

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
المديرية العامة للتربية والتعليم
لمحافظة جنوب الشرقية
دائرة الإشراف التربوي
وحدة المهارات الحياتية



الخطط السنوية لمادة المهارات الحياتية

للفصول (السابع - الثامن - التاسع - العاشر)

إعداد وتصميم أ: سعيد بن راشد العلوي

المهارات الحياتية
ريادة الأعمال

المهارات الحياتية
ريادة الأعمال

الخطة السنوية للصف السابع لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2026/2025 (الفصل الدراسي الأول)

الأسبوع		المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عنوان الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات		
الفترة الزمنية												
من 4-1 سبتمبر 2025 إلى 14-18 ديسمبر 2025	سبتمبر	1	صحة المراهق	•التَّعَرُّفُ عَلَى التَّغْيِرَاتِ الْبَدَنِيَّةِ الَّتِي تَحْدُثُ لِلْمَرَاهِقِ قَبْلَ الْبُلُوغِ وَعِنْدَ خُدُوثِهِ. •يَقُولُ الْمَرَاهِقُ طَبِيعَةَ التَّغْيِرَاتِ الْبَدَنِيَّةِ الَّتِي تَحْدُثُ لَهُ قَبْلَ الْبُلُوغِ وَبَعْدَهُ. •يَتَعَامَلُ مَعَ الْمُسْكَلَاتِ الصَّحِيَّةِ الْمُرَافَقَةِ مَعَ فِتْرَةِ الْمَرَاهِقَةِ. •يَتَعَرَّفُ عَلَى طَبِيعَةِ بَشَرَةِ وَجْهِهِ. •يَبْدَأُ اهْتِمَامَهُ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ. •يَتَعَرَّفُ أَهْمِيَّةَ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ لِلْمَرَاهِقِ. •يَعْرِفُ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةَ مِنْ حَيْثُ أَنْوَاعُهَا وَخَصَائِصُهَا وَأَهْمِيَّتُهَا. •يَتَّبِعُ طُرُقَ الْوَقَايَةِ مِنَ النُّحَافَةِ وَالسِّمْنَةِ. •يُشَكِّلُ الْحَصَصَ الْغِذَائِيَّةَ الْمُقَرَّرَةَ لِاحْتِيَاجَاتِ الْمَرَاهِقِ	صحة البدن	4	المحافظة على صحة البدن .	المسؤولية الفردية .	كتاب الطالب وكتاب المعلم .			
		2										
		3										
		4										
	5	النظافة الشخصية			4	الملاحظة	الوعي الغذائي .	صور ، فيديوهات.	أنشطة تفاعليه	إثرائية .	لوحة توعوية .	
	6											
	7											
	8	الاحتياجات الغذائية للمراهقين			5	الاستنتاج	المشاركة المجتمعية وخدمة الآخرين .					
	9											
	10											
	11											
	12	خدمة المجتمع			المشاركة الفاعلة في خدمة المجتمع وتعزيز قيم التعاون والانتماء الوطني	التخطيط للعمل التطوعي	3	جمع البيانات .	التطوع وروح التعاون .	هرم غذائي .		
	13											
	14											
	15											
16												

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف السابع لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2025/2026 (الفصل الدراسي الثاني)

الأسبوع	المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عناوين الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات
الفترة الزمنية									
1	خدمة مجتمعية بروح التعاون والمسؤولية .	تابع خدمة المجتمع	*يحدد أوجه الدعم التي تحتاجها بعض الأسر . *يقدر أهمية العمل التطوعي لدعم الأسر المحتاجة . * يطلع على تجارب مختلفة في مجال العمل التطوعي .	التطوع لدعم الأسر المحتاجة.	3	التخطيط . الإنصات . اتخاذ القرار .	المسؤولية و التعاون . العمل التطوعي .	كتاب الطالب ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية .	
2									
3									
4	-يدير المتعلم وقتة بفاعلية لتحقيق أهدافه وتنظيم حياة -ممارسة المتعلم قيمة العمل باعتباره وسيلة أساسية بكرامة ومسؤولية.	إدارة الوقت	*يتعرف مبادئ إدارة الوقت . *يدرك أهمية إدارة الوقت . *يدير الوقت بطريقة منظمة . *يقدر قيمة الوقت . *يدرك أهمية إدارة الوقت في حياة الإنسان . *يحدد الأهداف المراد تحقيقها بشكل صحيح . يتعرف بعض أنواع المهن . يعد نفسي لاختيار مهنة . يحترم العمل باعتباره ضرورة للحياة .	مبادئ إدارة الوقت	4	إدارة الذات . طرح الأسئلة	الانتماء للمجتمع . الاحترام للوقت . المرونة والتكيف .	لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية	
5									
6									
7				الاستفادة من الوقت غير المخطط	4	التفكير الاستنتاجي .	الثقة بالنفس .		
8									
9									
10				اكتشاف الميول والقدرات المهنية	4	حل المشكلات	الثقة بالنفس .		
11									
12									
13		عالم العمل		اختيار المهنة	3	التحليل والرسم	الثقة بالنفس .		
14									
15									
16									
17									
18									

