

الملاحق

ملحق (١) مخرجات التربية الصحية في مصفوفة المدى والتتابع بمناهج العلوم بالتعليم الأساسي

م	مخرجات التربية الصحية	المجال	الصف	نوع المخرج	
				معرفي	مهاري
١	ينمي مفردات اللغة تستخدم في وصف أعضاء الحس ووظائفها.	الصحة الشخصية	١	√	
٢	يستخدم الحواس للتعرف على مواد وأنشطة مختلفة عن طريق النظر والسمع والتذوق والشم واللمس.	الصحة الشخصية	١	√	
٣	يتعرف على أعضاء الحس الخمسة، ووظيفة كل واحد منها.	الصحة الشخصية	١	√	
٤	يتعرف على التقانة التي تقوي النظر والسمع الضعيفين .	الصحة الشخصية	١	√	
٥	الملاحظة عن طريق استخدام حاسة واحدة، أو مجموعة من الحواس معاً.	الصحة الشخصية	١	√	
٦	استخدام الحواس في تصنيف الأشياء.	الصحة الشخصية	١	√	
٧	تفحص النباتات باستخدام حواس البصر واللمس والشم.	الصحة الشخصية	٢	√	
٨	وصف اختلاف الأصوات من حيث الحدة والقوة.	الصحة الشخصية	٢	√	
٩	وصف الضوء من حيث درجة سطوعه.	الصحة الشخصية	٢	√	
١٠	تحديد الممارسات التي تضمن أسلوب حياة صحياً .	الصحة الشخصية	٣	√	
١١	وصف السلوكيات التي تسهم في تحقيق صحة الأفراد.	الصحة الشخصية	٣	√	
١٢	عزو التغيرات التي تطرأ على جسم الإنسان (مثل حب الشباب ونمو الشعر على الجلد) إلى النمو.	الصحة الشخصية	٥	√	
١٣	وصف الدور الذي تلعبه أجهزة الجسم لمساعدة الإنسان والحيوانات الأخرى كي تنمو وتتكاثر وتلي حاجاتها.	الصحة الشخصية	٥	√	

م	مخرجات التربية الصحية	المجال	الصف	نوع المخرج	
				معرفي	مهاري
١٤	وصف بنية ووظيفة الأعضاء الرئيسة للجهاز الهيكلي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والجهاز الهضمي وجهاز الإخراج.	الصحة الشخصية	٥	✓	
١٥	وصف الطريقة التي يعمل بها الهيكل العظمي والعضلات والجهاز العصبي لتمكن الجسم من الحركة.	الصحة الشخصية	٥	✓	
١٦	وصف الدور الذي يقوم به الجلد.	الصحة الشخصية	٥	✓	
١٧	وصف دور أعضاء الأجهزة في جسم الإنسان.	الصحة الشخصية	٨	✓	
١٨	إيجاد العلاقة بين احتياجات ووظائف الخلايا والأعضاء المختلفة في الكائنات الحية واحتياجات ووظائف الإنسان ككائن حي.	الصحة الشخصية	٨	✓	
١٩	وصف الوظائف الأساسية وفعاليتها لأجهزة الإنسان التنفسي والدوري والهضمي والإخراجي والعصبي.	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢٠	وصف أمثلة للاعتماد المتبادل للعديد من أجهزة جسم الإنسان.	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢١	وصف التغيرات التي تحدث في وظائف الجسم استجابة للتغيرات البيئية.	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢٢	توضيح صحة الجهاز التنفسي والهضمي للإنسان .	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢٣	وصف كيف تعتمد حاسي النظر والسمع على الطاقة الموحية.	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢٤	شرح كيفية رؤية الأشياء بواسطة العين ومقارنة العين بالكاميرا.	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢٥	شرح وظيفة الأذن ومقارنة الأذن وأجهزة استقبال الموجات فوق الصوتية.	الصحة الشخصية	٨	✓	
٢٦	يتتبع مراحل نمو أعضاء جسم الإنسان.	الصحة الشخصية	٩	✓	
٢٧	يصف تأثير العوامل البيئية على وظائف الجلد.	الصحة الشخصية	١٠	✓	
٢٨	يصف تأثير العوامل البيئية المختلفة على عمل وصحة الجهاز	الصحة	١٠	✓	

م	مخرجات التربية الصحية		المجال	الصف	نوع المخرج	
					معرفي	مهاري
			الشخصية			
٢٩	يستقصي تركيب ووظيفة العظام والعضلات اللذين يؤديان إلى حركة جسم الإنسان.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٠	يستقصي تركيب الجلد ووظائفه لدى الإنسان، ويصف دوره في المحافظة على توازن الجسم.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣١	يربط احتياجات الخلايا وأعضاء الجسم باحتياجات الجسم ككل.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٢	يصف الدور الذي يقوم به الجهاز الهضمي للحصول على المواد الغذائية بصورة مبسطة يمكن للخلايا الاستفادة منها.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٣	يشرح العلاقة بين تركيب ووظيفة أعضاء الجهاز الهضمي عند الإنسان.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٤	يصف خصائص كل من الرئة والشعيرة الدموية التركيبية والوظيفية التي تمكنها من القيام بعملية التبادل الغازي.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٥	يصف الدور الذي يقوم به الجهاز الدوري في عمليات نقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى جميع خلايا الجسم ونقل ثاني أكسيد الكربون والفضلات من هذه الخلايا.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٦	يصف الدور الذي يقوم به الجهاز الإخراجي في عمليات نقل الفضلات من الجسم إلى خارجه.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٧	يستقصي العلاقة بين تركيب الكلية وعمليات تنقية الدم وإعادة امتصاص الماء والجلوكوز وإفراز الفضلات.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٨	تحديد الموضوعات ذات العلاقة بالاستخدام الشخصي والمجتمعي للمركبات التي تتسم بإمكانية إحداث التسمم أو ذات الطبيعة الخطرة.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٣٩	يوضح كيف مكنت التقنية الإنسان من استخدام الأطراف والمفاصل الصناعية .	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٤٠	يصف ويستقصي التقنيات الحديثة في تشخيص إصابات العظام والمفاصل.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٤١	يصف دور التقنية في معالجة إصابات الجلد.	الصحة الشخصية	١٠	✓		
٤٢	يصف دور التقنية في معرفة وتحديد أنشطة الجسم المختلفة	الصحة الشخصية	١٠	✓		

م	مخرجات التربية الصحية	المجال	الصف	نوع المخرج	
				معرفي	مهاري
	كنبض القلب، ومعدل التنفس، وضغط الدم، وحساب كمية الدم، وعدد الخلايا الدموية، ومعدل التنفس، ودور العمليات الجراحية في مساعدة الجسم على إعادة توازنه.	الشخصية			
٤٣	يستقصي ويصف استخدامات التقانة الحيوية في عمليات نقل الأعضاء وزراعتها، وإيجاد الأعضاء الصناعية كالقلب مثلاً.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٤٤	يصف دور التقانة في تشخيص إصابات الجهاز الدوري.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٤٥	يستقصي ويصف استخدامات التقانة الحيوية في عمليات نقل الأعضاء وزراعتها، وإيجاد الأعضاء الصناعية كالقلب والكلية الصناعية والجلد الصناعي.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٤٦	يصف دور التقانة في تشخيص إصابات الجهاز البولي.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٤٧	وضع أسس نظرية وافتراضات لاستكشاف عمل الكلية.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٤٨	تصميم تجربة عملية لمقارنة مكونات العظم من مصادر حيوانية مختلفة.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٤٩	تصميم وتنفيذ نموذج للدورة الدموية.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٥٠	يقارن من خلال جدول يوضح فيه التغيرات التي تحدث على العظام بعد نزع المعادن منها.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٥١	استخدام أدوات لقياس كفاءة الرئة بفعالية.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٥٢	بناء نموذج للجهاز الهضمي ودراسة الأجزاء عليه.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٥٣	استخدام جهاز قياس معدل التنفس لجمع بيانات لاختبار معدل التنفس.	الصحة الشخصية	١٠	√	
٥٤	إجراء مقارنة بين الأدلة التي توضح تخصصات ووظائف أعضاء الجهاز الهضمي.	الصحة الشخصية	١٠	√	
١	التمييز بين الفواكه والخضروات.	الصحة الغذائية	٢	√	

م	مخرجات التربية الصحية		المجال	الصف	نوع المخرج	
					معرفي	مهاري
٢	تحديد الطعام الذي ينتج من البذور والسيقان والأوراق والجذور والأزهار.	الصحة الغذائية	٢	✓		
٣	تحديد المجموعات الغذائية الأساسية.	الصحة الغذائية	٣	✓		
٤	وصف المتطلبات الغذائية .	الصحة الغذائية	٣	✓		
٥	وصف المواد الغذائية للتمتع بجسم صحي.	الصحة الغذائية	٥	✓		
٦	تحديد المواد العامة العضوية وغير العضوية التي تعد أساسية لصحة ونمو الإنسان والكائنات الحية الأخرى وتوضيح الأدوار التي تقوم بها هذه المواد.	الصحة الغذائية	٨	✓		
٧	يستقصي تأثير المواد الغذائية على بنية العظام والعضلات.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
٨	يستكشف تأثير الماء والأملاح على عمل الكلية.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
٩	يصف الغذاء المتوازن الذي يحافظ على صحة الجسم وبنية.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
١٠	صياغة تعريف بلغته الخاصة لمفهوم التوازن الغذائي.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
١١	تصميم تجربة عملية لاستقصاء محتوى الحليب من المواد الغذائية.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
١٢	تحميل وإنزال النصوص والصور والملفات السمعية والبصرية ذات البعد التقني والتي تتعلق بالتغذية والجهاز الهضمي.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
١٣	إعداد بحث عن المواد الغذائية الطبيعية والصناعية بناءً على المبادئ العلمية.	الصحة الغذائية	١٠	✓		
١	يتعرف على معايير السلامة اللازمة لحماية الحواس.	الصحة الوقائية	١	✓		
٢	تحديد السلوكيات التي تحافظ على صحة الجلد و الأجهزة العضلية والتنفسية والدورية .	الصحة الوقائية	٣	✓		
٣	التعرف على دفاعات الجسم مثل الجلد وأحماض المعدة والدموع	الصحة	٣	✓		

م	مخرجات التربية الصحية		المجال	الصف	نوع المخرج	
					معرفي	مهاري
			الوقائية			
٤	تحديد خيارات أنماط الحياة المختلفة التي تقلل من الإصابة بالأمراض المعدية.	٣	الصحة الوقائية	٣	✓	
٥	تحديد الأنشطة التي تمنع انتشار الأمراض .	٣	الصحة الوقائية	٣	✓	
٦	تعرف الكهرباء وفوائدها ومخاطرها.	٤	الصحة الوقائية	٤	✓	
٧	تحديد السلوكيات الإيجابية والسلبية في التعامل مع الأجهزة الكهربائية.	٤	الصحة الوقائية	٤	✓	
٨	تقييم الأجهزة التي يركبها الطالب بصورة شخصية فيما يختص بجوانب السلامة والكفاءة والوظيفة والمظهر والاستخدام المتقن للمواد.	٥	الصحة الوقائية	٥	✓	
٩	وصف كيفية إجراء الاختبارات لمعرفة الكيفية التي تؤثر بها مواد متنوعة في نمو البكتيريا.	٦	الصحة الوقائية	٦	✓	
١٠	وصف إسهام فلمنج في اكتشاف وتطوير المضادات الحيوية .	٦	الصحة الوقائية	٦	✓	
١١	استخدام المعدات والأجهزة بالطريقة التي تضمن سلامتهم وسلامة الآخرين.	٧	الصحة الوقائية	٧	✓	
١٢	وصف امتصاص الكائنات الحية للمواد بواسطة الهضم أو الامتصاص ووصف الدليل الذي يصعب على بعض الكائنات أزالته.	٨	الصحة الوقائية	٨	✓	
١٣	توضيح كيفية اختلاف الفيروسات عن البكتيريا.	٨	الصحة الوقائية	٨	✓	
١٤	يصف الإشارات الموجودة على زجاجات المواد الكيميائية في مختبر المدرسة.	٩	الصحة الوقائية	٩	✓	
١٥	يتعرف على الطرق الصحيحة للتعامل مع المواد الكيميائية .	٩	الصحة الوقائية	٩	✓	
١٦	يقدر حجم الأخطار الناجمة عن بعض التفاعلات الكيميائية	٩	الصحة الوقائية	٩	✓	
١٧	يتعرف على احتياطات الأمان في استخدام الكهرباء بصورة	٩	الصحة	٩	✓	

م	مخرجات التربية الصحية		المجال	الصف	نوع المخرج	
					معرفي	مهاري
	عامة.		الوقائية			
١٨	يطبق تعليمات الأمان أثناء استخدام المواد الكيميائية.	٩	الصحة الوقائية		✓	
١٩	يحدد أثر التقانة الحيوية على حياة الإنسان.	٩	الصحة الوقائية		✓	
٢٠	يصف كيف يمكن بناء عظام وعضلات سليمة وقوية للمحافظة على صحة وتوازن الجسم.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢١	يصف دور التمارين الرياضية في المحافظة على صحة الجسم وتوازنه.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٢	يتعرف على كيفية المحافظة على صحة وسلامة الجلد.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٣	يوضح دور التمارين الرياضية في المحافظة على صحة الجهاز التنفسي ورفع كفاءة الرئة.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٤	يوضح الطرق المختلفة التي يحافظ فيها الجسم على توازنه مثل مستوى سكر الجلوكوز في الدم، تباين ضغط الدم وتنظيم درجة الحرارة.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٥	التنبؤ بالحالة الصحية نتيجة للتغيرات الجوية.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٦	تنفيذ تجربة لتحديد تأثير التمرينات الرياضية على معدل نبض القلب وتحديد المتغيرات مثل الشدة والوقت اللذان يؤثران على النتائج.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٧	تنفيذ تجربة لتحديد بعض وظائف الجلد.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٨	جمع بيانات ومعلومات حول الظروف البيئية والتنبؤ بتأثيرها على جلد الإنسان واستجابته لها.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٢٩	إعداد تقرير أو بحث عن إصابات العضلات وطرق علاجها.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٣٠	كتابة تقرير أو بحث أو تنفيذ مشروع عن عمل الكلية.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٣١	إعداد تقرير حول آثار العناصر الثقيلة على حياة الإنسان	١٠	الصحة		✓	

م	مخرجات التربية الصحية		المجال	الصف	نوع المخرج	
					معرفي	مهاري
	والبيئة.		الوقائية			
٣٢	تفسير اختلاف سعة الرئة واستنتاج تأثير التمارين الرياضية على سعة الرئة.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٣٣	يتوقع المشكلات الصحية التي يمكن أن يتعرض لها جلد الإنسان في البيئة الصحراوية الجافة.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
٣٤	يتبادل الأفكار والمعلومات حول كيفية المحافظة على صحة الجلد.	١٠	الصحة الوقائية		✓	
١	يصف الطرق المستخدمة في المحافظة على الماء.	١	الصحة البيئية		✓	
٢	يصف طرق الحماية والمحافظة على حياة الكائنات الحية في البيئة.	١	الصحة البيئية		✓	
٣	يتعرف على خصائص بيئة صحية .	١	الصحة البيئية		✓	
٤	يصف الأشياء التي تلوث الهواء .	١	الصحة البيئية		✓	
٥	يصف الأنشطة الإنسانية التي تساعد على المحافظة على البيئة.	١	الصحة البيئية		✓	
٦	وصف سمات البيئة الصناعية التي تساعد على نمو وصحة حيوانات مألوفة .	٣	الصحة البيئية		✓	
٧	وصف تأثير الإنسان على البيئة.	٤	الصحة البيئية		✓	
٨	تحديد كيفية محافظة الإنسان على البيئة.	٤	الصحة البيئية		✓	
٩	التنبؤ بالتغيرات التي تطرأ على الأنظمة البيئية.	٤	الصحة البيئية		✓	
١٠	طرح أسئلة حول أسباب انقراض بعض الكائنات الحية في بيئاتها.	٤	الصحة البيئية		✓	
١١	وصف كيف أن التصرفات الشخصية تساعد في الحفاظ على الموارد الطبيعية وفي رعاية الكائنات الحية ومواطنها الطبيعية.	٥	الصحة البيئية		✓	
١٢	التعرف على تأثيرهم الشخصي وتأثير أسرهم على الموارد	٥	الصحة		✓	

