

تم تحميل وعرض المادة من :



موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة

* جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع *

توزيع مقرر مادة التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي البرنامج المشترك

الفصل الدراسي الأول / العام الدراسي ١٤٤٢ هـ

موضوع الدرس	عدد الحصص أسبوعياً	رقم الأسبوع
مراجعة لما سبق دراسته خلال الفصل الدراسي الثاني من العام السابق ١٤٤١ هـ	خمس حصص	الأسبوع الأول
التمهيد للمادة (تعريف الطالبات بمحتوى المقرر الدراسي)		
إعداد قائمة بالأدوات والخامات اللازم توفرها		
التعريف بتوزيع الدرجات وأساليب التقويم المتبعة		
الاطلاع على الدليل الإرشادي للتقويم في التعليم الثانوي (نظام المقررات)		
الغذاء والتغذية (مقدمة عن الغذاء)	خمس حصص	الأسبوع الثاني
البروتينات		
الكربوهيدرات		
الدهون		
الماء		
الفيتامينات (الفيتامينات الذائبة في الدهون)	خمس حصص	الأسبوع الثالث
الفيتامينات (الفيتامينات الذائبة في الماء)		
العناصر المعدنية - ١		
العناصر المعدنية - ٢		
التقويم		

تابع توزيع مقرر مادة التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي البرنامج المشترك

الفصل الدراسي الأول / العام الدراسي ١٤٤٢ هـ

موضوع الدرس	عدد الحصص أسبوعياً	رقم الأسبوع
التغذية المتوازنة - الحصة الغذائية	خمسة حصص	الأسبوع الرابع
تخطيط الوجبات الغذائية/١		
تخطيط الوجبات الغذائية/٢		
أقسام الوجبات الغذائية – التربية الغذائية/١		
التربية الغذائية/٢		
تغذية الفئات الخاصة (المسنون) - أمراض العصر (مرض السكري/١)	خمسة حصص	الأسبوع الخامس
أمراض العصر (مرض السكري/٢ - مرض ضغط الدم)		
أمراض العصر (أمراض القلب)		
مختارات من أطباق راقية – الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي		
مختارات من أطباق راقية – المشروبات - الحلويات	خمسة حصص	الأسبوع السادس
الصحة العامة مفهوم الأوبئة - مراحل حدوث الأوبئة		
فيروس كورونا		
أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة - المسكن		
أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة - الأطعمة		
أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة (التسوق – العلاقات الاجتماعية)		

تابع توزيع مقرر مادة التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي البرنامج المشترك

الفصل الدراسي الأول / العام الدراسي ١٤٤٢ هـ

موضوع الدرس	عدد الحصص أسبوعياً	رقم الأسبوع
التسوق الصحي في زمن الأوبئة - نصائح عامة للتسوق الصحي الآمن	خمس حصص	الأسبوع السابع
إرشادات للمستهلك عند الشراء		
المعقمات - صناعتها		
نصائح عامة لاستخدام المعقمات والمطهرات		
التقويم		
الأمومة والطفولة الأمومة (فحص الثدي)	خمس حصص	الأسبوع الثامن
الأمومة (الأمومة والحمل)		
الأمومة (العناية بالأم بعد الولادة)		
الطفولة (خصائص المولود الجيد - مظاهر نمو المولود الجديد)		
الطفولة (العناية بالمولود الجديد)		
التعامل مع ضغوط الحياة الضغوط ومظاهرها	خمس حصص	الأسبوع التاسع
أنواع الضغوط - علاقة الضغوط بالصحة		
مصادر الضغوط		
مؤشرات اختراق الضغوط		
أساليب التخلص من ضغوط الحياة		

تابع توزيع مقرر مادة التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي البرنامج المشترك

الفصل الدراسي الأول / العام الدراسي ١٤٤٢ هـ

موضوع الدرس	عدد الحصص أسبوعياً	رقم الأسبوع
التجميل الشعر وصحته - تغذية الشعر	خمس حصص	الأسبوع العاشر
لمعة الشعر - مشكلات الشعر الشائعة (تقصف الشعر وتشقق نهاياته)		
مشكلات الشعر الشائعة (تساقط الشعر - قشرة الرأس) - أنواع الشعر		
حمام زيت الشعر - طرق لف الشعر		
تركيب البشرة - أنواع البشرة ١/ (البشرة العادية)		
أنواع البشرة ٢/ (الدهنية أو المختلطة - الجافة - الحساسة)	خمس حصص	الأسبوع الحادي عشر
الزيوان - الأفتنة (الماسك)		
مستحضرات التجميل		
تزيين الوجه وأجزائه		
توجيهات جمالية	خمس حصص	الأسبوع الثاني عشر
الثقافة الملبسية		
الملبس وأسس اختياره ١/		
الملبس وأسس اختياره ٢/		
مكملات الملابس (الإكسسوارات)		
أنواع مكملات الملابس - المكملات المتصلة	خمس حصص	الأسبوع الثاني عشر
المكملات المنفصلة - تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملبسية لتجديدها		

تابع توزيع مقرر مادة التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي البرنامج المشترك

الفصل الدراسي الأول / العام الدراسي ١٤٤٢ هـ

موضوع الدرس	عدد الحصص أسبوعياً	رقم الأسبوع
الديكور المنزلي أساسيات الديكور (الألوان)	خمس حصص	الأسبوع الثالث عشر
أساسيات الديكور (تنسيق الأثاث)		
أفكار لديكور مساحات المنزل (مدخل المنزل - حجرات المعيشة)		
أفكار لديكور مساحات المنزل (غرف النوم)		
أفكار لديكور مساحات المنزل (الخزانة المنزلية)		
ديكور المطبخ (أساسيات المطبخ)	خمس حصص	الأسبوع الرابع عشر
مقترحات وأفكار لديكور المطبخ		
إكسسوارات (مكملات) المنزل - الصور والبراويز - المرايا		
إكسسوارات (مكملات) المنزل - المفارش - الوسائد - الستائر		
التقويم		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات	خمس حصص	الأسبوع الخامس عشر
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		

تابع توزيع مقرر مادة التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي البرنامج المشترك

الفصل الدراسي الأول / العام الدراسي ١٤٤٢ هـ

موضوع الدرس	عدد الحصص أسبوعياً	رقم الأسبوع
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات	خمس حصص	الأسبوع السادس عشر
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		
مراجعة عامة - استكمال تقييم الطالبات		