

مقرر التربية الأسرية
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

الصف الخامس ابتدائي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- الجسم يتكون مما نأكل ويبقى فيه .</p> <p>- المغذيات الستة ضرورية لصحة الجسم .</p> <p>- الفيتامينات من المغذيات الستة التي لها دور هام في تغذية الجسم :</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختيار الأطعمة الغنية بكل من الفيتامينات التالية : (أ ، ب ، ج ، د) . • فوائد كل من الفيتامينات التالية لصحة الجسم ، وأعراض نقصها : (أ ، ب ، ج ، د) . <p>- المعادن من المغذيات الستة التي لها دور هام في تغذية الجسم :</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختيار الأطعمة الغنية بكل من المعادن التالية : (معدن الكالسيوم ، معدن الحديد) . • الدور الهام لمعدن الكالسيوم ، وأهمية المحافظة على مستواه في الدم . • فوائد معدن الحديد للدم ، وأعراض نقصه . <p>- إعداد طبق طعام / أو أكثر ، غني بالفيتامينات التي تعلم عنها الطالب : (أ ، ب ، ج ، د) / والمعادن : (الحديد ، الكالسيوم) باتباع وصفة ، مع مراعاة حسن التنظيم والترتيب ، وشروط النظافة والسلامة ، والأصول الصحيحة في التقديم ، وآداب تناول الطعام في أثناء تناولها في المعمل :</p> <ul style="list-style-type: none"> • السلطة الريفية ، كعكات الموز والنخالة ، البيض المخفوق ، فطيرة الخضراوات ، الخضراوات النيئة مع الروب والكريمة الحامضة ، طبق الشوفان والفواكه ، سلطة الجزر ، أعواد الفاكهة • تقييم الطبق الذي أعده الطالب من حيث الفيتامينات أو المعادن المتوفرة فيه ، والطعم ، والشكل ، وطريقة التقديم . 	١٠ حصص	الوحدة الأولى الغذاء والتغذية

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>– ترشيد استهلاك الماء ، وشروط السلامة ، ومعايير النظافة ، وإدارة الوقت والجهد ، والمحافظة على صحة البيئة عند القيام بالأعمال المنزلية التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • جلي أواني الطعام . • شطف الأنية . • ترتيب الأنية في أماكنها . 	٦ حصص	الوحدة الثانية الإدارة والمسكن
<p>– أنواع المنسوجات ، ومميزاتها .</p> <p>– التعرف إلى أنواع المنسوجات التي تُصنع منها الملابس بقراءة الرموز المكتوبة على البطاقة التعريفية المرفقة معها، لكل من :</p> <ul style="list-style-type: none"> • البطاقة المرفقة مع الأقمشة الطبيعية . • البطاقة المرفقة مع الأقمشة الصناعية الكيماوية . • البطاقة المرفقة مع الأقمشة المخلوطة . <p>– المحافظة على الملابس بحالة جيدة .</p> <p>– مهارات عملية للعناية بالملابس .</p> <ul style="list-style-type: none"> • الغسل اليدوي لقطعة ملابس لا يصح غسلها بالغسالة الكهربائية ، كما تشير إليه البطاقة التعريفية . • استخدام المكواة بالطريقة الصحيحة والأمنة : = إجراء تجارب للكي بطرائق مختلفة لأنواع مختلفة من الأقمشة : (كي بالترطيب ، كي جاف ، كي أقمشة داكنة اللون ، كي أقمشة طبيعية وصناعية ..) . ومراعاة شروط الأمن والسلامة في أثناء الكي وبعد الانتهاء . • كي قطعة ملابس تبعاً لنوع نسيجها ، كما تشير إليه البطاقة التعريفية ، ومراعاة المعايير الصحيحة مثل : (تنورة بكسرات ، بنطلون ، قميص ، الزي المدرسي) . • إصلاح شق في الملابس . • إعادة تثبيت الحافة السائبة لقطعة ملابس . <p>= بطريقة اللصق = باستخدام غرزة اللقطة اليدوية .</p>	١٠ حصص	الوحدة الثالثة الملابس والخياطة

