

تحضير مادة التربية الصحية والنسوية نظام المقررات

الأهداف العامة لنظام المقررات

يهدف نظام المقررات بالمرحلة الثانوية إلى إحداث نقلة نوعية في التعليم الثانوي، بأهدافه وهياكله وأساليبه ومضامينه، ويسعى إلى تحقيق الآتي:

- المساهمة في تحقيق مرامي سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية من التعليم الثانوي، ومن ذلك تعزيز العقيدة الإسلامية التي تستقيم بها نظرة الطالبة للكون والإنسان والحياة في الدنيا والآخرة.
- تعزيز قيم المواطنة والقيم الاجتماعية لدى الطالبة.
- المساهمة في إكساب المتعلمات القدر الملائم من المعارف والمهارات المفيدة، وفق تخطيط منهجي يراعي خصائص الطالبات في هذه المرحلة.
- تنمية شخصية الطالبة شمولياً؛ وتنويع الخبرات التعليمية المقدمة لهما.
- تقليص الهدر في الوقت والتكاليف، وذلك بتقليل حالات الرسوب والتعثر في الدراسة وما يترتب عليهما من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية، وكذلك عدم إعادة العام الدراسي كاملاً.
- تقليل وتركيز عدد المقررات الدراسية التي تدرسها الطالبة في الفصل الدراسي الواحد.
- تنمية قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات الصحيحة بمستقبلها، مما يعمق ثقتها في نفسها، ويزيد إقبالها على المدرسة والتعليم، طالما أنها تدرس بناءً على اختيارها ووفق قدراتها، وفي المدرسة التي تريدها.
- رفع المستوى التحصيلي والسلوكي من خلال تعويد الطالبة للجدية والمواظبة.
- إكساب الطالبة المهارات الأساسية التي تمكنها من امتلاك متطلبات الحياة العملية والمهنية من خلال تقديم مقررات مهارية يتطلب دراستها من قبل جميع الطالبات.
- تحقيق مبدأ التعليم من أجل التمكن والإتقان باستخدام استراتيجيات وطرق تعلم متنوعة تتيح للطالبة فرصة البحث والابتكار والتفكير الإبداعي.
- تنمية المهارات الحياتية للطالبة، مثل: التعلم الذاتي ومهارات التعاون والتواصل والعمل الجماعي، والتفاعل مع الآخرين والحوار والمناقشة وقبول الرأي الآخر، في إطار من القيم المشتركة والمصالح العليا للمجتمع والوطن.
- تطوير مهارات التعامل مع مصادر التعلم المختلفة والتقنية الحديثة والمعلوماتية وتوظيفها ايجابيا في الحياة العملية
- تنمية الاتجاهات الإيجابية المتعلقة بحب العمل المهني المنتج، والإخلاص في العمل والالتزام به

الأهداف العامة لمادة التربية الصحية والنسوية

- تنمية القدرات اللازمة للحياة واكتساب الخبرات وتهينة الفرد بحيث يستطيع الإسهام في تطوير الحياة الاجتماعية، والنهوض بالمجتمع وإمداده بالفاعلية المثمرة.
- تكوين مجموعة من المبادئ والقيم التي توجه سلوك الفرد الشخصي والاجتماعي وتنمية الإحساس بالمسؤولية لعضوية المجتمع مثل التعاون والنظام والاقتصاد وحسن التصرف.
- تهينة الفرد لتحمل مسؤوليات الأسرة والاضطلاع بأعبائها والقيام بواجباته نحوها.
- ربط مادة الاقتصاد المنزلي بباقي مواد الدراسة.
- تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عملية، والقضاء على الارتجال والسطحية.
- تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عملية، والقضاء على الارتجال والسطحية.
- حسن التصرف في موارد الأسرة لتحقيق أفضل مستوى معيشي ممكن للأسرة في حدود دخلها.
- الوقوف على الطرق الفعالة في الإدارة المنزلية، وتعويد الفرد على الاستفادة من الدراسة العملية لإدارة المنزل التي توضح الأساليب المتمشية مع التطور الحديث، والتي يمكن أن تخفف الكثير من الأعباء.
- تنمية الروح الاقتصادية والجمالية عند الفرد بالإرشاد لكيفية اختيار الأنسجة والملابس، والتعريف بالطرق العلمية للعناية بها وصيانتها وعلاقة ذلك بالمظهر العام.
- تنمية الاستعدادات العلمية لدى الفرد، والتدريب على ممارسة العمل اليدوي واحترامه واحترام القائمين به، وفتح المجال أمامه مستقبلاً للاعتماد على النفس في مواجهة ظروف الحياة.
- إتاحة الفرص للفرد ليتعلم بعض الصناعات باستخدام الخامات المحلية التي تساعد على رفع مستوى دخل الأسرة، والمساهمة في رفع مستوى الدخل القومي بما يتمشى مع قدرة الفرد في المراحل المختلفة.
- الاستفادة من دراسة المادة في شغل أوقات الفراغ بإنتاج نافع ومثمر.
- تنمية العادات الصحية والغذائية، والعناية بالمظهر، وتبيان وعلاقته بتكوين الشخصية، وتأثير ذلك على الفرد وبالتالي المجتمع.
- معرفة العلاقة بين تغذية الفرد وتموه وسلامته وقدرته على العمل والإنتاج.

