

الخطة الدراسية لمقرر التربية الأسرية للصف الرابع الابتدائي

بمعدل حصة واحدة في الأسبوع لفصل دراسي للعام 2020/2019م

عدد الحصص	المحتوى الدراسي	الوحدة الدراسية
1	الدرس الأول وجبة الفطور	الوحدة الأولى 7 حصة
1	الدرس الثاني " الحليب طعام مفيد مشروبي المفضل	
1	الدرس الثالث " هل تستغرق وقتا كافيا في تناول طعامك ؟ "	
1	الدرس الرابع " الطعام المنوع + الوجبات اليومية المنوعة "	
1	الدرس الخامس " كيف تعد طعامك الصحي + تعرف الأدوات التي ستستخدمها "	
1	الدرس السادس " ترتيب المائدة + تطبيق عملي اعداد اطعمة من مجموعة الحليب	
1	الدرس السابع " أستعد لتحضير طعامك + اعداد اطعمة من مجموعة اللحوم	
1	الدرس الثامن تنظيم الوقت	الوحدة الثانية الإدارة والمسكن 4 حصص
1	الدرس التاسع " المصروف الشخصي	
1	الدرس العاشر " المساهمة في الأعمال المنزلية	
1	الدرس الحادي عشر الترتيب والتنظيف اليومي لغرف المنزل	
1	الدرس الثاني عشر " الخياطة + احتياطات السلامة أثناء الخياطة	الوحدة الثالثة الملابس والخياطة 3 حصص
1	تطبيق عملي ادخال الخيط في سم الأبرة	
1	الاستعداد للخياطة (غرز واحد)	
المجموع 14 حصة من اصل 16 حصة على مدار فصل دراسي		

اختصاصية التربية الأسرية

أشواق أحمد المحميد

الخطة الدراسية لمقرر التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي بمعدل حصة واحدة في الأسبوع لفصل دراسي للعام الدراسي 2019 / 2020م

عدد الحصص	المحتوى الدراسي	الوحدة الدراسية
1	الدرس الأول المواد الأساسية والمغذيات	الوحدة الأولى الغذاء والتغذية 5 حصص
3	الدرس الثاني " الفيتامينات الدرس الثالث " المعادن	
1	الدرس الرابع " التطبيقات العملية "	
2	الدرس الخامس جلي الأواني	الوحدة الثانية الإدارة والمسكن 3 حصص
1	الدرس السادس " تنظيف الأثاث الخشبي وتنظيف الزجاج	
2	الدرس السابع " المنسوجات الطبيعية والصناعية	الوحدة الثالثة الملابس والخياطة 6 حصص
1	الدرس الثامن المحافظة على الملابسك (الغسل اليدوي)	
1	الدرس التاسع كي الملابس	
1	الدرس العاشر تطبيق عملي كيف نكوي + كيف نضبط المكواه على درجة الحرارة المناسبة	
1	الدرس الحادي عشر اصلاح الملابس	
المجموع 14 حصة من اصل 16 حصة على مدار فصل دراسي		

اختصاصية التربية الأسرية

أشواق أحمد الحميد

الخطة الدراسية لمقرر التربية الأسرية للصف السادس الابتدائي بمعدل حصة واحدة في الأسبوع لفصل دراسي 2020/2019م

عدد الحصص	صفحات الكتاب	المحتوى الدراسي	الوحدة الدراسية
1	16 -14	تقبل الاختلافات .	الوحدة الأولى مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي 8 حصص
		الدرس الأول نتشابه في أشياء ونختلف في أشياء أخرى	
1	22-18	الدرس الثاني أنا في عيون الآخرين تقدير الذات.	
		الدرس الثالث كيف تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك؟ + كيف تتعرف إحساس الآخرين ومشاعرهم ؟ ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك ؟	
1	28- 23	الدرس الرابع هل انت واثق من نفسك ؟	
		الدرس الخامس احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين + بناء العلاقات الصحية في المدرسة	
1	32- 29	الدرس السادس انه لشيء فظيع أن يوصف الشخص بأنه كذاب حل الخلافات والحد من تصاعدها .	
		الدرس السابع لماذا تحدث الخلافات بين الناس ؟ كيف يتصاعد الخلاف ؟ طرائق حل الخلافات	
2	40 - 33	تكوين الصداقات والمحافظة عليها .	
		الدرس الثامن الأصدقاء + دوائر الأصدقاء	
2	48- 42	الدرس التاسع هل توجد صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟ مسئوليتك نحو صديقك	
		الدرس العاشر من هو الشخص الحازم + مقاومة ضغوط الأصدقاء	
2	48- 42	العمل في الفريق .	
		الدرس الحادي عشر بناء العلاقات الصحية في الفريق	
		الدرس الثاني عشر كيف يعمل افراد الفريق معا + مسؤولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض	
		الدرس الثاني عشر كيف أكون قائداً للفريق ؟ + انتخبوني قائداً لهذا الفريق	

عدد الحصص	صفحات الكتاب	المحتوى الدراسي	الوحدة الدراسية
4	52-51	الأغذية التي تعطي الجسم طاقة . الدرس الثاني عشر من مفكرة طالب + أنا وجسمي	الوحدة الثانية التغذية والصحة حصص 4 حصص
	57-53	الدرس الثالث عشر لماذا يحتاج الجسم الى طاقة ؟ + أعمال أقوم بها وتحتاج الى طاقة + الأطعمة التي تمدنا بالطاقة	
	59	الدرس الرابع عشر البروتينات والدهون تمد الجسم بالطاقة ولكن !	
	62 -60	الدرس الخامس عشر الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء	
	73-67	الدرس السادس عشر غذاء الرياضيين + الغذاء المثالي للشخص الرياضي + احذر الأطعمة الفارغة للطاقة + حدد أهدافك لتغيير سلوكك الغذائي	
	78-75	الدرس السابع عشر من الوزن الزائد الى البدانة	
الانتقال من مرحلة الطفولة والدخول في سن البلوغ .			
1	88 -83	الدرس الثامن عشر أنني أكبر ياأمي، أنني أكبر يا أبي	الصحة 1 حصص
	92-89	الدرس التاسع عشر حدوث الدورة الشهرية	
	106 - 95	إعداد وجبات خفيفة صحية من أطعمة مألوفة للطاقة	
1	112- 109	الأجهزة الأكثر استخداماً في المنزل . أجهزة المنزل	الوحدة الثالثة إدارة المسكن 1 حصص
	116 - 113	أكثر الأجهزة استخداماً في المنزل استخدام الموقد التحذيرات ممن استخدام الموقد استخداماً غير صحيح اشعال فرن معمل التربية الأسرية الاستخدام السليم للفرن	
	122 - 117	استخدام الثلاجة المحافظة على الأجهزة المنزلية	
مجموع 14 حصه من اصل 16 حصه على مدار فصل دراسي			

اختصاصية التربية الأسرية

أشواق أحمد المحميد