

# المهارات الحياتية ومهارات سوق العمل



برنامج تعزيز مهارات  
الحياة وسوق العمل  
Life & Employability Skills



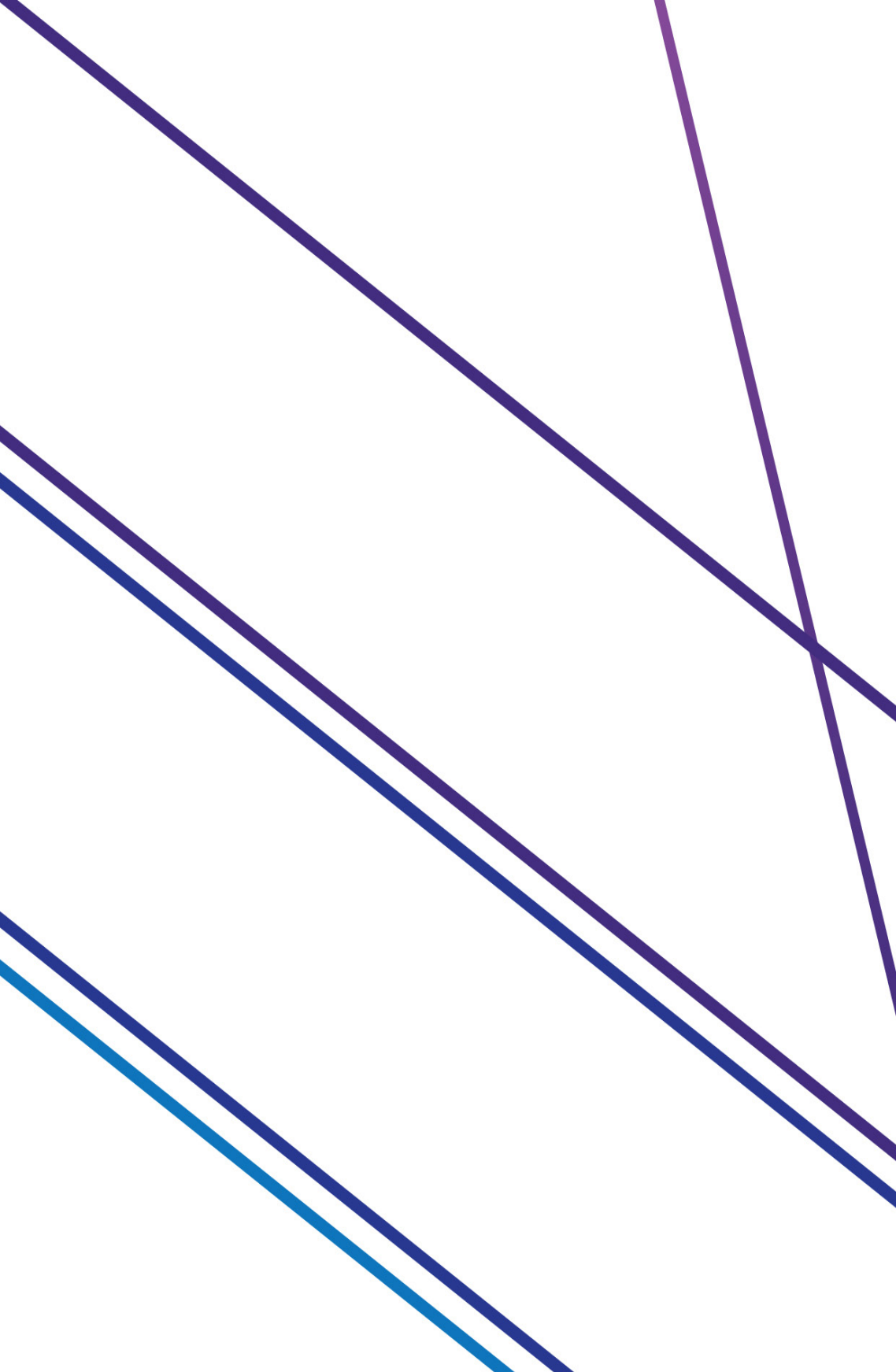
شركة تطوير للخدمات التعليمية  
TAYMOR CO. FOR EDUCATIONAL SERVICES



مشروع الملك عبد الله بن عبد العزيز لتطوير التعليم العام  
King Abdulrahman bin Abdulaziz Public Education Development Project



