



كلية التربية  
قسم المناهج وطرق التدريس

## محاضرات في الدراسات الأسرية

الفرقة الأولى  
شعبة التعليم الأساسي

إعداد

قسم المناهج وطرق التدريس

للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م

الصفحة	الموضوع
٨-٤	<b>الفصل الأول : الاقتصاد المنزلي</b>
٥	- مفهوم الاقتصاد المنزلي
٦	- مجالات الاقتصاد المنزلي
٨	- أهمية دراسة الاقتصاد المنزلي
١٧ - ٩	<b>الفصل الثاني : موارد الأسرة</b>
١٠	- تعريف الموارد
١٠	- أهمية إدارة موارد الأسرة
١٢	- أنواع الموارد
١٤	- الصفات المشتركة للموارد
١٥	- الإجراءات العلمية لحسن استغلال الموارد
٣٠ - ١٨	<b>الفصل الثاني: إدارة الموارد المالية</b>
١٩	- الدخل المالي
١٩	- مصادر الدخل المالي
٢٠	- أهمية إدارة الدخل المالي
٢١	- مراحل إدارة الدخل المالي
٤٥ - ٣١	<b>الفصل الثالث: إدارة الوقت</b>
٣٢	- مفهوم إدارة الوقت
٣٢	- أهمية إدارة الوقت
٣٣	- خصائص الوقت
٣٦	- خطوات إدارة الوقت
٤٣	- قواعد إدارة الوقت
٥٦ - ٤٦	<b>الفصل الرابع: إدارة الطاقة البشرية</b>
٤٧	- مفهوم الطاقة البشرية
٤٧	- خصائص مورد الطاقة البشرية
٤٩	- العوامل التي تؤثر على استخدام الطاقة
٥٠	- التخلص من الطاقة السلبية في الجسم
٥٣	- أنواع التعب
٥٤	- أسباب التعب
٥٣	-- علاج التعب
٧٩ - ٥٧	<b>الفصل الخامس: التغذية السليمة</b>
٥٨	- مفهوم التغذية السليمة
٥٨	- المجموعات الغذائية
٦٢	- العوامل المؤثرة على اختيار نوع الوجبات الغذائية

٦٤	- أسس التغذية السليمة
٦٥	- أضرار الوجبات السريعة
٦٩	- ترشيد استهلاك الغذاء
٨٠	المراجع:
١٠٥ - ٨١	تطبيقات عملية: