

خصم خاص
للمدارس

مؤسسة التحاضير الحديثة



التربية الصحية والنسوية نسخة مجانية
نظام مقررات
للعام الدراسي ١٤٤٠ - ١٤٤١ هـ

بوابة المستقبل

لبناء أجيال الوطن



0555101754



نقوم بكتابة وادخال تحاضير المستقبل
علي حساباتكم في بوابة المستقبل

الأسئلة الأكثر شيوعاً

ما هو برنامج بوابة المستقبل ؟

أطلقت وزارة التعليم برنامج بوابة المستقبل للتحوّل نحو التعليم الرقمي، ولقد اتخذت من الطالب والعالم (وهم نواة العملية التعليمية) محوراً أساسياً في سعيها إلى خلق بيئة تعليمية جديدة تعتمد على التقنية في إيصال المعرفة إلى الطالب، وزيادة الحصيلة العلمية له، كما أنها تدعم تطوير قدرات المعلمين العلمية والتربوية.

كيفية الدخول الى النظام ؟

عن طريق الموقع <https://fg.moe.gov.sa> والضغط على ايقونة تسجيل الدخول.

ما هو اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بي لتسجيل الدخول ؟

عن طريق استخدام اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بك في نظام نور.

في حال نسيت كلمة المرور، ماذا افعل ؟

يرجى التواصل مع الشخص المسؤول عن حسابك في نظام نور بمدرستك ومن بعد تحديثها في نظام نور يمكنك من استخدام نفس البيانات لتسجيل الدخول الى بوابة المستقبل.

ما هي الخدمات التي يقدمها برنامج بوابة المستقبل ؟

تقدم البوابة مجموعة من الخدمات التعليمية: نظام إدارة التعلم يتم من خلاله تقديم محتوى اثرائي تفاعلي للطلاب أيضاً يمكن للمعلم من رفع الواجبات المنزلية وأوراق العمل بالإضافة الى الاختبارات الالكترونية وبنك الأسئلة والخطة الفصلية و خدمة التواصل مع الطلاب وأولياء الأمور. أيضاً تقدم البوابة خدمة التحضير الالكتروني التي يتمكن المعلم من خلالها من تقديم تحضيره. ويمكن للمعلمين و الطلاب والإدارة المدرسية من الاطلاع على البرنامج الأسبوعي واليومي. و جدولة الفصول الافتراضية للطلاب. أيضاً تدعم البوابة نظام النقاط التنافسي خاص بالطلاب لقياس مدى التفاعل و الاستفادة من البوابة.

ما هو الفرق بين بوابة المستقبل ونظام نور ؟

يوجد تكامل في الخدمات بين بوابة المستقبل و نظام نور حيث تستفيد البوابة من جميع المعلومات الموجودة في نظام نور من حيث معلومات المستخدمين ، ونظام نور هو خاص ببيانات المستخدمين والمدارس بينما بوابة المستقبل خاصة بالعملية التعليمية.

كيف يمكن للإدارة المدرسية متابعة تقدم الطلاب و المعلمين ؟

يوجد هناك مجموعة من التقارير المخصصة للإدارة المدرسية تستطيع من خلالها متابعة حالة تقدم الطلاب و الاطلاع على جميع أعمال المعلمين و تقييمها. وتعطي هذه التقارير مؤشرات أداء واضحة لكل مستخدم داخل النظام.

في حال واجهتني أية صعوبة في استخدام بعض خصائص البوابة، ماذا أفعل ؟

البوابة مجهزة بنظام دعم فني متكامل تتمثل في أدلة استخدام - ملفات فيديو تعليمية - نظام تذاكر و دعم فني - فريق دعم فني متواجد في المدارس ضمن فترات مجدولة.

هل يتم الاستفادة من المواد التعليمية و أعمال المعلمين الحالية في السنوات القادمة ؟

بوابة المستقبل تدعم عملية الأرشفة التلقائية لجميع المواد التفاعلية التعليمية و بذلك يتمكن المعلمين من الاستفادة منها في السنوات القادمة حيث تشمل : (نماذج التحضير الالكتروني - الأنشطة التفاعلية من اختبارات الكترونية وواجبات منزلية وأوراق عمل). بحيث يقوم المعلمين بتحديد الأنشطة المطلوبة و عرضها مباشرة ضمن الخطة الدراسية الجديدة.

