|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ......المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | |
| **الصف الأول الابتدائي** | | | **الصف الثاني الابتدائي** | | | **الصف الثالث الابتدائي** | | |
| **الفصل الدراسي الأول** | | | **الفصل الدراسي الأول** | | | **الفصل الدراسي الأول** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| صحتي وسلامتي | الإمساك بالقلم | 3 | صحتي وسلامتي | تقليم الأظافر | 2 | صحتي وسلامتي | معاني الرموز الارشادية | 2 |
| حمل الحقيبة | 3 | ترتيب الشعر | 2 | السلامة في تناول الدواء | 2 |
| شخصيتي | من أنا؟ | 2 | شخصيتي | كيف أتصرف عن مقابلة الآخرين | 2 | القامة الصحية | 2 |
| وقتي | أيام الأسبوع | 2 | وقتي | التقويم الهجري | 2 | شخصيتي | كيف أتصرف إذا خرجت أمي من المنزل؟ | 2 |
| تمارين عامة | | 1 | التقويم الميلادي | 2 | وقتي | الساعة | 2 |
|  | | | تمارين عامة | | 1 | تمارين عامة | | 1 |
| **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ......المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | |
| **الصف الأول الابتدائي** | | | **الصف الثاني الابتدائي** | | | **الصف الثالث الابتدائي** | | |
| **الفصل الدراسي الثاني** | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| صحتي وسلامتي | الجلوس الصحيح | 3 | صحتي وسلامتي | آداب استخدام دورة المياه | 3 | صحتي وسلامتي | حمل الأشياء بطريقة صحيحة | 3 |
| نظافة الوجه | 2 | السلامة أثناء ركوب السيارة | 3 | السلامة عند استخدام الكهرباء | 3 |
| شخصيتي | كيف أتصرف؟ | 3 | شخصيتي | كيف أتصرف إذا مرض أحد في المنزل | 3 |
| كيف أعتذر؟ | 2 | تمارين عامة |  | 2 | شخصيتي | كيف أتصرف بملابسي التي لااحتاجها | 3 |
|  | | | تمارين عامة | 2 |
| تمارين عامة | | 1 |  | | |
| **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ......المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | |
| **الصف الأول الابتدائي** | | | **الصف الثاني الابتدائي** | | | **الصف الثالث الابتدائي** | | |
| **الفصل الدراسي الثالث** | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| صحتي وسلامتي | نظافة اليدين والقدمين | 2 | صحتي وسلامتي | السلامة داخل المدرسة | 3 | صحتي وسلامتي | السلامة من أشعة الشمس | 2 |
| نظافة الأسنان | 2 | السلامة أثناء السباحة | 1 |
| السلامة أثناء عبور الشارع | 1 | شخصيتي | مصروفي الشخصي | 2 |
| السلامة أثناء اللعب | 1 | كيف اتصرف اذا بقي معي نقود | 2 | وقتي | كيف أقضي وقت فراغي بما يفيد | 2 |
| شخصيتي | كيف اشتري | 1 | غذائي | الماء | 1 | شخصيتي | كيف أختار أصدقائي | 2 |
| وقتي | تنظيم الوقت | 1 | الحليب | 2 | غذائي | أقسا م الغذاء | 2 |
| غذائي | الإفطار الصحي | 2 | تمارين عامة | | 1 | آداب حفظ الغذاء | 1 |
| تمارين عامة | | 1 |  | | |  | تمارين عامة | 1 |
|  | | |  | |  |
| **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ......المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | | |
| **الصف: الرابع الابتدائي** | | | | **الصف: الخامس الابتدائي** | | | **الصف: السادس الابتدائي** | | |
| **الفصل الدراسي الأول** | | | | **الفصل الدراسي الأول** | | | **الفصل الدراسي الأول** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| **صحتي وسلامتي** | نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام | | **2** | **صحتي وسلامتي** | **العلامات الحيوية في الجسم** | **1** | **صحتي وسلامتي** | **بشرتي** | **1** |
| سلامة العينين والأذنين | | **1** | **التعامل مع الأدوية** | **1** | **العناية بشعري وأظفاري** | **1** |
| العناية بالفم والأسنان | | **2** | **مسكني** | المسكن الصحي | **2** | التعامل مع الأجهزة الإلكترونية | **1** |
| **مسكني** | غرفتي | | **1** | **ملبسي** | ترتيب الملابس وحقيبة السفر | **1** | **مسكني** | الحوادث داخل المنزل | **3** |
