



دليل إرشادي الحياة مهارة

تنمية المهارات الحياتية من عمر سبع سنوات
حتى سن الثامنة عشرة



تمهيد

يهدفُ هذا الدليلُ إلى تقديم الدعمِ لأولياءِ الأمورِ والإمكاناتِ اللازمةِ من أساليبٍ ومعلوماتٍ ونصائحٍ مبنيةٍ على تجاربٍ علميةٍ وآراءٍ مجموعةٍ واسعةٍ من الخبراءِ والمختصينَ بمجالِ الطفولةِ حولَ مختلفِ المهاراتِ الحياتيةِ وكيفيةِ نمائها والانتفاعِ منها في مختلفِ مجالاتِ الحياةِ بما يُمكنُ أولياءَ الأمورِ من صقلِ هذهِ المهاراتِ الحياتيةِ لدى أطفالِهِم في عمرٍ سبعِ سنواتٍ وحتى سنِّ الثامنةِ عشرةً.



جدول المحتويات

رقم الصفحة	اسم المستند	م
06		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		

جدول المحتويات

رقم الصفحة	اسم المستند	م
23	مهارات المواطنة	
24	الاحترام	
25	التعاطف	
26	المشاركة	
27	المجالات الموضوعية	
28	الثقافة الأسرية	
37	الثقافة الاجتماعية	
44	المعرفة المالية	
51	المعرفة الرقمية	
59	الصحة العامة واللياقة البدنية	
66	السلامة العامة	
72	الحياة المهنية	
79	الثقافة البيئية	
85	الملحقات	

مقدمة واستهلال

الأسرة هي أساس المجتمع، وفيها ينشأ الفرد نشأته الأولى وبها يشتد ساعده. يمتد تأثير الأسرة على العديد من الجوانب في حياة الفرد، حيث يكتسب من خلالها العادات والتقاليد والقيم التي تمثلها وتميزه من غيره. كما توفر الأسرة بيئة حاضنة للفرد أمام التأثيرات المعلوماتية والاجتماعية والثقافية. تلعب الأسرة دوراً جدياً في بلورة شخصية الفرد وصقل المهارات الحياتية لديه، بما يمكن استقراره عقلياً ونفسياً وعاطفياً، وقدرته على مواجهة الظروف والعقبات واتخاذ قرارات حياتية مستنيرة.

ولذلك، تحرص قيادة مملكتنا الرشيدة ومن خلال "رؤية 2030" على دعم الأسرة وتمكينها، لما لها من دور ومكانة في المحافظة على الثقافة الإسلامية العربية السعودية، وترسيخ القيم الإيجابية، وإكساب أفراد المجتمع المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة. تموضعت هذه الأهداف والمستهدفات الوطنية الطموحة ضمن نطاق برنامج تنمية القدرات البشرية، الذي يسعى بدوره إلى تعزيز مشاركة الأسرة في التحضير لمستقبل أبنائهم.



ومن هذا المنطلق، تضافرت الجهودُ على تطوير هذا الدليل الإرشادي الذي يهدف إلى تمكين الأسرة خلال مسيرتها في تنمية المهارات الحياتية لدى أبنائها من عمرٍ مبكرٍ، بما يعززُ التكامل بين المنزل وما يقدم من محتوى تعليميٍّ للمهارات الحياتية عبر المدارس. وذلك من خلال تقديم مجموعةٍ شاملةٍ من الأدوات والأساليب النموذجية والأنشطة التفاعلية التي من شأنها أن تعظم الآثار المرجوة. ويستهدف الدليل تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال من عمرٍ سبعٍ سنواتٍ وحتى الثامنة عشرة في مختلف البيئات والمساحات التي يعيش فيها هؤلاء الأطفال، ويشمل ذلك على سبيل المثال بيئة المنزل، والمدرسة، والأماكن العامة، وغيرها.

ينقسم هذا الدليل إلى فصلين رئيسيين. يقدم فيها الفصل الأول نظرةً عامةً على تعريف المهارات الحياتية، حيث تنقسم المهارات الحياتية أربعةً أقسامٍ رئيسيةٍ، وهي المهارات المعرفية، ومهارات العمل، والمهارات الشخصية، ومهارات المواطنة. يدرج ضمن كلٍ من هذه الأقسام الرئيسية ثلاث مهاراتٍ أساسيةٍ، بمجموع اثنتي عشرة مهارةً حياتيةً.



مهارات المواطنة

- الاحترام
- التعاطف
- المشاركة



المهارات الشخصية

- ضبط النفس
- التحمل
- التواصل



مهارات العمل

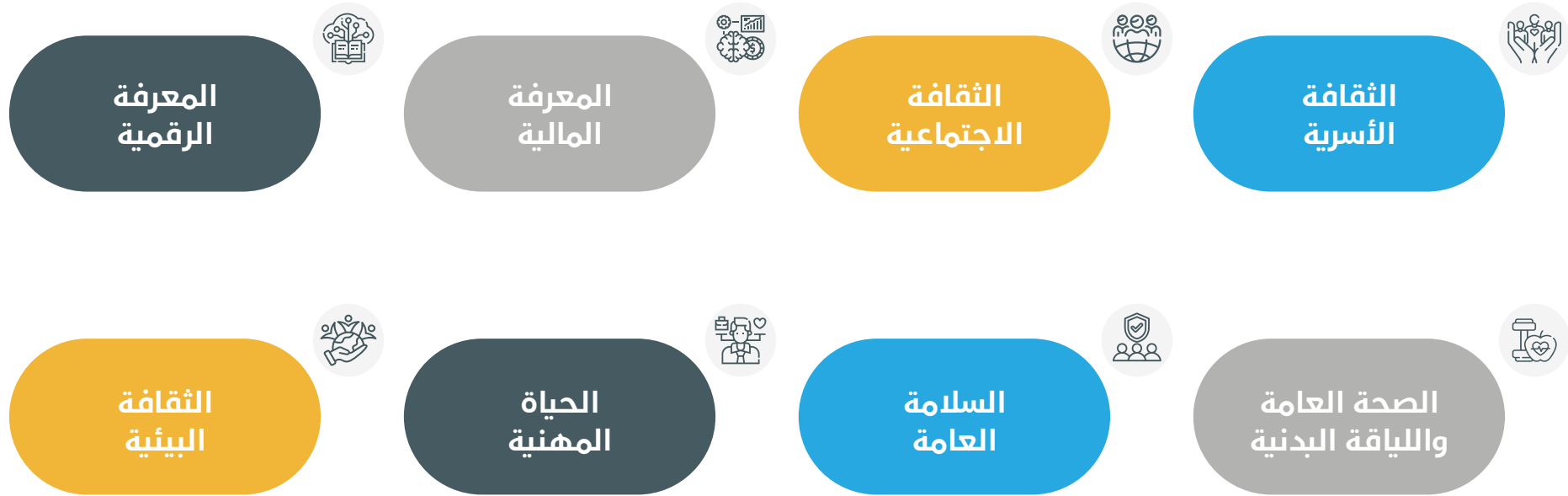
- التعاون
- التفاوض
- اتخاذ القرار



المهارات المعرفية

- الإبداع
- التفكير الناقد
- حل المشكلات

يستعرضُ الفصلُ الثاني المجالاتَ الموضوعيةَ التي تُنمى لدى الطفلٍ من خلالها المهاراتُ الحياتيةُ بدرجاتٍ متفاوتةٍ ووسائلٍ مختلفةٍ، بما يتوافقُ معَ السياقِ والاستخدامِ المناسبِ لها. يناقشُ هذا الدليلُ ثمانيةَ مجالاتٍ موضوعيةٍ، وهي:

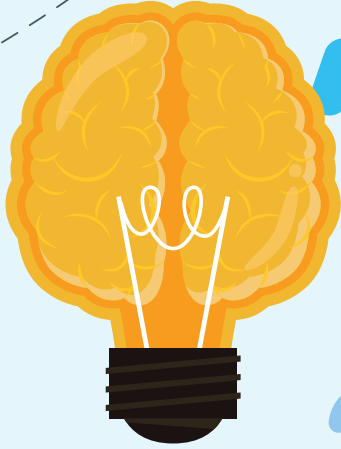


يقدمُ عبرَ كلِّ وحدةٍ من وحداتِ هذه المجالاتِ الموضوعيةِ موجزاً عن أهميةِ نماءِ المهاراتِ الحياتيةِ ضمنَ ذلكَ السياقِ والمنافعِ المرتبطةِ بذلكَ على تجاربِ الطفلِ الحياتيةِ مستقبلاً. كما يشيرُ الدليلُ إلى بعضِ التحدياتِ التي قد يستشعرُها أولياءُ الأمورِ في سلوكياتِ وتصرفاتِ أبنائهم وتكونُ دلالةً على ضعفِ تحصيلِ الطفلِ في ذلكَ المجالِ. ويلحقُ هذهَ التحدياتُ مجموعةً من النصائحِ العامةِ والأنشطةِ التفاعليةِ من شأنها علاجُ هذهَ التحدياتِ وتنميةُ المهاراتِ الحياتيةِ لدى الطفلِ.

ويشددُ من خلالِ هذهِ النصائحِ والأنشطةِ على الدورِ الجوهرِيِّ لتطبيقِ أولياءِ الأمورِ أسلوبِ النمذجةِ والقُدوةِ الحسنةِ ومشاركةِ التجاربِ الحياتيةِ معَ أبنائهم في تبنيِ أبنائهم اللواعيِّ للعاداتِ والسلوكياتِ الإيجابيةِ، وانعكاسِ ذلكَ على تجاربهم الشخصيةِ. ونهايةً، يستذكرُ الدليلُ لمحَّةً عن بعضِ الجهودِ المبذولةِ في صدِّ تمكينِ المشاركةِ الفاعلةِ والفعالةِ لأولياءِ الأمورِ في المسيرةِ التنمويةِ للمهاراتِ الحياتيةِ لدى أبنائهم، والتي يتسنى لأولياءِ الأمورِ وأبنائهم الاستفادةُ منها بشكلٍ مباشرٍ.



المهاراتُ الحياتيةُ الأساسية



المهارات المعرفية



هي المهارات المطلوبة لتكوين فهم أفضل عن العالم وتعقيده، بالإضافة إلى بناء أساس ملائم وكافٍ للتعليم في المستقبل. وتشمل المهارات المعرفية الأساسية مهارات الإبداع، والتفكير الناقد، وحلّ المشكلات.



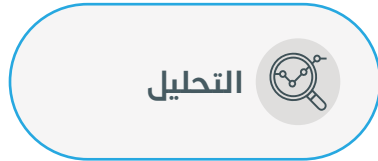


يتضمن الإبداع توليد الأفكار، والتقنيات، والرؤى المبتكرة، وتطبيقها، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتفكير النقدي وحلّ المشكلات، مما يجعله جزءاً أساسياً من التفكير المنظم والهادف، بما يعزز الأداء الأكاديمي والمهني لدى الفرد ويساعده في اكتشاف وصقل مواهبه.

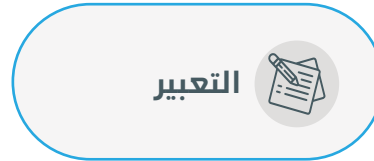
ويعتمد الإبداع على القدرات المعرفية، ويتقاطع مع المهارات الاجتماعية، بما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف ظروف الحياة من خلال تطوير حلول وعمليات وأساليب لعلاج المشاكل والتحديات التي يواجهها في مختلف المجالات العلمية والمهنية، والتكنولوجية، والرقمية، وغيرها.

ويمكن صقل الإبداع لدى الطفل من عمرٍ مبكرٍ بتحفيز مشاركته في النشاطات المختلفة واكتشافه للهوايات والاهتمامات، وتوفير بيئةٍ يستطيع من خلالها التعبير عن أفكاره وأفعاليه بما يشجّع الاستقلالية وحلّ المشكلات لديه.

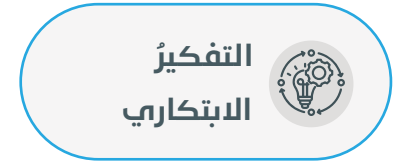
المهارات الحياتية ذات الصلة بمهارة الإبداع هي:



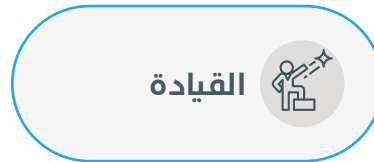
التحليل



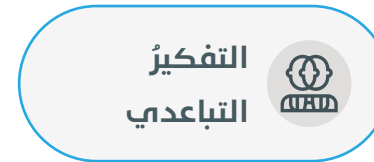
التعبير



التفكير
الابتكاري



القيادة



التفكير
التباعدي

التفكير الناقد

يعزز التفكير الناقد الإنجاز الأكاديمي ويساعد الأفراد على تقييم الحالات والظروف اليومية وفهمها وتطوير طرق تفكير مختلفة لعلاجها، ويكون ذلك من خلال فصل الحقائق عن الآراء، والتحقق من صحة الأدلة، وفهم وجهات النظر المختلفة. ويعزز التفكير الناقد قدرة الأفراد على تحليل المعلومات بموضوعية وتطوير الفهم الذاتي وحماية أنفسهم من الاعتداء والعنف، بما يطور الكفاءة الاجتماعية ويساهم في التكيف مع التغييرات الاقتصادية والتحديات المهنية والضغط المجتمعية. ويعتبر التفكير الناقد عملية مستمرة يجب تعزيزها لدى الطفل من عمر مبكر في تجاربه اليومية، من خلال تحفيزه المستمر على توليد أفكار ذات مغزى ومشاركتها والتفكير فيما حصل عليه من معلومات في مختلف المساحات التعليمية والاجتماعية.

المهارات الحياتية ذات الصلة بمهارة التفكير الناقد هي:

التحليل



التساؤل



مهارات العقل
الباطن



المسؤولية
الاجتماعية



الوقاية



الاستماع



حلّ المشكلات

تعتبر مهارة حلّ المشكلات جزءاً أساسياً من التفكير الهادف، وترتبط بمهاراتٍ أخرى مثل التفكير الناقد، والتحليل، وصنع القرارات، والإبداع. تتطلب هذه المهارة استكشاف المشكلة، وفهمها، وتحديد الحلول، وتنفيذها، ومراقبة النتائج، وتقييمها. لا يكون حلّ المشكلات فردياً فقط، بل يشمل أيضاً التعاون الجماعي المتمثل بقدرة الفرد على العمل بشكلٍ فعالٍ مع الآخرين لحلّ مشكلةٍ مشتركةٍ، من خلال تبادل الفهم، والمعرفة، والمهارات، وتوحيد الجهود للوصول إلى حلّ.

حلّ المشكلات، سواءً فردياً كان أم جماعياً، مهمٌ لتحسين الإنتاجية، وتعزيز العمل الجماعي، وتطوير القدرة على التكيف والابتكار أمام التحديات المتنوعة، مما يجعله مهماً في تحقيق النجاح في البيئات التعليمية والمهنية.

المهارات الحياتية ذات الصلة بمهارة حلّ المشكلات هي:

التحليل



الفضول



المشاركة الفعالة



النباهة



مهارات العمل

هي المهارات التي تُمكنُ الأفرادَ من المشاركةِ بفاعليّةٍ في الاقتصادِ والمجتمعِ. وتشملُ مهاراتُ العملِ الأساسيَّةُ مهاراتَ التعاونِ، والتفاوضِ، واتخاذِ القرارِ.



التعاون

يتجسدُ التعاونُ في الفعلِ أو العملِ معاً لإنجازِ شيءٍ أو الوصولِ إلى غايةٍ مشتركةٍ، ويعتمدُ ذلكُ على مستوى مهاراتِ فريقِ العملِ واحترامِ آراءِ الآخرينِ وقبولِ النقدِ وحلِّ الصراعاتِ والقيادةِ والتوافقِ في اتخاذِ القرارِ. يُمكنُ التعاونُ الطفلَ من تقويةِ العلاقاتِ الأسريةِ والاجتماعيةِ، وتجاوزِ التحدياتِ اليوميةِ، وينمي لديه الدافعيةَ والمسائلةَ الفرديةَ (التي ترتبطُ بتقسيمِ مهامِّ العملِ بينَ الأفرادِ وإنجازِها)، ويحفزُهُ على التنافسيةِ والإنجازِ. يعززُ التعاونَ من الترابطِ بينَ أفرادِ المجتمعِ، ويحثُّ على العطاءِ والإنتاجيةِ والمسؤوليةِ الاجتماعيةِ، ويشملُ ذلكَ الاعتمادَ على الآخرينِ، وتقديرَ المساهماتِ الفرديةِ، والالتزامِ بالمرونةِ، والمبادرةِ لمساعدتهم.

المهاراتُ الحياتيةُ ذاتُ الصلةِ بمهارةِ التعاونِ هي:

احترام الآخرين



العمل الجماعي



التواضع



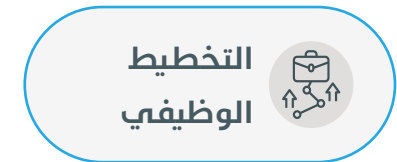
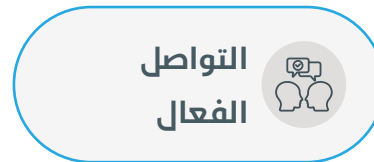
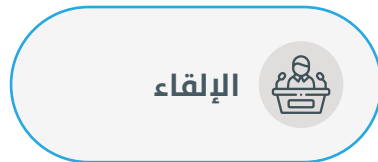
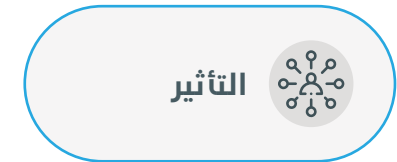
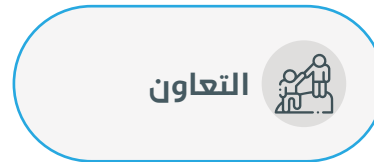
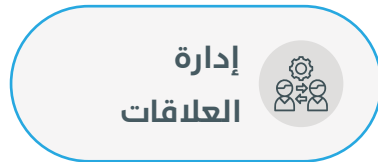
التعاون في
مكان العمل



التفاوض

يمثلُ التفاوضُ قدرةَ الفردِ على المشاركةِ التفاعليةِ والفعالةِ في عمليةِ تواصلٍ بينَ طرفينِ أو أكثرَ للوصولِ إلى اتفاقياتٍ حولَ وجهاتِ نظرٍ أو مصالحٍ متباينةٍ، ويكونُ ذلك في ظلِّ الاحترامِ المتبادلِ والموازنةِ بينَ الحزمِ والتعاونِ. يجمعُ التفاوضُ بينَ مهاراتِ التفكيرِ والمهاراتِ الاجتماعيةِ، وتنشأُ قدرةُ الطفلِ على التفاوضِ من عمرٍ مبكرٍ، كالتوافقِ معَ أقرانهِ على كيفيةِ اللعبِ ومحتوى الألعابِ، وتتأثرُ بشكلٍ كبيرٍ بثقافةِ الأسرةِ والمجتمعِ المحيطِ بهِ. ويعززُ التفاوضُ لدى الطفلِ مهاراتِ الرفضِ، ومقاومةِ السلوكياتِ السلبيةِ والعنيفةِ، مما يطورُ لديهِ الحزمَ وإدارةَ الضغطِ والمشاعرِ العاطفيةِ، ويتيحُ لهُ تنظيمَ قراراتِهِ وآرائِهِ والتحكّمَ في مستوى رفاهيتهِ.

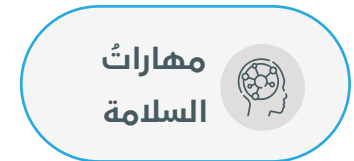
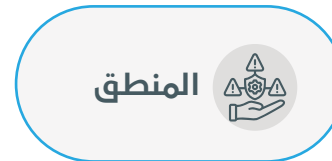
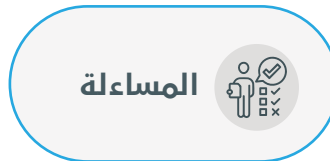
المهاراتُ الحياتيةُ ذاتُ الصلةِ بمهارةِ التفاوضِ هي:



اتخاذ القرار

يشير اتخاذ القرار إلى القدرة المعرفية التي يمتلكها الفرد للاختيار بين خيارين أو أكثر من خلال تحليل ومقارنة مجموعة من العوامل والمؤثرات والمخاطر، بما يمكن تنفيذ المهام وإضافة قيمة بناءً وتحديد البدائل في لحظة معينة. يتأثر اتخاذ القرار وجوده القرارات المختارة بالتحصيل المعرفي والخبرات المتراكمة والمعلومات المتاحة والقيود الزمني لاتخاذ القرار، مما يتطلب الموازنة بين الحدس والمنطق وضبط النفس من ردود الأفعال غير المدروسة. يمكن اتخاذ القرار الطفل من تطوير علاقاته الاجتماعية، ويولد الثقة والاحترام والإنصاف والاهتمام والشعور بالمسؤولية، ويتسنى له ممارسة ذلك من عمر مبكر داخل الأسرة، كاختيار وجبات الطعام، وفي المدرسة من خلال الأنشطة التعاونية مع أقرانه من الطلبة.

المهارات الحياتية ذات الصلة بمهارة اتخاذ القرار هي:



المهارات الشخصية



هي المهارات اللازمة لتمكين الأفراد من المشاركة في تطوير إمكانياتهم بأكملها، مما يسمح لهم بامتلاك شخصية متكاملة من جميع النواحي. وتشمل المهارات الشخصية الأساسية مهارات ضبط النفس، والتحمل، والتواصل.



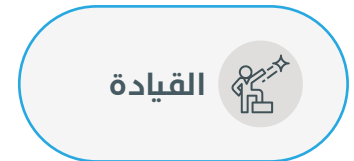
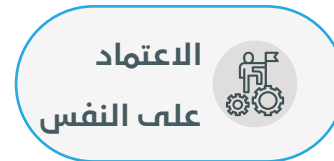
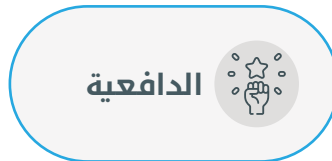
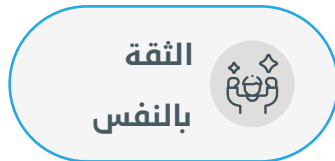
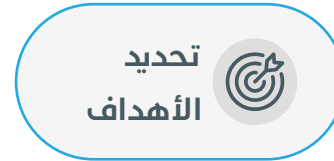
ضبط النفس

يتمثل ضبط النفس بوعي الطفل وقدرته على تنظيم سلوكياته، وعواطفه، ومشاعره، ودوافعه، بما يمكن تحديد الأهداف الشخصية والتخطيط في الحياة، ويعزز من شعور الطفل بالاستقلال والاكتمال الذاتي.

يعزز ضبط النفس من القدرة على مواجهة التحديات وإدارة الضغط والثقة بالنفس، وينطبق ذلك على العلاقات الأسرية والاجتماعية والمهنية، ويشمل مواجهة الاندفاعية وقلة الإصرار والمخاطرة وضعف الشخصية والتحول حول الذات وتقلبات المزاج.

يعزز ضبط النفس الكفاءة الذاتية وإيمان الطفل بقدراته، كما أنه يساعده في التعرف على شخصيته وصقل مواهبه وقدراته الذهنية وفهم مشاعره، بما يمكنه من النجاح وتحقيق الأهداف والتواصل مع الآخرين والتأثير فيهم.

المهارات الحياتية ذات الصلة بمهارة ضبط النفس هي:



التحمل

يجمعُ التحملُ بينَ مهاراتِ التكيفِ والثباتِ والمثابرةِ والشغفِ والإصرارِ والعزمِ والمرونةِ مع أشكالِ الإجهادِ والتغييرِ، ويساهمُ التحملُ في تنمية الذاتِ وتجاوزِ الشدائدِ والمحنِ بما يعززُ الصحةَ النفسيةَ.

ويشملُ التحملُ عناصرَ مقاومةٍ وجهاتِ النظرِ والسلوكياتِ السلبيةِ واستخدامِ العنفِ كوسيلةٍ للدفاعِ عن النفسِ، ويتصورُ ذلكَ بالحفاظِ على صحةٍ ذهنيةٍ مع تحملِ المحنِ والضغوطاتِ اليوميةِ، والتغلبِ على هذه التحدياتِ التي تتركُ تأثيراً سلبياً على الصحةِ العاطفيةِ والبدنيةِ.

يعتبرُ التحملُ عمليةً تطويريةً، وتتأثرُ بالمرحلةِ العمريةِ ومستوى الثقافةِ الأسريةِ والاجتماعيةِ، ويتضمنُ سلوكياتٍ وأفكاراً وتصرفاتٍ يُمكن للطفلِ تعلُّمها والتحسُّنُ فيها بشكلٍ مستمرٍ.

المهاراتُ الحياتيةُ ذاتُ الصلةِ بمهارةِ التحملِ هي:



التواصل

يتضمنُ التواصلُ قدرة الفرد على تبادلِ المعلوماتِ والفهمِ المشتركِ، ويحدثُ ذلك في سياقِ العلاقاتِ الاجتماعيةِ بينَ فردينِ أو أكثرَ، ويشملُ ذلكَ التواصلَ اللفظيَّ وغيرَ اللفظيَّ (مثل: لغةِ الجسدِ ونبرةِ الصوتِ) والمكتوبِ. يُمكنُ التواصلُ من تحقيقِ التفاعلِ بينَ الأفرادِ والمشاركةِ في المجتمعِ، وهي مهارةٌ تساعدُ في تحسينِ فرصِ الحصولِ على وظيفةٍ وترفعُ مستوى الإنتاجيةِ، كما أنَّها تعززُ من القدرةِ على حمايةِ النفسِ من الانتهاكِ والعنفِ. يُمكنُ التواصلُ من التفاوضِ بشكلٍ فعالٍ وفحصِ أوجهِ الاختلافِ، مما يساعدُ في حلِّ النزاعاتِ بطريقةٍ بناءةٍ، وكذلك يساهمُ في فهمِ العواطفِ والمشاعرِ لفهمِ احتياجاتِ وآراءِ الآخرينِ بشكلٍ أفضلِ.

المهاراتُ الحياتيةُ ذاتُ الصلةِ بمهارةِ التواصلِ هي:



مهارات المواطنة

هي المهارات المتعلقة بالقيم المتضمنة في حقوق الإنسان، والفهم والاحترام المتبادل للثقافات، وتعزيز السلام على مستويات المجتمع جميعها التي يتعرض لها الفرد. وتشمل مهارات المواطنة الأساسية مهارات الاحترام، والتعاطف، والمشاركة.



