



الفصل الدراسي  
الاول

الدرس الاول  
+ الدرس  
الثاني

الوحدة الاولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربيية  
المهنية



## ملخص الوحدة الاولى – المهارات الحياتية

مهارات التواصل

الدرس الاول

### مفهوم مهارات التواصل

- يُقصد بمهارات التواصل: القدرة على مشاركة الأفكار وتبادل المعلومات بين شخصين أو أكثر عن طريق التواصل اللفظي، وغير اللفظي، وتساعد على التفاعل مع الآخرين، إذ تسهم في بناء علاقات إيجابية.

### مهارات التواصل

- تُعد مهارات التواصل سبب النجاح والتطور، وتساعد على تجنب سوء الفهم والاختلافات مع الآخرين، ومن أهمها:
  - التحدث بثقة واحترام.
  - الإصغاء بتركيز دون مقاطعة.
  - استخدام لغة الجسد.
  - فهم مشاعر الآخرين.

### مفتاح التواصل: الاستماع الجيد

- مهارة أساسية من مهارات التواصل ترتكز على فهم معاني الكلمات ونبرة الصوت وإشارات الجسد، وتعتبر مفتاحاً للتواصل الناجح وبناء علاقات إيجابية.

### الرابط مع التكنولوجيا

- تعد التكنولوجيا طريقة مفيدة وسهلة لتطوير مهارات التواصل (مثل محادثات الفيديو والتطبيقات التعليمية) عند استخدامها بطريقة صحيحة ومتوازنة مع مراعاة قواعد السلامة.



الفصل الدراسي  
الاول

الدرس الاول  
+ الدرس  
الثاني

الوحدة الاولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربية  
المهنية



مهارات التعامل مع التنمـر

الدرس الثاني

حثـا الإسلام على احـترام الآخـرين ومسـاعدـتهم، وـالـبعـد عن الإـسـاءـة والـتـنمـر. قال تعالى:

• وقال تعالى: (وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ) سورة البقرة: الآية 190

#### مفهوم التنمـر

• التنمـر سـلـوك عـدوـانـي متـكرـر يـهـدـف إـلـى الإـسـاءـة إـلـى الآخـرين (جـسـديـاً، أو لـفـظـيـاً، أو اـجـتمـاعـيـاً، أو إـلـكـتـرـوـنـيـاً)، ويـظـهـر الشـخـص المـتـنـمـر القـوـة والـسـيـطـرـة عـلـى الضـحـيـة.

#### أسباب التنمـر

هـنـاك مـجـمـوعـة مـن الأـسـبـاب لـلـسـلـوك العـدوـانـي تـخـتـلـف مـن شـخـص لـآخـر مـنـهـا:

- انـضـامـ الفـرد إـلـى مـجـمـوعـة المـتـنـمـرـين لـلـشـعـور بـالـأـمـان وـالـحـمـاـيـة مـن تـعـرـضـهـم لـهـ.
- حـبـ الـظـهـور وـالـسـيـطـرـة عـلـى الآخـرين
- مشـاهـدة العنـف وـالـلـعـاب الـإـلـكـتـرـوـنـيـة

#### حلول واقعـية لـتـقـليل مـن التـنمـر.

- أـطـلـب المسـاعـدة مـن المـعـلـم / المـعـلـمـة أو الوـالـدـين.
- أـعـبـر عن مشـاعـري مـن دون خـوفـ.
- اـتـعـالـمـ مع الآخـرين بـلـطفـ.
- أـتـحـدـثـ عن الأـشـيـاءـ الجـيـدةـ لـدـىـ الآخـرينـ، وـأـتـقـبـلـ الاـخـتـلـافـ.
- أـشـارـكـ فـيـ الأـشـطـةـ الجـمـاعـيـةـ أوـ الإـذـاعـةـ المـدـرـسـيـةـ.
- أـرـفـقـ بـالـزـمـلـاءـ/ـبـالـزـمـيـلـاتـ الطـيـبـيـنـ.
- أـسـهـمـ فـيـ إـعـدـادـ لـوـحـةـ قـوـاـدـ السـلـوكـ لـصـفـ خـالـ منـ التـنمـرـ.



الفصل الدراسي  
الاول

الدرس الاول  
+ الدرس  
الثاني

الوحدة الاولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربيية  
المهنية



### آثار التنمـر

#### الآثار النفسية والاجتماعية:

- القلق: يشعر الشخص الذي يتعرض للتنمر بالقلق والتوتر.
- ضعف الثقة بالنفس: يفقد الثقة في نفسه وقدراته.
- عدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين: يعزل عن المحيطين به ويتجنب المواقف الاجتماعية.

#### الآثار الأكاديمية (التحصيل الدراسي):

- التراجع في المستوى الدراسي: يتأثر تحصيله العلمي سلباً.
- ضعف التركيز: يواجه صعوبة في التركيز أثناء الحصص أو أثناء المذاكرة.

القوة الحقيقية تكمن في الثقة بالنفس وجود قدرات مميزة في كل شخص.

### الملاحظات:

#### برامج الإرشاد المدرسي

يعد المرشد التربوي خط الدفاع الأول في مواجهة التنمـر والمتخصص الذي يقدم الدعم والتوجيه للطلبة في مختلف جوانب حياتهم

#### يساعد المرشد التربوي على على :

- الوقاية من حدوث العديد من المشكلات
- تحسين الأداء الدراسي
- بناء مجتمع مدرسي صحي خال من التنمـرات خلال تفعيل برامج للوقاية من التنمـر مباشرةً.

### الرابط مع المجتمع

التنـمر ظاهرة اجتماعية معقدة، تمتد آثارها لتشمل الأفراد والمجتمع بأكمله، إذ يهدـم الروابط الاجتماعية، ويهدـد استقرار المجتمع.





الفصل الدراسي  
الاول

الدرس الاول  
+ الدرس  
الثاني

الوحدة الاولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربية  
المهنية



### الرابط مع التربية الإسلامية

لا يتعرض المسلم الناس بالأذى، ولا يسبهم، ولا يستهزئ بهم. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «ال المسلم من سلم الناس من لسانه ويده» رواه البخاري.

### التوجيه والإرشاد المهني:

تعد مهنة الإعلام وسيلة للتواصل والتفاعل الاجتماعي. مع التطور التكنولوجي المتتسارع، يشهد مجال الإعلام تغيرات كبيرة، ويزداد الاعتماد على الوسائل الرقمية، لما لها من دور حيوي في نقل الأخبار والأحداث من مصادر مختلفة للناس ومتعددة من الوسائل، مثل الصحافة، والتلفزيون، والراديو، والإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي.