



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



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

المادة / اسم المقرر ورسمه: **التربية الأسرية**

المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية**

الصف: **الأول الإعدادي**

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



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

المسار: المرحلة الإعدادية

المادة / اسم المقرر ورسمه: التربية الأسرية

الصف: الثاني الإعدادي

اسم الكتاب: التربية الأسرية

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



	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 الثاني من العام الدراسي 2025/2024م

المادة / اسم المقرر ورمزها: **التربية الأسرية**

المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية**

الصف: **الثالث الإعدادي**

الملاحظات	رقم الأسبوع	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 والتغذية
	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	