

ملخص مقرر أسر 102



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية

موقع المناهج ⇨ المناهج البحرينية ⇨ الصف الأول الثانوي ⇨ تربية أسرية ⇨ الفصل الثاني ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 01:53:14 2025-03-26

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

ملخص مقرر أسر 102

1

ملخص التربية الأسرية

2

تلخيص أسر 102

3

كراسة أنشطة أسر 102

4

ملخص التربية الأسرية مقرراسر 101

5

الفصل الأول : مهاراتي الفكرية (الدرس الأول اتخاذ القرار والتفكير الناقد)

- مفهوم اتخاذ القرار** " العملية التي يجري من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما، وهي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما "
- أنواع القرارات:** ١- **قرارات تخص الفرد:** تخص فرداً بعينه، ولا تؤثر بشكل مباشر في حياة الآخرين مثل شراء هاتف نقال.
- ٢- **قرارات تخص الجماعة:** وهي متعلقة بمصير مجموعة من الناس وقد يجري لاتخاذها من قبل فرد واحد او من قبل مجموعة
- ٣- **قرارات عادية:** القرار الذي نقوم باتخاذده ولا يكون له تأثير مهم او خطير ، مثل أن السفر في بداية الإجازة او منتصفها.
- ٤- **القرار المصيري:** قد يخص الفرد أو يخص مجموعة من الأشخاص، مثل أن يقرر شخص أن ينتقل للعمل في مدينة أو دولة أخرى او قرار التقاعد.
- ٥- **القرارات الدورية:** التي يكون فيها متخذ القرار لديه فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه المشكلة التي تحتاج لاتخاذ قراراي ان المشكلة متكررة، مثل تحديد المكان الذي سيشتري ملابس العيد منه .
- ٦- **القرارات الطارئة:** هي قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فالمشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي مفاجئة دون سابق إنذار،مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق.

خطوات اتخاذ القرار:



- خطوات التفكير الناقد** ١- جمع المعلومات والوثائق المتصلة بالمشكلة أو الموضوع واستعراض الاراء المختلفة.
- ٢- مناقشة الآراء والحلول وتحديد الآراء الصحيحة وغير الصحيحة. ٣- تمييز جوانب القوة والضعف في الآراء.
- ٤- تقييم كل رأى بطريقة موضوعية وعدم التحيز لأي رأي. ٥- تقديم الأدلة والبراهين التي تؤكد صحة الرأي المتخذ.



رؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



اعداد أ. شريف الفيومي

خصائص التفكير الناقد: (-) يفرق بين الراي والحقيقة- يوظف مصادر علمية موثوق فيها- يبحث عن الاسباب والادلة- يفصل بين

التفكير العاطفي والمنطقي – مستطلع ومرن)

ملاحظة: -معوقات التفكير الناقد (التسرع – التعصب – البعد عن الموضوعية- البعد عن التفكير المنطقي -التفكير الروتيني)

الدرس الثاني مهارة الابداع والابتكار

مفهوم الابتكار	مفهوم الابداع
هو " الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع ملموس".	هو "عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتجديده"

عناصر الابداع والابتكار (مكونات الابداع والابتكار)

- 1-الطلاقة:- وهي القدرة على انتاج افكار عديدة وتقاس بعدد الاستجابات وسرعة صدورها
 - 2-المرونة:- ونعني بها درجة السهولة التي يتغير بها الفرد في موقف معين
 - 3-الحساسية للمشكلات:- ونعني بان بعض الافراد أسرع من غيرهم في ملاحظة المشكلة
 - 4-الأصالة:- وهي قدرة الفرد على انتاج افكار او حلول جديدة وغير مألوفة للمشكلة
- طرق تنمية التفكير الإبداعي (توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية) :**

