

## توزيع المنهج

### لمادة: المهارات الحياتية والأسرية

| المادة: المهارات الحياتية والأسرية | الصف: الصف الثالث المتوسط                                                                                                                     | الفصل: الدراسي الأول | للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)                                                                                  |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأسبوع ١                          | من ٣-١٠ إلى ١٤-١٤٤٨هـ<br>من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٢٠٢٦م<br>التوعية الصحية-الطب النبوي والتداوي بالأعشاب<br>التهيئة                                      | الأسبوع ٢            | من ٣-١٧ إلى ٢١-١٤٤٨هـ<br>من ٨-٣٠ إلى ٣-٢٠٢٦م<br>التوعية الصحية-التمريض المنزلي                                |
| الأسبوع ٣                          | من ٣-٢٤ إلى ٢٨-١٤٤٨هـ<br>من ٩-٦ إلى ١٠-٢٠٢٦م<br>التوعية الصحية-تغذية مرضى السكر<br>التوعية الصحية-تغذية مرضى ضغط الدم                         | الأسبوع ٤            | من ٤-٢ إلى ٦-١٤٤٨هـ<br>من ٩-١٣ إلى ١٧-٢٠٢٦م<br>المهارات الحياتية-الادخار والانفاق<br>التوعية الصحية-التطبيقات |
| الأسبوع ٥                          | من ٤-٩ إلى ١٣-١٤٤٨هـ<br>من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٢٠٢٦م<br>إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر)<br>المهارات الحياتية-مهارات الشراء الرقمي | الأسبوع ٦            | من ٤-١٦ إلى ٢٠-١٤٤٨هـ<br>من ٩-٢٧ إلى ١-٢٠٢٦م<br>المهارات الحياتية-التطبيقات                                   |
| الأسبوع ٧                          | من ٤-٢٣ إلى ٢٧-١٤٤٨هـ<br>من ١٠-٤ إلى ٨-٢٠٢٦م<br>مراجعة                                                                                        | الأسبوع ٨            | من ٤-٣٠ إلى ٤-١٤٤٨هـ<br>من ١٠-١١ إلى ١٥-٢٠٢٦م<br>المهارات الأسرية-الميزانية وموارد الأسرة                     |
| الأسبوع ٩                          | من ٥-٧ إلى ١١-١٤٤٨هـ<br>من ١٠-١٨ إلى ٢٢-٢٠٢٦م<br>المهارات الأسرية-استهلاك الغذاء<br>مراجعة<br>المهارات الأسرية-التطبيقات                      | الأسبوع ١٠           | من ٥-١٤ إلى ١٨-١٤٤٨هـ<br>من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-٢٠٢٦م<br>العناية الملابس-مشكلات الغسيل وأخطاؤه                       |
| الأسبوع ١١                         | من ٥-٢١ إلى ٢٥-١٤٤٨هـ<br>من ١١-١ إلى ١٥-٢٠٢٦م<br>العناية الملابس-التطبيقات                                                                    | الأسبوع ١٢           | من ٥-٢٨ إلى ٢-١٤٤٨هـ<br>من ١١-٨ إلى ١٢-٢٠٢٦م<br>مراجعة                                                        |
| الأسبوع ١٣                         | من ٦-٥ إلى ٩-١٤٤٨هـ<br>من ١١-١٥ إلى ١٩-٢٠٢٦م<br>الغذاء والتغذية-حفظ الأطعمة                                                                   | الأسبوع ١٤           | من ٦-١٩ إلى ٢٣-١٤٤٨هـ<br>من ١١-٢٩ إلى ٣-٢٠٢٦م<br>الغذاء والتغذية-أصناف من بينتي - دقيق القمح                  |
| الأسبوع ١٥                         | من ٦-٢٦ إلى ١-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-٦ إلى ١٠-٢٠٢٦م<br>الغذاء والتغذية-التطبيقات                                                                     | الأسبوع ١٦           | من ٧-٤ إلى ٨-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-١٣ إلى ١٧-٢٠٢٦م<br>الغذاء والتغذية-التطبيقات<br>مراجعة                           |
| الأسبوع ١٧                         | من ٧-١١ إلى ١٥-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-٢٠٢٦م<br>مراجعة عامة                                                                                 | الأسبوع ١٨           | من ٧-١٨ إلى ٢٢-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-٢٧ إلى ٣١-٢٠٢٦م<br>اختبارات شفوية وعملية                                       |
| الأسبوع ١٩                         | من ٧-٢٥ إلى ٢٩-١٤٤٨هـ<br>من ١-٣ إلى ٧-٢٠٢٧م<br>اختبارات نهائية                                                                                | الأسبوع ٢٠           | من ٧-٣٠ إلى ٨-١٤٤٨هـ<br>من ١-٨ إلى ١٦-٢٠٢٧م<br>إجازة منتصف العام                                              |
| معلم/ة المادة:                     | مدير/ة المدرسة:                                                                                                                               |                      |                                                                                                               |

