

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**المهارات الحياتية والأسرية**  
**الصف الثاني المتوسط**  
**التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد**

إسم المعلمة

---

# الأهداف العامة للمادة

- تعهد العقيدة الإسلامية الصحيحة في نفس الطفل ورعايته بتربية إسلامية متكاملة، في خلقه، وجسمه، وعقله، ولغته وانتمائه إلى أمة الإسلام.
- تدريبه على إقامة الصلاة، وأخذة بآداب السلوك والفضائل.
- تنمية المهارات الأساسية المختلفة وخاصة المهارة اللغوية، والمهارة العددية، والمهارات الحركية.
- تزويده بالقدر المناسب من المعلومات في مختلف الموضوعات.
- تعريفه بنعم الله عليه في نفسه، وفي بيئته الاجتماعية والجغرافية، ليحسن استخدام النعم وينفع نفسه وبيئته.
- تربية ذوقه البديعي، وتعهد نشاطه الإبتكاري وتنمية تقدير العمل اليدوي لديه.
- تنمية وعيه ليدرك ما عليه من الواجبات وما له من الحقوق في حدود سنه وخصائص المرحلة التي يمر بها وغرس حب وطنه والإخلاص لولادة أمره.
- توليد الرغبة لديه في الازدياد من العلم النافع والعمل الصالح وتدريبه على الاستفادة من أوقات فراغه.
- إعداد الطالب لما يلي هذه المرحلة من مراحل حياتها.

# الأهداف الخاصة لمادة التربية الأسرية

- تعريف الطالبات بنعم الله الكثيرة وشكره عليها، وتعويدهن على احترام القيم الإسلامية والعادات العربية الأصيلة.
- تعريف الطالبات بالأهداف النبيلة التي تسعى مادة المهارات الحياتية والأسرية إلى تحقيقها في المجتمع.
- إكساب الطالبات مهارات عملية وتطبيقية ذات أبعاد اجتماعية واقتصادية نافعة.
- إتاحة الفرصة للطالبات لممارسة مهارات مهنية مفيدة.
- إكساب الطالبات مهارات العمل الجماعي وتقديره، وتوصيتهن بمتطلبات الحياة الأسرية السليمة وأبعادها الصحية والاقتصادية والاجتماعية.
- تدريب الطالبات على استخدام الأسلوب العلمي الصحيح في العديد من المواقف الحياتية التي تواجههن.
- تعريف الطالبات بالتغيرات الجسمية التي تطرأ عليهن أثناء النمو، وتعويدهم على النظافة واحترامها في جميع مجالات الحياة.
- تشجيع الطالبات لممارسة بعض المناشط الضرورية لتوفير الأمن والسلامة في المنزل.
- تعريف الطالبات ببعض الإسعافات الأولية التي تساعدن على التعامل مع الحوادث.
- إكساب الطالبات بعض السلوك الإيجابي للمحافظة على الصحة العامة وسلامة الحواس.
- تنمية الحس العملي التطبيقي لدى الطالبات والقدرة على حل المشكلات.
- إكساب الطالبات الاتجاهات الإيجابية تجاه الجهود التي تبذلها الدولة لتوفير الخدمات الاجتماعية لجميع المواطنين.
- تزويد الطالبات بالمعارف والمهارات التي تمكنهن من التعامل مع معطيات التكنولوجيا الحديثة.
- تنمية الإحساس بالمسؤولية لدى الطالبات تجاه الوطن والبيئة المحلية والمجتمع.
- إكساب الطالبات قدرة على التواصل من خلال الرسومات والرموز والمصطلحات.