وزارة التعليم  
Ministry of Education





**المهارات الحياتية  
ومهارات سوق العمل**

## المهارات الحياتية ومهارات سوق العمل

المهارات الفرعية	المهارات الرئيسية
التجميع المعرفي - التنظيم البصري للمعلومات - البحث الإلكتروني - التصنيف - التحليل - منهج وقواعد البحث العلمي - استخدام مصادر المعلومات - البحث العلمي - الكتابة والتحرير. (صياغة المقالات- إعداد التقارير " التوثيق " - كتابة السيرة الذاتية..).	١- مهارة إنتاج المعرفة
التعامل مع الأجهزة الذكية والألعاب الإلكترونية - التصوير - إدارة التواصل عبر الإعلام الجديد - إنتاج المقاطع القصيرة - الكتابة والنشر في: (الموسوعات الإلكترونية - الويكي - المدونات - الصفحات الخاصة).	٢- مهارة استخدام التقنية بكفاءة وفاعلية
الأمن المعلوماتي - الأمان الصحي والنفسي في الاستخدام - المهارات الإعلامية - طرق ووسائل الدعاية والإعلان.	٣- مهارة الثقافة المعلوماتية والإعلامية والتقنية
مهارات التفكير الأساسية (التفسير - التقويم - المقارنة..). - مهارات التفكير الناقد - مهارات التفكير الإبداعي - حل المشكلات - اتخاذ القرار - التفكير العلمي - حل المشكلات المستقبلية.	٤- مهارات التفكير
الحوار والتواصل - اللباقة والأناقة - الإقناع - العرض والتقديم - التفاوض وحسم النزاع - التعايش واحترام ثقافة الآخرين.	٥- مهارة الاتصال
مهارات السلامة المنزلية - مهارات الأمن والسلامة في الطريق - مهارات الأمن والسلامة في المدرسة - المهارات الحركية - مهارات التصرف الصحيح عند الطوارئ - مهارات الوقاية من الأمراض والتعامل معها - مهارات الصحة العامة (النظافة الشخصية، التغذية الصحية، النوم الصحي، اللياقة البدنية) - الإسعافات الأولية - مهارات الصحة الاجتماعية والنفسية.	٦- مهارة الصحة والسلامة
الثقة بالنفس - إدارة الوقت - القيادة - المسؤولية.	٧- مهارة القيادة الذاتية
التعامل مع الآخرين - إدارة العواطف والانفعالات - المشاركة المجتمعية - العمل ضمن فريق.	٨- المهارات الاجتماعية
إدارة الموارد الشخصية بكفاءة - التخطيط - إدارة المشاريع.	٩- مهارة الإنتاجية

## المهارات الفرعية

المهارة	البيان
١- التجميع المعرفي	ترميز المعلومات والاحتفاظ بها في الذاكرة لحين استخدامها لاحقاً.
٢- التنظيم البصري للمعلومات	إعادة عرض المعلومات من خلال صور مقروءة مثل: الرسم الشجري والخرائط الذهنية والإنفوجرافيك وغيرها.
٣- البحث الإلكتروني	استخدام محركات البحث الإلكتروني للوصول للمعلومة الموثوقة والأخبار الدقيقة.
٤- التصنيف	توزيع المعلومات والأشياء وفق معيار محدد.
٥- التحليل	تجزئة الأفكار والمفاهيم والأشياء إلى أجزاء أو عناصر أو صفات سواء كانت مادية أو معنوية.
٦- استخدام منهج وقواعد البحث العلمي	خطوات التفكير المنظم لدراسة واختبار المشكلات والفرضيات البحثية بدءاً بتحديد المشكلة وانتهاء بالنتائج والتوصيات.
٧- استخدام مصادر المعلومات	كفاءة وفاعلية التعامل مع قواعد المعلومات والمراجع والوثائق والدراسات والكتب الورقية والإلكترونية للوصول للمعلومة المطلوبة والصحيحة.
٨- التلخيص	التعبير عن الأفكار والمقالات والموضوعات في عناصر محددة وأفكار رئيسية.
٩- الكتابة والتحرير	معرفة عناصر وقواعد المخاطبات وكتابة المقالات والتقارير والسير الذاتية.
١٠- إدارة التواصل عبر الإعلام الجديد	إدراك إمكانيات برامج التواصل الاجتماعي وكيفية توظيفها لزيادة الكفاءة والفاعلية الشخصية في التعلم وزيادة التقارب والتعاون والتشارك مع الآخرين.
١١- التعامل مع الأجهزة الذكية والألعاب الإلكترونية	فهم خصائص ومزايا أجهزة الاتصال والأجهزة اللوحية والكفية وكيفية زيادة جانب الاستفادة منها وتقليل الآثار السلبية الصحية والنفسية والدينية والاجتماعية.