م	مخرجات التربية الصحية	المجال	الصف	نوع المخرج	
				معرفي	مهاري
	الطبيعية.	البيئية			
١٣	ابتكار طرق لتنظيف بقعة تلوث نفطي مقلدة.	الصحة البيئية	٦	✓	
١٤	تعريف مفهوم علم البيئة ودور العلماء في خدمة البيئة.	الصحة البيئية	٧	✓	
١٥	توضيح الكيفية التي ينتقل بها التلوث خلال الغلاف الجوي.	الصحة البيئية	٧	✓	
١٦	توضيح دور الأنشطة البشرية التي تتسبب في التغيرات التي تطرأ على الأنظمة البيئية.	الصحة البيئية	٧	✓	
١٧	توضيح تكون التربة وأثر أنشطة الإنسان عليها.	الصحة البيئية	٧	✓	
١٨	توضيح تأثير نشاط الإنسان على أنماط التجوية والتعرية.	الصحة البيئية	٧	✓	
١٩	وصف وتوضيح العمليات التي تنتج عن طريقها المواد الكيميائية للبيئة أو يتغير بواسطتها تركيز هذه المواد.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٠	وصف وتوضيح استخدام المراقبة البيولوجية كوسيلة من وسائل تحديد نوعية البيئة.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢١	تحديد العوامل الكيميائية في البيئة التي قد تؤثر على صحة وتوزيع الكائنات الحية.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٢	وصف تأثيرات الأحماض والقواعد على الكائنات الحية.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٣	تحديد الممارسات الحالية التي تغير من المحيطات مثل صيد الأسماك والحيتان ونقل النفط وظاهرة الاحتباس الحراري.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٤	تقديم أمثلة للمشاكل التي يمكن أن تحل باستخدام التقانة المتوفرة وكذلك المشاكل التي لا يمكن حلها بواسطة التقانة.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٥	تحديد التساؤلات التي تحتاج إلى النظر فيما يتعلق بتحديد المواد وكيميائياتها التي يمكن إطلاقها في البيئة بأمان.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٦	وصف الوسائل البديلة لإنتاج الطاقة والتأثير البيئي لاستخدامها.	الصحة البيئية	٨	✓	
٢٧	يصف تأثير المولدات الكهربائية على البيئة.	الصحة	٩	✓	

م	مخرجات التربية الصحية		المجال	الصف	نوع المخرج	
					معرفي	مهاري
			البيئية			
٢٨	يستقصي دور العوامل البيئية التي تتسبب في التغيرات المناخية في الاختلاف الحيوي.	الصحة البيئية	٩	√		
٢٩	يقيم الاستراتيجيات المحلية والدولية الموجهة إلى تقليل خسارة التنوع في الكائنات الحية.	الصحة البيئية	٩	√		
٣٠	شرح أهمية استخدام تقانات تحول الطاقة ذات كفاءة عالية لحماية البيئة وللاستخدام الراشد للموارد الطبيعية.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣١	شرح كيف يؤثر المناخ في حياة الناس والكائنات الأخرى والحاجة إلى استقصاء تغير المناخ.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٢	وصف ظاهرة الاحتباس الحراري ودور الغازات المختلفة — كالميثان ، ثاني أكسيد الكربون ، بخار الماء في تحديد مدى الاحتباس الحراري.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٣	تقويم مخاطر وفوائد النشاط البشري وتأثيره على الغلاف الحيوي والمناخ من وجهات نظر متنوعة.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٤	وضع فرضيات للآثار الجوية الناجمة بسبب النشاط البشري.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٥	تنفيذ التجارب التي تحدد العوامل المؤثرة على انسياب الطاقة عبر الغلاف المائي.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٦	استخدام البيانات المختلفة في تصميم مخططات تبين تأثير النشاط البشري على انسياب الطاقة.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٧	إجراء بحث حول المشاكل البيئية الناتجة عن المولدات الكهربائية.	الصحة البيئية	١٠	√		
٣٨	الاستفادة من مركز مصادر التعلم لجمع معلومات عن العوامل الجوية المختلفة.	الصحة البيئية	١٠	√		

ملحق (٢) مقياس السلوكيات والاتجاهات الصحية في صورته الأولى

الأستاذ / الدكتور المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

يقوم الباحث بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية بعنوان: (الاتجاهات والسلوكيات الصحية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عمان في ضوء مخرجات التربية الصحية بمناهج العلوم)، وتهدف إلى الكشف عن أنماط السلوكيات الصحية لدى طلبة مدارس التعليم الأساسي بسلطنة عمان واتجاهات الطلبة نحو الصحة، ولغرض الدراسة أعد الباحث مقياسين؛ المقياس الأول للسلوكيات الصحية، والمقياس الثاني للاتجاهات الصحية، وسيتم تطبيق المقياسين على طلبة الصف العاشر من التعليم الأساسي باعتباره آخر صف في السلم التعليمي في هذه المرحلة.

وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنني ألتمس منكم التكرم بإبداء الرأي في عبارات المقياسين في الآتي:

- إذا كانت العبارة تقيس أو لا تقيس ما وضعت لقياسه.
- تقديم ملاحظات من حيث وضوح العبارة ومناسبتها للسلوك والاتجاه المراد قياسه.
- مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارة.
- مدى انتماء كل عبارة لمحورها.
- كما ألتمس منكم التكرم بكتابة بياناتكم الآتية:

الدرجة العلمية:

الاسم:

مكان العمل:

الوظيفة:

شاكرًا لكم حسن تعاونكم.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير.

الباحث / سيف بن سعيد بن سليمان الحجي



أعزائي الطلبة ...

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

يقوم الباحث بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية بعنوان: (الاتجاهات والسلوكيات الصحية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عمان في ضوء مخرجات التربية الصحية بمناهج العلوم)، وتهدف إلى الكشف عن أنماط السلوكيات الصحية لدى طلبة مدارس التعليم الأساسي بسلطنة عمان واتجاهات الطلبة نحو الصحة، وبين يديك مقياسين أعدا لغرض الدراسة المقياس الأول للسلوكيات الصحية والمقياس الثاني للاتجاهات الصحية برجاؤك تكرمك الإجابة على عبارات المقياسين بكل دقة وموضوعية وفقا لسلوكياتك التي تمارسها في حياتك اليومية واتجاهاتك الصحية علما بأن المعلومات ستعامل بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

الباحث/ سيف بن سعيد بن سليمان الحجي

بيانات عامة:

النوع: ذكر ☐ أنثى ☐
البيئة السكنية: المدينة ☐ بعيد عن المدينة ☐

أولاً. مقياس السلوكيات الصحية:

ضع علامة (√) أمام الاستجابة التي تتوافق مع ممارساتك للسلوكيات الصحية لكل العبارات

الآتية:

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
	أولاً. السلوكيات المتعلقة بالصحة الشخصية.					
١	أتجنب استخدام أدوات أو أغراض الآخرين الشخصية.					
٢	أنظف أسناني كل يوم بالفرشاة والمعجون.					
٣	أغسل يدي بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام.					
٤	أستحم كل يوم.					
٥	أتجنب تقليد أظفاري بأسناني.					
٦	أمشط شعري يومياً.					
٧	أنظف أنفي بأصبعي.					
٨	أنام ما يكفي في موعد ثابت.					
٩	لا أمشي حافياً خارج المنزل.					
١٠	أتجنب القراءة في الضوء الخافت.					
١١	أستخدم أي منشفة موجودة في دورة المياه.					
١٢	أتجنب السهر ليلاً وأصحو من النوم مبكراً.					
١٣	لا أستخدم فرشاة إخواني عندما لا أجد فرشاة أسنان.					
١٤	أأخذ وضع صحي عند الجلوس للقراءة والكتابة.					
١٥	أتجنب السعال والعطاس في وجوه الآخرين.					
١٦	لا أستخدم أجهزة الحاسوب أو الحاسوب اللوحي أو الهاتف لفترات طويلة في اليوم.					
	ثانياً. السلوكيات المتعلقة بالصحة الغذائية.					
١٧	أغسل يدي قبل تناول الطعام وبعده.					
١٨	أغسل فمي بعد تناول الطعام.					
١٩	أتجنب تناول الطعام بعد سقوطه على الأرض.					
٢٠	أتناول ثلاث وجبات غذائية يومياً بانتظام.					
٢١	لا أكثر من تناول الحلويات.					
٢٢	أتناول الفواكه والخضروات بانتظام.					

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
٢٣	أتناول وجبة الإفطار يوميا قبل الذهاب للمدرسة.					
٢٤	أشرب كمية كافية من الماء في اليوم.					
٢٥	أجنب تناول المشروبات الغازية باستمرار.					
٢٦	أغسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها.					
٢٧	أتناول أغذية متنوعة ومتوازنة في العناصر الغذائية.					
٢٨	أتناول الوجبات الغذائية السريعة باستمرار.					
٢٩	أجنب تناول الأطعمة الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.					
٣٠	أتناول التمر باستمرار.					
٣١	أجنب تناول المواد الملونة والمنكهات المضافة للأطعمة.					
٣٢	أقلل من الأغذية الغنية بالدهون والكولسترول.					
٣٣	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.					
	ثالثا. السلوكيات المتعلقة بالصحة الوقائية.					
٣٤	ألتزم بكل إجراءات الوقاية الصحية.					
٣٥	ألتزم بالإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية.					
٣٦	أجنب تناول المواد المخدرة.					
٣٧	لا أتناول الحبوب المنشطة.					
٣٨	أجنب تدخين السجائر.					
٣٩	أمتنع عن ممارسة الرياضة.					
٤٠	أتناول مشروبات الطاقة باستمرار.					
٤١	أجنب تدخين الشيشة.					
٤٢	أتناول المنبهات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاي بكثرة.					
٤٣	أجنب تناول التبغ الممضوغ.					
٤٤	أجنب تناول المشروبات الكحولية.					
٤٥	أمارس المشي بانتظام.					
٤٦	أستخدم حزام الأمان عند ركوب السيارة.					
٤٧	ألتزم بإجراءات صحيحة عند التعامل مع الأجهزة الكهربائية.					
٤٨	لا أتناول أدوية يصفها لي أصدقائي أو معارفي دون الرجوع للطبيب.					

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
	رابعاً. السلوكيات المتعلقة بصحة البيئة.					
٤٩	أحافظ على نظافة البيئة.					
٥٠	أجنب القاء الملوثات في المياه.					
٥١	أشارك في معسكرات نظافة البيئة.					
٥٢	أجنب البصاق على الأرض.					
٥٣	أزرع بعض النباتات للمساعدة في تنقية الهواء.					
٥٤	أجنب رمي المخلفات على الأرض.					
٥٥	أترك المكان الذي أتواجد فيه أنظف مما كان.					
٥٦	أضع المخلفات التي أجدتها على الأرض في المكان المخصص لها.					

ثانياً. مقياس الاتجاهات الصحية

ضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تتوافق مع اتجاهاتك الصحية لكل العبارات الآتية:

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	أولاً. الاتجاهات المتعلقة بالصحة الشخصية.					
١	أرى أنه لا خوف من استخدام أدوات المريض بمرض ما.					
٢	أعتقد أنه من الضروري الاستحمام يومياً خاصة في الصيف.					
٣	لا داعي لاستخدام مقص الأظافر لقص أظفاري طالما أستطيع قطعها بأسناني.					
٤	من الضروري غسل اليدين عند استخدام الحمام.					
٥	يمكن أن نتشارك أنا وإخواني في استخدام الأدوات الخاصة في المنزل.					
٦	لا داعي لتنظيف الأسنان يومياً طالما أستطيع الأكل بها.					
٧	لا أرى مانع من استخدام أدوات الآخرين الخاصة.					
٨	لا خوف على الصحة من كثرة استخدام الحواسيب أو الحواسيب اللوحية أو الهواتف.					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
٩	لا داعي لاستكمال ساعات النوم اليومية طالما كنت قادرا على السهر.					
١٠	اتخاذ وضع صحي مناسب عند الجلوس للمذاكرة ضروري لسلامة العمود الفقري.					
	ثانيا. الاتجاهات المتعلقة بالصحة الغذائية.					
١١	أعتقد أن للغذاء الذي نتناوله دور في الوقاية من الأمراض.					
١٢	تناول الأغذية الغنية بالدهون باستمرار ضروري للحصول على طاقة أكبر.					
١٣	ليس من الضروري الاهتمام بوجبة الإفطار طالما أن الوجبة الرئيسية هي الغداء.					
١٤	أعتقد أن تناول الحلويات بكثرة من أسباب انتشار مرض السكري.					
١٥	أرى أن لسلوكنا الغذائي الخاطئ دور في إصابتنا بالأمراض.					
١٦	من الضروري شرب الماء حتى وإن لم نشعر بالعطش.					
١٧	أعتقد أن المشروبات الغازية تعوض الإنسان عن الفاكهة والخضروات.					
١٨	أرى أن الوجبات السريعة أفضل من الوجبات المنزلية.					
١٩	إضافة المواد الملونة للأطعمة يزيد من الإقبال على الأكل.					
٢٠	لا داعي للاهتمام بتنوع الغذاء طالما أنه يشبع البطن.					
٢١	أرى من الأهمية غسل الخضروات والفواكه قبل أكلها.					
٢٢	أرى أن تناول الحلويات أفضل من تناول التمر.					
٢٣	من الضروري الحفاظ على الوزن في المعدل الطبيعي.					
	ثالثا. الاتجاهات المتعلقة بالصحة الوقائية.					
٢٤	لدي الحماس لأحافظ على نفسي من الوقوع في المرض.					
٢٥	من المهم تناول مشروبات الطاقة للشعور بالقوة والنشاط.					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
٢٦	أرى بوجود علاقة بين تعاطي المخدرات والإصابة بالأمراض.					
٢٧	تناول القهوة والشاي مهم لأنه يساعد على التركيز.					
٢٨	أرى أن للتدخين علاقة وثيقة بانتشار أمراض القلب.					
٢٩	أعتقد أن ممارسة الرياضة هو مضيعة للوقت والجهد والمال.					
٣٠	كثرة تناول المشروبات المنبهة يتلف الجهاز العصبي.					
٣١	تدخين الشيشة يساعد من تقليل التوتر النفسي.					
٣٢	تناول المواد المنشطة مهم لتحسين الأداء في ممارسة الأنشطة.					
٣٣	لا مانع من تناول الدواء الذي وصفه الطبيب لأخي إذا شعرت بنفس مرضه.					
٣٤	لا داعي لاستخدام حزام الأمان طالما لا توجد دوريات للمخالفة.					
٣٥	من المهم أن يمارس الإنسان المشي بصورة منتظمة طوال حياته.					
	رابعاً. الاتجاهات المتعلقة بصحة البيئة.					
٣٦	المحافظة على نظافة البيئة مسؤولية البلدية.					
٣٧	أعتقد أن أماكن التنزه ليست ملك أحد فلا داعي للاهتمام بها ونظافتها.					
٣٨	طالما لست مريضاً فلا مانع من البصاق على الأرض.					
٣٩	يمكن رمي المخلفات على الأرض ما دام عمال النظافة يقومون بتجميعها.					
٤٠	المحافظة على موارد المياه مسؤولية الجميع.					
٤١	أنزعج من فعل الأشخاص الذين يرمون مخلفاتهم في البيئة.					
٤٢	لا فرق بين السكن بعيداً عن أماكن النفايات أو قريباً منها.					

