

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن

وَزَارَة التَّرْبِيَة وَالتَّعْلِيم

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 2025-2026 م

المسار: المرحلة الابتدائية
الصف: الرابع

المادة / اسم المقرر ورمزها: التربية الأسرية
اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	11-6	وجبة الفطور	الغذاء والتغذية
	2	19-12	الطعام الصحي المتنوع	
	3	23-20	مشروبي المفضل الصحي	
	4	31-24	كيف تعد طعامك الصحي	
	5	37-32	إعداد أطعمة من مجموعة الحليب (تطبيق عملي)	
	6	44-38	إعداد أطعمة من مجموعات مختلفة (تطبيق عملي)	

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	7	61-50	تنظيم الوقت	الإدارة والمسكن
	8	70-62	المصروف الشخصي	
	9	76-71	المشاركة في الأعمال المنزلية	
	10	83-77	الترتيب والتنظيف اليومي لغرف المنزل	
	11	88-84	أنا مسؤول	
	12	93-92 96-94	احتياطات السلامة أثناء الخياطة غرز التطريز (تطبيق عملي)	الملابس والخياطة
	13	99-97	غرز التطريز (تطبيق عملي)	
	14	103-100	غرز التطريز (تطبيق عملي)	



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

المسار: المرحلة الابتدائية

الصف: الخامس

المادة/اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	13-9	المواد الأساسية في طعامنا	الغذاء والتغذية
	2	19-14	الفيتامينات - فيتامين أ + فيتامين ب	
	3	26-20	فيتامين ج + فيتامين د	
	4	30-27	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	5	41-31	المعادن (الكالسيوم - الحديد)	
	6	64 65	جلى الأواني وترشيد استهلاك الماء تطبيق عملي رفع الأواني من على الطاولة	الإدارة والمسكن
	7	71-66	أدوات الجلي - تحضير الأواني للجلي	
	8	82-79	المنسوجات الطبيعية والصناعية	

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	9	88-83	المنسوجات الطبيعية والصناعية	الملابس والخياطة
	10	90-89	المحافظة على ملابسك	
	11	94-92	الغسيل اليدوي- تطبيق عملي	
	12	102-95	الغسيل اليدوي- كي الملابس	
	13	105-103	اصلاح الملابس	
	14	107-106	تركيب الأزرار (تطبيق عملي)	



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

المسار: المرحلة الابتدائية

الصف: السادس

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	1	19-14	نتشابه في اشياء ونختلف في اشياء اخرى أنا في عيون الآخرين هذا انا كيف تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك؟ كيف تتعرف على احساس الآخرين ومشاعرهم؟	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي
	2	22-20	هل أنت واثق من نفسك؟ ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟	
	3	26-23	احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين بناء العلاقات الصحية في المدرسة إنه لشيء فضيع ان يوصف الشخص انه كذاب	
	4	32-29	لماذا تحدث الخلافات بين الناس؟ كيف يتصاعد الخلاف؟ طرق حل الخلاف.	
	5	36-33	الأصدقاء	

الملاحظات	رقم الأسبوع	الصفحة (من - إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
			دوائر الأصدقاء هل تجمعك صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟	مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي
	6	43-37	مسئوليتك نحو صديقك من هو الشخص الحازم؟ مقاومة ضغوط الأصدقاء	
	7	47-42	بناء العلاقات الصحية داخل الفريق كيف يعمل أفراد الفريق معا؟ مسئولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض كيف اكون قائد الفريق؟	
	8	53-52 56-54 59-57 66-60	أنا وجسمي أعمال أقوم بها وتحتاج إلى طاقة اتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء	التغذية والصحة
	9	69-67 70-70 74-72	الغذاء المثالي للشخص الرياضي حدد اهدافك لتغير سلوكك الغذائي ارصد مدى تحقيق الأهداف الصحية	
	10	85-75	من الوزن الزائد إلى البدانة	
	11	94 -83	إنني كبرت يا أمي إنني كبرت يا أبي	
	12	106-95	إعداد وجبات خفيفة صحية (تطبيق عملي)	إدارة المنزل
	13	115-109	أجهزة في المنزل	
	14	127-115	أجهزة في المنزل	