العصف الذهني	قبعات التفكير الست	طريقة سكامبر
" تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (من ٥-١٥ دقيقة)	هي طريقة تساعد "المفكر" على الفصل بين المشاعر والمنطق ومعلوماته عن الابداع ، هذه التقنية موضوعة على أساس ست قبعات تفكير، ١- القبة البيضاء (التفكير المحايد اي تمثل الحقائق) وفيها يتم جمع المعلومات ٢- القبة الحمراء تمثل العواطف أي مشاعر الفرد والآخرين حول الموضوع ٣- القبة السوداء تمثل التشاؤم الحذر أي الجوانب السلبية وعوامل الفشل ٤- القبة الصفراء تمثل التفكير المتفائل أي الجوانب الايجابية وعوامل النجاح ٥- القبة الخضراء تمثل الابداع أي توليد افكار ومشاريع جديدة ٦- القبة الزرقاء تمثل التحكم أي ضبط التفكير والمفاضلة بين الافكار المطروحة لاتخاذ القرار المناسب	تعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال الاستبدال أو التجميع

بعض مجالات الابتكار " كثيرة منها الآتي:

(الاقتصاد الرقمي، ريادة الأعمال، التطبيقات الذكية، والطاقة الشمسية، والروبوتات، وعلوم الفضاء والأدب وفنونه، والفقه وأصوله، والاقتصاد، والكيمياء، والتكنولوجيا، والعسكرية، وعلوم اللغة، والرسم...)

- **جهود مملكة البحرين في مجالات الابداع والابتكار:** -من أجل زيادة التنافسية والكفاءة في القطاع العام بما يتماشى مع أهداف الرؤية الاقتصادية ٢٠٣٠ اتبعت مملكة البحرين نهجا يشجع على الابتكار ينقسم الى قسمين هما:

١-المبادرات الحكومية ومنها الاستثمار في الابتكار – حكومة مبتكرة – دعم الابتكار – حاضنات ومسرعات الاعمال – حماية الافكار المبتكرة -فريق البحرين للفضاء

٢-الجوائز والمسابقات ومنها مسابقة فكرة للابتكار الحكومي – جائزة التميز للحكومة الالكترونية

ملاحظة: - الذكاء الاصطناعي (هو جميع التقنيات التي تمكن اجهزة الحاسب من محاكاة الذكاء البشري ومثال ذلك المركبة الذاتية القيادة)



اعداد أ. شريف الفيومي

الفصل الثاني : مهاراتي الريادية والابتكارية الدرس الثالث (ريادة الأعمال والابتكار)

مفهوم ريادة الأعمال	إنشاء عمل حر يتسم بالإبداع، ويتصف بالمخاطرة (فهي نهج منظم في تحديد الافكار والتخطيط لها)
الابعاد الرئيسية التي تركز عليها ريادة الأعمال	١- حر " الاستقلالية " الا يعمل لدى الاخرين ويكون مستقلا ٢-المخاطرة المدروسة وليست عشوائية ويحولها لفرص إيجابية ٣-الإبداع والابتكار في أسلوب البيع والإنتاج والتسويق
مفهوم راند الأعمال	هو الشخص الذي لديه الإرادة والقدرة، والإبداع لتحويل فكرة جديدة، أو تطوير فكرة قائمة إلى مشروع ريادي

أهمية الريادة في التنمية الاقتصادية في المجتمع

تعد من الأسس المهمة التي تبني عليها المؤسسات الريادية، ومدى قدرتها على التنافس في الأسواق ، و تحقيق الاستدامة في سوق العمل ؛ ولذا كان الاهتمام بالفكرة الريادية ، واكتشاف مصادر توليدها من الأمور التي اعتنى الباحثون بها ، و مدى تأثيرها في راند الأعمال ، وما هي الأفكار الريادية التي يمكن أن توجه مؤسسته الريادية ، وتحدد مجال سوق العمل المناسب لها

أهمية ريادة الأعمال ١- دعم الاقتصاد الوطني بما يتواءم مع رؤية المملكة بحلول العام ٢٠٣٠.

٢-اكتشاف موارد جديدة.

٣-إيجاد وفتح أسواق جديدة للسلعة أو الخدمة.

٤-الإسهام في خلق فرص وظيفية جديدة في المجتمع.

ملاحظة:- ريادة الأعمال الاجتماعية هي نهج من خلاله يطور الافراد والجماعات حلولاً لأي قضايا اجتماعية او بيئية او ثقافية.