ملحق (٣) قائمة بأسماء المحكمين لمقياس السلوكيات والاتجاهات الصحية

م	الاسم	الوظيفة	جهة العمل	الدرجة العلمية
١	أ.د علي مهدي كاظم	محاضر قسم علم النفس	جامعة السلطان قابوس	أستاذ دكتور
٢	أ.د محمد أحمد سلامه	رئيس قسم التربية	جامعة نزوى	أستاذ دكتور
٣	د. أسماء عبدالرحمن	محاضرة	جامعة العلوم الإسلامية	أستاذ مشارك
٤	د. أحمد حسن حمدان	محاضر قسم علم النفس	جامعة السلطان قابوس	أستاذ مشارك
٥	د. أحمد شبيب	محاضر قسم علم النفس	جامعة السلطان قابوس	أستاذ مشارك
٦	د. سعود بن سليمان البهاني	محاضر	كلية العلوم التطبيقية بنزوى	أستاذ مشارك
٧	د. عبدالله بن سيف بن محمد التوي	محاضر	جامعة نزوى	أستاذ مشارك
٨	د. أحمد بن إبراهيم بن أحمد الكندي	محاضر	كلية العلوم التطبيقية بنزوى	أستاذ مشارك
٩	د. حسام الدين السيد محمد	محاضر	جامعة نزوى	أستاذ مساعد
١٠	د. أحمد بن محمد بن سعيد البوسعيدى	رئيس قسم الصحة المدرسية	المديرية العامة للخدمات الصحية بالداخلية	دكتور في الطب
١١	د. زاهر بن أحمد العنقودي	إستشاري أول طب الأسرة وعضو الكلية الملكية البريطانية لأطباء العموم	مشروع نزوى لأنماط الحياة الصحية	دكتور في الطب
١٢	د. إبتسام عبدالعليم السيد	طبيب الصحة المدرسية	مدارس سمائل	دكتور في الطب
١٣	د. نبيل عبدالرحمن	طبيب الصحة المدرسية	مدارس إزكي	دكتور في الطب
١٤	د. خديجة بنت صالح البلوشية	مشرف عام مجال ثاني	دائرة الإشراف التربوي	دكتوراه في المناهج والتدريس
١٥	د. مبارك بن عبدالله الضامري	مشرف أول علوم	دائرة الإشراف التربوي	دكتوراه في المناهج والتدريس

م	الاسم	الوظيفة	جهة العمل	الدرجة العلمية
١٦	د. محمد بن خليفه السناني	مشرف عام الكيمياء	دائرة الإشراف التربوي	دكتوراه في المناهج والتدريس
١٧	خلفان بن حمد بن خلفان الشعلي	مدير مساعد دائرة تنمية الموارد البشرية	المديرية العامة للتربية والتعليم بالداخلية	الماجستير في الإدارة التربوية
١٨	مريم بنت بلعرب بن سليمان السليماني	مشرفة أحياء	المديرية العامة للتربية والتعليم بالداخلية	ماجستير علم الوظائف
١٩	عبدالله بن زايد بن وبي الخميس	مشرف مجال ثاني	المديرية العامة للتربية والتعليم بالداخلية	الماجستير في المناهج والتدريس
٢٠	يوسف الغاوي	مشرف صحة مدرسية	قسم الصحة المدرسية	دبلوم التمريض
٢١	أ. شيخه العبدلية	معلمة أحياء	مدرسة حلقة ثانية	الماجستير في المناهج والتدريس

ملحق (٤) مقياس السلوكيات والاتجاهات الصحية في صورته النهائية



أعزائي طلبة الصف العاشر ... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

يقوم الباحث بدراسة للحصول على درجة الدكتوراه في التربية بعنوان: (الاتجاهات والسلوكيات الصحية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عمان في ضوء مخرجات التربية الصحية بمناهج العلوم)، وتهدف إلى الكشف عن أنماط السلوكيات الصحية لدى طلبة مدارس التعليم الأساسي بسلطنة عمان واتجاهات الطلبة نحو الصحة، وبين يديك مقياسين أعدا لغرض الدراسة، المقياس الأول للسلوكيات الصحية، والمقياس الثاني للاتجاهات الصحية، برجاء تكرمك الإجابة على عبارات المقياسين بكل دقة وموضوعية وفقا لسلوكياتك التي تمارسها في حياتك اليومية، واتجاهاتك الصحية، علما بأن المعلومات ستعامل بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحث/ سيف بن سعيد بن سليمان الحجي

تعريفات مهمة:

السلوكيات الصحية: السلوكيات جمع سلوك، والسلوك الصحي هو: الممارسة التي تقوم بها في المواقف الحياتية المختلفة فيما يتعلق بالحفاظ على الصحة الشخصية، وصحة المجتمع.

الاتجاهات الصحية: الاتجاهات جمع اتجاه، والاتجاه الصحي هو: درجة امتلاكك لميول صحية سليمة في عدة مجالات صحية مختلفة.

بيانات عامة:

النوع: ☐ ذكر ☐ أنثى
البيئة السكنية: ☐ المدينة ☐ بعيد عن المدينة

أولا. مقياس السلوكيات الصحية:

ضع علامة (√) أمام الاستجابة التي تتوافق مع ممارساتك للسلوكيات الصحية للعبارة الآتية:

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
	أولا. السلوكيات المتعلقة بالصحة الشخصية.					
١	أُتجنب استخدام أدوات أو أغراض الآخرين الشخصية.					
٢	أنظف أسناني كل يوم بالفرشاة والمعجون.					
٣	أغسل يدي بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام.					
٤	أستحم كل يوم.					
٥	أُتجنب تقليم أظفاري بأسناني.					
٦	أغسل يدي قبل تناول الطعام.					
٧	أمشط شعري يوميا.					
٨	أُتجنب القراءة في الضوء الخافت.					
٩	أخذ كفايتي من النوم يوميا.					
١٠	أغسل فمي بعد تناول الطعام.					
١١	أُتجنب المشي حافيا خارج المنزل.					
١٢	أُتخذ وضعا صحيا عند الجلوس.					
١٣	أُتجنب السعال والعطاس في وجوه الآخرين.					
	ثانيا. السلوكيات المتعلقة بالصحة الغذائية.					
١٤	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا.					
١٥	أقلل من تناول الحلويات.					
١٦	أتناول الفواكه والخضروات.					
١٧	أتناول وجبة الإفطار يوميا قبل الذهاب للمدرسة.					
١٨	أشرب كمية كافية للجسم من الماء يوميا.					
١٩	أقلل من تناول المشروبات الغازية.					
٢٠	أتناول أغذية متنوعة ومتوازنة في العناصر الغذائية.					
٢١	أُتجنب تناول الوجبات السريعة.					
٢٢	أقلل من تناول الأطعمة الخفيفة بين الوجبات.					
٢٣	أُتجنب تناول الأطعمة المحتوية على مواد ملونة.					
٢٤	أقلل من تناول الأغذية الغنية بالدهون والكولسترول.					

م	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
	ثالثا. السلوكيات المتعلقة بالصحة الوقائية.					
٢٥	أُتخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية.					
٢٦	أُتجنب تناول المواد الضارة بالجسم كالكحول والمخدرات والمنشطات.					
٢٧	أُتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة.					
٢٨	أُتجنب التدخين.					
٢٩	أُمارس الرياضة.					
٣٠	أُغسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها.					
٣١	أُحرص على اتباع التعليمات الخاصة بالتعامل مع الأجهزة.					
٣٢	أُتجنب تناول أدوية يصفها لي أصدقائي أو معارفي دون الرجوع للطبيب.					
٣٣	أُقلل من استخدام أجهزة الحاسوب أو الهاتف لفترات طويلة في اليوم.					
	رابعا. السلوكيات المتعلقة بالصحة البيئية.					
٣٤	أُتجنب رمي المخلفات على الأرض.					
٣٥	أُشارك في معسكرات نظافة البيئة.					
٣٦	أُترك المكان الذي أكون فيه نظيفا.					
٣٧	أُتجنب البصق على الأرض.					
٣٨	أُزرع بعض النباتات للمساعدة في تنقية الهواء.					
٣٩	أُتجنب إلقاء الملوثات في المياه.					
٤٠	أُضع المخلفات الملقاة على الأرض في المكان المخصص لها.					

ثانيا. مقياس الاتجاهات الصحية:

ضع علامة (√) أمام الاستجابة التي تتوافق مع اتجاهاتك الصحية للعبارات الآتية:

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	أولا. الاتجاهات نحو الصحة الشخصية.					
١	مشاركة المريض أدواته الشخصية يضر بالصحة.					
٢	من الضروري الاستحمام يوميا.					
٣	من الضروري غسل اليدين بعد استخدام الحمام.					
٤	من المهم عدم مشاركة الأسرة في استخدام الأدوات الخاصة في المنزل.					
٥	تنظيف الأسنان يوميا ضروري للأكل بها.					
٦	من المهم استكمال ساعات النوم اليومية وعدم السهر.					
٧	إتخاذ وضعا صحيا مناسباً عند الجلوس ضروري لسلامة العمود الفقري.					
	ثانيا. الاتجاهات نحو الصحة الغذائية.					
٨	للغذاء الذي نتناوله دورا في الوقاية من الأمراض.					
٩	التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون مهم لصحة الجسم.					
١٠	من الضروري تناول وجبة الإفطار يوميا.					
١١	تناول الحلويات بكثرة من أسباب الإصابة بمرض السكري.					
١٢	من الضروري شرب الماء حتى وإن لم نشعر بالعطش.					
١٣	تناول الفاكهة والخضروات أفضل من تناول المشروبات الغازية.					
١٤	الوجبات المنزلية أفضل من الوجبات السريعة.					
١٥	إضافة المواد الملونة للأطعمة يضر بالصحة.					
١٦	من المهم التركيز على تنوع الغذاء الذي نتناوله وليس كميته.					
١٧	تناول التمر أفضل من تناول الحلويات.					
١٨	من الضروري الحفاظ على الوزن في المعدل الطبيعي.					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	ثالثا. الاتجاهات نحو الصحة الوقائية.					
١٩	يتحمل الأفراد مسؤولية وقاية أنفسهم من الأمراض.					
٢٠	من الأهمية غسل الخضروات والفواكه قبل أكلها.					
٢١	توجد علاقة بين تعاطي المخدرات والإصابة بالأمراض.					
٢٢	ممارسة الرياضة من طرق المحافظة على جسم سليم.					
٢٣	للتدخين علاقة وثيقة بانتشار الأمراض.					
٢٤	من المهم عدم تناول الدواء الذي وصفه الطبيب لأخي حتى وإن شعرت بنفس مرضه.					
٢٥	يوجد فرق بين السكن بعيدا عن أماكن النفايات أو قريبا منها.					
٢٦	من المهم أن يمارس الإنسان المشي يوميا طوال حياته.					
٢٧	يوجد ضرر على الصحة من كثرة استخدام الحواسيب أو الهواتف.					
	رابعا. الاتجاهات نحو الصحة البيئية.					
٢٨	المحافظة على نظافة البيئة مسؤولية الجميع.					
٢٩	أماكن التنزه ليست ملك أحد وعلى الجميع الاهتمام بها ونظافتها.					
٣٠	للبصق على الأرض علاقة بانتشار الأمراض وتلويث البيئة.					
٣١	من المزعج قيام الأشخاص برمي مخلفاتهم في البيئة.					
٣٢	أتحمل مسؤولية الحفاظ على موارد المياه.					

ملحق (٥) وثيقة المعايير المقترحة للتربية الصحية



وثيقة معايير مقترحة للتربية الصحية

إعداد/ سيف بن سعيد بن سليمان الحجي

إشراف الأستاذ المشارك الدكتورة : أسماء عبدالرحمن

المشرف المساعد الدكتورة: زيتي ناديا بنت محمد زين

المشرف المساعد الأستاذ المشارك الدكتور: خير النعين نور عارفين

المقدمة:

التربية الصحية هي جزء لا يتجزأ من التعليم الكلي لكل طالب في المدرسة من مستوى الروضة حتى الصف الثاني عشر، ويحتاج الطلبة لبرامج التربية الصحية الجيدة؛ لزيادة معرفتهم بمختلف القضايا الصحية المعاصرة المناسبة للعمر، وتطبيقها بشكل مناسب، واكتساب المهارات اللازمة لاتخاذ إجراءات تعزز الصحة، كما أن التربية الصحية تساعد الطلبة لأن يصبحوا مثقفين صحيين، ومفكرين وناقدين، وقادرين على حل المشكلات بطريقة إبداعية، وفي النهاية مواطنين، ومسؤولين، ومنتجين.

وتوفر برامج التربية الصحية هذه الفوائد فقط إذا تم تخطيطها وتنفيذها وتقييمها بعناية، فالتعليم الصحي الجيد يحتوي على معلومات صحية مناسبة للسن لتحسين النتائج الصحية للطلبة، وقيم شخصية تدعم السلوكيات الصحية، وقيم تعزز النتائج الصحية، وتقدم استراتيجيات للطلبة للتعرف على علاقتهم بصحة أقرانهم والسلوكيات والمواقف والمعتقدات وتأثيرها عليهم، كما أنها تعمل على تطوير المهارات وتوفير الفرص للطلبة للتعلم والممارسة وتطبيق المعلومات الصحية والمهارات ذات الصلة بالقضايا الصحية، كما أنها تقدم استراتيجيات تساعد الطلبة على تبني واستمرارية السلوكيات وتعزيز الصحة والحفاظ عليها واستعادتها.

وتحدد معايير التربية الصحية ما يجب أن يعرفه الطلبة ويكونوا قادرين على القيام به، فهي تصف المهارات الأساسية وأنواع المعلومات الصحية التي من شأنها أن تسهم في قدرة الطالب على ممارسة السلوكيات التي تحمي وتعزز الصحة.

وتعمل المعايير كأهداف لتعليم وتعلم التربية الصحية، وضبطها يُمكن الطلبة وأولياء الأمور والمعلمين من معرفة ما يجب أن يتعلمه الطلبة في مرحلة معينة من تعليم الطالب، وما يجب عليهم تحقيقه.

ويولي مجتمعنا في القرن الواحد والعشرين أهمية متزايدة على المناهج المبنية على المعايير، ومن ضمنها معايير التربية الصحية؛ لتطوير وتحسين نمط حياة صحي، وضمان حصول الطلبة على صحة عالية الجودة، واستعدادهم للتعليم، فالصحة الجيدة والتحصيل الدراسي يسيران معاً.

وتهدف هذه الوثيقة إلى توفير إطار يمكن من خلاله تطوير مخرجات التربية الصحية في المناهج الدراسية وخاصة مناهج العلوم، مما يسمح بإدراج المحتوى والمفاهيم الصحية المناسبة لاحتياجات المجتمع المحلي، وبمكّن مؤسسات التعليم من تحديد محتوى المناهج الدراسية الذي يعالج احتياجات الصحة المحلية والخاصة بالطلبة.

الصحة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2006: 1)، الصحة بأنها "حالة من الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز"، إنها حالة وظيفية تسمح للفرد بممارسة الأنشطة، وتحقيق أهدافه، لحياة منتجة.

التربية الصحية:

التربية الصحية هي: مزيج من خبرات التعلم المخطط لها، والتي توفر الفرصة للأفراد والمجموعات والمجتمعات؛ لاكتساب المعلومات والمهارات التي يحتاجها الطلبة؛ لاتخاذ قرارات صحية جيدة (California State Board of Education, 2008: 60)، وتساعد التربية الصحية الطلبة على اكتساب المعرفة والمواقف والمهارات التي يحتاجون إليها لاتخاذ قرارات تعزيز الصحة، وتحقيق المعرفة الصحية، واعتماد السلوكيات التي تعزز الصحة، وتعزيز صحة الآخرين، وتشمل التربية الصحية المدرسية الشاملة المناهج الدراسية والتعليمية للطلاب في مرحلة ما قبل الروضة حتى الصف الثاني عشر والتي تتناول مجموعة متنوعة من الموضوعات مثل: تعاطي الكحول وغيرها من المخدرات وإساءة استعمالها،

وتناول الغذاء الصحي والتغذية، والصحة النفسية والعاطفية، والصحة الشخصية والعافية، والنشاط البدني والسلامة والوقاية من الإصابات، والصحة الجنسية، وتعاطي التبغ، ومنع العنف.

معايير التربية الصحية:

معايير التربية الصحية عبارة عن توقعات مكتوبة لما يجب على الطلبة معرفته والقدرة على القيام به في المراحل المختلفة للصفوف الدراسية؛ لتعزيز الصحة الشخصية والعائلية وصحة المجتمع (Office of the State Superintendent of Education, 2016: 5)، وتوفر المعايير إطارًا لتطوير المناهج الدراسية، واختيارها، وتعليمها، وتقييم معارف ومهارات الطلبة في مجال التربية الصحية.

آلية بناء معايير التربية الصحية:

تم إعداد معايير التربية الصحية هذه وفقا للخطوات الآتية:

١- تحديد الهدف من إعداد معايير للتربية الصحية.

نظرا لعدم وجود معايير محلية للتربية الصحية يعتمد عليها في بناء المناهج الدراسية، ولضرورة وجود مثل هذه المعايير؛ للاستفادة منها في تطوير مخرجات المناهج بالتعليم الأساسي؛ لتعزيز السلوكيات والاتجاهات الصحية لدى الطلبة، فقد كانت هناك حاجة ماسة لاقتراح معايير للتربية للصحية.

٢- الاطلاع على وثيقة المفاهيم العامة في المناهج الدراسية.

