

تم تحميل وتوفير المادة من
موقع كتبي المدرسية اونلاين



www.ktbby.com

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة وحلولها ، توزيع مناهج ، تحضير ،
أوراق عمل ، عروض بوربوينت ، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

تحضير مادة التربية الصحية و النسوية 4

للصف الثاني ثانوي

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

المستوى الدراسي الرابع

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 معتزلاً 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 القادرات ، 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 مسلياً 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 يواجهه به الطالبة الأفكار الهدامة والاتجاهات المضللة.

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.
- تقليل الهدر في الوقت والتكاليف، وذلك بتقليل حالات الرسوب والتعثر في الدراسة وما يترتب عليهما من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية، وكذلك عدم إعادة العام الدراسي كاملاً.
- 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

- تقدير المتعلمات على نعم الله تعالى على الإنسان من غذاء وصحة وملبس
- تعريف المتعلمات بالأهداف النبيلة التي 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 ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	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	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس تحقيق ما يلي: • أن تذكر المقصود بالمسنين. • أن تعدد مراحل الشيخوخة.	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 ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم فيصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم وخدمتها. وتصنف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل أو فئات عمرية تشمل:	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها: أذكر المقصود بالمسنين. عددي مراحل الشيخوخة. عددي التغيرات الجسمية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر. عددي التغيرات الاجتماعية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.								
معرفي	تطبيق	• أن تعدد التغيرات الجسمية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.										
معرفي	تحليل	• أن تعدد التغيرات الاجتماعية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.										
معرفي	تذكر	• أن تعدد التغيرات العقلية التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.										
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>العمر</th> <th>الفئة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60 (أو 65) - 74 سنة.</td> <td>صغار المسنين أو المسن الشاب</td> </tr> <tr> <td>75 - 85 سنة</td> <td>كبار المسنين أو الكهل.</td> </tr> <tr> <td>فوق سن 85 سنة</td> <td>الطاعنون في السن أو الهرم</td> </tr> </tbody> </table> <p>التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر: أولاً: التغيرات الجسمية: ثانياً: التغيرات الاجتماعية. ثالثاً: التغيرات النفسية والانفعالية. رابعاً: التغيرات العقلية. خامساً: التغيرات الاقتصادية.</p>	العمر	الفئة	60 (أو 65) - 74 سنة.	صغار المسنين أو المسن الشاب	75 - 85 سنة	كبار المسنين أو الكهل.	فوق سن 85 سنة	الطاعنون في السن أو الهرم	
العمر	الفئة											
60 (أو 65) - 74 سنة.	صغار المسنين أو المسن الشاب											
75 - 85 سنة	كبار المسنين أو الكهل.											
فوق سن 85 سنة	الطاعنون في السن أو الهرم											
				الواجب								

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	الغذاء والتغذية (تغذية الفئات الخاصة) الزهايمر	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	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:	مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها علاج الشيخوخة:	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:
معرفي	تطبيق	• أن تبين كيفية علاج الشيخوخة.	التداوي مشروع من حيث الجملة، نقل عن محمد بن كعب القرظي قوله: (من قرأ القرآن مُتَع 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.	بيني كيفية علاج الشيخوخة.
معرفي	تحليل	• أن تعدد أكثر الأمراض شيوعًا بين المسنين.	أكثر الأمراض شيوعًا بين المسنين:	عددي أكثر الأمراض شيوعًا بين المسنين.
معرفي	تذكر	• أن تذكر أسباب مرض الزهايمر.	الْخَرَف: 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.	أذكر أسباب مرض الزهايمر.
		• أن تعدد مبادئ وضع نظام غذائي للمسنيين.	الخرف والزهايمر هما في الحقيقة متماثلان من حيث الاعراض والتطور. أسباب مرض الزهايمر: أولاً: التقدم بالعمر. ثانياً: العوامل الوراثية ثالثاً: الأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ. رابعاً: إصابات الرأس الخطيرة تزيد من فرص الإصابة بالمرض.	عددي مبادئ وضع نظام غذائي للمسنيين
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	رعاية الأم أثناء الولادة	التاريخ						
التمهيد	الأم مدرسة أودع الله سبحانه فيها كثير من الصفات التي تساعد على دورها وضح 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	استجابة	يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي : - أن تذكر الشروط الواجب توفرها أثناء الولادة.	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 ويطنه متجهًا لظهر الام، أما إذا كان مجينه من الوجه أو الجبهة أو الذراع أو المقعدة أو كان مستعرضًا، فإن هذه أوضاع غير طبيعية تتطلب إجراء الولادة القيصرية.	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها: - أذكر الشروط الواجب توفرها أثناء الولادة. - حددي كيف تكون العناية بالأم بعد الولادة.
معرفي	تطبيق	- أن تعرف كيف تكون العناية بالأم بعد الولادة. - أن تعدد طرق إرضاع الطفل الوليد.	أن يكون الشخص القائم بعملية التوليد من ذوي الخبرة والدراية. أن تكون بيئة الولادة نظيفة ومعقمة بالقدر الكافي.	- عددي طرق إرضاع الطفل الوليد.
معرفي	تحليل	- أن تذكر خصائص حليب الأم. - أن تعدد مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي للطفل.	العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس. 1. الرعاية الشخصية. 2. الرعاية الغذائية. 3. الرعاية العاطفية. 4. الرعاية الصحية. ب) الرضاعة.	- أذكر خصائص حليب الأم. - عددي مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي للطفل.
معرفي	تذكر	- أن تعدد مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب الصحي للأم المرضع.	وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي: الأولى: الإرضاع الطبيعي. الثانية: التغذية الصناعية. الثالثة: التغذية المختلطة.	الطبيعية من الجانب المعنوي للطفل. للطفل.
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	العناية بالأم بعد الولادة	التاريخ						
التمهيد	الأم مدرسة أودع الله سبحانه فيها كثير من الصفات التي تساعدنا على دورها وضح 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 التعلم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي:	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:	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها:
معرفي	تطبيق	• أن تذكر كيف تتم عملية الإرضاع الطبيعي.	- تجلس أو تستلقي في وضع مريح. - تمسح ثديها جيداً بالماء المغلي المبرد أو تأخذ حماماً دافئاً. - تحضن طفلها وترفعه إلى مستوى ثديها؛ حتى لا تتعرض للآم في الظهر والرقبة على أن يكون جسم طفلها مواجه لجسمها.	• أذكر كيف تتم عملية الإرضاع الطبيعي.
معرفي	تحليل	• أن تعدد الخطوات التي ينبغي على الأم إتباعها عندما ترضع طفلها المولود.	- تمسك الثدي 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.	• عددي الخطوات التي ينبغي على الأم إتباعها عندما ترضع طفلها المولود.
معرفي	تذكر	• أن تعدد الخطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعية.	خطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعية: - 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.	• عددي الخطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعية.
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	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	استجابة	يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي :	مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة:	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها: عددي نصائح لموازنة التغذية مع الرياضة.
معرفي	تطبيق	- أن تعدد نصائح لموازنة التغذية مع الرياضة.	- عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول وجبات الطعام إلا بعد مرور ساعتين حتى لا يحصل لك تلبك وانزعاج. - تناول الفاكهة قبل ممارسة الرياضة بساعة أو ساعتين لمنح العضلات وقودًا لعدة ساعات. - تناولاً لكرهوهيدرات المركبة الغنية بالألياف قبل ساعتين من التمرين للحصول على المزيد من الطاقة.	أذكر معوقات النشاط البدني.
معرفي	تحليل	- أن تذكر معوقات النشاط البدني. - أن تحدد الاعتقادات الخاطئة لإنقاص الوزن، مع ذكر الاعتقادات الصحيحة.	- 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 بقلّة جدواها. عدم التعود على ممارسة الرياضة منذ الصغر.	حددي الاعتقادات الخاطئة لإنقاص الوزن، مع ذكر الاعتقادات الصحيحة.
معرفي	تذكر			
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	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 □ بروجيكتور □ الكتاب المدرسي				