الاحترام

يقصد بالاحترام أنه تفهّم الفرد وتقبُّله بأنّ جميع أفراد المجتمع متساوون ويعيشون في عالم أخلاقيّ مشتركٍ حيث لكلِّ منه حقوقه الإنسانية، مع الإدراك للفروقات الفردية بينهم، وتبني مبدأ التسامح والمصالحة. ويشمل الاحترام تقبل الاختلافات في وجهات النظر والقدرات البدنية والعمر والحالة الاقتصادية، واحترام الأديان، والمذاهب، والثقافات، والأعراق، حيث يعزّز ذلك من التلاحم الاجتماعيّ والمساواة، وينفي الانقسام والتعصب والزعة الأمنية. يساهم الاحترام في تنمية مهارات الطفل العاطفية، ويمكنه من التواصل البناء وضبط النفس في علاقاته الأسرية والاجتماعية، كما يعزّز لديه مبادئ المساواة والعطاء والإيثار والمبادرة في مساعدة الآخرين.

المهارات الحياتية ذات الصلة بمهارة الاحترام هي:



يمثلُ التعاطفُ قدرةَ الفردِ على فهمِ مشاعرِ الآخرينَ، واستيعابِها ومعايشتها بنفسه دونَ انتقادها أو إصدارِ الأحكامِ عليها، حيثُ يعزُّزُ ذلكُ من السلوكياتِ والتفاعلاتِ الإيجابيةِ مع الآخرينَ، ويحفِّزُ الرغبةَ في مساعدتهم.

يُنمى التعاطفُ لدى الطفلِ من عمرٍ مبكرٍ عبرَ تحفيزِ مشاركةِ المشاعرِ مع أفرادِ الأسرةِ وامتثالِ نموذجِ القدوةِ الوالديةِ، ويتأثرُ مستوى التعاطفِ بالقدرةِ على التحكمِ بالمشاعرِ والثقافةِ الأسريةِ والاجتماعيةِ.

يرتبطُ التعاطفُ أيضاً بالقدرةِ على حلِّ الصراعاتِ، والتعلُّمِ من تجاربِ الآخرينَ، ويعزُّزُ الشعورَ بالمسؤوليةِ والتضامنَ والتعاونَ، بما يطورُ العلاقاتِ الأسريةِ والاجتماعيةِ ويحسنُ فرصَ التوظيفِ في الحياةِ المهنية.

المهاراتُ الحياتيةُ ذاتُ الصلةِ بمهارةِ التعاطفِ هي:



المشاركة

تمثل المشاركة مساهمة الفردِ بدورٍ مؤثرٍ في العملياتِ والقراراتِ والأنشطةِ، ويكونُ ذلكُ بمشاركةِ المواقفِ الشخصيةِ، ووجهاتِ النظرِ، والمساءلةِ المجتمعيةِ، بما يمكنُ من تحقيقِ الأهدافِ المشتركةِ. تعززُ المشاركةُ من ثقافةِ العملِ الجماعيِّ والأمانةِ والشعورِ بالمسؤوليةِ تجاهَ إنجازِ الأدوارِ المسندةِ وتقديرِ الجهودِ الفرديةِ، وتساهمُ في رفعِ مستوى الإنتاجيةِ والرضا بالقراراتِ الناتجةِ من عملياتِ اتخاذِ القرارِ. وتَنمّي المشاركةُ لدى الطفلِ من عمرٍ مبكرٍ عبرَ إشراكهم في النقاشاتِ والقراراتِ الأسريةِ، ويكونُ ذلكُ بإعطائهم المساحةَ للتعبيرِ وإبداءِ الرأيِ، والاستماعِ لذلكِ وتقديره، وأيضاً بتشجيعهم على التطوعِ وممارسةِ الرياضاتِ الجماعيةِ.

المهاراتُ الحياتيةُ ذاتُ الصلةِ بمهارةِ المشاركةِ هي:

التحليل



الاستماع



الحوار



القيادة



الثقة بالنفس



المجالات الموضوعية

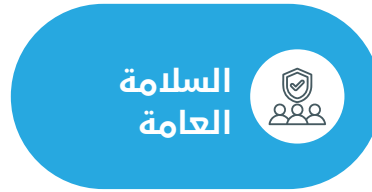


المجالات الموضوعية



تشكلُ المجالاتُ الموضوعيةُ القنواتَ الرئيسيةَ لتقديمِ وتطويرِ المهاراتِ الحياتيةِ الأساسيةِ، حيثُ إنَّ تقديمَ المهاراتِ الحياتيةِ من خلالِ المجالاتِ الموضوعيةِ يُمكنُ الأطفالَ من فهمِها وتطبيقِها بشكلٍ عمليٍّ في مختلفِ مواقفِ الحياةِ اليوميةِ، مما يعزِّزُ من تجربتهمِ التعليميةِ ويجهزُهم بشكلٍ أفضلٍ للتحدياتِ الواقعيةِ.

تتنوعُ المجالاتُ الموضوعيةُ، ويتضمنُ هذا الدليلُ ثمانيةَ منها وهي:



في الصفحاتِ التاليةِ، سيتمُّ التعمُّقُ في كلِّ مجالٍ من المجالاتِ الموضوعيةِ، بما في ذلكَ تعريفُ المجالِ، ونصائحُ عامةٌ حولَ تنميةِ المهاراتِ اللازمةِ ضمنَ نطاقِ المجالِ، بالإضافةِ إلى وسائلٍ وأنشطةٍ مقترحةٍ لتثقيفِ الطفلِ حولَ المجالِ الموضوعيِّ وتنميةِ المهاراتِ ذاتِ الصلةِ.

الثقافة الأسرية



تشكل الأسرة المحور الأساسي في نماء الفرد والمجتمع، وتعتبر خط الدفاع الأول لما يتعرض له الطفل من مختلف التأثيرات المعلوماتية والثقافية في الوسط الاجتماعي، ويكتسب الطفل من خلال محيط الأسرة العديد من المهارات والمعارف والخبرات التي تلعب دوراً رئيسياً على استقراره نفسياً وعاطفياً ومادياً واجتماعياً، ويشمل ذلك مهارات التواصل، والاستماع، والاحترام، والصدق، والتعاطف، وإدارة العلاقات، وضبط المشاعر، والثقة بالنفس، والتنظيم، وغيرها.

تُبنى هذه المهارات لدى الطفل من عمرٍ مبكرٍ من خلال التجارب الشخصية في تواصله مع أفراد الأسرة وإشراكه في عملية ترتيب المنزل، وكذلك تُبنى لديه عبر التعليمات المباشرة التي يتلقاها من أفراد الأسرة، كالاستحمام وتنظيف الأسنان وأيضاً الثناء عليه.



تحديات ترتبط بضعف الثقافة الأسرية:



تحفظ الطفل حول التعبير عن مشاعره وأحاسيسه وتجاربه في الحياة اليومية



قلّة تحملِ الطفلِ للمسؤولية والمشاركة في تدبير أمور المنزل والأنشطة الأسرية



تأثر قيم الطفل وسلوكياته بسهولة بالثقافات الدخيلة وضغط الأقران



ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض الصحية والنفسية من ضعف الترابط الأسري



كن قدوةً حسنةً يحتذى بها أمامَ الطفل



يتبنى الطفلُ ما يشاهدهُ من أفعالٍ من أفرادِ الأسرةِ وما يستشعرُهُ من تصرفاتٍ وردودِ أفعالٍ خلالِ تواصلِهِ معهم، وينعكسُ ذلك على عاداتِهِ وتصرفاتِهِ. فمن المهمِّ تقديمُ نماذجٍ إيجابيةٍ بما يشجعُهُم على تكرارِ هذه السلوكياتِ، ويشملُ ذلك البدءَ بالتحيةِ، والالتسامُّ بالإيجابيةِ، والمساعدةُ في المنزلِ، والتلفُّظُ بما هو حسنٌ.

ازرع ثقافةَ التعاونِ والمشاركةِ لدى الطفل



يعززُ ذلك من الترابطِ والسعادةِ الأسريةِ، ويمكنُ القيامُ بذلك من خلالِ تحديدِ أهدافٍ مشتركةٍ يعملُ الأفرادُ على تحقيقِها معاً، مثلِ المساعدةِ في ترتيبِ المنزلِ أو تحضيرِ الطعامِ أو إعدادِ المائدةِ أو التشاورِ في عمليةِ اتخاذِ القراراتِ المتعلقةِ بالأنشطةِ العائليةِ.

عزز استقلالَ الطفلِ واعتمادهُ على نفسه



يعززُ ذلك من تطويرِ مهاراتِ التنظيمِ والمسؤوليةِ لديه، بالإضافةِ إلى إكسابِهِ الثقةِ بنفسِهِ والشعورَ بالاكتمالِ الذاتيِّ والتقديرِ، ويمكنُ ذلك من خلالِ تحفيزِهِ لترتيبِ دروسِهِ وواجباتِهِ المدرسيةِ والذهابِ إلى مراكزِ التسوقِ لاقتناءِ الموادِّ الغذائيةِ، مع مراعاةِ مناسبةِ المرحلةِ العمريةِ للقيامِ بذلك.



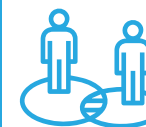
أشرك الطفل بشكلٍ فعالٍ في الأنشطة العائلية

تعززُ هذه الأنشطة ثقافة المشاركة والعمل الجماعي والتواصل الأسري، وتقوي كذلك الروابط العاطفية بين أفراد العائلة، حيثُ تتيحُ الفرصة للتواصل والمناقشة وتمكين الطفل من استعراض آرائه واهتماماته في التخطيط للأنشطة العائلية. ويكونُ أيضاً بالحرص على تناول وجبات الطعام كعائلةٍ معاً، وإشراك الطفل في عمليات إعداد وتجهيز الطعام، واستغلال الفرصة للحديث والمناقشة عن اهتماماته وأولوياته.



حرص الطفل على العناية الشخصية

يساهمُ اتباعُ الطفل لروتينٍ يوميٍّ للعناية الشخصية، مثل الاستحمام وتفريش الأسنان واختيار اللباس النظيف، في تحسين الرفاه النفسي والاجتماعي له في حياته اليومية. كما أنه يساهمُ في تعزيز المسؤولية والثقة بالنفس وتحفيز الطفل لتطوير عادات صحية طويلة الأمد.



عزز احترام الطفل للمساحات الشخصية

يرسُحُ ذلك لدى الطفل الشعور بالمسؤولية والاحترام تجاه ممتلكات وخصوصيات وحقوق الآخرين، مثل الاستئذان قبل استعارة الممتلكات وطرق الباب قبل الدخول إلى المنزل والغرفة. كما أنه يعزز الشعور بالأمان والحرية لدى أفراد الأسرة، بما ينعكس إيجابياً على علاقاتهم وتواصلهم.

عبر للطفل عن مشاعر الحب غير المشروط والاهتمام والتقدير



يساهم التعبير عن مشاعر الحب والاهتمام أمام الطفل وتشجيعه المستمر، مثل احتضانه والثناء عليه في إنجازاته وشكره عند القيام بعملٍ إيجابيٍّ وحسنٍ، في تعزيز ثقته بنفسه وبأفراد أسرته ومشاركة تجاربه اليومية معهم، ويطور لديه الدافعية في تقديم أفضل ما لديه.



أنشطة تفاعلية



إشراك الطفل في عملية تنظيف وترتيب المنزل



تطبيق يوم التنظيف العائلي بشكلٍ دوري

خصّص يوماً في الأسبوع أو الشهر يتضامن جميع أفراد الأسرة فيه على ترتيب وتنظيف المنزل، وقم بإسناد أدوارٍ فرديةٍ للطفل ليقوم بها وفق ما يرغب فيه، وفي نهاية اليوم استعرض المهام المنفذة وأثن على الطفل ومشاركته في تحقيق الهدف العائلي المشترك.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- المشاركة
- التعاون
- التفاوض
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار



تحويل تنظيف المنزل إلى لعبة

عند تشجيع طفلك على تنظيف المنزل، قم بتحويل المهمة إلى لعبةٍ لمعرفة إذا كان بإمكانه إكمالها في الوقت المحدد. أخبره بأنك ستقوم بإجراء "تفتيش رسمي" لعمله في وقتٍ محدد، وإذا لم يتم العمل بشكلٍ صحيح، فعليه العودة وإعادة القيام به. ولا تنس أن تحتفل معه عندما ينتهي من عمله.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- المشاركة
- التعاون
- ضبط النفس

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

جلبُ الطفلِ إلى مراكزِ التموينِ وإشراكه في علميةِ اقتناءِ الموادِ الغذائية



تسوقُ الطفلِ الكاملُ بمفرده

اجمعُ كلَّ ما تعلّمهُ طفلكُ من خلال جعلهِ مسؤولاً عن تطوير قائمةِ التسوقِ للعائلة، ثمَّ دعهُ يذهبُ إلى مركزِ التموينِ ويشتري كلَّ المستلزماتِ في القائمةِ بمفرده.

المرحلةُ الثانوية

- ضبط النفس
- التفكير الناقد
- المشاركة
- التعاون
- اتخاذ القرار
- حل المشكلات



اختيارُ الطفلِ المنتجاتِ الجيدة

أظهرُ للطفلِ كيف يمكنهُ معرفةُ ما إذا كانتِ الفاكهةُ أو الخضارُ طازجاً عندَ الذهابِ إلى مراكزِ التموينِ، مثلُ أن يستشيرَ البائعَ إن لم يكنُ متأكداً.

المرحلةُ المتوسطة

- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- حل المشكلات



تدريبُ الطفلِ على التبضعِ من مركزِ التموينِ

اجعلِ الطفلَ مسؤولاً عن البحثِ عن عناصرٍ معينةٍ من قائمةِ التسوقِ عندَ الذهابِ إلى مراكزِ التموينِ.

