

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



الخطط السنوية لمادة المهارات الحياتية

للسابع - الثامن - التاسع - العاشر)

إعداد وتصميم أ: سعيد بن راشد العلوي



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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع	
									الفترة الزمنية	النوع
كتاب الطالب وكتاب المعلم . صور ، فيديوهات . أنشطة تفاعلية إثرائية . لوحة توعوية . هرم غذائي .	كتاب الطالب المسؤولية الفردية . الوعي الغذائي . المشاركة المجتمعية وخدمة الآخرين . التطوع وروح التعاون .	المسؤولية الفردية . الوعي الغذائي . المشاركة المجتمعية وخدمة الآخرين . التطوع وروح التعاون .	المحافظة على صحة البدن . اللحاظة الاستنتاج الدقة . التصنيف .	4 4 5 3	صحة البدن النظافة الشخصية الاحتياجات الغذائية للمرأهقين التخطيط للعمل التطوعي	<ul style="list-style-type: none"> • التَّعْرُفُ عَلَى التَّغْيِيرَاتِ الْبَدَنِيَّةِ الَّتِي تَحْدُثُ لِلْمَرَاهِقِ قَبْلَ الْبُلوغِ وَعَدَّدِ حُوَوْثِهِ. • يَقْبِلُ الْمَرَاهِقُ طَبَيْعَةَ التَّغْيِيرَاتِ الْبَدَنِيَّةِ الَّتِي تَحْدُثُ لَهُ قَبْلَ الْبُلوغِ وَبَعْدَهُ. • يَتَعَامِلُ مَعَ الْمُشَكِّلَاتِ الصَّحِيحَةِ الْمَرَاهِقَةِ مَعَ فَتَرَةِ الْمَرَاهِقَةِ. • يَتَعَرَّفُ عَلَى طَبَيْعَةِ بَشَرَةِ وَجْهِهِ. • يَبْتَدِأُ اهْتِمَامُهُ بِالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ. • يَتَعَرَّفُ أَهْمَيَّةِ الْغَذَاءِ الصَّحِيحِ لِلْمَرَاهِقِ. • يَعْرِفُ الْمَجْمُوعَاتِ الْغَذَائِيَّةِ مِنْ حِيثِ أَنْواعِهَا وَخَصَائِصُهَا وَأَهْمَيَّهَا. • يَبْتَلِعُ طُرُقَ الْوَقَايَا مِنَ الْحَافَةِ وَالسِّمَّةِ. • يُشَكِّلُ الْحَصْنَصُ الْغَذَائِيَّةَ الْمُفَرَّزةَ لِاِحْتِياجَاتِ الْمَرَاهِقِ 	صحة المراهق	فهم المراهق الغيرات البدنية والصحية ويعامل معها إيجابياً. يتطبيق المراهق مبادئ الغذاء الصحي والنظافة الشخصية والشخصية بما يناسب احتياجاته	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	سبتمبر 2025 - 18-14 سبتمبر 2025 - 4-1

ملحوظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوانين الدروس .

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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع		
									الفترة الزمنية	النوع	
كتاب الطالب ودليل المعلم صور وفيديوهات لوحات تعزيزية. أنشطة تفاعلية. منصات تعليمية	المسؤولية و التعاون . العمل التطوعي . الانتماء للمجتمع . احترام الوقت . المرونة والتكيّف . الثقة بالنفس . الإنقان والمثابرة . اتخاذ القرار .	المسؤولية و التعاون . العمل التطوعي . الانتماء للمجتمع . احترام الوقت . المرونة والتكيّف . الثقة بالنفس . الإنقان والمثابرة . اتخاذ القرار .	التخطيط . الإنصات . إدارة الذات . طرح الأسئلة . التفكير الاستنتاجي . حل المشكلات . التحليل والرسم .	3 4 4 4 3	الطوع لدعم الأسر المحتاجة . مبادي إدارة الوقت الاستفادة من الوقت غير المخطط اكتشاف الميول والقدرات المهنية اختيار المهمة	<p>* يحدد أوجه الدعم التي تحتاجها بعض الأسر .</p> <p>* يقدر أهمية العمل التطوعي لدعم الأسر المحتاجة .</p> <p>* يطلع على تجارب مختلفة في مجال العمل التطوعي .</p> <p>* يتعرف مبادي إدارة الوقت .</p> <p>* يدرك أهمية إدارة الوقت .</p> <p>* يدير الوقت بطريقة منتظمة .</p> <p>* يقدر قيمة الوقت .</p> <p>* يدرك أهمية إدارة الوقت في حياة الإنسان .</p> <p>* يحدد الأهداف المراد تحقيقها بشكل صحيح .</p> <p>* يتعرف بعض أنواع المهن .</p> <p>* يعد نفسياً لاختيار مهنة .</p> <p>* يحترم العمل باعتباره ضرورة للحياة .</p>	تابع خدمة المجتمع	خدمة مجتمعية بروح التعاون والمسؤولية .	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18		

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوانين الدروس.