نوع الهدف	مستوى الهدف	الأهداف السلوكية	المحتوى إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن : • تقدر أهمية الرياضة للجسم	مناقشة الطالبات فيما يلي من مفردات للدرس : المقدمة : إن أحد الأسباب الرئيسية 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 حدث الإسلام على ممارسة الرياضة وتعلمها 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	عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك. س1 : بيني أنواع الرياضة س2: وضح أهمية الرياضة أثناء الحمل س3 : اقترح طرق لموازنة الغذاء مع الرياضة
معرفي	تطبيق	• إكساب مهارة تخطيط برامج رياضية متعددة مناسبة للفتاة	أهمية الرياضة وفوائدها تساعد على التحكم في الشهية. تزيد من حرق السعرات الحرارية. تحسن الصحة النفسية. تحافظ على العضلات وتساعد على سلامة العظام والمفاصل. تساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالضغط والسكر والجلطة والسرطان. تساعد على علاج بعض حالات الألام كآلام الظهر أو الركبة.	
معرفي	تحليل	• تستنتج فوائد التمارين الرياضية • تعبر بأسلوبها عن أهمية الرياضة للحامل	معوقات النشاط البدني عدم وجود الوقت الكافي عدم وجود الرغبة في القيام به عدم إجادته الرياضة عدم التوازن أثناء المشي عدم جدوى التمارين الرياضية. الإحساس بالخوف، الإحساس بالألم في البداية معبوءة الحركة بسبب البدانة التكاليف الباهظة الشعور بالحر من الأخرين معبوءة الحصول على مكان مناسب لمزاولة الرياضة.	
معرفي	تنكر	• تخطط برنامجاً رياضياً يناسب مع عمرها	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	
				الواجب

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	الأطفال والرياضة	التاريخ	الحصة					
التمهيد	قال صلى الله عليه وسلم ((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...))							
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	استجابة	يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي : • أن تبين أهمية الرياضة للأطفال.	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):	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها: • بيني أهمية الرياضة للأطفال. • أذكر الرياضات المناسبة للطفل من عمر سنتين إلى خمس سنوات.
معرفي	تطبيق	• أن تذكر الرياضات المناسبة للطفل من عمر سنتين إلى خمس سنوات.	عمر الطفل من سن سنتان من سن ٣ سنوات	• أذكر الرياضات المناسبة للطفل من عمر ست إلى اثنتي عشرة سنة.
معرفي	تحليل	• أن تذكر الرياضات المناسبة للطفل من عمر ست إلى اثنتي عشرة سنة.	من سن ٤:٥ سنوات تطور مهارات الجري والقفز والهرولة - ضرب الكرة ورميها - يتعلم القفز والشقلبة - يستمتع بالسباحة والتزلج وقيادة الدراجة ثلاثية العجلات أو ذات العجلات الصغيرة للمساعدة - اللهو على الأراجيح - الهبوط بالزحلق - تسلق سلالم ألعاب الحدائق.	• عددي الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل.
معرفي	تذكر	• أن تعدد الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل.	(من كرة أ التنس الأرضي كرة المضرب ، ألعاب الدفاع عن النفس)	الخفيف،
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	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 □ التقين		المواد والوسائل	أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي				

نوع الهدف	مستوى الهدف	الأهداف السلوكية	المحتوى إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن	مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما يبينهن للوصول لأهداف الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها: 1- مناقشة الطالبات في قوله تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) التين (4) تعريف الشعرة :	عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك. س 1 : بيني معنى
معرفي	تطبيق	تبين معنى قول الله سبحانه وتعالى ((ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم	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	قول الله سبحانه وتعالى ((ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم))
معرفي	تحليل	تعريف الشعرة	تركيب الشعرة تتكون الشعرة من مادة بروتينية صلبة تدعى الكيراتين لا تذوب في الماء ، ويختلف الكيراتين من خسة وشعرين حسباً أمينياً أهمها السيستون، والشعرة أسطوانة قرنية لها حيزان أحدهما يظهر فوق الجلد (الساق) ، والآخر غائر فيه . وتركيب الشعرة كما يلي: ساق الشعرة تحتل على حافة الشعرة من الحرقاء، وتقلل المواد الحارة، المرمود داخل ساق الشعرة، فتحافظ بذلك على ليونتها ومرورتها ولعائنها. بقرة الشعرة هي الطبقة الأساسية التي يتم التعامل معها في عمليات صبغ الشعر ولأنه لونه، إذ تحتوي خلاياها على حبيبات صبغة اللانثون، كما تحظى البقرة والثروة للشعرة. لب الشعرة تساعد في نقل الغذاء والاكسجين إلى الطبقات الأخرى في الشعر. جريب الشعرة هو المسؤول عن الشعرة وتكون في نهايته بصيلة الشعرة.	س 2: مما تتركب الشعرة ؟
معرفي	تذكر	ذكر العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه	التغذية غير المباشرة تحاط البصيلة بأوعية دموية، يفرغ منها شعيرات دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والمواد الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات، وغير ذلك من مكونات الغذاء، وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها. التغذية المباشرة تكون عن طريق إدخال بعض المواد لمعالجة بعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تليفيها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان، أو عن طريق الإدخال العميق للمواد الثابتة الموجبة (الحمضية +H) أو السالبة (القاعدية -OH).	س 3: ما العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعرة طبيعياً وبنائها .
الواجب			العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه • البروتينات • الفيتامينات • الأملاح المعدنية	