المرحلةُ الابتدائيةُ الصفوفُ العليا

- المشاركة
- التعاون
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- حل المشكلات



الاحتفاظُ بقائمةِ تسوق

احتفظُ بقائمةِ تسوقٍ بجانبِ الثلاجةِ واطلبُ من الطفلِ تدوينَ السلعِ التي يستخدمُها، مثلِ الحليبِ، أو التي تحتاجُها الأسرةُ.

المرحلةُ الابتدائيةُ الصفوفُ الأولية

- المشاركة
- التعاون
- اتخاذ القرار
- حل المشكلات

الفئةُ العمريةُ المستهدفةُ

المهاراتُ الحياتيةُ المتعلقةُ

إشراك الطفل في التخطيط للأنشطة العائلية



تنظيم الطفل الكامل للنشاط بمفرده

اجمع كل ما تعلمه طفلك من خلال جعله مسؤولاً عن البحث عن فعاليات، وتنظيم أساليب التنقل، وأوقات الذهاب والعودة، وإعداد الميزانية، ومقارنة أسعار التذاكر أو ما شابه، مع الإشراف عليه.



جعل الطفل مسؤولاً عن التخطيط لجزء من النشاط

أسند تنظيم جزء من الفعالية إلى الطفل، مثل مقارنة قائمة الأماكن والفعاليات لاختيار الأنسب، أو تنسيق أوقات الذهاب والعودة.



الاحتفاظ بقائمة تسوق

حفز الطفل على التعبير ومشاركة الفعاليات التي يرغب بالقيام بها أو الذهاب إليها.

المرحلة الثانوية

- الإبداع
- التعاون
- التفاوض
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- ضبط النفس

المرحلة المتوسطة

- الإبداع
- التعاون
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- حل المشكلات

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- الإبداع
- التعاون
- اتخاذ القرار
- التواصل
- المشاركة

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

مناقشة المواضيع الحياتية والقضايا المحلية مع الطفل



دمج الطفل بشكل أكبر في قضايا المجتمع

يمكن مناقشة القضايا المحلية والعالمية التي تؤثر على المجتمع، بما يشجع الطفل على التفكير الناقد والتعبير عن آرائه بشكل مستقل وبوسع لديه آفاق التفكير ويرفع وعيه الاجتماعي.



توسيع نطاق المحادثات لتشمل قضايا أعمق

يمكن مناقشة القضايا الاجتماعية والبيئية المتعلقة بالمجتمع المحيط به، مثل إنجازات رؤية المملكة وقصص التحول والنجاح، والتي تعزز لدى الطفل مهارات التفكير وتعزز لديه الدافعية في طريق النجاح.



دمج المواضيع البسيطة خلال المحادثات اليومية

تشجيع الطفل على مشاركة مستجدات التجارب اليومية مثل المدرسة، والأصدقاء، والهوايات، بما ينمي الفضول والاستماع الفعال لآرائه.

المرحلة الثانوية

- التفكير الناقد
- الاحترام
- التعاطف
- التحمل
- التفاوض
- اتخاذ القرار
- ضبط النفس

المرحلة المتوسطة

- التفكير الناقد
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- التفاوض
- التحمل

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- التواصل

الفئة العمرية
المستهدفة

المهارات
الحياتية
المتعلقة

الثقافة الاجتماعية



تشمل الثقافة الاجتماعية القيم والعادات والتقاليد المتوارثة التي يعرف بها أفراد المجتمع وتميزه عن غيره، وتشكل أساساً لتعزيز وحدته وتنمية قدرات أفرادها على التفاعل والتواصل الفعال، بما يبنى علاقات قائمة على الاحترام والتعاون والتفاهم، ويعزز التضامن والتسامح بينهم. ويمكن الوعي بالثقافة الاجتماعية بالشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع وأفرادها ورؤية الأمور من منظور الآخرين والمبادرة على مساعدتهم.

تتمثل الثقافة الأسرية لدى الطفل من عمر مبكر من خلال تشجيعه على المشاركة في الأعمال الاجتماعية والتطوع، واصطحابه لحضور المناسبات الاجتماعية، بما يتناسب مع مرحلته العمرية، للتعرف على أفراد المجتمع المحيط به والاتصال بأقرانه، بما يمكنه من تبادل الأحاديث والتجارب وتنمية مهارات التواصل والإلقاء.



تحديات ترتبط بضعف الثقافة الاجتماعية:



عدم شعور الطفل بالمسؤولية تجاه أقواله وأفعاله وأثرها على الآخرين



ضعف قدرة الطفل على التواصل بطلاقة وثقة مع أفراد المجتمع



ضعف قدرة الطفل على إدارة النقاشات والصراعات مع أقرانه خارج المنزل



عدم تمييز الطفل للصديق الصالح من غيره من الأقران



حرص الطفل على معاملة الآخرين بالطريقة التي يرغب أن يتم معاملته بها



يساهم الاحترام والثقة في بناء علاقات إيجابية وبناءة، ويعكس قدرة الطفل على التفاعل بشكل صحيح مع الآخرين وفهم احتياجاتهم ومشاعرهم. والاحترام والثقة هما سلوكان متبادلان يعززان من تفهم الطفل للآخرين والشعور بالمسؤولية في تعامله معهم والتماس العذر لهم.

مكن الطفل على تمييز الصديق الصالح عن غيره و يتجنب أصدقاء السوء



يعتبر قضاء الطفل وقته مع من يُكنُّ له الخير والود والاحترام والتعبير أمراً أساسياً في تعزيز اعتماد الطفل على نفسه والتعبير عن آرائه بما يطور لديه شخصية قوية لا تتأثر سلباً بضغط من الأقران. فمن المهم وضع بعض القواعد الأساسية ضرورياً للطفل عند اختياره لصديق، سواء داخل أو خارج المدرسة. ويشمل ذلك عدة جوانب مثل المستوى الديني والثقافي والاجتماعي والتعليمي والعمرية، حيث يمكن لها أن تساعد الطفل في فهمه لأهمية اختيار الروابط الإيجابية والمحفزة في حياته. ويوجد ستة أنواع للصديق ينبغي للطفل في عمر متقدم أن يكون واعياً بها، وهم:

- **الصديق الصدوق** وهو الذي يُسخره بالراحة والأمان ويقف معه في الظروف الصعبة
- **الصديق الخذول** وهو الذي يتعامل مع الأخطاء بسلبية ويكون متفرجاً ومتجاهلاً لها
- **الصديق الاستغلالي** وهو المسيطر الذي يقوده ليحقق من خلفه مكاسبه الشخصية
- **الصديق الحسود** وهو الذي لا يكف عن المقارنة بينهما ويتمنى زوال نعمته
- **الصديق المخادع** وهو الذي يظهر خلاف ما يبطن وينتهز الفرص لتدميره
- **الصديق المدمر** وهو الذي يزيئ له طريق الشر والخطيئة ويقوده إلى الضياع



حثّ الطفل على تقدير ومساعدة الآخرين ومد يد العون

تعززُ مشاركةُ الطفلِ الفعالةُ في المجتمعِ والمبادرةُ على العطاءِ في انخراطِهِ مع أفرادِ المجتمعِ وبناءِ جسورِ التفاهمِ، والتي من شأنها أن توطدَ علاقتهِ الاجتماعيةَ وتنميَ لديهِ التعاطفَ والتضامنَ والمسؤوليةَ الاجتماعيةَ.



نمِّ لدى الطفلِ المسؤوليةَ تجاهَ أقواله وأفعاله وأثرها تجاه الآخرين

تعززُ تنميةُ مفهومِ المسؤوليةِ بالآثارِ الإيجابيةِ والسلبيةِ للأقوالِ والأفعالِ تفكيرَ الطفلِ بشكلٍ عقلانيٍّ قبلَ التعبيرِ عن آرائِهِ. ويطوّرُ ذلكَ لديهِ مهارةَ التواصلِ والاحترامِ والتعاطفِ، وينميَ ثقافةَ التسامحِ والاعتذارِ. كما أنَّه يساهمُ في بناءِ أساسياتِ التفكيرِ الناقدِ والوعيِ المجتمعيِّ لديهِ وتطويرِ علاقاتٍ بناءةٍ مع أفرادِ المجتمعِ.



ارفعِ الوعيَ لدى الطفلِ حولَ أساليبِ التواصلِ الفعالِ

يجمعُ التواصلُ الفعالُ ما بينَ الاستماعِ والتواصلِ اللفظيِّ، مثلِ اختيارِ الكلماتِ بعنايةٍ وسرعةِ الحديثِ ونبرةِ الصوتِ، والتواصلِ غيرِ اللفظيِّ، مثلِ لغةِ الجسدِ وإدارةِ الانفعالاتِ. ويمكنُ أسلوبُ المحاكاةِ المباشرةِ من تدريبِ الطفلِ على الإلقاءِ والتعبيرِ بطرقٍ لفظيةٍ مناسبةٍ في مختلفِ المواقفِ الاجتماعيةِ، مثلِ التحيةِ، والتبريكاتِ، والتعازيِ، والاعتذارِ. بما يمكنُهُ من التواصلِ بفاعليةٍ وطلاقةٍ وثقةٍ مع الآخرينِ. وينميَ كذلكَ القدرةَ على بدايةِ الحوارِ والمناقشةِ، وإدارتها، وإيقافها، واختيارِ المواضيعِ المرغوبِ في مناقشتها والابتعادِ عن المواضيعِ الممقوتِ مناقشتها.





حضورُ الطفل للفعاليات والمناسباتِ الاجتماعيةِ بمفرده

شجع الطفلَ على حضورِ فعالياتِ اجتماعيةٍ تتناسبُ معَ اهتماماته وتوسيعِ دائرةِ علاقته الاجتماعية، وتبادلِ الحديثِ معَ الحضورِ.



تشجيعُ مشاركةِ الطفلِ الفاعلةِ في المناسباتِ

شجع الطفلَ على استقبالِ الضيفِ، والتعريفِ بنفسه، وحضورِ المناسباتِ الاجتماعيةِ بشكلٍ دوريٍّ، ليكتسبَ الثقةَ بنفسه على التواصلِ بطلاقةٍ والتدريبِ على استخدامِ الكلماتِ اللفظيةِ المناسبةِ.



مشاركةُ الطفلِ في التحضيرِ للمناسباتِ والتجمعاتِ في المنزلِ

تحفيزُ الطفلِ على المشاركةِ والتعاونِ في ترتيبِ المنزلِ وتجهيزِ الوجباتِ واستقبالِ أقرانه، مثلي التجمعاتِ العائليةِ واستضافةِ أقرانه من المدرسةِ في المنزلِ.

المرحلة الثانوية

- المشاركة
- التعاون
- ضبط النفس
- التفكير الناقد
- الاحترام
- التواصل

المرحلة المتوسطة

- المشاركة
- التعاون
- ضبط النفس
- التواصل

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- المشاركة
- التعاون
- التحمل

الفئة العمرية
المستهدفة

المهارات
الحياتية
المتعلقة

تشجيع الطفل على المشاركة في الأعمال الاجتماعية بمختلف أشكالها



المشاركة في فرص التطوع

شجع الطفل على المشاركة في المشروعات الاجتماعية والفرص التطوعية. ويمكن الاستعانة بالمنصة الوطنية للعمل التطوعي لاستعراض الفرص المتاحة والمناسبة لفتته العمرية.



المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- المشاركة
- التعاون
- التعاطف
- الاحترام
- التواصل

الفئة العمرية
المستهدفة

المهارات
الحياتية
المتعلقة

تشجيع الطفل على التبرع والعطاء



رفع الوعي لدى الطفل حول الصدقة

شجع الطفل على الصدقة بشكل دوري، لما لها من عوائد إيجابية على الصحة وفتح أبواب الرزق والتوفيق، ويمكن تحديد صندوق عائلي تجمع فيه الصدقات.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- المشاركة
- التعاون
- الاحترام
- التعاطف
- اتخاذ القرار



التبرع بالملابس والألعاب التي لم تعد مناسبة لعمره

شجع الطفل على التبرع بالحاجيات التي لم يعد يحتاجها أو لم تعد مناسبة لعمره. ويمكن تحديد أيام معينة في السنة يقوم بها الطفل بمراجعة ممتلكاته ليحدد ما لا يقوم باستخدامه، وإيضاح تأثير هذه التبرعات الصغيرة على حياة الآخرين.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- المشاركة
- ضبط النفس
- الاحترام
- التعاطف
- التحمل
- اتخاذ القرار

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

المعرفة المالية



تعتبر المعرفة المالية ركيزة أساسية في تحقيق الاستقرار والاستقلال المادي للأفراد والأسر، حيث يُمكن فهم الفرد لإدارة المصروفات وإعداد الميزانية والتعاملات المصرفية وسوق المال من اتخاذ قرارات مستنيرة بما يتعلق بأمور الإنفاق والادخار وتطوير رأس المال، وحمايته من الوقوع في الديون ومختلف المخاطر الائتمانية.

يمكن تنمية المعرفة المالية لدى الطفل من خلال التوعية حول أساسيات إدارة المصروفات وإعداد الميزانية، ويسهل ذلك باستخدام أمثلة واقعية مثل الشراء من مراكز التمويل، وكذلك من خلال الأنشطة، مثل تجربة ادخار المصروف المدرسي لشراء لعبة يرغب بها، وإنشاء حساب مصرفي لإيداع المدخرات إليه والتحكم المباشر بالمصروفات مع مراعاة المرحلة العمرية للطفل.



