



**المملكة العربية السعودية**

**وزارة التعليم**

**مدرسة /**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الحصة**  **اليوم** | **الأولى** | **الثانية** | **الثالثة** | **الرابعة** | **الخامسة** | **السادسة** | **السابعة** |
| **الأحد** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الاثنين** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الثلاثاء** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الأربعاء** |  |  |  |  |  |  |  |
| **الخميس** |  |  |  |  |  |  |  |

**الأهداف العامة للمرحلة الثانوية**

1. **متابعة تحقيق الولاء لله وحده ، وجعل الأعمال خالصة لوجهه ومستقيمة على شرعه في كافة جوانبها .**
2. **دعم العقيدة الإسلامية التي تستقيم بها نظرة الطالبة إلى الكون والإنسان والحياة في الدنيا والآخرة ، وتزويده بالمفاهيم الأساسية والثقافة الإسلامية التي تجعله معتزاً بالإسلام قادراً على الدعوة إليه والدفاع عنه .**
3. **تمكين الانتماء الحي إلى أمة الإسلام الحاملة لراية التوحيد .**
4. **تحقيق الوفاء للوطن الإسلامي العام وللوطن الخاص ( المملكة العربية السعودية ) بما يوافق هذه السن من تسام في الأفق وتطلع إلى العلياء ، وقوة في الجسم .**
5. **تعهد قدرات الطالبة ، واستعداداته المختلفة التي تظهر في هذه الفترة ، وتوجيهها وفق ما يناسبه وما يحقق أهداف التربية الإسلامية في مفهومها العام .**
6. **تنمية التفكير العلمي لدى الطالبة ، وتعميق روح البحث والتجريب والتتبع المنهجي ، واستخدام المراجع ، والتعود على طرق الدراسة السليمة .**
7. **إتاحة الفرصة أمام الطالبات القادرين ، وإعدادهم لمواصلة الدراسة بمستوياتها المختلفة في المعاهد العليا والكليات الجامعية ، في مختلف التخصصات .**
8. **تهيئة سائر الطالبات للعمل في ميادين الحياة بمستوى لائق .**
9. **تخريج عدد من المؤهلين مسلكياً وفنياً لسد حاجة البلاد في المرحلة الأولى من التعليم والقيام بالمهام الدينية والأعمال الفنية من (زراعية وتجارية وصناعية ) وغيرها .**
10. **تحقيق الوعي الأسري لبناء أسرة إسلامية سليمة .**
11. **إعداد الطالبات للجهاد في سبيل الله روحياً وبدنياً .**
12. **رعاية الشباب على أساس الإسلام، وعلاج مشكلاتهم الفكرية والانفعالية ومساعدتهم على اجتياز هذه الفترة الحرجة من حياتهم بنجاح وسلام.**
13. **إكسابهم فضيلة المطالعة النافعة والرغبة في الازدياد من العلم النافع والعمل الصالح واستغلال أوقات الفراغ على وجه مفيد تزدهر به شخصية الفرد وأحوال المجتمع .**
14. **تكوين الوعي الإيجابي الذي يواجه به الطالبة الأفكار الهدّامة والاتجاهات المضلّلة .**

**الأهداف العامة لنظام الفصلي**

**يهدف نظام الفصلي بالمرحلة الثانوية إلى إحداث نقلة نوعية في التعليم الثانوي، بأهدافه وهياكله وأساليبه ومضامينه، ويسعى إلى تحقيق الآتي:**

* المساهمة في تحقيق مرامي سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية من التعليم الثانوي، ومن ذلك
* تعزيز العقيدة الإسلامية التي تستقيم بها نظرة الطالبة للكون والإنسان والحياة في الدنيا والآخرة.
* تعزيز قيم المواطنة والقيم الاجتماعية لدى الطالبة.
* المساهمة في إكساب المتعلمين القدر الملائم من المعارف والمهارات المفيدة ، وفق تخطيط منهجي يراعي خصائص الطالبات في هذه المرحلة.
* تنمية شخصية الطالبة شمولياً ؛ وتنويع الخبرات التعليمية المقدمة لهما.
* تقليص الهدر في الوقت والتكاليف ، وذلك بتقليل حالات الرسوب والتعثر في الدراسة وما يترتب عليهما من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية ، وكذلك عدم إعادة العام الدراسي كاملا.
* تقليل وتركيز عدد الفصلي الدراسية التي يدرسها الطالبة في الفصل الدراسي الواحد.  
  تنمية قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات الصحيحة بمستقبله، مما يعمق ثقته في نفسه، ويزيد إقباله على المدرسة والتعليم، طالما أنه يدرس بناءً على اختياره ووفق قدراته، وفي المدرسة التي يريدها.
* رفع المستوى التحصيلي والسلوكي من خلال تعويد الطالبة للجدية والمواظبة.  
  إكساب الطالبة المهارات الأساسية التي تمكنه من امتلاك متطلبات الحياة العملية والمهنية من خلال تقديم فصلي مهارية يتطلب دراستها من قبل جميع الطالبات.
* تحقيق مبدأ التعليم من أجل التمكن والإتقان باستخدام استراتيجيات وطرق تعلم متنوعة تتيح للطالبة فرصة البحث والابتكار والتفكير الإبداعي.
* تنمية المهارات الحياتية للطالبة، مثل: التعلم الذاتي ومهارات التعاون والتواصل والعمل الجماعي، والتفاعل مع الآخرين والحوار والمناقشة وقبول الرأي الآخر، في إطار من القيم المشتركة والمصالح العليا للمجتمع والوطن.
* تطوير مهارات التعامل مع مصادر التعلم المختلفة و التقنية الحديثة والمعلوماتية و توظيفها ايجابيا في الحياة العملية

تنمية الاتجاهات الإيجابية المتعلقة بحب العمل المهني المنتج ، والإخلاص في العمل والالتزام به

**أهداف تدريس التربية الصحية والنسوية**

* **تقدير المتعلمات على نعم الله تعالى على الإنسان من غذاء وصحة وملبس**
* **تعريف المتعلمات بالأهداف النبيلة التى تسعى المادة الى تحقيقها**
* **تدريب المتعلمات على تحقيق الأسلوب العلمي في العديد من المواقف**
* **تشجيع المتعلمات على العمل اليدوي واحترامه**
* **إدراك المتعلمة لأهمية المساهمة في التوعية الصحية لأفراد الأسرة**
* **اكتساب المتعلمات العادات الغذائية الصحية المتعلقة بتحضير الطعام وتقديمه وتناوله**
* **تدريب المتعلمات على صنع وجبات المناسبات المختلفة كحفلات الشاي مثلا**
* **تعريف المتعلمات بأصول التجميل بحيث تختار مايناسبها**
* **مساعدة المتعلمات على العناية بالبشرة**
* **إلمام المتعلمات بالمفاهيم الاقتصادية الأساسية مثل مفهوم التسوق الصحي**
* **إلمام المتعلمات بالجوانب الايجابية والسلبية للإعلانات التجارية**
* **تفهم المتعلمات للعلاقة الوثيقة بين الملابس والمظهر العام والعادات والقيم الإسلامية**
* **تعريف المتعلمات بكيفية الاستفادة من مساحات المنزل المختلفة في ترتيب أثاث المنزل**
* **تدريب المتعلمة على كيفية الاستفادة من خامات البيئة**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **الغذاء والتغذية ( تغذية الفئات الخاصة ) المسنون** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **ما مشكلات التغذية لدى المسنين؟** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:**   * **أن تذكر المقصود بالمسنين.** * **أن تعدد مراحل الشيخوخة.** * **أن تعدد التغيرات الجسمية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.** * **أن تعدد التغيرات الاجتماعية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.** * **أن تعدد التغيرات العقلية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها**  **المسنون: هم أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية أثر تقدمهم في العمر تسبب لهم ضعفًا أو نقصًا فسيولوجيًا في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم فيصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم وخدمتها.**  **وتصنف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل أو فئات عمرية تشمل:**   |  |  | | --- | --- | | **الفئة** | **العمر** | | **صغار المسنين أو المسن الشاب** | **60 (أو65) ـ 74 سنة.** | | **كبار المسنين أو الكهل.** | **75 – 85 سنة** | | **الطاعنون في السن أو الهرم** | **فوق سن 85 سنة** |   **التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر:**  **أولاً: التغيرات الجسمية:**  **ثانيًا: التغيرات الاجتماعية.**  **ثالثًا: التغيرات النفسية والانفعالية.**  **رابعًا: التغيرات العقلية.**  **خامساً: التغيرات الاقتصادية.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**  **أذكري المقصود بالمسنين.**  **عددي مراحل الشيخوخة.**  **عددي التغيرات الجسمية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.**  **عددي التغيرات الاجتماعية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **الغذاء والتغذية ( تغذية الفئات الخاصة ) الشيخوخة والزهايمر** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **عددي بعض الأمراض التي يصاب بها المسنون؟** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:**   * **أن تبين كيفية علاج الشيخوخة.** * **أن تعدد أكثر الأمراض شيوعًا بين المسنين.** * **أن تذكر أسباب مرض الزهايمر.** * **أن تعدد مبادئ وضع نظام غدائي للمسنين.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها**  **علاج الشيخوخة:**  **التداوي مشروع من حيث الجملة، نقل عن محمد بن كعب القرظي قوله: (من قرأ القرآن مُتع بعقله وإن بلغ من العمر مائتي سنة).**  **قد تنعدم أعراض الشيخوخة أو تتأخر على الأقل، أما علاجها بشكل كامل كما تجري المحاولات الآن فذاك مما لا يمكن.**  **أكثر الأمراض شيوعًا بين المسنين:**  **الخَرف: ليس مرض في حد ذاته، وإنما مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة العديد من الأمراض والإصابات التي تلحق بالدماغ مثل مرض الزهايمر الذي يعتر السبب الشائع لحدوث الخرف.**  **وهذا يعني أن المسن يصاب بالزهايمر أولاً وينتج عن ذلك إصابته بالخرف.**  **الخرف والزهايمر هما في الحقيقة متماثلان من حيث الاعراض والتطور.**  **أسباب مرض الزهايمر:**  **أولاً: التقدم بالعمر.**  **ثانيًا: العوامل الوارثية**  **ثالثًا: الأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ.**  **رابعًا: إصابات الرأس الخطيرة تزيد من فرص الإصابة بالمرض.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**  **بيني كيفية علاج الشيخوخة.**  **عددي أكثر الأمراض شيوعًا بين المسنين.**  **أذكري أسباب مرض الزهايمر.**  **عددي مبادئ وضع نظام غذائي للمسنين** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **رعاية الأم أثناء الولادة** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **الأم مدرسة أودع الله سبحانه فيها كثير من الصفات التي تساعدها على دورها وضحي ذلك** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي :**  **- أن تذكر الشروط الواجب توفرها أثناء الولادة.**  **- أن تعرف كيف تكون العناية بالأم بعد الولادة.**  **- أن تعدد طرق إرضاع الطفل الوليد.**  **- أن تذكر خصائص حليب الأم.**  **- أن تعدد مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي للطفل.**  **- أن تعدد مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب الصحي للأم المرضع.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها**  **رعاية الأم أثناء الولادة:**  **يجب أن تتلقى الأم أثناء الولادة الرعاية الصحية والنفسية الملائمة؛ لتجنب حدوث أية مضاعفات للأم أو الجنين.**  **والوضع الطبيعي للولادة هو أن ينزل الجنين من قمة رأسه وبطنه متجهًا لظهر الام، أما إذا كان مجيئه من الوجه أو الجبهة أو الذراع أو المقعدة أو كان مستعرضًا، فإن هذه أوضاع غير طبيعية تتطلب إجراء الولادة القيصرية.**  **الشروط الواجبات توفرها أثناء الولادة:**  **أن يكون الشخص القائم بعملية التوليد من ذوي الخبرة والدراية.**  **أن تكون بيئة الولادة نظيفة ومعقمة بالقدر الكافي.**  **العناية بالأم بعد الولادة:**   1. **العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس.**   **1. الرعاية الشخصية. 2. الرعاية الغذائية. 3. الرعاية العاطفية.**  **4. الرعاية الصحية.**  **ب) الرضاعة.**  **وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:**  **الأولى: الإرضاع الطبيعي.**  **الثانية: التغذية الصناعية.**  **الثالثة: التغذية المختلطة.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**  **- أذكري الشروط الواجب توفرها أثناء الولادة.**  **- حدّدي كيف تكون العناية بالأم بعد الولادة.**  **- عددي طرق إرضاع الطفل الوليد.**  **- أذكري خصائص حليب الأم.**  **- عددي مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي للطفل.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **العناية بالأم بعد الولادة** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **الأم مدرسة أودع الله سبحانه فيها كثير من الصفات التي تساعدها على دورها وضحي ذلك** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:**   * **أن تذكر كيف تتم عملية الإرضاع الطبيعي.** * **أن تعدد الخطوات التي ينبغي على الأم إتباعها عندما ترضع طفلها المولود.