KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

الدروس المقررة في التربية الأسرية للمرحلة الإعدادية

للفصل الدراسي الأول من العام الدراسيّ 2023/2022م.

المحتوى العلمي المطلوب للفصل الدراسي الأول من العام الدراسيّ 2023/2022م

المادة /اسم المقررورمزه: **التربية الأسرية**

المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية**

الصف: **الأول الإعدادي**

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
مهارات العمل في المطبخ	العمل الآمن في المطبخ العمل في معمل المدرسة	22-13 36-34	
	توفير الوقت والطاقة في المطبخ	24-23	أموالي ومستقبلي –يتم دمج محتوى الدرس مع برنامج انجاز
	استخدام المكاييل والموازين	29-25	
	اتباع الوصفة -مهارات أساسية في إعداد الأطعمة (تطبيق عملي)	33-30 44-37	
الغذاء والتغذية	التغذية السليمة في مرحلة البلوغ-المغذيات التي يحتاجها الجسم (البروتين)	57-49	
	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الكربوهيدرات – الألياف-الدهون)	62-58	
	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الفيتامينات -المعادن- الماء)	73-63	

	أعراض سوء التغذية).		
	تخطيط وجبات غذائية متوازنة	84-74	
	تخطيط وجبات غذائية متوازنة ليوم-تحضير وجبة غذاء وتقديمها (تطبيق عملي)	100-79	
الملابس	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	110-103	
	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	122-111	
	اختيار الملابس	126-123	
	ترتيب الملابس	144-127	

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

المحتوى العلمي المطلوب للفصل الدراسي الأول من العام الدراسيّ 2023/2022م

المادة /اسم المقررورمزه: **التربية الأسرية** المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية** الصف: **الثاني الإعداد**

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
مهارات الحياة	كيف تكون شخصًا ناجحًا	23-14	
	كيف تكون شخصًا ناجحًا	37-24	
	كيف تكون شخصًا ناجحًا	45-38	
	أنت وأهدافك في الحياة	56-46	
	أنت وأهدافك في الحياة	69-57	
	إدارة الوقت	76-70	
	إدارة الوقت	84-77	
الغذاء والتغذية	الحليب ومنتجاته (تطبيق عملي)	98-86	
	البيض (تطبيق عملي)	112-99	
	الخضراوات والفواكه (تطبيق عملي)	127-113	
	البهارات والتوابل والأعشاب العطرية (تطبيق عملي)	139-128	
الملابس	غسل الملابس	155-142	
	غسل الملابس (تطبيق عملي)	166-156	

المحتوى العلمي المطلوب للفصل الدراسي الأول من العام الدراسيّ 2023/2022م

المادة /اسم المقررورمزه: **التربية الأسرية** المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية** الصف: **الثالث الإعدادي**

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الملاحظات
إدارة الموارد	ميزانية الأسرة	13-2	الاقتصاد من أجل النجاح يتم دمج محتوى الدرس ببرنامج انجاز البحرين
	ثقافة المستهلك1	22-14	الاقتصاد من أجل النجاح يتم دمج محتوى الدرس ببرنامج انجاز البحرين
	ثقافة المستهلك2	30-23	
الغذاء والتغذية	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها	40-32	
	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها **اختيارواعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (اللحوم وبدائلها)"**	48-41	
	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها **اختيارواعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (الاسماك – لحم الطيور)**	55-49	

	(تطبيق عملي)		
	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية **(بدائل اللحوم- البقول)-(الخبزوالحبوب ومنتجاتها)**	59-56	
	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية **(طهو الحبوب ومنتجاتها)(تطبيق عملي)**	62-60	
	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية **(العجائن والمعجنات)**	67-63	
الغذاء والتغذية	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية **(العجائن والمعجنات) (تطبيق عملي)**	70-68	
	ترتيب مائدة الطعام وتقديمه (تطبيق عملي)	82-78	
رعاية الطفل	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟1(تطبيق عملي)	88-84	
	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟2	98-89	