

# دليل المتقدم لاختبار معلومات التربية الأسرية

الأدلة التخصصية  
إعداد إدارة الاختبارات المهنية

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧ م





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة

يمثل مشروع المعايير المهنية للمعلمين وأدوات  
تقويمها أحد المشاريع الرئيسية لمشروع الملك عبد  
الله لتطوير التعليم (تطوير) يقوم بإعداده وتنفيذه  
المركز الوطني للقياس (قياس). ويأتي المشروع ضمن  
عدد من المشاريع التي ينفذها المركز ضمن الشراكة  
الإستراتيجية بين وزارة التعليم ومركز قياس للرفع  
من كفاية المعلمين بما يحقق الأهداف التطويرية  
للوارة وتحسين مخرجاتها.

## • الهدف من الدليل

أعد هذا الدليل لمساعدة المتقدم لاختبار المعلمين على التهيؤ والاستعداد لأداء الاختبار، من خلال تقديم معلومات مفيدة عن محتوى الاختبار، والجوانب التي يغطيها، وكيفية تناولها في أسئلة موضوعية من نوع اختيار من متعدد.

كما يقدم الدليل أمثلة لأسئلة الاختبار وكيفية ربطها بالمعايير، وأسئلة للتمرين تساعد المتقدم على تعرف طريقة أداء الاختبار وطبيعة أسئلته، مع العلم أن الأمثلة التي يقدمها الدليل تغطي جميع جوانب الاختبار، ولا تعبر عن مستوى سهولة أو صعوبة الأسئلة التي يقدمها الاختبار الفعلي. ويقدم الدليل أيضاً توصيات عامة مفيدة للاستعداد للاختبار وطريقة أدائه. ويأتي هذا الدليل الذي يركز على الجانب التخصصي لمعلمات التربية الأسرية، مكماً لبقية الأدلة العامة سواء التي تتناول الجوانب التربوية العامة لمهنة التدريس، أو التي تقدم توجيهات لأداء الاختبار وإرشادات عن نوعية الأسئلة وكيفية تناولها.

## • تنظيم الدليل

يقدم هذا الدليل نبذة موجزة عن معايير معلمات التربية الأسرية، والوزن النسبي لكل معيار. ويعرض الدليل أمثلة لأسئلة وكيفية ربطها بالمعايير، يليها أسئلة تدريبية تمكن المختبرة من التدريب على أسئلة للاختبار الفعلي.

## • مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات عن الاختبار وطريقة التسجيل والبيانات الكاملة عن المعايير، يرجى الدخول على موقع المركز الوطني للقياس [www.qiyas.sa](http://www.qiyas.sa)

## تنظيم محتوى الاختبار:

يغطي الاختبار محتوى المعايير التخصصية للتربية الأسرية، وقد نُظِّمَتْ وفق مجالات يحوي كل مجال معياراً أو أكثر، وتحت كل معيار عدد من المؤشرات، وتوضع الأسئلة على هذه المؤشرات كما يتضح من الشكل الآتي:



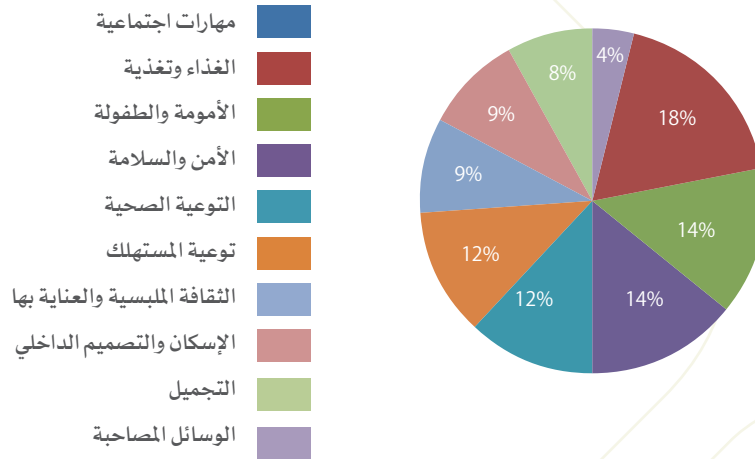
## ٠. محتوى الاختبار

يغطي الاختبار المعايير الرئيسية لتخصص التربية الأسرية، ويتضمن ذلك:

- المهارات الاجتماعية
- الغذاء والتغذية
- الأمومة والطفولة.
- الأمن والسلامة.
- التوعية الصحية.
- توعية المستهلك
- الثقافة المنبسية وكيفية العناية بها
- الإسكان والتصميم الداخلي.
- التجميل.
- الوسائل المصاحبة

ويبين الشكل (١) نسبة تماثل كل مجال من هذه المجالات وفقا لوزنه النسبي الموضح بالشكل، فعلى سبيل المثال تمثل المهارات الاجتماعية ١٥٪ من محتوى المعايير و ١٥٪ للغذاء والتغذية، و١٢٪ للأمومة والطفولة، و١٢٪ للتوعية الصحية، وهكذا بقية المجالات، وقد روعي في هذا التقسيم محتوى المناهج الدراسية التي تدرس في التعليم العام وما يرتبط بها من أهداف.

شكل (١) الوزن النسبي لمجالات التربية الأسرية



## هل أنت جاهزة للاختبار؟

يرتبط كل سؤال في الاختبار بمؤشر من المؤشرات، وفيما يأتي نماذج من الأسئلة.

### النموذج الأول :

المجال: مهارات اجتماعية.

المعيار: تعمل معلمة التربية الأسرية على تنمية شخصية المتعلمة لتكسيبها مهارات اجتماعية فعالة عند اتصالها بمحيطها الأسري والاجتماعي.

المؤشر: تصمم أنشطة تعلم تُكسب من خلالها المتعلمة مهارات الإلقاء، والحوار، والإنصات، والتحدث أمام الآخرين بطلاقة وثقة:

### السؤال:

- أ أن يكون حازماً.  
ب أن يتوصل لحل نزاع.  
ج أن يعبر عن خيبة أمله.  
د أن يظهر تعاطفاً.

### الإجابة الصحيحة:

هي (ب) حيث إن الاستماع الفعال يتضمن الإنصات بدقة لما يقول المتحدث ثم إعادة صياغة ما سمعه يؤكد على أن الرسالة المراد توضيحها قد وصلت بوضوح، هذا النوع من التواصل بالذات يساعد على توضيح وجهات النظر وحل النزاع الذي قد ينشأ من سوء الفهم.



## النموذج الثاني :

المجال: الغذاء والتغذية .

المعيار: تبين معلمة التربية الأسرية التغذية الصحيحة لكل الفئات العمرية المختلفة، والفئات الخاصة، وما يلزم من معارف ومهارات في كيفية التخطيط لإعداد الأطعمة بطريقة صحيحة، وأسس تقديمها وتجميلها.  
المؤشر: تربط بين وظائف العناصر الغذائية وأهميتها للجسم والمرحلة العمرية.

