# مهارات حياتيّة للصفّ الرابع

# أمثلة بإمكان التلميذ تنفيذها وفقًا للمنهج التعليميّ

## مهارات ذهنيّة

* **تحديد المعلومات ومقارنتها-** الحصول على معلومات في المواضيع: "حالات الخطر"، "حالات الضغط" و"حالات الانكسار" مقارنتها ومعرفة الفرق بينها.
* **التقييم-** تقييم الربح والخسارة عند المشاركة في الحالات المختلفة.
* التفكير النقديّ- التمعّن، بشكل ناقد في الصور النمطيّة الجندريّة التي تؤدي إلى العنصريّة ويجبي ثمنها كلا الجنسين.
* **الحجّة والتفسير-** تقديم الادّعاءات التي تستند على الفرص الإيجابيّة الكامنة في الانترنت (معلومات، تعلّم، ترفيه، أصدقاء).
* **معرفة وتطبيق**- أن يعرّف ما معنى "همجيّة"، وما هي "الأدوار الاجتماعيّة" في حالات العدائيّة، وأن يتصرّف بحكمة في هذه الحالات.

## مهارات شخصيّة

* **الاهتمام والتعاطف-** أن يكون مستعدًا لتقبّل وخوض حالات وتجارب الرفض الاجتماعيّ.
* **توجيه الذات**- تحديد "وظيفتي" في المجموعة، وفحص إذا كان باستطاعتي تغييرها.
* **تقييم الذات**- التعرّف على القوّة الموجودة بداخلي، غير المظهر الخارجيّ، تقبّلها وممارستها.
* **الضبط العاطفيّ-** إظهار القدرة على الهدوء والاتزان العاطفيّ في حالات الضغط والتوتّر والانكسار، من خلال اختيار الأداة المرنة التي تلائمني وتلائم وضعي.
* **الوعي العاطفيّ والاشتراك**- التعبير عن المشاعر في حالات الخطر، الضغط والانكسار.

## مهارات بين شخصيّة

* **المسؤوليّة الاجتماعيّة**- تحديد الحالات التي يمر بها الأصدقاء بضائقة وتقديم المساعدة لهم.
* **الثقة والانفتاح**- أن يكون قادرًا على طلب المساعدة من الأهل، المعلّمين والأصدقاء عند الحاجة.
* **إجراء حوار**- إجراء حوار بشكل محترم حتّى في الحوار عن بعد (من خلال الانترنت).
* **تقبّل الآخر**- تقبّل الآخر كما هو، دون أي علاقة بالمظهر الخارجيّ.