| **ملبسي** | الملابس المدرسية والملابس الداخلية | | **1** | **مجتمعي** | آداب التعامل خارج المنزل | **3** | **ملبسي** | اختيار الملابس | **2** |
| الجوارب والحذاء | | **1** | **غذائي** | العناصر الغذائية | **3** | **غذائي** | القهوة | **1** |
| **غذائي** | **الخضروات** | | **1** |  | | | التمر | **2** |
|  | **الفواكه** | | **2** |  | | |
| **الإجمالي** |  | **11** | | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ......المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | | |
| **الصف: الرابع الابتدائي** | | | | **الصف: الخامس الابتدائي** | | | **الصف: السادس الابتدائي** | | |
| **الفصل الدراسي الثاني** | | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| **بيئتي** | العناية بالكتاب | | **2** | **مهاراتي في الحياة** | **كيف تذاكر** | **2** | **مجتمعي** | **التعامل مع المشكلات الاجتماعية (اتخاذ القرار ..)** | **2** |
| العناية بالصف / المحافظة على المناطق العمة بالمدرسة | | **2** | **كيف تجيب عن أسئلة الاختبار** | **1** | **الغضب** | **1** |
| **بيئتي** | التلوث داخل المنزل | **4** | الخجل | **2** |
| **مهاراتي في الحياة** | كيف تنظم وقتك | | **1** | **بيئتي** | التخلص من النفايات الصلبة | **4** |
| كيف تكون مجتهدًا بالصف | | **2** | **غذائي** | البيض | **3** |
| **غذائي** | الشاي | **2** |
| **غذائي** | **الماء** | | **1** |  | | |
| **الحليب** | | **3** |  | | |
| **الإجمالي** |  | **11** | | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام.... المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | | | |
| **الصف: الرابع الابتدائي** | | | | **الصف: الخامس الابتدائي** | | | | **الصف: السادس الابتدائي** | | |
| **الفصل الدراسي الثالث** | | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | | **الوحدة** | **الدرس** | | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| **صحتي وسلامتي** | الصيدلية المنزلية | | **1** | **صحتي وسلامتي** | **الحروق** | | **2** | **صحتي وسلامتي** | **أضرار التدخين** | **2** |
| الغصص | | **2** | **الجروح** | | **2** |  | **التسمم الغذائي** | **2** |
| **مهاراتي في الحياة** | **آداب الحوار** | | **2** | **مهاراتي في الحياة** | ترشيد استهلاك الموارد وممتلكات الأسرة | **1** |
| الرعاف | | **2** | الدعاية والاعلان واثرهما على سلوك المستهلك | **2** |
| **مهاراتي في الحياة** | آداب التعامل داخل المنزل | | **2** | مهارة التفاوض في حل المشكلات والنزاع | | **3** | إعادة تدوير المستهلكات | **2** |
| ترشيد استهلاك الكهرباء | | **2** | **غذائي** | التغذية السليمة | **2** |
| **ترشيد استهلاك الماء** | | **2** | **غذائي** | **الوجبات الصحية الخفيفة** | **2** | |
|  | | | |  | | |
| **الإجمالي** |  | **11** | | **الإجمالي** |  | | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ... المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | |
| **الصف: الأول متوسط** | | | **الصف: الثاني متوسط** | | | **الصف: الثالث متوسط** | | |
| **الفصل الدراسي الأول** | | | **الفصل الدراسي الأول** | | | **الفصل الدراسي الأول** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| **المهارات الحياتية** | **فن التعامل** | **5** | **المهارات الحياتية** | **الشخصية المثالية** | **4** | **المهارات الحياتية** | **كيف تكون فعّالا** | **3** |
| **اختيار الصديق** | **الثقة بالنفس** | **آداب الزيارة** |
| **تنظيم الوقت** | **اتخاذ القرار** | **قواعد الحدي وفن الاستماع** |
| **التطبيقات** | **فن الالقاء والحوار** | **التطبيقات** |
| **المهارات الأسرية** | **الإدارة المنزلية والاسهام في اعمال المنزل** | **4** | **التطبيقات** | **المهارات الأسرية** | **الميزانية وموارد الأسرة** | **3** |
| **ترتيب الموائد** | **المهارات الأسرية** | **الأجهزة المنزلية** | **4** | **استهلاك الغذاء** |