تحديات ترتبط بضعف المعرفة المالية:



عدم وجود أهداف مالية قصيرة وطويلة الأمد لدى الطفل لتمكين الاستقرار المالي



تبني الطفل لسلوك الشراء الاندفاعي بناءً على الرغبة اللحظية ومن دون دراسة للنتائج



اعتماد الطفل في عمر متقدم على ولي الأمر مالياً في اقتناء المشتريات بشكل أساسي



قلة وعي الطفل في عمر متقدم بمفاهيم الادخار والاستثمار وإدارة رأس المال



ثقف الطفل حول مفهوم الميزانية وأن جمع المال يمكنه من شراء ما يريد



يساعد شرح مفهوم الميزانية للطفل بشكل مبسط من عمر مبكر في ترسيخ أساسيات تطوير الميزانية وادخار المال لديه. ويمكن القيام بذلك بشكل تفاعلي من خلال عدة طرق، مثل ادخار المصروف المدرسي أو العيديات المالية. ويساهم تحديد الطفل أهدافاً شخصية له، مثل شراء لعبة جديدة، على تحفيزه على الاستمرار في تحقيق ما يريد.

عزز الوعي حول قيمة المال واجعله في بعض المواضيع مستحقاً لا مكتسباً



تعزيز الوعي لدى الطفل حول قيمة المال أمر في غاية الأهمية في طريق تحقيقه للاستقلال والاستقرار المادي وإدارته للمصروفات في المستقبل. ويمكن تنمية الوعي حول قيمة المال بشكل تفاعلي من خلال إشراكه في مهام منزلية بسيطة، مثل ترتيب الغرفة، أو غسل الملابس، ويقدم له مكافأة مالية مرتبطة بالجهود المبذولة، حيث يعزز ذلك أيضاً روح المشاركة والاكتفاء الذاتي. لكن من المهم أن يكون ذلك على وجه اختياري وباعتدال، بحيث يكون ذلك بشكل اختياري ويكون مصدراً إضافياً لا رئيسياً لحصول الطفل على المال ولا يؤثر على سبيل المثال على مصروفه المدرسي أو غيره. وكذلك ينبغي عدم الإفراط في إعطاء الطفل للمال لاقتناء ما يريد من دون مراجعة مصروفاته بشكل دوري، فقد يؤدي ذلك إلى إكساب الطفل العادات الخاطئة، مثل التبذير، ولا ينمي لديه الوعي بقيمة المال.



أنشئ حساباً بنكياً للطفل وثقفه حول تحويل المدخرات إلى الحساب

يعتبر إنشاء حساب بنكي للطفل وتعريفه بالعمليات المصرفية الرئيسية، مثل الإيداع والسحب والتحويل، خطوة مهمة في رفع الوعي لديه حول مصروفاته ومدخراته. ويساهم كذلك في بناء أسس قويّة وكيفية إدارة الأموال في المستقبل في زمن رقمي أصبحت فيه الأموال غير ملموسة.



علم الطفل حول الاستثمار وسوق المال والمخاطرة والتحوط والادخار والائتمان

تقدم وزارة التعليم من خلال كتاب المعرفة المالية معلومات وافرة حول مفاهيم الاستثمار وسوق المال والائتمان بما يمكن الطفل من فهم مبادئ التحوط وأهمية التوازن بين المخاطرة والفائدة وغيرها الكثير. ويعزز استخدام الأسلوب التفاعلي داخل المنزل، من خلال الاستعانة بأمثلة واقعية أو الألعاب التعليمية من تعظيم الفائدة التي يتحصل عليها الطفل، مثل تشجيع الطفل على تجربة الاستثمار البسيطة. ويكون ذلك عبر محاكاة استثمارية مصغرة يتسنى للطفل من خلالها تطبيق المفاهيم المدروسة على الواقع.



أنشطة تفاعلية

تجربة الميزانية الشخصية



تخطيط الطفل ميزانيته الشهرية

تحديد مصروفٍ شهريٍّ للطفلٍ وتشجيعه على تقسيم هذه الميزانية على مختلف الفئات، مثل الخروج في إجازة نهاية الأسبوع والترفيه والمواصلات، للتعود على ضبط المصروفات الشهرية والتعرف على تكلفة الأنشطة اليومية.

المرحلة الثانوية

- الإبداع
- التفكير الناقد
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- التحمل
- حل المشكلات



ادخار الطفل لشراء شيءٍ يرغب فيه

شجع الطفل على تحديد ميزانيةٍ لشراءٍ مرغّبٍ في الحصول عليه، وأن يقومَ بادخار المال، مثل مصروفه المدرسي أو العيديات، ورسم خطة ادخار للوصول إلى المبلغ المستهدف وشراء ما يريد.

المرحلة المتوسطة

- المشاركة
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- التحمل



ادخار الطفل لفائض المصروف المدرسي

اسأل الطفل عن لعبةٍ جديدةٍ يرغب في الحصول عليها، وشجعه فقط على مفهوم ادخار فائض المصروف المدرسي ليساهم في قدرته على شرائها، من خلال وضع هذا الفائض في الحصالة على سبيل المثال.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- المشاركة
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

محاكاة عملية الشراء من المتاجر



تحليل الميزانية المصروفة لشراء المواد الغذائية

الذهاب مع الطفل لاقتناء المواد الغذائية، وفق الميزانية المعدة، ومن ثم مناقشة ما إذا كان هناك فائض في الميزانية أو إن كان يجب تقليل المصروفات في المستقبل.

المرحلة الثانوية

- التفكير الناقد
- المشاركة
- التعاون
- التفاوض
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار



تقدير الطفل لميزانية شراء المواد الغذائية

إعداد قائمة لما يحتاجه المنزل من مواد غذائية، ومن ثم تشجيع الطفل على تقدير الميزانية اللازمة لاقتناء عناصر القائمة.

المرحلة المتوسطة

- التفكير الناقد
- المشاركة
- التعاون
- ضبط النفس



محاكاة عملية دفع الفاتورة

ممارسة عملية الشراء مع الطفل واستخدام العمليات الحسابية التي تحاكي ما يتعلمه في المدرسة من خلال مادة الرياضيات، مثل سؤاله ما إذا كان تحصل على الباقي لو اشترى شيئاً بريالين وقد أعطى البائع خمسة ريالات.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- الإبداع
- حل المشكلات
- التواصل

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

إعطاء الطفل البطاقة المصرفية ليتحكم بمصرفاته



إعطاء الطفل بطاقة مصرفية ومتابعة المصروفات بشكل دوري

استخرج بطاقة مصرفية للطفل يستقبل خلالها مصروفه الشهري ويتسنى له إعداد الميزانية الشهرية والتحكم في مصروفاته، بما ينمي لديه الثقة بنفسه والوعي بقيمة وتكلفة المصروفات، وتتبع عمليات الصرف بشكل دوري لضمان عدم إساءة استخدام المصروف الشهري.

المرحلة الثانوية

- اتخاذ القرار
- الاحترام
- ضبط النفس
- التحمل
- حل المشكلات



إعطاء الطفل بطاقة مصرفية ذات حد معين عند الخروج مع الأصدقاء

خصص بطاقة مصرفية ذات حد معين للطفل عند خروجه مع أصدقائه أو الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية، لشئني لديه المسؤولية حول تملكه لبطاقة مصرفية وإكسابه الثقة في نفسه حول التحكم بمصرفاته.

المرحلة المتوسطة

- اتخاذ القرار
- الاحترام
- ضبط النفس



سوار المقصف المدرسي

استخرج سوار البطاقة المصرفية وحدد لها مبلغاً رمزياً، لكي يتسنى للطفل استخدامها عبر المقصف المدرسي أو في مراكز التسوق، ويتكون له الوعي حول استخدام البطاقة المصرفية.

المرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- اتخاذ القرار
- الاحترام

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

المعرفة الرقمية



يشكل استخدام الأجهزة الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من الأنشطة اليومية لدى الطفل في عصرنا الحديث، ولهذا فمن المهم تطوير قدرات الطفل ورفع مستوى الوعي حول الاستخدام الآمن والإيجابي للإنترنت، ويمكن ذلك بتعزيز السلوكيات الإيجابية، مثل مراقبة الوقت الذي يقضيه الطفل على الأجهزة الإلكترونية، ووضع حدود زمنية باستخدامها.

ومن المهم توجيه الطفل نحو المحتوى المناسب والمفيد كالألعاب التعليمية والبرامج الوثائقية بما يساهم في بناء مهارات الإبداع والتفكير الناقد، ورفع مستوى الوعي حول الخصوصية عبر الإنترنت (مثل: مشاركة المعلومات الشخصية)، وكذلك تطبيق برامج الرقابة الأبوية، بما يساهم في حمايتهم من الاستخدام السلبي للأجهزة الإلكترونية (مثل: الاستخدام قبل النوم أو أثناء تناول الطعام) أو الوقوع في مخاطر الإنترنت، لكيلا يؤثر ذلك سلباً على صحته العقلية والنفسية أو علاقاته الاجتماعية أو تحصيله الدراسي.



تحديات ترتبط بضعف المعرفة الرقمية:



قضاء الطفل من عمرٍ مبكرٍ معظم وقته في استخدام الأجهزة الإلكترونية من دون تقنين



اضطراب مزاج الطفل عند انتهاء الوقت المحدد لاستخدام الأجهزة الإلكترونية



قلّة وعي الطفل في عمرٍ متقدّمٍ بالاستخدام السلبي للأجهزة ومخاطر الإنترنت



قلّة وعي الطفل في عمرٍ متقدّمٍ بكيفية التعامل والتصرف مع مخاطر الإنترنت في حال الوقوع فيها



شارك مع الطفل البرامج والمواقع والمقالات المفيدة والإيجابية



فهذه اهتمامات الطفل والمساهمة في توجيهها من خلال مشاركة المحتوى النافع والملائم لفئة الطفل العمرية يعزز من الترابط بين أفراد الأسرة، ويوسع آفاق التفكير لدى الطفل، ويحسن فهمه لكيفية استخدام الوسائل الرقمية بشكلٍ ذكيٍّ وإيجابيٍّ.

وضّح للطفل كيف يميز المحتوى النافع من الضار



تحصين الطفل بالاستراتيجيات البسيطة حول تمييز المحتوى الرقمي السليم من غيره يمكنه من الاعتماد على نفسه ويحميه من الوقوع في مخاطر الإنترنت. ويشمل ذلك تتبع المصدر الموثوق والمواقع الرسمية، والتأكد من صحة الرابط الإلكتروني، وعدم فتح الروابط المتداولة في مواقع التواصل الاجتماعي، وتحليل سلامة المحتوى قبل تداوله مع الآخرين. ومن المهم عدم انتقاد المحتوى الذي يتابعه الطفل، مثل انتقاد المؤثرين في منصات التواصل الاجتماعي، بل تشجيعه على تحليل الأفكار والتصرفات التي يقوم بها الشخص والقيمة المضافة للطفل من متابعة ذلك وتأثيره عليه. وتكمن هنا أهمية مشاركة المحتوى المفيد مع الطفل، لما له من دور في رفع الوعي لديه بذلك. أطلقت المملكة الإطار الوطني لسلامة الأطفال على الإنترنت لتوفير معلومات شاملة حول مخاطر الإنترنت وضمان سلامة الأطفال في الفضاء الرقمي.





وعي الطفل حول مفاهيم الخصوصية والمسؤولية الرقمية

تثقيف الطفل من عمرٍ مبكرٍ حول كيفية التعامل مع الأشخاص الذين يتواصلون معه عبر الإنترنت، مثل عدم مشاركة المعلومات والصور الشخصية وإبلاغ الأسرة في حال تواصل معه شخص لا يعرفه، أمرٌ مهمٌ في وقايتِه من مخاطر الإنترنت. ومن جانبٍ آخر، ينبغي شرح مفاهيم المسؤولية الرقمية للطفل، مثل توخي الحذر عند مشاركة المعلومات الشخصية وتجنب نشر الصور والتغريدات المسيئة والتي تنتهك خصوصيته أو خصوصية الآخرين، لرفع الوعي لديه حول ضبط النفس والسلامة عبر الإنترنت. ويمكن استخدام أمثلة ومقارنات واقعية من رفع الوعي حول عواقب ذلك، مثل مقارنة نشر الصور الشخصية في الإنترنت بنشرها في اللوحات الإعلانية في الشارع، وسؤال الطفل ما إذا كان يرى الصورة مناسبة للنشر.



كن على إطلاعٍ بمستجدات المحتوى الرقمي والتكنولوجيا

استقطّع وقتاً لمتابعة الأخبار التقنية ومستجدات التكنولوجيا والمنصات الإلكترونية، من خلال المشاركة في مناقشات أو ورش عملٍ توعويةٍ حول مواضيع البيئة الرقمية، وتبادل الخبرات والنصائح مع أولياء الأمور، حيث يساهم ذلك في إكسابه ثقته بنفسه ومشاركته اهتماماته الرقمية مع أسرته، بما يمكن التعرف والتصدي لأي اعتداءٍ سيبرانيٍّ محتملٍ على الطفل وضمان عدم إساءة استخدام الأجهزة الإلكترونية.

