



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



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

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)
	1	10-8	وجبة الفطور – فوائد وجبة الفطور	الغذاء والتغذية
	2	15-11 30	الحليب طعام صحي ومفيد مشروبي المفضل	
	3	20-16	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	
	4	26-21	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	
	5	31-27	الطعام المنوع الصحي المجموعات الغذائية	



	6	32-35	كيف تعد طعامك الصحي (تطبيق عملي على احدى المجموعات)	
	7	36-33	كيل الأطعمة – أدوات المطبخ	
	8	38-36	رتب مائدة الطعام (تطبيق عملي) حافظ على سلامتك استعد لتحضير طعامك	
	9	67-64 71-68	تنظيم الوقت	الإدارة والمسكن
	10	76-72	المصروف الشخصي	
	11	78- 77	المساهمة في الأعمال المنزلية – ادوات ومواد التنظيف	
	12	85 - 79	تطبيق عملي مسح الغبار – ترتيب الغرف	
	13	87	أدوات الخياطة واحتياطات السلامة أثناء الخياطة	الملابس والخياطة
	14	97-88	غرز الحياكة (تطبيق عملي)	



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

المسار: المرحلة الابتدائية

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: الخامس الابتدائي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	13-9	المواد الأساسية في طعامنا	الغذاء والتنغذية
	2	19-14	الفيتامينات - فيتامين أ + فيتامين ب	
	3	26-20	فيتامين ج + فيتامين د	
	4	30-27	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	5	41-31	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	6	64 65	جلى الأواني وترشيد استهلاك الماء تطبيق عملي رفع الأواني من على الطاولة	الإدارة والمسكن



الملاحظات	الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	7	71-66	أدوات الجلي - تحضير الأواني للجلي	
	8	82-79	المنسوجات الطبيعية والصناعية	الملابس والخياطة
	9	88-83	المنسوجات الطبيعية والصناعية	
	10	90-89	المحافظة على ملابسك	
	11	94-92	الغسيل اليدوي- تطبيق عملي	
	12	102-95	الغسيل اليدوي- كي الملابس	
	13	105-103	اصلاح الملابس	
	14	107-106	تركيب الأزرار (تطبيق عملي)	



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

المسار: المرحلة الابتدائي

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

الصف: السادس الابتدائي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	19-14	نتشابه في اشياء ونختلف في اشياء اخرى أنا في عيون الآخرين هذا انا كيف تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك؟ كيف تتعرف على احساس الآخرين ومشاعرهم؟	مهارات في الانضباط
	2	22-20	هل أنت واثق من نفسك؟ ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟	الذاتي والتفاعل الاجتماعي
	3	26-23	احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين بناء العلاقات الصحية في المدرسة إنه لشيء فضيع ان يوصف الشخص انه كذاب	



الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	4	32-29	لماذا تحدث الخلافات بين الناس؟ كيف يتصاعد الخلاف؟ طرق حل الخلاف.	
	5	36-33	الأصدقاء دوائر الأصدقاء هل تجمعك صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟	
	6	43-37	مسئوليتك نحو صديقك من هو الشخص الحازم؟ مقاومة ضغوط الأصدقاء	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي
	7	47-42	بناء العلاقات الصحية داخل الفريق كيف يعمل أفراد الفريق معا؟ مسئولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض كيف اكون قائد الفريق؟	
	8	53-52	أنا وجسمي	



الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
		56-54 59-57 66-60	أعمال أقوم بها وتحتاج إلى طاقة اتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء	التغذية والصحة
	9	69-67 70-70 74-72	الغذاء المثالي للشخص الرياضي حدد اهدافك لتغير سلوكك الغذائي ارصد مدى تحقيق الأهداف الصحية	
	10	85-75	من الوزن الزائد إلى البدانة	
	11	94 -83	إنني كبرت يا أمي إنني كبرت يا أبي	
	12	106-95	إعداد وجبات خفيفة صحية (تطبيق عملي)	
	13	115-109	أجهزة في المنزل	
	14	127-115	أجهزة في المنزل	