قام الباحث بالاطلاع على وثيقة المفاهيم العامة في المناهج الدراسية في سلطنة عمان (وزارة التربية والتعليم، ٢٠١٩)، وهي وثيقة أعدت لتكون مرجعا يسترشد بها أعضاء المناهج في إدخال المفاهيم العامة في المناهج الدراسية، ودليلا لمساعدة المعلمين في تمييز المفاهيم العامة، وأنشطتها، وطرائق تدريسها، وتقويمها، ومصدرا للتربويين للدراسة والبحث، حيث اعتمدت منهجية إعداد الوثيقة على اختيار المفاهيم

العامة التي ترتبط بإكساب المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية المفاهيم الصحيحة، ومن بينها مفاهيم:

التربية الصحية، والتربية البيئية، والتربية النفسية والاجتماعية، والتربية المرورية.

قسمت مفاهيم التربية الصحية في هذه الوثيقة إلى عدة مفاهيم رئيسية، وهي: الرعاية الصحية

والتوعية، والإسعافات الأولية، والمشكلات الصحية، والأمراض والوقاية منها، والصحة الغذائية، والأدوية

واستخداماتها، كما قسمت هذه المفاهيم إلى مفاهيم أخرى فرعية.

وقد استفاد الباحث من هذه الوثيقة في الاطلاع على المفاهيم التي تضمنتها التربية الصحية،

والبناء عليها في إعداد وثيقة المعايير المقترحة للتربية الصحية، حتى يتم الاعتماد عليها في اختيار مفاهيم

التربية الصحية في المناهج الدراسية والتي تعزز السلوكيات والاتجاهات الصحية للطلبة.

٣-الاطلاع على التجارب المتعلقة بمعايير التربية الصحية.

تم الاطلاع على الأدب التربوي المتخصص في مجال التربية الصحية والدراسات المتخصصة،

وكذلك الاطلاع على بعض التجارب العالمية في مجال بناء معايير التربية الصحية؛ كمعايير التربية الصحية

الوطنية في الولايات المتحدة الأمريكية (Joint Committee on National Health Education

Standards, 2007)، ومعايير التربية الصحية في مينوسوتا (Minnesota Department of Education,

2007)، ومعايير التربية الصحية لمدارس كاليفورنيا العامة (California State Board of Education,

2008)، ومعايير التربية الصحية في وسكنسن (Wisconsin Department of Public Instruction,

2011)، ومعايير التربية الصحية في كولومبيا (Office of the State Superintendent of Education,

2016)، وقد تمت الاستفادة من هذه التجارب في بناء معايير التربية الصحية.

٤- صياغة قائمة بمعايير التربية الصحية.

على ضوء معايير التربية الصحية العالمية، قام الباحث بصياغة معايير للتربية الصحية، تتناسب مع البيئة المحلية، والخصائص العمرية للطلبة، والصفوف الدراسية، وقد تكونت قائمة المعايير في صورتها الأولية من المعايير الأساسية، وعددا من معايير الأداء.

٥- التحقق من صدق المعايير.

للتحقق من صدق المعايير قام الباحث بالآتي:

- تصنيف وتوزيع قائمة المعايير في عدد من المجالات الرئيسية، والمحاور المرتبطة بكل مجال، والمعايير المرتبطة بكل محور.

- تصنيف قائمة المعايير وفقا للصفوف الدراسية، حيث تم تقسيم الصفوف إلى أربعة مراحل وفقا للخصائص المشتركة للطلبة في المرحلة العمرية الواحدة، ولتقارب مستواهم العمري والعقلي، تضمنت المرحلة الأولى الصفوف (١-٢)، والمرحلة الثانية الصفوف (٣-٥)، والمرحلة الثالثة الصفوف (٦-٨)، والمرحلة الرابعة الصفوف (٩-١٠).

- تدقيق القائمة وتنقيحها من قبل الباحث، والمشرفين على الرسالة قبل اعتمادها.

- عرض المعايير في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين، وخبراء تدريس العلوم في الجامعات والمؤسسات التربوية، وخبراء المناهج والإشراف التربوي، والمختصين في الصحة المدرسية، وطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى انتماء المعيار إلى المحور المحدد، ومدى ملائمة المحور للمجال المحدد، والاقتراح بحذف المعايير المتداخلة وغير المناسبة، والدقة العلمية، وسلامة الصياغة اللغوية.

٦- الوصول إلى قائمة المعايير في صورتها النهائية.

تم الأخذ بملاحظات واقتراحات وتعديلات المحكمين، والخروج بقائمة معايير التربية الصحية في صورتها النهائية مكونة من عدد من المجالات الرئيسية، ولكل مجال عدد من المحاور، ولكل محور عدد من المعايير.

٧- إخراج المعايير كوثيقة.

قام الباحث بإخراج معايير التربية الصحية في صورة وثيقة مقترحة يمكن الاستفادة منها في تطوير مخرجات التربية الصحية في المناهج الدراسية وخاصة مناهج العلوم، وكذلك تطوير البرامج الصحية المقدمة للطلبة في المراحل الدراسية المختلفة.

مجالات المحتوى الصحي التي تتضمنها معايير التربية الصحية:

تم اعتماد المجالات التي تتلاءم مع خصائص الطلبة وأهميتها مع المرحلة العمرية وهي:

المجال الأول. الصحة الشخصية:

ويشير هذا المجال إلى أنماط السلوكيات التي يمارسها الطلبة والتي تتعلق بالصحة الشخصية، والنظافة، واستخدام أدوات الآخرين، واتباع أساليب صحية سليمة، واتجاهات الطلبة نحو الصحة الشخصية، وقد تم تصنيف هذا المجال إلى ثلاثة محاور: النمو والتطور، والممارسات الصحية، والصحة العاطفية والاجتماعية.

المجال الثاني. الصحة الغذائية:

ويشير هذا المجال إلى أنماط السلوكيات التي يمارسها الطلبة والتي تتعلق بالصحة الغذائية، والأغذية التي يتناولونها، وعادات تناول الطعام، واتجاهات الطلبة نحو الصحة الغذائية، ويشمل هذا المجال ثلاثة محاور: التوازن الغذائي، والتغذية والغذاء الصحي، والعادات الغذائية.

المجال الثالث. الصحة الوقائية:

ويشير هذا المجال إلى أنماط السلوكيات التي يمارسها الطلبة والتي تتعلق بالصحة الوقائية، وتجنب الأمراض، وإجراءات الوقاية الصحية، واتجاهات الطلبة نحو الصحة الوقائية، ويشمل أربعة محاور: السلامة ومنع الإصابة، والوقاية من الأمراض، والنشاط البدني، والمواد وسوء استخدامها.

المجال الرابع. الصحة البيئية:

ويشير هذا المجال إلى أنماط السلوكيات التي يمارسها الطلبة والتي تتعلق بصحة البيئة، والمحافظة عليها، وتجنب تلويثها، واتجاهات الطلبة نحو الصحة البيئية، ويشمل هذا المجال ثلاثة محاور: التأثير في البيئة، والتأثر بالبيئة، وحماية البيئة.

امتداد معايير التربية الصحية عبر الصفوف:

في هذه الوثيقة يتم تقديم المعايير الأساسية للتربية الصحية وتتبعها معايير أداء متعددة حسب نطاق الصفوف، وتوضح تحديداً ما يجب أن يعرفه الطلبة، أو يكونوا قادرين على فعله، لدعم كل معيار من خلال إتمام كل مرحلة من المراحل الأربعة للصفوف الدراسية الآتية:

-الصف الأول وحتى الصف الثاني.

-الصف الثالث وحتى الصف الخامس.

-الصف السادس وحتى الصف الثامن.

-الصف التاسع وحتى الصف العاشر.

تكرر المعايير الأساسية في المرحلة التعليمية الواحدة بينما تتوزع معايير الأداء حسب المرحلة التعليمية التي يدرسها الطالب وفقاً لمستواه العمري والعقلي، بحيث يكتسب في نهاية المرحلة: المعارف، والمهارات الصحية اللازمة له في تلك المرحلة.

نظرة على المعايير:

تعرض الوثيقة كل معيار ومعلوماته الداعمة على النحو الآتي:

المعايير الأساسية.

حددت اللجنة المشتركة للمعايير الوطنية للتربية الصحية (Joint Committee on National Health Education Standards, 2007) ثمانية معايير للتربية الصحية تتضمن المبادئ الأساسية للصحة، وفي هذه المعايير يتم تحديد العمليات الرئيسية والمهارات التي تنطبق على الحياة الصحية، وتشمل تحديد تأثير العائلة والأقران والثقافة والإعلام والتكنولوجيا على السلوكيات الصحية، ومعرفة كيفية الوصول إلى معلومات صحية صالحة، واستخدام التواصل بين الأشخاص، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، ومهارات الدعوة للصحة، وممارسة السلوكيات المعززة للصحة، وسوف يتم اعتماد هذه المعايير في هذه الوثيقة.

الأساس المنطقي.

يتم توفير أساس منطقي لكل معيار، يوضح الأساس المنطقي أهمية كل معيار، ويهدف إلى توفير المزيد من الوضوح والتوجيه والفهم.

معايير الأداء.

يتم توفير معايير الأداء لكل المعايير الأساسية التي تم تحديدها وامتدادات الصفوف التي تشملها من التعليم المدرسي من الصف الأول وحتى الصف العاشر، وتركز معايير الأداء على تعزيز الصحة والحد من المخاطر، ومن المفترض أن تتحقق هذه المعايير في نهاية فترة الدراسة للصفوف التي تم تحديدها، وتشمل معايير الأداء: المعرفة، والفهم، والتطبيق، والتحليل، والتركيب، والتقييم.

وتهدف معايير الأداء أيضاً إلى العمل كمخطط لتنظيم تقييم الطلبة، حيث توضح تحديداً ما يجب أن يعرفه الطلبة أو أن يكونوا قادرين على القيام به، ويحقق تحصيل الطلبة لجميع معايير الأداء المحددة لكل معيار أساسي النجاح في تحقيق هذا المعيار، مما يزيد في النهاية من احتمالية تبني الطلبة لسلوكيات صحية والحفاظ عليها.

قائمة معايير التربية الصحية:

١- المعايير الأساسية للتربية الصحية، والأساس المنطقي.

م	المعايير الأساسية	التعبير المختصر	الأساس المنطقي
١	المعيار الأول. يستوعب الطلبة مفاهيم تتعلق بتعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض؛ لتحسين الصحة.	المفاهيم الأساسية	إن اكتساب المفاهيم الصحية الأساسية، والمعرفة الصحية الوظيفية، يوفر أساساً لتعزيز السلوكيات التي تعزز الصحة بين الطلبة، ويشمل هذا المعيار المفاهيم الأساسية التي تقوم على نظريات السلوك الصحي المعمول بها، والنماذج.
٢	المعيار الثاني. يقوم الطلبة بتحليل تأثير الأسرة، والأقران، والثقافة، ووسائل الإعلام، والتكنولوجيا، وغيرها من العوامل على السلوكيات الصحية.	تحليل التأثيرات	تتأثر الصحة بمجموعة متنوعة من التأثيرات الإيجابية والسلبية داخل المجتمع، ويركز هذا المعيار على تحديد وفهم العوامل الداخلية والخارجية المتنوعة التي تؤثر على الممارسات والسلوكيات الصحية بين الطلبة، بما في ذلك القيم الشخصية، والمعتقدات، والأعراف المتصورة.
٣	المعيار الثالث. يظهر الطلبة مقدرتهم على الوصول إلى معلومات، ومنتجات، وخدمات فعالة، لتحسين الصحة.	الوصول إلى معلومات صحيحة	إن الحصول على المعلومات الصحية الصحيحة، والمنتجات، والخدمات التي تعزز الصحة، أمر بالغ الأهمية في الوقاية من المشاكل الصحية، واكتشافها المبكر، وعلاجها، ويركز هذا المعيار على كيفية تحديد الموارد الصحية الصحيحة، والوصول إليها، ورفض المصادر غير المثبتة، إن تطبيق مهارات تقييم الموارد الصحية تمكن الطلبة من تحقيق محو الأمية الصحية.

م	المعايير الأساسية	التعبير المختصر	الأساس المنطقي
٤	المعيار الرابع. يظهر الطلبة مقدرتهم على استخدام مهارات التواصل مع الآخرين؛ لتحسين الصحة، وتجنب المخاطر الصحية أو تقليلها.	التواصل بين الأشخاص	التواصل الفعال يعزز الصحة الشخصية، والأسرية، والمجتمعية، ويركز هذا المعيار على كيفية استخدام الأفراد المسؤولين للمهارات اللفظية، وغير اللفظية؛ لتطوير علاقات شخصية صحية، والحفاظ عليها، إن القدرة على تنظيم ونقل المعلومات والمشاعر هي الأساس لتعزيز التفاعل بين الأفراد، والحد من أو تجنب الصراع.
٥	المعيار الخامس. يظهر الطلبة مقدرتهم على استخدام مهارات صنع القرار؛ لتحسين الصحة.	صنع القرار	هناك حاجة إلى مهارات صنع القرار لتحديد وتنفيذ وتعزيز السلوكيات التي تعزز الصحة، ويشمل هذا المعيار الخطوات الأساسية اللازمة لاتخاذ قرارات صحية على النحو المنصوص عليه في معايير الأداء، عند تطبيقه على القضايا الصحية، إن عملية صنع القرار تمكن الأفراد من التعاون مع الآخرين لتحسين نوعية حياتهم.
٦	المعيار السادس. يظهر الطلبة مقدرتهم على استخدام مهارات تحديد الأهداف؛ لتحسين الصحة.	تحديد الأهداف	مهارات تحديد الأهداف ضرورية لمساعدة الطلبة على تحديد السلوكيات الصحية واعتمادها والحفاظ عليها، ويشمل هذا المعيار الخطوات الحاسمة اللازمة لتحقيق الأهداف الصحية القصيرة الأجل، والطويلة الأجل، هذه المهارات تجعل من الممكن للأفراد أن يكون لديهم طموحات وخطط للمستقبل.
٧	المعيار السابع. يظهر الطلبة مقدرتهم على ممارسة سلوكيات تحسين الصحة، وتجنب المخاطر الصحية أو تقليلها.	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تؤكد البحوث أن ممارسة السلوكيات التي تعزز الصحة يمكن أن تسهم في نوعية حياة إيجابية، وبالإضافة إلى ذلك، يمكنها الوقاية من العديد من الأمراض والإصابات عن طريق الحد من السلوكيات الضارة والخطرة، هذا المعيار يعزز قبول المسؤولية الشخصية عن الصحة، ويشجع ممارسة السلوكيات الصحية.
٨	المعيار الثامن. يظهر الطلبة قدرتهم على الدعوة إلى الصحة الشخصية، والأسرية، والمجتمعية.	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تساعد مهارات الدعوة على تعزيز الاتجاهات، والسلوكيات الصحية للطلبة، ويساعد هذا المعيار على تطوير مهارات مهمة للطلبة؛ لاستهداف رسائلهم المعززة للصحة، وتشجيع الآخرين على تبني سلوكيات صحية.

٢- معايير أداء التربية الصحية.