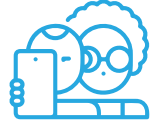


قن أوقات استخدام الطفل للأجهزة الإلكترونية



تنظيم أوقات استخدام الطفل للأجهزة الإلكترونية يعزز التوازن في حياته ويحد من التأثير السلبي للشاشات، يُمكن هذا الطفل من اتباع نمط حياة صحي، حيث يمكن وضع ساعات محددة في اليوم يمكن فيها للطفل استخدام الأجهزة، ويتخلل ذلك فترات زمنية للأنشطة البدنية، ولعب الألعاب الحركية والقراءة، بما يساهم في تطوير مهاراتهم البدنية والفكرية. ومن الممكن بدل تحديد وقت غير ثابت يومياً لاستخدام الجهاز أن يتم إنشاء "عقد إلكتروني" مع الطفل عند إعطائه الجهاز الإلكتروني. يتضمن هذا العقد قواعد استخدام الجهاز منذ اليوم الأول، مثل عدم استخدام الجهاز في غرفة النوم أو أثناء تناول الطعام أو في المساء، حيث يعود على الانتظام وضبط النفس والإدراك بالوقت المتبقي لاستخدام الجهاز، لكيلا يفاجئ عند انتهاء الوقت ويكون لديه الشعور بالخيبة والغضب.

كن قدوة في استخدام الأجهزة الإلكترونية أمام الطفل



يتبنى الطفل ما يراه من أفعال وتصرفات من أفراد الأسرة وينعكس ذلك على سلوكه. ولذلك، تطبيق أسلوب النمذجة والقدوة أمر أساسي في كسب الطفل للعادات الحميدة والسلوكيات الإيجابية حتى في استخدامه للأجهزة الإلكترونية. ومن الأمثلة الحية على ذلك استخدام الأجهزة عند تناول الطعام أو عند الخروج كعائلة أو أثناء سياقة السيارة، أو في المناسبات الاجتماعية، فجميعها يؤثر سلباً على قدرة الطفل على التواصل والتفاعل مع الآخرين على المدى البعيد أو يعرض حياته للخطر.



أنشطة تفاعلية



مسابقة البحث عن المعلومة في مواقع الإنترنت



تحليل الإجابات ومقارنتها المصادر

اختيار مواضيع ذات أهمية اجتماعية أو علمية، وتشجيع الطفل على إجراء مقارنة بين مصادر متعددة حول نفس الموضوع، لتحليل وجهات نظر مختلفة، بما يعزز لديه التفكير النقدي واتخاذ القرار حول صحة وسلامة المعلومة.

المرحلة المتوسطة

- الإبداع
- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار



البحث للعثور على إجابات لأسئلة محددة

تحفيز الطفل على البحث على الإنترنت للعثور على إجابات لأسئلة محددة، وتوجيه الطفل حول استخدام المواقع الموثوقة والمعتبرة، للتعرف أكثر على نوعية وكمية المعلومات المتاحة عبر المنصات الرقمية.

المرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- الإبداع
- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- ضبط النفس

الفئة العمرية
المستهدفة

المهارات
الحياتية
المتعلقة



مناقشة حول الخصوصية والأمان الرقمي

النقاش حول الهوية الرقمية وخصوصية المعلومات الشخصية على المنصات الرقمية ومنصات التواصل الاجتماعي، واستعراض حالات احتيالي شائعة عبر الإنترنت وكيفية تجنبها.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار



الوعي بأساسيات الإنترنت الآمن

عرض صور وفيديوهات وروابط إلكترونية، وسؤال الطفل حول ما إذا كانت هذه الأنشطة آمنة أم لا، والتعريف بكيفية التعامل معها، وتقديم جائزة للطفل لتحفيزه على التفاعل. وقدمت العديد من المنشآت الحكومية حملات إعلانية وفيديوهات توعوية حول وسائل الإنترنت الآمن.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

لعب الأدوار مع الطفل حول كيفية الاستجابة لمختلف المواقع عبر الإنترنت



محاكاةً لمواقف أكثر تعقيداً عبر الإنترنت

محاكاةً لضغوط الأقران عبر الإنترنت وكيفية التصرف في مثل هذه المواقف، وكذلك مظاهر التعصب والإساءة للآخرين وخصوصياتهم في المساحات الرقمية.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار
- الاحترام
- التحمل



محاكاةً لمواقف عبر الإنترنت في مختلف المواضيع

محاكاةً لمواقف وسيناريوهات عبر الإنترنت، مثل التفاعل مع المحادثات الرقمية والرسائل الغريبة والتحقق من الهوية ومشاركة المعلومات، والتعريف بكيفية التعامل معها، وإبلاغ أفراد الأسرة.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- ضبط النفس
- اتخاذ القرار

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

الصحة العامة واللياقة البدنية



يعتبر الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية أساساً حيوياً لرفاهية الفرد وجودة حياته، حيث يعزز تناول الغذاء السليم وممارسة الرياضة من مناعة الفرد ضد الأمراض وقدرته على التكيف مع التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية، وكذلك يمكن الوعي بالعلامات الحيوية في الكشف المبكر لأي مشاكل صحية في تجنب الإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة.

تعويد الطفل من عمر مبكر على نمط حياة صحي، بما يشمل التغذية الصحية، تناول العناصر الغذائية الأساسية وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والأملاح وشرب الماء باستمرار، وتشجيعه على الحركة وممارسة التمارين الرياضية، كالمشي والسباحة وركوب الدراجة، وتناول قسط كافٍ من الراحة يساهم في النمو السليم لجسمه ويطور لديه المرونة والتوافق والتوازن والتحمل ويساعده على التحكم في حالات التوتر والضغط النفسية.





تحديات ترتبط بضعف الوعي حول الصحة العامة واللياقة البدنية:



عدم التوازن الغذائي بقلّة تناول الغذاء الصحي وكثرة تناول الغذاء غير الصحي



قلّة وعي الطفل في عمر متقدّم بالمكملات الغذائية والغذاء السليم



التعرض لاضطرابات النوم كالأرق من خلال السهر أو قلّة النوم



ضعف المناعة الصحية وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض نفسية وجسدية



احرص على تناولِ الطفلِ قسطًا كافيًا من الراحةِ والنوم



حصولُ الطفلِ على كمياتٍ كافيةٍ من الراحةِ والنوم أمرٌ مهمٌّ في تعزيزِ الصحةِ النفسيةِ والبدنيةِ والنموِّ لدى الطفلِ، بما يعززُ الشعورَ بالحيويةِ ويمكنُ من ضبطِ المشاعرِ والعواطفِ. ينبغي تحديدُ ساعاتِ نومٍ منتظمةٍ للطفلِ والمحافظةُ على تكرارِ ذلك، ليتكوّنَ لدى الطفلِ الالتزامُ الذاتيُّ بهذا التوقيتِ. ومن الضروريِّ تقديمُ بيئةٍ مريحةٍ للنومِ، مثلِ الهدوءِ، وتجنبِ الأضواءِ الزائدةِ والأجهزةِ الإلكترونيةِ قبلَ النومِ.

احرص على تناولِ الطفلِ غذاءً صحيًا مليئًا بالمكملاتِ الغذائية



يتأثرُ نموُّ الطفلِ العقليُّ والجسديُّ بشكلٍ كبيرٍ بنوعيةِ وكميةِ الغذاءِ الذي يتناوله. ولذلك، من الضروريِّ تنويعُ مصادرِ الغذاءِ والحرصُ على تقديمِ وجباتٍ متنوعةٍ تحتوي على فواكهٍ وخضراواتٍ ومصادرٍ للبروتينِ والحبوبِ الكاملةِ. ويعدُّ تثقيفُ الطفلِ في عمرٍ مبكرٍ عن أهميةِ الغذاءِ السليمِ ومصادرِ الطعامِ المختلفةِ وتشجيعُه على المشاركةِ في اختيارِ وتحضيرِ وجباتِ الطعامِ أمرًا مهمًّا في تعزيزِ الوعيِ والاهتمامِ لديهِ بذلكِ.

احرص على شربِ الطفلِ كمياتٍ كافيةٍ من الماء



يساهمُ الماءُ بشكلٍ جوهريٍّ في ترطيبِ الجسمِ ودعمِ الوظائفِ الحيويةِ وتحسينِ المناعةِ، بما يساهمُ في النماءِ السليمِ للعقلِ والبدنِ. ولذلك ينبغي رفعُ الوعيِ لدى الطفلِ حولَ ذلكِ وجعلُ عادةً شربِ الماءِ جزءاً من روتينِ الطفلِ اليوميِّ من خلالِ تحفيزه على شربِ الماءِ بشكلٍ دوريٍّ، خاصةً في الأوقاتِ الحارةِ أو خلالِ ممارسةِ النشاطِ البدنيِّ، وتسهيلُ ذلكِ عليه، مثلُ وعاءٍ للماءِ بحيثُ يكونُ سهلَ الوصولِ إليه في أيِّ وقتٍ.



شجع الطفل على ممارسة الحركة والرياضة

ممارسة الطفل للرياضة والأنشطة الحركية لها دورٌ فعالٌ في الترويح عن النفس وتعزيز الصحة العقلية والبدنية. وتساهم مشاركة أفراد الأسرة في ممارسة الرياضة معاً مع الطفل في رفع الوعي لديه من عمرٍ مبكرٍ حول أهمية هذه الأنشطة، وتنمي ممارسة الرياضة كعادةً روتينية، وتكونُ فرصةً لتعزيز الروابط الأسرية. وتساعدُ الرياضة في تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي، من خلال المشاركة في أنشطة رياضية جماعية أو ممارسة الرياضة مع الأقران، ويلعبُ ذلك دوراً كبيراً في بناء الثقة وضبط النفس وتعزيز روح التحدي والدافعية لدى الطفل.



شجع الطفل على تبني هواياتٍ شخصيةٍ للترويح عن النفس

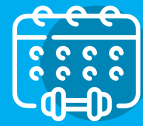
تشجيع الطفل على اكتشاف الهوايات المفضلة يمثل جزءاً أساسياً من تطوير الشخصية وتعزيز الترويح عن النفس. وهناك مجموعة واسعة من الهوايات التي يمكن للطفل تبنيها والاستمتاع بها، مثل الرسم، القراءة، الرياضة، الحرفيات، البستنة، اللعب بالآلات الموسيقية، الألعاب الإلكترونية، وغيرها. وتساهم الهوايات في توسيع آفاق الطفل، وتمنحه فرصةً للاستمتاع بأوقاته بطريقةٍ ترفيهية ومفيدة، كما أنها تعزز التفكير الإبداعي وتطوير مهارات التركيز والصبر، مما يعود بالفائدة على التعامل مع تجارب الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية. وأطلق برنامج جودة الحياة منصة "هاوي" الإلكترونية التي تقدم الدعم والعديد من الفرص والمساحات التي يمكن للطفل من خلالها ممارسة الهوايات التي يفضلها وتطوير مهاراته فيها.



أنشطة تفاعلية



ممارسة الرياضة معاً بشكلٍ دوري



تحديد أيام في الأسبوع لممارسة الرياضة مع الطفل

تعرف على رياضةٍ مشتركةٍ معَ الطفل، وحدد أياماً في الأسبوع لممارستها معاً بشكلٍ منتظم، ويساعدُ تحديدُ أهدافٍ واضحةٍ، مثلٍ جري مسافة ألف مترٍ في خمس دقائقٍ قبلٍ نهاية شهرينٍ منذُ البداية، في تحفيزِ الطفل على الاستمرارٍ وتحقيقِ الهدف.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- المشاركة
- التحمل
- ضبط النفس
- الاحترام



اكتشاف الرياضات المختلفة

مارس مجموعةً متنوعةً من الأنشطة الرياضية بشكلٍ يوميٍّ أو أسبوعيٍّ، مثل اللعب بالكرة وركوب الدراجة، ودع الطفل يكتشف النشاط الذي يفضلُه.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- المشاركة
- اتخاذ القرار
- التحمل

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة



التسجيل في البرامج الرياضية

شجع الطفل على التسجيل في البرامج الرياضية المتوفرة في المنطقة، مثل الأكاديميات والأندية الرياضية والجمعيات الأهلية وسباق الماراثون، لممارسة الرياضة بشكلٍ جماعيٍّ بما ينمي شعورَ الانتماء ويعززُ الدافعية للاستمرار.



المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا والمرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- المشاركة
- التحمل
- الاحترام
- التعاطف
- التفاوض
- التعاون
- التواصل
- ضبط النفس

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

إشراك الطفل في عملية تخطيط وإعداد الوجبات الغذائية



تجربة إعداد الوجبة بشكلٍ كاملٍ

دع الطفل ينمي مهارات تحضير الطعام لنفسه أو الأسرة، وتكون البدايةً من الوصفات الأساسية، مثل تحضير البيض أو الأرز، وأشرف على هذه العملية بشكلٍ مباشرٍ، لكي تُنمى لديه مهارات الثقة بالنفس والاكتمال الذاتي وإدارة الضغط.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- الإبداع
- حل المشكلات
- اتخاذ القرار
- التعاون
- ضبط النفس
- التحمل



تخطيط وجبات الأسرة اليومية

أشرك الطفل في تخطيط وجبات الأسرة ليومٍ كاملٍ، من خلال وضع جدولٍ أسبوعيٍّ للوجبات يشتمل على ما يفضل تناوله. واجعل الطفل يشارك عملية توفير مكونات الوصفة التي اختارها وتحضير جزءٍ منها.

المرحلة المتوسطة

- الإبداع
- حل المشكلات
- اتخاذ القرار
- التعاون
- المشاركة



المشاركة في إعداد الوجبات البسيطة

أشرك الطفل في تحضير الوجبات البسيطة، مثل السلطات والسندويشات، وأن يختار المكونات التي يحبها. وعرف الطفل من خلال ذلك على أهمية الغذاء المتوازن وسلسلة الهرم الغذائي.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- الإبداع
- اتخاذ القرار
- التعاون

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

السلامة العامة



يُمكِّن وعي الفرد بمبادئ وأساسيات السلامة العامة من توفير الحماية لنفسه في حياته اليومية واتخاذ الإجراءات الوقائية، بما يساهم في توفير بيئة آمنة وصحية له، ويقلل فرص تعرضه للحوادث أو الإصابات أو الاعتداءات النفسية والجسدية، وينمي لديه الوعي والمسؤولية تجاه سلامته الشخصية وسلامة الآخرين من حوله.