## السؤال:

للمحافظة على القيمة الغذائية للخضار أي من النقاط الآتية يجب مراعاتها عند سلق الخضار؟

- أ توضع في ماء مغلي
- ب توضع في ماء بارد
- ج توضع في ماء فاتر
- د توضع في ماء بارد ومالح

## الإجابة الصحيحة :

هي (أ) حيث إن الماء المغلي يعمل على شد الألياف بحيث يمنع تسرب الفيتامينات والأملاح المعدنية وتُنقذ عملية الطهي في مدة اقصر من درجات الحرارة الأقل.

### النموذج الثالث :

المجال: الأمومة والطفولة .

المعيار: توضح معلمة التربية الأسرية طبيعة الأمومة والطفولة، وما يستلزم ذلك من معلومات ومهارات لإنشاء جيل صحي وسليم.

المؤشر: تفسر مفهوم الحمل وكيفية حدوثه، مع تحليل مراحل تكوين الجنين.

### السؤال:

مرحلة الإباضة من الدورة الشهرية تحدث كل :

أ ٣-٥

ب ٧-١٠

ج ١٥-١٤

د ٢٨-٣٠

### الإجابة الصحيحة :

(د) حيث إن البويضة تتكون في المبيض ثم تفرز في قناة فالوب لتبقي ٢٨-٣٠ يوماً انتظاراً للتلقيح، وتنفجر إذا لم يحدث حمل لتنزل في صورة نطفة يعرف بالدورة الشهرية.

## النموذج الرابع :

المجال: الأمن والسلامة .

المعيار: تكسب معلمة التربية الأسرية المتعلمة من خلال مواقف وخبرات تعليمية معارف ومهارات تدريبية حول الأمن والسلامة في المنزل والمحيط الخارجي.

المؤشر: تطبق طرق تدريس حديثة وأساليب تبين أهم قواعد وأسس الإسعافات الأولية في: (الحرائق، الاختناق، الغرق، الأزمات القلبية، ضيق التنفس).

## السؤال:

عند إسعاف طفل عمره ٦ أشهر ابتلع قطعة معدنية أدت إلي اختناقه، أي من الخطوات الآتية تكون أولاً؟

- أ محاولة إخراج القطعة المعدنية من فم الطفل برفق باستخدام الإصبع
- ب نقل الطفل مباشرة للمستشفى
- ج قلب الطفل وضرب الظهر بضربات متتالية
- د إعطاء الطفل قليلاً من الماء

## الإجابة الصحيحة :

(ج) حيث إن الطفل صغير ومحاولات إدخال الإصبع لاستخراج القطعة قد تؤدي إلي جرح الطفل أو دفع القطعة للداخل أكثر، فإن الطريقة الصحيحة هي قلب الطفل وضرب الظهر بين الكتفين لدفع القطعة باتجاه الجاذبية مع ضرب الظهر لخلخلة القطعة.

## النموذج الخامس :

المجال: التوعية الصحية .

المعيار: تهجئ معلمة التربية الأسرية للمتعلمة مواقف تعليمية مناسبة تنمي لديها توعية صحية وغذائية عالية تسهم في إكسابها بعض السلوكيات الإيجابية للمحافظة علي الصحة العامة.  
المؤشر: تبين أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وكيفية الوقاية منها، وطرق علاجها .

## السؤال:

التركيز على نمط واحد في التغذية وعدم تنوعها كما في حالات المجاعات والفيضانات يؤدي إلي عدة أمراض أكثرها شيوع :

- أ فقر الدم
- ب السكري
- ج ضغط الدم
- د الجفاف

## الإجابة الصحيحة:

(أ) حيث إن التركيز على نوع واحد من الغذاء لمدة طويلة يؤدي إلى سوء التغذية ويُعد فقر الدم أكثر أمراض سوء التغذية انتشاراً، يعود ذلك للعادات الغذائية الخاطئة للفرد أو مستوى المعيشة .

## النموذج السادس:

المجال: توعية المستهلك .

المعيار: تلم معلمة التربية الأسرية بالنظريات و المبادئ والقواعد العلمية والعملية لتوعية المتعلمة بحقوق المستهلك ومسؤولياته .

المؤشر: تصنف أهم الموارد المالية للفرد وتبين كيفية زيادة الموارد المالية وتنميتها.

## السؤال:

أي من النشاطات الآتية تساعد هند في توفير المصروفات الإضافية لدروس الكمبيوتر التي ترغب في أخذها لزيادة دخلها؟

- أ تقلص المصروفات العائلية لمدة من الزمن
- ب الاستغناء عن احد قطع أثاث المنزل وبيعها
- ج العمل لساعات إضافية لزيادة الدخل
- د اقتراض المبلغ من إحدى صديقاتها

## الإجابة الصحيحة :

(أ) إن تطبيق سياسة الادخار تساعد في توفير النقود لاستثمارها في تلبية احتياجات الفرد دون الامتناع الكامل عن توفير الاحتياجات الضرورية، أو التخلي عن الممتلكات، أو تحمل عبء الدين .

## النموذج السابع :

المجال: الثقافة الملبسية وكيفية العناية بها .

المعيار: تكسب معلمة التربية الأسرية المتعلمة ثقافة ملبسية معرفية، مهارية، وجدانية، وعن كيفية العناية بالملابس وتجميلها وإخراجها بطريقة جمالية مناسبة.

المؤشر: توضح أنواع الأقمشة وكيفية اختيارها.

## السؤال:

يسأل شخص يرغب بالسفر لمنطقة دافئة عن أفضل أنواع القمصان للسفر لهذه المنطقة، أي من هذه الأقمشة ينبغي أن يوصي بها البائع؟

أ ٥٠٪كتان ٥٠٪نايلون

ب ١٠٠٪الإكريليك

ج ٥٠٪قطن ٥٠٪بولستر

د ١٠٠٪حرير

## الإجابة الصحيحة :

(ج) السفر لمناخ دافئ ينبغي ارتداء ملابس من المواد التي تتنفس أو تسمح بمرور الهواء، وخفيفة الوزن، وماصة للعرق، ولا تتجعد بسهولة، ومن شأن قميص مصنوع من القطن أو البولستران يكون لديه كل هذه الخصائص.

## النموذج الثامن:

المجال: السكن والديكور الداخلي .

المعيار: تبين معلمة التربية الأسرية للمتعلمة أهم قواعد السكن وإكسابها مهارة في كيفية اختياره وإدارته، واختيار الأثاث، وإضفاء النواحي الجمالية التي تعتمد على التذوق الفني بالتشكيل والتلوين والإعداد الذي يحقق الارتياح النفسي في كل ركن من أركان المسكن .

المؤشر: توضح معايير اختيار السكن الأسري من حيث: (الموقع، البناء، السلامة) وتوظيفها في حياتها العملية.

## السؤال:

لجعل بيت أو شقة تناسب شخصًا يستعمل كرسيًا متحركًا أو عكازًا للتحرك، أي من الأبواب الآتية مناسب أكثر للمداخل الداخلية؟

أ الأبواب المزدوجة التي تفتح في الاتجاهين

ب الأبواب التي تنزلق في الجدار

ج الأبواب التي تطوي في اتجاه واحد بالجدار

د الأبواب التي تفتح في اتجاه واحد

## الإجابة الصحيحة :

(ب) الأبواب التي تنزلق في الجدار هي الأنسب لشخص يستخدم كرسيًا متحركًا أو عكازًا؛ لأنها لا تحتاج شخصًا لإبقاء الباب مفتوحًا من الاتجاه المعاكس، وبالإضافة إلى ذلك الباب نفسه لا يخلق عقبة حول الشخص للمرور.

النموذج التاسع :

المجال: التجميل .

المعيار: تدرب معلمة التربية الأسرية المتعلمة علي بعض المهارات الأساسية الازمة لتثقيف الفتاة للمحافظة والاهتمام بجمالها بما يتفق والقيم الإسلامية .

المؤشر: تشجع على البحث والاستقصاء لاكتشاف الأغذية المهمة لسلامة الشعر ونمو ونضارة البشرة والأظافر.

السؤال:

أي من العناصر الغذائية الآتية يُعدُّ من المغذيات الضرورية لسلامة ونمو الشعر؟

أ الزنك

ب فيتامين هـ

ج الحديد

د فيتامين ج

الإجابة الصحيحة :

(أ) الزنك يُعدُّ من العناصر الأساسية التي تدخل في تركيب الشعر، ويحتاج الجسم ٤٠ ملجم من الزنك، وهو ضروري جداً لصحة الشعر، فأحياناً ينصح الأطباء بتناول حبوب الزنك لتغذية الشعر؛ لأنَّ نقص الزنك في الجسم يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر حيث يصبح هشاً ويتقصف سريعاً.



## النموذج العاشر:

المجال: الوسائل المصاحبة .

المعيار: تصمم برنامجًا يهدف إلى غرس القيم والاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمة على اختلاف ثقافتها وميولها واتجاهاتها، والموارد المتاحة لها.

المؤشر: تصمم المحتوى المعرفي مع ربطه بالبرامج الأخرى، مثل: (بر الوالدين ، والنظافة، والتعامل مع أفراد الأسرة والمجتمع، والأمانة، والولاء للوطن، والصدق، والأخلاق الإسلامية، والتعامل الحسن مع منسوبات المدرسة، والثقافة والغذاء الصحي نحو حياة أفضل، والمحافظة علي البيئة، والتعامل مع التكنولوجيا الحديثة، وبرامج المدارس المعززة للصحة.

## السؤال:

في محاولة لمكافحة الإفراط في مشروبات الطاقة لدى المراهقين من الأساليب الأكثر فعالية:

- أ استضافة أحد المشاهير في برنامج مدرسي للتوعية.
- ب توزيع منشورات توعوية للمراهقين في المدرسة بمخاطرها.
- ج إعداد ورشة عمل يشارك بها الطلاب لتوعية بمضارها.
- د إعداد فقرة توعوية في الإذاعة المدرسية.

## الإجابة الصحيحة :

(ج) إن المشاركة في نشر فكر أو ثقافة تتضمن الحديث والاستماع تساعد على فهم أكثر عمقًا للموضوع، مما يخلق قناة بالفكرة.

## • أسئلة تدريبية

- فيما يأتي نقدم للمختبرة بعض الأسئلة للتدريب على الاختبار، وقد روعي فيها ما يأتي:
- تمثيل المعايير بحيث وُضِعَ لكل معيار سؤال أو أكثر.
- تنوع الأسئلة في مستويات المعرفة : بحيث تحوي أسئلة في مستوى التذكر، وأسئلة في مستوى التطبيق، وأسئلة في مستوى التفكير.
- تنوع أنماط الأسئلة، ومستوى الصعوبة فيها؛ لتعطي المعلمة صورة عامة عن أسئلة الاختبار.
- وضع الإجابة الصحيحة في نهاية الاختبار لتتأكد من صحة إجابتك.
- ليس بالضرورة أن يكون الاختبار محاكيا لهذه الأسئلة بتفاصيلها، ولا معبرا عن مستوى الصعوبة، إنما المقصود التدريب، وإعطاء فكرة عامة عن نماذج الاختبار.

### السؤال الأول :

توفير الوقت من متطلبات الحياة الحديثة، أي من الآتي تكون الخطوة الأولى لتوفير الوقت؟

- أ ترتيب خطوات العمل قبل البدء.
- ب تأجيل الأعمال غير الضرورية.
- ج شراء الأجهزة الحديثة لإنجاز المهام اليومية.
- د توزيع المهام والاستعانة بالآخرين.

### السؤال الثاني:

المحافظة على ممتلكات الآخرين وأعراضهم الشخصية تُعدّ من:

- أ خصائص التكيف الاجتماعي .
- ب الخوف الشديد من التعرض للعقوبة .
- ج المبالغة في وضع الحواجز وفرض الخصوصية .
- د قوة الشخصية والثقة بالنفس .

### السؤال الثالث:

مهارات الرفض هي إحدى مهارات اتخاذ القرار، أي من الآتي يكون الأفضل لتعليم الطلاب مهارات الرفض:

- أ المشاركة في مواقف خطيرة للتدريب على مهارة الرفض .
- ب تجنب الحزم دائما حتى لا يسيء الآخرون فهم مقاصدك .
- ج الرفض شفويا وإظهار الإشمئزاز بقول: لا .
- د استخدام لغة الجسد التي تؤكد الرفض بلطف .

### السؤال الرابع:

الصدقة هبة عظيمة ولكنها قد تتعرض لصدع من أحد الأطراف، أي من الطرق الآتية أكثر فاعلية لرأب الصدع

من الطرف المخطئ؟

- أ التقليل من أهمية الحدث والتعامل معه كعرض للعلاقة .
- ب تقديم الأعذار والتنازلات .
- ج الاعتراف بالخطأ وتحمل المسؤولية .
- د تجاهل ما حدث وعدم الحديث عنه .

### السؤال الخامس:

أي من ممارسات إعداد وتخزين الطعام الآتية أكثر كفاية لمنع تلوث الغذاء؟

- أ وضع البيض والحليب والجبن في أبرد مكان في الثلاجة.
- ب عزل اللحوم النيئة والمأكولات البحرية عن الأغذية الأخرى عند الإعداد.
- ج عدم تناول بقايا الطعام الموضوعة في الثلاجة لعدة أيام.
- د استخدام لوح تقطيع مصنوع من الخشب عند إعداد الطعام.

### السؤال السادس:

تُعدّ الكربوهيدرات المعقدة أو المركبة أفضل مصادر التغذية للطاقة لأنها :

- أ تُحوّل عن طريق الكبد إلى دهون ثلاثية تتوزع على أعضاء الجسم.
- ب تُحرق ببطء فلا يصاب الجسم بالفتور بعد هضمها.
- ج تعطي شعوراً بالشبع دون سرعات حرارية زائدة.
- د سريعة الهضم، وتمد الجسم بالطاقة.

### السؤال السابع:

فيتامين (ك) من الفيتامينات الذائبة في الدهون وهو ضروري لـ:

- أ تخثر الدم.
- ب تكوين العظام.
- ج تعزيز امتصاص الأملاح المعدنية .
- د الحفاظ على أنسجة الجسم.

## السؤال الثامن :

هند فتاة في أوائل العشرينيات تحاول إنقاص وزنها عن طريق تعديل نظامها الغذائي والتمارين الرياضية لعدة أشهر، لكنها لم تنقص الكثير، تتناول هند القائمة الآتية يوميًا :

الفضور	وجبة شوفان + عصير برتقال .
وجبة خفيفة	تفاحة + حليب + بسكوت مملح .
الغداء	تبولة + عصير توت .
وجبة خفيفة	جزر + تغميسة الفول السوداني + لبن .
العشاء	دجاج + أرز بالفول الأخضر + لبن .
وجبة خفيفة	فشار .

طبقًا لإرشادات الغذاء ما لذي يجب أن تتبعه هند لخسارة وزنها إذا كانت القائمة السابقة قائمة طعامها؟

- أ الحد من الكربوهيدرات في غذائها .
- ب زيادة حجم وجبات البروتين في غذائها اليومي .
- ج الحد من استهلاكك منتجات الألبان .
- د استبعاد الوجبات الخفيفة من غذائها .

## السؤال التاسع :

أي من الأهداف الآتية يجب أن يكون الهدف الأساسي لإضافة الخضار إلى جانب طبق الوجبة الرئيسية؟

- أ تقديم مختلف الأشكال والأحجام بالوجبة .
- ب إضافة ألوان مختلفة مما قد يضيف على الوجبة تنوع الألوان .
- ج خلق تضارب أو تكامل بين النكهات في الوجبة مع الطبق الرئيسي .
- د إيجاد تمازج في القوام لمكونات الوجبة .

### السؤال العاشر :

يهدف الفحص قبل الزواج إلى الحد من انتشار أمراض الدم الوراثية والأمراض المعدية، أي من الأمراض الآتية لا يشملها هذا الفحص؟

- أ الثلاسيميا - المنجلي.
- ب التهاب الكبد الوبائي ب\ج.
- ج نقص المناعة المكتسبة ( الايدز) .
- د الهريس .

### السؤال الحادي عشر :

عادت مريم من عند الطبيب بعد أن أخبرها أن جنينها اكتسب أغلب وزنه، وأن جسمه لم يعد يغطيه شعر كثير، يظهر أن مريم في مرحلة من حملها الثلث:

- أ الأول.
- ب الثاني.
- ج الثالث.
- د الرابع.

### السؤال الثاني عشر :

نمو السلوك الاجتماعي الإيجابي للطفل من سن (٥-٨) تجاه أقرانه، يكون نتيجة تطور القدرات الآتية:

- أ التعاطف مع الآخرين.
- ب استخدام أنواع التواصل غير اللفظي استخدامًا فعالاً.
- ج القدرة على تصنيف الآخرين إلى فئات ذات معنى لهم.
- د تقدير المنافع التي يحصل عليها منهم.

### السؤال الثالث عشر :

زوجان بدخل محدود لديهم ثلاثة أبناء في سن المدرسة ، أي من الإستراتيجيات الآتية أكثر فاعلية لإدارة المنزل وصيافته ؟

- أ أن يقوم الوالدان بأعمال المنزل والتنظيف بعد ساعات العمل.
- ب منح الابن الذي يشارك في أعمال المنزل زيادة في مصروفه الأسبوعي.
- ج اختيار واحد من الأبناء كل أسبوع للقيام بأعمال المنزل دورياً.
- د إعطاء كل فرد مسؤولية عمل محدد يتغير دورياً.

### السؤال الرابع عشر :

أي من الخطوات الآتية ليس صحيحاً في إسعاف الجروح العميقة ؟

- أ غسل الجرح وتنظيفه
- ب إنزال العضو المصاب لأقل من مستوى القلب لوقف النزف
- ج الضغط باستمرار على مكان الإصابة لوقف النزف
- د عدم إزالة الشاش أو الضمادة، بل توضع طبقات منه لوقف النزف

### السؤال الخامس عشر :

تختلف طفاية الحريق تبعاً للمادة المحترقة ، أي من المواد الآتية تستخدم ( foam extinguishers ) طفاية الرغوة لإخمادها ؟

- أ الأخشاب والورق.
- ب البنزين والزيت.
- ج الالتماس الكهربائي.
- د احتراق المعادن، مثل: رقائق المغنسيوم.

### السؤال السادس عشر :

من هدي النبي صلى الله عليه وسلم أن أمر عند رؤية الحريق بأن:

- أ نهل (قول لا اله إلا الله).
- ب تكبر (قول الله أكبر).
- ج نستغفر (قول أستغفر الله).
- د نسترجع (قول إنا لله وإنا إليه راجعون).

### السؤال السابع عشر :

أي من الأعراض الآتية لا يُعدّ عرضاً لمرض السكري؟

- أ وخز أو خدر في اليدين والقدمين.
- ب التهابات الجلد.
- ج شعور بالتعب والإرهاق.
- د صداع في مؤخرة الرأس أو جانبية.

### السؤال الثامن عشر :

أي من التمارين الآتية الأفضل لزيادة تحمل القلب وتدفق الأكسجين للجسم؟

- أ تمارين التمدد ( stretching ).
- ب السباحة.
- ج التنفس العميق.
- د الركض.



### السؤال التاسع عشر :

تحمل مضافات الأغذية رمزيديل علي إضافتها للغذاء، أي الرموز الآتية يدل على وجودها سواء طبيعية كانت أو صناعية؟

أ E

ب A

ج D

د F

### السؤال العشرون :

أي من العبارات الآتية تمثل التعريف الأمثل لآخر تاريخ ( الصلاحية) المدون على العديد من المعلبات والمنتجات الغذائية؟

أ آخر تاريخ يكون فيه المنتج الغذائي صالح للاستخدام

ب التاريخ الذي يجب فيه التوقف عن بيع المنتج الغذائي

ج اليوم الأخير الذي يكون فيه المنتج غير صالح للاستهلاك

د اليوم الذي تمت فيه أخر معالجة أو تعبئة للمنتج الغذائي

### السؤال الواحد والعشرون :

تحاول ريم إعداد ميزانية الأسرة بموازنة الإيرادات مع النفقات والادخار، اذا كان دخل ريم ٦٠٠٠ ريال شهريا وتصرف ١٥٠٠ ريال للغذاء، و١٥٠٠ ريال لاحتياجات المنزل، وسداد الفواتير، و٢٤٠٠ لنفقاتها الشخصية والأسرية، فكم بقي لريم للادخار؟

أ ٢٠٪

ب ١٥٪

ج ١٠٪

د ٣٪

السؤال الثاني والعشرون :

فن الترفيع أو وضع القماش على قماش آخر بتصميم معين يسمى فن :

أ الأبليلك.

ب الديكوباج.

ج التطريز.

د الموتاج.

السؤال الثالث والعشرون :

أي من الآتي يُعدّ أهم المبادئ في تصميم مطبخ عملي مريح؟

أ منطقة العمل يجب أن تكون منظمة بشكل مثلث بين الثلاجة والحوض والفرن.

ب الحوض يجب أن يواجه النافذة.

ج يجب أن يكون هنالك منخرج مباشر للخارج.

د يجب أن يكون هنالك مكان كافٍ قريب من الثلاجة لطاولة الإعداد.

السؤال الرابع والعشرون :

تحاول هند معرفة نوع بشرتها، حيث تبدو لامعة عند منطقة الأنف والخدين، من الممكن ان تكون بشرة هند:

أ دهنية.

ب عادية.

ج مختلطة.

د جافة.

## السؤال الخامس والعشرون:

- أي مما يأتي من الأنشطة أكثر فعالية لتعزيز قيم طلاب المرحلة المتوسطة للوقاية من المخدرات :
- أ عرض أشرطة الفيديو التي تصور النتائج والعقوبات القانونية المترتبة علي الإدمان.
  - ب تدريب الطلاب على مهارات الرفض.
  - ج تكليف الطلاب بإجراء أبحاث عن أضرار المخدرات.
  - د عرض أفلام وثائقية عن الأضرار الاجتماعية والصحية للمخدرات.

## مفتاح الإجابة

رقم السؤال	المعيار- المؤشر	الإجابة
١	١-٣٢-٣ المؤشر ٥	أ
٢	١-٣٢-٣ المؤشر ١	أ
٣	١-٣٢-٣ المؤشر ٦	د
٤	١-٣٢-٣ المؤشر ٩	ج
٥	١-٣٢-٣ المؤشر ٦	ب
٦	١-٣٢-٣ المؤشر ٢	د
٧	١-٣٢-٣ المؤشر ٥	أ
٨	١-٣٢-٣ المؤشر ٣	ب
٩	١-٣٢-٣ المؤشر ٤	ج
١٠	١-٣٢-٣ المؤشر ١	د
١١	١-٣٢-٣ المؤشر ٢	ج
١٢	١-٣٢-٣ المؤشر ٣	أ
١٣	١-٣٢-٣ المؤشر ١١	د
١٤	١-٣٢-٣ المؤشر ١	ب
١٥	١-٣٢-٣ المؤشر ٢	ب
١٦	١-٣٢-٣ المؤشر ٥	ج
١٧	١-٣٢-٣ المؤشر ٥	د
١٨	١-٣٢-٣ المؤشر ٩	ب
١٩	١-٣٢-٣ المؤشر ٨	أ
٢٠	١-٣٢-٣ المؤشر ٣	أ
٢١	١-٣٢-٣ المؤشر ٤	ج
٢٢	١-٣٢-٣ المؤشر ٧	أ
٢٣	١-٣٢-٣ المؤشر ٦	أ
٢٤	١-٣٢-٣ المؤشر ٥	ج
٢٥	١-٣٢-٣ المؤشر ١	ج

## هل أنت جاهزة للاختبار؟

### تحققي من مستوى جاهزيتك للاختبار من خلال الإجابة عن القائمة الآتية

هل تعرفين متطلبات الاختبار للتخصص التدريسي المتقدمة له؟	١
هل اتبعت إجراءات التسجيل؟	٢
هل تعرفين مقر الاختبار وموعده؟	٣
هل تعرفين متطلبات دخول قاعة الاختبار؟	٤
هل تعرفين المحتوى الذي يغطيه الاختبار؟	٥
هل استخدمت صفحة خطة الدراسة من هذا الدليل لتحديد المحتوى الذي تعرفينه جيدًا، والمحتوي الذي تحتاجينه لإعطائه مزيدًا من الاهتمام؟	٦
هل راجعت كتبًا أو مذكرات دراسية أو مصادر أخرى ترتبط بمحتوى الاختبار؟	٧
هل تعرفين زمن الاختبار وعدد أسئلته؟	٨
هل أنت معتادة علي طبيعة الأسئلة التي يعرضها الاختبار؟	٩
هل تدربت على أسئلة مشابهة لأسئلة الاختبار؟	١٠
إذا كنت تؤدي الاختبار للمرة الثانية، هل حللت درجتك السابقة، وتعرفت على المجالات التي تحتاج منك الى مراجعة؟	١١

## • في يوم الاختبار

- ينبغي أن تنهي مراجعتك للمعايير التخصصية قبل يوم إلى يومين من موعد الاختبار الفعلي. وينصح بالآتي:
- خذي قسطاً من الراحة قبل دخول الاختبار.
- تأكدي من اصطحاب الوثائق المهمة المطلوبة لدخول الاختبار مثل بطاقة الأحوال .
- تناولي وجبة غداء أو عشاء خفيفة قبل دخول الاختبار .
- انتظمي في الصف أثناء إجراءات دخول قاعة الاختبار.
- كوني هادئة، فلا يمكنك التحكم في مجريات الاختبار ولكنك تستطيعين أن تتحكمي في نفسك .
- المراقبات في قاعة الاختبار على درجة عالية من التدريب ويسعين إلى بذل الجهد اللازم لتوحيد إجراءات الاختبار على مستوى المملكة، ولكن لا تجعل بعض الإجراءات تزعجك .
- إذا كنت تشعرين بقلق أو مخاوف من أداء الاختبار، فمن المفيد أن تقرئي دليل خفض القلق قبل الاختبار بعدة أيام.

## • التخطيط للمذاكرة

للاستفادة القصوى من هذا الدليل ومن محتوى المعايير، ينصح بتحديد المعايير التي تحتاج إلى مزيد من القراءة والاطلاع، وكتابة أرقامها في الجدول الآتي، مع استكمال بقية الخانات للتركيز في عمليات المذاكرة وتنظيمها .

المحتوى المغطى في الاختبار	كيف يمكنني المعرفة الجيدة بهذا المحتوى	ماذا لدي من المواد لمذاكرة هذا المحتوى	ما المواد التي احتاجها لمذاكرة هذا المحتوى	أين أجد المواد التي احتاج إليها	تاريخ بداية المذاكرة	تاريخ انتهاء المذاكرة

- 1) California Subject Examination for Teachers Test Guide Home Economics Subtest ||.
- 2) California Subject Examination for Teachers Test Guide Home Economics Subtest |||.
- 3) NCFLE certification Exam study information for the Certified Family life Educator(CFLE)Exam.
- 4) Oklahoma Subject Area Test TM Study Guide 009Family and Consumer Sciences.
- 5) California Subject Examination for Teachers Test Guide Health science sub test ||.
- 6) Florida Teachers Certification Examinations Test Information Guide for Health K12-.
- 7) Massachusetts Tests for Educator licensur (MTEI) Health/Family and consumer sciences practice Test.
- 8) PRAXIS (ETS) Family and Consumer Sciences (0121)
- 9) Florida Teachers Certification Examinations, Family and consumer science 12-6
- 10 Michigan Teachers Certification study Guide, 40 Family and consumer science.
- 11) Texas Examination of Educator standards 157 Health EC12-.





ملحق معايير معلمي التربية الأسرية

وتتضمن التربية الأسرية (١٠) معايير موزعة علي (١٠) مجالات كما يتضح من الجداول الآتية:

## ٠. معايير ومؤشرات معلمة التربية الأسرية:

### المجال الأول: مهارات اجتماعية

المؤشرات	المعيار
<p>١. توضح سمات الشخصية المثالية والأسس التي تجعل منها عضواً إيجابياً وفَعَالاً في أسرتها ومجتمعها، وربطها بما جاء بالقرآن الكريم والسنة النبوية .</p> <p>٢. تطبق طرائق وأساليب حديثة تسهم في تنمية مهارة حسن التصرف واتخاذ القرار في المواقف المختلفة.</p> <p>٣. تنفذ خريطة مفهومية حول ضغوط الحياة: (أسبابها، مصادرها، أنواعها، مؤشراتها) مع تصميم خطة علاجية للتعامل معها، وأثارها السلبية على صحة الإنسان، موظفة ما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية لمواجهتها.</p> <p>٤. تصمم أنشطة تكسب من خلالها المتعلمة مهارة الإلقاء والحوار والإنصات والتحدث أمام الآخرين بطلاقة وثقة.</p> <p>٥. تقترح خطة للاستفادة من وقت الفراغ توضح فيها أهمية الوقت واحترامه، واستثماره بما يفيد.</p> <p>٦. تحدد أساليب وطرقاً علاجية لمعالجة بعض العيوب الشخصية لدى المتعلمة مثل: (الخجل، الانطواء، ضعف الثقة بالنفس، التهرب من تحمل المسؤولية، الخوف) مع تعزيز الصفات المرغوبة مثل: (العطاء، الصدق، الإيثار).</p> <p>٧. تصميم خريطة معرفية تقترح فيها بعض أساليب الإحسان وآداب التعامل مع الوالدين، والإخوة والجيران والمسنين، والفقراء، والخدم، والمعلمات، والأقارب، والصدقات، وذوي الاحتياجات الخاصة، مدعمة ذلك بأدلة من القرآن الكريم والسنة النبوية</p>	<p>المعيار: ١.٢٣.٣</p> <p>- تعمل معلمة التربية الأسرية على تنمية شخصية المتعلمة لتكسيبها مهارات اجتماعية فعالة عند اتصالها بمحيطها الأسري والاجتماعي</p>

المؤشرات	المعيار
<p>٨. تبدي رأيها في توظيف وسائل الاتصال الحديثة (الفضائيات والإنترنت) مع توضيح طرق التعامل الصحيح معها بما يتماشى مع تعاليم الدين الإسلامي، ومناقشة الآثار الإيجابية والسلبية لها، والتأكيد على الاستفادة من إيجابياتها ومعالجة سلبياتها.</p>	
<p>٩. تصوغ معايير اختبار الصديقات وطرائق المحافظة عليهن مع التمييز بين الصداقة والزمانة.</p>	
<p>١٠. تصمم أنشطة تعلم، ومشكلات تدريبية (داخل الصف وخارجه) تكتسب المتعلمة منها معارف في كيفية الاهتمام بالنظافة الشخصية والملبس والمرافق العامة: (المسجد، الحديقة، دورات المياه، السوق، أماكن اللعب) ومعرفة القواعد الصحيحة للعناية والاهتمام بالمظهر الشخصي.</p>	
<p>١١. تعزز الانتماء والولاء للمجتمع والوطن من خلال (العمل التطوعي، والرقى بالذوق العام، والسلوك المسؤول، وتعزيز الروح الوطنية والمواطنة).</p>	
<p>١٢. تصمم أنشطة تعلم، ومشكلات تدريبية (داخل الصف وخارجه) تمارس من خلالها المتعلمة: (الذكاء التواصلي، الاتصال الشخصي، العمل مع الفريق، التعامل مع الشخصيات الصعبة، إدارة المشكلات وحلها، واختيار التخصص والكلية المناسبة).</p>	

## المجال الثاني: غذاء وتغذية

المؤشرات	المعيار
<p>١. تشرح أهمية الغذاء المتوازن للفرد من خلال العناصر الغذائية الأساسية، و توضح دور الغذاء في العمليات الحيوية.</p> <p>٢. تربط بين وظائف العناصر الغذائية وأهميتها للجسم والمرحلة العمرية.</p> <p>٣. تصمم وجبات غذائية متوازنة وصحيحة معتمدة على الهرم الغذائي الحديث مع تقويمها غذائيا واقتصادياً.</p> <p>٤. توضح طرق تطبيق أساليب العمل الجماعي ( البيان العملي) في ورش ومشاريع ينفذ من خلالها أنواع مختلفة من الوجبات، وتتعرف على طرق الطهي المختلفة الصحيحة، وأسس تقديمها وتجميلها.</p> <p>٥. تعد تقريرا عن أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية للفئات العمرية المختلفة .</p> <p>٦. تعد خطة مناسبة لحفظ الأغذية وتخزينها مراعية توظيف التقنيات الحديثة في ذلك.</p> <p>٧. تطبق أساليب العمل الجماعي في ورش ومجموعات تكسب المتعلمة مهارة التصنيع الغذائي، وإعداد أطعمة بديلة لإكسابهن حرفة أو مهنة.</p> <p>٨. تشجع على القيام بعمليات البحث والاستقصاء لاكتشاف ثقافة الشعوب الغذائية في إعداد الطعام والذوق العام في تقديمه.</p>	<p>المعيار: ٢.٢٣.٣</p> <p>لكل الفئات العمرية المختلفة والفئات الخاصة وما يلزم من معارف ومهارات في كيفية التخطيط لإعداد الأطعمة بطريقة صحية، وأسس تقديمها وتجميلها.</p>