أولاً. مجال الصحة الشخصية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١	٢-١	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	تحديد أسماء أجزاء الجسم الرئيسية.
٢	٢-١	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	تحديد مجموعة متنوعة من السلوكيات التي تعزز النمو، والتطور الصحي.
٣	٢-١	النمو والتطور	تحليل التأثيرات	تحليل أهمية النوم، والراحة، للنمو السليم، والصحة الجيدة.
٤	٢-١	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	شرح أهمية الممارسات الصحية، وتأثيرها على الأسنان، والنظافة الشخصية.
٥	٢-١	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	شرح أثر العائلة، والأصدقاء، على الممارسات الصحية الإيجابية.
٦	٢-١	الممارسات الصحية	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الأفراد في المدرسة، وفي المجتمع، المهتمين بنشر الصحة.
٧	٢-١	الممارسات الصحية	التواصل بين الأشخاص	إظهار مهارات الاتصال الفاعلة عند طلب المساعدة، في حالة وجود مشكلة صحية.
٨	٢-١	الممارسات الصحية	التواصل بين الأشخاص	إظهار مهارات الاتصال الفعال، في حالات الطوارئ.
٩	٢-١	الممارسات الصحية	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار؛ لتقييم كيفية تعزيز سلوكيات النظافة الشخصية.
١٠	٢-١	الممارسات الصحية	تحديد الأهداف	وضع هدف لتحقيق النظافة الشخصية، وصحة الأسنان.
١١	٢-١	الممارسات الصحية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	إظهار أساليب تنظيف الأسنان، واختيار الفرشاة المناسبة.
١٢	٢-١	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	وصف كيفية العمل، واللعب، بشكل تعاوني.
١٣	٢-١	الصحة العاطفية	الوصول إلى معلومات صحيحة	مناقشة طرق الحصول على المعلومات من الأسرة، ومعلمي المدرسة، وأطباء الصحة المدرسية، وغيرها من

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		والاجتماعية		البالغين المسؤولين.
١٤	٢-١	الصحة العاطفية والاجتماعية	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الأشخاص الجديرين بالثقة في المجتمع؛ الذين يقومون بالرعاية والمساندة.
١٥	٢-١	الصحة العاطفية والاجتماعية	التواصل بين الأشخاص	تحديد طرق للتعبير عن الاحتياجات الصحية بشكل مناسب.
١٦	٢-١	الصحة العاطفية والاجتماعية	التواصل بين الأشخاص	شرح كيفية طلب المساعدة من البالغين، أو الأصدقاء الموثوق بهم.
١٧	٢-١	الصحة العاطفية والاجتماعية	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار؛ لحل المشكلات مع الزملاء، وأفراد الأسرة.
١٨	٥-٣	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	وصف مراحل دورة حياة الإنسان للتكاثر، والولادة، والنمو، والشيخوخة، والموت.
١٩	٥-٣	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	تحديد أجزاء الجسم الرئيسية، ووظائفها.
٢٠	٥-٣	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	تحديد ممارسات النظافة الشخصية، وقضايا الصحة والسلامة المتعلقة بالبلوغ (على سبيل المثال، الاستحمام، استخدام المنتجات الصحية).
٢١	٥-٣	النمو والتطور	تحليل التأثيرات	شرح أثر سلوكيات الفرد، والأسرة، والمدرسة، على النمو والتطور.
٢٢	٥-٣	النمو والتطور	تحليل التأثيرات	وصف أثر الوراثة على النمو، والتطور.
٢٣	٥-٣	النمو والتطور	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الآباء، والبالغين الموثوق بهم، الذين يمكن للمرء أن يناقش معهم دورة الولادة، والنمو والشيخوخة، والموت.
٢٤	٥-٣	النمو والتطور	التواصل بين الأشخاص	شرح كيفية التواصل مع أولياء الأمور، والكبار الموثوق بهم؛ لفهم مراحل النمو، والتطور.
٢٥	٥-٣	النمو والتطور	التواصل بين الأشخاص	تحديد كيفية إظهار الاحترام للاختلافات الفردية بين الأشخاص.
٢٦	٥-٣	النمو والتطور	صنع القرار	دراسة أسباب تعزيز مجموعة من السلوكيات المتنوعة للنمو، والتنمية الصحية، واتخاذ قرار بشأنها.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٢٧	٥-٣	النمو والتطور	تحديد الأهداف	تحديد أهداف لاتخاذ الخطوات اللازمة للحفاظ على صورة صحيحة، وصحية للجسم، في مراحل النمو المختلفة.
٢٨	٥-٣	النمو والتطور	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تحديد السلوكيات التي تعزز النمو، والتطور الصحي.
٢٩	٥-٣	النمو والتطور	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الأقران على إظهار الاحترام للآخرين بغض النظر عن الاختلافات في النمو، والتطور.
٣٠	٥-٣	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	تحديد استراتيجيات الصحة الشخصية الفعالة التي تقلل من المرض، والإصابة (على سبيل المثال: النوم الكافي، والوقاية من الشمس، وغسل اليدين، وحماية السمع، وفرش الأسنان وخط الأسنان).
٣١	٥-٣	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	وصف احتياجات النظافة الشخصية المرتبطة ببداية سن البلوغ.
٣٢	٥-٣	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تحديد كيف تؤثر الثقافة، والعائلة، والأصدقاء، ووسائل الإعلام، على الممارسات الصحية الإيجابية.
٣٣	٥-٣	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تحديد التأثيرات الداخلية، والخارجية، التي تؤثر على ممارسات الصحة الشخصية.
٣٤	٥-٣	الممارسات الصحية	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد مصادر المعلومات الصحيحة حول المنتجات، والخدمات الصحية الشخصية.
٣٥	٥-٣	الممارسات الصحية	التواصل بين الأشخاص	ممارسة مهارات الاتصال الفعال لطلب المساعدة للمشاكل ذات الصلة بالصحة، أو في حالات الطوارئ.
٣٦	٥-٣	الممارسات الصحية	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار؛ لتحديد الخيارات الشخصية التي تعزز الصحة الشخصية.
٣٧	٥-٣	الممارسات الصحية	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار؛ لتحديد متى يمكن طلب المساعدة الطبية.
٣٨	٥-٣	الممارسات الصحية	تحديد الأهداف	تحديد هدف لتحقيق الممارسات الصحية الإيجابية.
٣٩	٥-٣	الممارسات الصحية	تحديد الأهداف	مراقبة التقدم نحو هدف الصحة الشخصية.
٤٠	٥-٣	الممارسات الصحية	تحديد الأهداف	وضع خطط للحفاظ على النظافة الشخصية أثناء سن البلوغ.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٤١	٥-٣	الممارسات الصحية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	إثبات المسؤولية الشخصية عن العادات الصحية.
٤٢	٥-٣	الممارسات الصحية	الدعوة إلى تعزيز الصحة	دعم الآخرين في اتخاذ خيارات صحية إيجابية.
٤٣	٥-٣	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	شرح أمثلة للسلوكيات الاجتماعية السليمة (على سبيل المثال: مساعدة الآخرين، احترام الآخرين، والتعاون).
٤٤	٥-٣	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	وصف أهمية تحمل المسؤولية داخل الأسرة، والمجتمع.
٤٥	٥-٣	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	شرح فوائد وجود علاقات إيجابية مع العائلة، والأصدقاء.
٤٦	٥-٣	الصحة العاطفية والاجتماعية	تحديد الأهداف	تقديم خطة للمساعدة في المنزل، وإظهار المسؤولية كأحد أفراد الأسرة.
٤٧	٨-٦	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	توضيح التغيرات الجسدية المرتبطة بالبلوغ.
٤٨	٨-٦	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	تلخيص دورة التكاثر البشري.
٤٩	٨-٦	النمو والتطور	تحليل التأثيرات	تحديد أثر الممارسات الصحية الجيدة في مرحلة المراهقة على الصحة مدى الحياة، وصحة أطفال المستقبل.
٥٠	٨-٦	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	وصف أهمية استراتيجيات الإدارة الصحية (على سبيل المثال: الاستراتيجيات المتضمنة للنوم الكافي، والوقاية من الشمس، وحماية حاستي: السمع والبصر، والفحص الذاتي).
٥١	٨-٦	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	تحديد أهمية الخدمات الطبية المناسبة للسّن.
٥٢	٨-٦	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	مناقشة أهمية ممارسات الصحة الشخصية، وصحة الأسنان؛ للوقاية من الأمراض.
٥٣	٨-٦	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لحماية حاستي: البصر، والسمع.
٥٤	٨-٦	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تحليل مجموعة متنوعة من التأثيرات التي تؤثر على

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		الصحية		ممارسات الصحة الشخصية.
٥٥	٨-٦	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير الثقافة، والإعلام، والتكنولوجيا، على القرارات الصحية.
٥٦	٨-٦	الممارسات الصحية	الوصول إلى معلومات صحيحة	إثبات القدرة على الوصول إلى المعلومات حول المنتجات الصحية الشخصية (على سبيل المثال: أدوات النظافة الشخصية، ومنتجات الوقاية من الشمس، ومنتجات العناية بالأسنان)، وتقييم صلاحية المعلومات.
٥٧	٨-٦	الممارسات الصحية	الوصول إلى معلومات صحيحة	إظهار كيفية الوصول إلى الخدمات الصحية المدرسية، والمجتمعية.
٥٨	٨-٦	الممارسات الصحية	التواصل بين الأشخاص	التدرب على كيفية تقديم شكوى المستهلك المتعلقة بالصحة.
٥٩	٨-٦	الممارسات الصحية	صنع القرار	تطبيق عملية صنع القرار لتحديد استراتيجيات آمنة، وصحية، للتعامل مع المشاكل الصحية الشخصية.
٦٠	٨-٦	الممارسات الصحية	صنع القرار	تطبيق عملية صنع القرار عند اختيار منتجات الرعاية الصحية.
٦١	٨-٦	الممارسات الصحية	صنع القرار	تحليل خصائص الخيارات الصحية المعروفة، واتخاذ قرار بشأنها.
٦٢	٨-٦	الممارسات الصحية	تحديد الأهداف	وضع أهداف لتحسين الصحة الشخصية.
٦٣	٨-٦	الممارسات الصحية	تحديد الأهداف	وضع خطة لدمج الراحة، والنوم الكافي، في الروتين اليومي.
٦٤	٨-٦	الممارسات الصحية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	التدرب، وتحمل مسؤولية ممارسات الصحة الشخصية، وصحة الأسنان.
٦٥	٨-٦	الممارسات الصحية	الدعوة إلى تعزيز الصحة	الدعوة إلى تعزيز الفحوص الطبية، والفحص المنتظم.
٦٦	٨-٦	الممارسات الصحية	الدعوة إلى تعزيز الصحة	إثبات القدرة على أن يكون نموذجًا إيجابيًا يحتذى به في الممارسات الصحية في المدرسة، والمجتمع.
٦٧	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	وصف أهمية التعاطف مع الاختلافات الفردية، بما في ذلك الناس ذوي الإعاقة، والأمراض المزمنة.
٦٨	٨-٦	الصحة	المفاهيم الأساسية	شرح السلوكيات الاجتماعية الإيجابية (على سبيل المثال:

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		العاطفية والاجتماعية		مساعدة الآخرين، احترام الآخرين، التعاون).
٦٩	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	تحديد الصفات التي تسهم في إعطاء صورة ذاتية إيجابية.
٧٠	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	وصف الأدوار والمسؤوليات المتغيرة للمراهقين كأعضاء في الأسرة، والمجتمع.
٧١	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير الثقافة الصحية على القيم، والممارسات الأسرية.
٧٢	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	الوصول إلى معلومات صحيحة	مناقشة أهمية الحصول على مساعدة من شخص بالغ موثوق به عند الحاجة إليه.
٧٣	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	صنع القرار	تطبيق عملية صنع القرار؛ لتعزيز الصحة العاطفية، والاجتماعية.
٧٤	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تنفيذ المسؤوليات الشخصية، والاجتماعية، بشكل مناسب.
٧٥	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	التدريب على الطرق المناسبة لاحترام الآخرين المختلفين.
٧٦	٨-٦	الصحة العاطفية والاجتماعية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة احترام الفروق الفردية، والخلفيات المتنوعة.
٧٧	١٠-٩	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	وصف التغيرات الجسدية المرتبطة بالبلوغ.
٧٨	١٠-٩	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	شرح كيفية حدوث الحمل، ومراحل الحمل، ومسؤوليات الأب، والأم.
٧٩	١٠-٩	النمو والتطور	المفاهيم الأساسية	تلخيص عملية الإخصاب، وتطور الجنين، والولادة.
٨٠	١٠-٩	النمو والتطور	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار لتحليل متى يكون من

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
				الضروري طلب المساعدة فيما يخص النمو، والتطور.
٨١	١٠-٩	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	مناقشة قيمة الإدارة الفعالة للسلوكيات الصحية الشخصية (على سبيل المثال: الحصول على ما يكفي من النوم، وإجراء الفحوص الذاتية).
٨٢	١٠-٩	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	شرح أهمية الفحوصات الطبية، وفحص الأسنان، والتطعيمات.
٨٣	١٠-٩	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	تحديد الأعراض التي يجب أن تحث الأفراد لطلب الرعاية الصحية.
٨٤	١٠-٩	الممارسات الصحية	المفاهيم الأساسية	تحديد الأعراض التي تشير إلى الحاجة إلى فحص الأذن، والعين، والأسنان.
٨٥	١٠-٩	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	شرح أثر سياسات الصحة العامة، واللوائح الحكومية على تعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض.
٨٦	١٠-٩	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	مناقشة المؤثرات التي تؤثر على الممارسات الصحية الإيجابية.
٨٧	١٠-٩	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تقييم التأثيرات على اختيار منتجات، وخدمات الرعاية الصحية الشخصية.
٨٨	١٠-٩	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تقييم فوائد الخيارات الصحية المعروفة.
٨٩	١٠-٩	الممارسات الصحية	تحليل التأثيرات	تقييم الحاجة إلى الراحة، والنوم، وممارسة الرياضة.
٩٠	١٠-٩	الممارسات الصحية	الوصول إلى معلومات صحية	الوصول إلى معلومات صحيحة حول المنتجات، والخدمات الصحية الشخصية، المتوفرة في المجتمع.
٩١	١٠-٩	الممارسات الصحية	التواصل بين الأشخاص	استخدام مهارات التواصل الفعال لطلب المساعدة من الآباء، وأطباء الصحة المدرسية؛ لتعزيز الصحة.
٩٢	١٠-٩	الممارسات الصحية	صنع القرار	تطبيق عملية صنع القرار على مشكلة صحية شخصية.
٩٣	١٠-٩	الممارسات الصحية	صنع القرار	شرح كيف أن القرارات المتعلقة بالسلوكيات الصحية لها عواقب على النفس، والآخرين.
٩٤	١٠-٩	الممارسات الصحية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	الالتزام بالحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة (بما في ذلك نظافة الأسنان)، والحصول على الراحة، والنوم الكافيين.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٩٥	١٠-٩	الممارسات الصحية	الدعوة إلى تعزيز الصحة	دعم القضايا الصحية الشخصية، أو الاستهلاكية التي تعزز الصحة.
٩٦	١٠-٩	الصحة العاطفية والاجتماعية	المفاهيم الأساسية	تحليل صفات علاقات الأقران، والأسرة الصحية.
٩٧	١٠-٩	الصحة العاطفية والاجتماعية	تحديد الأهداف	تحديد هدف لتقليل ضغوطات الحياة بطريقة تعزز الصحة.
٩٨	١٠-٩	الصحة العاطفية والاجتماعية	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	المشاركة في النوادي، والمنظمات، والأنشطة، في المدرسة، وفي المجتمع، التي توفر فرصًا لمشاركة الطلبة، والأسرة.

ثانياً. مجال الصحة الغذائية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١	٢-١	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	تصنيف الأطعمة المختلفة إلى مجموعات غذائية مناسبة.
٢	٢-١	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	وصف الأطعمة التي يتم تناولها بكميات أكبر من غيرها.
٣	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	مناقشة فوائد تناول وجبة إفطار مغذية كل يوم.
٤	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	إعداد قائمة بفوائد تناول الطعام الصحي (بما في ذلك المشروبات، والوجبات الخفيفة).
٥	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف فوائد شرب المياه بكميات تتفق مع المبادئ الصحية الموصى بها.
٦	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف كيفية الحفاظ على الأغذية آمنة من الجراثيم.
٧	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	تحديد مجموعة متنوعة من الوجبات الخفيفة الصحية.
٨	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد مصادر المعلومات الموثوقة حول الأطعمة الصحية.
٩	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	التواصل بين الأشخاص	توضيح كيفية سؤال أفراد الأسرة عن خيارات الطعام الصحي.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١٠	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار لاختيار الأطعمة الصحية، والأعلى في القيمة الغذائية.
١١	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	تحديد الأهداف	تحديد هدف قصير المدى لاختيار الأطعمة الصحية للوجبات، والوجبات الخفيفة.
١٢	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	الالتزام بتناول وجبة إفطار مغذية كل يوم.
١٣	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اختيار مشروبات صحية.
١٤	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	فحص مواصفات اختيار وجبة خفيفة مغذية.
١٥	٢-١	التغذية والغذاء الصحي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	الدعوة إلى اتخاذ خيارات تناول الطعام الصحي مع الأصدقاء، والعائلة.
١٦	٢-١	العادات الغذائية	تحليل التأثيرات	شرح أثر عادات الأكل على صحة الشخص.
١٧	٢-١	العادات الغذائية	تحليل التأثيرات	مناقشة أثر العائلة، والأصدقاء، ووسائل الإعلام، على خيارات الطعام.
١٨	٥-٣	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	تحديد، وتعريف العناصر الغذائية الرئيسية، ووظائفها.
١٩	٥-٣	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	توضيح العدد الموصى به من الوجبات، وأحجام الوجبة، لمختلف المجموعات الغذائية.
٢٠	٥-٣	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	وصف المجموعات الغذائية، بما في ذلك الحصص الموصى بها لتناول الطعام من كل مجموعة غذائية.
٢١	٥-٣	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	شرح أسباب احتواء بعض مجموعات الطعام على عدد أكبر من الحصص الموصى بها من مجموعات غذائية أخرى.
٢٢	٥-٣	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	وصف فوائد تناول نظام غذائي متوازن.
٢٣	٥-٣	التوازن الغذائي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تحديد طرق للحفاظ على ممارسات الأكل الصحية لنظام غذائي متوازن.
٢٤	٥-٣	التوازن الغذائي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة سلوكيات الحفاظ على تحقيق التوازن بين تناول الطعام، والنشاط البدني.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٢٥	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف العلاقة بين كمية الطعام الداخلة، والصحة الجيدة.
٢٦	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	تحديد كيفية الحفاظ على الأغذية آمنة من خلال: إعداد، وتخزين الطعام، بطريقة سليمة.
٢٧	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	شرح كيف يمكن أن يحتوي الغذاء على جراثيم تسبب المرض.
٢٨	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	شرح أهمية شرب الكثير من الماء، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية القوية.
٢٩	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	شرح العلاقة بين تناول المغذيات، والتمثيل الغذائي.
٣٠	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	التفريق بين المشروبات، والوجبات الخفيفة الأعلى قيمة غذائية، والأقل قيمة غذائية.
٣١	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	تحليل التأثيرات	شرح أثر الطعام الصحي على الصحة.
٣٢	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	تحليل التأثيرات	وصف تأثير الإعلانات، والتسويق، على اختيار الأغذية، والمشروبات.
٣٣	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الموارد للحصول على معلومات صحيحة حول الأطعمة الآمنة، والصحية.
٣٤	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	استخدام الملصقات الغذائية لتحديد المحتوى الغذائي، وكمية السكر.
٣٥	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد إرشادات الأكل المناسبة للعمر.
٣٦	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	التواصل بين الأشخاص	إظهار مهارات الاتصال الفعال لاختيار الغذاء الصحي.
٣٧	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	التواصل بين الأشخاص	استخدام مهارات الاتصال للتعامل بفعالية مع تأثيرات الأقران، ووسائل الإعلام، في اختيارات الغذاء.
٣٨	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	صنع القرار	وصف كيفية استخدام عملية صنع القرار لاختيار الأطعمة، والمشروبات المغذية.
٣٩	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار؛ لتحديد الأطعمة الصحية للوجبات، والوجبات الخفيفة.
٤٠	٥-٣	التغذية والغذاء	صنع القرار	مقارنة الأنماط الشخصية في تناول الطعام (الاعتدال

