|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الأول | 14- 18 / 2 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | الصحة والعافية | الصحة والعافية | الصحة والعافية | الصحة والعافية | الصحة والعافية |
| **موضوع الدرس** | تمهيد مقرر الثقافة والصحة | مدخل الصحة والثقافة | تابع مدخل الصحة والثقافة | محددات الصحة | الأمراض المعدية وغير المعدية |
| **الهدف التعليمي** | **أحدد مفهوم الثقافة والصحة** | احدد مفهوم الصحة والعافية | أتعرف على الممارسات واصفات الشخصية في تعزيز الصحة | أستنتج مفهوم الصحة الشخصية | استكشف بعض الأمراض المعدية وغير المعدية |
| **الواجب المنزلي** | **بمشاركة أحد أفراد استرتك****استنتج مفهوم الثقافة والصحة** **وما وجه الربط بينهما** | بمشاركة ولي أمري أذكر جهود الحكومة السعودية في الحد من التلوث البيئي | شارك ابنك في تحديد الصفات المعززة للصحة | ساعد ابنك في معرفة مفهوم الصحة الشخصية | أكتب تقريرا توضح في بعض لأمراض المعدية وكيفية انتقالها |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الثاني | 21 - 25 / 2 / 1446هـ  |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | الصحة والعافية | الصحة والعافية | الصحة والعافية | النشاط البدني | النشاط البدني |
| **موضوع الدرس** | نمط الحياة الصحية | مصادر المعلومات الصحية | مراجعة ختامية للفصل الأول | مدخل الى الخمول البدني | الخمول البدني والأمراض المزمنة |
| **الهدف التعليمي** | أتعرف على الممارسات الصحية الموصي بها | استنتج مصادر المعلومات الصحيةاحدد المصادر المعلوماتية المحلية والدولية | استرجاع المفاهيم التي تم تقصيها في هذه الوحدة | مقارنة صفات وأوضاع الخمول البدني | أتعرف على التوصيات المحلية والدولية لمعالجة الخمول البدني |
| **الواجب المنزلي** | اطرح على ابنك مشاكل الممارسات الصحية الخاطئة | ساعد ابنك في استنتاج المصادر المعلوماتية الموثوقة | تقصى مع ابنك ما تم في هذه الوحدة بشمولية مختصرة | شارك ابنك في التعريف عن هذا الجانب فيما ذكر التحذير من في السنة النبوية | ساعد ابنك في تقليص ساعات الخمول البدني |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الثالث | 28 / 2 / 1446هـ  | إلى 2 / 3 / 1446هـ |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | النشاط البدني | النشاط البدني | النشاط البدني | النشاط البدني | النشاط البدني |
| **موضوع الدرس** | تابع لدرس الخمول البدني ولأمراض المزمنة  | أنواع مستويات النشاط البدني | هرم النشاط البدني | فوائد النشاط البدني | محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني |
| **الهدف التعليمي** | اتعرف على الخمول البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة | اتعرف على مفهوم النشاط البدنيأتعرف على أبعاد النشاط البدني | أتعرف على مفهوم النشاط البدنيالتعرف على مستويات النشاط البدني | أميز أغراض النشاط البدني أتعرف على بعض الرياضيين البارزين في الألعاب الرياضية | أتعرف على الدوافع لممارسة النشاط البدنيأتعرف على معوقات ممارسة النشاط البدني |
| **الواجب المنزلي** | شارك ابنك في تحديد سبب هشاشة العظام لدى الكبار والصغار | ساعد ابنك في انتاج تقرير يتحدث عن النشاط البدني | شارك ابنك في رسم هرم النشاط البدني | ساعد ابنك في استنتاج الغرض من الوقاية الصحية | شارك ابنك في معرفة مراحل تغيير السلوك |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الرابع | 5 – 9 / 3 / 1446هـ  |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | النشاط البدني | النشاط البدني | النشاط البدني | اللياقة البدنية | اللياقة البدنية |
| **موضوع الدرس** | التقنيات في النشاط البدني | وصفة النشاط البدني | مراجعة ختامية للفصل الثالث | مدخل اللياقة البدنية | تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية |
| **الهدف التعليمي** | تقدير توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني | معرفة وضع هدف لمزاولة النشاط البدني | استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة | التعرف على مفهوم اللياقة البدنيةالتعرف على عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي | التعرف على الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية |
| **الواجب المنزلي** | ساعد ابنك في معرفة التطبيقات المساندة والمعتمدة لمزاولة النشاط البدني | شارك ابنك في عمل خطة أسبوعية لمزاولة النشاط البدني | شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد النشاط البدني | شارك ابنك في وضع خريطة مفاهيم يذكر فيها فوائد اللياقة البدنية | ساهد ابنك في معرفة بعض الاحصائيات لدوافع مزاولة النشاط البدني |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الخامس | 12 – 16 / 3 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | اللياقة البدنية | اللياقة البدنية | اللياقة البدنية | اللياقة البدنية | اللياقة البدنية |