| **مناديل المائدة** | **ثقافة المستهلك** | **التطبيقات** |
| **التطبيقات** | **التطبيقات** | **الغذاء والتغذية** | **حفظ الأطعمة** | **2** |
| **الغذاء والتغذية** | **الحساء** | **2** | **العناية الملبسية** | **البطاقة الارشادية** | **3** | أصناف من بيئتي ( دقيق القمح / البر) |
| **السلطات** | **تنظيف الملابس** | التطبيقات |
| **التطبيقات** | **التطبيقات** | **الأمن والسلامة** | اسعاف الحوادث المنزلية | **3** |
|  | | |  | | | التطبيقات |
| **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ... المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | |
| **الصف: الأول متوسط** | | | **الصف: الثاني متوسط** | | | **الصف: الثالث متوسط** | | |
| **الفصل الدراسي الثاني** | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | | **الفصل الدراسي الثاني** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| **التوعية الصحية** | السمنة والنحافة وفقر الدم | **4** | **التوعية الصحية** | **الغذاء الكامل والمتوازن** | **7** | **التوعية الصحية** | **الطب النبوي والتداوي بالأعشاب** | **7** |
| **العناية بالجسم** | **الوجبات السريعة** | **التمريض المنزلي** |
| **التطبيقات** | **المضافات الغذائية** | **تغذية مرضى السكر** |
| **الغذاء والتغذية** | **المشروبات** | **4** | **التطبيقات** | **تغذية مرضى ضغط الدم** |
| **التمور** | **الغذاء والتغذية** | **اللحوم والبقول** | **2** | **التطبيقات** |
| **التطبيقات** | **شطيرة الفلافل** | **العناية الملبسية** | **مشكلات الغسيل وأخطاؤه** | **2** |
| **العناية الملبسية** | **ضم الفتحات** | **2** | **شطيرة التونة** | **التطبيقات** |
| **التطبيقات** | **التطبيقات** |
| **الأمن والسلامة** | **الأمن والسلامة في المنزل** | **1** | **الأمن والسلامة** | **السلامة المرورية في الطريق** | **2** | **الأمن والسلامة** | الحرائق | **2** |
| **التطبيقات** | **التطبيقات** | التطبيقات |
| **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة الدراسية: تحفيظ القران الكريم + تعليم عام ... المادة : المهارات الحياتية والاسرية .........عدد الحصص: حصة دراسية واحدة في الأسبوع** | | | | | | | | |
| **الصف: الأول متوسط** | | | **الصف: الثاني متوسط** | | | **الصف: الثالث متوسط** | | |
| **الفصل الدراسي الثالث** | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | | **الفصل الدراسي الثالث** | | |
| **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** | **الوحدة** | **الدرس** | **عدد الحصص** |
| **التوعية الصحية** | **اللياقة البدنية** | **4** | **التوعية الصحية** | **المؤثرات العقلية** | **4** | **التوعية الصحية** | **التسمم الدوائي** | **4** |
| **الوقاية الصحية داخل المنزل** | **التطبيقات** | **الصحة النفسية** |
| **التطبيقات** | **المهارات الاجتماعية** | **التنمر الإلكتروني** | **2** | **التطبيقات** |
| **المهارات الاجتماعية** | **الحماية من الايذاء** | **2** | **التطبيقات** | **المهارات الاجتماعية** | **التطوع** | **3** |
| **التطبيقات** | **المهارات الحياتية** | **إدارة الذات** | **3** | **الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية** |
| **الغذاء والتغذية** | **معرفة صلاحية المنتوجات الغذائية** | **3** | **التفكير الإيجابي** | **التطبيقات** |
| **العادات الغذائية في المجتمع السعودي** | **التطبيقات** | **المهارات الحياتية** | **الادخار والانفاق** | **3** |
| **التطبيقات** | **الغذاء والتغذية** | **الحميات الغذائية** | **2** | **مهارات الشراء الرقمي** |
| **المهارات الحياتية** | **الاهتمام بالمزروعات** | **2** | **التطبيقات** | التطبيقات |
| **التطبيقات** |  | | | **الغذاء والتغذية** | العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم | **1** |
| التطبيقات |
| **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** | **الإجمالي** |  | **11** |