## معلومات عن المعلمة

الاسم: 

المؤهل: 

التخصص: 

الصفوف التي تدرسها: 

مواد التدريس: 

أسم المدرسة: 

## المسرد

م	اسم الدرس	التاريخ	توقيع المعلمة	توقيع المديرية
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## توزيع منهج مادة ( المهارات الحياتية والاسرية ) للصف ( الثاني المتوسط )

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		من	إلى	
داية الدراسة للطلاب للفصل الدراسي الثاني إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية الدراسة بعد اجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني  ٢٠٢١/١٢/٠٥ - ١٤٤٣/٠٥/٠١ م ٢٠٢٢/٠١/٠٦ - ١٤٤٣/٠٦/٠٣ م ٢٠٢٢/٠١/١٦ - ١٤٤٣/٠٦/١٣ م ٢٠٢٢/٠٣/١٠ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧ م	الغذاء الكامل والمتوازن	الاحد ١٤٤٣/٥/٠١ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٠٥ هـ	١
	الغذاء الكامل والمتوازن	الاحد ١٤٤٣/٥/٠٨ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢ هـ	٢
	الوجبات السريعة	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩ هـ	٣
	الاحد اجازة مطولة			
	الوجبات السريعة	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦ هـ	٤
	الوجبات السريعة	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	٥
	إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٠ هـ	
	المضافات الغذائية	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧ هـ	٦
	المضافات الغذائية	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤ هـ	٧
	اللحوم والبقول	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩ هـ	٨
	الأربعاء والخميس إجازة مطولة			
	شطيرة الفلافل - شطيرة التونة	الاحد ١٤٤٣/٧/٠٥ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٠٩ هـ	٩
	السلامة المرورية في الطريق	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦ هـ	١٠
تابع السلامة المرورية في الطريق	الاحد ١٤٤٣/٧/١٩ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١ هـ	١١	
الأربعاء والخميس إجازة مطولة				
الاختبارات	الاحد ١٤٤٣/٧/٢٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠ هـ	١٢	
	الاحد ١٤٤٣/٨/٠٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٨/٠٧ هـ	١٣	

المادة - الصف	مهارات حياتية واسرية م2	موضوع الدرس	الغذاء الكامل	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
التهيئة والتمهيد	ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة الهرم الغذائي؟			التاريخ					
مصادر التعلم (الوسائل التعليمية)	سبورة ذكية	عرض مرئي	شرائح إلكترونية	الوحدة					
استراتيجية التعلم النشط	تفكير ناقد (إبداعي)	تجارب عملية	قطع الورق والفلين	الفصل					
<input checked="" type="checkbox"/> تعلم تعاوني <input checked="" type="checkbox"/> تفكير ناقد (إبداعي) <input checked="" type="checkbox"/> استقصاء <input checked="" type="checkbox"/> عصف ذهني <input checked="" type="checkbox"/> التواصل اللغوي <input checked="" type="checkbox"/> التقويم البنائي <input checked="" type="checkbox"/> الاكتشاف المباشر <input type="checkbox"/> أخرى: .....									

