

مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة المناهج  
وحدة مناهج التربية الأسرية

# مقررات التربية الأسرية

## للحلقة الثانية

### من التعليم الأساسي

للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م

## الصف الرابع ابتدائي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- السلوكيات الأساسية الموصى بها للتغذية الصحية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعود على تناول وجبة الفطور .</li> <li>• التعود على شرب الحليب والأطعمة المنتجة منه .</li> <li>• عدم الإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية بين الوجبات .</li> <li>• المضغ الجيد ، والتأني في تناول الطعام .</li> <li>• التعود على شرب الماء ، والأشربة الصحية الأخرى ، والتقليل من تناول المشروبات الغازية والعصائر المصنعة .</li> <li>• أهمية تناول الطعام المنوع لصحة الجسم .</li> </ul> <p>- تنويع الطعام في الوجبات اليومية حسب الحصص الموصى بها من كل مجموعة من المجموعات الغذائية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة الحبوب .</li> <li>• الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة الخضراوات والفواكه .</li> <li>• الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة الحليب .</li> <li>• الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة اللحوم .</li> </ul> <p>- أطعمة المجموعة الخاصة العالية الدهون والسكر والملح ، وأهمية التقليل من تناولها .</p> <p>- تشكيل وجبات طعام صحية متنوعة باتباع المجموعات الغذائية كدليل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تشكيل وجبة فطور من أطعمة متنوعة .</li> <li>• تشكيل وجبة غداء من أطعمة متنوعة .</li> <li>• تشكيل وجبة عشاء من أطعمة متنوعة .</li> <li>• اختيار أطعمة صحية للوجبة الإضافية ( السناك ) .</li> </ul>	١٢ حصة	الوحدة الأولى الغذاء والتغذية

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- مهارات للعمل في المطبخ ، وتحضير أطباق صحية من أطعمة مجموعة الحليب ، ومجموعة اللحوم :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدام مكابيل المواد الجافة والسائلة .</li> <li>• التعرف على الأدوات المستخدمة .</li> <li>• الاستعداد والتحضير للعمل في المطبخ .</li> <li>• مراعاة شروط النظافة والترتيب والتنظيم في أثناء العمل في المطبخ .</li> <li>• تطبيق أسس السلامة في أثناء العمل في المطبخ .</li> <li>• إتباع خطوات الوصفة والإرشادات الصحيحة .</li> <li>• ترتيب المائدة .</li> <li>• مراعاة آداب تناول الطعام .</li> <li>• إعداد صنف أو أكثر من أطعمة مجموعة الحليب ، وتقديمه وتناوله مثل : ( خليط البرتقال واللبن ، خليط الموز والحليب ، كريم الفاكهة ، الروب ) .</li> <li>• إعداد صنف أو أكثر من أطعمة مجموعة اللحوم وتقديمه وتناوله مثل : ( البيض المسلوق مع المايونيز والبقدونس ، زبدة الفول السوداني ، فطيرة المقلاة ، سلطة التونة ، روتي اللحم ) .</li> <li>• تقييم الطبق من حيث صحة الإعداد ، والقيمة الغذائية، والطعم وطريقة التقديم ، ومراعاة آداب تناول الطعام عند تناوله .</li> </ul>		
<p>- تنظيم الوقت :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية التخطيط لاستغلال الوقت .</li> <li>• تسجيل مواعيد اليوم الدراسي .</li> <li>• تقدير الوقت الذي تستغرقه بعض الأنشطة المتكررة التي يقوم بها الطالب .</li> <li>• إعداد خطة لتوزيع الوقت على مجموعة أنشطة يجب الانتهاء منها في وقت محدد .</li> <li>• مقترحات لتنظيم وقت الدراسة ، وتحسين مهاراتها .</li> <li>• إعداد خطة زمنية لتنفيذ عدد من الأنشطة في العطلة الصيفية .</li> <li>• إعداد خطة توزيع الوقت ليوم دراسي ، ويوم إجازة .</li> </ul> <p>- تدبير المصروف الشخصي والتوفير :</p>	٨ حصص	الوحدة الثانية الإدارة والمسكن

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أهمية التعود على تسجيل المصروفات .</li> <li>● توزيع المصروف الشخصي على بنود الصرف .</li> <li>● أهمية التوفير ، وطريقة ، وحساب ما يمكن توفيره في فترات زمنية مختلفة . وكيفية فتح حساب جارٍ في البنك .</li> <li>● تحديد أولويات الشراء .</li> </ul> <p><b>- المساهمة في الأعمال المنزلية باتباع الطرق الصحيحة في التنظيف والترتيب ، وحسن التنظيم ، ومراعاة شروط الأمن والسلامة والمحافظة على البيئة من التلوث ، وعدم المبالغة في استهلاك الماء ومواد التنظيف الكيماوية والمعدات عند المساهمة بالقيام بالأعمال التالية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● مسح الغبار عن الأسطح ونباتات الزينة بمراعاة معايير محددة .</li> <li>● كنس الأرض غير المفروشة .</li> <li>● ترتيب غرفة نوم ، وغرفة معيشة .</li> <li>● ترتيب المطبخ . والتخلص من القمامة المنزلية .</li> <li>● ترتيب الحمام ، وتحديد معايير نظافته .</li> <li>● تحديد معايير نظافة المراض ، وأهمية المحافظة على نظافته .</li> </ul>		
<p><b>- إجراء خياطات يدوية بسيطة :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● استخدام أدوات الخياطة بطريقة صحيحة وأمنة ، وحفظها بطريقة منظمة وأمنة .</li> <li>● عمل وسادة لحفظ الدبابيس والإبر .</li> <li>● إجراء غرز خياطة يدوية باستخدام إبرة بقياس متوسط ، مثل : ( غرز السراجات ، غرزة الشلالة ، غرزة الفرع ، الغرزة الراجعة ، غرزة البطانية ..... ) . بمراعاة معايير صحيحة .</li> </ul>	٦ حصص	الوحدة الثالثة الملابس والخياطة