

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	هـ
موضوعات المحتوى (١)							
الأسبوع الأول	من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ				الوحدة صحي وسلامي :- الإمساك بالقلم		
الأسبوع الثاني	من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ				الإمساك بالقلم		
الأسبوع الثالث	من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ				الإمساك بالقلم		
الأسبوع الرابع	من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ				حمل الحقيبة		
الأسبوع الخامس	من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ				حمل الحقيبة		
الأسبوع السادس	من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ				حمل الحقيبة		
إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ							

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	هـ	
موضوعات المحتوى (٢)								
الأسبوع السابع	من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ	إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الوحدة شخصيتي :- من أنا ؟					
الأسبوع الثامن	من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ	إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	من أنا ؟					
الأسبوع التاسع	من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ	إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	الوحدة وفتي :- أيام الأسبوع					
الأسبوع العاشر	من ١٤٤٥/٤/٧ هـ	إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	أيام الأسبوع					
الأسبوع الحادي عشر	من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ	إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	تمارين عامة					
إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ								
الأسبوع الثاني عشر	من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ	إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	تعزيز مهارات الإمساك بالقلم وحمل ، وحدة / صحي وسلامي					



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	هـ
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-			المشرف/ة المادة :-			

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

١	عدد الحصص في الأسبوع	مهارات حياتية والاسرية	المادة :	الثاني ابتدائي	الصف :	الابتدائية (عام)	المرحلة :
موضوعات المحتوى (١)							الأسبوع
		الوحدة صحي وسلامي :- تقليم الأظفار					الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ
		تقليم الأظفار					الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ
		ترتيب الشعر					الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ
		ترتيب الشعر					الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ
		الوحدة شخصيتي :- كيف أتصرف عند مقابلة الآخرين؟					الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ
		إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ					الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ
		كيف أتصرف عند مقابلة الآخرين؟					

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الثاني ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الوحدة وقتي : التقويم الهجري						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	التقويم الهجري						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	التقويم الميلادي						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	التقويم الميلادي						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	تمارين عامة						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	تعزيز مهارات تقليم الأظفار وترتيب الشعر ، وحدة / صحتي وسلامتي						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الثاني ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

١	عدد الحصص في الأسبوع	مهارات حياتية والاسرية	المادة :	الثالث ابتدائي	الصف :	الابتدائية (عام)	المرحلة :
موضوعات المحتوى (١)							الأسبوع
		الوحدة صحي وسلامي :- معاني الرموز الإرشادية					الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ
		معاني الرموز الإرشادية					الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ
		السلامة في تناول الدواء					الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ
		السلامة في تناول الدواء					الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ
		القامة الصحيحة					الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ
		إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ					الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ
		القامة الصحيحة					

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	<p>الوحدة شخصيتي :- كيف أتصرف إذا خرجت أُمي من المنزل؟</p>						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	<p>كيف أتصرف إذا خرجت أُمي من المنزل؟</p>						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	<p>الوحدة وفتي :- الساعة</p>						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	<p>الساعة</p>						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	<p>تمارين عامة</p>						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	<p>إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ</p> <p>تعزيز مهارات السلامة في تناول الدواء ، وحدة / صحي وسلامي</p>						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

١	عدد الحصص في الأسبوع	مهارات حياتية والاسرية	المادة :	الرابع ابتدائي	الصف :	الابتدائية (عام)	المرحلة :
موضوعات المحتوى (١)							الأسبوع
							الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ
							الوحدة صحي وسلامي :- نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام
							الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ
							نظافة الجسم والسلامة أثناء الاستحمام
							الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ
							سلامة العينين و الأذنين
							الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ
							العناية بالفم والأسنان
							الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ
							العناية بالفم والأسنان
							إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ
							الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ
							الوحدة مسكني :- غرفتي

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	<p>الوحدة ملبسي :- الملابس المدرسية والملابس الداخلية</p>						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	<p>الجوارب والحذاء</p>						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	<p>الوحدة غذائي :- الخضراوات</p>						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	<p>الفواكه</p>						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	<p>الفواكه</p>						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	<p>إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ</p> <p>تعزيز مهارات العناية بالفم والأسنان ، وحدة / صحي وسلامي</p>						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهاية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (١)						
الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ	<p>الوحدة صحي وسلامي :- العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)</p>						
الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ	التعامل مع الأدوية						
الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	<p>الوحدة مسكني :- المسكن الصحي</p>						
الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	المسكن الصحي						
الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ	<p>الوحدة ملابس :- ترتيب الملابس و حقيبة السفر</p>						
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ	<p>إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ</p> <p>الوحدة مجتمعي :- آداب التعامل خارج المنزل</p>						

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	آداب التعامل خارج المنزل						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	آداب التعامل خارج المنزل						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	الوحدة غذائي :- العناصر الغذائية						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	العناصر الغذائية						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	العناصر الغذائية						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	تعزيز مهارات التعامل مع الأدوية ، وحدة / صحي وسلامي						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	هـ
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

١	عدد الحصص في الأسبوع	مهارات حياتية والاسرية	المادة :	السادس ابتدائي	الصف :	الابتدائية (عام)	المرحلة :
موضوعات المحتوى (١)							الأسبوع
		الوحدة صحي وسلامي :- بشرتي					الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ
		العناية بشعري وأظفاري					الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ
		التعامل مع الأجهزة الالكترونية					الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ
		الوحدة مسكني :- الحوادث داخل المسكن					الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ
		الحوادث داخل المسكن					الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ
		إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ					الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ
		الحوادث داخل المسكن					

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	السادس ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	١
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الوحدة مسكني :- اختيار الملابس						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	اختيار الملابس						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	الوحدة غذائي :- القهوة						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	التمر						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	التمر						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	تعزيز مهارات التعامل مع الأجهزة الإلكترونية ، وحدة / صحي وسلامي						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	السادس ابتدائي	المادة :	مهارات حياتية والاسرية	عدد الحصص في الأسبوع	هـ
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-			المشرف/ة المادة :-			