

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مَمْلَكَةُ الْبَحْرَيْنِ

وَزَارَةُ التَّربِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

إدارة سياسات وتطوير المناهج
خطة المحتوى الدراسي

الدروس المقررة في مادة التربية الأسرية
للفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

وزارة التربية والتعليم – الفصل الدراسي الأول 2025 / 2026 م



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الأول من العام الدراسي 2026/2025م

المسار: المرحلة الإعدادية

الصف: السابع

المادة / اسم المقرر ورمزها: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	22-13 36-34	العمل الآمن في المطبخ العمل في معمل المدرسة	مهارات العمل في المطبخ
	2	24-23	توفير الوقت والطاقة في المطبخ	
	3	29-25	استخدام المكايل والموازين	
	4	33-30 44-37	اتباع الوصفة -مهارات أساسية في إعداد الأطعمة (تطبيق عملي)	
	5	57-49	التغذية السليمة في مرحلة البلوغ-المغذيات التي يحتاجها الجسم (البروتين)	الغذاء والتغذية
	6	62-58	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الكربوهيدرات – الألياف-الدهون)	
	7	73-63	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الفيتامينات -المعادن- الماء) أعراض سوء التغذية).	
	8	84-74	تخطيط وجبات غذائية متوازنة	
	9	100-79	تخطيط وجبات غذائية متوازنة ليوم-تحضير وجبة غذاء وتقديمها (تطبيق عملي)	
	10	110-103	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)	الملابس

	11	122-111	العناية بالمظهر في سن البلوغ (النظافة والصحة والمظهر)
	12	126-123	اختيار الملابس
	13	144-127	ترتيب الملابس



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الأول من العام الدراسي 2026/2025م

المسار: المرحلة الإعدادية

الصف: الثامن

المادة / اسم المقرر ورمزها: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	23-14	كيف تكون شخصاً ناجحاً؟	مهارات الحياة
	2	37-24	كيف تكون شخصاً ناجحاً؟	
	3	45-38	كيف تكون شخصاً ناجحاً؟	
	4	56-46	أنت وأهدافك في الحياة	
	5	69-57	أنت وأهدافك في الحياة	
	6	76-70	إدارة الوقت	
	7	84-77	إدارة الوقت	
	8	98-86	الحليب ومنتجاته (تطبيق عملي)	الغذاء والتغذية
	9	112-99	البيض (تطبيق عملي)	
	10	127-113	الخضراوات والفواكه (تطبيق عملي)	
	11	139-128	المهارات والتوابل والأعشاب العطرية (تطبيق عملي)	

	12	155-142	غسل الملابس	الملابس
	13	166-156	غسل الملابس (تطبيق عملي)	



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2026/2025م

المادة /اسم المقررورمزها: **التربية الأسرية**

المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية**

الصف: **التاسع**

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	رقم الأسبوع	الملاحظات
إدارة الموارد	ميزانية الأسرة	13-2	1	
	ثقافة المستهلك 1	22-14	2	
	ثقافة المستهلك 2	30-23	3	
الغذاء والتغذية	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها	40-32	4	
	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها-اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (اللحوم وبدائلها)"	48-41	5	
	التخطيط لوجبات العائلة اليومية وإعدادها وتقديمها-اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (الاسماك – لحم الطيور) (تطبيق عملي)	55-49	6	
	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (بدائل اللحوم-البقول)- (الخبز والحبوب ومنتجاتها)	59-56	7	

	8	62-60	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (طهو الحبوب ومنتجاتها) (تطبيق عملي)	
	9	67-63	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (العجائن والمعجنات)	
الغذاء والتغذية	10	70-68	اختيار وإعداد الأطعمة لوجبات العائلة اليومية (العجائن والمعجنات) (تطبيق عملي)	
	11	82-78	ترتيب مائدة الطعام وتقديمه (تطبيق عملي)	
رعاية الطفل	12	88-84	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟1 (تطبيق عملي)	
	13	98-89	ماذا تفعل لو كنت جليس طفل؟2	