

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



الملف شرح وملخص الأنشطة الثلاثة الأولى

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

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



روابط مواد الصف السادس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة مهارات حياتية في الفصل الأول

تحميل كتاب المهارات الحياتية	1
تحميل كتاب دليل المعلم لمادة المهارات الحياتية	2
اختبار حول الاسعافات الأولية	3
اختبار حول الاسعافات الأولية وحدول المذاكرة	4
اختبار حول المذاكرة (فراغات صح أو خطأ، نعم أو لا)	5

النشاط الأول:

تعرف التغييرات البدنية الظاهرة

تعريف المراهقة

- مرحلة عمرية من المراحل التي يمر بها الإنسان وتتميز بتغيرات بدنية ونفسية واجتماعية وفكرية ودينية سريعة.
- هي فترة نمو طبيعي يمر بها أي إنسان
- المراهقة مرحلة انتقال تدريجي من الطفولة إلى الرشد.
- وهي مرحلة حساسة نوعاً ما . لماذا؟
- نتيجة التغيرات البدنية الفجائية الواضحة التي تبدو على المراهق وبداية ظهور الصفات الجنسية الثانوية (نمو شعر الإبط والعانة)

تعريف المراهقة

- يعود السبب في تلك التغيرات إلى بعض الهرمونات التي يفرزها الجسم.
- هذه التغيرات في العادة تسبق البلوغ بعام أو عامين تقريباً.
- رغم أن التغيرات التي تحدث للمراهق تعتبر أمراً طبيعياً إلا أن بعض المراهقين يتعاملون معها بنوع من الحرج والقلق فينعكس ذلك على حالة المراهق النفسية وبالتالي السلوكية.

أقسام المراهقة

• تختلف بداية دخول مرحلة المراهقة من شخص لآخر وتتوقف على عدة عوامل منها:

النوع (ذكر/أنثى) والمرحلة العمرية.

فالإناث دخولهن لهذه المرحلة أسرع من الذكور.

حيث تبدأ عندهن التغيرات في عمر التاسعة أما الذكور فتبدأ عند سن الثالثة عشر تقريباً.

هناك اختلاف ظاهر بين أفراد النوع الواحد.

• الفترة الطبيعية لبدء سن المراهقة هي العمر ما بين (11-10) سنة لدى الإناث.

• أما عند الذكور فتكون بين (14-10) سنة.

• قد تستمر مرحلة المراهقة حتى عمر (21-20) سنة وفيها يصبح الفتى أو الفتاة إنساناً راشداً مظهراً وسلوكاً.

أقسام المراهقة

• يمكن تقسيم فترة المراهقة إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: مرحلة المراهقة المبكرة

- تكون من عمر (10-14) سنة.
- في هذه المرحلة يبدأ ظهور التغيرات الفسيولوجية الجنسية (التغيرات في الأعضاء الجنسية) والسرعة في النمو البدني من جانب الجهاز الهيكلي.
- معدل السرعة في نمو العظام والزيادة في حجم وكتلة العضلات تفوق معدل النمو في عضلة القلب.
- هذا يؤدي في كثير من الأحيان إلى الخمول وعدم الدقة في الحركات.
- الكثير من الإناث وبعض من الذكور يبلغون في هذه الفترة .

أقسام المراهقة

ثانياً: مرحلة المراهقة المتوسطة

- تكون من عمر (15-17) سنة.
- هي المرحلة التي يستمر فيها النمو من الجانبين البدني والفسولوجي.
- النمو البدني في هذه المرحلة يصل إلى ذروته.
- النمو الفسيولوجي (الجهاز التناسلي للأنثى "المبيضين" وللذكر "الخصيتين") يصل للنضج.
- في هذه المرحلة يصل كل الذكور والإناث إلى فترة البلوغ.
- إذا يحدث البلوغ في مرحلة المراهقة المتوسطة.

أقسام المراهقة

ثالثاً: مرحلة المراهقة المتأخرة

- تكون من عمر (18-21) سنة.
- هي مرحلة اكتمال النضج للجهاز التناسلي واستقرار للتغيرات البدنية والفسيولوجية للأعضاء التناسلية لدى معظم الأفراد.

التغيرات البدنية التي تحدث للذكور في مرحلة المراهقة

➤ تتميز مرحلة المراهقة بالنمو البدني السريع والتغيرات البدنية الخارجية الواضحة كما يصاحبها تغيرات أخرى كالتغيرات النفسية والاجتماعية .