ملاحظات	الدروس	التربية الصحية والنسوية		الأسبوع
		إلى	من	
	الغذاء - تابع الغذاء - تابع الغذاء	الخميس ١٤٤٢/٦/٨هـ	الأحد ١٤٤٢/٦/٤هـ	١
	التغذية - تابع التغذية - تابع التغذية	الخميس ١٤٤٢/٦/١٥هـ	الأحد ١٤٤٢/٦/١١هـ	٢
	مختارات من أطباق راقية للحفلات - تابع مختارات من أطباق راقية للحفلات تابع مختارات من أطباق راقية للحفلات - تابع مختارات من أطباق راقية للحفلات	الخميس ١٤٤٢/٦/٢٢هـ	الأحد ١٤٤٢/٦/١٨هـ	٣
	الأوبئة وطرائق الوقاية منها	الخميس ١٤٤٢/٦/٢٩هـ	الأحد ١٤٤٢/٦/٢٥هـ	٤
	التسوق الصحي في زمن الأوبئة	الخميس ١٤٤٢/٧/٦هـ	الأحد ١٤٤٢/٧/٢هـ	٥
	الفحص الذاتي للثدي - الأمومة والحمل - تابع الأمومة والحمل	الخميس ١٤٤٢/٧/١٣هـ	الأحد ١٤٤٢/٧/٩هـ	٦
	العناية بالأم بعد الولادة - الطفولة - تابع الطفولة - تابع الطفولة	الخميس ١٤٤٢/٧/٢٠هـ	الأحد ١٤٤٢/٧/١٦هـ	٧
	الضغوط ومظاهرها	الخميس ١٤٤٢/٧/٢٧هـ	الأحد ١٤٤٢/٧/٢٣هـ	٨
	مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها تابع مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها	الخميس ١٤٤٢/٨/٥هـ	الأحد ١٤٤٢/٨/١هـ	٩
	الشعر وصحته - تابع الشعر وصحته - البشرة - تابع البشرة	الخميس ١٤٤٢/٨/١٢هـ	الأحد ١٤٤٢/٨/٨هـ	١٠
	مستحضرات التجميل	الخميس ١٤٤٢/٨/١٩هـ	الأحد ١٤٤٢/٨/١٥هـ	١١
	تزيين الوجه وأجزائه	الخميس ١٤٤٢/٨/٢٦هـ	الأحد ١٤٤٢/٨/٢٢هـ	١٢
	الملبس وأسس اختياره - تابع الملبس وأسس اختياره	الخميس ١٤٤٢/٩/٣هـ	الأحد ١٤٤٢/٨/٢٩هـ	١٣
	مكملات الملابس (الإكسسوارات)	الخميس ١٤٤٢/٩/١٠هـ	الأحد ١٤٤٢/٩/٦هـ	١٤
	الديكور المنزلي - تابع الديكور المنزلي	الخميس ١٤٤٢/٩/١٧هـ	الأحد ١٤٤٢/٩/١٣هـ	١٥
	ديكور المطبخ - تابع ديكور المطبخ	الخميس ١٤٤٢/١٠/٨هـ	الثلاثاء ١٤٤٢/١٠/٦هـ	١٦
	الاختبارات	الخميس ١٤٤٢/١٠/٢٢هـ	الأحد ١٤٤٢/١٠/١١هـ	١٨-١٧

الصف	المقررات	المادة	التربية الصحية والنسوية	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	الغذاء والتغذية			التاريخ					
تمهيد	عرفي الغذاء.			الحصّة					
				الفترة الزمنية					

الخطوة ١: تحديد نتائج التعلم المرغوبة

الأهداف الرئيسية	الأفكار الكبرى (الإفهام الباقية)
<p>الأهداف العامة: يتوقع من الطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تشكر الله على نعمه العظيمة كنعمة الغذاء والصحة. - تدرك أهمية الغذاء في سلامة النمو. - تخطط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية. - تبين كيفية تعديل السلوك الغذائي. - تعي بأهمية تغيير بعض العادات الغذائية الخاطئة والغير سليمة. - تلخص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي. - تحدد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة. - تستنتج أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها. - تعدد أصناف غذائية راقية لحفلات الشاي. 	<p>الفكرة الكبرى: سنتعرف في هذه الوحدة على الغذاء والتغذية.</p> <p>ستفهم المتعلمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعريف الغذاء. - مكونات الغذاء. - فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية. - مصادر العناصر الغذائية. - مفهوم التغذية المتوازنة. - مرشد الهرم الغذائي. - أنواع الوجبات الغذائية. - ماذا تعني التربية الغذائية. - تغذية الفئات الخاصة. - الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي. - إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي. - عمل بعض أنواع المشروبات.