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف الثامن لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2025/2026 (الفصل الدراسي الأول)

الأسبوع		المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عنوان الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات
الفترة الزمنية										
من 4-1 سبتمبر 2025 إلى 18-14 ديسمبر 2025	سبتمبر	1	السلامة في البيئة المنزلية	•يَتَعَرَّفُ أُسُسَ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي المَنْزِلِ. •يَتَّبِعُ سُلُوكِيَّاتِ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي المَنْزِلِ. •يَتَعَامَلُ مَعَ الحَوَادِثِ المَنْزِلِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ صَاحِبَةٍ. •يُدْرِكُ أَهْمِيَّةَ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي المَنْزِلِ. •يَسْتَنْتِجُ أَنْوَاعَ الطَّفَافَاتِ. •يُقَيِّمُ أَهْمِيَّةَ تَطْبِيقِ أُسُسِ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي البِيئَةِ المَنْزِلِيَّةِ	إدراك الأمن والسلامة في البيئة المنزلية.	3	التفكير الناقد.	السلامة والمسؤولية	كتاب الطالب ودليل المعلم .	صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية
		2								
		3								
	نوفمبر	4			تطبيق أسس السلامة في البيئة المنزلية.	3	حل المشكلات.	التعاون والمشاركة		
		5								
		6								
	ديسمبر	7	التعامل مع الحرائق المنزلية	4	الملاحظة والانتباه .	الوعي والالتزام .				
		8								
		9								
	يناير	10	التصميم الداخلي للمنزل	•يتعرف بعض عناصر التصميم الداخلي للمنزل. •يمكن من اختيار أثاث المنزل وترتيبه. •يدرك أهمية تناسق ألوان الجدران مع ألوان الأثاث والكماليات للمنزل.	اختيار الألوان المناسبة للمنزل	2	التخطيط والتنظيم .	احترام الإرشادات الأمن والسلامة .		
		11								
		12								
		فبراير			13	ترتيب أثاث المنزل	2	التصميم والاختيار .	التقدير والادراك	
					14					
					15					
	16									

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف الثامن لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2026/2025 (الفصل الدراسي الثاني)

الأسبوع	المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عناوين الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات
1-10	يعبر المتعلم عن وعيه بذاته من خلال احترامها، وبناء علاقات إيجابية، واتخاذ قرارات مسؤولة.	تطوير الذات والثقة بالنفس	<ul style="list-style-type: none"> • يحترم ذاته ويتقبل خصائصها النفسية والصفات البدنية. • يبني علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين. • يثق بنفسه عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة. • يتحمل عواقب اتخاذ القرار. • يحقق ذاته في مواقف مختلفة. 	تعرف الذات	3	اتخاذ القرار .	الثقة بالنفس .	كتاب الطالب ودليل المعلم .	
				احترام الذات	3	إدارة الذات .	المسؤولية .	صور وفيديوهات .	
				تحقيق الذات	4	التواصل الاجتماعي .	الاحترام .	لوحات تعزيزية .	
						التكيف .	المواطنة .		
						المهارات الثقافية .	التسامح .	أنشطة تفاعلية .	
						تمثيل الهوية الوطنية .	الانتماء والارتباط بالوطن .	منصات تعليمية	
								مطويات	
11-18	يظهر المتعلم سلوكيات إيجابية في التعايش والتفاعل مع الآخرين باحترام متبادل للثقافات	التعايش مع الثقافات الأخرى .	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف المفاهيم الخاصة بالتعايش. • يتألف مع المقيم والسائح بطريقة حسنة. • يحسن تمثيل بلده داخلياً وخارجياً. • يتفاعل مع أصحاب الثقافات الأخرى خارج الوطن. • يوعي احترام الثقافات الأخرى 	التأليف مع الثقافات الأخرى	4				
				التفاعل مع الثقافات الأخرى خارج الوطن	4				

