

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص دروس المادة

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الخامس ← مهارات حياتية ← الفصل الثاني ← الملف

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 الثاني

ملخص دروس المادة	1
المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج	2
اختبار قصير نموذج 1	3
أسئلة الامتحان الرسمية في محافظة شمال الشرقية للفصل الدراسي الثاني الدور الأول 20172018	4

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة مهارات حياتية في الفصل الثاني

[حلول أسئلة كتاب المهارات الحياتية 20192020](#)

5

ملخص لدروس الفصل الثاني

في

المهارات الحياتية

اعداد: أ.جورية المنوري

موقع المناهج العمانية
alManahj.com/om

اختيار الغذاء الصحي (الخضروات والفواكه)

الخضروات والفواكه

فوائد الخضروات:

- تساعد في الوقاية من الإمساك (كالخضروات الورقية)
- مقوية للبصر ومطهرة للكلى (كالجزر)
- مطهرة وقاتلة للجراثيم (كالثوم والبصل والملفوف)
- مفيدة في علاج عسر الهضم ومعادلة حموضة المعدة (كالخيار والنعناع)

أنواع الخضروات:

١. الخضروات الثمرية كالطماطم والفلفل الأخضر والخيار
٢. الخضروات الزهرية كالقرنبيط
٣. الخضروات الورقية كالفجل والخس والكزبرة والبقدونس والملفوف
٤. الخضروات السوقية كالكرفس
٥. الخضروات الجذرية كالجزر والشمندر والفجل
٦. الخضروات البصلية كالبصل والثوم
٧. الخضروات الدرنية كالبطاطس

طرق غسل الخضروات حسب نوعها:

- في حوض ماء (الخضروات ذات القشور اللينة)
- امساکها وجعل ماء الحنفية يمر عليها (للخضروات ذات القشور الصلبة)

الفواكه

فوائد الفواكه:

- ❖ الوقاية من عدة أمراض لاحتوائها على أملاح معدنية مثل : الكالسيوم والحديد والفيتامينات خاصة (أ ، ب ، ج)
- ❖ تمد الجسم بالماء والالياف الضرورية لتخلص الجسم من الفضلات.

+ -

أنواع الفواكه:

- الفواكه ذات القشور اللينة: كالتمر والعنب والتين والفاولة.
- الفواكه ذات القشور الصلبة: كالبطيخ والشمام والمانجو.

طريقة غسل الفواكه حسب نوعها:

١. في حوض ماء (الفواكه ذات القشور اللينة)
٢. امساکها وجعل ماء الحنفية يمر عليها (للفواكه ذات القشور الصلبة)

سلوكيات اعداد الطعام:

- ✚ المكان والأدوات: لابد من تجهيز كافة الأدوات المستخدمة في إعداد الطعام والتأكد من نظافتها ونظافة مكان إعداد الطعام قبل وبعد إعداد الطعام.
- ✚ الغذاء: لابد من اختيار الغذاء الجيد واستبعاد الفاسد ثم غسله جيدا.
- ✚ معد الطعام: لابد من تغطية رأسه حتى لا يتساقط شعر في الطعام، كما يجب عليه تقليم اظافره وغسل يديه جيدا قبل إعداد الطعام وبعده.

الوحدة الرابعة: عملي في منزلي.

العمل هو: الجهد الجسدي الذي يقوم به الإنسان من أجل تحقيق هدفٍ مُعيّن يعود عليه بالنفع

أهمية العمل: مورد الانفاق على النفس والاسرة ، يحافظ على كرامة الانسان، يوفر الخدمات والسلع، يحقق الاستقلالية والحرية.

الصيانة البسيطة لتمديدات المياه..

ملاحظة الشكل (١) صفحة ٥١ ،

الأدوات التي تستخدم لصيانة الحنفية وتمديدات المياه: (المفتاح المنزلق، وصلة، شريط مانع للتسرب، حنفية الماء). ملاحظة.. (حفظ أشكال الأدوات)

خطوات تثبيت حنفية الماء:

- لف شريط مانع للتسرب على مسنن الحنفية بشدة حتى يختفي بروز المسنن.
- ادخال الحنفية في الوصلة المعدنية ولفها يدويا عكس سير عقارب الساعة.
- تثبيت الحنفية في الوصلة باستخدام المفتاح المنزلق.

سؤال: ما أهمية المتابعة المستمرة لشبكة تمديدات المياه؟

تكشف لنا عن أي تسرب للمياه وعن أي تلف في هذه التمديدات، وبالتالي يوفر كمية كبيرة من المياه التي يمكن أن تهدر بسبب التسرب.

سؤال: ما فائدة الشريط الذي يلف بي الجزء المسنن من الحنفية؟

لإحكام تثبيت الحنفية جدا ويمنع حدوث الصداً والتسرب.

العناية بنباتات المنزل

لحديقة المنزل أهميات و فوائد كثيرة ومنها :-

- إعطاء مساحة مناسبة بين الجيران
- تقليل الاتربة المنتشرة في الجو
- تقليل آثار التلوث البيئي
- تلطيف الجو و خفض الحرارة
- توفر الظل بحيث يكون مكان للعب الاطفال
- تضيف منظرا جميلا للمنزل

تم تحميل هذا الملف من
موقع المناهج العُمانية

طريقة العناية بحديقة المنزل

يجب على جميع أفراد الاسرة أن يتعاونوا في رعاية حديقة المنزل والاهتمام بها من أجل الاستفادة منها.

ومن أشكال الرعاية بالحديقة المنزلية:

١. ري المزروعات
٢. جمع الأوراق والاعصان اليابسة من تحت الأشجار
٣. عدم اتلاف المزروعات

رعاية نباتات الزينة

نباتات الزينة هي النباتات التي تضيف جمالا للمكان.. وتوضع في مدخل المنزل وصالة الطعام وفي المجلس الذي يستقبل فيه الضيوف.

أهمية نبات الزينة...

- ١- إزالة الغازات السامة.

٢- تنقية الهواء

٣- تشع الطمأنينة في المكان وتبعث الراحة النفسية والشعور بالارتياح

٤- لها فوائد اقتصادية حيث أنها مصدر رزق تجار نباتات الزينة، وتفتح مجال للتجارة الخارجية.

أشكال رعاية نباتات الزينة

١- التسميد.. تحتاج نباتات الزينة إلى مستويات متدنية من التسميد.

٢- مكافحة الحشائش. موقع المناهج العمانية

٣- الريّ تحتاج نباتات الزينة إلى الريّ بشكل متكرّر أكثر من النباتات الأخرى الموجودة في حديقة المنزل.

٤- التشذيب يُمكن اتباع تقنيتين لتشذيب نباتات الزينة وهما الإزالة غير الانتقائية للفروع، أو التخفيف عبر الإزالة الانتقائية للفروع والإبقاء على فرع رئيسي منها

سؤال وجواب:

١- سمية طالبة في الصف الخامس الأساسي وهي غير مقتنعة بوجود نباتات الزينة داخل منزلها. وضح لها أهمية وجودها داخل المنزل.

تضفي الى المنزل جمالا وحيوية يفتقر إليها الأثاث الجامد. وتسهم في تنقية هواء المنزل.