نواتج التعلم المخطط لها (الأهداف)	إجراءات تحقيق النواتج من المعلمة والمتعلمة	نشاط إثرائي	التقويم
<p>أن تستنتج الطالبة العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن.</p> <p>أن تقارن الطالبة بين تأثير التغذية المتوازنة وتأثير التغذية غير المتوازن</p> <p>أن توضح الطالبة المقصود بالتغذية.</p> <p>أن تسمي الطالبة بعض الأغذية التي تشمل على عناصر غذائية مفيدة.</p> <p>أن تصف الطالبة طريقة تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي.</p> <p>أن تحل الطالبة ورقة العمل الخاصة بالدرس.</p> <p>أن تتبين الطالبة من أهمية الغذاء لسلامة صحتها.</p> <p>الخبرات السابقة</p> <p>مراجعة ما سبق دراسته</p>	<p>أستهل الدرس بعرض عام لما تتضمنه الوحدة من مواضيع وأفكار ثم أطرح عليهن أسئلة متنوعة للفت انتباههن حول مفهوم التغذية ثم استخدم الصور المعروضة في مقدمة الدرس لأشخاص تبدو عليهم آثار التغذية المتوازنة وآثار التغذية غير المتوازن للمقارنة بينهما واستنتاج أهمية التغذية المتوازنة على صحة الجسم كما يمكن طرح مجموعة من الأسئلة لإثارة تفكير الطالبات مثل: هل للتغذية دور في صحة الجسم؟ ما العلاقة بين التغذية وصحة الجسم؟</p> <p>أنظم مع الطالبات مسرحية تربوية يكون مضمونها المقارنة بين تأثير التغذية المتوازنة وتأثير التغذية غير المتوازنة على أن أقوم بوضع الحوار لهذه المسرحية وأقوم باختيار الطالبات اللاتي يشتركن في هذه المسرحية وأقوم بمتابعة أداء الطالبات لهذا العرض للتأكد من تحقيق الأهداف التربوية التي يتضمنها.</p> <p>أطلب من الطالبات جمع المعلومات الكافية حول مفهوم التغذية وعلاقتها بصحة الجسم وبناءه وذلك من خلال الإطلاع على المواقع الإلكترونية الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو زيارة المكتبة المدرسية والبحث عن الكتب الخاصة بهذا المجال وتدوين هذه المعلومات داخل الكراس المدرسي على أن أقوم بمناقشة هذه المعلومات معهن</p> <p>أستعين بجهاز عرض الصور وذلك في عرض مجموعة من الصور التي تشمل أهم الأغذية المفيدة للجسم والتي تحقق التغذية المتوازنة بحيث أطلب من الطالبات التعليق على كل صورة واستنتاج أهم هذه الأغذية.</p> <p>أناقش مع الطالبات مفهوم الهرم الغذائي ثم أطلب منهن جمع صور من مجلات متنوعة أو كتب عن أصناف مختلفة من الأطعمة وأطلب منهن أن تقوم بتكوين وجبات غذائية متوازنة بناء على هذا الهرم الغذائي بحيث أتابع معهن نتائج أعمالهن.</p> <p>أعرض على الطالبات ورقة العمل ثم أساعدهن في الإجابة على السؤال الموضح بها.</p> <p>الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس</p> <p>أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة</p> <p>تنفيذ حقيبة الإنجاز</p> <p>الاختبارات الشفوية <input type="checkbox"/> الاختبارات التحريرية <input type="checkbox"/> الملاحظة <input type="checkbox"/> المناقشة <input type="checkbox"/> التدريبات <input type="checkbox"/> الأنشطة <input type="checkbox"/> الواجبات المنزلية <input type="checkbox"/> أخرى:.....</p>	<p>صفي طريقة تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي.</p>	<p>تقويم بنائي</p> <p>تقويم بنائي</p> <p>تقويم ختامي</p> <p>الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي</p> <p>المهارات المستهدفة</p> <p>استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير</p>
<p>أن تستنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن.</p> <p>أن تقارن الطالبة بين تأثير التغذية المتوازنة وتأثير التغذية غير المتوازن</p> <p>أن توضح الطالبة المقصود بالتغذية.</p> <p>أن تسمي الطالبة بعض الأغذية التي تشمل على عناصر غذائية مفيدة.</p> <p>أن تصف الطالبة طريقة تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي.</p> <p>أن تحل الطالبة ورقة العمل الخاصة بالدرس.</p> <p>أن تتبين الطالبة من أهمية الغذاء لسلامة صحتها.</p> <p>الخبرات السابقة</p> <p>مراجعة ما سبق دراسته</p>	<p>أستهل الدرس بعرض عام لما تتضمنه الوحدة من مواضيع وأفكار ثم أطرح عليهن أسئلة متنوعة للفت انتباههن حول مفهوم التغذية ثم استخدم الصور المعروضة في مقدمة الدرس لأشخاص تبدو عليهم آثار التغذية المتوازنة وآثار التغذية غير المتوازن للمقارنة بينهما واستنتاج أهمية التغذية المتوازنة على صحة الجسم كما يمكن طرح مجموعة من الأسئلة لإثارة تفكير الطالبات مثل: هل للتغذية دور في صحة الجسم؟ ما العلاقة بين التغذية وصحة الجسم؟</p> <p>أنظم مع الطالبات مسرحية تربوية يكون مضمونها المقارنة بين تأثير التغذية المتوازنة وتأثير التغذية غير المتوازنة على أن أقوم بوضع الحوار لهذه المسرحية وأقوم باختيار الطالبات اللاتي يشتركن في هذه المسرحية وأقوم بمتابعة أداء الطالبات لهذا العرض للتأكد من تحقيق الأهداف التربوية التي يتضمنها.