سمات راند الأعمال ١-الثقة بالنفس التي تمكنه من الالتزام بتحقيق أهدافه

٢-الإبداع والابتكار والاطلاع على أحدث التقنيات والوسائل

٣-الحماس والطموح لدفعه للإنجاز الدائم

٤-تحمل المخاطر: والنظر للأمور بإيجابية وتفاؤل، ويقبل المخاطرة المحسوبة

٥-يتقبل النقد: ومرونة لتقبل آراء الآخرين، والاستفادة من نصائحهم

٦-المثابرة والإصرار: يعمل بإصرار ومثابرة للوصول الي الهدف المطلوب، وهو يرفض الانسحاب من المواقف الصعبة،

٧-القدرة على الإقناع: لديه قدرة على اقناع الاخرين بفكرته وبوجهة نظره باقتدار

أهمية الإبداع والابتكار في مجال ريادة الأعمال

١-إنشاء مشروعات ريادية جديدة.

٢-البحث عن المادة الأولية وتحويلها وتطويرها وتعديلها للحصول على منتجات جديدة.

٣-اكتشاف طرائق جديدة في الانتاج لتوفير الجهد والوقت والمال.

٤-انتاج منتجات جديدة تتناسب مع متطلبات المستقبل.



رؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



اعداد أ. شريف الفيومي

الدرس الرابع (المشروعات الصغيرة وحاضنات الأعمال)

هو مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالباً ما يستحوذ على حصة في السوق	مفهوم المشروع الصغير															
١-إنتاجية (اساسها التحويل مثل صناعة الذهب) ٢-خدمية(اداء خدمه نيابة عن العميل مثل المخلص الحكومي) ٣-تجارية (تعني شراء سلعة واعادة بيعها مثل البرادات)	تقسيم المشاريع حسب نوعية النشاط															
- عدد العاملين -حجم المبيعات -حجم رأس المال المستثمر -حجم الارباح المتحققة من المشروع - حصة المنشأة في السوق	المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع															
<table><tr><th>المعايير</th><th>نوع المؤسسة</th><th>المتناهية الصغر</th><th>الصغيرة</th><th>المتوسطة</th></tr><tr><td>عدد العمالة</td><td>حتى ٥ عمال</td><td>٥٠-٦ عاملاً</td><td>١٠٠-٥١ عامل</td><td></td></tr><tr><td>الإيرادات السنوية (ديناربحريني)</td><td>50000-1</td><td>من ١ - ٥.٠٠٠ مليون</td><td>١.٠٠٠.٠٠٠ - ٣ مليون</td><td></td></tr></table>	المعايير	نوع المؤسسة	المتناهية الصغر	الصغيرة	المتوسطة	عدد العمالة	حتى ٥ عمال	٥٠-٦ عاملاً	١٠٠-٥١ عامل		الإيرادات السنوية (ديناربحريني)	50000-1	من ١ - ٥.٠٠٠ مليون	١.٠٠٠.٠٠٠ - ٣ مليون		
المعايير	نوع المؤسسة	المتناهية الصغر	الصغيرة	المتوسطة												
عدد العمالة	حتى ٥ عمال	٥٠-٦ عاملاً	١٠٠-٥١ عامل													
الإيرادات السنوية (ديناربحريني)	50000-1	من ١ - ٥.٠٠٠ مليون	١.٠٠٠.٠٠٠ - ٣ مليون													
١-توفير فرص عمل والحد من البطالة والفقر. ٢-داعمة للأنشطة الكبيرة والمتوسطة. ٣-الاستفادة من الثروات المحلية واعادة تفعيلها. ٤-المساهمة في حركة التصدير ورفد الاقتصاد الوطني بالعملات الاجنبية. ٥-تحفيز الشباب للاهتمام بالعمل وتقديسه ليصبح شباباً منتجا وفاعلا في المجتمع. ٦- تنويع تشكيلة المنتجات (التجارية- الصناعية - الزراعية - الخدمات) في الهيكل الاقتصادي للبلاد	أهمية المشروعات الصغيرة في الاقتصاد الوطني															
توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره ومن مصادر التمويل للمشروعات الصغيرة في مملكة البحرين:- <u>١-مصادر التمويل الذاتية</u> مثل "الفرد نفسه - الاسرة -الأصدقاء" <u>٢-الجهات التمويلية الحكومية</u> " بنك البحرين للتنمية - مؤسسة تمكين" <u>٣-الجهات التمويلية الخاصة</u> " بنك الابداع - بنك العائلة -البنوك التجارية"	التمويل															
هي مؤسسات قائمة بذاتها، "لها كيان قانوني، تهدف الي تقديم الخدمات والتسهيلات الي المستثمرين الصغار وبخاصة أصحاب المشاريع المبدعة ملاحظة:- الفرق بين المسرعات والحاضنات في مدة الاحتضان للمشروع ففي الحاضنات تكزن فترات طويلة(اكثر من ٦ شهور لعدة سنوات) اما المسرعات فتكون بين شهر الى ٦ شهور	تعريف حاضنات ومسرعات الأعمال															

أهم الطرق لإيجاد أفكار المشروعات

الابتكار	اغتنام الفرص	التجديد
وهو مشروعات جديدة لم تكن موجودة من قبل.	وهو وجود حاجة لدى قطاع معين من المستهلكين فيتم عمل مشروع يلبي هذه الحاجة. (مثل برادة في مجمع سكني جديد)	وهو إضافة بعض التطوير على مشروعات موجودة لتكون مميزة



رُؤيتنا: جيل رائد، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



أهمية حاضنات ومسرعات الأعمال:-

- ١- دعم المهارات والابداع.
 - ٢- توفير جميع السبل لبدء وانطلاق المشروع المطلوب.
 - ٣- تقديم الخدمات والتسهيلات لأصحاب المشاريع من توفير مكان مناسب والتمويل وخبرات وتسويق منتجاتهم.
 - ٤- زيادة فرص نجاح المشروعات الناشئة.
 - ٥- إيجاد الحلول لأي مشاكل قد تواجه المشروعات.
- ملاحظة:-** تعتبر المشروعات الصغيرة مهمة جداً للاقتصاد الوطني لأنها توفر فرص عمل وتحد من مشكلات الفقر والبطالة وداعمة للأنشطة الكبيرة والصغيرة وتخلق شباب منتج وفاعل وتساهم في حركة التصدير

تصنف حاضنات الأعمال الى

- ١- حكومية مثل مركز البحرين للتنمية وريادات (مركز تنمية قدرات المرأة البحرينية
- ٢- خاصة وهي تخضع لإشراف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة وعددها ٢٤ مؤسسة خاصة،
- ٣- مختلطة مثل مؤسسة تنمو ومؤسسة ركن



