إدارة سياسات وتطوير المناهج

الدروس المقررة في التربية الأسرية للتعليم الأساسي للفصل الثاني من العام الدراسيّ 2024/2023



المسار: المرحلة الابتدائية

المادة /اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الرابع الابتدائي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	الأول	10-8	وجبة الفطور – فوائد وجبة الفطور	
	الثاني	15-11 30	الحليب طعام صحي ومفيد مشروبي المفضل	
	الثالث	20-16	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	
	الرابع	26-21	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	الغذاء والتغذية
	الخامس	31-27	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	
	السادس	32-35	كيف تعد طعامك الصحي (تطبيق عملي على المجموعات)	
	السابع	36-33	كيل الأطعمة – أدوات المطبخ	

وزارة التربية والتعليم الفصل الدراسي الثاني 2023-2024م

الثامن	38-36	رتب مائدة الطعام (تطبيق عملي) حافظ على سلامتك استعد لتحضير طعامك	
, lett	67-64	تنظيم الوقت	
التاسع	71-68	تنظيم الوقت	
العاشر	76-72	المصروف الشخصي	الإدارة
	78-77	المساهمة في الأعمال المنزلية – ادوات ومواد	والمسكن
الحادي عشر	70-77	التنظيف	
الثاني عشر	85 - 79	تطبيق عملي مسح الغبار – ترتيب الغرف	
الثالث عشر	87	أدوات الخياطة واحتياطات السلامة أثناء الخياطة	الملابس
الرابع عشر	97-88	غرز الحياكة (تطبيق عملي)	والخياطة

^{*}الخطة الدراسية تراعي الوقفات التقويمية وعلى الجهة المعنية تحديدها وفق الضوابط المعمول بها



المسار: المرحلة الابتدائية

المادة /اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الخامس الابتدائي

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	الأول	13-9	المواد الأساسية في طعامنا	
	الثاني	19-14	الفيتامينات - فيتامين أ + فيتامين ب]
	الثالث	26-20	فیتامین ج + فیتامین د	الغذاء والتغذية
	الرابع	30-27	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	الخامس	41-31	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	السادس	64	جلى الأواني وترشيد استهلاك الماء	
	السابع	65	تطبيق عملي رفع الأواني من على الطاولة	الإدارة والمسكن
	الثامن	71-66	أدوات الجلي — تحضير الأواني للجلي	
	التاسع	88-79	المنسوجات الطبيعية والصناعية	
	العاشر	90-89	المحافظة على ملابسك	الملابس والخياطة
	الحادي عشر	94-92	الغسيل اليدوي- تطبيق عملي	
	الثاني عشر	102-95	الغسيل اليدوي- كي الملابس	



الثالث عشر	105-103	اصلاح الملابس	الملابس
الرابع عشر	107-106	تركيب الأزرار (تطبيق عملي)	والخياطة



المسار: المرحلة الابتدائية

المادة /اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: السادس الابتدائي

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
			نتشابه في اشياء ونختلف في اشياء اخرى	
			أنا في عيون الآخرين	
	الأول	19-14	هذا انا	
			كيف تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك؟	
			كيف تتعرف على احساس الآخرين ومشاعرهم؟	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل
	. iati	22-20	هل أنت واثق من نفسك؟	
	الثاني		ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟	
			احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين	الاجتماعي
	الثالث	26-23	بناء العلاقات الصحية في المدرسة	
			إنه لشيء فضيع ان يوصف الشخص انه كذاب	
	. 10	22.20	لماذا تحدث الخلافات بين الناس؟]
	الرابع	32-29	كيف يتصاعد الخلاف؟	

			طرق حل الخلاف.	
			الأصدقاء	
	الخامس	36-33	دوائر الأصدقاء	
			هل تجمعك صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟	
			مسئوليتك نحو صديقك	
	السادس	43-37	من هو الشخص الحازم؟	
			مقاومة ضغوط الأصدقاء	
	السابع	47-42	بناء العلاقات الصحية داخل الفريق	مهارات في
			كيف يعمل أفراد الفريق معا؟	الانضباط الذاتي والتفاعل
			مسئولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض	
			كيف اكون قائد الفريق؟	الاجتماعي
		53-52	أنا وجسمي	
	. lati	56-54	أعمال أقوم بها وتحتاج إلى طاقة	
	الثامن	59-57	اتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام	
		66-60	الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء	التغذية والصحة
		69-67	الغذاء المثالي للشخص الرياضي	
	التاسع	70-70	حدد اهدافك لتغير سلوكك الغذائي	
		74-72	ارصد مدى تحقيق الأهداف الصحية	



	85-75	من الوزن الزائد إلى البدانة	
العاشر	94 -83	إنني كبرت يا أمي إنني كبرت يا أبي	
الحادي عشر	106-95	إعداد وجبات خفيفة صحية (تطبيق عملي)	
الثاني عشر	115-109	أجهزة في المنزل	to:t (= 1.1
الثالث عشر	127-115	أجهزة في المنزل	إدارة المنزل



المسار: المرحلة الإعدادية

المادة /اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الأول الإعدادي

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)	
	الأول	22-13	العمل الآمن في المطبخ	مهارات العمل	
		36-34	العمل في معمل المدرسة	مهدرت المصل في المطبخ	
	الثاني	24-23	توفير الوقت والطاقة في المطبخ	ا کی دی	
	الثالث	29-25	استخدام المكاييل والموازين		
	1. 11	33-30	اتباع الوصفة -مهارات أساسية في إعداد الأطعمة (تطبيق		
	الرابع	44-37	عملي)		
	.1 ± 11	57-49	التغذية السليمة في مرحلة البلوغ-المغذيات التي يحتاجها		
	الخامس	37-43	الجسم (البروتين)		
	al 11	. 1 11	62-58	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الكربوهيدرات – الألياف-	
	السادس	02-36	الدهون)	الغذاء	
	- 1 11	73-63	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الفيتامينات -المعادن- الماء)	العداء والتغذية	
	السابع	73-03	(أعراض سوء التغذية).	والتعدية	
	الثامن	84-74	تخطيط وجبات غذائية متوازنة		
	- leti	100-79	تخطيط وجبات غذائية متوازنة ليوم-تحضير وجبة غذاء	1	
	التاسع	100-79	وتقديمها (تطبيق عملي)		



العاشر	110-103	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	
الحادي عشر	122-111	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	.501.1
الثاني عشر	126-123	اختيار الملابس	الملابس
الثالث عشر	144-127	ترتيب الملابس	



المسار: المرحلة الإعدادية

المادة /اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الثاني الإعدادي

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	الأول	23-14	كيف تكون شخصًا ناجحًا	
	الثاني	37-24	كيف تكون شخصًا ناجحًا	
	الثالث	45-38	كيف تكون شخصًا ناجحًا	
	الرابع	56-46	أنت وأهدافك في الحياة	مهارات الحياة
	الخامس	69-57	أنت وأهدافك في الحياة	
	السادس	76-70	إدارة الوقت	
	السابع	84-77	إدارة الوقت	
	الثامن	98-86	الحليب ومنتجاته (تطبيق عملي)	
	التاسع	112-99	البيض (تطبيق عملي)	
	العاشر	127-113	الخضراوات والفواكه (تطبيق عملي)	الغذاء والتغذية
_	الحادي عشر	139-128	البهارات والتوابل والأعشاب العطرية (تطبيق	
	J Q		عملي)	



الثاني عشر	155-142	غسل الملابس	الملابس
الثالث عشر	166-156	غسل الملابس (تطبيق عملي)	الماريس



المسار: المرحلة الإعدادية

المادة /اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الثالث الإعدادي

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	الأول	13-2	ميزانية الأسرة	
	الثاني	22-14	ثقافة المستهلك1	إدارة الموارد
	الثالث	30-23	ثقافة المستهلك2	
	- ()(40.22	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها	
	الرابع	40-32	وتقديمها	
			التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها	
	الخامس	وتقديمها ع	وتقديمها	الغذاء
	العامس	40-41	اختياروإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية	والتغذية
			(اللحوم وبدائلها)"	
	- N - N	EE 40	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها	
	السادس	55-49	وتقديمها	

			اختياروإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية	
			(الاسماك – لحم الطيور) (تطبيق عملي)	
السابع		59-56	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية	الغذاء والتغذية
	السابع		(بدائل اللحوم- البقول) - (الخبزوالحبوب	
			ومنتجاتها)	
	الثامن	62-60	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية	
			(طهو الحبوب ومنتجاتها) (تطبيق عملي)	
	التاسع	67-63	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية	
			(العجائن والمعجنات)	
			اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية	
	العاشر	70-68	(العجائن والمعجنات) (تطبيق عملي)	
_	الحادي عشر	82-78	ترتيب مائدة الطعام وتقديمه (تطبيق عملي)	
	الثاني عشر	88-84	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟1(تطبيق عملي)	1-1 1(", 1
	الثالث عشر	98-89	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟2	رعاية الطفل