



الفهرس

CONTENTS

5	تقديم
20	الفصل الأول: المواطنة وجودة إدارة الحياة
20	مقدمة
21	مهارات إدارة الحياة
22	خصائص مهارات إدارة الحياة
23	جودة إدارة الحياة الطريق إلى المواطنة الفاعلة
25	مهارات إدارة الحياة نواتج تعلم مستهدفة
27	مهارات إدارة الحياة ومحتوى المنهج الدراسي
27	مهارات إدارة الحياة واستراتيجيات التعليم والتعلم
29	معلم مهارات إدارة الحياة من أجل المواطنة
32	المواصفات الشخصية لمعلم مهارات الحياة
32	• شخصية المعلم الدافعة
33	• توجه المعلم نحو النجاح
33	• سلوك المعلم المهني
37	إدارة المعلم للمناخ الصفّي
38	أنشطة المعلم لتطبيق مهارات إدارة الحياة
39	مهارات إدارة الحياة والأنشطة التعليمية
41	مهارات إدارة الحياة والمداخل الإنسانيّة
42	الإشراف التربوي ومهارات إدارة الحياة
43	إدارة الحياة وإعداد المواطن
46	تقويم مهارات إدارة الحياة
48	مهارات إدارة الحياة وضمير المواطن
50	المراجع

54.....	الفصل الثاني: الاستعداد لإدارة الحياة
54.....	مقدمة
56.....	الملاحظة
57.....	ملاحظة الخصائص
57.....	ملاحظة أوجه الشبه
58.....	ملاحظة أوجه الاختلاف
59.....	التدريب على الملاحظة
60.....	التدريب على الملاحظة في مجالات دراسية مختلفة
60.....	تقويم مهارة الملاحظة
61.....	المقارنة
62.....	التدريب على المقارنة
63.....	التدريب على المقارنة في مجالات دراسية مختلفة
65.....	تقويم مهارة المقارنة
66.....	التصنيف
67.....	تصنيف الأشياء المتشابهة
68.....	تحديد الاختلافات في التصنيف
69.....	تصنيف الأشياء إلى مجموعات
70.....	تصنيف وترتيب الأشياء حسب الحجم والوقت
71.....	التدريب على التصنيف
72.....	التدريب على التصنيف في مجالات دراسية مختلفة
73.....	تقويم مهارة التصنيف
73.....	الاستقراء
74.....	التدريب على الاستقراء
76.....	تدريب الطلبة على مهارة الاستقراء في مجالات دراسية مختلفة
76.....	تقويم مهارة الاستقراء
77.....	الاستنباط
78.....	التدريب على الاستنباط
79.....	تدريب الطلبة على مهارة الاستنباط في مجالات دراسية مختلفة
81.....	تقويم مهارة الاستنباط
81.....	التنبؤ

82.....	التدريب على التنبؤ.....
84.....	المثل الأعلى
87.....	طلاقة الوجه
98.....	تعليم مهارات الاستعداد لإدارة الحياة.....
99.....	المراجع.....
102.....	الفصل الثالث: السعادة في الحياة.....
102.....	مقدمة
103.....	مفهوم السعادة
105.....	مذاهب السعادة
105.....	مذهب السعادة الشخصية
106.....	مذهب السعادة العامة
109.....	مصادر السعادة.....
110.....	العمر
111.....	الأمل
111.....	الصحة
111.....	الدخل
112.....	العمل
112.....	أسلوب التفكير
113.....	العلاقات الاجتماعية
114.....	أنشطة وقت الفراغ
115.....	خصائص السعداء
117.....	تعزيز شعور السعادة.....
123.....	الامتنان وتحقيق السعادة.....
126.....	الرضا عن النفس وتحقيق السعادة.....
128.....	طرائق الوصول للسعادة.....
135.....	أبناؤنا يستحقون السعادة.....
136.....	منح الأطفال حرية الاختيار.....
136.....	تنمية علاقات إيجابية

136.....	تشجيع الاهتمامات المتنوعة
137.....	تعلم مهارة التكيف والمرونة
137.....	توفير بيت سعيد للأبناء
138.....	المراجع