## المهارات الفرعية

المهارة	البيان
١٢- التصوير	معرفة الممارسات الفنية الدقيقة في التقاط ومعالجة الصور وكيفية توظيف عملية التصوير في الاستمتاع وتوثيق الخبر ورصد النجاحات والإنجازات.
١٣- إنتاج المقاطع القصيرة	امتلاك مهارة إعداد الفلم القصير بدءاً بالفكرة والسيناريو المثير والهادف، ومروراً بالتصوير، وانتهاء باستخدام البرامج المتخصصة والمتنوعة للهواة في المونتاج والإخراج.
١٤- النشر الإلكتروني	معرفة كيفية إنشاء واستثمار صفحات ومواقع النشر الخاصة والعامّة (الموسوعات الإلكترونية - الويكي - المدونات - الصفحات الخاصة) في الكتابة والتدوين وتبادل وجهات النظر.
١٥- الأمن المعلوماتي	إدراك طرق حفظ وإتلاف المعلومات الخاصة وكيفية حماية معلوماتي وصوري وأجهزتي من الاختراق وإساءة التخزين.
١٦- الأمن الصحي والنفسي في الاستخدام	معرفة القواعد والممارسات السليمة في استخدام الأجهزة التقنية والتبصر بأبرز التحديات الصحية والنفسية التي يمكن أن يتعرض لها مستخدم الأجهزة الإلكترونية.
١٧- المهارات الحركية	القدرة على مناعمة حركة أعضاء الجسد وتطبيق بعض التمارين الحركية الخفيفة.
١٨- المهارات الإعلامية	القدرة على التوثيق الإعلامي وكتابة التقرير الإعلامي والتعبير عن وجهة النظر حول قضية معينة بصيغة بصرية.
١٩- طرق ووسائل الدعاية والإعلان	معرفة أشهر أساليب الدعاية والإعلان وتطبيقاتها المعاصرة والحياتية وكيفية الوقاية من ممارسات التضليل والتزييف الإعلامي.
٢٠- مهارات التفكير الأساسية	القدرة على ممارسة التحليل والتركيب والتنبؤ والتقييم والتفسير والملاحظة والربط...
٢١- مهارات التفكير الناقد	التمييز بين الآراء والحقائق وإدراك العلاقات وتحليل وتحديد الأفكار الرئيسة واكتشاف الأخطاء والمغالطات وإصدار الأحكام.
٢٢- مهارات التفكير الإبداعي	تقديم حلول وأفكار تتسم بالطلاقة والمرونة والأصالة وإدراك التفاصيل والحساسية للمشكلات وفيها خيال وتجديد.
٢٣- حل المشكلات	ممارسة خطوات حل المشكلات بدءاً بتحديد المشكلة والتعرف إلى أسبابها والبحث عن الحلول المناسبة واختيار أفضلها وتنفيذها وتقييم الحل.

## المهارات الفرعية

المهارة	البيان
٢٤- اتخاذ القرار	معرفة آليات اتخاذ القرار وخطواته المنهجية ومعيقات الوصول إلى القرار الصحيح.
٢٥- التفكير العلمي	ممارسة منهجية في التفكير تبدأ بالتساؤل وفرض الفرضيات وجمع المعلومات لاختبارها والتأكد من صحتها ومن ثم الوصول إلى النتائج وتعميمها.
٢٦- حل المشكلات المستقبلية	التفكير بطريقة منظمة تبدأ بتحديد التحديات واختيار أهمها وتوليد الأفكار والحلول لمعالجة التحدي ثم وضع معايير المفاضلة وتطبيقها وأخيراً تطوير خطة عمل.
٢٧- الحوار والتواصل	حسن الاستماع والتحدث واستخدام لغة الجسد أثناء التعامل والتواصل مع الآخرين.
٢٨- اللباقة والأناقة	مراعاة الأدب والذوق والأخلاق الجميلة والأعراف العامة الحميدة عند التعامل مع الأشياء المادية والبشرية.
٢٩- الإقناع	بيان وجهة النظر والاستدلال لها بطريقة تحفز الطرف المقابل على الاستجابة لها والتغيير نحوها والموافقة عليها.
٣٠- العرض والتقديم	عرض الأفكار والموضوعات بشكل واضح ومنظم واستخدام المؤثرات الذاتية والمادية والتقنية في التأثير والتوضيح.
٣١- التفاوض وحسم النزاع	آليات وتقنيات في المناورة والمحاورة والإقناع ومحاولة الحصول على اتفاق يفي بمصالح الطرفين.
٣٢- التعايش واحترام ثقافة الآخرين	المرونة النفسية والذهنية والاجتماعية في فهم عادات وسلوكيات ومعتقدات الآخرين والاستفادة من المناسب منها وتحييد ما سوى ذلك.
٣٣- السلامة المنزلية	معرفة قواعد وإجراءات الحفاظ على النفس والممتلكات داخل المنزل وتجنب أسباب الخطر.

