

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 الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

وزارة التربية والتعليم – الفصل الدراسي الثاني 2025 / 2026م



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

المسار: المرحلة الإعدادية

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

الصف: الأول الإعدادي

اسم الكتاب: **التربية الأسرية**

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من - إلى)	الاسبوع	الملاحظات
مهارات العمل في المطبخ	العمل الآمن في المطبخ	22-13	1	
	العمل في معمل المدرسة	36-34		
	توفير الوقت والطاقة في المطبخ	24-23	2	
	استخدام المكايل والموازين	29-25	3	
الغذاء والتغذية	اتباع الوصفة -مهارات أساسية في إعداد الأطعمة (تطبيق عملي)	33-30 44-37	4	
	التغذية السليمة في مرحلة البلوغ-المغذيات التي يحتاجها الجسم (البروتين)	57-49	5	
	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الكربوهيدرات - الألياف-الدهون)	62-58	6	
	المغذيات التي يحتاجها الجسم (الفيتامينات -المعادن- الماء) أعراض سوء التغذية).	73-63	7	
	تخطيط وجبات غذائية متوازنة	84-74	8	

	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 الدراسي الثاني من العام الدراسي 2026/2025م

المسار: المرحلة الإعدادية

الصف: الثاني الإعدادي

المادة / اسم المقرر ورسمه: التربية الأسرية

اسم الكتاب: التربية الأسرية

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

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



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

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

المسار: **المرحلة الإعدادية**

اسم الكتاب: **التربية الأسرية**

الصف: **الثالث الإعدادي**

الفصل (الوحدة)	عنوان الدرس ورقمه	الصفحة (من – إلى)	الاسبوع	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	