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	مشكلات الشعر الشائعة	التاريخ						
التمهيد	ما العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر طبيعياً؟	الحصة						
إستراتيجية التعليم	التعلم التعاوني □ النقاش والحوار □ التفكير الناقد □ حل المشكلات □ الاكتشاف □ التلقين	المواد والوسائل	□ أقلام □ بروجيكتور □ الكتاب المدرسي					

نوع الهدف	مستوى الهدف	الأهداف السلوكية	المحتوى إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن: تعريف لمعة الشعر .	مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها للوصول لأهداف الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها: لمعة الشعر تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائص المهمة التي تعكس حالته السليمة إضافة إلى ما تضيفه عليه من جمال و رونق . فكري كيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر ؟ يمكن للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور 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.	عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك. س : عرفي لمعة الشعر .
معرفي	تطبيق	تبين كيفية المحافظة على لمعة الشعر .	مشكلات الشعر الشائعة 1- تقصف الشعر وتشققه 2- تساقط الشعر	س 2: فكري في كيفية المحافظة على لمعة الشعر .
معرفي	تحليل	ذكر الأمور التي يمكن أن تحفظ لمعة الشعر .	يفقد الإنسان ما بين ٢٠ إلى ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن	س 3: عددي مشكلات الشعر وكيفية التغلب عليها .
معرفي	تذكر	توضيح المشكلات الشائعة للشعر. تتدرب على المحافظة على الشعر عملياً .	1) تصف الشعر وتكسره ١ - استعمال مواد قوية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تآكل شديد في ساق الشعر. ٢ - التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة. ٣ - استخدام الصابون والصابون أو الشامبو. ٤ - التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة. ٢) تصف الشعر وتشققه ١ - جفاف الشعر. ٢ - شد الشعر بقوة على التقلبات. ٣ - استعمال فرشاة باليونق خشبية ذات نهايات حادة أو خشب ذات أسنان خشنة أو متعسرة. ٤ - التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.	
		3- قشرة الرأس: القشرة الدهنية وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية. القشرة الجافة وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس	الوقاية والعلاج ١- تناول اللحوم والأسماك والخضراوات والفواكه، وخاصة لبنية بالركب والحديد، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ). ٢- تقليل الألياف الدهنية والأغذية اللينة بالكربوات. ٣- الابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص من التوتر، وتلك بتغيير الروتين اليومي والاسترخاء وقراءة القرآن. ٤- وغير ذلك من الوسائل الهدئة. ٥- تناول حبوب من الزنك والنيوبيوم والحديد، بعد أخذ رأي الطبيب في ذلك.	
		صفي برنامج للوقاية والعلاج من قشرة الرأس	إجمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والخليل. زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية. تصبح الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية، وبخاصة في سن البلوغ، وتظهر ما يسمى بالقشرة الدهنية. تسارع غير طبيعي في عملية انقسام الخلايا القرنية المتعة، نتيجة حالة جفاف شديدة في فروة الرأس وتظهر ما يسمى بالقشرة الجافة. مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.	
			إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية، كالصدفية والطفيليات والتهابات الفطرية والعدوية . تسارع غير طبيعي في عملية انقسام الخلايا القرنية المتعة، نتيجة حالة جفاف شديدة في فروة الرأس وتظهر ما يسمى بالقشرة الجافة .	