| **موضوع الدرس** | قياس اللياقة البدنية | تابع قياس اللياقة البدنية | برنامج اللباقة البدنية الشخصي | تابع برنامج اللباقة البدنية الشخصي | برنامج التدريب الرياضي والتحكم بالوزن |
| **الهدف التعليمي** | التعرف على أدوات القياساطبق القياسات البدنية المرتبطة بالصحة ميدانيا | معرفة اعداد سجل لمتابعة القياسات البدنية وتسيل المنجزات فيه | تصميم برامح تدريبي شخصي | معرفة معوقات تطبيق البرنامج الرياضي الشخصي | وصف التحكم مفهوم التحكم بالوزنابتكر طرق تساعد على التحكم بالوزن |
| **الواجب المنزلي** | اساعد اني في عمل بعض التمرينات الموصي بها في قياس اللياقة البدنية | شارك ابنك في اعداد سجل يتابع فيه خطة القياسات المنزلية | اساعد ابني في تصميم خطة قصيرة المدى لمزاولة النشاط البدني | ساعد ابنك في إيجاد بيئة جاذبة لمزاولة النشاط البدني والحصول على اللياقة البدنية المطلوبة | ساعد ابنك في كتابة تقرير عن خطورة السمنة |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | السادس | 19-23/ 3 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | اللياقة البدنية | التغذية | التغذية |
| **موضوع الدرس** | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | مراجعة ختامية للفصل الثالث | النظام الغذائي الصحي | تابع النظام الغذائي الصحي |
| **الهدف التعليمي** | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة | يتعرف على مفهوم النظام الغذائي الصحييستنتج أهمية النظام الغذائي الصحي على الصحة العامة | يقارن فوائد ونسب عناصر الغذاء الستةيميز الأغذية من حيث التصنيع |
| **الواجب المنزلي** | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | نماذج شعار المملكة العربية السعودية ” سيفين ونخله “ | المرسال | شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد اللياقة البدنية | شارك ابنك في توفير ما يمكن من عناصر الغذاء الصحي حسب النسب الموصي بها | شارك ابنك في كتابة تقرير عن أنواع الأغذية |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | السابع | 26 - 30 / 3 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | التغذية | التغذية | التغذية | التغذية | السلامة الشخصية |
| **موضوع الدرس** | السعرات الحرارية | إدارة الوزن | تابع إدارة الوزن | مراجعة للفصل الرابع | مدخل السلامة لشخصية |
| **الهدف التعليمي** | التعرف على معنى السعرة الحراريةالتعرف على أهمية الاعتدال في تناول الطعام | المقدرة على احتساب الاحتياج اليوميتصميم برنامج غذائي محدد بالسعرات الحرارية | يتعرف على توصيات إدارة الوزنيميز اضطرابات الأكل المختلفة | استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة | يتعرف على مفهوم السلامة الشخصيةيميز بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة |
| **الواجب المنزلي** | شارك ابنك في استنتاج قيمة الأكل والشرب والاعتدال فيما ذكر في السنة النبوية | ساعد ابنك في تصميم خريطة مفاهيم تحقق مدى فهمه في توازن الطاقة وإدارة الوزن | اصطحب ابني في بعض أقسام المستشفى التي تعتني بأمراض السمنة والوقوف على أضرار السمنة | شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة التغذية | اساعد ابني في مشاهدة تقرير عن خطر الاصابات |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الثامن | 3 – 7 / 4 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | السلامة الشخصية | السلامة الشخصية | السلامة الشخصية | السلامة الشخصية | السلامة الشخصية |
| **موضوع الدرس** | تابع مدخل السلامة الشخصية | السلامة المرورية | الحالات الطارئة | الإسعافات الأولية | تابع الإسعافات الأولية |
| **الهدف التعليمي** | يتعرف على تطبيق الإسعافات الأولية للاختناق والحرائقيقدر خطورة الإصابات المنزلية | يتعرف على مفهوم السلامة المروريةيتعرف على عناصر السلامة المرورية | أتعرف على مفهوم الحالات الطبية الطارئةيتعرف على الخطوات اللازمة لمعرفة مواجهة الحالات الطبية الطارئة | يتعرف على مفهوم الإسعافات الأوليةيطبق بعض الإسعافات الأولية المتنوعة لبعض الإصابات | وصف الاحتياجات اليومية للمصاب بالسكريوصف كيفية التحاشي لإصابات ضربة الشمس |
