



الفصل الدراسي  
الثاني

الوحدة الأولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: مشاعري وعاداتي الصحية



➤ الفكرة الرئيسية:

✓ التعبير السليم عن المشاعر، واتباع العادات الصحية يسهمان في تحقيق السعادة والرضا في الحياة.

➤ أسئلة للتفكير:

✓ عند الفوز في مسابقة التربية المهنية قد أشعر ب .....

✓ عندما أكون بمفردي في مكان غير مألوف قد أشعر ب .....

✓ حين أتعرض للسخرية من شخص أمام الآخرين قد أشعر ب .....

✓ عند الفوز في لعبة أو تحدٍ، مثل الشطرنج أو كرة القدم أو حل لغز، قد أشعر ب .....



خَائِفٌ



سَعِيدٌ



حَزِينٌ



غَاضِبٌ

➤ نشاط: مواقف ومشاعر:

✓ أتعاون مع زملائي/زميلاتي على تأمل المواقف الآتية، ثم نصف المشاعر شفويًا أمام زملائنا باستخدام الوجه التعبيري للمشاعر.

مَدِيحُ الْمُعَلِّمِ/  
المُعَلِّمَةُ الطَّلَبَةَ عَلَى  
تَعَاوُنِهِمْ.

مُشَاهَدَةُ مَقْطَعٍ مَرِّيٍّ  
(فيديو) مُخِيفٍ عَنِ  
الْحَيَوَانَاتِ  
الْمُفْتَرَسَةِ.

الْحُصُولُ عَلَى  
عَلَامَةٍ مُنْخَفِضَةٍ فِي  
الْإِمْتِحَانِ.

مُسَاعَدَةُ الْعَائِلَةِ فِي  
الْأَعْمَالِ الْمَنْزِلِيَّةِ.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي  
الثاني

الوحدة الأولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: مشاعري وعاداتي الصحية



➤ نشاط: بطاقة مشاعري:

- ✓ يعرض المعلم/المعلمة مجموعة من المشاعر (السعادة، الخوف، الحزن، الغضب) المرتبطة بالمواقف.
- ✓ نناقش المشاعر المرتبطة بكل موقف، ونتدرب على التعبير عنها بالكلمات بأسلوب صحيح وإيجابي.
- ✓ أطبق وصف مشاعري الخاصة حسب نموذج بطاقة المشاعر:  
أنا أشعر بـ (.....) عندما (.....)، وأرغب في (.....).

| الموقف                                   | الشعور  | السبب                                        | كيف عبّر عنه                                                                            |
|------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| التعرّض للسخرية من شخص أمام الآخرين.     | الغضب   | لأنه لم يحترمني.                             | أنا أشعر (بالغضب) عندما (يسخر مني شخص أمام الآخرين)، وأرغب في (أن يعتذر لي).            |
| مساعدة العائلة في الأعمال المنزلية.      | السعادة | لأنني أحقق فائدة لعائلي، وأشاركهم المسؤولية. | أنا أشعر (بالسعادة) عندما (أساعد عائلتي في أعمال المنزل)، وأرغب في (أن أساعدهم مجدداً). |
| فقدان شيء عزيز أو الفشل في مهمة.         | الحزن   | لأنني فقدت غرضاً أحبه.                       | أنا أشعر (بالحزن) عندما (أفقد شيئاً يخصني)، وأرغب في (البحث عنه أو الحصول على دعم).     |
| سماع أصوات قوية أو التواجد في مكان مظلم. | الخوف   | لأنني أشعر بعدم الأمان.                      | أنا أشعر (بالخوف) عندما (أسمع أصواتاً غريبة)، وأرغب في (أن يشعرني أحد بالأمان).         |



Jordan – 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي  
الثاني

الوحدة الأولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: مشاعري وعاداتي الصحية



➤ العادات الصحية اليومية والتعبير عن المشاعر:

✓ يساهمان في تحقيق العافية (المحافظة على جسمي قويًا وصحيًا، وعقلي مرتاحًا، ومشاعري سعيدًا، وعلاقاتي طيبة مع الآخرين).

✓ أركان العافية:

- 1- الاهتمام بصحة الجسم (جسمي القوي).
- 2- الاهتمام بالصحة النفسية (قلبي السعيد).
- 3- بناء العلاقات الطيبة (علاقاتي مع الآخرين).
- 4- تحفيز الإبداع وتنمية التفكير (عقلي الذكي).

| الركن            | الهدف (الشعار)     | كيف أحققه؟ (الممارسات)                                                             |
|------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| صحة الجسم        | جسمي القوي         | التغذية السليمة، النظافة الشخصية، النوم الكافي، والرياضة المنتظمة.                 |
| الصحة النفسية    | قلبي السعيد        | فهم المشاعر، التحدث مع الوالدين، القرب من الله (الصلاة والقرآن)، وممارسة الهوايات. |
| العلاقات الطيبة  | علاقاتي مع الآخرين | التعاون مع الآخرين واحترامهم.                                                      |
| الإبداع والتفكير | عقلي الذكي         | القراءة، تعلم أشياء جديدة، واستخدام العقل واليدين معاً في العمل المهني.            |



➤ التعبير عن المشاعر:

✓ تجاهل المشاعر السلبية وإخفاؤها قد يؤدي مع مرور الوقت إلى ظهور أعراض مرضية مثل الصداع، ومشكلات الجهاز الهضمي، وضعف جهاز المناعة، وضعف الثقة بالنفس، بالإضافة إلى القلق والتوتر.

✓ ينبغي للفرد أن يتعلم كيف يعبر عن مشاعره بالطرق الصحيحة، مثل: التحدث مع الوالدين، والرسم، والتلوين.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي  
الثاني

الوحدة الأولى  
المهارات الحياتية

الصف  
الخامس

المادة  
التربية المهنية



تلخيص الدرس الأول: مشاعري وعاداتي الصحية



➤ التقييم:

1- أذكر ثلاث عادات صحية يومية.

✓ الحل: النوم بشكل كافٍ، وتناول فطوراً صحياً، وشرب الماء بانتظام.

2- أضع إشارة (✓) بجانب السلوك الصحيح، وإشارة (✗) بجانب السلوك غير الصحيح:

أ- (✓) تناول إيمان فطوراً صحياً قبل ذهابها إلى المدرسة.

ب- (✓) تشرب ديمة كوباً من الحليب يومياً قبل الامتحان؛ ليصبح ذهنها أكثر صفاءً وقدرةً على التركيز.

ج- (✓) أبتسم للآخرين وأقول: شكرًا.

د- (✗) يقاطع يامن زملاءه في مناقشة جماعية، ولا يصغي إليهم.

➤ التفكير الناقد:

1- كيف تجعل العادات الصحية (مثل النوم الجيد والأكل المفيد) يومنا أفضل؟ وإذا رأينا أحداً لا يهتم بصحته، كيف نساعد

على الاهتمام بصحته؟

✓ الحل:

أ- النوم الجيد والأكل المفيد يزيدان من طاقتنا وتركيزنا ويحسنان مزاجنا، مما يجعل يومنا أكثر إنتاجية وسعادة.

ب- نساعد بتوعيته بأهمية الصحة، وتشجيعه على اتباع عادات بسيطة مثل شرب الماء وتناول الطعام الصحي، ومشاركته في أنشطة صحية كالمشي أو الرياضة.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams

