



الدروس المقررة في التربية الأسرية للمرحلة **الإعدادية**  
للفصل الأول من العام الدراسي 2025/2024



## المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الأول من العام الدراسي 2025/2024م

المسار: المرحلة الإعدادية

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الأول الإعدادي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	22-13 36-34	العمل الآمن في المطبخ العمل في معمل المدرسة	مهارات العمل في المطبخ
	2	24-23	توفير الوقت والطاقة في المطبخ	
	3	29-25	استخدام المكايل والموازين	
	4	33-30 44-37	اتباع الوصفة -مهارات أساسية في إعداد الأطعمة (تطبيق عملي)	
	5	57-49	التغذية السليمة في مرحلة البلوغ-المغذيات التي يحتاجها الجسم ( البروتين)	الغذاء والتغذية
	6	62-58	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الكربوهيدرات - الألياف-الدهون)	
	7	73-63	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الفيتامينات -المعادن- الماء)	



			أعراض سوء التغذية). تخطيط وجبات غذائية متوازنة	
	8	84-74	تخطيط وجبات غذائية متوازنة ليوم-تحضير وجبة غذاء وتقديمها (تطبيق عملي)	
	9	100-79	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	الملابس
	10	110-103	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	
	11	122-111	اختيار الملابس	
	12	126-123	ترتيب الملابس	
	13	144-127		



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الأول من العام الدراسي 2025/2024م

المسار: المرحلة الإعدادية

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الثاني الإعدادي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	23-14	كيف تكون شخصًا ناجحًا؟	مهارات الحياة
	2	37-24	كيف تكون شخصًا ناجحًا؟	
	3	45-38	كيف تكون شخصًا ناجحًا؟	
	4	56-46	أنت وأهدافك في الحياة	
	5	69-57	أنت وأهدافك في الحياة	
	6	76-70	إدارة الوقت	
	7	84-77	إدارة الوقت	
	8	98-86	الحليب ومنتجاته (تطبيق عملي)	الغذاء والتغذية
	9	112-99	البيض (تطبيق عملي)	
	10	127-113	الخضراوات والفواكه (تطبيق عملي)	



	11	139-128	المهارات والتوابل والأعشاب العطرية (تطبيق عملي)	
	12	155-142	غسل الملابس	الملابس
	13	166-156	غسل الملابس (تطبيق عملي)	



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الأول من العام الدراسي 2025/2024م

المسار: المرحلة الإعدادية

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الثالث الإعدادي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	13-2	ميزانية الأسرة	إدارة الموارد
	2	22-14	ثقافة المستهلك 1	
	3	30-23	ثقافة المستهلك 2	
	4	40-32	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها	الغذاء والتنغذية
	5	48-41	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها-اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (اللحوم وبدائلها)"	
	6	55-49	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها-اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (الاسماك - لحم الطيور) (تطبيق عملي )	
	7	59-56	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (بدائل اللحوم- البقول)- (الخبز والحبوب ومنتجاتها)	



	8	62-60	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (طهو الحبوب ومنتجاتها) (تطبيق عملي)	
	9	67-63	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (العجائن والمعجنات)	
	10	70-68	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (العجائن والمعجنات) (تطبيق عملي)	الغذاء والتغذية
	11	82-78	ترتيب مائدة الطعام وتقديمه (تطبيق عملي)	
	12	88-84	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟1 (تطبيق عملي)	رعاية الطفل
	13	98-89	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟2	