

مهارات تعزيز النجاح في الحياة

توقعاتي وقناعاتي (نشاط فردي)

قناعاتي بعد البرنامج	توقعاتي قبل البرنامج

مهارات تعزيز النجاح في الحياة

اختبار قبلي وبعدي (نشاط فردي)

عزيزتي المتدربة: هذا التقييم خاص بك لتحديد قياس مستوى امتلاكك للمهارات الحياتية، أجبني على الأسئلة التالية بما يمثل واقعك

مطلقاً	أحياناً	دائماً	العبرة
			١. أرى أن الالتزام بأنظمة وقوانين المجتمع ضرورة واجبة.
			٢. أحترم عادات وقيم المجتمع.
			٣. أحرص على أن تكون أهدافي محددة وواضحة.
			٤. أستطيع تحمل المسؤولية بكل جدارة.
			٥. أستعين بأحد أفراد أسرتي عند مواجهتي لبعض المشكلات.
			٦. أستطيع مواجهة المشكلات واتخاذ الحلول المناسبة لها.
			٧. أمتلك القدرة على التفكير الناقد تجاه الأمور والمواقف والقرارات التي اتخذها.
			٨. أفضل المشاركة الجماعية في فرق العمل.
			٩. أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة.
			١٠. أرفض الطلبات غير المناسبة لي من قبل زملائي.
			١١. أعبر عن وجهة نظري بكل وضوح.
			١٢. أستطيع التحكم بغضبي وانفعالاتي أمام المواقف المستفزة لي.

نشاط ١ / ١ - مهارات حياتية - ٥ دقائق

بالتعاون مع مجموعتك:

ماذا تعرفين عن المهارات الحياتية (نشاط جماعي)

المهارات الحياتية

نشاط ١ / ٢ - الدائرة التوكيدية - ٤ دقائق

تأملي دائرة السلوك التوكيدية وشاركي مع مجموعتك (نشاط جماعي)

١- تعريف مفهوم للسلوك التوكيدي.

٢- توضيح السلوكيات غير التوكيدية في الصورة.

السلوكيات غير التوكيدية	مفهوم السلوك التوكيدي

نشاط ١ / ٣ - أنا توكيدي (نشاط جماعي) - ٤ دقائق

أمامك مجموعة من المواقف، شاركي مع مجموعتك بما يلي:

- المهارة المناسبة التي يجب استخدامها في الموقف.
- التصرف الصحيح في الموقف.

المهارة التوكيدية المناسبة للموقف	التصرف الصحيح في الموقف	الموقف
		طلب منك أحد الزملاء مشاركته في شجار مع زميل آخر والقيام بضربه وأنت لا ترغب بذلك لأنه ليس من قيمك ويسبب لك الأذى.
		لديك اختبار مهم في اليوم التالي ويطلب منك أحد الأصدقاء مشاركته في متابعة برنامج تلفزيوني لوقت متأخر وأنت لا ترغب بذلك.
		قمت بمشاركة زميلك بالمدرسة في إعداد مشروع مشترك بينكم وقام بتقديمه للمعلم بدون أن يكتب اسمك في إعداد المشروع.
		لديك مهارات عالية في استخدام الحاسب الآلي وتم توزيع الطلاب حسب الميول والمهارات في الأنشطة المدرسية ووجدت اسمك في مجموعة الرسم التي لا تناسب ميولك ومهاراتك وترغب أن تكون في مجموعة الحاسب.
		طلب منك معلمك إبداء رأيك والمشاركة في ترشيح طالب مثالي على مستوى الفصل.
		أثناء مشاركتك في لعبة الكترونية تلفظ عليك أحد المجموعة بكلمات غير لائقة وهدد بإخراجك من اللعبة.
		جلست بجوار مجموعة من الشباب يدخنون في أحد المراكز التجارية وقدم أحدهم لك سيجارة.