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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع	
									الفترة الزمنية	
	كتاب الطالب . ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية مجسم	السلامة والمسؤولية . التعاون والمشاركة . الوعي والالتزام . احترام الإرشادات الأمنية . السلامة . التقدير والإدراك	السلامة والمسؤولية . التعاون والمشاركة . الوعي والالتزام . احترام الإرشادات الأمنية . السلامة . الإدراك	التفكير الناقد . حل المشكلات . اتخاذ القرار . اللحوظة والانتباه . الخطيط والتنظيم . التصميم والاختيار .	3 3 4 2 2 2	إدراك الأمان والسلامة في البيئة المنزلية . تطبيق أساس السلامة في البيئة المنزلية . التعامل مع الحرائق المنزلية . اختيار الألوان المناسبة للمنزل ترتيب أثاث المنزل تجميل المنزل	يتَعَرَّفُ أَسْسُ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي الْمَنْزِلِ . يَتَبَيَّنُ سُلُوكَيَّاتِ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي الْمَنْزِلِ . يَتَعَالَمُ مَعَ الْحَوَادِثِ الْمَنْزِلِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحةٍ . يُبَدِّلُ أَهْمَيَّةَ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي الْمَنْزِلِ . يَسْتَنْتَجُ أَنْوَاعَ الطَّفَّايلَاتِ . يَقْعِمُ أَهْمَيَّةَ تَطْبِيقِ أَسْسِ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي الْبَيْئَةِ الْمَنْزِلِيَّةِ	السلامة في البيئة المنزلية	-التزاماً بممارسات الأمن والسلامة في البيئة المنزلية	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
									2025-18-14 إلى 2025-41	

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوانين الدروس.

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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع		
									الفترة الزمنية	الاسبوع	
كتاب الطالب ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيرية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية مطويات	الثقة بالنفس . المسؤولية . الاحترام . المواطنة . التسامح . الانتماء والارتباط بالوطن . تمثيل الهوية الوطنية .	اتخاذ القرار . إدارة الذات . التواصل الاجتماعي . التكيف . المهارات الثقافية . الآخرين خارج الوطن	تعرف الذات احترام الذات تحقيق الذات التأليف مع الثقافات الأخرى التفاعل مع الثقافات الأخرى خارج الوطن	3 3 4 4	تعرف الذات احترام الذات تحقيق الذات التأليف مع الثقافات الأخرى التفاعل مع الثقافات الأخرى خارج الوطن	يتحترم ذاته وينقبل خصائصها النفسية والصفات البدنية . يبني علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين . يتثق بنفسه عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة . يتحمل عواقب اتخاذ القرار . يتحقق ذاته في مواقف مختلفة . يتعرف المفاهيم الخاصة بالتعايش . يتآلف مع المقيم والسائح بطريقة حسنة . يحسن تمثيل بلده داخلياً وخارجياً . يتفاعل مع أصحاب الثقافات الأخرى خارج الوطن . يعي� احترام الثقافات الأخرى	تطوير الذات والثقة بالنفس التعايش مع الثقافات الأخرى .	يعبر المتعلم عن وعيه بذاته من خلال احترامها، وبناء علاقات إيجابية، واتخاذ قرارات مسؤولة . يظهر المتعلم سلوكيات إيجابية في التعامل مع الآخرين باحترام متبادل للثقافات	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	<p>Timeline diagram showing weeks 1-18 against a vertical axis from 2026-01-24 to 2026-03-25.</p>	

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوانين الدروس .