➤ من التغيرات العامة التي تصاحب البلوغ ما يلي:

١. اكتمال عدد الأسنان الدائمة.
٢. نمو في محيط الجسم.
٣. زيادة الوزن نتيجة لزيادة طول العظام ونمو العضلات.
٤. تزايد نمو حجم الأعضاء التناسلية.
٥. نمو الشعر في الإبط ومنطقة العانة.
٦. البلوغ.

التغيرات البدنية التي تحدث للذكور في مرحلة المراهقة

➤ هناك تغيرات خاصة ينفرد بها كل جنس عن الآخر.

➤ الذكور يختلفون عن الإناث في بعض التغيرات التي تحدث في بعض أجزاء الجسم من حيث طبيعتها ودرجتها.

➤ التغيرات البدنية التي تحدث للذكور:

١- تضخم في الحنجرة مع غلظة في نبرة الصوت.

٢- نمو العضلات واتساع الصدر والكتفين.

٣- بدء نمو شعر الشارب واللحية.

كيف نتعامل مع هذه التغيرات التي تحدث

➤ تغير نبرة الصوت

عدم الإحراج في التحدث مع الآخرين نتيجة التغير في نبرة الصوت وعدم استقرارها.

➤ عدم تناسق أعضاء الجسم الخارجية وخاصة الأطراف

عدم القلق من عدم التناسق في أعضاء الجسم الخارجية خاصة الأطراف فهي حالة مؤقتة.

➤ زيادة الوزن

عدم اللجوء إلى نظام لإنقاص الوزن في حالة الزيادة الطفيفة للوزن، إذ أنها حالة طبيعية نتيجة لزيادة نمو العظام والعضلات.

➤ الشعر الزائد من الجسم

عدم الإسراع في إزالة الشعر الزائد من الجسم إذ أن عملية الإزالة تعمل على زيادة سمك الشعر وكثرته.

النشاط الثاني:

**تعرف أضرار هرمونات تسريع
نمو وبناء الجسم**

أولاً: هرمونات النمو

➤ تستخدم لتقوية العظام والأربطة وغيرها من مكونات الجهاز العظمي.

➤ ضارة في جميع المراحل العمرية وخاصة عند المراهقين.

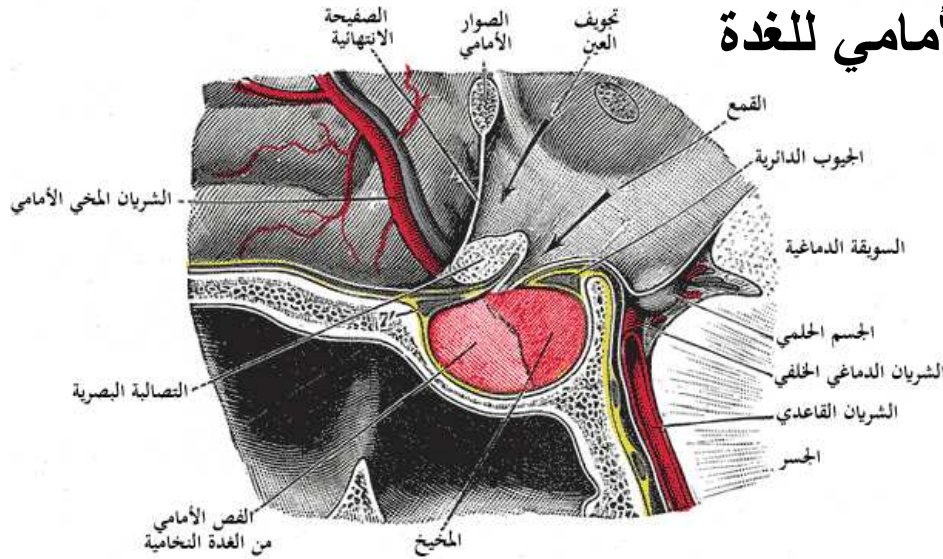
➤ يؤدي استخدامها إلى الإصابة بمرض عظم الأطراف.

ما هو مرض عظم الأطراف؟

أعراض تنتج عند زيادة إفراز هرمون النمو من قبل الفص الأمامي للغدة النخامية.

أعراض مرض عظم الأطراف: -

- (١) زيادة نمو الأطراف وحجم الأصابع.
- (٢) زيادة نمو عظام الأنف والفك والجبهة.
- (٣) الوفاة في سن مبكرة.