** * **أن تعدد الخطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعة.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها**  **كيف تتم عملية الإرضاع الطبيعي.**  **بعد الولادة مباشرة تحضن الأم طفلها (حين تشعر الأم بأنها قادرة على ذلك)، وتلقمه ثديها على فترات منتظمة حتى لو لم تشعر بوجود الحليب لوجود علاقة بين عملية مص الحلمة الثدي وإدرار الحليب.**  **خطوات ينبغي على الأم أن تتبعها عندما ترضع طفلها المولود:**   * **تجلس أو تستلقي في وضع مريح.** * **تمسح ثديها جيدًا بالماء المغلي المبرد أو تأخذ حمامًا دافئًا.** * **تحضن طفلها وترفعه إلى مستوى ثديها؛ حتى لا تتعرض لالآم في الظهر والرقبة على أن يكون جسم طفلها مواجه لجسمها.** * **تمسك الذدي بالإبهام والسبابة، وتقرب الحلمة من خد الطفل القريب من الثدي وتلمسه.** * **ترضع طفلها من الثديين بالتناوب.** * **تضع قطعة من الشاش النظيف المعقم على ثديها بعد أن يرضع منه.** * **تجشئ طفلها بالطريقة الصحيحة.**   **خطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعة:**   * **غسل اليدين قبل البدء في تحضير زجاجة الإرضاع.** * **التأكد من ملائمة نوع الحليب للطفل.** * **التأكد من تاريخ صلاحية الحليب.** * **التأكد من نظافة جميع المستلزمات الخاصة بتحضير زجاجة الإرضاع.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**   * **أذكري كيف تتم عملية الإرضاع الطبيعي.** * **عددي الخطوات التي ينبغي على الأم إتباعها عندما ترضع طفلها المولود.** * **عددي الخطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعة.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **موازنة الغذاء مع الرياضة** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **قال صلى الله عليه وسلم (( المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي :**  **- أن تعدد نصائح لموازنة التغذية مع الرياضة.**  **- أن تذكر معوقات النشاط البدني.**  **- أن تحدد الاعتقادات الخاطئة لإنقاص الوزن، مع ذكر الاعتقادات الصحيحة.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها**  **نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة:**   * **عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول وجبات الطعام إلا بعد مرور ساعتين حتى لا يحصل لك تلبُك وانزعاج.** * **تناول الفاكهة قبل ممارسة الرياضة بساعة أو ساعتين لمنح العضلات وقودًا لعدة ساعات.** * **تناولا لكربوهيدرات المركبة الغنية بالألياف قبل ساعتين من التمرين للحصول على المزيد من الطاقة.** * **شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.** * **تناول منتجات الألبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة.**   **معوقات النشاط البدني:**  **عدم وجود ممارسين للرياضة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء المحيطين.**  **عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة والاشتغال بالأعمال والارتباطات الاجتماعية عن ممارسة الرياضة.**  **قلة معرفة الشخص بأنواع الأنشطة الرياضية المناسبة له وعدم إجادتها.**  **ضعف الدافعية للقيام بالرياضة والاعتقاد بقلة جدواها.**  **عدم التعود على ممارسة الرياضة منذ الصغر.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**  **عددي نصائح لموازنة التغذية مع الرياضة.**  **أذكري معوقات النشاط البدني.**  **حددي الاعتقادات الخاطئة لإنقاص الوزن، مع ذكر الاعتقادات الصحيحة.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **معوقات النشاط الرياضي** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **قال صلى الله عليه وسلم (( المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**   * **تقدر أهمية الرياضة للجسم** * **إكساب مهارة تخطيط برامج رياضية متعددة مناسبة للفتاة** * **تستنتج فوائد التمارين الرياضية** * **تعبر بأسلوبها عن أهمية الرياضة للحامل** * **تقترح أسلوباً لتشجيع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة** * **تخطط برنامجاً رياضيا يتناسب مع عمرها** | **مناقشة الطالبات فيما يلي من مفردات للدرس :**    **المقدمة : إن أحد الأسباب الرئيسة للوفاة والعجز في العالم**  **اليوم هي حياة من يطلق عليه العرب منذ القدم اسم ( القعدة )**  **وتشير التقديرات عامة إلى أن أكثر من ( ٦٠ ٪) من سكان**  **العالم لا يمارسون النشاط البدني الكافي وقد حث الإسلام**  **على ممارسة الرياضة وتعلُّمها قال عمر بن الخطاب :**  **( علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل ).**  **كيفية البدء بالبرنامج الرياضي**  **الالتزام بالرياضة كعادة يومية- عمل سجل رياضي**  **أنواع الرياضة (الرياضة الساكنة )(الرياضة المستمرة)**    **ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية ؟**  **الأجهزة الهوائية – قوة العضلات والقدرة على التحمل**  **المرونة – التكوين الجسماني**  **أهمية الرياضة أثناء الحمل**  **تمرينات الحمل:**  **القاع الحوضي - الإيروبيك - التنفس والاسترخاء**  **ممارسة الرياضة بشكل آمن للحامل انظري الكتاب ص129**  **الرياضة التي ينصح بها للحامل : المشي – السباحة – العجلة المنزلية**  **الأطفال والرياضة إن تحديد استعداد الطفل لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواءً الجسدي أو النفسي**  **موازنة الغذاء مع الرياضة - تناول الطعام قبل التمرين ب 2-3 ساعات – تناول منتجات الألبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة – شرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين الرياضي** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  س1 : **بيني أنواع الرياضة**  س2: **وضحي أهمية الرياضة أثناء الحمل**  س3 : **اقترحي طرق لموازنة الغذاء مع الرياضة** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **الأطفال والرياضة** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **قال صلى الله عليه وسلم (( المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي :**   * **أن تبين أهمية الرياضة للأطفال.** * **أن تذكر الرياضات المناسبة للطفل من عمر سنتين إلى خمس سنوات.** * **أن تذكر الرياضات المناسبة للطفل من عمر ست غلى اثنتي عشرة سنة.** * **أن تعدد الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها  أهمية الرياضة للأطفال:**  **مما يؤكد ضرورة الرياضة لكل الأطفال، ما أوردته بعض الأبحاث أن أمراض القلب يمكن أن تبدأ منذ الطفولة، حيث اتضح أن بعض الأطفال يموتون بشكل مفاجئ دون سبب واضح يرجع السبب فيه إلى أن الدهون تسد الشريان الرئيسي للقلب فتؤدي إلى الوفاة.**  **الرياضة المناسبة للطفل حسب العمر (من عمر سنتين إلى خمس سنوات):**    **(من عمر ست إلى اثنتي عشرة سنة)**  **كرة القدم ، الجمباز الخفيف، تعلم السباحة بأنواع مختلفة، القفز من علو منخفض أثناء السباحة، البيسبول الخفيف، التنس الأرضي كرة المضرب ، ألعاب الدفاع عن النفس)** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**   * **بيني أهمية الرياضة للأطفال.** * **أذكري الرياضات المناسبة للطفل من عمر سنتين إلى خمس سنوات.** * **أذكري الرياضات المناسبة للطفل من عمر ست غلى اثنتي عشرة سنة.** * **عددي الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **طرق العناية بأنواع الشعر** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **إن الله جميل يحب الجمال – بيان أن الاهتمام بالجمال من الدين وليكن في رضى الله** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **تبين معنى قول الله سبحانه وتعالى (( ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم**  **تعريف الشعرة**  **ذكر العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف**  **الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:**  1- مناقشة الطالبات في قوله تعالى: ( لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم ) التين (4)  **تعريف الشعرة :**  الشعرة جزء حي في جسم الإنسان، وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم. لها عمر محدد، تموت وتسقط بعده لينبت شعر من جديد غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهراً.  **تركيب الشعرة تغذية الشعر**      **2- العناصر الغذائية اللازمة**    **لنمو الشعر وبنائه**   * **البروتينات** * **الفيتامينات** * **الأملاح المعدنية** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  س 1 : بيني معنى قول الله سبحانه وتعالى (( ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم ))  س2: مما تتركب الشعرة ؟  س3: ما العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعرة طبيعيا وبنائها . | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **مشكلات الشعر الشائعة** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **ما العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر طبيعيا ؟** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **تعريف لمعة الشعر .**  **تبين كيفية المحافظة على لمعة الشعر .**  **ذكر الأمور التي يمكن أن تحفظ لمعة الشعر .**  **توضيح المشكلات الشائعة للشعر.**  **تتدرب على المحافظة على الشعر عمليا .** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف**  **الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:**  **لمعة الشعر تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصة المهمة التي تعكس حالته السليمة إضافة إلى ما تضفيه عليه من جمال و رونق . فكري كيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر ؟**  **يمكن للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الامور التالية:**  **عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة. تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية. استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته. عدم استعمال الماء العسر في التنظيف. استعمال بعض الدهون الإضافية )التي يحويها ملين الشعر- استعمال مستحضرات العناية الحمضية.**  **مشكلات الشعر الشائعة**   1. **تقصف الشعر وتشققه 2- تساقط الشعر**     يفقد الإنسان ما بين ٢٠ إلى ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن  **3-قشرة الرأس: الأسباب:**  **القشرة الدهنية**    **وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية.**  **القشرة الجافة**  **وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس**  **صفي برنامج للوقاية والعلاج من قشرة الرأس** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  س : عرفي لمعة الشعر .  س 2: فكري في كيفية المحافظة على لمعة الشعر .  س 3: عددي مشكلات الشعر وكيفية التغلب عليها . | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **تابع مشكلات الشعر الشائعة** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | عددي مشكلات الشعر وكيفية التغلب عليها . | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **تتعرف على أنواع الشعر .**  **تتعرف على خصائص الشعر الطبيعي.**  **تتعرف على الشعر الدهني .**  **تتعرف على الشعر الجاف.**  **تتدرب على تليك الشعر** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف الموضوع**  **تدليك فروة الرأس**  يُنشط تدليك فروة الرأس الدورة الدموية ويزيد تدفق الدم إلى بصيلات الشعر، كما أنه يُزيل توتر الأعصاب وينشط عضات فروة الرأس والغدد الدهنية، وتصبح بذلك فروة الرأس في حالة استرخاء؛ مما يساعد على استمرار غذاء الشعر ونموه، ويَحُول دون تكون القشرة وسقوط الشعر. | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  س : عددي أنواع الشعر وخصائص كل نوع ؟  س : ما هي طرق تدليك الشعر ؟  س: اذكري فوائد تدليك الشعر . | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **حمام الزيت – طرائق لف الشعر – تدليك فروة الرأس** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **عددي طرق تدليك الشعر** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **تعريف حمام الزيت للشعر .**  **تتدرب على طرق لف الشعر .**  **تذكر المواد التي تستخدم في حمام الزيت للشعر .**  **تبين أنواع اللفافات للشعر** | **مناقشة الطالبات فيما يلي من مفردات للدرس :**  **المواد المستعملة في حمام زيت الشعر**    **حمام زيت الشعر**  **يعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات**  **الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته**  **وحيويته بعد عمليات الصباغ أو التجعيد أو تأثير العوامل الفيزيائية.**  **طرائق لف الشعر**  **تتطلب عملية لف الشعر اتباع أساليب خاصة في توجيهه حسب**  **الشكل المطلوب ويستعمل في تنفيذ ذلك أدوات خاصة ،**  **ومن طرائق لف الشعر ما يأتي:**   1. **لف الشعر بالأصابع والملقط:**      1. **لف الشعر باللفافات**   **وهي إحدى الطرائق الرئيسة لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة، وذلك باستعمال لفافات اسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  س 1: عرفي حمام الزيت للشعر .  س 2: ما هي طرق لف الشعر .  س3: عددي أنواع لفات الشعر .  س4: اذكري المواد المستخدمة في حمام الزيت للشعر . | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **التطريز البرازيلي – مفهوم التطريز** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **يعتبر فن التطريز من وسائل تجميل الملابس** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى و إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **أن تعرف الطالبة مفهوم التطريز البرازيلي .