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

النوع	الأسبوع	الفترة الزمنية	المعيار	الوحدة الدراسية	الأهداف العامة	عنوان الدروس	عدد الحصص	المهارات	القيم	الإعداد المسبق	الملاحظات
الكتاب المعلم ودليل المعلم . صناديق صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية تمثيلية .	٤١-٤٠ سبتمبر ٢٠٢٥	سبتمبر	١-١٦	الانتخابات وممارسة الأنشطة في المدارس والمجتمع.	• يُتَعْرِفُ بِالْمَفَاهِيمِ الْخَاصَّةِ بِالْإِنْتَخَابِ. • يُتَعْرِفُ بِأَنْوَاعِ بَعْضِ الْمُؤَسَّسَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ وَأَنْشِطَتِهَا. • يُتَعْرِفُ بِآلَيَّاتِ الْعَمَلِيَّةِ الْإِنْتَخَابِيَّةِ فِي بَعْضِ الْمُؤَسَّسَاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ. • يَمْارِسُ الْعَمَلِيَّةِ الْإِنْتَخَابِيَّةِ فِي مَحِيطِ الْمَدْرَسَةِ وَمَؤَسَّسَاتِ الْجَمَعِ. • يُقْدِرُ الْاِخْيَارِ النَّزِيْهِ فِي الْعَمَلِيَّةِ الْإِنْتَخَابِيَّةِ.	الانتخابات	٣	التفكير النقدي . المشاركة المجتمعية . حل المشكلات . الإسعافات الأولية . اتخاذ القرار . التواصـل . الفعال .	المسؤولية . المواطنة . الالتزام . التعاون . الرحمة والإنسانية . الوعي المجتمعي .	الفنون والفنون المعاصرة .	كتاب الطالب . دليل المعلم . صناديق صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية تمثيلية .
الكتاب المعلم ودليل المعلم . صناديق صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية تمثيلية .	٤١-٤٠ سبتمبر ٢٠٢٥	سبتمبر	٧-١٦	الإسعافات الأولية.	• يُتَعْرِفُ بِعَضِ مَبَادِئِ الإِسْعَافَاتِ الْأُولَى. • يُفْحَصُ الْمَصَابُ بِصُورَةِ مُبَدِّيَّةٍ لِلْقِيَامِ بِإِسْعَافِهِ. • يُسْعِفُ بَعْضَ إِصَابَاتِ الْعَضُلَاتِ وَالْمَفَاصِلِ. • يَنْقُلُ الْمَصَابُ بِصُورَةِ صَحِيَّةٍ. • يَبْيَادِرُ بِإِسْعَافِ وَنَقْلِ الْمَصَابِينِ.	الإسعافات الأولية	٣	التصرف الصحيح عند رؤية حادث	٣	التصريف	٣
الكتاب المعلم ودليل المعلم . صناديق صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية تمثيلية .	٤١-٤٠ سبتمبر ٢٠٢٥	سبتمبر	١٧-٣١	يطبق المتعلم مبادئ الإسعافات الأولية في التعامل مع المصابين بوعي ومسؤولية.	• يَطْبَقُ الْمُتَعَلِّمُ مَبَادِئِ الإِسْعَافَاتِ الْأُولَى فِي التَّعَالِمِ مَعِ الْمَصَابِينِ بِوَعِيٍّ وَمَسْؤُلِيَّةٍ.	يطبق المتعلم مبادئ الإسعافات الأولية في التعامل مع المصابين بوعي ومسؤولية.	٣	نقل المصاب	السلامة والبيئة .	الكتاب المعلم ودليل المعلم . صناديق صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية تمثيلية .	

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عناوين الدروس .

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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع		
									الفترة الزمنية	الاسبوع	
كتاب الطالب . ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية خرائط ذهنية لوحات تعزيزية .	القيمة . الاعتدال في الانفاق . التعاون الأسري . الأمانة . الوعي .	تفكير الناقد . حل المشكلات . التخطيط المالي . اتحاذ القرار . الموازنة بين الاحتياجات والرغبات . الابتكار .	تفكير الناقد . تطبيقات على تفكير الناقد . تنظيم ميزانية الأسرة . تطبيق أساس الشراء	3 4 7 4	تعرف التفكير الناقد تطبيقات على تفكير الناقد تنظيم ميزانية الأسرة تطبيق أساس الشراء	<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 	التفكير الناقد إدارة الدخل الأسري	يوظف المتعلم مهارات التفكير الناقد في تحليل المواقف واتخاذ القرارات بوعي	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	2026- سبتمبر 25- 2026- سبتمبر 24- 2026- سبتمبر 23- 2026- سبتمبر 22- 2026- سبتمبر 21- 2026- سبتمبر 20- 2026- سبتمبر 19- 2026- سبتمبر 18- 2026- سبتمبر 17- 2026- سبتمبر 16- 2026- سبتمبر 15- 2026- سبتمبر 14- 2026- سبتمبر 13- 2026- سبتمبر 12- 2026- سبتمبر 11- 2026- سبتمبر 10- 2026- سبتمبر 9- 2026- سبتمبر 8- 2026- سبتمبر 7- 2026- سبتمبر 6- 2026- سبتمبر 5- 2026- سبتمبر 4- 2026- سبتمبر 3- 2026- سبتمبر 2- 2026- سبتمبر 1-	

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوانين الدروس.