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		الصحي		والإسراف) مع القواعد الإرشادية المناسبة للعمر الحالي، واتخاذ قرار بشأنها.
٤١	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	تحديد الأهداف	إعداد هدف لاختيار الأطعمة، والمشروبات الصحية.
٤٢	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	التدرب على كيفية تحمل المسؤولية الشخصية في تناول الأطعمة الصحية.
٤٣	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	التدرب على كيفية تحمل المسؤولية الشخصية للحد من استهلاك السكر في الأطعمة، والوجبات الخفيفة، والمشروبات.
٤٤	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تحديد طرق لاختيار الوجبات الصحية الخفيفة.
٤٥	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تحضير وجبة صحية باستخدام إعدادات الطعام الصحي.
٤٦	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	دعم الآخرين في اتخاذ خيارات إيجابية للأغذية.
٤٧	٥-٣	التغذية والغذاء الصحي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع، وتعزيز الأكل الصحي في المدرسة، والمجتمع.
٤٨	٥-٣	العادات الغذائية	المفاهيم الأساسية	وصف ممارسات تداول الأغذية، وتحضيرها، بشكل آمن.
٤٩	٥-٣	العادات الغذائية	المفاهيم الأساسية	شرح مفهوم الأكل باعتدال.
٥٠	٥-٣	العادات الغذائية	تحليل التأثيرات	تحديد التأثيرات الداخلية، والخارجية التي تؤثر على اختيار الأغذية.
٥١	٥-٣	العادات الغذائية	تحليل التأثيرات	تحليل التأثيرات العائلية، والثقافية على خيارات الطعام.
٥٢	٨-٦	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	تحديد المجموعات الغذائية وعلاقتها بالصحة.
٥٣	٨-٦	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	وصف المكونات الرئيسية للمصنقات التغذوية.
٥٤	٨-٦	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	تحليل قيمة السعرات الحرارية للأطعمة، والمشروبات.
٥٥	٨-٦	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	وصف فوائد تناول مجموعة متنوعة من الأغذية الغنية بالحديد، والكالسيوم، والألياف.
٥٦	٨-٦	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق تحضير الطعام التي تتوافق مع الإرشادات

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
				الموصى بها؛ للحصول على نظام غذائي متوازن.
٥٧	٨-٦	التوازن الغذائي	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار؛ لتقييم المتطلبات الغذائية للطعام اليومي.
٥٨	٨-٦	التوازن الغذائي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الخيارات الغذائية الغنية بالمغذيات في المدرسة.
٥٩	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	تحديد المخاطر الصحية الناجمة عن الملوثات الغذائية.
٦٠	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف كيفية الحفاظ على الأغذية آمنة من خلال شراء الأغذية المناسبة، وإعدادها، والتمرن على تخزينها.
٦١	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	التمييز بين الأنظمة الغذائية المعززة للصحة، والوجبات الغذائية المرتبطة بالمرض.
٦٢	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	التعرف على دور التغذية في الإصابة بالأمراض المزمنة.
٦٣	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	التعرف على الفوائد الوجدانية، والجسدية، لتناول وجبة الإفطار يوميا.
٦٤	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	التعرف على علامات اضطرابات الأكل المختلفة.
٦٥	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	تحليل التأثيرات	تحليل الآثار القصيرة، والطويلة المدى، للخيارات الغذائية على الصحة.
٦٦	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير تقنيات الإعلان، والتسويق المستخدمة للأغذية، والمشروبات.
٦٧	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	تفسير المعلومات المقدمة على الملصقات الغذائية.
٦٨	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	التمييز بين مصادر المعلومات للتغذية السليمة، وغير السليمة.
٦٩	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	تقييم دقة الملاحظات حول المكملات الغذائية، والوجبات الغذائية المحلية.
٧٠	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	وصف كيفية الوصول إلى معلومات حول الأطعمة المقدمة في المطاعم.
٧١	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد البالغين الموثوق بهم في عائلة الفرد، والمدرسة، والمجتمع؛ للحصول على المشورة فيما يتعلق بالغذاء

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
				الصحي.
٧٢	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	التواصل بين الأشخاص	ممارسة مهارات التواصل الفعال مع أولياء الأمور، أو البالغين الموثوق بهم، فيما يتعلق بالتغذية الصحية.
٧٣	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	صنع القرار	إظهار القدرة على استخدام المهارات الفعالة لصنع القرار الصحي، ومنع الاستهلاك المفرط للأطعمة، والمشروبات.
٧٤	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	تحديد الأهداف	وضع خطة شخصية لتحسين التغذية.
٧٥	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اتباع آليات الحفاظ على سلامة الأغذية عند إعداد وجبات الطعام، والوجبات الخفيفة.
٧٦	٨-٦	التغذية والغذاء الصحي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الأقران على تناول الأطعمة الصحية.
٧٧	٨-٦	العادات الغذائية	المفاهيم الأساسية	معرفة الآثار الضارة الناجمة عن ممارسات النظام الغذائي غير الصحي، لخسارة، أو كسب الوزن.
٧٨	٨-٦	العادات الغذائية	تحليل التأثيرات	تقييم التأثيرات الداخلية، والخارجية على الاختيارات الغذائية.
٧٩	٨-٦	العادات الغذائية	صنع القرار	اتخاذ قرار لضبط الوزن؛ باتباع نمط صحي غير مخوف بالمخاطر.
٨٠	١٠-٩	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	بحث ومناقشة الاستخدام العملي للمبادئ التوجيهية لنظام غذائي متوازن.
٨١	١٠-٩	التوازن الغذائي	المفاهيم الأساسية	توضيح أهمية التنوع، والاعتدال، في اختيار الأغذية، واستهلاكها.
٨٢	١٠-٩	التوازن الغذائي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اختيار الأطعمة، والمشروبات الصحية، من مجموعة متنوعة من الخيارات.
٨٣	١٠-٩	التوازن الغذائي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	الدعوة إلى تعزيز الخيارات الغذائية في المدرسة، والمجتمع.
٨٤	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	شرح كيفية الحفاظ على سلامة الطعام من خلال ممارسات شراء الطعام، وإعداده، وتخزينه.
٨٥	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف ممارسات التغذية التي تعتبر مهمة لصحة المرأة الحامل، وطفلها.
٨٦	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف مدى انتشار الأكل غير الصحي، وأسبابه، وعواقبه، على المدى الطويل.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٨٧	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	توضيح الأساليب المختلفة للحفاظ على وزن صحي.
٨٨	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	تحديد الأسباب، والأعراض، والآثار الضارة، لاضطرابات الأكل.
٨٩	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	شرح لماذا يحتاج الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل إلى مساعدة طبية.
٩٠	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	المفاهيم الأساسية	وصف كميات، وأنواع الأغذية الموصى بها للمراهقين؛ لعموم الصحة، وللحفاظ على وزن صحي للجسم.
٩١	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	تحليل التأثيرات	تحليل مدى تأثير الاحتياجات الغذائية بالعمر، والنوع، ومستوى النشاط البدني، والحمل، والحالة الصحية.
٩٢	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	الوصول إلى مصادر معلومات دقيقة آمنة، وصحية، حول ضبط الوزن.
٩٣	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	وصف كيفية استخدام معلومات التغذية على ملصقات الأغذية؛ للمقارنة بين المنتجات.
٩٤	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	الوصول إلى معلومات صحيحة	وصف البرامج، والخدمات المجتمعية، التي تساعد الأشخاص على الوصول إلى الأطعمة الصحية، بأسعار معقولة.
٩٥	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	صنع القرار	اتخاذ قرار لرفض الأطعمة غير المغذية في الأوساط الاجتماعية.
٩٦	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	تحديد الأهداف	إنشاء خطة التغذية الشخصية، والنشاط البدني، استنادًا إلى الإرشادات.
٩٧	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تطبيق الإجراءات الآمنة عند إعداد وجبات الطعام، والوجبات الخفيفة.
٩٨	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تحديد آليات لتفضيل تناول الفواكه، والخضروات، بدلا من الحلويات.
٩٩	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	تحمل المزيد من المسؤولية الشخصية لتناول الأطعمة الصحية.
١٠٠	١٠-٩	التغذية والغذاء الصحي	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تنقيف الأسرة، والأقران، حول اختيار الأطعمة الصحية.
١٠١	١٠-٩	العادات الغذائية	المفاهيم الأساسية	التمييز بين الحقائق، والشائعات، فيما يتعلق بممارسات التغذية، والأداء البدني.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١٠٢	١٠-٩	العادات الغذائية	المفاهيم الأساسية	وصف المبادئ التوجيهية الغذائية، ومجموعات الغذاء، والمغذيات، وكميات وجبات الطعام، لعادات الأكل الصحية.
١٠٣	١٠-٩	العادات الغذائية	المفاهيم الأساسية	وصف العلاقة بين العادات الغذائية السيئة، والأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، والسمنة، والسرطان، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام.
١٠٤	١٠-٩	العادات الغذائية	تحليل التأثيرات	تحليل التأثيرات المختلفة - بما في ذلك البيئة - على عادات الأكل، والمواقف تجاه إدارة الوزن.

ثالثاً. مجال الصحة الوقائية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	معرفة خصائص الأماكن الآمنة، وغير الآمنة.
٢	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	تحديد مسميات المنتجات التي تعطي معلومات حول التحذيرات، والمخاطر.
٣	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	مناقشة دلالات العلامات، والرموز الأساسية المتعلقة بالسلامة.
٤	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	تحديد المخاطر المحتملة في المنزل، وفي المدرسة، وفي المجتمع.
٥	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق الحد من مخاطر الإصابات في المنزل، والمدرسة، والمجتمع.
٦	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	توضيح أهمية عدم الخروج من المنزل إلا برفقة شخص بالغ.
٧	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	شرح لماذا يعد المقعد الخلفي هو المكان الأكثر أماناً للأطفال عند ركوب مركبة مجهزة بأكياس هوائية.
٨	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	تحديد حالات الطوارئ (على سبيل المثال: الإصابات، والحرائق).
٩	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لتقليل مخاطر الإصابات أثناء السفر في سيارة، أو حافلة (على سبيل المثال: ارتداء حزام الأمان).
١٠	٢-١	السلامة ومنع الإصابات	المفاهيم الأساسية	توضيح الآليات المناسبة للتعامل مع الحوادث المدرسية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		الإصابة		
١١	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	التعريف بأساليب حل النزاعات البسيطة.
١٢	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد مهارات الرفض في حالات السلامة الشخصية.
١٣	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	تحليل التأثيرات	وصف التأثيرات الداخلية، والخارجية التي يمكن أن تؤدي إلى منع الإصابة، أو العنف.
١٤	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	الوصول إلى معلومات صحيحة	كتابة قائمة بأسماء الأشخاص الذين يمكن الذهاب إليهم للمساعدة عند الشعور بعدم الأمان.
١٥	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	التواصل بين الأشخاص	وصف كيفية الإبلاغ عن المواقف الخطيرة.
١٦	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	اتخاذ القرارات المناسبة في حالات الطوارئ، أو حالات يحتمل أن تكون خطرة.
١٧	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	اتخاذ قرار لارتداء الخوذة عند ركوب الدراجات.
١٨	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة طرق البقاء بأمان في المنزل، في المدرسة، وفي المجتمع.
١٩	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	القيام بممارسة خطط الطوارئ، والحرائق، والسلامة في المنزل، والمدرسة.
٢٠	٢-١	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الآخرين على ممارسة السلوكيات الآمنة في الفصول الدراسية، وأثناء اللعب.
٢١	٢-١	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	تحديد أهمية الحماية من أشعة الشمس.
٢٢	٢-١	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	مناقشة أهمية منع انتقال الجراثيم.
٢٣	٢-١	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق الوقاية من انتقال الأمراض المعدية.
٢٤	٢-١	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	وصف أعراض بعض المشاكل الصحية الشائعة، والأمراض.
٢٥	٢-١	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	شرح الفرق بين الأمراض المعدية، والأمراض غير المعدية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		الأمراض		
٢٦	٢-١	الوقاية من الأمراض	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة تقنيات منع انتقال المرض (على سبيل المثال: التغطية عند العطس والسعال، وغسل اليدين).
٢٧	٢-١	الوقاية من الأمراض	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	إظهار الطرق المناسبة لحماية الجسم من أشعة الشمس، وطرق اختيار وتطبيق الواقيات الشمسية.
٢٨	٢-١	الوقاية من الأمراض	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تثقيف الأسرة والأقران للحماية ضد تأثير الجلد من أشعة الشمس.
٢٩	٢-١	الوقاية من الأمراض	الدعوة إلى تعزيز الصحة	إظهار القدرة على دعم الطلبة الآخرين الذين لديهم حالات، أو أمراض مزمنة.
٣٠	٢-١	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	تحديد واستكشاف الفرص خارج المدرسة للمشاركة المنتظمة في النشاط البدني.
٣١	٢-١	النشاط البدني	صنع القرار	اتخاذ قرار لممارسة النشاط البدني باستمرار.
٣٢	٢-١	النشاط البدني	تحديد الأهداف	تحديد هدف قصير المدى للمشاركة في النشاط البدني يوميا.
٣٣	٢-١	النشاط البدني	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	المشاركة في الأنشطة البدنية مع الأصدقاء والعائلة.
٣٤	٢-١	النشاط البدني	الدعوة إلى تعزيز الصحة	التوضيح للآخرين الجوانب الممتعة في ممارسة النشاط البدني.
٣٥	٢-١	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح سبب كون بعض المواد المنزلية ضارة إذا تم تناولها، أو استنشاقها.
٣٦	٢-١	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح سبب خطورة التدوق، أو البلع، أو الشم، أو اللعب بمواد غير معروفة.
٣٧	٢-١	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح أهمية اتباع التوصيات الطبية للأدوية.
٣٨	٢-١	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	تحديد قواعد تناول الدواء في المدرسة، والمنزل.
٣٩	٢-١	المواد وسوء استخدامها	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الآباء، والبالغين الموثوق بهم، الذين يمكنهم تقديم معلومات دقيقة، وتوجيه بشأن الأدوية.
٤٠	٢-١	المواد وسوء استخدامها	صنع القرار	اتخاذ قرار بعدم استخدام أدوية أشخاص آخرين.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٤١	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	وصف المخاطر التي قد يتعرض لها عند وجوده في المنزل وحده، بما في ذلك: تلك المتعلقة بالنار، والماء، والأشياء الخطرة، وعند استخدام الإنترنت.
٤٢	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد السلوكيات التي قد تؤدي إلى النزاع مع الآخرين.
٤٣	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	شرح أهمية ارتداء الخوذة، الوسادة، سترات السلامة في المياه، ومعدات السلامة الأخرى أثناء الأنشطة الرياضية.
٤٤	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	إظهار آليات الرفع، والحمل المناسبة للتعامل مع حقائب الظهر الثقيلة، والحقائب المدرسية.
٤٥	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد معدات الحماية الشخصية اللازمة للرياضة، والأنشطة الترفيهية (على سبيل المثال: الوسادات، الخوذات).
٤٦	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	توضيح ما يجب فعله في حالة تسمم شخص ما (على سبيل المثال: عن طريق مواد التنظيف المنزلي).
٤٧	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق للحد من السقوط، وخطر الإصابات الناجمة عن الحرائق، والمياه، وأثناء ركوب الدراجات، والمشى، وعند اللعب.
٤٨	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لمنع الضرر على حاستي: السمع، والبصر.
٤٩	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد مصادر دقيقة للمعلومات حول السلامة، والوقاية من الإصابات.
٥٠	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	الوصول إلى معلومات صحيحة	التعرف على البالغين الموثوق بهم للإبلاغ عما إذا كان الناس معرضين لخطر إيذاء أنفسهم، أو الآخرين.
٥١	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	التواصل بين الأشخاص	إظهار كيفية الاتصال بأرقام الطوارئ، وتقديم البيانات المناسبة.
٥٢	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	تقييم الاستراتيجيات لتجنب المواقف التي يحتمل أن تكون خطرة، واتخاذ قرار بشأنها.
٥٣	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	تقييم كيف يمكن أن تؤثر إرشادات العائلة، والمدرسة، والمجتمع على اتخاذ قرار يتعلق بالسلامة.
٥٤	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	الالتزام الشخصي باستخدام معدات الحماية المناسبة أثناء القيام بالأنشطة.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٥٥	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اتباع قواعد وقوانين السلامة في المنزل، وفي المدرسة، وفي المجتمع.
٥٦	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	التشجيع على اتخاذ تدابير محددة لتحسين السلامة في المنزل، أو المدرسة.
٥٧	٥-٣	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	التشجيع على اتخاذ سلوكيات لسلامة الآخرين (مثل: ارتداء خوذة الدراجات، وأحزمة الأمان).
٥٨	٥-٣	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	معرفة الفرق بين الأمراض المعدية، والأمراض غير المعدية.
٥٩	٥-٣	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	وصف ضرر البكتيريا، والفيروسات على الجسم.
٦٠	٥-٣	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	تحديد الممارسات الصحية الإيجابية التي تقلل من المرض.
٦١	٥-٣	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	شرح ضرر الفيروسات، والبكتيريا على جهاز المناعة، وعلى الصحة.
٦٢	٥-٣	الوقاية من الأمراض	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الأفراد القادرين على المساعدة في القضايا المتعلقة بالصحة في الحالات الصحية المحتملة التي تهدد الحياة.
٦٣	٥-٣	الوقاية من الأمراض	صنع القرار	استخدام عملية اتخاذ القرار؛ لتقليل مخاطر الأمراض المعدية.
٦٤	٥-٣	الوقاية من الأمراض	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	الالتزام بالطرق التي يمكن من خلالها منع انتقال الأمراض المعدية.
٦٥	٥-٣	الوقاية من الأمراض	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة استراتيجيات للحماية من الآثار الضارة للشمس.
٦٦	٥-٣	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	وصف فوائد النشاط البدني المعتدل، والعالي.
٦٧	٥-٣	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لزيادة، ومراقبة النشاط البدني.
٦٨	٥-٣	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	وصف كيفية الربط بين النشاط البدني، والراحة، والنوم.
٦٩	٥-٣	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	تحديد الفوائد البدنية، والعلمية، والعقلية، والاجتماعية للنشاط البدني المنتظم.
٧٠	٥-٣	النشاط البدني	تحليل التأثيرات	تحديد التأثيرات الداخلية، والخارجية التي تؤثر على النشاط البدني.
٧١	٥-٣	النشاط البدني	صنع القرار	اتخاذ قرار بممارسة أنشطة بدنية صحية.
٧٢	٥-٣	النشاط البدني	صنع القرار	تحديد الأنشطة التي تزيد من اللياقة البدنية، واتخاذ قرار

