



الدروس المقررة في التربية الأسرية للمرحلة الابتدائية
للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2023/2022 م.



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

المسار: المرحلة الابتدائية

المادة/اسم المقرر ورمزه: : التربية الأسرية

الصف: الرابع الابتدائي

اسم الكتاب: : التربية الأسرية

الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	10-8	وجبة الفطور- فوائد وجبة الفطور	الغذاء والتغذية
	15-11 30	الحليب طعام صحي ومفيد مشروبي المفضل	
	20-16	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	
	26-21	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	
	31-27	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	



الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	32-35	كيف تعد طعامك الصحي (تطبيق عملي على احدى المجموعات)	
	36-33	كيل الأطعمة - أدوات المطبخ	
	38-36	رتب مائدة الطعام (تطبيق عملي) حافظ على سلامتك استعد لتحضير طعامك	
	67-64	تنظيم الوقت	
	71-68	تنظيم الوقت	
	76-72	المصروف الشخصي	الإدارة والمسكن
	78-77	المساهمة في الأعمال المنزلية - أدوات ومواد التنظيف	
	85-79	تطبيق عملي مسح الغبار - ترتيب الغرف	
	87	أدوات الخياطة واحتياطات السلامة أثناء الخياطة	الملابس والخياطة
	97-88	غرز الحياكة (تطبيق عملي)	



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

المسار: المرحلة الابتدائية

المادة / اسم المقرر ورمزه: : التربية الأسرية

الصف: الخامس الابتدائي

اسم الكتاب: : التربية الأسرية

الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	13-9	المواد الأساسية في طعامنا	الغذاء والتغذية
	19-14	الفيتامينات - فيتامين أ + فيتامين ب	
	26-20	فيتامين ج + فيتامين د	
	30-27	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	41-31	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	64	جلى الأواني وترشيد استهلاك الماء	الإدارة والمسكن
	65	تطبيق عملي رفع الأواني من على الطاولة	
	71-66	أدوات الجلي - تحضير الأواني للجلي	



الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	82-79	المنسوجات الطبيعية والصناعية	الملابس والخياطة
	88-83	المنسوجات الطبيعية والصناعية	
	90-89	المحافظة على ملابسك	
	94-92	الغسيل اليدوي- تطبيق عملي	
	102-95	الغسيل اليدوي- كي الملابس	
	105-103	اصلاح الملابس	
	107-106	تركيب الأزرار (تطبيق عملي)	



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

المسار: المرحلة الابتدائية

المادة / اسم المقرر ورمزها: : التربية الأسرية

الصف: السادس الابتدائي

اسم الكتاب: : التربية الأسرية

الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	19-14	نتشابه في اشياء ونختلف في اشياء اخرى أنا في عيون الآخرين هذا انا كيف تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك؟ كيف تتعرف على احساس الآخرين ومشاعرهم؟	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي
	22-20	هل أنت واثق من نفسك؟ ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟	
	26-23	احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين بناء العلاقات الصحية في المدرسة إنه لشيء فضيع ان يوصف الشخص انه كذاب	
	32-29	لماذا تحدث الخلافات بين الناس؟	



الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
		كيف يتصاعد الخلاف؟ طرق حل الخلاف.	
	36-33	الأصدقاء دوائر الأصدقاء هل تجمعك صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي
	43-37	مسئوليتك نحو صديقك من هو الشخص الحازم؟ مقاومة ضغوط الأصدقاء	
محيطنا- برنامج انجاز	47-42	بناء العلاقات الصحية داخل الفريق كيف يعمل أفراد الفريق معا؟ مسئولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض كيف اكون قائد الفريق؟	
	53-52 56-54 59-57	أنا وجسمي أعمال أقوم بها وتحتاج إلى طاقة اتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام	التغذية والصحة



الملاحظات	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	66-60	الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء	
	69-67	الغذاء المثالي للشخص الرياضي	
	70-70	حدد اهدافك لتغير سلوكك الغذائي	
	74-72	ارصد مدى تحقيق الأهداف الصحية	
	85-75	من الوزن الزائد إلى البدانة	
	94 -83	إنني كبرت يا أمي إنني كبرت يا أبي	
	106-95	إعداد وجبات خفيفة صحية (تطبيق عملي)	
	115-109	أجهزة في المنزل	إدارة المنزل
	127-115	أجهزة في المنزل	