المعرفة والمهارات الرئيسية التي سيكتسبها المتعلمات بعد تعلم الوحدة ؟

الأسئلة الأساسية:	ستعرف المتعلمات:	ستكون المتعلمات قادرات على:
<p>السؤال الأول: ما مصادر العناصر الغذائية ؟</p> <p>السؤال الثاني: اذكر أنواع الوجبات الغذائية.</p> <p>السؤال الثالث: ما الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي ؟</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف الغذاء. • مكونات الغذاء. • فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية. • مصادر العناصر الغذائية. • مفهوم التغذية المتوازنة. • مرشد الهرم الغذائي. • أنواع الوجبات الغذائية. • ماذا تعني التربية الغذائية. • تغذية الفئات الخاصة. • الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي. • إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي. • عمل بعض أنواع المشروبات. 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الغذاء. - ذكر مكونات الغذاء. - توضيح فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية. - استنتاج مصادر العناصر الغذائية. - معرفة مفهوم التغذية المتوازنة. - بيان مرشد الهرم الغذائي. - تحديد أنواع الوجبات الغذائية. - توضيح ماذا تعني التربية الغذائية. - بيان تغذية الفئات الخاصة. - ذكر الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي. - إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي. - بيان عمل بعض أنواع المشروبات.

الخطوة ٢: تحديد البراهين والأدلة على تحقق نواتج التعلم

الخطوة ٣: خبرات التعليم والتعلم

المهمة الأدائية	المحكات الرئيسية	أدلة أخرى	الأنشطة التعليمية التعلمية	ستقوم المتعلمات بما يأتي	ستقوم المعلمة بما يأتي
عمل أبحاث من الانترنت عن مكونات الغذاء.	القدرة على حل أسئلة التدريبات بالكتاب المدرسي	تحقيق درجات متقدمة في الاختبارات	<p>الأنشطة التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدخل وتمهيد لإثارة انتباه الطالبات بعرض بعض الأسئلة والأنشطة المتعلقة بموضوع الوحدة. - إبراز الأفكار والإفهام الباقية للوحدة بتقديم الأسئلة الأساسية مع مناقشة المهمات الأدائية التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف والإفهام. - عرض المعرفة والمهارة والخبرة التعليمية المراد إكسابها للطالبات بترتيب الكتاب لها بقصد تحقيقها واحدة تلو الأخرى وذلك حسب إستراتيجية التدريس المناسبة وهي كالتالي: - من خلال العمل على شكل مجموعات تعاونية وبعد عرض أهداف الوحدة ، أطلب من الطالبات توضيح تعريف الغذاء وأهميه ومكوناته. - أقم للطالبات عرض بور بوينت عن التغذية ، أطلب من الطالبات قراءة العرض جيداً ومناقشة المعلومات التي وردت فيه في محاولة منهن لتوضيح التغذية مع توضيح الهدف منه ومبرراته. - أقم للطالبات مطوية عن مختارات من أطباق راقية للحفلات ، اطلب من الطالبات قراءة المطوية بطريقة عملية مركزة تعتمد على تحليل المعلومات التي وردت بها من خلال إستيعاب العلاقات بين العناوين الرئيسية والفرعية للخروج بمفهوم شامل عن مختارات من أطباق راقية للحفلات. - أطلب من الطالبات جمع معلومات عن الغذاء والتغذية ويتم ذلك من خلال الاستعانة بشبكة الانترنت أو من خلال مكتبة المدرسة ، أقم للطالبات المعلومات في شكل مقال كتيب صغير لا يزيد عن عشرين سطراً. - أطلب من الطالبات كتابة مقالة قصيرة عن الغذاء والتغذية مع توضيح الهدف من كتابة المقالة ومبرراتها. - توزيع أوراق العمل ومناقشة المجموعات فيها. - تختتم الوحدة بتقييم ذاتي للطالبات في تلك الوحدة. 	<p>يقدم التمهيد.</p> <p>* يحدد إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني – طريقة ألقاءيه – تعلم نشط – حوار ومناقشة – تفكير ناقد</p> <p>* قراءة نموذجية للنصوص.</p> <p>* التعزيز المناسب * تقسيم المجموعات.</p> <p>* إعداد أوراق العمل.</p> <p>* إعداد الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم</p>	<p>* المناقشة والحوار.</p> <p>* كتابة البحث.</p> <p>* عمل مطوية.</p> <p>* كتابة قصة.</p> <p>* تنفيذ نشاطات كتابي الطالبة والنشاط.</p> <p>* حل أوراق العمل.</p> <p>* المشاركة في رسم خرائط ذهنية أو خرائط مفاهيم.</p> <p>* جمع المعلومات</p>