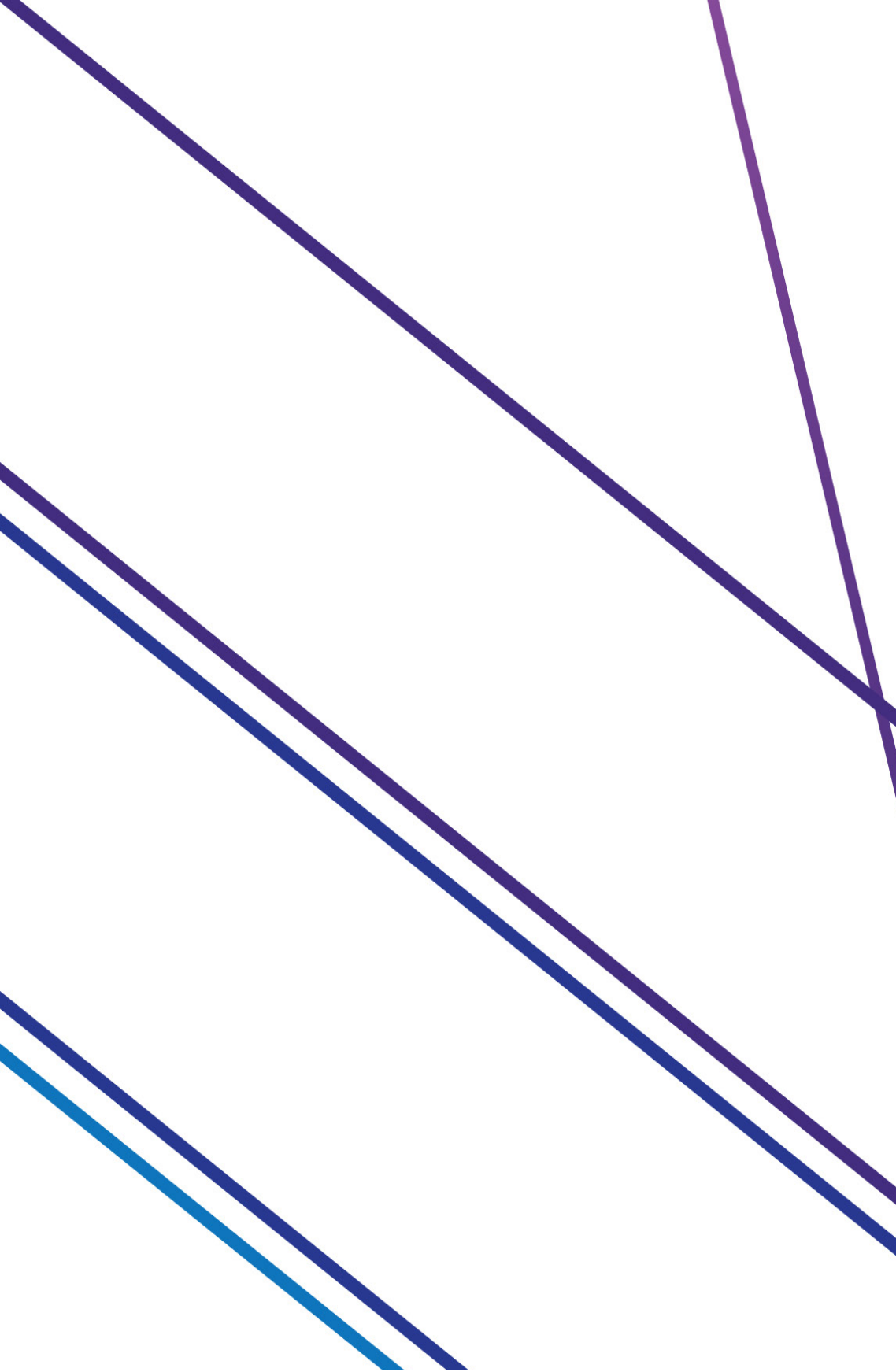
## المهارات الفرعية

المهارة	البيان
٣٤- الأمن والسلامة في الطريق	معرفة قواعد وإجراءات السلامة أثناء استخدام الطريق ماشياً أو أثناء قيادة المركبة أو الركوب فيها والالتزام بهذه القواعد والإجراءات.
٣٥- الأمن والسلامة في المدرسة	معرفة قواعد وإجراءات السلامة في الفصل والمختبر والمعمل وفي ساحة المدرسة وتجنب مصادر الخطر الكهربائية والإنشائية وغيرها.
٣٦- التصرف الصحيح عند الطوارئ	معرفة كيفية اتخاذ التدابير المناسبة عند حدوث طارئ أو حادث أو أزمة معينة والتعاون مع الجهات ذات العلاقة في ذلك.
٣٧- الإسعافات الأولية	تقديم الخدمة والرعاية الطبية الأولية عند حدوث عارض صحي بسيط كالجروح والكسور البسيطة.
٣٨- الصحة العامة	التزام الممارسات الصحية والعادات السليمة في النظافة الشخصية والتغذية والنوم والرياضة وتجنب وتقليل العادات والممارسات الخاطئة.
٣٩- الصحة الاجتماعية والنفسية	التعامل مع التغيير بشكل إيجابي وإدارة الضغوط وتفريغها بطرق صحية وسليمة، والابتعاد عن العادات الاجتماعية "السهر" والمؤثرات العقلية الضارة "المخدرات والمسكرات".
٤٠- إدارة الوقت	تخطيط الأعمال وتوزيعها على الوقت المتاح والتخلص من مشتتات ومضيعات الوقت من غير فائدة.
٤١- الثقة بالنفس	الإيمان بالقدرات التي أعطاك الله وبأهليتك للنجاح والتفوق.