ثانياً: هرمونات بناء الجسم

➤ قد يتعاطاها بعض الرياضيين لـ:

□ تسريع نمو العضلات

□ رفع كفاءة أبدانهم

□ إعادة تأهيلها بعد الإصابة.

- قد يؤدي تناول هذا الهرمون إلى

١- ارتفاع ضغط الدم

٢- ظهور حب الشباب

٣- العقم عند الرجال والنساء.



أشكال الهرمونات

كريمات



حبوب وكبسولات



أشكال الهرمونات

حلويات



حقن



أشكال الهرمونات

مشروبات



أشكال الهرمونات

مساحيق

تخلط مع الحليب أو الماء

تضاف إلى بعض المواد الغذائية



تنبيهات هامة

❖ عدم الانصياع إلى أفكار الآخرين في حالة توجيههم لك إلى هذه المواد مهما كانت علاقتك بهم.

❖ علل: عدم استخدام الهرمونات المنشطة حتى ولو كان تحت إشراف مدرب؟

لأنها قد تؤدي إلى الإصابة بالآزمات القلبية خاصة لمن هم دون ١٨ سنة.

❖ أن الهرمونات المنشطة تحفز زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء فتعمل على زيادة نشاطا لرياضيين، وتعاطيها قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.

❖ وجود بعض الأعشاب الطبيعية التي تستخدم أيضا كمنشطات وهي ضارة بالصحة حتى لو أخذت بكميات محددة حيث تظهر على مستخدميها أعراض التوتر، واضطرابات الجهاز الهضمي، والتهاب الكبد، وأعراض أمراض القلب، وربما تؤدي إلى الموت.

❖ أفضل طريق لبناء وتقوية عضلات الجسم:

(١) تناول الغذاء الجيد (٢) ممارسة الرياضة

النشاط الثالث:

المشكلات الصحية المتعلقة

بالسلوك غير الصحي

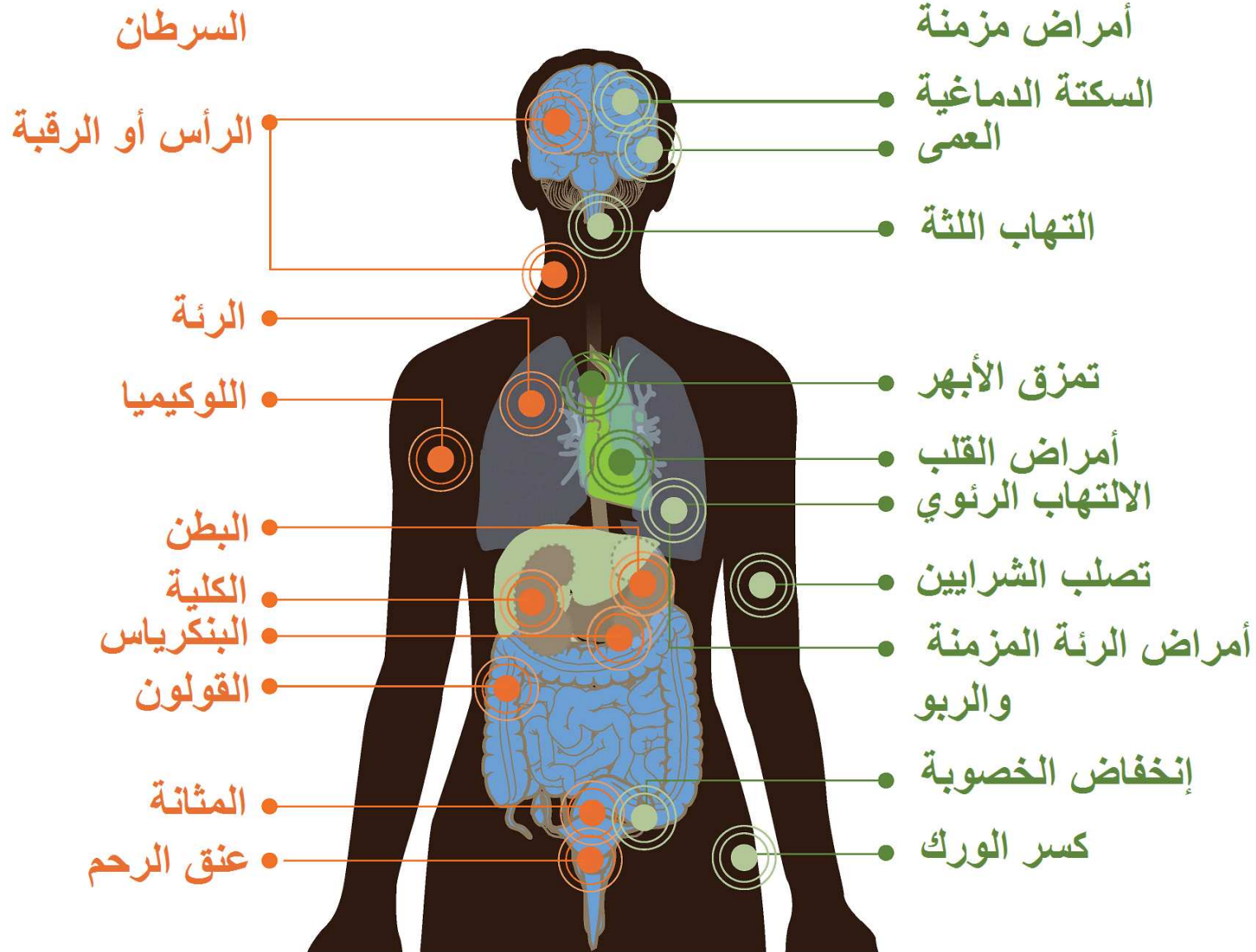
(التدخين والمخدرات)