توزيع منهج مادة " التربية الصحية والنسوية " نظام المقررات للعام الدراسي ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ

| الدروس | التاريخ | | الإسبوع |
|--|------------------------------|--|------------------|
| | إلى | من | |
| الغذاء - الكربوهيدرات - الدهون - الماء - الفيتامينات | ١٤٤١/١/٦ هـ ٢٠١٩/٩/٥ م | الخميس ١٤٤١/١/٢ هـ ٢٠١٩/٩/١ م | الأحد ١ |
| تابع الفيتامينات ص ٢٣ (أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء) - العناصر المعدنية - تابع العناصر المعدنية ص ٢٨ (اليود) - التغذية الوجيهات الغذائية | ١٤٤١/١/١٣ هـ ٢٠١٩/٩/١٢ م | الخميس ١٤٤١/١/٩ هـ ٢٠١٩/٩/٨ م | الأحد ٢ |
| المحافظة على الوزن المثالي - العادات الغذائية بين الخطأ والصواب - تغذية الفئات الخاصة - أمراض العصر (السكري) - مرض ضغط الدم | ١٤٤١/١/٢٠ هـ ٢٠١٩/٩/١٩ م | الخميس ١٤٤١/١/١٦ هـ ٢٠١٩/٩/١٥ م | الأحد ٣ |
| مختارات من أطباق راقية للحفلات - المشروبات - مشروبات ساخنة - مشروبات باردة - الحلويات | ١٤٤١/١/٢٧ هـ ٢٠١٩/٩/٢٦ م | الخميس ١٤٤١/١/٢٣ هـ ٢٠١٩/٩/٢٢ م | الأحد ٤ |
| تابع الحلويات (كيكة التفاح) - الموالج - تابع الموالج - فاهيتا الدجاج (ص ٦٣) - الفحص الذاتي للثدي - الأمومة والحمل | ١٤٤١/٢/٤ هـ ٢٠١٩/١٠/٣ م | الخميس ١٤٤١/١/٣٠ هـ ٢٠١٩/٩/٢٩ م | الأحد ٥ |
| تابع الأمومة والحمل (٧٦) مراحل الحمل - تابع الأمومة والحمل (٧٧) التنقيف الصحي أثناء الحمل - العناية بالأم بعد الولادة - الطفولة - تابع الطفولة (٨٦) مظاهر نمو المولود الجديد | ١٤٤١/٢/١١ هـ ٢٠١٩/١٠/١٠ م | الخميس ١٤٤١/٢/٧ هـ ٢٠١٩/١٠/٦ م | الأحد ٦ |
| تابع الطفولة (٨٩) الإرضاع الصناعي - تابع الطفولة (٩١) نظافته - تابع الطفولة (٩٣) النطعميات - التسوق الصحي - التسوق بذكاء | ١٤٤١/٢/١٨ هـ ٢٠١٩/١٠/١٧ م | الخميس ١٤٤١/٢/١٤ هـ ٢٠١٩/١٠/١٣ م | الأحد ٧ |
| عشرة أطعمة صحية للقلب - الرياضة والصحة العامة - حساب الوصفة الرياضية - أنواع الرياضة - معوقات النشاط البدني | ١٤٤١/٢/٢٥ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٤ م | الخميس ١٤٤١/٢/٢١ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٠ م | الأحد ٨ |
| الأطفال والرياضة - الضغوط ومظاهرها - أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال - مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها - تابع مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها (ص ١٣٣) | ١٤٤١/٣/٣ هـ ٢٠١٩/١٠/٣١ م | الخميس ١٤٤١/٢/٢٨ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٧ م | الأحد ٩ |
| أساليب التخلص من ضغوط العمل - إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب - الشعر وصحته - العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه - مشكلات الشعر الشائعة | ١٤٤١/٣/١٠ هـ ٢٠١٩/١١/٧ م | الخميس ١٤٤١/٣/٦ هـ ٢٠١٩/١١/٣ م | الأحد ١٠ |
| قشرة الرأس - حمام زيت الشعر - البشرة - أنواع البشرة ص (١٦٦) البشرة الجافة - الزيوان | ١٤٤١/٣/١٧ هـ ٢٠١٩/١١/١٤ م | الخميس ١٤٤١/٣/١٣ هـ ٢٠١٩/١١/١٠ م | الأحد ١١ |
| الأقنعة - تابع الأقنعة (ص ١٧٣) غسول الورد - مستحضرات التجميل - تزيين الوجه وأجزائه - توجيهات جمالية | ١٤٤١/٣/٢٤ هـ ٢٠١٩/١١/٢١ م | الخميس ١٤٤١/٣/٢٠ هـ ٢٠١٩/١١/١٧ م | الأحد ١٢ |
| الملبس وأسس اختياره - أسس اختيار الملابس - تابع أسس اختيار الملابس (ص ١٩٩) - مكملات الملابس - المكملات المنفصلة | ١٤٤١/٤/١ هـ ٢٠١٩/١١/٢٨ م | الخميس ١٤٤١/٣/٢٧ هـ ٢٠١٩/١١/٢٤ م | الأحد ١٣ |
| الديكور المنزلي - تنسيق الأثاث - طراز الأثاث - أفكار لديكور مساحات المنزل - تابع أفكار لديكور مساحات المنزل - غرفة النوم (ص ٢٢٧) | ١٤٤١/٤/٨ هـ ٢٠١٩/١٢/٥ م | الخميس ١٤٤١/٤/٤ هـ ٢٠١٩/١٢/١ م | الأحد ١٤ |
| الخزانة المنزلية - ديكور المطبخ - مقترحات وأفكار لديكور المطبخ - اكسسورات المنزل - تابع اكسسورات المنزل - الستائر (ص ٢٤٢) | ١٤٤١/٤/١٥ هـ ٢٠١٩/١٢/١٢ م | الخميس ١٤٤١/٤/١١ هـ ٢٠١٩/١٢/٨ م | الأحد ١٥ |
| مراجعة | ١٤٤١/٤/٢٢ هـ ٢٠١٩/١٢/١٩ م | الخميس ١٤٤١/٤/١٨ هـ ٢٠١٩/١٢/١٥ م | الأحد ١٦ |
| الاختبارات | ١٤٤١/٥/٧ هـ ٢٠٢٠/١/٢ م | الخميس ١٤٤١/٤/٢٥ هـ ٢٠١٩/١٢/٢٢ م | الأحد ١٨ + ١٧ |