مشرف المادة :

مدير المدرسة :

معلم المادة :

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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع				
									الفترة الزمنية	النحوين			
<p>كتاب الطالب . ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية نشرات توعوية وكتيبات .</p>	<p>المسؤولية . الابتكار . الثقة بالنفس . التعاون . الطموح . الوعي .</p>	<p>التفكير الريادي . التخطيط . حل المشكلات . اتخاذ القرار . إدارة الموارد . العرض والاقناع . التحليل والتقدير .</p>	<p>ما هي رياضة الأعمال . رائد الأعمال الناجح . الإبداع وأهمية رياضة الأعمال . الإبداع وال فكرة الريادية . مخطط نموذج العمل التجاري .</p>	4	<p>• يبين مفهوم ريادة الأعمال . • يبين فوائد ريادة الأعمال على الفرد والأسرة والمجتمع . • يوضح العوامل المشجعة لريادة الأعمال .</p> <p>• يعطي أمثلة على بعض مخاطر ريادة الأعمال في بيئته المحلية . • يربط بين نجاح المؤسسة الريادية والتزامها بأخلاقيات ريادة الأعمال . • يوضح المهارات الأساسية لرائد الأعمال .</p>	<p>مدخل إلى ريادة الأعمال</p>	<p>سيوظف المتعلم معارف ومهارات ريادة الأعمال في الأعمال في التفكير الإبداعي والتخطيط للمشاريع واتخاذ القرارات .</p>	1 2 3 4	<p>2025-18-14 إلى 2025-4-1 من سبتمبر 2025</p>				
				3	<p>• يوضح مفهوم الإبداع ومكوناته . • يقترح حلولاً إبداعية لبعض مشكلات ريادة الأعمال .</p> <p>• يوضح مصادر توليد الأفكار الريادية . • يوظف أدوات طريقة سكامبر في توليد الأفكار الريادية .</p>	<p>الإبداع وريادة الأعمال</p>	<p>-توظف المتعلم مهارات التفكير الإبداعي في توليد الأفكار الريادية .</p>	9 10 11					
				2	<p>• يقترح أفكاراً لمشاريع ريادية باستخدام طرق توليد الأفكار الريادية .</p>			12 13					
				3	<p>• يوضح ماهية مخطط نموذج العمل التجاري .</p> <p>• يطبق مخطط نموذج العمل التجاري على أحد المشاريع الريادية . يقدر أهمية مخطط نموذج العمل التجاري في نجاح المؤسسات الريادية .</p>	<p>التخطيط للمشاريع الريادية</p>	<p>سيوظف المتعلم نموذج العمل التجاري في التخطيط للمشاريع الريادية وتقدير أهميته في نجاح المؤسسات</p>	14 15 16					

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوان الدروس .

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

الملحوظات	الاعداد المسبق	القيم	المهارات	عدد الحصص	عنوان الدروس	الأهداف العامة	الوحدة الدراسية	المعيار	الأسبوع	
									الفترة الزمنية	الاسبوع
	كتاب الطالب ودليل المعلم . صور وفيديوهات . لوحات تعزيزية . أنشطة تفاعلية . منصات تعليمية	المسؤولية . المثابرة . الوعي الاقتصادي . الابتكار . الانتماء الوطني .	التفكير التحليلي . التخطيط المالي . التقييم الاقتصادي . التعاون . إدارة المشاريع . البحث والاستقصاء . البحث والاستقصاء . إدارة المخاطر .	6	دراسة الجوى الاقتصادية	<ul style="list-style-type: none"> • يوضح مفهوم دراسة الجوى الاقتصادية و مكوناتها. • يبين أهمية الجوى الاقتصادية للمشروع الريادي. • يطبق نماذج دراسة الجوى الاقتصادية على أحد المشاريع الريادية. • يقدر أهمية دراسة الجوى الاقتصادية في نجاح المشروع. • يسوق للمشروع الريادي بإحدى طرق التسويق الحديثة. 	التخطيط للمشاريع الريادية .	يوظف المتعلم دراسة الجوى الاقتصادية والتسويق الحديث في تطوير المشاريع الريادية وضمان نجاحها	1 2 3 4 5 6	٢٠٢٥-٢٤-٢٠٢٦
				7	المؤسسات الصغيرة والمتوسطة	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في سلطنة عمان	يوظف المتعلم معرفته بقطاعات المؤسسات الصغيرة والمتوسطة ومصادر التمويل وحاضنات الأعمال في دعم الاقتصاد الوطني وريادة الأعمال	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	٢٠٢٥-٢٥-٢٠٢٦
				5	برنامج التمويل والتدريب للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة الثقافات الأخرى خارج الوطن	<ul style="list-style-type: none"> • يقدر أهمية مصادر التمويل وحاضنات الأعمال في نجاح المؤسسات الصغيرة والمتوسطة. 				

ملاحظة مهمة: تحضير الأنشطة وليس عنوانين الدروس.