مكونات السيجارة



مخاطر التدخين

يمكن للتدخين تدمير أي جزء من الجسم



الأعراض السلوكية والجسدية لشخص مدخن

- ١- تغير لون الشفاه
- ٢- احمرار العينين
- ٣- ارتجاف الأطراف
- ٤- انبعاث رائحة كريهة
- ٥- شرود الذهن



أضرار التدخين والمخدرات المؤثرة على الفرد

○ (أ) دينياً:

- - ضياع أعظم ركن في الاسلام وهو الصلاة .
- - الإدمان عليها يقطع صلة المسلم بربه.

○ (ب) صحياً:

- - تلف في خلايا المخ وضياع العقل (المخدرات)
- - هبوط وظيفة القلب والدورة الدموية .
- - الفشل الكلوي والكبدى .
- - عرضة للإصابة بفيروس الالتهاب الكبدى الوبائى .
- - عرضة للإصابة بالسرطان بأنواعه .



أضرار التدخين والمخدرات المؤثرة على الأسرة:-

- - استنزاف الأموال بسبب الانفاق على شراء الدخان أو المخدرات .
- - يكون هم المدمن إشباع حاجته من الدخان أو المخدرات على حساب نفسه وأسرته .
- - الدخان يضر المدخن ويضر أسرته التي تستنشق الدخان .

أضرار التدخين والمخدرات المؤثرة على المجتمع

- - تدمير مبادئ وقيم المجتمع .
- - عبء اقتصادي على الدولة لمواجهة ظاهرة التدخين والمخدرات ومعالجة المدمنين.



أمور تشجع على البدء في التدخين وتعاطي المخدرات :-

- ١-الأصدقاء المدخنين
- ٢-الرغبة في التباهي

من هو المدخن السلبي ؟

هو الذي لا يدخن ولكنه يستنشق دخان المدخن .

الخطوات المتبعة للتخلص من مشكلة التدخين/المخدرات :-

- ١-الاعتراف
- ٢-الرغبة في العلاج
- ٣-السعي للعلاج
- ٤-مقاومة مغريات العودة إلى السلوك المعالج

الخطوات المتبعة لمساعدة مدخن/متعاطي مخدرات:-

- ١-اقناع الشخص بالأضرار الناجمة عن الاستمرار في التدخين/المخدرات .
- ٢-تعريف الشخص بالخطوات المتبعة للتخلص من مشكلة التدخين/المخدرات .
- ٣-الوقوف بجانب الشخص الذي يسعى للعلاج .