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف التاسع لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2026/2025 (الفصل الدراسي الأول)

الأسبوع	المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عنوان الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات
1 2 3 4 5 6	الانتخابات وممارسة الأنشطة في المدارس والمجتمع.	المتعلم بوعي ونزاهة في العملية الانتخابية ويدرك دورها في خدمة المجتمع	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف المفاهيم الخاصة بالانتخاب. • يتعرف أنواع بعض المؤسسات الاجتماعية وأنشطتها. • يتعرف آليات العملية الانتخابية في بعض المؤسسات الاجتماعية. • يمارس العملية الانتخابية في محيط المدرسة ومؤسسات المجتمع. • يقدر الاختيار النزيه في العملية الانتخابية 	الانتخابات المدرسية	3	التفكير النقدي . المشاركة المجتمعية . حل المشكلات .	المسؤولية . المواطنة . الالتزام . التعاون .	كتاب الطالب ودليل المعلم . صناديق صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية .	
7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	الإسعافات الأولية	المتعلم مبادئ الإسعافات الأولية في التعامل مع المصابين بوعي ومسؤولية	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف بعض مبادئ الإسعافات الأولية. • يفحص المصاب بصورة مبدئية للقيام بإسعافه. • يسعف بعض إصابات العضلات والمفاصل. • ينقل المصاب بصورة صحيحة. • يبادر بإسعاف ونقل المصابين. 	التصرف الصحيح عند رؤية حادث إسعاف إصابة العضلات والمفاصل. نقل المصاب	3 4 3	الإسعافات الأولية . اتخاذ القرار السليم . التواصل الفعال .	الرحمة والإنسانية . الوعي المجتمعي .	منصات تعليمية تمثيلية .	

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف التاسع لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2026/2025 (الفصل الدراسي الثاني)

الأسبوع	المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عناوين الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات
الفترة الزمنية									
1	يوظف المتعلم مهارات التفكير الناقد في تحليل المواقف واتخاذ القرارات	التفكير الناقد	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف خصائص تفكير الناقد. • يمارس التفكير الناقد. • يدرك أهمية التفكير الناقد. • يستخدم التقنيات الحديثة بكفاءة. • يعدد طرق تفكير الناقد 	تعرف التفكير الناقد	3	تفكير الناقد	القيم .	كتاب الطالب ودليل المعلم .	
2				تطبيقات على تفكير الناقد	4	حل المشكلات .	الاعتدال في الانفاق .	صور وفيديوهات .	
3						التخطيط المالي .	التعاون الأسري .	لوحات تعزيزية .	
4						اتخاذ القرار .	الأمانة .	أنشطة تفاعلية .	
5						الموازنة بين الاحتياجات والرغبات .	الوعي .	منصات تعليمية	
6						الابتكار .		خريطة ذهنية	
7								لوحات تعزيزية .	
8	يوظف المتعلم مهارات إدارة الدخل الأسري من خلال التخطيط للميزانية وترشيد النفقات	إدارة الدخل الأسري	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف طريقة تنظيم ميزانية الأسرة. • يطبق أسس شراء اللوازم المنزلية. • يساهم في المحافظة على الدخل الأسري. • يقدر أهمية إدارة الدخل الأسري. 	تنظيم ميزانية الأسرة	7				
9				تطبيق أسس الشراء	4				
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف العاشر لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2026/2025 (الفصل الدراسي الأول)