## المجال الثالث: الأمومة والطفولة

المؤشرات	المعيار
١. تبين أهمية الفحص الطبي لما قبل الزواج.	<p>المعيار: ٣.٢٣.٣</p> <p>توضح معلمة التربية الأسرية طبيعة الأمومة والطفولة، وما يستلزم ذلك من معلومات ومهارات لإنشاء جيل صحي وسليم</p>
٢. تفسر مفهوم الحمل وكيفية حدوثه مع تحليل مراحل تكوين الجنين.	
٣. تحدد أساليب وطرائق في تربية الأطفال وكيفية التعامل معهم لينمو نموا سليما وصحيا.	
٤. تربط بين الأمراض الشائعة للطفولة وأهمية التطعيمات الأساسية والاختيارية.	
٥. تصف خطوات الفحص الذاتي للثدي مع التأكيد على أهمية هذا الكشف المبكر لسرطان الثدي.	
٦. تقارن بين الإرضاع الطبيعي والإرضاع الصناعي مستندة في ذلك بالشواهد الشرعية والعلمية.	
٧. تحدد بعض الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة مع ربطها بما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية.	
٨. تحدد معايير اختيار الزوج المناسب وفقا للصفات الشخصية التي تنعكس على تكوين أسرة صالحة سوية مع ربطها بما جاء في القرآن الكريم والسنة.	
٩. توضح الأنشطة الرياضية المهمة لصحة وسلامة المرأة الحامل الجسمية والنفسية.	
١٠. تحدد وجبات غذائية صحية للحامل لعدة أيام مستعينة بالهرم الغذائي الحديث..	
١١. تميز من خلال خريطة معرفية مسؤولية كل فرد من أفراد الأسرة (الأب، الأم، الأولاد) لتحقيق الاستقرار الأسري عند قدوم المولود الجديد.	

## المجال الرابع: الأمن والسلامة

المؤشرات	المعيار
<p>١. تطبيق طرائق تدريس حديثة وأساليب تبين أهم قواعد وأسس الإسعافات الأولية في: (الحرائق، الاختناق، الغرق، الأزمات القلبية، ضيق التنفس)</p> <p>٢. تضع خطة توضح التدابير المتخذة لتحقيق قواعد الأمن والسلامة في المنزل والمدرسة، والأماكن العامة عمليا وإكسابهن القدرة على حسن التصرف في الحالات الطارئة.</p> <p>٣. تصمم أنشطة تتعلم منها أهم أسس التمريض المنزلي (قياس درجة الحرارة، التعامل مع الأدوية... إلخ).</p> <p>٤. توضح أهم الرموز الإرشادية (الممرور، إشارات التحذير... إلخ)</p> <p>٥. تطرح العديد من الأسئلة التي تثير تفكير المتعلم حول آداب العبور، وركوب وسائل المواصلات، وربطها بالسنة النبوية.</p> <p>٦. تقترح بعض الاحتياطات والإرشادات اللازمة للسلامة عند (السباحة، الحرائق، أخطار الأسلاك الكهربائية، الأخطار أثناء اللعب...).</p>	<p>المعيار: ٤.٢٣.٣</p> <p>تكسب معلمة التربية الأسرية المتعلمة من خلال مواقف وخبرات تعليمية - معارف ومهارات تدريبية حول الأمن والسلامة في المنزل والمحيط الخارجي.</p>

## المجال الخامس: التوعية الصحية

المؤشرات	المعيار
١. تبين أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وكيفية الوقاية منها، وطرق علاجها.	<p>المعيار: ٥.٢٣.٣</p> <p>تهيئ معلمة التربية الأسرية للمتعلمة مواقف تعليمية مناسبة تنمي لديها توعية صحية وغذائية عالية تسهم في إكسابها بعض السلوكيات الإيجابية للمحافظة على الصحة العامة.</p>
٢. تفسر التغيرات التي تطرأ على صحة المتعلمة وسلامتها في جميع جوانب الحياة، وكيفية الوقاية منها.	
٣. تصمم أنشطة تعلم، وتطرح مشكلات تكتسب من خلالها المتعلمة بعض العادات الصحيحة، مثل: (الجلوس والوقوف الصحيح، وحمل الأشياء، ومسك القلم، وآداب قضاء الحاجة، والنظافة الشخصية).	
٤. تصف بعض التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تحدث عند البلوغ والمراهقة وطريقة التعامل معها.	
٥. توضح أهم الأمراض الناتجة عن التغذية غير الصحية ( كالسمنة، والنحافة، وفقر الدم، والسكري، والضغط) وكيفية الوقاية منها وطرق علاجها.	
٦. تصمم وجبات غذائية مناسبة لبعض الأمراض (كالسمنة، والنحافة، وفقر الدم، والسكري، والضغط، ومرضى القلب) التي تصيب الفئات الخاصة أحياناً.	
٧. تقدم مقترحات للحد من أضرار تناول بعض الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل (المطاعم) وداخله (استخدام الأغذية، وطرق الطهي غير الصحية، وطريقة التخزين غير السليمة) وتقتصر بدائل للحد من أضرار تناولها.	
٨. تحلل مفهوم المضافات الغذائية، وأهمية قراءة البطاقات الإرشادية للأطعمة الجاهزة، ومدى مناسبتها أو ضررها على صحة الإنسان.	
٩. تحدد بعض الأنشطة الرياضية المهمة لصحة الإنسان وسلامته الجسمية والعقلية والنفسية.	
١٠. توضح أهمية الطب النبوي وبعض أضرار الطب الشعبي	
١١. توضح أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ومدى تأثيرها على صحة الإنسان.	
١٢. توضح ضرر المخدرات والعقاقير المحرمة على الصحة علمياً وربطها بما جاء في القرآن الكريم والسنة والنبوية.	

## المجال السادس: توعية المستهلك

المؤشرات	المعيار
<p>١. تصنف أهم الموارد المالية للفرد وللأسرة، وتبين كيفية زيادة الموارد المالية وتنميتها.</p> <p>٢. تحدد أهم أنواع الأهداف المالية للفرد وللأسرة ودرجاتها في حياة عموم الأفراد.</p> <p>٣. تصمم أنشطة تعلم ومشكلات تدريسية (داخل الصف وخارجه) تمارس من خلالها المتعلمة بعض ما يواجه المستهلك من غش تجاري، ومدى تأثير الإعلانات التجارية في إقبال الفرد على شراء السلع الاستهلاكية غير المطابقة للمواصفات والمقاييس العالمية (الجودة).</p> <p>٤. تطبق طرائق تدريس وأساليب حديثة تسهم في تنمية مهارة تصميم الميزانية الخاصة بالأسرة وتوزيعها وربطها بالأهداف، مع التأكيد على باب الادخار لتحقيق الأهداف المنشودة.</p> <p>٥. تقارن بين المشتريات الاستهلاكية الأساسية والسلع الاستهلاكية غير الأساسية التي يمكن الحد منها.</p> <p>٦. تطبق أساليب العمل الجماعي في ورش ومجموعات تكتسب المتعلمة منها مهارة الاتصال والتفاوض وحل المشكلات المتعلقة بالسلع والاستفادة من الخدمات المتاحة وترشيدها (النقل، والملابس، والأجهزة المنزلية، والهواتف المحمولة، وأنظمة الترفيه، وترشيد استهلاك الكهرباء، وترشيد استهلاك الماء... إلخ).</p> <p>٧. تطرح العديد من الأسئلة التي تثير أنواعاً ومستوياتٍ من التفكير المختلف لدى المتعلمة عن طرق التسوق الصحي والذكي.</p> <p>٨. تقترح على المتعلمة القيام بعدة أنشطة (بحث، نشرات توعوية...) عن كيفية المحافظة على البيئة من التلوث مع تصنيف النفايات وطرق الاستفادة منها وإعادة تدويرها.</p>	<p>المعيار: ٦.٢٣.٣</p> <p>تلم معلمة التربية الأسرية بالنظريات والمبادئ والقواعد العلمية والعملية لتوعية المتعلمة بحقوق المستهلك ومسؤولياته.</p>