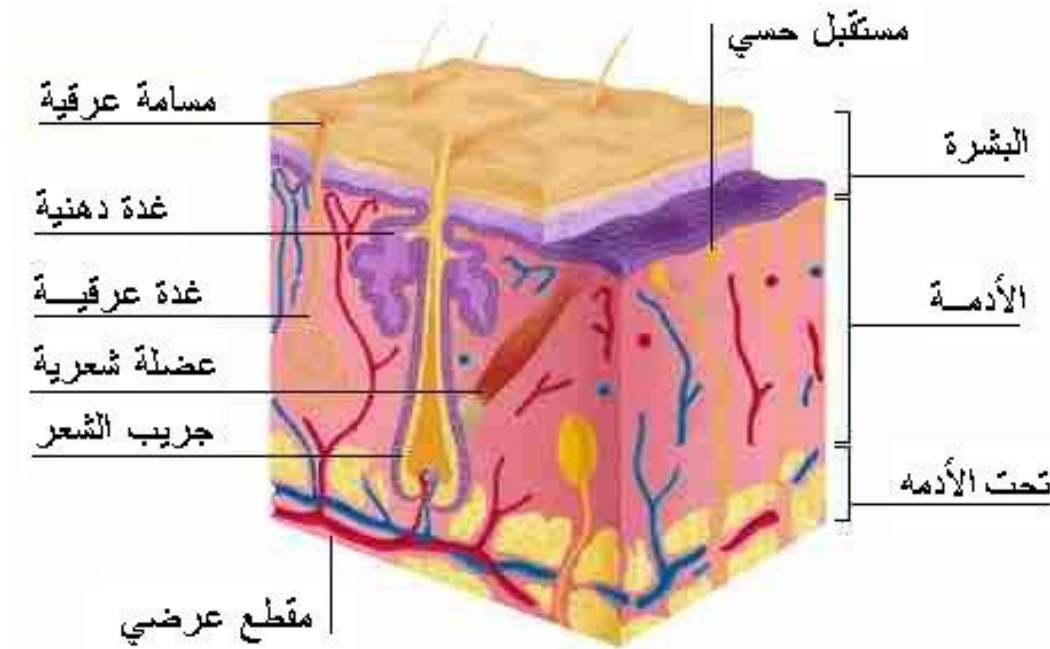
تعرف طبيعة بشرة الوجه

الصف السابع الأساسي

ناصر علي الغافري
مهارات حياتية

جلد الإنسان

- سطح الجلد يتكون من مسامات منفذة.
- المسامات المنفذة يتم من خلالها التخلص من:
 - أ) الفضلات
 - ب) السموم
 - ج) العرق
 - د) الافرازات الدهنية



جلد الإنسان

- في سن المراهقة يزيد نشاط الغدد الدهنية وبالتالي تكثر الافرازات الدهنية
- تتراكم الافرازات الدهنية بسبب انسداد المسامات.



جلد الإنسان

□ تظهر نتوءات برؤوس سوداء بسبب وجود خلايا الجلد الميتة تحت الجلد.



جلد الإنسان

□ تعريف حب الشباب:

هي حبوب برؤوس بيضاء تظهر على سطح الجلد وتظهر على الوجه والظهر والصدر والكتفين.



جلد الإنسان

من المشاكل التي لها علاقة بالجلد

❑ خروج رائحة نفاذة من فروة الرأس والإبطين والمناطق الحساسة الأخرى وتحدث بسبب نمو البكتيريا المسببة للالتهابات في تلك المناطق لأسباب مرضية أو إهمال النظافة الشخصية.



أنواع بشرة الوجه

(١) البشرة العادية



(١) صافية

(٢) ذات نسيج طري

(٣) مساماتها دقيقة

(٤) تبدو ناعمة بعد غسلها بالماء والصابون

(٥) تبقى نضرة خلال فترة الظهيرة

أنواع بشرة الوجه

(٢) البشرة الجافة

(١) رقيقة

(٢) ذات مسامات دقيقة

(٣) عرضة لظهور الأوعية الدموية الدقيقة على الخدين

(٤) تبدو مشدودة بعد غسلها بالماء والصابون

(٥) تصاب بالتقشر خلال فترة الظهيرة.



أنواع بشرة الوجه

٣) البشرة الدهنية



١) دهنية لامعة خاصة عند الجبهة وحول الأنف والذقن.