142..... الفصل الرابع: الأخلاق والقيم الحميدة

142.....	مقدمة
143.....	الأخلاق
144.....	الأخلاق والفضيلة والآداب
147.....	طرائق غرس الأخلاق
148.....	حسن الخلق
149.....	السلوك الأخلاقي
151.....	الحكم الأخلاقي
157.....	تصنيف الممارسات الأخلاقية
158.....	القيم
161.....	أبعاد القيم
161.....	أولاً- بعد العمومية
161.....	ثانياً- بعد الديمومة أو الاستمرارية
162.....	ثالثاً- بعد المحتوى
162.....	رابعاً- بعد الوضوح
162.....	خامساً- بعد المقصد
163.....	سادساً- بعد الشدة
163.....	سابعاً- بعد التوجه
163.....	ثامناً- بعد الواقعية
164.....	التربية والقيم والأخلاق
164.....	وظيفية التربية الأخلاقية القيمية
168.....	آليات التمسك بالأخلاق والقيم
175.....	المراجع

180..... الفصل الخامس: الاعتزاز بهوية الوطن

180..... مقدمة

181..... مفهوم الهوية الوطنية

183..... خصائص الهوية

184..... ما تتعرض له الهوية الوطنية

185..... مفاهيم ذات صلة بالهوية

185..... الانتماء

186..... الولاء

187..... القومية

189..... الوطنية

189..... المواطنة

190..... الجنسية

191..... روافد الهوية

193..... اللغة عماد الهوية

196..... التاريخ جذر الهوية

200..... الدين روح الهوية

203..... التناج الإنساني المحلي رمز الهوية

206..... تحديات الهوية

212..... الهوية المصرية (حالة ونموذج)

219..... المراجع

222..... الفصل السادس: المسؤولية الإنسانية

222..... مقدمة

223..... مسؤولية حق الحياة

223..... مسؤولية الحق والواجب

224..... المسؤولية الذاتية

227..... المسؤولية المجتمعية

232..... الواجب والتضحية والضمير

235..... العمل التطوعي

239..... مقومات المسؤولية الإنسانية

239.....	صنع واتخاذ القرار
239.....	الولاء والانتماء لوطنه
239.....	اتباع القواعد والقوانين والتعليمات
239.....	تشجيع الصناعات الوطنية
240.....	تحمل المسؤولية الإنسانية بالتدريب
241.....	التعلم الخدمي وتحمل المسؤولية
242.....	مراحل التعلم الخدمي
242.....	مرحلة الإعداد
244.....	مرحلة الفعل
245.....	مرحلة التأمل
246.....	مرحلة التقويم
247.....	مرحلة عرض النتائج
252.....	دور المدرسة وتعليم المسؤولية
253.....	تقويم تحمل المسؤولية الإنسانية
256.....	المراجع

260..... **الفصل السابع: التواصل الناجح**

260.....	مقدمة
260.....	أدوات التواصل الناجح في الحياة
261.....	التواصل اللفظي وغير اللفظي
262.....	التحدث الفعال
264.....	اعتبارات مهمة للتحدث الفعال
266.....	الإصغاء النشط
268.....	اعتبارات مهمة للإصغاء الناجح
269.....	معوقات تحول دون الإصغاء النشط
271.....	القراءة الإبداعية
274.....	درب عينيك أثناء القراءة
275.....	الكتابة الإبداعية

278.....	الانتباه الوجه المكمل لنجاح التواصل
280.....	التدريب على الانتباه منذ الصغر
280.....	اختبار الحواس
280.....	تشخيص اضطراب الانتباه
282.....	تهيئة المناهج الدراسية لكفاءة الانتباه
284.....	تحسين تسلسل عملية الانتباه
285.....	زيادة المرونة في نقل الانتباه
286.....	التقويم والتدريب على تركيز الانتباه
287.....	دور المدرسة في تحقيق مؤشرات الانتباه الجيد
287.....	ركز أولاً وأخيراً
289.....	اعتبارات مهمة للتواصل الناجح
291.....	حتمية التواصل الإلكتروني
291.....	مساوئ التواصل الإلكتروني
295.....	المراجع