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
				بممارستها باستمرار.
٧٣	٥-٣	النشاط البدني	تحديد الأهداف	إعداد خطة لاختيار الأنشطة البدنية في المدرسة، والمنزل.
٧٤	٥-٣	النشاط البدني	تحديد الأهداف	مراقبة التقدم الشخصي نحو هدف يتعلق بالنشاط البدني.
٧٥	٥-٣	النشاط البدني	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	التدرب على كيفية تحمل المسؤولية الشخصية عند تأدية النشاط البدني.
٧٦	٥-٣	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	وصف الاستخدامات الآمنة للأدوية.
٧٧	٥-٣	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	وصف عواقب سوء استخدام الأدوية، وبعض المواد المنزلية.
٧٨	٥-٣	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	وصف أنواع المواد التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي يمكن تسويقها في متاجر الأدوية، ومحلات البقالة، بالإضافة إلى التأثيرات التي يمكن أن تحدث على الجسم البشري.
٧٩	٥-٣	المواد وسوء استخدامها	تحليل التأثيرات	تحليل خصائص المواد الآمنة للاستهلاك، وغير الآمنة.
٨٠	٥-٣	المواد وسوء استخدامها	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد البالغين الموثوق بهم الذين يمكنهم تقديم معلومات دقيقة، والتوجيه فيما يتعلق بالأدوية، والمواد المنزلية، والسائبة.
٨١	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	وصف إجراءات الإسعافات الأولية، والإجراءات الأساسية للطوارئ، بما في ذلك تلك المتعلقة بالحوادث، أو إصابات الأسنان.
٨٢	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	مناقشة مخاطر السلامة المتعلقة باستخدام الإنترنت.
٨٣	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	وصف المخاطر المتعلقة بالشمس، والماء.
٨٤	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لمنع الإصابات المرتبطة بالمناخ مثل: حروق الشمس، ضربة الشمس، وارتفاع درجة الحرارة.
٨٥	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	شرح طرق للحد من مخاطر الإصابات في المياه، وحوادثها.
٨٦	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد الحماية الفعالة للأسنان، والعينين، والرأس، والعنق

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		الإصابة		أثناء ممارسة الرياضة، والأنشطة الترفيهية.
٨٧	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	شرح طرق لتقليل مخاطر الإصابات التي يمكن أن تحدث أثناء الرياضة، والأنشطة الترفيهية.
٨٨	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	تحليل التأثيرات	تحليل الدور الشخصي، ودور الآخرين في التسبب، أو منع الإصابات.
٨٩	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	تحليل التأثيرات	تحليل السلوكيات الشخصية التي قد تؤدي إلى إصابات، أو تسبب الضرر.
٩٠	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الموارد في المدرسة، وفي المجتمع، وعلى الإنترنت للحصول على معلومات الإسعافات الأولية، والتدريب، وتقييم صحة هذه الموارد.
٩١	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	التواصل بين الأشخاص	إظهار القدرة على طلب مساعدة شخص بالغ موثوق به عند الشعور بالتهديد، أو الشعور بعدم الأمان، بما في ذلك أثناء استخدام الإنترنت.
٩٢	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	التواصل بين الأشخاص	ممارسة مهارات الاتصال الفعال؛ لمنع وتجنب المواقف الخطرة.
٩٣	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	التواصل بين الأشخاص	إبلاغ الكبار الموثوق بهم للحالات التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة، أو الضرر.
٩٤	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار لتحديد مسار آمن في المواقف الخطرة.
٩٥	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	استخدام عملية صنع القرار لدراسة المواقف الاجتماعية المحفوفة بالمخاطر.
٩٦	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	تحديد الأهداف	وضع خطة شخصية للبقاء في أمان الحماية من الإصابة.
٩٧	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	تحديد الأهداف	إنشاء خطة للسلامة الشخصية.
٩٨	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة الاستخدام الآمن للتكنولوجيا.
٩٩	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة الإسعافات الأولية الأساسية، وإجراءات الطوارئ.
١٠٠	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	دعوة الأصدقاء لاتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من الإصابات في المدرسة، وفي المنزل، وفي المجتمع.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١٠١	٨-٦	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الآخرين على ممارسة السلوكيات الآمنة بما في ذلك الاستخدام السليم لحزام الأمان عند ركوب السيارات، وارتداء الخوذات عند ركوب الدراجات، وارتداء معدات السلامة عند المشاركة في الأنشطة الرياضية.
١٠٢	٨-٦	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	دراسة أسباب، وأعراض الأمراض المعدية، والأمراض غير المعدية.
١٠٣	٨-٦	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	وصف طرق للحد من التعرض لأشعة الشمس.
١٠٤	٨-٦	الوقاية من الأمراض	الوصول إلى معلومات صحيحة	الوصول إلى معلومات صحيحة حول الوقاية من الأمراض المعدية الشائعة.
١٠٥	٨-٦	الوقاية من الأمراض	التواصل بين الأشخاص	استخدام مهارات التواصل الحازم لتجنب المواقف التي تزيد من خطر الأمراض المعدية.
١٠٦	٨-٦	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	دراسة دور أنشطة اللياقة البدنية مدى الحياة في الحفاظ على اللياقة الشخصية، وضغط الدم، والوزن، ونسبة الدهون في الجسم.
١٠٧	٨-٦	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لزيادة النشاط البدني اليومي.
١٠٨	٨-٦	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	التفريق بين النشاط البدني، والتمرين الرياضي، واللياقة البدنية.
١٠٩	٨-٦	النشاط البدني	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير التكنولوجيا، ووسائل الإعلام على النشاط البدني.
١١٠	٨-٦	النشاط البدني	تحليل التأثيرات	تحليل القوائد الجسدية، والعقلية، والاجتماعية للنشاط البدني.
١١١	٨-٦	النشاط البدني	صنع القرار	تحديد الأنشطة الترفيهية التي تزيد من النشاط البدني، واتخاذ قرار بشأنها.
١١٢	٨-٦	النشاط البدني	تحديد الأهداف	تحديد هدف لزيادة النشاط البدني اليومي.
١١٣	٨-٦	النشاط البدني	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اتباع طرق لممارسة النشاط البدني طوال العمر.
١١٤	٨-٦	النشاط البدني	الدعوة إلى تعزيز الصحة	دعم زيادة الفرص للنشاط البدني في المدرسة، وفي المجتمع.
١١٥	٨-٦	المواد وسوء	المفاهيم الأساسية	التفريق بين استخدام، وسوء استخدام الأدوية بوصفة

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
		استخدامها		طبية، وبغير وصفة طبية.
١١٦	٨-٦	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح مخاطر التدخين السلبي، وعدم مصاحبة المدخنين.
١١٧	٨-٦	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	تحديد مضار التبغ على النشاط البدني، بما في ذلك الأداء الرياضي.
١١٨	٨-٦	المواد وسوء استخدامها	تحليل التأثيرات	تحليل الآثار الضارة القصيرة، والطويلة المدى للكحول، والتبغ، والمخدرات الأخرى، بما في ذلك المنشطات، والأدوية التي تعزز الأداء، والمواد المستنشقة.
١١٩	٨-٦	المواد وسوء استخدامها	تحليل التأثيرات	تحليل فوائد وجود بيئة خالية من التدخين.
١٢٠	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	مناقشة طرق الحد من مخاطر الإصابات التي قد تحدث أثناء الأنشطة الرياضية، والاجتماعية.
١٢١	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	وصف القواعد، والقوانين التي تهدف إلى منع وقوع الإصابات.
١٢٢	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تقييم المخاطر، والمسؤوليات المرتبطة بالقيادة في سن المراهقة، وحوادث السيارات.
١٢٣	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	وصف إجراءات الرعاية في حالات الطوارئ، والإنقاذ، بما في ذلك الإنعاش القلبي الرئوي، والإسعافات الأولية، والسيطرة على النزيف.
١٢٤	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق لمنع المواقف التي قد تضر بالرؤية، أو السمع، أو صحة الأسنان.
١٢٥	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	تحليل التأثيرات	تحليل التأثيرات الداخلية، والخارجية على السلامة الشخصية، والعائلية، والمجتمعية.
١٢٦	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد مصادر المعلومات، والخدمات المتعلقة بالسلامة، ومنع العنف.
١٢٧	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	التواصل بين الأشخاص	إظهار مهارات التفاوض الفعال؛ لتجنب المواقف الخطرة، والمخوفة بالمخاطر.
١٢٨	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	صنع القرار	تطبيق عملية اتخاذ القرار؛ لتجنب المواقف التي يحتمل أن تكون خطيرة.
١٢٩	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	تحديد الأهداف	وضع خطة لمنع الإصابات في حالات الطوارئ.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١٣٠	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	الالتزام بالسلوكيات التي تقي من الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، والاجتماعية.
١٣١	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	التدريب على الإسعافات الأولية، والإنعاش القلبي الرئوي.
١٣٢	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الأقران على استخدام معدات السلامة أثناء ممارسة النشاط البدني.
١٣٣	١٠-٩	السلامة ومنع الإصابة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع أفراد المجتمع لتعزيز خبرات القيادة الآمنة.
١٣٤	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	وصف الآثار قصيرة المدى، وطويلة المدى لفيروس نقص المناعة البشرية المكتسب (الإيدز)، والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى.
١٣٥	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	شرح معدلات الأمراض المنقولة جنسياً بين المراهقين.
١٣٦	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	تحديد أنواع مسببات الأمراض.
١٣٧	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	التحقيق في أسباب وأعراض الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية.
١٣٨	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	وصف مخاطر التعرض للأشعة فوق البنفسجية، والمبيدات الحشرية، والهواء والماء غير النظيفين، ومناقشة استراتيجيات تجنب التعرض لها.
١٣٩	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	المفاهيم الأساسية	شرح أنواع وأعراض أمراض السرطان الشائعة.
١٤٠	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	الوصول إلى معلومات صحيحة	الوصول إلى معلومات صحيحة حول الأمراض الشائعة.
١٤١	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	تحديد الأهداف	وضع خطة لإدارة الصحة، والوقاية من الأمراض.
١٤٢	١٠-٩	الوقاية من الأمراض	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اتباع الخطوات المناسبة للحماية ضد الآثار الضارة للشمس.
١٤٣	١٠-٩	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	وصف كميات، وأنواع النشاط البدني الموصى به للمراهقين لعموم الصحة، وللحفاظ على وزن صحي للجسم.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١٤٤	١٠-٩	النشاط البدني	المفاهيم الأساسية	شرح الفوائد المادية، والعلمية، والعقلية، والاجتماعية للنشاط البدني، والعلاقة بين نمط الحياة المستقر، والمرض المزمن.
١٤٥	١٠-٩	النشاط البدني	تحليل التأثيرات	تحليل العوامل الداخلية، والخارجية التي تؤثر على النشاط البدني.
١٤٦	١٠-٩	النشاط البدني	تحليل التأثيرات	تحليل العلاقة بين النشاط البدني، والصحة العامة.
١٤٧	١٠-٩	النشاط البدني	تحليل التأثيرات	تحليل التأثيرات الداخلية، والخارجية التي تؤثر على النشاط البدني.
١٤٨	١٠-٩	النشاط البدني	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	المشاركة في الأنشطة المدرسية، والمجتمعية التي تعزز الصحة، واللياقة البدنية.
١٤٩	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح تأثير تعاطي الكحول، والتبغ، وغيرها من المخدرات على كيمياء الدماغ، ووظائف الدماغ، والسلوك.
١٥٠	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح العلاقة بين تعاطي الكحول، والتبغ، والإصابة بالسرطان.
١٥١	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	المفاهيم الأساسية	شرح دور الكحول، والمخدرات في حوادث السيارات، والإصابات.
١٥٢	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	تحليل التأثيرات	تحليل الفوائد الصحية للامتناع عن تعاطي الكحول، والتبغ، والمخدرات.
١٥٣	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	تحليل التأثيرات	تحليل الآثار الضارة لاستخدام المنشطات، والمنبهات.
١٥٤	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير الكحول، والمخدرات، والتبغ على السلامة الشخصية، والأسرية، والمجتمعية.
١٥٥	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	التواصل بين الأشخاص	إظهار مهارات التواصل الفعال لمقاومة ضغط الأقران لاستخدام الكحول، والتبغ، وغيرها من المخدرات.
١٥٦	١٠-٩	المواد وسوء استخدامها	تحديد الأهداف	التنبؤ بكيفية دعم نمط حياة خال من المخدرات، والتبغ؛ لتحقيق الأهداف القصيرة، والطويلة المدى.

