

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة المناهج
وحدة مناهج التربية الأسرية

**مقررات التربية الأسرية
للحلقة الثالثة
من التعليم الأساسي
للعام الدراسي 2016 / 2017م**

مقرر التربية الأسرية الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي
للفصل الأول الإعدادي

المفردات	عدد الحصص	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - العمل في معمل المدرسة. - العمل الآمن في مطبخ معمل المدرسة. • النظافة في المطبخ. • السلامة في المطبخ. - مهارات العمل في المطبخ. • تطبيقات عملية لاستخدام المكايل والموازين. • اتباع الوصفة. • توفير الوقت والطاقة في المطبخ - مهارات أساسية في إعداد الأطعمة مثل: (التقشير، البشر، التقطيع، الحفر، فرد العجين، لف السمبوسة). 	8	الوحدة الأولى الإدارة والمسكن
<p>التغذية السليمة في مرحلة البلوغ :</p> <ul style="list-style-type: none"> • أهمية الطعام المتنوع. • أنواع المغذيات التي يحتاجها الجسم في سن البلوغ. • أعراض سوء التغذية. • تخطيط وجبات غذائية متوازنة حسب الحصص اللازمة في سن البلوغ. • إعداد وجبة متوازنة وتقديمها . 	10	الوحدة الثانية الغذاء والتغذية
<p>العناية بالمظهر في مرحلة البلوغ .</p> <ul style="list-style-type: none"> • النظافة والصحة الشخصية • اختيار الملابس • شراء الملابس • ترتيب الملابس 	8	الملابس

الصف / الثاني الإعدادي

المفردات	عدد الحصص	الوحدة
<p>* الدرس الأول: كيف تكون شخصاً ناجحاً؟</p> <ul style="list-style-type: none"> - من أين تبدأ؟ - هل أنت مستعد من الناحية الجسمية؟ - هل أنت مستعد بقدراتك العقلية؟ - هل أنت مستعد من الناحية الوجدانية؟ - هل أنت مستعد من الناحية الروحية؟ - هل أنت مستعد لمستقبلك المهني؟ - هل أنت مستعد بخصالك وصفاتك - ماذا تفعل لو أخطأت أو تعرضت للفشل؟ - هل تحفز نفسك؟ - كيف تتعامل مع الشعور بالإحباط أو نقص الحافز؟ - احتفل بالنجاحات. 	<p>12 حصة 6 حصص</p>	<p>مهارات الحياة</p>
<p>* الدرس الثاني: أهدافك في الحياة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - لماذا الأهداف - كيف أبدأ؟ وكيف أحدد ماذا أريد؟ - اكتشف من أنت. - صورتك المستقبلية. - كيف تعرف نفسك لزملائك؟ - احلم وتخيل. - كيف تحلم؟ - اعمل ملصق لحلمك. - كتابة أهدافك وتحديد خطواتك. - خطواتك لتحقيق هدفك. 	<p>4 حصص</p>	
<p>● الدرس الثالث: إدارة الوقت.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابدأ بتحديد الأولويات. - ماهي الأولويات؟ - هل تحسن استخدام وقتك؟ - كيف توفر الوقت؟ - من تجاربي في توفير الوقت. - استخدام أدوات إدارة الوقت. - بين فريقين (فوائد إدارة الوقت). - الواجبات المدرسية. 	<p>2 حصص</p>	

المفردات	عدد الحصص	الوحدة
<p>• الدرس الأول: -الحليب ومنتجاته.</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيمة الغذائية للحليب. - أنواع الحليب. - أين يحفظ الحليب. - طهي الحليب. - تطبيقات عملية. 	10 حصص 2 حصة	الغذاء والتغذية
<p>الدرس الثاني: البيض</p> <ul style="list-style-type: none"> - التداول الصحي للبيض - حفظ البيض - استخدامات البيض. - طهو البيض - تطبيقات عملية. 	2 حصة	
<p>الدرس الثالث: الخضراوات والفواكه.</p> <p>الخضراوات</p> <ul style="list-style-type: none"> - التداول الصحيح عند الشراء. - تحضير الخضراوات الطازجة وطهوها. - تطبيقات عملي <p>الفواكه</p> <ul style="list-style-type: none"> - التداول الصحيح عند الشراء. - تحضير الفواكه وطهوها. - تطبيقات عملية. 	2 حصة	
<p>• الدرس الرابع:</p> <p>- البهارات والتوابل والأعشاب العطرية</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشروط الصحية لاختيارها وتخزينها. - أنواع البهارات الشائعة في البيئة الخليجية. - أنواع الأعشاب العطرية الشائعة في البيئة الخليجية. - تطبيقات عملية. 	4 حصص	

المفردات	عدد الحصص	الوحدة
<p>• الدرس الأول: غسل الملابس</p> <ul style="list-style-type: none"> - أسباب اتساخ الملابس - الغسالات الكهربائية - الاحتياطات الأمنية أثناء استخدام الغسالة. - مساحيق الغسيل. - مبيضات الغسيل. - ملطفات الغسيل. - رموز الغسيل. - إزالة البقع - تطبيقات عملية على إزالة البقع - خطوات عملية الغسيل. - تجفيف الغسيل. 	5 حصص	الملابس

الصف / الثالث الإعدادي:

المفردات	عدد الحصص	الوحدة
<p>- ميزانية الأسرة.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● موارد الأسرة. ● العوامل التي تؤثر على نفقات الأسرة. ● أسس تخطيط الميزانية. ● أبواب الإنفاق. ● الخطوات التي تساعد على تخطيط الميزانية. ● تطبيقات عملية لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق لأسر متفاوتة الدخل. ● أساليب تحسين موارد ميزانية الأسرة. <p>- ثقافة المستهلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● شراء الأطعمة. ● حفظ الأطعمة بعد شرائها. ● شراء مستلزمات المنزل. 	8	<p>الوحدة الأولى</p> <p>إدارة الموارد</p>
<p>- التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● القيمة الغذائية للوجبة. ● التخطيط للوجبة المتوازنة. ● رغبة أفراد العائلة. ● مذاق الطعام ومظهره. ● تكلفة الوجبة. ● نمط الوجبة. 	10	<p>الوحدة الثانية</p> <p>الغذاء والتغذية</p>

المفردات	عدد الحصص	الوحدة
<p>- إعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● اللحوم والبقول. ● الخبز والحبوب ومنتجاته. ● ترتيب مائدة الطعام. 		
<p>- ماذا تفعل لو كنت جليس طفل.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● وقت الطعام. ● وقت التنظيف. ● وقت النوم ● وقت اللعب <p>- التدابير الوقائية لسلامة الطفل من الحوادث المنزلية.</p>	8	الوحدة الثالثة رعاية طفل