

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

الصف السادس ابتدائي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>مهارات حياتية :</p> <p>- تقبل الاختلافات .</p> <p>* أسباب الاختلافات بين الناس * أهمية تقبل الآخرين . * أهمية وجود الاختلافات بين الناس .</p> <p>- تقدير الذات .</p> <p>* تعرف الشخص إلى نفسه .(صفاته ،ميوله ،هواياته ،أحاسيسه) * الثقة بالنفس ، (المفهوم الإيجابي للذات المفهوم السلبي للذات ،وسائل تساعد على زيادة الثقة بالنفس) . * التعرف إلى مشاعر الآخرين . * المشاعر السلبية .(أمثلة منها ، كيفية التحكم بها والسيطرة عليها) .</p> <p>- بناء العلاقات الصحية .</p> <p>* في الأسرة ، (صفات وسلوكيات الفرد المرغوب فيها للقيام بدوره في الأسرة ،أساليب للتغيير الإيجابي للذات ،التحكم في النفس للسيطرة على مشاعر الغيرة والغضب ،أهمية الصدق ومخاطر الكذب) * بناء العلاقات الصحية مع الآخرين . * بناء العلاقات الصحية في المدرسة .</p> <p>- حل الخلافات والحد من تصاعدها .</p> <p>* أسباب حدوث الخلافات * دواعي تصاعد الخلافات * أساليب تساعد على حلها والحد من تصاعدها .</p>	١٢ حصّة	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- تكوين الصداقات والمحافظة عليها .</p> <ul style="list-style-type: none"> * أهميتها . * دوائر الأصدقاء . * الصفات المشتركة والإيجابية التي تدعم الصداقة وتحافظ عليها . *المسؤولية نحو الصديق . * مقاومة ضغوط الأصدقاء والأقران . <p>- العمل في الفريق .</p> <ul style="list-style-type: none"> * بناء العلاقات الصحية في الفريق . ● مسؤولية أعضاء الفريق تجاه بعضهم بعضا . ● قائد الفريق ، من حيث : * مسؤولياته * صفاته * ترشيحه . 		
<p>الأغذية التي تعطي الجسم طاقة .</p> <p>- اختيار الطعام الصحي للطاقة .</p> <ul style="list-style-type: none"> * أهمية حاجة الجسم إلى الطاقة . * اختيار الأطعمة الصحية التي تمد الجسم بالطاقة . * اختيار الأطعمة الصحية التي تمد الجسم بالطاقة للشخص الرياضي . <p>تغيير السلوك الغذائي بأسلوب تحديد الأهداف .</p> <ul style="list-style-type: none"> * كيفية تقادي زيادة الوزن بواسطة عمل التوازن بين الجهد المبذول وكمية الطعام اللازمة للجسم واختيار الأطعمة الصحية . <p>- الانتقال من مرحلة الطفولة والدخول في سن البلوغ .</p> <ul style="list-style-type: none"> * التغيرات الجسمية حسب تسلسل حدوثها في سن البلوغ عند كل من الإناث والذكور . * المشاعر والأحاسيس المصاحبة للتغيرات الجسمية . * أهمية الانخراط في الأنشطة المختلفة وممارسة الرياضة والهوايات في سن البلوغ . * وسائل للعناية الصحية بالجسم في سن البلوغ . * أهمية طلب المشورة والاطلاع على المصادر المعرفية الجيدة لفهم التغيرات التي تحدث للشخص في طفرة النمو الثانية في حياته . * الحاجات الأساسية للمراهقين . 	٨ حصص	<p>الوحدة الثانية التغذية والصحة</p> <p>التغذية</p> <p>الصحة</p>

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- إعداد وجبات خفيفة صحية من أطعمة مألوفة للطاقة .</p> <p>* الخطوات الصحيحة لتحضير الوجبة ، وإعدادها ، وتقديمها ، وتقييمها تبعاً للمعايير الموضوعية .</p> <p>* إعداد أصناف مثل : (كرات التمر ، بوظة "آيس كريم" الرطب أو الفواكه الأخرى ، سلق القمح ، البطاطا المشوية ، البيتزا بالدقيق الأسمر ، الفشار "بوب كورن" .</p> <p>* إعداد دراسة الوصفات الخاصة بالوجبات الصحية للطاهي الصغير .</p>		