الواجب

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	تابع مشكلات الشعر الشائعة	تاريخ						
التمهيد	عدي مشكلات الشعر وكيفية التغلب عليها .	الحصة						
إستراتيجية التعليم	التعلم التعاوني □ النقاش والحوار □ التفكير الناقد □ حل المشكلات □ الاكتشاف □ التقنين	المواد والوسائل	أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي					

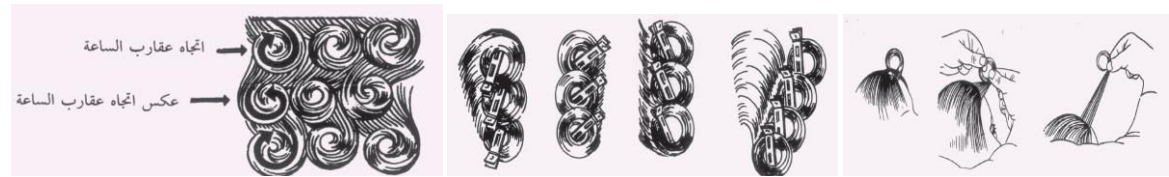
نوع الهدف	مستوى الهدف	الأهداف السلوكية	المحتوى إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن : تتعرف على أنواع الشعر .	مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها للوصول لأهداف الموضوع	
معرفي	تطبيق	تتعرف على خصائص الشعر الطبيعي .	أنواع الشعر هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جودها على نسبة إفراز الغدد الزهمية، ومن هذه الأنواع: الشعر الطبيعي الشعر الدهني الشعر الجاف	عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك. س : عددي أنواع الشعر وخصائص كل نوع ؟ س : ما هي طرق تدليك الشعر ؟ س : اذكر فوائد تدليك الشعر .
معرفي	تحليل	تتعرف على الشعر الدهني .	زيادة للمعان . يغسل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل . سريع الجليد . التوافق مع بشرة دهنية . تستعمل أنواع الشامبو المغوية على القطران . يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء) . تستعمل المنظفات الحمضية (PH ٥,٥ - ٤,٥) لغسل هذا النوع من الشعر، للتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض .	فوائد تدليك فروة الرأس تنشط الدورة الدموية في فروة الرأس، يفرس الحوصل على كريات وافرة من الاكسجين والغذاء خلخلة القشور والغشاء الصلب، حتى يسهل إزالتها بالغسيل . الحفاظة على فروة الرأس في حالة صحية جيدة . إزالة توتر عضلات فروة الرأس وأعصابها، والتخفيف من الصداع . طرائق تدليك فروة الرأس: ١- التمشيط والتفريش اليومي للشعر . ب- التدليك الآلي : (ويعمل بالجهاز الرجاج) . ج- التدليك اليدوي : (وفيه يتم تحريك أطراف الأصابع بعيداً عن الأطراف فوق فروة الرأس)، ولهذه الحركات أشكال وأماكن متعددة يوضحها الشكل التالي :
معرفي	تذكر	تتعرف على الشعر الجاف .	خالٍ من القشرة . يكشفي بغسله مرتين أسبوعياً . التوافق مع بشرة طبيعية . مستعمل في الغالب . تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به (درجة الحموضة PH ٦,٥ - ٦,٩) . الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب . لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس . يغذى من وقت لآخر بالمسحضرات الطبيعية .	حركات التدليك اليدوي لفروة الرأس حركة سط الشعر الأمامي حركة التدليك فروة الرأس حركة تدليك الجبين الحركة التوليفية الحركة الزاوية حركة الاسترخاء العنقي والكتفي الحركة الإرتدادية الحركة التوليفية حركة تدليك فروة الرأس مؤخرة العنق حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس حركة تدليك فروة الرأس
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
الدرس	حمام الزيت - طرائق لف الشعر - تدليك فروة الرأس		التاريخ					
التمهيد	عدي طرق تدليك الشعر		الحصة					
إستراتيجية التعليم	التعلم التعاوني □ النقاش والحوار □ التفكير الناقد □ حل المشكلات □ الاكتشاف □ التقين		المواد والوسائل	□ أقلام □ بروجكتر □ الكتاب المدرسي				

