

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي (نظام المقررات)

التحضير بطريقة
وحدات مشروع الملك عبد الله

إسم المعلمة

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.
- تقليل 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 الخاصة بالمادة

١. تنمية القدرات اللازمة للحياة واكتساب الخبرات وتهيئة الفرد بحيث يستطيع الإسهام في تطوير الحياة الاجتماعية، والنهوض بالمجتمع وإمداده بالفاعلية المثمرة.
٢. تكوين مجموعة من المبادئ والقيم التي توجه سلوك الفرد الشخصي والاجتماعي وتنمية الإحساس بالمسؤولية لعضوية المجتمع مثل التعاون والنظام والاقتصاد وحسن التصرف.
٣. تهيئة الفرد لتحمل مسؤوليات الأسرة والاضطلاع بأعبائها والقيام بواجباته نحوها.
٤. ربط مادة الاقتصاد المنزلي بباقي مواد الدراسة.
٥. تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عملية، والقضاء على الارتجال والسطحية.
٦. تعويد الفرد التخطيط والتنظيم لكل عملية، والقضاء على الارتجال والسطحية.
٧. حسن التصرف في موارد الأسرة لتحقيق أفضل مستوى معيشي ممكن للأسرة في حدود دخلها.
٨. 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.
٩. تنمية الروح الاقتصادية والجمالية عند الفرد بالإرشاد لكيفية اختيار الأنسجة والملابس، والتعريف بالطرق العلمية للعناية بها وصيانتها وعلاقة ذلك بالمظهر العام.
١٠. 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.
١١. 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.
١٢. الاستفادة من دراسة المادة في شغل أوقات الفراغ بإنتاج نافع ومثمر.
١٣. تنمية العادات الصحية والغذائية، والعناية بالمظهر، وتبيان وعلاقته بتكوين الشخصية، وتأثير ذلك على الفرد وبالتالي المجتمع.
١٤. معرفة العلاقة بين تغذية الفرد وتموه وسلامته وقدرته على العمل والإنتاج.

التعامل معها.

معلومات عن المعلمة

الاسم: 

المؤهل: 

التخصص: 

الصفوف التي تدرسها: 

مواد التدريس: 

أسم المدرسة: 

المسرد

م	اسم الدرس	التاريخ	توقيع المعلمة	توقيع المديرية
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				
٢٠				

توزيع منهج مادة التربية الصحية والنسوية نظام مقررات

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

<p>العنوان: الوحدة الأولى</p>	<p>المادة: التربية الصحية والنسوية</p>
<p>الموضوع: الغذاء والتغذية</p>	<p>التعليم الثانوي – نظام المقررات – البرنامج المشترك</p>
<p>الفترة الزمنية:</p>	
<p>الخطوة الأولى: تحديد نتائج التعلم المرغوبة</p>	
<p>الأهداف الرسمية: يتوقع من الطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> توضح أهمية الغذاء في سلامة النمو. تخطط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية. تبين كيفية تعديل السلوك الغذائي. تعي بأهمية تغيير بعض العادات الغذائية الخاطئة والغير صحية. تلخص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي. تحدد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة. تستنتج أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها. تعد أصناف غذائية راقية لحفلات الشاي. تدرك أهمية الغذاء في سلامة النمو. 	
<p>الأسئلة الأساسية:</p>	<p>الأفكار الكبرى (الأفهام الباقية)</p>
<p>ما الحل لمشكلة طفل يعاني من نقص في النمو؟</p> <p>أعدي ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم.</p> <p>استنتجي أسباب تفشي السمنة في مجتمعنا العربي.</p> <p>عللي: ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات.</p> <p>بالرجوع إلى كتب التغذية، أعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم.</p> <p>ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟</p> <p>كيف نقيم حفلة شاي مميزة؟</p> <p>أذكر الشروط الواجب توافرها في الوجبة.</p> <p>عرفي المقصود بالفئات الخاصة.</p> <p>عددي مشكلات التغذية لدى المسنين.</p> <p>أذكر أنواع الوجبات الغذائية.</p>	<p>ستفهم الطالبة أن:</p> <p>الفكرة الكبرى:</p> <p>التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل وترتبط الصحة بالغذاء لأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية.</p> <p>الأفهام الباقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> الغذاء أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم. يتكون الغذاء من عناصر غذائية مهمة هي البروتينات – الكربوهيدرات – الدهون – الماء – الفيتامينات – العناصر المعدنية. التغذية المتوازنة هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاجها الجسم عن طريق تناول الطعام وذلك للمحافظة على الصحة الجسمية والعقلية.
<p>المعرفة والمهارات الرئيسة التي ستكتسبها الطالبة بعد تعلم الوحدة</p>	
<p>ستكون الطالبة قادرة على...</p> <ul style="list-style-type: none"> توضيح أهمية الغذاء في سلامة النمو. تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية. بيان كيفية تعديل السلوك الغذائي. فهم أهمية تغيير بعض العادات الغذائية السلبية أو (غير السليمة). تلخيص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي. تحديد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة. استنتاج أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها. إدراك أهمية الغذاء في سلامة النمو. 	<p>ستعرف الطالبة:...</p> <ul style="list-style-type: none"> الغذاء التغذية مختارات من أطباق راقية للحفلات.

الخطوة الثانية: تحديد البراهين والأدلة على تحقق نواتج التعلم

المهام الأدائية:

- بعد نهاية هذه الوحدة عن الغذاء والتغذية تتمثل مهمتك في كتابة بحث عن كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية.

المحكات الرئيسية:

- من خلال أنه مبتدئ، نام، كفاء، متميز).

أدلة أخرى:

- من خلال الأدلة الأخرى (مثال: اختبارات قصيرة، التذكير الأكاديمي، اختبارات طويلة، المفكرات...)

سيعرضن الطالبات مدى تحصيلهن للنتائج المرغوبة....

الخطوة الثالثة: خبرات التعليم والتعلم

الأنشطة التعليمية التعليمية:

- ✓ أبدأ بسؤال تمهيدي (لماذا نأكل؟).
- ✓ أقدم الأسئلة الأساسية وأناقش المهمات الأدائية الختامية للوحدة (الغذاء والتغذية).
- ✓ ملاحظة/ أقوم بتقديم المصطلحات الأساسية عند حاجة الأنشطة التعليمية لها والمهام الأدائية (الغذاء – البروتينات – الكربوهيدرات – الدهون – الفيتامينات – التغذية المتوازنة – الهرم الغذائي – التربية الغذائية – الفئات الخاصة...).
- ✓ أطلب من الطالبات تلاوة الآية الكريمة التالية " وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مَّتَجَاوِرَاتٍ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرٌ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفَّضَلُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ "، ثم أقوم بطرح السؤال التالي عليهن: (ما المقصود بالغذاء؟)، ثم أكلف الطالبات بالتناقش والتباحث فيما بينهن بغرض التوصل لإجابة دقيقة للسؤال محل النقاش.
- ✓ أقدم للطالبات بروشور يتحدث عن الغذاء ومكوناته، أطلب من الطالبات قراءة البروشور قراءة جيدة ومتأنية، ومن ثم التناقش فيما بينهن بغرض توضيح أهمية الغذاء للكائن الحي.
- ✓ أقدم للطالبات فيديو تعليمي عن الوجبات الغذائية، يشاهدن الطالبات العرض بتركيز وانتباه، ومن ثم يقمن بمناقشته في محاولة منهن لتوضيح الشروط الواجب توافرها في الوجبة الغذائية، مع توضيح الهدف من مشاهدة العرض وشرح الأهداف التربوية المستهدفة من وراء العرض.
- ✓ يستمعن الطالبات إلى محاضرة لأحد كبار العلماء يتحدث عن الوزن المثالي، ثم أقوم بطرح عدة أسئلة للمناقشة منها: (حددي القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي؟)، أكلف الطالبات بالتناقش فيما بينهن بغرض التوصل لإجابة دقيقة للسؤال محل النقاش مع توضيح الهدف من تلك المحاضرة ومبرراتها.
- ✓ يعملن الطالبات في شكل تعاوني فيما بينهن لجمع المادة العلمية اللازمة لكتابة مقالة عن أسباب تفشي السمنة في مجتمعنا العربي، يصنفن الطالبات أنفسهن إلى مجموعتين تقوم الأولى بجمع المادة العلمية وتقوم الثانية بصياغتها في مقال بشكل منظم ودقيق.
- ✓ أقدم للطالبات خريطة مفاهيم تناقش تغذية الفئات الخاصة، أطلب من الطالبات قراءة الخريطة بطريقة علمية تعتمد على تحليل المعلومات التي وردت بها من خلال استيعاب العلاقات بين العناوين الرئيسية والفرعية للخروج بمفهوم شامل عن أهم المشكلات الغذائية لدي بعض الفئات الخاصة.
- ✓ أعرض على الطالبات فيلم وثائقي يوضح أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها، أكلف الطالبات بعد الانتهاء من مشاهدة الفيلم بكتابة تقريراً عن أهم المعلومات التي وردت في الفيلم والتي تخدم الهدف التربوي المخطط له.
- ✓ أكلف الطالبات بجمع صور ملونة عن لبعض الأطباق الراقية المخصصة للحفلات، يتعاونن الطالبات فيما بينهن من أجل صياغة مجموعة من الجمل حول الموضوع على أن يقمن بجمع المقالات والصور الملونة التي تدعم الفكرة في لوحة تعليمية جذابة.
- ✓ أطلب من الطالبات كتابة بحث عن كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية، مع توضيح الهدف من كتابة البحث ومبرراته.
- ✓ أختتم الوحدة بتقييم ذاتي للطالبات في تلك الوحدة.