298.....	الفصل الثامن: التعلم المستمر
298.....	مقدمة
299.....	حق التربية الطريق إلى التعلم
300.....	الاعتماد على النفس مفتاح التعلم في الحياة
301.....	الاعتماد على النفس من أجل نجاح التعلم
302.....	حدد أسلوبك في التعلم
303.....	ابدأ التعلم بحماس
304.....	حقق بهجة التعلم في الحياة
306.....	خطط ونظم للتعلم
307.....	استراتيجيات تساعدك على التعلم
307.....	خذ مذكرات جيدة من المادة المسموعة
310.....	طريقة استخدام الكلمات
311.....	مقترحات لتعلم المفردات اللغوية

316.....	الأسلوب رباعي المنهج.....
316.....	المنهج الأول الإعداد.....
316.....	المنهج الثاني فكرة عامة.....
317.....	المنهج الثالث القراءة عن قرب.....
317.....	المنهج الرابع المراجعة.....
318.....	استراتيجيات تنظيم قطع نثرية.....
319.....	الطريقة المسحية في التعلم.....
332.....	استراتيجيات تعزيز مهارات التعلم.....
332.....	• طرح الأسئلة والشرح.....
334.....	• استخدم المنظمات البيانية للتعلم.....
334.....	• تنظيمات خطية.....
334.....	• التنظيمات الهرمية.....
334.....	• الشبكات.....
335.....	• المصفوفات.....
336.....	مجتمع التعلم المهني.....
338.....	خصائص مجتمع التعلم المهني.....
339.....	تطوير رؤية مشتركة.....
339.....	التأكيد على تعلم المتعلم.....
340.....	التركيز على تعلم الفريق.....
341.....	البحث الجماعي.....
342.....	الفرق التعاونية أو التأزرية.....
342.....	التركيز على العمل والتجريب.....
342.....	توظيف التفكير المنظومي.....
343.....	تحسين جودة العمل.....
343.....	استخدام نماذج عقلية أفضل.....
344.....	ممارسة التقويم الذاتي.....
344.....	توظيف تقويم الأقران.....
346.....	التركيز على النتائج.....
347.....	بناء ثقافة التعلم في الحياة.....
349.....	المراجع.....

352.....	الفصل التاسع: العمل الفريقي
352.....	مقدمة
355.....	بناء فريق العمل
355.....	تشكيل فريق العمل
356.....	العصف
357.....	التعاون
357.....	الأداء
358.....	مناقشة النتائج النهائية
358.....	قواعد بناء إدارة الفريق
359.....	الانسجام خلال العمل الفريقي
360.....	مواصفات فريق العمل الناجح
363.....	العلاقات والاتصال في الفريق
364.....	الحالة المعنوية للفريق
365.....	متطلبات العمل الفريقي
365.....	إبداع في الفريق
367.....	مهارات العمل الفريقي الناجح
368.....	إطار عمل الفريق
368.....	تكوين الفريق
368.....	تحديد جدول زمني للعمل ومكانه
368.....	الاتفاق على قواعد العمل
369.....	التخطيط للتنفيذ
369.....	تحديد قيادة الفريق
369.....	إحراز الفريق تقدماً
370.....	التحدث في الفريق
371.....	سلوكيات أعضاء الفريق
371.....	أولاً- السلوكيات البناءة
373.....	ثانياً- السلوكيات الهدامة
374.....	فوائد قيادة وبناء فريق العمل
376.....	خصائص فرق العمل الفعالة
377.....	معوقات بناء فريق العمل

