

مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
إدارة المناهج  
وحدة مناهج التربية الأسرية

# مقررات التربية الأسرية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي للعام الدراسي 2016 / 2017م

للعام الدراسي 2016 / 2017م

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 اطعمة مجموعة الحليب .</li> <li>• الحصص اليومية المقررة من اطعمة 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> <p>- مهارات للعمل في المطبخ , وتحضير أطباق صحية من أطعمة مجموعة الحليب , ومجموعة اللحوم :</p>	12 حصة	الوحدة الأولى الغذاء والتغذية

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<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 style="text-align: center;"><b>- تنظيم الوقت :</b></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 style="text-align: center;"><b>- تدبير المصروف الشخصي والتوفير :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أهمية التعود على تسجيل المصروفات .</li> <li>• توزيع المصروف الشخصي على بنود الصرف .</li> </ul>	8 حصص	الوحدة الثانية الإدارة والمسكن

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <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 المراحيض , 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 وآمنة , وحفظها بطريقة منظمة وآمنة .</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>	6 حصص	الوحدة الثالثة الملابس والخياطة

مقرر التربية الأسرية  
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي  
للعام الدراسي 2016/2017م

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"> <li>• اختيار الأطعمة الغنية بكل من الفيتامينات التالية : ( أ , ب , ج , د ) .</li> <li>• فوائد كل من الفيتامينات التالية لصحة الجسم , وأعراض نقصها : ( أ , ب , ج , د ) .</li> </ul> <p>- المعادن من المغذيات الستة التي لها دور هام في تغذية الجسم :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اختيار الأطعمة الغنية بكل من المعادن التالية : ( معدن الكالسيوم , معدن الحديد ) .</li> <li>• الدور الهام لمعدن الكالسيوم , وأهمية المحافظة على مستواه في الدم .</li> <li>• فوائد معدن الحديد للدم , وأعراض نقصه .</li> </ul> <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"> <li>• السلطة الريفية , كعكات الموز والنخالة , البيض المخفوق , فطيرة الخضراوات , الخضراوات النيئة مع الروب والكريمة الحامضة , طبق الشوفان والفواكه , سلطة الجزر , أعواد الفاكهة</li> <li>.....</li> <li>• تقييم الطبق الذي أعده الطالب من حيث الفيتامينات أو المعادن المتوفرة فيه , والطعم , والشكل , وطريقة التقديم .</li> </ul>	10 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"> <li>• جلي أواني الطعام .</li> <li>• شطف الأنية .</li> <li>• ترتيب الأنية في أماكنها .</li> </ul>	6 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"> <li>• البطاقة المرفقة مع الأقمشة الطبيعية .</li> <li>• البطاقة المرفقة مع الأقمشة الصناعية الكيماوية .</li> <li>• البطاقة المرفقة مع الأقمشة المخلوطة .</li> </ul> <p>- المحافظة على الملابس بحالة جيدة . - مهارات عملية للعناية بالملابس .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الغسل اليدوي لقطعة ملابس لا يصح غسلها بالغسالة الكهربائية , كما تشير إليه البطاقة التعريفية .</li> <li>• 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 .</li> <li>• كي قطعة ملابس تبعاً لنوع نسيجها , كما تشير إليه البطاقة التعريفية , وبمراعاة المعايير الصحيحة مثل : ( تنورة بكسرات , بنطلون , قميص , الزي المدرسي ) .</li> <li>• إصلاح شق في الملابس .</li> <li>• إعادة تثبيت الحافة السائبة لقطعة ملابس .</li> </ul> <p>= بطريقة اللصق = باستخدام غرزة اللقطة اليدوية .</p>	10 حصص	الوحدة الثالثة الملابس والخياطة

مقرر التربية الأسرية  
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي  
للعام الدراسي 2016 / 2017 م

الصف السادس ابتدائي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p><b>مهارات حياتية :</b></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>	12 حصّة	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي

الموضوعات	عدد الحصص المقترحة	الوحدة
<p>- تكوين الصداقات والمحافظة عليها .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* أهميتها .</li> <li>* دوائر الأصدقاء .</li> <li>* الصفات المشتركة والإيجابية التي تدعم الصداقة وتحافظ عليها .</li> <li>* المسؤولية نحو الصديق .</li> <li>* مقاومة ضغوط الأصدقاء والأقران .</li> </ul> <p>- العمل في الفريق .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* بناء العلاقات الصحية في الفريق .</li> <li>● مسؤولية أعضاء الفريق تجاه بعضهم بعضا .</li> <li>● قائد الفريق , من حيث : * مسؤولياته * صفاته * ترشيحه .</li> </ul>		
<p><b>الأغذية التي تعطي الجسم طاقة .</b></p> <p><b>- اختيار الطعام الصحي للطاقة .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* أهمية حاجة الجسم إلى الطاقة .</li> <li>* اختيار الأطعمة الصحية التي تمد الجسم بالطاقة .</li> <li>* اختيار الأطعمة الصحية التي تمد الجسم بالطاقة للشخص الرياضي .</li> </ul> <p>تغيير السلوك الغذائي بأسلوب تحديد الأهداف .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* كيفية تقادي زيادة الوزن بواسطة عمل التوازن بين الجهد المبذول وكمية الطعام اللازمة للجسم واختيار الأطعمة الصحية .</li> </ul> <p><b>- الانتقال من مرحلة الطفولة والدخول في سن البلوغ .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* التغيرات الجسمية حسب تسلسل حدوثها في سن البلوغ عند كل من الإناث والذكور .</li> <li>* المشاعر والأحاسيس المصاحبة للتغيرات الجسمية .</li> <li>* أهمية الانخراط في الأنشطة المختلفة وممارسة الرياضة والهوايات في سن البلوغ .</li> <li>* وسائل للعناية الصحية بالجسم في سن البلوغ .</li> <li>* أهمية طلب المشورة والاطلاع على المصادر المعرفية الجيدة لفهم التغيرات التي تحدث للشخص في طفرة النمو الثانية في حياته .</li> <li>* الحاجات الأساسية للمراهقين .</li> </ul>	8 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 , البيززا بالدقيق الأسمر , الفشار "بوب كورن" .</p> <p>* إعداد دراسة الوصفات الخاصة بالوجبات الصحية للطاهي الصغير .</p>		