**  **أن تشرح الطالبة أساسيات التطريز البرازيلي .**  **أن تستخدم الطالبة الخامات المناسبة للتطريز البرازيلي .**  **أن تتعرف الطالبة على الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي .** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف**  **الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  **عرفي مفهوم التطريز البرازيلي .**  **اشرحي أساسيات التطريز البرازيلي .**  **استخدمي الخامات المناسبة للتطريز البرازيلي .**  **عرفي الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي .** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **إرشادات عامة في التطريز - أنواع التطريز اليدوي** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **ما أصل تسمية التطريز البرازيلي** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى و إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **أن تتدرب الطالبة على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي .**  **أن تنمي الطالبة الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس .**  **أن تكتسب الطالبة الدقة الإتقان بالتدريب المستمر .** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف**  **الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  **تدربي على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي .**  **نمي الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس .**  **اكتسبي الدقة الإتقان بالتدريب المستمر .** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **تطبيق عملي - غرزة كوباكابانا** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **عددي أنواع التطريز اليدوي** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى و إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **أن تعرف الطالبة غرزة كوباكابانا .**  **أن تعدد الطالبة خطوات غرزة كوباكابانا .**  **أن تتدرب الطالبة على عمل غرزة كوباكابانا .** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف**  **الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  **عرفي غرزة كوباكابانا .**  **عددي خطوات غرزة كوباكابانا .**  **تدربي على عمل غرزة كوباكابانا .** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **أنواع التطريز اليدوي** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **عرفي غرزة الكوباكابانا** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | **□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي** | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى و إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن :**  **أن تعدد الطالبة الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي .**  **أن تتدرب الطالبة على عمل الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي .** | **مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف**  **الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:** | **عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.**  **عددي الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي .**  **تدربي على عمل الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي .** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **ثانوي فصلي** | **تربية صحية ونسويه** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **الجماعة في العمل** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **ما أهمية التعاون ؟** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل** | **يتوقع من الطالبة بعد الدرس أن تكون قادرة على ما يلي :**  **تعريف التعاون.**  **ذكر الآيات والأحاديث التي تحث على التعاون .**  **تعديد فوائد التعاون.**  **ممارسة التعاون بأسلوب تربوي.** | **إجراء نشاط عملي يدل على التعاون ثم إجراء عصف ذهني لأهمية هذا العمل وكيفية تحقيقه على أتم وجه ولا يكون ذلك إلا بالتعاون .**  **قال تعالى ( وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبَرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُواْ اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ) المائدة: ٢.