نوع الهدف	مستوى الهدف	الأهداف السلوكية	المحتوى إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	<u>يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن:</u>	مناقشة الطالبات فيما يلي من مفردات للدرس : حمام زيت الشعر بعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصباغ أو التجعيد أو تأثير العوامل الفيزيائية	عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.
معرفي	تطبيق	تعريف حمام الزيت للشعر .	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:	س 1: عرفي حمام الزيت للشعر . س 2: ما هي طرق لف الشعر .
معرفي	تحليل	تتدرب على طرق لف الشعر .	2- لف الشعر باللفافات وهي إحدى الطرائق الرئيسية 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	س 3: عددي أنواع لفات الشعر . س 4: اذكر المواد المستخدمة في حمام الزيت للشعر .
معرفي	تذكر	تتذكر أنواع اللفافات للشعر		
الواجب				

المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت	الزيتون الطبيعية
<ul style="list-style-type: none"> • كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر. • مكيفات الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> • زيت الخروع. • زيت اللوز: يحتوي على فيتامين (أ). • زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (هـ). • زيت الجوجوبا. • زيت حوز الهند. • زيت السمسم: غني بفيتامين (هـ) واللين. • زيت أحنة القمح: غني بفيتامين (أ).



أنواع اللفافات

لفافات عادية	لفافات اسطوانية	لفافات كهرمانية	لفافات تمويج
--------------	-----------------	-----------------	--------------

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	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	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن	مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما بينهن للوصول لأهداف الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:	
معرفي	تطبيق	أن تعرف الطالبة مفهوم التطريز البرازيلي .	المقدمة: يعتبر فن التطريز من وسائل تجميل الملابس الذي عرفته البشرية منذ القدم، ولقد كان للتطور الصناعي والتكنولوجي أثر في تطور هذا الفن، مما زاد من مهارات العاملين في هذه الحرفة على نطاق واسع، وبدأ فن التطريز البرازيلي على يد سيدة برازيلية تدعى (روزي مونتاجو) Rosie Montague والتي قضت جزءاً من حياته بين المملكة العربية السعودية والبرازيل وابتكرت الكثير من التصاميم لمحاكاة بعض الزهور الطبيعية في بيئتها ؛ ثم انتشر هذا الفن انتشاراً كبيراً.	عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك. عرفي مفهوم التطريز البرازيلي . أشرحي أساسيات التطريز البرازيلي .
معرفي	تحليل	أن تستخدم الطالبة الخامات المناسبة للتطريز البرازيلي .	ومن الزهور المستخدمة في هذا النوع من التطريز غرزة الكوبا كوبانا وهي الفرع والبذور والورقة والزهور الجميلة كزهرة الخوخ والبنفسج وتي روز وأرطاسيا والمارجريت والريبع وصريمة الجدي وغيرها.	استخدمي الخامات المناسبة للتطريز البرازيلي .
معرفي	تذكر	أن تتعرف الطالبة على الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي .	الخامات والأدوات اللازمة للتطريز الخيوط القطن الكتان الحرير الابر إبر معدنية وفولاذية تستخدم في التطريز البرازيلي الإبر الفولاذية مقاس ١٠-١١-١٢	عرفي الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي .
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	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	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن	مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما يبينهن للوصول لأهداف الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:	
معرفي	تطبيق	أن تتدرب الطالبة على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي .	<p>إرشادات عامة في التطريز:</p> <ol style="list-style-type: none"> إعداد أدوات التطريز و جمعها في علبة خاصة لحفظها اختيار الطول المناسب للخيط. قص الخيط بالمقص و عدم قطعه باليد أو الأسنان. استعمال الطارة لتسهيل العمل. تثبيت الخيط عند بداية و نهاية الغرز شد الخيط بشكل مناسب أثناء التطريز. إبقاء الغرز بشكل طبيعي دون الضغط عليها. استخدام الكربون الشمعي لطباعة الرسة المطلوبة. 	<p>عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.</p> <p>تدربي على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي .</p> <p>نمي الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس .</p> <p>اكتسبي الدقة الإتقان بالتدريب المستمر .</p>
معرفي	تحليل	أن تنمي الطالبة الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس .	<p>أنواع التطريز اليدوي</p> <p>التطريز البارز</p> <p>التطريز المسطح</p> <p>غرزة السلسلة، الفرع، رجل الغراب، الحشو إلخ...</p> <p>هذا النوع من التطريز لتجميل الملابس وعمل المفارش وياترونات الورد والأوراق وعمل اللوحات والإكسسوارات</p>	
معرفي	تذكر	أن تكتسب الطالبة الدقة الإتقان بالتدريب المستمر .		
				الواجب