</p> <p>أطلب من الطالبات جمع المعلومات الكافية حول مفهوم التغذية وعلاقتها بصحة الجسم وبناءه وذلك من خلال الإطلاع على المواقع الإلكترونية الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو زيارة المكتبة المدرسية والبحث عن الكتب الخاصة بهذا المجال وتدوين هذه المعلومات داخل الكراس المدرسي على أن أقوم بمناقشة هذه المعلومات معهن</p> <p>أستعين بجهاز عرض الصور وذلك في عرض مجموعة من الصور التي تشمل أهم الأغذية المفيدة للجسم والتي تحقق التغذية المتوازنة بحيث أطلب من الطالبات التعليق على كل صورة واستنتاج أهم هذه الأغذية.</p> <p>أناقش مع الطالبات مفهوم الهرم الغذائي ثم أطلب منهن جمع صور من مجلات متنوعة أو كتب عن أصناف مختلفة من الأطعمة وأطلب منهن أن تقوم بتكوين وجبات غذائية متوازنة بناء على هذا الهرم الغذائي بحيث أتابع معهن نتائج أعمالهن.</p> <p>أعرض على الطالبات ورقة العمل ثم أساعدهن في الإجابة على السؤال الموضح بها.</p> <p>الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس</p> <p>أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة</p> <p>تنفيذ حقيبة الإنجاز</p> <p>الاختبارات الشفوية <input type="checkbox"/> الاختبارات التحريرية <input type="checkbox"/> الملاحظة <input type="checkbox"/> المناقشة <input type="checkbox"/> التدريبات <input type="checkbox"/> الأنشطة <input type="checkbox"/> الواجبات المنزلية <input type="checkbox"/> أخرى:.....</p>	<p>صفي طريقة تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي.</p>	<p>تقويم بنائي</p> <p>تقويم بنائي</p> <p>تقويم ختامي</p> <p>الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي</p> <p>المهارات المستهدفة</p> <p>استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير</p>
<p>أن تستنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن.</p> <p>أن تقارن الطالبة بين تأثير التغذية المتوازنة وتأثير التغذية غير المتوازن</p> <p>أن توضح الطالبة المقصود بالتغذية.</p> <p>أن تسمي الطالبة بعض الأغذية التي تشمل على عناصر غذائية مفيدة.</p> <p>أن تصف الطالبة طريقة تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي.</p> <p>أن تحل الطالبة ورقة العمل الخاصة بالدرس.</p> <p>أن تتبين الطالبة من أهمية الغذاء لسلامة صحتها.</p> <p>الخبرات السابقة</p> <p>مراجعة ما سبق دراسته</p>	<p>أستهل الدرس بعرض عام لما تتضمنه الوحدة من مواضيع وأفكار ثم أطرح عليهن أسئلة متنوعة للفت انتباههن حول مفهوم التغذية ثم استخدم الصور المعروضة في مقدمة الدرس لأشخاص تبدو عليهم آثار التغذية المتوازنة وآثار التغذية غير المتوازن للمقارنة بينهما واستنتاج أهمية التغذية المتوازنة على صحة الجسم كما يمكن طرح مجموعة من الأسئلة لإثارة تفكير الطالبات مثل: هل للتغذية دور في صحة الجسم؟ ما العلاقة بين التغذية وصحة الجسم؟</p> <p>أنظم مع الطالبات مسرحية تربوية يكون مضمونها المقارنة بين تأثير التغذية المتوازنة وتأثير التغذية غير المتوازنة على أن أقوم بوضع الحوار لهذه المسرحية وأقوم باختيار الطالبات اللاتي يشتركن في هذه المسرحية وأقوم بمتابعة أداء الطالبات لهذا العرض للتأكد من تحقيق الأهداف التربوية التي يتضمنها.</p> <p>أطلب من الطالبات جمع المعلومات الكافية حول مفهوم التغذية وعلاقتها بصحة الجسم وبناءه وذلك من خلال الإطلاع على المواقع الإلكترونية الخاصة بالشبكة العنكبوتية أو زيارة المكتبة المدرسية والبحث عن الكتب الخاصة بهذا المجال وتدوين هذه المعلومات داخل الكراس المدرسي على أن أقوم بمناقشة هذه المعلومات معهن</p> <p>أستعين بجهاز عرض الصور وذلك في عرض مجموعة من الصور التي تشمل أهم الأغذية المفيدة للجسم والتي تحقق التغذية المتوازنة بحيث أطلب من الطالبات التعليق على كل صورة واستنتاج أهم هذه الأغذية.</p> <p>أناقش مع الطالبات مفهوم الهرم الغذائي ثم أطلب منهن جمع صور من مجلات متنوعة أو كتب عن أصناف مختلفة من الأطعمة وأطلب منهن أن تقوم بتكوين وجبات غذائية متوازنة بناء على هذا الهرم الغذائي بحيث أتابع معهن نتائج أعمالهن.</p> <p>أعرض على الطالبات ورقة العمل ثم أساعدهن في الإجابة على السؤال الموضح بها.</p> <p>الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس</p> <p>أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة</p> <p>تنفيذ حقيبة الإنجاز</p> <p>الاختبارات الشفوية <input type="checkbox"/> الاختبارات التحريرية <input type="checkbox"/> الملاحظة <input type="checkbox"/> المناقشة <input type="checkbox"/> التدريبات <input type="checkbox"/> الأنشطة <input type="checkbox"/> الواجبات المنزلية <input type="checkbox"/> أخرى:.....</p>	<p>صفي طريقة تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي.</p>	<p>تقويم بنائي</p> <p>تقويم بنائي</p> <p>تقويم ختامي</p> <p>الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي</p> <p>المهارات المستهدفة</p> <p>استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير</p>