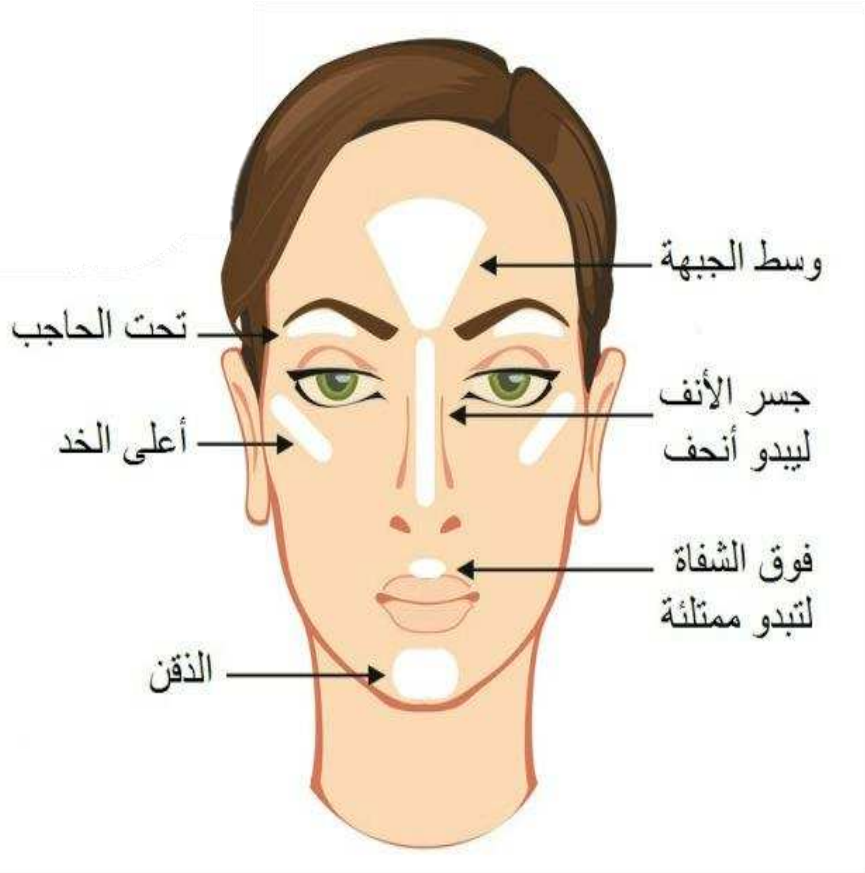
٢) مساماتها متسعة وواضحة.

٣) تبدو رقيقة مرتخية بعد غسلها بالماء والصابون.

أنواع بشرة الوجه

ما المقصود بالمنطقة (T) ؟

هي منطقة تكثر فيها الغدد المنتجة للدهون
(الغدد الدهنية) وتكون عند الجبهة وحول الأنف
والذقن.



أنواع بشرة الوجه

٤) البشرة المختلطة

١) جافة ودهنية في آن واحد.

٢) تتميز بوجود بشرة دهنية في المنطقة (T) خاصة خلال فترة الظهيرة.

٣) تبدو كما هي بعد غسلها بالماء والصابون.



أنواع بشرة الوجه

(٥) البشرة الحساسة



(١) صافية.

(٢) تصبح حمراء ومبقعة بسهولة خاصة خلال فترة الظهيرة.

(٣) تكون جافة مع وجود حكة في بعض المناطق بعد غسلها بالماء والصابون.

العناية بسلامة بشرة الوجه



العناية بسلامة بشرة الوجه

- ☐ إفراز الدهون عملية طبيعية لدى الانسان.
- ☐ هناك عدة عوامل قد تثير نشاط الغدد الدهنية عند بعض الأشخاص.
- ☐ فيزيد إفراز الدهون لديهم.
- ☐ قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب.
- ☐ هذه العوامل هي:
 ١. عوامل وراثية
 ٢. طبيعة الجو
 ٣. الحالة النفسية
 ٤. تناول بعض المواد الغذائية

العناية بسلامة بشرة الوجه

□ هناك عدة عوامل قد **تثير نشاط الغدد الدهنية** عند بعض الأشخاص. أذكرها؟

العناية بسلامة بشرة الوجه

□ يمكن التحكم بدرجة ظهور حب الشباب ومضاعفاته بعدة طرق منها **نظافة البشرة.**

□ ما أهمية نظافة الجلد؟.

١. عامل مهم لإزالة الطبقة الدهنية من سطح البشرة.
 ٢. يساعد على فتح مسامات البشرة للتنظيف الفعال.
- **تنظيف الجلد** يقلل من احتمال الإصابة بحب الشباب.