الأسبوع		المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عنوان الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات																														
الفترة الزمنية																																								
من 4-1 سبتمبر 2025 - 18-14 ديسمبر 2025	سبتمبر	1-8	يوظف المتعلم معارف ومهارات ريادة الأعمال في التفكير الإبداعي والتخطيط للمشاريع واتخاذ القرارات.	مدخل إلى ريادة الأعمال	• يبين مفهوم ريادة الأعمال. • يبين فوائد ريادة الأعمال على الفرد والأسرة والمجتمع. • يوضح العوامل المشجعة لريادة الأعمال. • يعطي أمثلة على بعض مخاطر ريادة الأعمال في بيئته المحلية. • يربط بين نجاح المؤسسة الريادية والتزامها بأخلاقيات ريادة الأعمال. • يوضح المهارات الأساسية لرائد الأعمال.	4	ما هيه ريادة الأعمال	المسؤولية .	كتاب الطالب ودليل المعلم .																															
											4	رائد الأعمال الناجح	الابتكار .	صور وفيديوهات .																										
															حل المشكلات	الثقة بالنفس	لوحات تعزيزية																							
																		اتخاذ القرار .	التعاون .	منصات تعليمية																				
																					إدارة الموارد .	الطموح	نشرات توعوية وكتيبات .																	
																								العرض والإقناع .	الوعي .															
																											التحليل والتقييم .													
																														3	الإبداع وأهمية لريادة الأعمال									
	2	الإبداع والفكرة الريادية .																																						
							3	مخطط نموذج العمل التجاري																																
													14	يوظف المتعلم نموذج العمل التجاري في التخطيط للمشاريع الريادية وتقدير أهميته في نجاح المؤسسات	• يوضح ماهية مخطط نموذج العمل التجاري. • يطبق مخطط نموذج العمل التجاري على أحد المشاريع الريادية. • يقدر أهمية مخطط نموذج العمل التجاري في نجاح المؤسسات الريادية.	3																								
																		15																						
																					16																			

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

معلم المادة :

مدير المدرسة :

مشرف المادة :

الخطة السنوية للصف العاشر لمادة المهارات الحياتية للعام الدراسي 2026/2025 (الفصل الدراسي الثاني)

الأسبوع		المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عنوان الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الاعداد المسبق	الملاحظات
الفترة الزمنية										
من 25 يناير 2026 - 28 فبراير 2026	الأسبوع الأول	1	يوظف المتعلم دراسة الجدوى الاقتصادية والتسويق الحديث في تطوير المشاريع الريادية وضمان نجاحها	التخطيط للمشاريع الريادية .	• يوضح مفهوم دراسة الجدوى الاقتصادية ومكوناتها. • يبين أهمية الجدوى الاقتصادية للمشروع الريادي. • يطبق نماذج دراسة الجدوى الاقتصادية على أحد المشاريع الريادية. • يقدر أهمية دراسة الجدوى الاقتصادية في نجاح المشروع. • يسوق للمشروع الريادي بإحدى طرق التسويق الحديثة.	6	التفكير التحليلي . التخطيط المالي . التقييم الاقتصادي	المسؤولية . المثابرة . الوعي الاقتصادي	كتاب الطالب ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية	
		2								
		3								
		4								
		5								
		6								
	الأسبوع الثاني	7	يوظف المتعلم معرفته بقطاعات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ومصادر التمويل وحاضنات الأعمال في دعم الأعمال في دعم الاقتصاد الوطني وريادة الأعمال	المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في سلطنة عمان	يوضح قطاعات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في سلطنة عمان. • يقدر أهمية المؤسسات الصغيرة والمتوسطة وقطاعاتها للاقتصاد الوطني. • يوضح المقصود بمصادر التمويل وأهميتها. • يبين الخدمات التي يقدمها بنك التنمية العماني. • يحدد أدوار حاضنات الأعمال وتصنيفها. • يوضح إجراءات التسجيل في إحدى حاضنات الأعمال. • يقدر أهمية مصادر التمويل وحاضنات الأعمال في نجاح المؤسسات الصغيرة والمتوسطة.	7	التسويق . إدارة المشاريع . البحث والاستقصاء	التعاون . الابتكار .	الانتماء الوطني .	
		8								
		9								
		10								
		11								
		12								
		13								
		14								
		15								
		16								
		17								
		18								

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

مشرف المادة :

مدير المدرسة :

معلم المادة :