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية	ثانوي فصلي	اليوم	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	استجابة	يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن تعرف الطالبة غرزة كوباكابانا .	<p>مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما يبينهن للوصول لأهداف الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:</p> <p>غرزة التطريز البرازيلي</p> <p>غرزة كوباكابانا</p> <p>ويقتصد بها الفرع وليست الزهرة.</p>    <ol style="list-style-type: none"> تدخل الإبرة الموضومة بالخيط في النسيج من بداية الرسة او قاعدتها. تدخل الإبرة في النسيج عند نهاية طرف الفرع الصغير ثم تخرج في منتصف الفرع أو حيثما وجد انحناء. تسحب الإبرة في النسيج بدون شد قوي ويجب أن يغطي الفرع بالخيط. تدخل الإبرة في النسيج في نفس المكان (وسط الفرع) مع جعل الخيط يمر فوق الفرع وينزل ثانية ليحبس خط الفرع. يشد الانحناء برفق ولا تسحب العقدة بقوة. يجب أن يظهر الفرع. تخرج الإبرة من القماش إلى فوق من أقرب بداية فرع. تكرر الخطوات الثالثة والرابعة والخامسة ويستمر بتكرار الخطوات من ١ إلى ٨. <p>غرزة كوبا كوبانا (الفرع).</p> <ol style="list-style-type: none"> لعمل فرع طويل تخرج الإبرة من الفرع المرسوم الطويل وحيثما يظهر الخيط فهو يحتاج إلى تثبيت ليعطي الانحناء اللازم. تمر الإبرة من القماش عند قاعدة الفرع . بالإبهام الأيسر يبعد الخيط عن الإبرة ثم تأخذ غرزة إلى اليمين وتكرر الإبرة ثم يعاد إخراجها من المكان الأول. يشد الخيط ولكن بدون ثني القماش. تتقاس مسافة غرزة ثانية إلى اليمين كما تم عملها في الخطوة الثانية وتكرر الإبرة إلى الأسفل وتخرج من النقطة السابقة ثم يكرر ما سبق . 	<p>عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.</p> <p>عرفي غرزة كوباكابانا .</p> <p>عددي خطوات غرزة كوباكابانا .</p> <p>تدربي على عمل غرزة كوباكابانا .</p>
معرفي	تطبيق	أن تعدد الطالبة خطوات غرزة كوباكابانا .		
معرفي	تحليل	أن تتدرب الطالبة على عمل غرزة كوباكابانا .		
معرفي	تذكر			

الواجب

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

التقويم	المحتوى و إجراءات وأنشطة التعليم والتعلم	الأهداف السلوكية	مستوى الهدف	نوع الهدف
<p>عرض الأسئلة وتلقي الإجابات وتصويبها وتعزيز ما يحتاج لذلك.</p> <p>عددي الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي .</p> <p>تدربي على عمل الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي .</p>	<p>مناقشة الطالبات في الموضوع بعد تقسيمهن لعدة مجموعات تتنافس فيما يبينهن للوصول لأهداف الموضوع بطرح مفردة بعد الأخرى ومناقشتها:</p> <p>الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> زهرة الخوخ. زهرة البنفسج. زهرة الربيع. زهرة تي روز زهرة أرطانسيا. الزهرة الكوية. زهرة صريمة الجدي. وردة الجوري. زهرة المارجريت. 	<p>يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الدرس أن</p> <ul style="list-style-type: none"> أن تعدد الطالبة الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي . أن تتدرب الطالبة على عمل الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي . 	استجابة	وجداني
			تطبيق	معرفي
			تحليل	معرفي
			تذكر	معرفي
				الواجب