| **الواجب المنزلي** | أشارك ابني في مشاهدة تقرير عن كيفية التخلص من الغصة | اصطحاب ابني في أحد مراكز التأهيل الشامل للتعرف على خطورة الإصابات المرورية | اصطحب ابني لزيارة مركز الهلال الأحمر لمعرفة الجهود المقدمة لحالات الطوارئ | أشارك ابني في عمل خريطة مفاهيم لبعض الإصابات التي تحتاج الى اسعافات أولية عاجلة | اساعد ابني في معرفة الخطوات للتعامل مع المصاب بداء السكري |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | التاسع | 10 - 13/ 4 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | السلامة الشخصية | السلامة الشخصية | الصحة النفسية | الصحة النفسية | إجازة مطولة |
| **موضوع الدرس** | خدمات الرعاية الصحية | مراجعة للفصل الخامس | مدخل الصحة النفسية | اضطرابات الصحة النفسية | إجازة مطولة |
| **الهدف التعليمي** | يتعرف على مفهوم الرعاية الصحيةيميز الخدمات والتخصصات الطبية | استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة | يتعرف على مفهوم الصحة النفسيةيصف محددات الصحة النفسية | يتعرف على مفهوم اضطرابات الصحة النفسيةيميز الاضطرابات النفسية الشائعة في المجتمع | إجازة مطولة |
| **الواجب المنزلي** | اساعد ابني في الدخول على تطبيق صحتي الحكومي لمعرفة كيفية التعامل معه ومعرفة التخصصات المتاحة | شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة السلامة الشخصية | أشارك ابني في كتابة تقرير عن العوامل التي تؤدي الى ظهور مشاكل الصحة النفسية | اصطحب ابني في زيارة العيادات النفسية اساعد ابني في كتابة تقرير كيفية التعامل مع بعض الاضطرابات النفسية | إجازة مطولة |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | العاشر | 17 - 21/ 4 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | الصحة النفسية | الصحة النفسية | الصحة النفسية | الوقاية من المخدرات والتدخين | الوقاية من المخدرات والتدخين |
| **موضوع الدرس** | تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية | الضغوط النفسية | مراجعة للفصل السادس | مدخل المؤثرات العقلية | تابع مدخل المؤثرات العقلية |
| **الهدف التعليمي** | التعرف على مفهوم الاكتئاباقارن بين طرق وأنواع علاج الاكتئاب | التعرف على مفهوم الضغوط النفسيةيحدد أسباب الضغوط النفسيةيقدر جهود المملكة في | استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة | أتعرف على مفهوم المؤثرات العقليةأتعرف على جهود الحكومة في محاربة تعاطي المخدرات | وصف المؤثرات العقلية حسب تأثيريها الفسيولوجييميز المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب |
| **الواجب المنزلي** | اساعد ابني في معرفة درجات الاكتئاب وكيفية التحصن منها | اساعد ابني في التمازج مع اخوته وأهلة في إدارة الضغوط المنزلية ومعرفة علاجها | شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة الصحة النفسية | اصطحب ابني في زيارة لإدارة مكافحة المخدرات للوقوف على الجهود التي تبذل في محاربة المخدرات | أشارك ابني في زيارة المعارض التي تقام في اليوم العالمي للتحذير من المخدرات |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الحادي عشر | 24 - 28/ 4 / 1446هـ |  |  |  |
| **اليوم** | **الأحد** | **الأثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الوحدة** | الوقاية من المخدرات والتدخين | الوقاية من المخدرات والتدخين | الوقاية من المخدرات والتدخين | الوقاية من المخدرات والتدخين | الوقاية من المخدرات والتدخين |
| **موضوع الدرس** | التعاطي والادمان | منتجات التبغ وأضرارها | أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض | تابع أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض | مراجعة للفصل السابع |
| **الهدف التعليمي** | التعرف على مفهوم الإدمانتميز علامات التعاطيوصف مراحل الإدمان | التعرف على منتجات التبغ المتنوعةتجديد العوامل المؤثرة في انتاج التبغ | يتعرف على عوامل الخطورة التي تزيد من الوقوع في المخدراتيحدد العوامل التي تؤدي الى تعاطي المخدرات | وصف المشكلات النفسية والاقتصادية والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدراتاطبق مهارات الرف في حالة التعرض لضغوطات تعاطي المخدرات | استنتاج الفوائد التي تمت خلال دراسة الوحدة |
| **الواجب المنزلي** | اساعد ابني في كتابة تقرير عن خطر الادمان | اساعد ابني في عرض فلم منزلي عن مضار التبغ | اساعد ابني في انتاج لوحة فنية لبعض أنواع المخدرات | اساعد ابني في كتابة تقرير مفصل عن مهارات الرفض وطلب المساعدة في حالة التعرض لضغوطات  | شارك ابن في تقصي ما تم طرحه من فوائد في دراسة وحدة الوقاية من المخدرات والتدخين |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | الثاني عشر | 1 - 9/ 5 / 1446هـ |  |  |  |
| **الحصة** | **الأولى** | **الثانية** | **الثالثة** | **الرابعة** | **الخامسة** |
| **الوحدة** |  |  |  |  |  |
| **موضوع الدرس** |  |  |  |  |  |
| **الهدف التعليمي** |  |  |  |  |  |
| **الواجب المنزلي** |  |  |  |  |  |
| **ملاحظة** |  |  |  |  |  |