ينبغي تثقيف الطفل من عمر مبكر حول قواعد السلامة والوقاية من الإصابات داخل المنزل وخارجه، كالحذر عند استخدام الأدوات الحادة، وتعريفه بقواعد السلامة المرورية، من ربط الحزام داخل السيارة ولبس الخوذة أثناء ركوب الدراجة، وتمييزه للمواقع الآمنة والخطرة، وكيفية التعامل مع حالات الحرائق والسقوط، وعدم اللعب بالمقابس الكهربائية، وتقديم الإسعافات الأولية، والدفاع عن النفس، وإبلاغ المختصين، وغير ذلك الكثير.



تحديات ترتبط بضعف الوعي حول السلامة العامة:



عدم تقييد الطفل في عمرٍ متقدّمٍ بقواعد السلامة المرورية



عدم قدرة الطفل في عمرٍ متقدّمٍ على التعامل مع الجروح البسيطة وتقديم الإسعافات الأولية



عدم قدرة الطفل في عمرٍ متقدّمٍ على الدفاع عن نفسه من اعتداء الأقران



وَجْهَ الطِّفْلِ حَوْلَ التَّعَامَلِ مَعَ الحَرَائِقِ وَاسْتِخْدَامِ طَفَايَةِ الحَرِيقِ



توجيهُ الطِّفْلِ حَوْلَ إرشاداتِ التَّعَامَلِ مَعَ حالاتِ الحَرَائِقِ يمثُلُ خطوةً جوهريَّةً في تعزيزِ مهاراتِ السلامةِ والاستجابةِ السريعةِ في الحالاتِ الطارئةِ. قدرَةُ الطِّفْلِ على التَّعَامَلِ مَعَ إنذارِ الحريقِ واستخدامِ طفايةِ الحريقِ في حالِ الضرورةِ تُمكنُهُ من اتخاذِ قراراتٍ صائبةٍ تحتَ الضَّغطِ والتَّعَامَلِ مَعَ المواقفِ الحرجةِ بثقةٍ وهدوءٍ.

ثَقْفِ الطِّفْلَ حَوْلَ تَقْدِيمِ الإسعافاتِ الأُوليَّةِ وَالتَّوَاصُلِ مَعَ الجِهَاتِ المَخْتَصَّةِ فِي الحَالَاتِ الطَّارِئَةِ



تعرِيفُ الطِّفْلِ بِأساسياتِ الإسعافاتِ الأُوليَّةِ، مثلي التَّعَامَلِ مَعَ الأجسامِ الحادةِ، وتقدِيمِ الإسعافاتِ للجروحِ البسيطةِ، والتَّعَامَلِ مَعَ حالاتِ الكسورِ والحروقِ والسقوطِ، أمرٌ مهمٌّ في تجهيزِ الطِّفْلِ للتصدي لأَيِّ ظرفٍ طارئٍ بكفاءةٍ وأمانٍ. ويساعدُ التسجيلُ في الدوراتِ التدريبيةِ المقدمةِ برعايةٍ من الجهاتِ المختصةِ، مثلي وزارةِ الصحةِ وهيئةِ الهلالِ الأحمرِ السعوديِّ والمديريةِ العامةِ للدفاعِ المدنيِّ، في إرشادِ الطِّفْلِ وأفرادِ الأسرةِ حَوْلَ التَّعَامَلِ السليمِ في حالاتِ الطوارئِ.



حثّ الطفل على الالتزام بإرشادات السلامة المرورية

يمثلُ اتباعُ الطفل لإرشادات السلامة المرورية جزءاً أساسياً في ضمان سلامته وتجنبه للمخاطر، كما أنه ينمي مهارات التفكير الناقد والاستقلالية والمسؤولية الاجتماعية من خلال تقدير المخاطر واتخاذ القرارات الآمنة. ويشمل ذلك تتبع اللوحات الإرشادية في الطرقات، وربط حزام الأمان في السيارة، وارتداء الخوذة عند ركوب الدراجة، واستخدام الأرصفة ومعايير المشاة، وكشف الطرقات قبل العبور، وغيرها الكثير. ويساهم استخدام الأمثلة الواقعية والتطبيق المباشر لهذه الأنشطة، مثل تكرار التنويه حول ربط الحزام عند ركوب السيارة أو الإشارة إلى اللوحات الإرشادية وسؤاله على دلائلها، في رفع الوعي لدى الطفل بشكلٍ تفاعليٍّ حول أهمية السلامة المرورية ويعودّه على الامتثال بها من عمرٍ مبكرٍ.



وجّه الطفل بالابتعاد عن الأماكن الخطرة والمشبوهة والنائية

قدرةُ الطفل على تمييز الأماكن الآمنة من غيرها أمرٌ في غاية الأهمية في سبيل اتخاذ الطفل للطرق والمعايير الآمنة، وتوجيه الحذر تجاه الأماكن الخطرة والمشبوهة والنائية، وتجنبه لها قدر الإمكان. ويعزز استخدام الأمثلة الواقعية والتفاعلية من قدرة الطفل على تعريف الأماكن الآمنة من غيرها، مثل الإشارة المباشرة على الأماكن التي لا تكون آمنة، مثل الطريق المظلم أو الرواق الضيق، أو زيارة مكانٍ عامٍ والتحدث عما يراه وما يشعر به في تلك البيئة من أمورٍ مثيرةٍ للقلق والريبة.



نمّ لدى الطفل أساسيات الدفاع عن النفس

تعلمُ الطفل استراتيجيات تعزيز السلوك الإيجابي وتقنيات الدفاع عن النفس البسيطة والفعالة، مثل التحرك بذكاء والابتعاد عن المواقف الخطرة، يعزز من ثقة الطفل بنفسه وشعوره بالأمان وقدرته على تجنب الاعتداءات وتصديه لها. ويساعد تسجيل الطفل في دورات رياضات الدفاع عن النفس، مثل الكاراتيه والتايكواندو والجوجيتسو والكونغ فو والجودو والملاكمة، التي تقدم برعاية من وزارة الرياضة والاتحادات التابعة لها في تزويده بالمهارات اللازمة للدفاع عن النفس وتعزز لياقته البدنية.

أنشطة تفاعلية

التدريب على تقديم الإسعافات الأولية



التسجيل في دورات الإسعافات الأولية

شجع الطفل على التسجيل في دورات إسعافات أولية متقدمة، مثل دورة الإنعاش القلبي الرئوي، لتزويده بمهارات الإسعافات الأولية المتقدمة والتصرفات السليمة في حالات الطوارئ.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- حل المشكلات
- ضبط النفس
- التحمل
- التعاطف
- المشاركة



محاكاة تضييد الجروح

العب الأدوار مع الطفل بمحاكاة سيناريوهات يتعامل فيها مع حالات شائعة تتطلب إسعافات أولية، مثل جرح صغير أو كدمة. زود الطفل بأدوات إسعافات أولية بسيطة ووجهه حول كيفية استخدام الضمادات ومستلزمات الإسعاف، واجعله يطبق ذلك بشكل مباشر في حال إصابته بجرح أو كدمة بسيطة.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- حل المشكلات
- ضبط النفس
- التحمل
- التعاطف

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

تدريب خطة الإخلاء في حالة الحريق



التسجيل في دورات التعامل مع الحرائق

شجع الطفل على التسجيل في دورات التعامل مع الحرائق واستخدام طفاية الحريق، لضمان قدرته على القيام بالتصرفات السليمة في حالات نشوب الحرائق.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- حل المشكلات
- ضبط النفس
- التحمل
- التعاطف
- المشاركة



محاكاة إخلاء المنزل في حالة الحريق

رسم خارطة المنزل، وتنظيم خطة إخلاء في حال نشوب حريق، ومحاكاة حالة حريق، حيث يتعين على الطفل البحث عن مخرج سريع والتدريب على خطة إخلاء المنزل. ويمكن جعل الطفل قائداً لعملية الإخلاء عند إتقانه لها، ليتسنى له الشعور بالمسؤولية تجاه ضمان خروج أفراد الأسرة بسلام وفي أسرع وقت.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا والمرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- حل المشكلات
- ضبط النفس
- التحمل
- التعاطف

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

الحياة المهنية



تثقيف الطفل من عمرٍ مبكرٍ حول متطلبات وقواعد الحياة المهنية يساهم بشكلٍ جوهريٍّ في تشكيل مستقبله وتمكين النجاح والرفاهية على المستوى الشخصي، حيثُ يشمل ذلك رفع الوعي حول أهمية استكشاف الميول المهنية وتحديد أهداف ذكية تساعد على ذلك، وتكونُ مستنبطةً من تحليلٍ شاملٍ للمعلومات المتاحة، وتحديد الأولويات، من خلال استخدام التفكير المنطقي ومقارنة الإيجابيات والسلبيات.

من المهمّ كذلك تعريف الطفل على أساسيات كتابة السيرة الذاتية وتشجيعه على تطوير سيرة ذاتيةٍ تشتملُ على أبرز إنجازاته وتجاربه ومشاركاته في البرامج والأنشطة، مما يعززُ الفهم لديه حول كيفية إبراز إنجازاته وتحديد ميوله المهنية، وتساعدُ مشاركة أولياء الأمور تجاربهم الشخصية في بداية حياتهم المهنية وخوضهم للمقابلات الوظيفية في توجيه الأطفال نحو اتخاذ قراراتٍ مستنيرةٍ وضمان مستقبلٍ ناجحٍ.



تحديات ترتبط بضعف الوعي حول الحياة المهنية:



عدم معرفة الطفل في عمر متقدم بأهدافه الحياتية وميوله المهني



قلّة وعي الطفل في عمر متقدم بمتطلبات السيرة الذاتية



ضعف قدرة الطفل على تحديد الأولويات واتباع الأهم لتحقيق مصالحه الشخصية

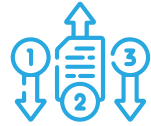


شجع الطفل على تحديد أهداف قصيرة الأمد وطويلة الأمد وتحقيقها



يساهم تحديد الطفل أهدافاً قصيرة وطويلة الأمد في تنمية مهارات التخطيط والتنظيم والالتزام لديه. تعلّم الطفل وضع أهداف قصيرة الأمد، مثل إكمال واجب المدرسة لهذا الأسبوع قبل يوم الثلاثاء ليتسنى له لعب كرة القدم مع أقرانه، يكسبه مهارات إدارة الوقت ويكون دافعاً قوياً لتعزيز الانضباط الذاتي ويساعده في تحقيق تقدم سريع والشعور بالإنجاز. وتحديد أهداف طويلة الأمد، مثل التخرج من المرحلة الثانوية بمعدل عالٍ لدخول كلية الطب، ويكسب الطفل رؤية واضحة وطموحة لمستقبله، بما يساعده على التفكير الاستراتيجي والعمل على تطوير قدراته لتحقيق هذه الغاية.

وجّه الطفل بتحديد الأولويات وأن يقدم الأهم على المهم



قدرة الطفل على تحديد الأهداف والأولويات وترتيب الأنشطة اليومية من خلال تقييم الأثر والعوائد المترتبة على القيام بالنشاط ومن ثم تفضيل ما هو أهم والبدء به تساهم في تنمية مهارات اتخاذ القرار والتنظيم وإدارة الوقت. أيضاً يكون لذلك تأثير كبير على قدرته على اتخاذ قرارات صائبة دراسياً ومهنياً، بما يقلل الإجهاد والضغط الناتج عن تراكم المهام. ويشمل ذلك على سبيل المثال إكمال الواجبات المدرسية قبل لعب الألعاب الإلكترونية أو تجنب الخروج مع الأقران لوقت طويل خلال فترة الاختبارات.



حثُّ الطفلِ على التّأني وتحليلِ المعلوماتِ قبلِ اتخاذِ القراراتِ الحاسمةِ

تنميةُ أساسياتِ التفكيرِ الناقدِ لدى الطفلِ وتشجيعُه على ذلكِ خلالِ جمعِ المعلوماتِ، وتمييزُ سلامةِ وصحةِ المعلوماتِ، وتحليلُها بمقارنةِ الإيجابياتِ والسلبياتِ قبلِ اتخاذِ القراراتِ تمثُلُ ركيزةً أساسيةً في قدراتِهِ على اتخاذِ قراراتٍ أفضلَ في مختلفِ المواقفِ الحياتيةِ. ويساعدُ استخدامُ الأمثلةِ الواقعيةِ، مثلَ اختيارِ اللعبةِ التي يرغبُ في شرائها أو إدارةِ الطفلِ لوقتهِ بينَ اللعبِ والدراسةِ، على فهمِ الطفلِ أساسياتِ التفكيرِ الناقدِ وتأثيرِ القراراتِ على تجاربهِ بشكلٍ مباشرٍ منَ عمرٍ مبكرٍ. أيضاً تشجيعُ مشاركةِ الطفلِ في الحواراتِ المفتوحةِ وإرشادُه نحوَ المصادرِ الموثوقةِ والمعتبرةِ للحصولِ على المعلوماتِ يساهمُ في بناءِ فهمٍ عميقٍ للآراءِ والمواقفِ المختلفةِ، كما يُمكنُ الطفلَ من التعاملِ معَ تيارِ المعلوماتِ التي يحصلُ عليها بشكلٍ يوميٍّ.