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

التقويم	المحتوى إجراءات وأنشطة التعلم والتعلم	الأهداف السلوكية	مستوى الهدف	نوع الهدف
س1: عرفي التعاون.	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 (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا 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 تلقي مساعدة من أحد من أجل إنجاز أمر ما . فوائد التعاون:	يتوقع من الطالبة بعد الدرس أن تكون قادرة على ما يلي : تعريف التعاون. ذكر الآيات والأحاديث التي تحث على التعاون .	استجابة	وجداني
س2: اذكر الآيات والأحاديث التي تحث على التعاون .		تعدد فوائد التعاون. ممارسة التعاون بأسلوب تربوي .	تطبيق	معرفي
س3: عددي فوائد التعاون.		1- يساعد على تقاسم المعلومات. 2- يسهم في تقاسم الوقت والجهد والمال . 3- يسهم في بناء علاقات ناجحة. 4- يبعد الإنسان عن الأنانية وحب الذات. 5- يعزز مفهوم المشاركة في النجاح. 6-	تحليل	معرفي
	<p>نشاط</p> <p>قرّر طلاب / طالبات الفصل القيام بعملية شهرية تتعلق بمواهب السباح ، وثب الخطوات التالية بحسب أهميتها من أجل إخراج المحلة .</p> <p>مائدة</p> <p>من أبرز فوائد التعاون أنه يقود إلى التفكير الجماعي .</p> <ul style="list-style-type: none"> ● جمع المعلومات . ● الاجتماع مع قائد الفصل . ● القيام بالإخراج المهني . ● توزيع الأدوار . ● التخطيط لكيفية إخراج المحلة . 			
				الواجب

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	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 التعلم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي: - أن تذكر المقصود بالجماعة.	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.	طرح هذه الأسئلة التالية على الطالبات واستقبال الإجابات وتصويبها: - أذكر المقصود بالجماعة. - أذكر المقصود بفريق العمل.
معرفي	تطبيق	- أن تذكر المقصود بفريق العمل.	هو مجموعة من الأفراد لها أهداف مشتركة وتمتلك مهارات مختلفة يكمل بعضها بعضاً لإنجاز الأهداف مشتركة لأفراد الفريق.	- عددي مقومات بناء فريق العمل الناجح.
معرفي	تحليل	- أن تعدد مقومات بناء فريق العمل الناجح.	مقومات بناء فريق العمل الناجح: العنصر البيني: وهو يتمثل في البيئة التنظيمية والبيئة الاجتماعية. العنصر الإنساني: وهو يتمثل في القائد وأعضاء الفريق.	- حددي العوامل التي يتوقف عليها حجم فريق العمل.
معرفي	تذكر	- أن تحدد العوامل التي يتوقف عليها حجم فريق العمل.	العنصر الفني: ويقصد به المهمة المطلوب إنجازها والمعلومات المتاحة، والأساليب المختلفة لتحقيقها، والأدوات والأجهزة اللازمة لإنجازها.	
الواجب				

المرحلة الثانوية	تربية صحية ونسوية 4	ثانوي فصلي	اليوم	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 التعلم والتعلم	التقويم
وجداني	استجابة	يتوقع من الطالبات في نهاية الدرس تحقيق ما يلي: - أن تذكر العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.	مناقشة الطالبات في مفردات بعد تقسيمهم لعدة مجموعات تتنافس فيما بينها: العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر: أولاً: الثقة. ثانياً: الانضباط التام. ثالثاً: إعطاء كل فرد حقه من الاهتمام والتقدير. رابعاً: 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 والمسؤوليات 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: أذكر العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر. عددي خطوات بناء فريق عمل ناجح. حددي الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق.
معرفي	تطبيق	- أن تذكر العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.		
معرفي	تحليل	- أن تعدد خطوات بناء فريق عمل ناجح.		
معرفي	تذكر	- أن تحدد الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق.		
الواجب				