

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة المناهج
وحدة مناهج التربية الأسرية

مقررات التربية الأسرية

للحلقة الثانية

من التعليم الأساسي

للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م

الصف الرابع ابتدائي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- السلوكيات الأساسية الموصى بها للتغذية الصحية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعود على تناول وجبة الفطور . • التعود على شرب الحليب والأطعمة المنتجة منه . • عدم الإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية بين الوجبات . • المضغ الجيد ، والتأني في تناول الطعام . • التعود على شرب الماء ، والأشربة الصحية الأخرى، والتقليل من تناول المشروبات الغازية والعصائر المصنعة . • أهمية تناول الطعام المنوع لصحة الجسم . <p>- تنويع الطعام في الوجبات اليومية حسب الحصص الموصى بها من كل مجموعة من المجموعات الغذائية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة الحبوب . • الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة الخضراوات والفواكه . • الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة الحليب . • الحصص اليومية المقررة من أطعمة مجموعة اللحوم . <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"> • تشكيل وجبة فطور من أطعمة متنوعة . • تشكيل وجبة غداء من أطعمة متنوعة . • تشكيل وجبة عشاء من أطعمة متنوعة . • اختيار أطعمة صحية للوجبة الإضافية (السناك) . 	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"> • استخدام مكابيل المواد الجافة والسائلة . • التعرف على الأدوات المستخدمة . • الاستعداد والتحضير للعمل في المطبخ . • مراعاة شروط النظافة والترتيب والتنظيم في أثناء العمل في المطبخ . • تطبيق أسس السلامة في أثناء العمل في المطبخ . • إتباع خطوات الوصفة والإرشادات الصحيحة . • ترتيب المائدة . • مراعاة آداب تناول الطعام . • إعداد صنف أو أكثر من أطعمة مجموعة الحليب ، وتقديمه وتناوله مثل : (خليط البرتقال واللبن ، خليط الموز والحليب ، كريم الفاكهة ، الروب) . • 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) . • تقييم الطبق من حيث صحة الإعداد ، والقيمة الغذائية، والطعم وطريقة التقديم ، ومراعاة آداب تناول الطعام عند تناوله . 		
<p>- تنظيم الوقت :</p> <ul style="list-style-type: none"> • أهمية التخطيط لاستغلال الوقت . • تسجيل مواعيد اليوم الدراسي . • تقدير الوقت الذي تستغرقه بعض الأنشطة المتكررة التي يقوم بها الطالب . • إعداد خطة لتوزيع الوقت على مجموعة أنشطة يجب الانتهاء منها في وقت محدد . • مقترحات لتنظيم وقت الدراسة ، وتحسين مهاراتها . • إعداد خطة زمنية لتنفيذ عدد من الأنشطة في العطلة الصيفية . • إعداد خطة توزيع الوقت ليوم دراسي ، ويوم إجازة . <p>- تدبير المصروف الشخصي والتوفير :</p>	٨ حصص	الوحدة الثانية الإدارة والمسكن

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

مقرر التربية الأسرية
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م

الصف الخامس ابتدائي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- الجسم يتكون مما نأكل ويبقى فيه . - المغذيات الستة ضرورية لصحة الجسم . - 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 . - 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 . - 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

مقرر التربية الأسرية
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ 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>-</p> <ul style="list-style-type: none"> * تغيير السلوك الغذائي بأسلوب تحديد الأهداف . * 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>		