

# 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 إيجابياً 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 وتهئية 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.
- تهئية 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.

## توزيع منهج مادة (التربية الصحية والنسوية) ( نظام المقررات )

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		من	إلى	
بداية الدراسة لطالب الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢١/١٢/٠٥ م إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢/٠١/٠٦ م بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢/٠١/١٦ م ٢٠٢١/٠٥/٠١ هـ ٢٠٢٣/٠٦/٠٣ هـ ٢٠٢٣/٠٦/١٣ هـ	الغذاء - التغذية	الاحد ١٤٤٣/٥/٠١ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٠٥ هـ	١
	مختارات من أطباق راقية للحفلات	الاحد ١٤٤٣/٥/٠٨ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢ هـ	٢
	الأوبئة وطرائق الوقاية	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩ هـ	٣
	الإحد إجازة مطولة	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦ هـ	٤
	التسوق الصحي في زمن الأوبئة - الفحص الذاتي للثدي	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	٥
	الأمومة والحمل - العناية بالأم بعد الولادة	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٠ هـ	
	إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧ هـ	٦
	الطفولة - الضغوط ومظاهرها	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤ هـ	٧
	مصادر الضغوط واساليب التخلص منها - الشعر وصحته	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩ هـ	٨
	البشرة	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٠٩ هـ	٩
	الأربعاء والخميس إجازة مطولة	الاحد ١٤٤٣/٧/٠٥ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦ هـ	١٠
	الملبس وأسس اختياره	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١ هـ	١١
	مكملات الملابس ( الإكسسوارات)	الاحد ١٤٤٣/٧/١٩ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠ هـ	١٢
الديكور المنزلي - ديكور المطبخ	الاحد ١٤٤٣/٧/٢٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٨/٠٧ هـ	١٣	
الأربعاء والخميس إجازة مطولة	الاحد ١٤٤٣/٨/٠٣ هـ			
الاختبارات				

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

### الخطوة ١: تحديد نتائج التعلم المرغوبة

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

### المعرفة والمهارات الرئيسية التي سيكتسبها المتعلمات بعد تعلم الوحدة ؟

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

الخطوة ٢: تحديد البراهين والأدلة على تحقق نواتج التعلم

الخطوة ٣: خبرات التعليم والتعلم

المهمة الأدائية	المحكات الرئيسية	أدلة أخرى	الأنشطة التعليمية التعليمية	ستقوم المتعلمات بما يأتي	ستقوم المعلمة بما يأتي
عمل أبحاث من الإنترنت عن مكونات الغذاء.	القدرة على حل أسئلة التدريبات بالكتاب المدرسي	عمل أبحاث من الإنترنت عن مكونات الغذاء.	الأنشطة التعليمية التعليمية:	المناقشة والحوار.	يقدم التمهيد.
أن تحضر الطالبات قصة توضح أنواع الوجبات الغذائية.	يتم من خلال جدول المتابعة	الزميلات - اختبارات قصيرة - اختبارات طويلة - التذكير الأكاديمي - المفكرات - الأسئلة الفجائية - تقويم الأقران - المطويات - ملف الإنجاز.	مدخل وتمهيد لإثارة انتباه الطالبات بعرض بعض الأسئلة والأنشطة المتعلقة بموضوع الوحدة.	* كتابة البحث.	* يحدد إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
قصة توضح أنواع الوجبات الغذائية.	المعد (مبتدئ) - نام - كفاء - متميز).		إبراز الأفكار والإفهام الباقية للوحدة بتقديم الأسئلة الأساسية مع مناقشة المهمات الأدائية التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف والإفهام.	* عمل مطوية.	إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			عرض المعرفة والمهارة والخبرة التعليمية المراد إكسابها للطالبات بترتيب الكتاب لها بقصد تحقيقها واحدة تلو الأخرى وذلك حسب إستراتيجية التدريس المناسبة وهي كالتالي:	* تنفيذ نشاطات كتابي الطالبة والنشاط.	إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			من خلال العمل على شكل مجموعات تعاونية وبعد عرض أهداف الوحدة ، أطلب من الطالبات توضيح تعريف الغذاء وأهميه ومكوناته.	* حل أوراق العمل.	إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			أقدم 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.	* المشاركة في رسم خرائط ذهنية أو خرائط مفاهيم.	إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			أقدم 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.	* جمع المعلومات	إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			أطلب من الطالبات جمع معلومات عن الغذاء والتغذية ويتم ذلك من خلال الاستعانة بشبكة الانترنت أو من خلال مكتبة المدرسة ، أطلب من الطالبات المعلومات في شكل مقال كتيب صغير لا يزيد عن عشرين سطراً.		إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			أطلب من الطالبات كتابة مقالة قصيرة عن الغذاء والتغذية مع توضيح الهدف من كتابة المقالة ومبرراتها.		إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			توزيع أوراق العمل ومناقشة المجموعات فيها.		إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد
			تختتم الوحدة بتقييم ذاتي للطالبات في تلك الوحدة.		إستراتيجية التدريس (تعلم تعاوني - طريقة ألقاءيه - تعلم نشط - حوار ومناقشة - تفكير ناقد

