

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7>

\* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة مهارات حياتية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7skills>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة مهارات حياتية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7skills1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade7>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)

المادة : مهارات حياتية	
الصف : السابع	
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	الموضوع / النشاط	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
صحة المراهق	صحة البدن	تعرف التغيرات البدنية الظاهرة	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف التغيرات البدنية التي تحدث قبل النضج الجنسي وعند حدوثها،</li> </ul>	ساعة	دمج النشاطين
		التعامل مع المشكلات المرافقة للدورة الشهرية	يتم تدريسها			
		تعرف أضرار هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <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>	ساعة	دمج النشاطين
		المشكلات الصحية المتعلقة بالسلوك غير الصحي ( التدخين ، المخدرات )	يتم تدريسها			
		إعداد تقرير عن التغيرات في فترة المراهقة	محذوفة			
		تعرف طبيعة بشرة الوجه	يتم تدريسها	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتعرف طبيعة بشرة الوجه.</li> </ul>	ساعة	

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> </ul>	يتم تدريسها	العناية بسلامة بشرة الوجه	النظافة الشخصية
		<ul style="list-style-type: none"> <li>يتدرب على طرق العناية بالنظافة الدورية.</li> <li>ييدي اهتماما بالنظافة الدورية.</li> <li>يعي أهمية نظافة وسلامة الوجه.</li> </ul>	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 والانيميا.</li> <li>يعد برنامجا غذائيا يوميا حسب احتياجاته الغذائية.</li> <li>ييدي 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	