| المادة | موضوع الدرس | المرحلة |
|--|---|---------------|
| التربية الصحية والنسوية | الغذاء | نظام المقررات |
| التهينة والتمهيد | س ما أهمية الغذاء في حياة الإنسان؟ | |
| استراتيجية التعلم النشط | ○ حل المشكلات ○ الاكتشاف والاستقصاء ○ العصف الذهني ○ الخرائط الذهنية ○ التعلم الذاتي ○ التعلم التعاوني ○ أخرى | |
| نواتج التعلم المخطط لها (الاهداف) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ أن توضح الطالبة أهمية الغذاء. ✓ أن تعدد الطالبة العناصر الغذائية ✓ أن تذكر الطالبة وظائف البروتينات. ✓ أن تميز الطالبة أقسام البروتينات. ✓ أن تشرح الطالبة احتياجات الجسم من البروتينات. ✓ أن تحل الطالبة ورقة العمل الخاصة بالدرس. ✓ أن تدرك الطالبة أهمية البروتينات في الغذاء. | |
| الخبرات السابقة | س | |
| إجراءات تحقيق النواتج من المعلم والمتعلم | <p>تتحقق أهداف الدرس من خلال الإجراءات والأنشطة التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● أعطي للطالبات ثلاث دقائق للتباحث فيما بينهن عن أهمية الغذاء، ثم أناقشن فيما توصلن إليه، مع ذكر أهمية الغذاء بشكل مبسط. ● أعرض على الطالبات رسماً توضيحياً للعناصر الغذائية وأطلب منهن تحديد العناصر الغذائية وأناقشن فيها. ● أفتح نقاش هادئ وبناء مع الطالبات حول وظائف البروتينات ويقمن الطالبات بالمشاركة في الحوار دون خوف أو خجل بغرض الوصول إلى تلك الوظائف، أقوم بتحية الطالبات اللاتي شاركن في الحوار وتشجيع بقية الطالبات على المشاركة الفعالة. ● أعرض على الطالبات صوراً توضح أقسام البروتينات وأطلب منهن تحديد مضمون كل صورة وأناقشن فيها. ● أستعين بعرض تقديمي يكون محتواه معلومات عن احتياجات الجسم من البروتينات، وأطلب منهن متابعة العرض بتركيز ثم أناقشن في تلك الاحتياجات. ● أوزع على الطالبات ورقة العمل الخاصة بالدرس، أكلفهن بقراءة الورقة بتركيز ومن ثم محاولة حلها بشكل جاد بغرض تقويم الطالبات لتحصيلهن بشكل رقمي يساهم في تحديد نقاط القوة و نقاط الضعف والعمل على تلافيها. | |
| نشاط اثرائي | س وضحي أهمية الغذاء. | |
| نوع التقويم | س عددي العناصر الغذائية | تقويم قبلي |
| | س أذكرني وظائف البروتينات. | تقويم بنائي |
| | س ميزي أقسام البروتينات. | تقويم ختامي |
| معلومات اثرائية | الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس | |
| الواجبات المنزلية | حل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة | |
| رابط تفاعلي | الروابط مخفية في النسخة المجانية | |