الأخوة المعلمين والمعلمات

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://www.mta.sa)

أن تقدم لكم جميع ما يخص مادة المهارات الحياتية والأسرية

للفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ

تحضير + توزيع + أهداف

أنواع التحاضير

وحدات مشروع الملك عبدالله + الطريقة البنائية + الاستراتيجيات الحديثة + مسرد + التعلم النشط الجديد + بطاقات تخطيط الدروس + نموذج الجوف

المرفقات

ثلاثة عروض بور بوينت مختلفة لكل درس



+

كتاب الطالبة و دليل المعلمه

+

سجلات التقويم والمهارات حسب نظام نور

+

مجلدات اختبارات متنوعه

+

أوراق قياس لكل درس

+

أوراق عمل لكل درس

+

سجل إنجاز المعلمة

+

سجل إنجاز الطالبة

+

حل أسئلة الكتاب

+

خرائط ومفاهيم

+

أسئلة وأجوبة برنامج حسن لجميع الفترات

+

اثرءاء



شرح متميز بالفيديو لجميع دروس المنهج

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس

(من 48 ساعة الى 72 ساعة)

ويمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

[www.mta.sa/c](http://www.mta.sa/c)

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيدكس لجميع مدن المملكة

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

ايميل المبيعات

[T@mta.sa](mailto:T@mta.sa)

سعر المادة على سي دي 20 ريال

سعر المادة عن طريق الايميل 20 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية 50 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة 100 ريال

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس المستعجل

اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد 60 ريال سبعة اسابيع 400 ريال

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

---

حسابات بنوك بإسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

=====

الراجحي

129000010006086326718

اي بان

SA44 8000 0129 6080 1632 6718

---

البنك الأهلي

21065828000106

اي بان

SA0610000021065828000106

---

بنك سامبا

8001852539

اي بان

SA274000000008001852539

---

بنك الرياض

2052558759940

اي بان

SA3520000002052558759940

---

البنك السعودي الفرنسي

K2213000185

اي بان

SA8255000000K2213000185

---

بنك البلاد

900127883010006

اي بان

SA4715000900127883010006

---

البنك السعودي للاستثمار

0101001926001

اي بان

SA6065000000101001926001

---

بنك الجزيرة

030680161166001

اي بان

SA6760100030680161166001

---

بنك الانماء

68202882885000

اي بان

SA2805000068202882885000

---



يمكنكم طلب دوسيه التحضير الخاص بالمادة بشعار الرؤية والوزارة بقيمة 50 ريال



للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية:

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025