382.....	تقبل الاختلاف في الحياة
389.....	المراجع

392..... الفصل العاشر: ترشيد الاستهلاك في الحياة

392.....	مقدمة
394.....	الوعي الاستهلاكي في الحياة
395.....	العرض والطلب
397.....	توعية المستهلك
397.....	العوامل المؤثرة في العملية الاستهلاكية
398.....	حقوق المستهلك
399.....	واجباتك كمستهلك
399.....	تعلم فن الشراء
402.....	انتبه لخدع التنزيلات
403.....	ميزانية الأسرة
406.....	تقييم ترشيد الاستهلاك
408.....	دورة الاستهلاك
408.....	ترشيد استهلاكك للغذاء
409.....	أمثلة لترشيد استهلاك الغذاء
410.....	ترشيد استخدام الأدوية
411.....	ترشيد الماء
413.....	ترشيد استهلاك الكهرباء
415.....	ترشيد استهلاك الملابس والأنسجة
416.....	ترشيد الاستهلاك في مجال السكن
416.....	اختيار الأثاث المنزلي
417.....	إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة
418.....	كيف تقلل من استهلاك المكيف؟
419.....	كيف تقلل من استهلاك السخان؟
419.....	كيف تقلل من استهلاك الثلاجة؟
421.....	التخطيط المالي وتعزيز الادخار
421.....	كيف ندّخر؟

422.....	ترتيب أولويات الإنفاق الأسري
425.....	المراجع
428.....	الفصل الحادي عشر: مواجهة التضليل باستقامة التفكير.....
428.....	مقدمة
429.....	أهمية استقامة التفكير.....
430.....	اكتشف التضليل
433.....	مارس مهارات استقامة التفكير
434.....	مهارة تقويم موثوقية المصادر
436.....	خبرة المصدر ومعرفته بالموضوع
436.....	انتفاء وجود مصلحة للمصدر
436.....	الاتفاق مع الآخرين على نفس مستوى الكفاءة.....
437.....	سمعة المصدر.....
438.....	مهارة كشف المغالطات
438.....	أنواع المغالطات
443.....	طبق مهارات اكتشاف المغالطات.....
443.....	التمييز بين الرأي والحقيقة
446.....	احذر التناقض أو عدم الاتساق.....
448.....	اختبار مدى مصداقية ادعاء ما.....
450.....	التمييز بين المعلومات ذات الصلة وغير ذات الصلة
453.....	اكتشف المغالطة في الاستدلال المنطقي أو الاستنتاج.....
454.....	مهارة النقد
457.....	مهارة تحليل الخطأ
458.....	تعرف الأخطاء الشائعة في التفكير.....
458.....	أخطاء قائمة على أسانيد ضعيفة ومنها.....
458.....	أخطاء تقوم على الهجوم ومنها.....
458.....	أخطاء قائمة على منطق خاطئ
459.....	كيف تعلم تحليل الخطأ بمهارة؟.....
459.....	أمثلة لمهارة تحليل الأخطاء
461.....	تقويم مهارة تحليل الأخطاء

463.....	الحساسية للمشكلات واستقامة التفكير.....
463.....	كيف تعلم مهارة الحساسية للمشكلات؟.....
464.....	أنشطة لتنمية مهارات الحساسية للمشكلات.....
466.....	المراجع.....
470.....	الفصل الثاني عشر: ريادة الأعمال
470.....	مقدمة.....
472.....	مفهوم ريادة الأعمال.....
473.....	خصائص رائد الأعمال.....
475.....	ابحث عن فرصة العمل.....
475.....	مراحل ريادة العمل.....
477.....	تعليم ريادة الأعمال.....
479.....	ركز على فكرة العمل.....
481.....	تنفيذ العمل بنجاح.....
483.....	حل المشكلات لتكون رائد أعمال.....
486.....	كيف تتعلم حل المشكلات؟.....
489.....	اعمل بيدك وعقلك لتكون رائد أعمال.....
490.....	كُون اتجاهاً إيجابياً نحو العمل.....
492.....	اتخاذ القرار مفتاحك لريادة الأعمال.....
493.....	مهارات اتخاذ القرار.....
496.....	انتفع بالوقت بكفاءة لنجاح العمل.....
497.....	أسس إدارة الوقت.....
502.....	عِش مناخ العمل في المدرسة.....
504.....	متى نقيم المشروع؟.....
507.....	المراجع.....