العناية بسلامة بشرة الوجه

- ☐ هناك عدة طرق للعناية بنظافة بشرة الوجه وحمايتها من المشاكل الجلدية.
- ☐ أبرز هذه الطرق **الغسل والترطيب والتقشير** (إزالة الجلد الميت من سطح البشرة) **وعمل أقنعة للوجه**.
- ☐ القواعد العامة لتنظيف البشرة:-

١- التنظيف بالماء والصابون

- ✓ يعمل على إزالة الدهون الزائدة والأتربة العالقة على سطح الجلد.
- ✓ ينصح بغسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المناسب لنوع البشرة.

٢- التنظيف بالمواد الطبيعية

- ✓ يعمل على تنظيف البشرة
- ✓ يمكن استخدام نباتات طبيعية كأوراق السدر والصندل.



العناية بسلامة بشرة الوجه

٣- التنظيف بالبخار

- ✓ يعمل على تفتيح مسامات البشرة.
- ✓ يكون التنظيف أكثر فعالية عند تعريض الوجه لبخار الماء المتصاعد.



طرق تنظيف بشرة الوجه حسب نوعها

١-البشرة العادية

✓ تغسل بالماء والصابون الخاص بالبشرة العادية يومياً صباحاً ومساءً.

٢-البشرة الجافة

- ✓ تغسل بالماء والصابون الخاص بالبشرة الجافة مرة واحدة في اليوم قبل النوم.
- ✓ مكونات الصابون يجب أن تكون زيتية تعطي البشرة اللمسة الدهنية المناسبة.
- ✓ تغسل في الصباح بالماء الفاتر فقط مع تجنب الماء الساخن.
- ✓ الماء الساخن يجفف البشرة.

طرق تنظيف بشرة الوجه حسب نوعها

٣-البشرة الدهنية

- ✓ افضل طريقة لتنظيفها استعمال ماء دافئ يتحملة الجسم والصابون.
- ✓ يفضل ان يكون الصابون من النوع الذي يزيل إفرازات الجلد الدهنية.
- ✓ ثم نقوم بغسلها بالماء الفاتر لغلق المسامات.

٤-البشرة الحساسة

- ✓ تغسل بالماء والصابون الخاص بالبشرة الحساسة مرة واحدة في اليوم.

أُتنبّه إلى

✓ **علل: عدم استخدام دواء زميل لي لمعالجة حب الشباب قبل استشارة الطبيب؟**
لأن الدواء الذي يفيد شخصاً ما قد يسبب ضرراً لآخر.



✓ **علل: تجنب العبث بالحبوب الجلدية أو محاولة إزالتها بالأظافر أو الآلات الحادة؟**
حتى لا تترك أثراً وتشوهات قد تدوم لفترات طويلة بعد زوال حب الشباب.



ندب (حفر)



بقع بنية

أُتنبّه إلى

✓ غسل البشرة الدهنية بالماء الدافئ والصابون عدة مرات بشكل يومي.

✍ إزالة تراكمات الافرازات الدهنية عن سطح الجلد.

✍ هذا يقلل حدوث الالتهابات البكتيرية وبالتالي حدوث الإصابات.

✓ تجنب استخدام مستحضرات التجميل أو كريمات الوجه أو التقليل منها خاصة في حالة الإصابة بالحبوب.

✍ لأنها عادة ما تسبب زيادة تلك الحبوب.

أُتنبّه إلى

✓ الانتباه إلى الأطعمة التي تؤدي إلى ظهور الحبوب الجلدية.

لتجنبها. 

للتقليل منها حسب تأثيرها على البشرة. 

✓ استخدام الصابون المرطب أو الزيتي إذا كانت البشرة جافة.

الحذر من استخدام مستحضرات عناية بالبشرة تحتوي على كحول للبشرة الجافة والحساسة. 

✓ يُفضل استخدام المواد الطبيعية في علاج حب الشباب رغم طول فترة العلاج.

لأنها لا تسبب مضاعفات للبشرة. 

أقوم بالآتي

✓ التدرب على تنظيف بشرة الوجه بالماء والصابون.

✓ التعرف على طرق تنظيف البشرة بالمواد الطبيعية التالية:

١- سحق نبات السدر وخلطه بالماء لتنظيف الوجه.



٢- تنظيف الوجه بمسحوق الصندل بعد خلطه بالماء.



٣- تنظيف الوجه بمحلول نبات الشوفان المجفف الكامل بعد غليه.