المهمة الأدائية

<u>التربية الصحية والنسوية</u>	المادة	المقررات	الصف	الغذاء والتغذية	اسم الوحدة
مهمتك: أن تكتبي قصة – تنفيذ مطوية.					
الهدف: توظيف الدروس اللغوية					
المشكلة والتحدي: أن تطرحيها بطريقة شيقة، وسلسة وتحقق الفائدة والمتعة للقارئ.					
أنت: كاتبة.					
وظيفتك: تنفيذ القصة والملصق .					
طالبات المدرسة أو المجتمع					
السياق الذي تجدين نفسك فيه هو: سياق المقرر العلمي					
● تنفيذ المطوية والبحث وكتابة الخطبة.					
❖ الإلمام بجوانب المطوية وكذلك البحث .					
❖ إجرائه بطريقة مشوقه وممتعة.					
❖ الشمولية.					
❖ مراعاة الجانب اللغوي والعلمي الشيق.					

التوقعات	مبتدئ	نام	كفاء	متميز	الشواهد والأدلة ومجموع النقاط
جمع الصور التي توضح التغذية المتوازنة	جمعت الصور كلها	جمعت صور أجمل مما سبق	جمعت الصور وزودتها بعبارات جميلة	جمعت الصور وأحسنت في ترتيبها وكتابة جملا موضحة لها	
الترتيب والتنسيق	مناسب	مناسب جدا	ممتاز	متميز	
الزمن	تأخر يومين	تأخر يوم واحد	في الموعد المحدد	في الموعد المحدد	

جدول تنظيم التدريس

التوقيع	الفصل	الحصة	التاريخ	اليوم	المكون (الموضوع)
			١٤ / / هـ		❖ الغذاء
			١٤ / / هـ		❖ التغذية
			١٤ / / هـ		❖ مختارات من أطباق راقية للحفلات

الأخوة المعلمين و المعلمات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

www.mta.sa

أن تقدم كل ما يخص تحاضير مناهج المقررات

للعام الدراسي ١٤٤٢ هـ

أنواع التحاضير

وحدات مشروع الملك عبدالله + الاستراتيجيات الحديثة + التعلم النشط + الطريقة البنائية + المسرد

المرفقات

عروض بوربوينت لجميع دروس المادة

+

أوراق عمل خاصة بالمادة لجميع الدروس

+

الكتاب الالكتروني

+
سجل متابعة

+

حل اسئلة الكتاب

+

خرائط ومفاهيم

+

شرح متميز بالفيديو لجميع دروس المنهج

+

سجل انجاز معلمة

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

(من ٤٨ ساعة الى ٧٢ ساعة) لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيديس

ويمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

www.mta.sa/c

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيديس لجميع مدن المملكة

(سي دي _ طباعة ملونة _ طباعة عادية) حسب طلبكم

ايميل المبيعات

T@mta.sa

ريال 50 سعر المادة على سي دي

ريال 20 سعر المادة عن طريق الايميل

ريال 80 سعر المادة مع السي دي طباعة عادية

ريال 120 سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيدكس المستعجل

اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد ٦٠ ريال سبعة اسابيع ٤٠٠ ريال

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

”حسابات بنوك باسم “مؤسسة التحاضير الحديثة

مصرف الراجحي

233608010954856

(اي بان)

SA5780000233608010954856

”حسابات بنوك باسم “سعد عبدالرحمن العتيبي

=====

البنك الأهلي

21065828000106

(اي بان)

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان بنك سامبا

SA274000000008001852539

بنك الرياض

2052558759940

(اي بان)

SA3520000002052558759940

البنك السعودي الفرنسي

K2213000185

(اي بان)

SA8255000000K2213000185

بنك البلاد

900127883010006

(اي بان)

SA4715000900127883010006

البنك السعودي للإستثمار

0101001926001

(اي بان)

SA6065000000101001926001

بنك الجزيرة

030680161166001

(اي بان)

SA6760100030680161166001

بنك الانماء

68202882885000

(اي بان)

SA2805000068202882885000

: للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025