رابعاً. مجال الصحة البيئية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
١	٢-١	التأثير في البيئة	المفاهيم الأساسية	مناقشة تأثير السلوك الفردي على البيئة، والمجتمع.
٢	٢-١	التأثير في البيئة	المفاهيم الأساسية	وصف مختلف أنواع تلوث البيئة (على سبيل المثال: الهواء، والماء، والنفايات).
٣	٢-١	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	إثبات بالشرح أن نظافة المدرسة، والمنزل، وبيئات المجتمع تحول دون انتشار الجراثيم.
٤	٢-١	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	التعرف على خصائص بيئة صحية.
٥	٢-١	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير البيئة الصحية على صحة الإنسان.
٦	٢-١	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير تلوث البيئة على الصحة.
٧	٢-١	حماية البيئة	المفاهيم الأساسية	تحديد المواد التي يمكن تقليلها في البيئة، أو إعادة استخدامها، أو إعادة تدويرها.
٨	٢-١	حماية البيئة	المفاهيم الأساسية	وصف الطرق المستخدمة في المحافظة على الماء.
٩	٢-١	حماية البيئة	المفاهيم الأساسية	وصف الأشياء التي تلوث الهواء.
١٠	٢-١	حماية البيئة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة الأنشطة الإنسانية التي تساعد على المحافظة على البيئة.
١١	٢-١	حماية البيئة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة العادات الجيدة للبيئة (على سبيل المثال: جمع القمامة، الحفاظ على المياه، وإعادة التدوير).
١٢	٥-٣	التأثير في البيئة	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير الإنسان على البيئة.
١٣	٥-٣	التأثير في البيئة	تحليل التأثيرات	التعرف على تأثير الفرد، والمجتمع على الموارد الطبيعية في البيئة.
١٤	٥-٣	التأثير في البيئة	صنع القرار	التنبؤ بالتغيرات التي تطرأ على الأنظمة البيئية بسبب الأنشطة البشرية، واتخاذ قرار بشأنها.
١٥	٥-٣	التأثير في البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الآخرين على منع، أو تقليل التلوث الذي يحدثونه البيئة.
١٦	٥-٣	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	وصف أهمية البيئة الصحية وضرورها للصحة الشخصية، والمجتمعية.
١٧	٥-٣	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	وصف أثر الظروف البيئية على الصحة الشخصية.
١٨	٥-٣	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	وصف الطرق التي يمكن بها للبيئات المدرسية، والمجتمعية الآمنة، والصحية أن تعزز الصحة الشخصية.
١٩	٥-٣	حماية البيئة	المفاهيم الأساسية	مناقشة كيفية الحد من المنتجات، وإعادة تدويرها، وإعادة استخدامها لتكون بيئة صحية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٢٠	٥-٣	حماية البيئة	المفاهيم الأساسية	شرح دور جميع الأفراد في تحمل مسؤولية حماية البيئة، والحفاظ عليها.
٢١	٥-٣	حماية البيئة	الوصول إلى معلومات صحيحة	التعرف على الأفراد القادرين على المساعدة في القضايا المتعلقة بصحة البيئة والتي قد تهدد الحياة.
٢٢	٥-٣	حماية البيئة	صنع القرار	إدراج خيارات صحية للمشاكل أو القضايا المتعلقة بالبيئة، واتخاذ قرار بشأنها.
٢٣	٥-٣	حماية البيئة	تحديد الأهداف	مراقبة التقدم نحو هدف للمساعدة في حماية البيئة.
٢٤	٥-٣	حماية البيئة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	اتباع طرق للمحافظة على البيئة: كإعادة الاستخدام، وإعادة التدوير، في المنزل، وفي المدرسة، وفي المجتمع.
٢٥	٥-٣	حماية البيئة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	ممارسة التصرفات الصحيحة للحفاظ على الموارد الطبيعية في البيئة.
٢٦	٥-٣	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الأقران للحفاظ على بيئة مدرسية صحية، وإيجابية.
٢٧	٥-٣	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الآخرين على تعزيز البيئة الصحية، وكيفية المحافظة عليها.
٢٨	٥-٣	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	التعبير عن الآراء لدى الأقران وإعطاء معلومات حول القضايا البيئية، والأساليب المناسبة لحماية البيئة.
٢٩	٨-٦	التأثير في البيئة	المفاهيم الأساسية	تحديد الأنشطة البشرية التي تساهم في التحديات البيئية (على سبيل المثال: الهواء، والماء، والتلوث الضوضائي).
٣٠	٨-٦	التأثير في البيئة	المفاهيم الأساسية	توضيح الكيفية التي ينتقل بها التلوث خلال الغلاف الجوي.
٣١	٨-٦	التأثير في البيئة	المفاهيم الأساسية	توضيح دور الأنشطة البشرية التي تسبب في التغيرات التي تطرأ على الأنظمة البيئية.
٣٢	٨-٦	التأثير في البيئة	تحليل التأثيرات	وصف الطرق البديلة لإنتاج الطاقة، والتأثير البيئي لاستخدامها.
٣٣	٨-٦	التأثير في البيئة	تحديد الأهداف	تصميم خطة لتقليل الملوثات البيئية، بما في ذلك الضوضاء في المنزل، وفي المجتمع.
٣٤	٨-٦	التأثير بالبيئة	المفاهيم الأساسية	تحديد الطرق التي تؤثر بها العوامل البيئية بما في ذلك جودة الهواء على الصحة.
٣٥	٨-٦	التأثير بالبيئة	المفاهيم الأساسية	وصف تأثير التعرض للعوامل البيئية على الصحة.
٣٦	٨-٦	التأثير بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل أثر البيئة على الصحة الشخصية.

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
٣٧	٨-٦	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل أثر الملوثات البيئية بما في ذلك التلوث الضوضائي على الصحة.
٣٨	٨-٦	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل العلاقة بين صحة المجتمع، والبيئة العالمية.
٣٩	٨-٦	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل أثر البيئات غير الصحية على الصحة الشخصية.
٤٠	٨-٦	حماية البيئة	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد الجهات التي يمكنها تقديم معلومات دقيقة عن المواد، وكمياتها التي يمكن إطلاقها في البيئة بأمان.
٤١	٨-٦	حماية البيئة	صنع القرار	شرح كيفية التخلص من النفايات، والضوابط البيئية لمنع الأمراض، وتحسين الظروف الصحية، واتخاذ قرار بشأنها.
٤٢	٨-٦	حماية البيئة	صنع القرار	التمييز بين البدائل الصحية، وغير الصحية للمشاكل، أو القضايا المتعلقة بالبيئة، واتخاذ قرار بشأنها.
٤٣	٨-٦	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تقديم اقتراح بوسائل النقل التي تعزز الصحة، ولا تضر بالبيئة.
٤٤	٨-٦	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الأقران لتحمل مسؤولية الحفاظ على الموارد الطبيعية.
٤٥	١٠-٩	التأثير في البيئة	المفاهيم الأساسية	تحديد طرق الحد من التلوث، والآثار الصحية الضارة (على سبيل المثال: استخدام وسائل نقل بديلة).
٤٦	١٠-٩	التأثير في البيئة	تحليل التأثيرات	تفويم مخاطر، وفوائد النشاط البشري، وتأثيره على الغلاف الحيوي، والمناخ من وجهات نظر متنوعة.
٤٧	١٠-٩	التأثير في البيئة	صنع القرار	وضع فرضيات للآثار الجوية الناجمة بسبب النشاط البشري، واتخاذ قرار بشأنها.
٤٨	١٠-٩	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	وصف أثر البيئات الاجتماعية على الصحة، والرفاهية.
٤٩	١٠-٩	التأثر بالبيئة	المفاهيم الأساسية	شرح آلية الترابط بين البيئة، والصحة الشخصية.
٥٠	١٠-٩	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل تأثير تلوث الهواء، والماء على الصحة.
٥١	١٠-٩	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل أثر الظروف البيئية على الصحة الشخصية، والمجتمعية.
٥٢	١٠-٩	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	شرح أثر المناخ في حياة الأفراد، والحاجة إلى استقصاء تغير المناخ.
٥٣	١٠-٩	التأثر بالبيئة	تحليل التأثيرات	تحليل العوائق البيئية لتبني الممارسات، والاستراتيجيات الصحية الشخصية الإيجابية.
٥٤	١٠-٩	التأثر بالبيئة	الوصول إلى معلومات	الوصول إلى معلومات صحيحة حول الآثار الصحية

م	الصف	المحور	المعيار الأساسي	معايير الأداء
			صحيحة	المرتبة على سوء الظروف البيئية.
٥٥	١٠-٩	التأثر بالبيئة	التواصل بين الأشخاص	ممارسة مهارات الاتصال الفعال لاستقصاء دور العوامل البيئية التي تتسبب في التغيرات المتنامية في الاختلاف الحيوي.
٥٦	١٠-٩	حماية البيئة	المفاهيم الأساسية	تحديد القضايا البيئية العالمية.
٥٧	١٠-٩	حماية البيئة	الوصول إلى معلومات صحيحة	تحديد المؤسسات الحكومية، ومؤسسات المجتمع المدني التي تعزز الصحة، وتحمي البيئة.
٥٨	١٠-٩	حماية البيئة	صنع القرار	توضيح آليات صنع القرار على قضايا الصحة البيئية.
٥٩	١٠-٩	حماية البيئة	صنع القرار	إيجاد بدائل للمشاكل، أو القضايا المتعلقة بالبيئة، واتخاذ قرار بشأنها.
٦٠	١٠-٩	حماية البيئة	تحديد الأهداف	وضع خطة لتقليل التعرض للملوثات البيئية في البيت، وفي المجتمع.
٦١	١٠-٩	حماية البيئة	تحديد الأهداف	إنشاء خطة لترشيد استخدام الموارد الطبيعية.
٦٢	١٠-٩	حماية البيئة	ممارسة السلوكيات المعززة للصحة	الاطلاع الدائم على القضايا البيئية، وآليات التفاعل معها، واقتراح الحلول المناسبة لها.
٦٣	١٠-٩	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	دعوة الأقران إلى تعزيز بيئة إيجابية، وصحية في المدرسة، وفي المجتمع.
٦٤	١٠-٩	حماية البيئة	الدعوة إلى تعزيز الصحة	تشجيع الأقران لدعم الجهود المجتمعية في حماية البيئة، وتعزيز الصحة.

مراجع وثيقة معايير التربية الصحية.

وزارة التربية والتعليم (٢٠١٩). المفاهيم العامة في المناهج الدراسية في سلطنة عمان، المديرية العامة لتطوير المناهج، سلطنة عمان.

California State Board of Education (2008) *Health Education Content Standards for California Public Schools*, CDE Press.

Joint Committee on National Health Education Standards (2007) *National health Education Standards*, second edition, The American Cancer Society, United States.

Minnesota Department of Education (2007) *National Health Education Standards and Minnesota Benchmarks*, Health and Physical Education Quality Teaching Network.

Office of the State Superintendent of Education (2016) *Health Education Standards*, We Are Washington DC, Columbia.

Wisconsin Department of Public Instruction (2011) *Wisconsin Standards For Health Education*, second edition, Madison, Wisconsin.

World Health Organization. (2006). *Constitution of the World Health Organization – Basic Documents*, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006.

قائمة بأسماء المحكمين لمعايير التربية الصحية

م	الاسم	الوظيفة	جهة العمل	الدرجة العلمية
١	د. أسماء عبدالرحمن	محاضرة	جامعة العلوم الإسلامية	أستاذ مشارك
٢	د. زيني ناديا بنت محمد زين	طبيبة	جامعة العلوم الإسلامية	دكتور في الطب
٣	د. خير النعين نور عارفين	محاضر	جامعة العلوم الإسلامية	أستاذ مشارك
٤	د. محمد أحمد سليم	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس	دكتوراه
٥	د. أحمد عبدالرزاق محي الدين الحديدي	خبير مناهج الأحياء	المديرية العامة لتطوير المناهج	دكتوراه
٦	د. أحمد بن محمد بن سعيد البوسعيد	رئيس قسم الصحة المدرسية	المديرية العامة للخدمات الصحية بالداخلية	دكتور في الطب
٧	د. أحمد مصطفى رجب مصطفى	طبيب الصحة المدرسية	مدارس إزكي	دكتور في الطب
٨	د. إبتسام عبدالعليم السيد	طبيب الصحة المدرسية	مدارس سمائل	دكتور في الطب
٩	د. حمدي صادق حسن	طبيب الصحة المدرسية	مدارس سمائل	دكتور في الطب
١٠	د. خديجة بنت أحمد بن صالح البلوشية	مشرف عام مجال العلوم والرياضيات	دائرة الإشراف التربوي	دكتوراه في المناهج والتدريس
١١	د. مبارك بن عبدالله بن مبارك الضامري	مشرف أول أحياء	دائرة الإشراف التربوي	دكتوراه في المناهج والتدريس
١٢	د. محمد بن علي بن عبدالله الحضرمي	مشرف أحياء	المديرية العامة للتربية والتعليم بالداخلية	دكتوراه في التقويم التربوي
١٣	أسماء بنت سالم بن راشد البلوشية	مديرة مناهج العلوم التطبيقية	المديرية العامة لتطوير المناهج	ماجستير
١٤	جمعه بن صالح الهاشمي	عضو مناهج الأحياء	المديرية العامة لتطوير المناهج	ماجستير في مناهج العلوم

الاسم	الوظيفة	جهة العمل	الدرجة العلمية	م
مريم بنت بلعرب بن سليمان السليمانية	مشرفة أحياء	المديرية العامة للتربية والتعليم بالداخلية	ماجستير في الأحياء	١٥
أسماء بنت سالم بن عبدالله الحضرمية	معلمة أحياء	مدرسة عائشه الرياضية للتعليم الأساسي	ماجستير مناهج وتدريس العلوم	١٦

UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA
جامعة العلوم الإسلامية
ISLAMIC SCIENCE UNIVERSITY OF MALAYSIA

ملحق (٦) رسالة تسهيل مهمة باحث

Sultanate of Oman
Ministry of Education
Directorate General of Education
AL-Dakhiliyah Governorate



سُلْطَانَةُ عُومَانِ
وَدَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالْتَّعْلِيمِ
الْمَلِكِيَّةِ الْعَامَّةِ لِلتَّرْبِيَةِ وَالْتَّعْلِيمِ
لِلْمَحَافِظَةِ الدَّاخِلِيَّةِ

الرقم: ٢٥١٩٣٠١٦٩
التاريخ:
الموافق:

دائرة تنمية الموارد البشرية

الأفاضل / مديرو مدارس المحافظة ومديراتها المحترمون

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

الموضوع: تسهيل مهمة الباحث سيف الحجبي

بالإشارة الى خطاب المكتب الفني للدراسات والتطوير مراسلة (281930169) نود افادتكم بأن
الفاضل/ سيف بن سعيد بن سليمان الحجبي طالب دراسات عليا دكتوراه بجامعة العلوم الاسلامية بماليزيا،
تخصص فلسفة التربية يقوم بإجراء دراسة حول (السلوكيات والاتجاهات الصحية لدى طلبة التعليم الأساسي
بسلطنة عمان في ضوء مخرجات التربية الصحية بمناهج العلوم)، ويرغب المذكور في تطبيق أدوات الدراسة على
عينة من طلبة الصف العاشر بالمدارس التابعة للمحافظة، عليه المرجو التكرم بتسهيل مهمة الباحث وفق
الإجراءات المعمول بها لديكم، وفي حالة وجود أي استفسار يمكنكم الاتصال بالباحث مباشرة على هاتف رقم

٠(٩٩٤٢٧٤٦٨)

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام
مدير دائرة تنمية الموارد البشرية

ص.ب: ٢٦ - الرمز البريدي: ٦١١ نزوى - هاتف: ٢٥٤٣٣٠٠٠ - فاكس: ٢٥٤٣٣٠٨٠

P.O. Box : 26 - Postal Code : 611 Nizwa - Tel. : 25433000 - Fax : 25433080

موقع المديرية : Website : www.moe-nizwa.net موقع الوزارة : Website : www.moe-gov.net