نشاط ١ / ٢ - نتواصل نتفاهم (نشاط جماعي) - ٥ دقائق

- من خلال قراءتك للصورة وبالتعاون مع مجموعتك عرفي الاتصال الفعال واذكري أهميته

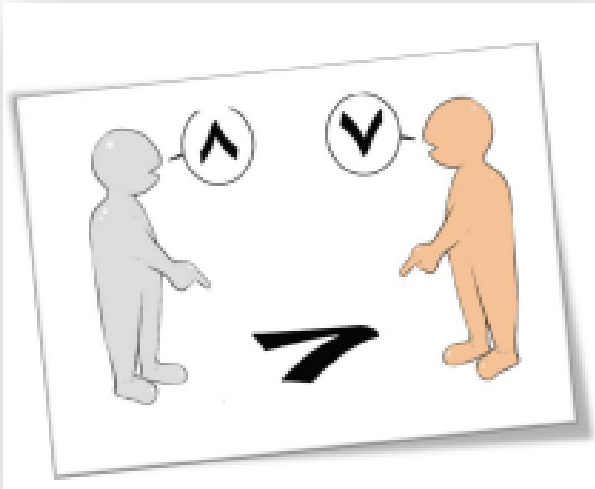
أهمية الاتصال	مفهوم الاتصال



نشاط ٢ / ٢ - النظر من الزاوية الأخرى (نشاط جماعي) - ٥ دقائق

من أهم أسباب الخلافات بين الأهل والأصدقاء أن كل شخص ينظر من زاويته فقط ولا يكلف نفسه ولو للحظة النظر من الزاوية الأخرى
من خلال قراءتك للصورة وبالتعاون مع مجموعتك اذكرى طرق التغلب على معوقات الاتصال

طرق التغلب على معوقات الاتصال



نشاط ٣ / ١ - قرار ناجح (نشاط جماعي) - ٤ دقائق

قبل سنوات تخرج الدكتور (أحمد) من المرحلة الثانوية بتميز وتفوق، وكانت أسرته تتطلع لأن يكون طبيباً فحتمه على الالتحاق بكلية الطب، كان لأحمد رأياً مختلفاً فهو يعرف ما يمتلك من مهارات وقدرات عالية في مجال الحاسب، وكم أبدع في النشاطات اللامنهجية المتعلقة بالحاسب أثناء دراسته في المرحلة الثانوية والمتوسطة.

وقع أحمد في حيرة شديدة، فهو يعرف أن لديه مزايا ونقاط قوة كثيرة تدعمه في دراسته للحاسب، ولكنه في المقابل تعرض لضغط كبير من أفراد الأسرة الذين كانوا يحثونه باستمرار على دراسة الطب.

قام أحمد بجمع معلومات عن كل ما يتعلق بكلية الطب واطلع على فروعها ومناهجها

وتحدث مع طلابها، وكان يسأل نفسه في كل لحظة: (هل هذا هو مكاني؟) وكان القرار..

التحق أحمد بكلية الحاسب وانطلق في دراسته فيها وأظهر تميزاً منذ البداية، وتخرج وابتعث للخارج للدراسات العليا وهو الآن دكتور مميز في عالم البرمجيات. وقد حقق نجاحات باهرة لنفسه وقدم الكثير لمجتمعه ووطنه.

من خلال قراءتك للقصة وبالتعاون مع مجموعتك اذكر كيف كان قرار

أحمد في اختيار تخصصه.

نشاط ٣ / ٣ - الشخصية المعتدلة (نشاط جماعي) - ٤ دقائق

- من خلال قراءتك للصور وبالتعاون مع مجموعتك ما مفهوم الشخصية المعتدلة وما سماتها:



سماتها	مفهوم الشخصية المعتدلة

نشاط ٣ / ٤ - تفكير وتحليل (نشاط جماعي) - ٤ دقائق

- من خلال من خلال مشاهدتك للفيديو وبالتعاون مع مجموعتك اذكر كيف توظفين التفكير الناقد في تحليل وتمييز الرسائل الإعلامية الجيدة من المشبوهة

كيف توظفين التفكير الناقد في تحليل الرسائل الإعلامية

نشاط ٣ / ٥ - أنواع الاعتدال (نشاط جماعي) - ٤ دقائق

- من خلال قراءتك للعبارات وبالتعاون مع مجموعتك حددي أنواع الاعتدال (فكري - اجتماعي - انفعالي - ديني) واذكري أمثلة أخرى على كل نوع من أنواع الاعتدال كما في الجدول التالي:

لا أتعصب لبعض المذاهب أو الآراء
وأحاور في الخلاف بهدوء

أدرب عقلي على التفكير الواعي
والناقد ولا أتجاوز الثوابت والمسلمات

أحسن التواصل مع مجتمعي وأقدم
مصلحة الجماعة على مصلحتي

أحرص على أداء الفرائض وأرى أن
الاستجابة لمطالب الوالدين وبرهم
مقدم على السنن الرواتب

العبارة	نوع الاعتدال	أمثلة أخرى

نشاط ٣ / ٦ - آية وحماية (نشاط جماعي) - ٤ دقائق

قال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا)

من خلال قراءتك للنص وبالتعاون مع مجموعتك اذكر بعض الأمور المحرمة التي يفعلها بعض الناس فتؤدي بهم إلى المخاطر.

الأمور المحرمة التي تؤدي إلى المخاطر