(المهمة الأدائية)

اسم الوحدة: الغذاء والتغذية

التعليم الثانوي – نظام المقررات – البرنامج المشترك

	<p>تتمثل مهمتك في كتابة بحث عن: كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية وعلى أن تتضمن العناصر الأساسية للبحث: تحديد موضوع البحث – البحث عن المصادر والمراجع – تجميع وتنظيم الأفكار – كتابة البحث بشكل علمي وبطريقة منظمة ومرتبطة</p>
ف	<p>مهمتك: أن تكتبين بحث. الهدف: كتابة بحث عن كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية. المشكلة والتحدى: أن تطرحين الأفكار بطريقة دقيقة، وسلسة وتحقق الفائدة والمتعة للقارئ والمتلقي.</p>
ر	<p>الدور: أنت باحثة مدققة. لقد طلب منك أن تتقمصين دور الباحثة المدققة؛ لتتناولي كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية على شكل بحث علمي دقيق. وظيفتك: بيان كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية.</p>
و	<p>الجمهور: الطالبات أو المجتمع. تحتاج إلى: توعية الجمهور بكيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية.</p>
ق	<p>الموقف: السياق الذي تجددين نفسك فيه هو: سياق الباحثة المدققة. التحدى: أن تطرحين البحث بطريقة بعيدة عن السطحية وبطريقة جذابة ومشوقة بحيث تمتعي القارئ وتجعلينه ملماً بكل الأفكار التي تعرض لها البحث بالنقاش.</p>
ا	<p>النتج والأداء والغرض: بحث علمي توضحين فيه كيفية تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية.</p>
ع	<p>معايير ومحكات النجاح:</p>

التوقعات	مبتدئ ١	نام ٢	كفاء ٣	متميز ٤	الشواهد والأدلة ومجموع النقاط
اللغة	لغة طغت عليها الألفاظ العامية - أخطاء إملائية متعددة	لغة شابتها بعض الألفاظ العامية - أخطاء إملائية قليلة	لغة صحيحة خالية من الأخطاء الإملائية	لغة فصيحة خالية من الأخطاء النحوية	
عناصر البحث	تناول بعض عناصر البحث وإهمال الباقي - افتقاد الربط الجيد بين عناصر البحث	تناول أغلب عناصر البحث - لم يكن الربط بين عناصره على درجة واحدة من القوة	تناول جميع عناصر البحث - لم يكن الربط بين عناصره على درجة واحدة من القوة	تناول جميع عناصر البحث - الربط بين جميع العناصر بنفس القوة	
الأسلوب	أسلوب غير علمي - ركاكة في الصياغة	أسلوب علمي - ركاكة في الصياغة	أسلوب علمي - صياغة بشكل جيد	أسلوب علمي مشوق - صياغة راقية إبداعية	
المحتوى	تناول الموضوع من جانب واحد	تناول الموضوع من أكثر من جانب	تناول أغلب جوانب الموضوع مع إهمال تفاصيل دقيقة وحيوية	تناول جميع جوانب الموضوع بشكل دقيق ومنضبط مع تضمين البحث لكافة التفاصيل المطلوبة والمهمة	

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 الإلكتروني

+

سجل متابعة

+

حل اسئلة الكتاب

+

خرائط ومفاهيم

+

شرح متميز بالفيديو لجميع دروس المنهج

+

سجل انجاز معلمة

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

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

ويمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

www.mta.sa/c

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيدكس 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 بإسم "مؤسسة التحضير الحديثة"

=====

مصرف الراجحي

233608010954856

(اي بان)

SA5780000233608010954856

"حسابات بنوك بإسم "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