

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 2026 – 2027م
من الصف الرابع إلى السادس

وزارة التربية والتعليم – الفصل الدراسي الأول 2026 / 2027م



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2026-2027 م

المسار: الحلقة الثانية

الصف: الرابع

المادة / اسم المقرر ورمزها: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الأسبوع	الملاحظات
الغذاء والتغذية	وجبة الفطور	11-6	1	
	الطعام الصحي المتنوع	19-12	2	
	مشروبي المفضل الصحي	23-20	3	
	كيف تعد طعامك الصحي	31-24	4	
	إعداد أطعمة من مجموعة الحليب (تطبيق عملي)	37-32	5	
	إعداد أطعمة من مجموعات مختلفة (تطبيق عملي)	44-38	6	
الإدارة والمسكن	تنظيم الوقت	61-50	7	
	المصروف الشخصي	70-62	8	
	المشاركة في الأعمال المنزلية	76-71	9	

	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 الدراسي الأول من العام الدراسي 2026-2027 م

المسار: الحلقة الثانية

الصف: الخامس

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الاسبوع	الملاحظات
الغذاء والتغذية	المواد الأساسية في طعامنا	11-6	1	
	الفيتامينات : فيتامين أ + فيتامين ب	18-12	2	
	الفيتامينات : فيتامين ج + فيتامين د	27-19	3	
	الأملاح المعدنية (الكالسيوم - الحديد)	38-28	4	
	مشاريع الوحدة الأولى - أعواد الفواكه بالشكولاتة - سلطة الرمان - الشطيرة السعيدة - أصابع الخضروات مع خليط الروب - سلطة المعكرونة - ليمون بالنعناع - آيس كريم الفواكه ترايفل الفواكه والبسكويت	47-39	6-5	تطبيق عملي لصنفين

الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
تطبيق عملي	7	57-52	ترشيد استهلاك الماء أثناء جلي الأواني	الإدارة والمسكن
	8	67-58	الذكاء الاصطناعي في حياتي	
	9	73-70	المنسوجات الطبيعية والصناعية	الملابس والخياطة
تطبيق عملي	10	83-74	المحافظة على الملابس: - إرشادات عامة للعناية بالملابس - كي الملابس - تركيب الأزرار	
تطبيق عملي	12-11	88-84	فن تدوير بقايا القماش (Appliqué Work)	
تطبيق عملي	13	94-89	فن الكروشيه	



المحتوى العلمي المطلوب لمادة التربية الأسرية للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2026-2027 م

المسار: الحلقة الثانية

الصف: السادس

المادة / اسم المقرر ورمزه: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

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

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الاسبوع	الملاحظات
	طرق حل الخلاف.			
مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي	الأصدقاء دوائر الأصدقاء هل تجمعك صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟	36-33	5	
	مستوليتك نحو صديقك من هو الشخص الحازم؟ مقاومة ضغوط الأصدقاء	43-37	6	
	بناء العلاقات الصحية داخل الفريق كيف يعمل أفراد الفريق معا؟ مسئولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض كيف اكون قائد الفريق؟	47-42	7	
التغذية والصحة	أنا وجسمي أعمال أقوم بها وتحتاج إلى طاقة اتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء	53-52 56-54 59-57 66-60	8	
	الغذاء المثالي للشخص الرياضي حدد اهدافك لتغير سلوكك الغذائي ارصد مدى تحقيق الأهداف الصحية من الوزن الزائد إلى البدانة	69-67 70-70 74-72 85-75	9	
	إنني كبرت يا أمي إنني كبرت يا أبي	94 -83	10	
	إعداد وجبات خفيفة صحية (تطبيق عملي)	106-95	11	
	أجهزة في المنزل	115-109	12	

الملاحظات	الاسبوع	الصفحة (من – إلى)	عنوان الدرس ورقمه	الفصل (الوحدة)
	13	127-115	أجهزة في المنزل	إدارة المنزل