عرّفِ الطفلَ بأساسياتِ السيرةِ الذاتيةِ والتعرفِ على ميولهِ المهنيِ

تقديمُ فكرةٍ مبسطةٍ للطفلِ عن كتابةِ السيرةِ الذاتيةِ وتشجيعُه على كتابةِ نسخةٍ خاصةٍ فيه يبرزُ من خلالها المهاراتِ والإنجازاتِ التي يفخرُ بها يمثلُ خطوةً هامةً في تطويرِ وعيه بها واكتشافِهِ ميولَهُ المهنيةِ. ويساعدُ توجيهُ الطفلِ نحوَ الدوراتِ التدريبيةِ المتاحةِ لطلابِ المرحلةِ الثانويةِ في تعرفِهِ على التخصصاتِ المهنيةِ المختلفةِ وفهمِ متطلباتِ كلِّ مهنةٍ وارتباطها برؤيةِ المملكةِ. حيثُ يُمكنُ ذلكِ الطفلَ من بناءِ رؤيةٍ شاملةٍ حولَ خياراتِهِ المستقبليةِ وتشجيعِهِ على تحديدِ أهدافٍ ومساراتٍ مهنيةٍ تتناسبُ معَ اهتماماتِهِ وقدراتِهِ.



شارك التجارب الوظيفية وذكرايتها مع الطفل



مشاركة التجارب الوظيفية تساهم في إلهام الفضول والاهتمام لدى الطفل حول مستقبله المهني، كما أنها تعزز قيم الاحترام والتقدير للجهود المبذولة من قبل الآخرين. ويمكن ذلك بتقديم شرح عام حول بداية الحياة المهنية واستعراض المواقف والتحديات الرئيسية التي تزامنت مع ذلك، لتبيان القيم الأخلاقية والجهود المبذولة في سبيل تخطي تلك العقبات، وتمكين الطفل من رسم صورة حول الحياة المهنية وبيئة العمل والتحديات التي قد يواجهها في المستقبل.



أنشطة تفاعلية

تجربة كتابة السيرة الذاتية



كتابة الطفل سيرة ذاتية متكاملة

ساعد الطفل على تحويل القائمة التي طورها إلى سيرة ذاتية متكاملة من خلال استخدام أحد النماذج المعتبرة لتطوير السيرة الذاتية.



إنشاء قائمة بالمهارات والانجازات

شجع الطفل على تطوير قائمة تشمل الأعمال التي قام بها والإنجازات التي يفخر بها ويتعرف من خلالها على المهارات التي يمتلكها. وساعد الطفل على تقييم محتوى هذه القائمة وترتيبه من ناحية الأهمية وتاريخ الإنجاز والارتباط بالحياة الدراسية والمهنية وغيره.

المرحلة الثانوية

- الإبداع
- التفكير الناقد
- اتخاذ القرار

المرحلة الثانوية

- الإبداع
- التفكير الناقد
- اتخاذ القرار

الفئة العمرية
المستهدفة

المهارات
الحياتية
المتعلقة



محاكاة خوض المقابلة الشخصية مع الطفل

حاك المقابلة الشخصية مع الطفل والعب دور المقابل الذي يطرح الأسئلة، ليتسنى للطفل التدريب على خوض المقابلة والإجابة بالطريقة المناسبة. وقدم للطفل ملاحظات بناءة على أدائه واستفساراته.



تحضير أسئلة وأجوبة مقابلات شخصية شائعة وتحليلها

قدّم للطفل بعض الأسئلة التي قد يتم طرحها في المقابلة الشخصية، مثل السبب عن الترشيح ولماذا قد يتم اختياره، وشجعه على التفكير في إجابة لها، ومن ثمّ استعرض هذه الإجابة مع الطفل في حال وجدت فرصاً لتحسينها.

المرحلة الثانوية

- الإبداع
- التفكير الناقد
- حل المشكلات
- التفاوض
- ضبط النفس
- التحمل
- التواصل

المرحلة الثانوية

- الإبداع
- التفكير الناقد
- حل المشكلات

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة

الثقافة البيئية

يعززُ رفعُ الوعيِ حولِ الثقافةِ البيئيةِ من ترسيخِ السلوكياتِ الإيجابيةِ والاحترامِ والمسؤوليةِ الفرديةِ لدى الطفلِ تجاهَ المحافظةِ على الممتلكاتِ العامةِ والمواردِ الطبيعيةِ، والاعتدائِ بإرشاداتِ الذوقِ العامِّ، بما يعززُ من نظافةِ وجمالِ البيئةِ والأماكنِ العامةِ، ويقللُ الهدرَ في استخدامِ المياهِ والكهرباءِ، ويساهمُ في تحسينِ جودةِ الحياةِ.

ويتأثرُ مستوى الثقافةِ البيئيةِ لدى الطفلِ في عمرٍ مبكرٍ بما يراهُ من تصرفاتٍ وممارساتٍ ومن أولياءِ الأمورِ وأفرادِ الأسرةِ والأصدقاءِ، حيثُ يشملُ ذلكَ إعادةَ تدويرِ المنتجاتِ في المنزلِ بما يساهمُ في تقليلِ النفاياتِ، ورميِ النفاياتِ في الأماكنِ المخصصةِ لها، وعدمَ التعديِ على الأشجارِ والحياةِ الفطريةِ، والاعتدائِ بإرشاداتِ الذوقِ العامِّ عندَ زيارةِ الحدائقِ والأماكنِ العامةِ، مثلِ الحفاظِ على نظافتِها وعدمِ تشويهِها.



تحديات ترتبط بضعف الثقافة البيئية:



رمي الطفل للقمامة في الأماكن غير المخصصة لها وتشويه الحدائق والأماكن العامة



قلّة وعي الطفل في عمر متقدم باستخدام الرشيد للمياه والكهرباء



قطع الطفل للأشجار أو قطع النباتات في الحدائق والأماكن العامة



تعدي الطفل أو إساءته للحيوانات والمخلوقات الحية



حثُّ الطفلِ على رمي النفاياتِ في الأماكنِ المخصصة لها



تشجيعُ الطفلِ من عمرٍ مبكرٍ على رمي النفاياتِ في الأماكنِ المخصصة لها وعدم رميها في الأماكنِ العامة يرفعُ الوعيَ لديهِ بمبادئِ الذوقِ العامِّ والمحافظةِ على نظافةِ البيئةِ، وينمي لديهِ المسؤوليةَ الاجتماعيةَ. ويتبنى الطفلُ ما يشاهدُهُ من سلوكياتٍ وأفعالٍ من أفرادِ الأسرةِ تجاهَ البيئةِ، وينعكسُ ذلكَ على عاداتِهِ وتصرفاتِهِ في المنزلِ وخارجِهِ. وتشملُ بعضُ السلوكياتِ الإيجابيةِ المحافظةَ على نظافةِ المنتزهاتِ العامةِ عندَ زيارتها، وعدمَ تشويهِه أو تخريبِ الممتلكاتِ العامةِ في الحدائقِ والطرقِ.

حثُّ الطفلِ على عدمِ إيذاءِ الحيواناتِ والنباتاتِ



تعتبرُ المحافظةُ على الحيواناتِ والنباتاتِ جزءاً جديراً من تعاليمِ الإسلامِ التي تحثُّ على احترامِ ورعايةِ جميعِ المخلوقاتِ. وتساهمُ ممارسةُ الطفلِ لأنشطةٍ تفاعليةٍ على تنميةِ الوعيِ لديهِ حولِ الحياةِ الفطريةِ والحفاظِ على البيئةِ، مثلِ زراعةِ النباتاتِ في المنزلِ، حيثُ يعززُ ذلكَ فهمَهُ لدورةِ النباتاتِ ونموِّها في الحياةِ وأثرها الإيجابيِّ على البيئةِ. أيضاً تساعدُ زيارةُ حدائقِ الحيواناتِ والمنتزهاتِ العامةِ على التفاعلِ معَ الحيواناتِ والطيورِ بطريقةٍ تعززُ التقديرَ والاحترامَ تجاهَ هذهِ المخلوقاتِ.





ثقف الطفل حول الاستخدام الرشيد للمياه والطاقة

يمثل تثقيف الطفل بوسائل الاستهلاك الرشيد للمياه والطاقة خطوةً أساسيةً نحو تنمية مبادئ الموازنة لديه في استهلاك الموارد وتشجيعه على المساهمة في حماية البيئة، كما ينمي الشعور بالمسؤولية والأمانة المجتمعية في الحفاظ على النعم كما تحتُّ عليها تعاليم الإسلام. ويكون ذلك بتقديم توجيهاتٍ مباشرةٍ من عمرٍ مبكرٍ، مثل غلق الحنفية أثناء تنظيف الأسنان أو أثناء الاستحمام، وإطفاء الأنوار عند مغادرة الغرفة، وإغلاق الأجهزة الإلكترونية عند عدم الحاجة إليها، وضبط درجات حرارة التكييف بشكلٍ معقولٍ وإغلاق الأبواب للمحافظة على درجة حرارة ثابتة. ويساهم جميع ذلك بشكلٍ مباشرٍ في تنمية الوعي لدى الطفل بأهمية المحافظة على المياه، ويعودُّه على ممارسة السلوكيات الإيجابية من عمرٍ مبكرٍ.



أنشطة تفاعلية



تقليل النفايات وإعادة استخدام المنتجات في المنزل



تخصيص حاويات للمنتجات قابلة التدوير

تخصيص حاويات لفرز المنتجات القابلة للتدوير، مثل الزجاج والبلاستيك، وتشجيع الطفل على رمي النفايات في الحاويات المخصصة لها.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا والمرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- الإبداع
- حل المشكلات
- الاحترام
- التعاون



تحدي إعادة التدوير

قم بعمل تحدي دوري مع أفراد الأسرة لفحص المواد المستهلكة في المنزل وتحديد كيف يمكن إعادة تدويرها بشكل أفضل خلال فترة زمنية محددة، وتحليل ذلك لتحديد كيف يمكن تقليل حجم النفايات في المستقبل.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- الإبداع
- حل المشكلات
- المشاركة

الفئة العمرية
المستهدفة

المهارات
الحياتية
المتعلقة

إشراك الطفل في حملات التشجير وتنظيف الأماكن العامة



المشاركة مع الطفل في حملات التشجير وتنظيف الأماكن العامة

شارك كأسرة مع الطفل في حملات تشجير وتنظيف الأماكن العامة، كون ذلك فرصة لتعزيز الروابط الأسرية وتقديم نموذج يحتذى به للطفل حول أهمية المحافظة على البيئة.

المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية

- التعاون
- ضبط النفس
- التحمل
- الاحترام
- التعاطف
- المشاركة



تجربة الاعتناء بالنبات في المنزل

اقتني نباتات منزلية أو استفد من الحديقة الخارجية للمنزل لتثقيف الطفل حول العناية بالنباتات، مثل ترتيب تربتها ورّيها وإزالة الأوراق الجافة واحتياجها للضوء، يُكون هذا فرصة في رفع الوعي لديه حول دور النباتات في البيئة وتطوير مهارات التحمل والمسؤولية لديه من عمر مبكر.

المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية والمرحلة الابتدائية الصفوف العليا

- حل المشكلات
- التحمل
- الاحترام
- التعاطف
- المشاركة

الفئة العمرية المستهدفة

المهارات الحياتية المتعلقة



الملحقات

الملحقات

تتضافر العديد من الجهات الحكومية في المملكة على تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال، وتبلورت مجموعة من هذه الجهود إلى مبادرات ترمي إلى توفير برامج توعوية وأنشطة ترفيهية ومنصات إلكترونية هادفة لتمكين تنمية المهارات لدى الأطفال بشكل سليم. ونسرد لكم في هذا السياق مجموعة من مبادرات الجهات ذات العلاقة العاملة على تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال في المملكة.





تطبيق مستقبلهم هيئة تقويم التعليم والتدريب

تطبيق إلكترونيّ متاحّ عبر متاجر أبل ستور وقوقل بلاي، ويهدفُ إلى تمكين أولياء الأمور من تتبع وتعزيز مستوى تحصيل الطفل في مختلف المهارات والعلوم التكوينية بشكلٍ ذاتيّ وذلك عبر مجموعةٍ من الاختبارات والتقييمات التي يقدمها وليّ الأمر للطفل بشكلٍ مباشرٍ وتفاعليّ عبر التطبيق.

www.mustaqbalhum.etc.gov.sa

المنصة الوطنية للعمل التطوعي



المنصة الوطنية للعمل التطوعي وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

دشنت وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية المنصة الوطنية للعمل التطوعي ليتسنى لأفراد المجتمع، بما يشمل أولياء الأمور والأطفال، تصفح الفرص المتاحة للتطوع بما يناسب رغباتهم وأعمارهم والتسجيل في هذه الفرص ذاتياً بكل يسر وسهولة.

www.nvg.gov.sa

Hawi هاوي

منصة هاوي

برنامج جودة الحياة

موقع وتطبيق إلكترونيّ ضمن مبادرات برنامج جودة الحياة لتفعيل قطاع الهوايات في المملكة من خلال إتاحة الفرصة لأفراد المجتمع على اكتشاف هواياتهم وإنشاء أندية لذلك وتقديم الدعم اللازم لهذه الأندية من قواعد وأدلة تنظيمية وتعليمات فنية وإرشادية ومساحات لممارسة أنشطتها وفرص للمشاركة في الفعاليات الموسمية وغيرها.

www.hawi.gov.sa