## توزيع المنهج

لمادة: المهارات الحياتية والأسرية

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية ( مكة - المدينة - جدة - الطائف ))

|                                    |                           |                      |                                |
|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|
| المادة: المهارات الحياتية والأسرية | الصف: الصف الثالث المتوسط | الفصل: الدراسي الأول | للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م) |
|------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|

| الأسبوع ١                                                                                                 | الأسبوع ٢                                                                                   | الأسبوع ٣                                                                                                                   | الأسبوع ٤                                                                                                                                                                 | الأسبوع ٥                                                                                | الأسبوع ٦                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| من ١٧-٣ إلى ٢١-٣١ هـ<br>من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦ م<br>التوعية الصحية-الطب النبوي والتداوي بالأعشاب<br>التهينة | من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣ هـ<br>من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م<br>التوعية الصحية-التمريض المنزلي             | من ٢-٤ إلى ٦-٤ هـ<br>من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م<br>التوعية الصحية-تغذية مرضى السكر<br>التوعية الصحية-تغذية مرضى ضغط الدم       | من ٩-٤ إلى ١٣-٤ هـ<br>من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م<br>🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر)<br>المهارات الحياتية-الادخار والاتفاق<br>التوعية الصحية-التطبيقات | من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤ هـ<br>من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦ م<br>المهارات الحياتية-مهارات الشراء الرقمي | من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤ هـ<br>من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦ م<br>المهارات الحياتية-التطبيقات |
| الأسبوع ٧                                                                                                 | الأسبوع ٨                                                                                   | الأسبوع ٩                                                                                                                   | الأسبوع ١٠                                                                                                                                                                | الأسبوع ١١                                                                               | الأسبوع ١٢                                                                    |
| من ٣٠-٤ إلى ٣-٥ هـ<br>من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦ م<br>مراجعة                                                 | من ٧-٥ إلى ١١-٥ هـ<br>من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦ م<br>المهارات الأسرية-الميزانية وموارد الأسرة | من ١٤-٥ إلى ١٨-٥ هـ<br>من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦ م<br>المهارات الأسرية-استهلاك الغذاء<br>مراجعة<br>المهارات الأسرية-التطبيقات | من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥ هـ<br>من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦ م<br>العناية الملابس-مشكلات الغسيل وأخطاؤه                                                                                   | من ٢٨-٥ إلى ٣١-٥ هـ<br>من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦ م<br>العناية الملابس-التطبيقات             | من ٥-٦ إلى ٩-٦ هـ<br>من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦ م<br>مراجعة                      |
| إجازة                                                                                                     | الأسبوع ١٣                                                                                  | الأسبوع ١٤                                                                                                                  | الأسبوع ١٥                                                                                                                                                                | الأسبوع ١٦                                                                               | الأسبوع ١٧                                                                    |
| من ١٠-٦ إلى ١٨-٦ هـ<br>من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦ م<br>🏆 إجازة الخريف                                        | من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦ هـ<br>من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦ م<br>الغذاء والتغذية-حفظ الأطعمة              | من ٢٦-٧ إلى ٣٠-٧ هـ<br>من ٦-١٢ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦ م<br>الغذاء والتغذية-أصناف من بيتي - دقيق القمح                               | من ٤-٧ إلى ٨-٧ هـ<br>من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦ م<br>الغذاء والتغذية-التطبيقات                                                                                               | من ١١-٧ إلى ١٥-٧ هـ<br>من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦ م<br>الغذاء والتغذية-التطبيقات<br>مراجعة  | من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧ هـ<br>من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦ م<br>مراجعة عامة               |
| الأسبوع ١٨ و ١٩                                                                                           | إجازة                                                                                       |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                               |
| من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧ هـ<br>من ٣-١٢ إلى ٧-١٢-٢٠٢٦ م<br>اختبارات شفوية وعملية ونهائية                           | من ٣٠-٧ إلى ٣-٨ هـ<br>من ١٦-١٢ إلى ١٩-١٢-٢٠٢٦ م<br>🏆 إجازة منتصف العام                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                               |

معلم/ة المادة:

مدير/ة المدرسة: