

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## ملخص شامل للمادة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف الخامس](#) ⇨ [مهارات حياتية](#) ⇨ [الفصل الأول](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 07:14:02 2023-12-11

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



## روابط مواد الصف الخامس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة مهارات حياتية في الفصل الأول

[اختبار تجريبي نموذج حديث](#)

1

[ملخص ثاني للوحدة الثانية](#)

2

[اختبار قصير ثاني نموذج حديث](#)

3

[ملخص شامل للوحدة الأولى بطريقة سؤال وجواب](#)

4

[اختبار تجريبي نموذج حديث](#)

5

## ملخص مادة المهارات الحياتية للصف الخامس

### أولاً: مجالات الحياة اليومية

هي مجموعة الأنشطة اليومية المتنوعة .  
تنقسم مجالات الحياة اليومية إلى خمسة أنواع:

المجال	تعريفه	أمثلة عليه
المجال الأسري	هو النشاط الذي نقضيه مع أفراد الأسرة	- تناول الوجبات ( الفطور ، الغداء ، العشاء) - الخروج مع الأسرة في نزهة
المجال الديني	هو كل نشاط يتعلق بممارسة الشعائر الدينية	- الصلوات الخمس - الدعاء، قراءة القرآن - الذكر، التسبيح
المجال الشخصي	هو كل نشاط يتعلق بالغرد نفسه، ويكون خاصاً به وحده.	- النظافة الشخصية - ممارسة الهوايات
المجال الاجتماعي	هو كل نشاط يتعلق بمشاركة الآخرين خارج المنزل.	- اللعب مع الأصدقاء - زيارة الأهل والأقارب - العمل التطوعي
المجال الدراسي	هو كل نشاط يتعلق بالدراسة والذاكرة .	- حل الواجبات - أداء المشاريع

## ثانياً: أولويات الأنشطة اليومية

**المفهوم:** هو ترتيب الأنشطة اليومية حسب أهميتها حيث نبدأ بالمهم جداً ثم المهم ثم الأقل أهمية وحسب عامل الوقت، عاجل، غير عاجل.

### \*\*أهمية ترتيب الأنشطة اليومية

- ١- إنجاز العمل في وقت محدد
- ٢- القضاء على عادة التأجيل
- ٣- التخلص من تراكم الأنشطة اليومية
- ٤- الشعور بالراحة والرضا

## ثالثاً: معوقات تنفيذ الأنشطة اليومية

**المفهوم:** هي الصعوبات والتحديات التي تواجه الفرد وتمنعه من القيام بأنشطته اليومية.

أنواع المعوقات	المعوقات الداخلية	المعوقات الخارجية
المفهوم	هي جميع المعوقات الشخصية المرتبطة بالشخص نفسه	هي جميع المعوقات المحيطة بالفرد التي ليس له دخل فيها.
الأمثلة عليها	١- التسويف: * ٢- عدم التخطيط بشكل جيد ٣- الملل ٤- مشاهدة التلفاز ٥- الكسل والتباطؤ ٦- ملازمة الأصدقاء	١- الزيارات المفاجئة ٢- الحالات الطارئة (الطقس، المرض، انقطاع الكهرباء، تعطل السيارة...) ٣- طول الانتظار (الازدحام، انتظار الدور)

● **التسويف:** هو تأجيل الأعمال وعدم القيام بها في وقتها المحدد.

المعوق	نوعه	التعامل الإيجابي معه
التسويف	داخلي	- ترتيب الأعمال حيث تبدأ بالأعمال الأهم فالأقل أهمية. - تقسيم المهام الصعبة لتسهيل عملية الانجاز
ملازمة الأصدقاء	داخلي	- تحديد وقت للعب مع الأصدقاء. - اخبار الأصدقاء بمواعيد المذاكرة لدي.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجلوس معهم قليلا ثم الاستئذان لإنجاز عملي.</li> <li>- اخبار أفراد الأسرة بالجلوس معهم.</li> </ul>	خارجي	الزيارات المفاجئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- استخدام المصابيح البديلة ولشموع للضوء.</li> <li>- استخدام شبكة الهاتف المحمول للانترنت.</li> <li>- تأجيل العمل إلى ساعة الاحتياط أو المرونة.</li> </ul>	خارجي	انقطاع الكهرباء

ملاحظة : ضرورة الرجوع للكتاب ص ٣٠-٣١ ومراجعة حل الأسئلة

### رابعاً: المذاكرة

**المفهوم:** هي نشاط عقلي يمارسه الطالب لاستذكار دروسه وتحتاج لتخطيط زمني ومكاني.

**\*\* التخطيط الزمني:** تحديد الوقت

**\*\* التخطيط المكاني:** اختيار مكان المذاكرة المناسب.

### - جدول المذاكرة الأسبوعي:

هو جدول يوضح أوقات المذاكرة لكل مادة دراسية خلال الأسبوع ، ويحتوي على :  
المواد الدراسية، الواجبات المنزلية ، والأنشطة والمشاريع.

## **\*\*أهمية إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي:**

- ١- القضاء على عادة التأجيل.
- ٢- تحديد الأهداف وتحقيقها.
- ٣- زيادة التركيز وتنشيط الذاكرة.
- ٤- تنظيم الوقت والاستفادة منه.

## **\*\* شروط مكان المذاكرة**

- الهدوء، لأن الضجيج يشتت الانتباه والتركيز
- الإضاءة المناسبة، للحفاظ على عينيها من الاجهاد(التعب)
- التهوية المناسبة حتى ينشط الجسم ويزيد الاستيعاب
- النظافة والترتيب والتنظيم.

## **\*\*\*خطوات المذاكرة الجيدة**

- ١- القراءة
- ٢- التلخيص
- ٣- الحفظ
- ٤- المراجعة