



الفصل الدراسي
الاول

الدرس الاول
+
الدرس
الثاني

الوحدة الاولى
المهارات الحياتية

الصف
الخامس

المادة
التربيه
المهنيه



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

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

مفتاح التواصل: الاستماع الجيد

- مهارة أساسية من مهارات التواصل تركز على فهم معاني الكلمات ونبرة الصوت وإشارات الجسد، وتعد 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 التنمر

الدرس الثاني

حثنا الإسلام على احترام الآخرين ومساعدتهم، والبعد عن الإساءة والتنمر. قال تعالى:

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

مفهوم التنمر

- التنمر سلوك عدواني متكرر يهدف إلى الإساءة إلى الآخرين (جسدياً، أو لفظياً، أو اجتماعياً، أو إلكترونياً)، ويظهر الشخص المتنمر القوة والسيطرة على الضحية.

أسباب التنمر

- هناك مجموعة من الأسباب للسلوك العدواني تختلف من شخص لآخر منها:
- انضمام الفرد إلى مجموعة المتنمرين للشعور بالأمان والحماية من تعرضهم له
- حب الظهور والسيطرة على الآخرين
- مشاهدة العنف والالعاب الالكترونية

حلول واقعية للتقليل من التنمر.

- أطلب المساعدة من المعلم / المعلمة أو الوالدين.
- أعبر عن مشاعري من دون خوف.
- أتعامل مع الآخرين بلطف.
- أتحدث عن الأشياء الجيدة لدى الآخرين، وأتقبل الاختلاف.
- أشارك في الأنشطة الجماعية أو الإذاعة المدرسية.
- أرفق بالزملاء/ بالزميلات الطيبين.
- أسهم في إعداد لوحة قواعد السلوك لصف خال من التنمر.





الفصل الدراسي
الاول

الدرس الاول
+
الدرس
الثاني

الوحدة الاولى
المهارات الحياتية

الصف
الخامس

المادة
التربيه
المهنيه



آثار التنمر

الآثار النفسية والاجتماعية:

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

الآثار الأكاديمية (التحصيل الدراسي):

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

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

الملاحظات:

برامج الإرشاد المدرسي

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

يساعد المرشد التربوي على :

- الوقاية من حدوث العديد من المشكلات
- تحسين الأداء الدراسي
- بناء مجتمع مدرسي صحي خال من التمرات خلال تفعيل برامج للوقاية من التنمر مباشرة.

الرابط مع المجتمع

التنمر ظاهرة اجتماعية معقدة، تمتد آثارها لتشمل الأفراد والمجتمع بأكمله، إذ يهدم الروابط الاجتماعية، ويهدد 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 للناس بالأذى، ولا يسبهم، ولا يستهزئ بهم. قال النبي صلى الله عليه وسلم: «المسلم من سلم الناس من لسانه ويده» رواه البخاري.

التوجيه والإرشاد المهني:

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

بسم الله الرحمن الرحيم
نلهمك لتبتدع ...!