٤٢- المسؤولية	التحكم في التصرفات والمواقف وتحمل نتائجها وأدائها على خير وأفضل وجه.
٤٣- إدارة الذات	تحديد الأهداف الشخصية ووضع البرامج والأعمال المحققة لها وتنفيذها.
٤٤- القيادة	تحريك من حولي نحو هدف مشترك والتأثير عليهم في ذلك.
٤٥- التعامل مع الآخرين	القدرة على فهم طباع الآخرين وإدراك مشاعرهم وأنماطهم ومعاملتهم بلطف ولباقة.
٤٦- إدارة العواطف والانفعالات	التحكم بالانفعالات "الغضب - القلق..." وتفريغها بشكل سليم، والتعبير عن مشاعري نحو الأشياء والآخرين بجرأة ولطف ومن غير جرح ولا أذى.



## المهارات الفرعية

المهارة	البيان
٤٧- المشاركة المجتمعية	تقديم أدوار وإسهامات تطوعية في خدمة المجتمع سواء كانت فردية أو جماعية.
٤٨- العمل ضمن فريق	التعاون مع الآخرين وتقبل الدور المشترك والتفاعل معه وإنجاز المهمة المطلوبة فيه.
٤٩- إدارة الموارد الشخصية بكفاءة	تنظيم عملية استثمار مواردتي المالية وقدراتتي الشخصية ومواهبتي الذاتية وعلاقاتتي الشخصية في تحقيق أهدافتي والحصول على مكاسب جديدة.
٥٠- التخطيط	تحديد الأهداف بدقة ورسم خطوات وبرامج الوصول إليها ومتابعة ذلك وتطويره باستمرار.
٥١- إدارة المشاريع	القدرة على اختيار فكرة مشروع وتحديد نطاقها ورسم خطة تنفيذها ومتابعة ذلك وتقييمه.





**المهارات الحياتية  
ومهارات سوق العمل**



برنامج تعزيز مهارات  
الحياة وسوق العمل  
Life & Employability Skills