوب التفكير الناقد لديه.</li> </ul>	يتم تدريسها	تطوير التفكير الناقد		
يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يطبق خطوات التفكير الناقد في استخدامه لتقنيات الاتصال.</li> <li>▪ يكتسب قواعد السلوك الجيد في تعامله مع تقنيات الاتصال.</li> <li>▪ ينتقي الفضائيات المفيدة.</li> <li>▪ يستخدم الهاتف النقال في الأعراس الضرورية.</li> </ul>	يتم تدريسها	انتقاء القنوات الفضائية	تطبيقات على التفكير الناقد	التفكير الناقد
			يتم تدريسها	استخدام الهواتف النقالة		
دمج الأنشطة	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يتعرف أسس تخطيط ميزانية الأسرة.</li> </ul>	يتم تدريسها	تخطيط ميزانية الأسرة	تنظيم ميزانية الأسرة	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يساهم مع أفراد الأسرة في تقسيم ميزانية الدخل على احتياجات الأسرة.</li> <li>▪ يقيم مع أفراد أسرته الميزانية بعد الصرف.</li> <li>▪ يقدر أهمية التخطيط لميزانية الأسرة،</li> </ul>	يتم تدريسها	الادخار		إدارة الدخل الأسري
			يتم تدريسها	الموازنة بين الدخل والإنفاق		
			محذوفة	شراء المواد الغذائية	تطبيق أسس الشراء	
			محذوفة	شراء الملابس		

	المادة : مهارات حياتية
	الصف : العاشر
عدد الحصص في الأسبوع : ١	عدد الساعات في الأسبوع : ١
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول : ١٦	عدد الساعات بعد الحذف ( ٤٠ % ) : ٨

الوحدة / المحور	عنوان الدرس	عنوان النشاط	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح ( بالساعات )	الملاحظات
المشاركة في انتخابات مجلس الشورى	تعرف مفهوم الشورى	- الشورى في فكر الإنسان العماني - الشورى في فكر القائد ( لقاءات متجددة مع المواطنين )	محذوفة			
	العملية الانتخابية لاختيار أعضاء مجلس الشورى	- كيف أكون مرشحاً . - كيف أكون ناخباً . - التواصل بين أعضاء المجلس والمواطنين .	محذوفة			
أخلاقيات العمل	- الانتماء للعمل .		يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>يستوعب المفاهيم والمصطلحات الواردة في الوحدة .</li> </ul>	ساعة	
	بناء علاقات ايجابية في محيط العمل .		يتم تدريسها		ساعة	

	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف كيفية الوصول إلى النجاح في العمل والإبداع فيه .</li> </ul>	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التكيف في العمل .</li> </ul>	النجاح والتطور في العمل	النجاح في العمل
	ساعة		يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستقرار في العمل .</li> </ul>		
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يكتسب مهارات النجاح في العمل .</li> <li>يكتسب قيم واتجاهات ايجابية في محيط العمل .</li> <li>تنمية الثقة بالنفس لدخول سوق العمل والنجاح فيه .</li> </ul>	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>الإبداع في العمل .</li> </ul>		
يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف مفهومي القوانين والأنظمة</li> <li>يستخلص القوانين والأنظمة المرورية .</li> <li>يلتزم بالقوانين والأنظمة .</li> </ul>	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الالتزام بالقوانين .</li> <li>- تعرف القوانين والأنظمة المرورية .</li> </ul>	التعامل مع القوانين	القوانين والأنظمة المرورية
			محذوفة	إتباع إشارات المرور .		
يتم دمج النشاطين	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف مسببات الحوادث المرورية وكيفية تفاديها .</li> <li>يدرك مخاطر الحوادث المرورية على الفرد والمجتمع .</li> </ul>	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقصي مسببات الحوادث .</li> <li>- استنتاج مخاطر الحوادث على الفرد والمجتمع .</li> </ul>	الوعي المروري	
	ساعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>يلتزم بأنظمة وقوانين المرور عند قيادة المركبات واستخدام الطريق .</li> </ul>	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>أخلاقيات قيادة المركبات .</li> </ul>		