**  **وفي الحديث النبوي قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: : ( يد الله مع الجماعة )**  **التعاون هو: تفاعل إيجابي بيني اثنين أو أكثر، أو تلقِّي مساعدة من أحد من أجل إنجاز أمر ما.**  **فوائد التعاون :**   1. **يساعد على تقاسم المعلومات.** 2. **يُسهم في تقاسم الوقت والجهد والمال .** 3. **يُسهم في بناء علاقات ناجحة.** 4. **يبعد الإنسان عن الأنانية وحب الذات.** 5. **يعزز مفهوم المشاركة في النجاح.** | **س1: عرفي التعاون.**  **س2: اذكري الآيات والأحاديث التي تحث على التعاون .**  **س3: عددي فوائد التعاون.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **مفهوم فريق العمل – مقومات بناء الفريق** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **لماذا ينجح عمل ما ؟** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:**  **- أن تذكر المقصود بالجماعة.**  **- أن تذكر المقصود بفريق العمل.**  **- أن تعدد مقومات بناء فريق العمل الناجح.**  **- أن تحدد العوامل التي يتوقف عليها حجم فريق العمل.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها**  **الجماعة في الإسلام:**  **الجماعة لغة: مأخوذة من الاجتماع، وهو ضد التفرق، يقال: جمع الشيء عن تفرقة فاجتمع، وجمعت الشيء إذا جئت به من هاهنا وهاهنا. والجمع اسم لجماعة الناس، والجماعة والجميع والمجمع كالجمع.**  **مفهوم فريق العمل:**  **هو مجموعة من الأفراد لها أهداف مشتركة وتمتلك مهارات مختلفة يكمل بعضها بعضًا لإنجاز الأهداف مشتركة لأفراد الفريق.**  **مقومات بناء فريق العمل الناجح.**  **العنصر البيئي: وهو يتمثل في البيئة التنظيمية والبيئة الاجتماعية.**  **العنصر الإنساني: وهو يتمثل في القائد وأعضاء الفريق.**  **العنصر الفني: ويقصد به المهمة المطلوب إنجازها والمعلومات المتاحة، والأساليب المختلفة لتحقيقها، والأدوات والأجهزة اللازمة لإنجازها.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**  **- أذكري المقصود بالجماعة.**  **- أذكري المقصود بفريق العمل.**  **- عددي مقومات بناء فريق العمل الناجح.**  **- حددي العوامل التي يتوقف عليها حجم فريق العمل.** | |
| **الواجب** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المرحلة الثانوية | **تربية صحية ونسويه 4** | **ثانوي فصلي** | **اليـوم** | **الأحد** | **الاثنين** | الثلاثاء | **الأربعاء** | **الخميس** |
| **الدرس** | **عوامل صناعة الفريق المؤثر – الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق** | | التاريخ |  |  |  |  |  |
| **التمهيد** | **لماذا ينجح عمل ما ؟** | | الحصة |  |  |  |  |  |
| إستراتيجية التعليم | **□ التعلم التعاوني□ النقاش والحوار□ التفكير الناقد□ حل المشكلات□ الاكتشاف□ التلقين** | | **المواد والوسائل** | | □ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نوع الهدف** | **مستوى الهدف** | **الأهداف السلوكية** | **المحتوى**  **إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم** | **التقويم** |
| **وجداني**  **معرفي**  **معرفي**  **معرفي** | **استجابة**  **تطبيق**  **تحليل**  **تذكر** | **يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:**  **- أن تذكر العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.**  **- أن تعدد خطوات بناء فريق عمل ناجح.**  **- أن تحدد الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق.** | **مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها:**  **العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر:**  **أولاً: الثقة.**  **ثانيًا: الانضباط التام.**  **ثالثًا: إعطاء كل فرد حقه من الاهتمام والتقدير.**  **رابعًا: الإيمان بأهمية التعاون.**  **خطوات بناء فريق عمل ناجح:**  **1. ظهور الحاجة إلى تكوين فريق عمل.**  **2. تحديد مهام ومسؤوليات فريق العمل.**  **3. تحديد قائد فريق العمل.**  **4. اختيار أعضاء فريق العمل.**  **5. توزيع المهام والمسئوليات على أعضاء فريق العمل.**  **6. متابعة أداء ونجاح الفريق.**  **7. توطيد العلاقات بين أعضاء الفريق.**  **8. تقويم الأداء وتخطيط الأهداف المستقبلية للفريق.** | **طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:**  **أذكري العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.**  **عددي خطوات بناء فريق عمل ناجح.**  **حددي الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق.** | |
| **الواجب** | |  | | | |