## المهمة الأدائية

<u>التربية الصحية والنسوية</u>	المادة	المقررات	الصف	الغذاء والتغذية	اسم الوحدة
<b>مهمتك:</b> أن تكتبي قصة – تنفيذ مطوية.					
<b>الهدف:</b> توظيف الدروس اللغوية					
<b>المشكلة والتحدي:</b> أن تطرحيها بطريقة شيقة، وسلسة وتحقق الفائدة والمتعة للقارئ.					
<b>أنت:</b> كاتبة.					
<b>وظيفتك:</b> تنفيذ القصة والملصق .					
<b>طالبات المدرسة أو المجتمع</b>					
<b>السياق الذي تجدين نفسك فيه هو:</b> سياق المقرر العلمي					
<b>• تنفيذ المطوية والبحث وكتابة الخطبة.</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ الإلمام بجوانب المطوية وكذلك البحث .</li> <li>❖ إجرائه بطريقة مشوقة وممتعة.</li> <li>❖ الشمولية.</li> <li>❖ مراعاة الجانب اللغوي والعلمي الشيق.</li> </ul>					
الناتج والأداء والغرض					د
الجمهور					ج
الموقف					م
معايير ومحكات النجاح					ع

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 وأحسننت في ترتيبها وكتابة جملا موضحة لها	

	متميز	ممتاز	مناسب جدا	مناسب	الترتيب والتنسيق
	في الموعد المحدد	في الموعد المحدد	تأخر يوم واحد	تأخر يومين	الزمن

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

أن تقدم كل ما يخص تحاضير مناهج المقررات

للفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ 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 مجانا

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيديكس

(من ٤٨ ساعة الى ٧٢ 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 ٥٠ ريال

سعر المادة عن طريق الايميل ٢٠ ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية ٨٠ ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة ١٢٠ ريال

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 "سعد عبدالرحمن العتيبي"

الراجحي

129000010006086326718

اي بان

SA44 8000 0129 6080 1632 6718

البنك الأهلي

21065828000106

اي بان

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان

**SA2740000000008001852539**

بنك الرياض

**2052558759940**

اي بان

**SA3520000002052558759940**

البنك السعودي الفرنسي

**K2213000185**

اي بان

**SA82550000000K2213000185**

بنك البلاد

**900127883010006**

اي بان

**SA4715000900127883010006**

---

البنك السعودي للإستثمار

**0101001926001**

اي بان

**SA6065000000101001926001**

---

بنك الجزيرة

**030680161166001**

اي بان

**SA6760100030680161166001**

---

بنك الإنماء

**68202882885000**

اي بان

SA2805000068202882885000



يمكنكم طلب دوسيه التحضير الخاص بالمادة بشعار الرؤية والوزارة بقيمة ٥٠ ريال

للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية:

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025