

(0809103) المهارات الحياتية العملية :

يتحدث هذا المساق عن المهارات الحياتية من حيث مفهومها، تعريفها، وأشكالها: الاجتماعية، الشخصية، العملية، الثقافية، المنزلية، وغيرها. فهو يتضمن مهارات الاهتمام والعناية بالذات، التواصل والتفاعل مع الآخرين، إدارة وتنظيم الوقت، إدارة المسائل المالية، الأعمال المنزلية، الأعمال الأكاديمية، والعناية الجنسية وآثارها النفسية وكيفية التكيف معها، إضافة إلى كيفية تطويرها وأساليب تنميتها.

(0809103) Practical Life Skills:

This course is concerned about practical life skills regarding: its concepts, definition, and aspects: social, personal, practical, cultural, household, among others. It involves self-care and hygiene skills, communication and social interactions, time management, financial management, household chores, academic works, sexual care and their psychological effects and how to adapt with them, as well as methods to improve and develop these skills.