## المجال السابع: الثقافة الملبسية وكيفية العناية بها

المؤشرات	المعيار
<p>١. توضح أنواع الأقمشة وكيفية اختيارها</p> <p>٢. تطبق أساليب عمل جماعية، وورش عمل تكسب المتعلمة مهارة في تجميل القطع الملبسية، وإصلاح عيوبها وترميمها مع إكسابهن مهارة التصميم الزخرفي</p> <p>٣. تطبق طرائق تدريب حديثة وأساليب تسهم في تنمية مهارة ( التطريز ،الكوروشيه ، تركيب الفصوص ومكملات الملابس).</p> <p>٤. تصمم أنشطة تعلم تدريسية ومشكلاتها (داخل الصف وخارجه) تكتسب المتعلمة من خلالها مهارة قراءة معاني بعض الرموز ومصطلحات البطاقات الإرشادية التي تكون ملصقة على الملابس.</p> <p>٥. تصمم وتنفذ أنشطة وخبرات تعلم متنوعة لإدارة خزانة الملابس وكيفية تنظيمها.</p> <p>٦. تطبق طرائق تدريب حديثه، وأساليب تسهم في معرفة مشاكل الغسيل والكي والأخطاء التي تقع فيها، وكيفية الوقاية منها وعلاجها وتنظيفها.</p> <p>٧. تحدد أنماط الجسم المختلفة مع ربطها بما يناسبها من الزي الملبسي، ونوع المناسبة، مع أهمية الالتزام بالتعاليم الإسلامية.</p> <p>٨. تبين مبادئ تصميم الأزياء مع تطبيق مهارة تصميم الأزياء.</p>	<p>المعيار: ٧.٢٣.٣</p> <p>تكسب معلمة التربية الأسرية المتعلمة ثقافة ملبسية معرفية , مهارية ووجدانية وعن كيفية العناية بالملابس وتجميلها وإخراجها بطريقة جمالية مناسبة .</p>

## المجال الثامن: السكن والديكور المنزلي (شؤون منزلية)

المؤشرات	المعيار
<p>١. توضح معايير اختيار السكن الأسري من حيث (الموقع، البناء، السلامة) وكيفية توظيفها في واقع الحياة.</p> <p>٢. تشجع على البحث والاستقصاء عن كيفية تصميم المنزل وتنظيمه وتجميله مع اختيار الأثاث المناسب للمساحة (غرفة المعيشة، الاستقبال، غرف النوم، الصالات، دورات المياه... إلخ).</p> <p>٣. تشرح أدوار أفراد الأسرة للمساهمة إيجابية وفعالة لإدارة شؤون الأسرة جيداً.</p> <p>٤. تطبق أساليب العمل الجماعي بعمل ورش ومجموعات تكتسب المتعلمة منها مهارة ترتيب الموائد وتنسيقها بما يناسب نوع الحفلات المختلفة.</p> <p>٥. تصمم أنشطة تعلم تدريبية (داخل الصف وخارجه) تمارس المتعلمة من خلالها مهارة صيانة مرافق المنزل المختلفة.</p> <p>٦. تشرح مفهوم المطبخ وأساسياته، وتقتراح تصاميم وأفكاراً مختلفة ومبتكرة تسهل العمل والتخزين في المطبخ.</p>	<p>المعيار: ٨.٢٣.٣</p> <p>تبين معلمة التربية الأسرية للمتعلمة أهم قواعد السكن وإكسابها مهارة في كيفية اختياره وإدارته واختيار الأثاث وإضافة النواحي الجمالية التي تعتمد على التذوق الفني بالتشكيل والتلوين والإعداد الذي يحقق الارتياح النفسي في كل ركن من أركان المسكن</p>

## المجال التاسع: التجميل

المؤشرات	المعيار
<p>١. تشجع على البحث والاستقصاء لاكتشاف الأغذية المهمة لسلامة الشعر ونموه ونضارة البشرة والأظافر.</p> <p>٢. تطبق ورش عمل تكتسب المتعلمات منها طرائق مختلفة لتجميل الشعر وتصفيفه.</p> <p>٣. توضح من خلال خريطة مفاهيم ( مفهوم الشعر وتركيبه، وطريقة المحافظة عليه، ومشكلاته وطرق علاجها، والوقاية منها، مع توضيح طرق تطبيق لف الشعر المختلفة).</p> <p>٤. تدرب المتعلمة من خلال ورش عمل على مهارة وضع الماكياج بما يتناسب وتخطيط الوجه، والتعرف على خامات وأدوات الماكياج المختلفة.</p> <p>٥. توضح مفهوم البشرة وتركيبها، وتصنف أنواع البشرة، وطرائق العناية بها، وأهمية الأقنعة لكل نوع من أنواع البشرة.</p>	<p>المعيار: ٩.٢٣.٣</p> <p>تدرب معلمة التربية الأسرية المتعلمة على بعض المهارات الأساسية اللازمة لتثقيف الفتاة للمحافظة والاهتمام بجمالها بما يتفق والقيم الإسلامية</p>

## المجال العاشر: الوسائل المصاحبة

المؤشرات	المعيار
<p>١. تصمم المحتوى المعرفي مع ربطه بالبرامج الأخرى مثل (بر الوالدين، والنظافة، والتعامل مع أفراد الأسرة والمجتمع، والأمانة، والولاء الوطني، والصدق، والأخلاق الإسلامية، والتعامل الحسن مع منسوبات المدارس، والثقافة والغذاء الصحي نحو حياة أفضل، والمحافظة على البيئة، والتعامل مع التكنولوجيا الحديثة، وبرامج المدارس المعززة للصحة).</p> <p>٢. تختار الأنشطة المصاحبة وأساليب التدريس الحديثة؛ لتنفيذ البرنامج بعد عرضه على المحكمين.</p> <p>٣. تجرب البرنامج على الفئة المستهدفة لاعتماده وتطبيقه على فئات أخرى مشابهة بعد تقويمه.</p>	<p>المعيار: ١٠.٢٣.٣</p> <p>تصمم برامج تهدف إلى غرس القيم والاتجاهات الإيجابية لدى المتعلمة على اختلاف ثقافتها وميولها واتجاهاتها، والموارد المتاحة لها</p>