<p>هي امتلاك الأفراد معارف ومهارات في إدارة المال، ووعيهم بأن قراراتهم وتصرفاتهم المالية سيكون لها تأثير في حياتهم الشخصية</p>	<p>الثقافة المالية</p>
<p>١-تشجيع الأفراد على الاستثمار والمشاركة في الاسواق المالية. ٢- تسمح للتخطيط لمرحلة التقاعد والاستعداد الجيد لها. ٣-تمنح الافراد القدرة على المفاضلة بين المنتجات والخدمات المالية المتاحة امامهم واختيار المنتج المناسب لمقدرتهم المالية. ٤-الافراد ذوو الثقافة المالية لايتأثرون بالقرارات المالية لاقربانهم كالاصدقاء والجيران وزملاء العمل ٥-اصحاب الثقافة المالية العالية لديهم المقدرة على الادخار بنظام واستمرار. ٦-تحقيق الأمن المالي للاسر وتجنب الوقوع في عجز مالي. ٧-تسمح ثقافة الافراد المالية بالتغلب على نقص المساعدات الحكومية وعلى تخفيضها.</p>	<p>أهمية الثقافة المالية</p>
<p>توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية" .</p>	<p>الادخار</p>
<p>التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة والهدف من وضع الميزانية كالاتي: - يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها - يحدد الحاجات الفعلية للأسرة - تجنب حالات التبديد والتبذير والعشوائية في التصرف، ووضوح الرؤية للوضع المادي --توفير سجلات مالية نافعة يمكن الرجوع إليها عند الحاجة بنود ميزانية الأسرة (بنود ثابتة مثل ايجار المسكن- بنود متغيرة مثل الملابس – بنود الادخار للظروف الطارئة)</p> <p>اسس عامة لوضع الميزانية (تكون واقعية و متمشية مع اهداف الاسرة وتساعد على تحسين وضع الاسرة وطرق معيشتها ومرنة وتراعي الادخار لأى ظروف طارئة)</p>	<p>ميزانية الاسرة</p>
<p>هو حسن استعمال الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان</p>	<p>ترشيد الاستهلاك</p>
<p>هو الانتفاع بالموارد المتاحة لأقصى حد ممكن</p>	<p>الاستهلاك</p>
<p>هو الذي يحسن استعمال الموارد المتوافرة لديه لتعود عليه بالنفع</p>	<p>مفهوم المستهلك</p>
<p>١-الحق في الصحة والسلامة عند الاستعمال العادي للمنتجات(تقوم اجهزة الدولة بفحص المنتجات قبل عرضها بالسوق) ٢-حق المعرفة: (بطاقات تعريفية تلصق على السلع موضح بها محتوياتها وطريقة استعمالها والعناية بها) ٣-حق احترام خصوصية المستهلك:(الحفاظ على المعلومات الشخصية للمستهلك وعدم استعمالها في اغراض اخرى) ٤-الحق في الاختيار الحر للمنتجات:(بتوفير العديد من البدائل المتنوعة من نفس المنتج وعلى المستهلك الاختيار فيما بينها) ٥-الحق في الحصول على المعرفة بحماية حقوقه ومصالحه المشروعة(تمثل مصالح المستهلك لدى الجهات الرسمية وغير الرسمية كمكاتب تلقي الشكاوى او الاقتراحات وتخصيص برامج تليفزيونية لمثل ذلك) ٦-حق المستهلك في الحياة في بيئة صحية(اتخاذ اجراءات تضمن للمستهلك العيش والعمل في بيئة نظيفة و خالية من المخاطر والتلوث)</p>	<p>حقوق المستهلك</p>

إعداد أ. شريف الفيومي وطريقة التخزين وتعليمات	١- قبل الشراء، على المستهلك أن يتأكد من توافر الضمانات و بلد المنشأ للمنتج والاستعمال وتاريخ الصلاحية. ٢- على المستهلك أن يطلب الفاتورة من المزود ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة مدرجة قبل مغادرة المحل، مع ضرورة الحفظاها. ٣- يفحص المستهلك السلعة جيدا للتأكد من أنها خالية من أي عيوب قبل مغادرة المحل. ٤- فيما يتعلق بالسلع المعمرة (مثل التلفاز، وغسالة الملابس وغيرها)، على المستهلك أن يتأكد من فهم تفاصيل الخدمات المقدمة بعد الشراء، وأن يعرف الأجزاء التي يشملها الضمان. ٥- قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها.	مسؤوليات المستهلك
تعني حماية كل أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش؛ وتوافر الامان عندإجراء أي معاملة تجارية	١- تنفيذ أحكام القوانين والتشريعات المنظمة لحماية حقوق المستهلك ٢- اتخاذ التدابير اللازمة لحماية المستهلك، وفقا للقوانين والأنظمة المعمول بها في مملكة البحرين ٣-تخاذ التدابير اللازمة لمكافحة الغش التجاري، وفقا للقوانين والأنظمة المعمول بها ٤-تلقي الشكاوى من المستهلكين والتحقق منها وفض النزاعات بين المستهلكين والمزودين والعمل على حلها وديًا ما أمكن ذلك	حماية المستهلك
استعمال حقيقة معروفة- استعمال خدع لفظية وسينمائية -استخدام شخصية مشهورة -تكرار الاعلان	١- التأكد من حقيقة الاعلان ومدى صالحيته قبل قرار الشراء ٢- التمييز بين الاعلانات العاطفية والاعلانات الحقيقية ٣- مقارنة المستهلك بين سعر ما يعلن عنه وميزانيته قبل الاقدام على الشراء ٤- البعد عن الاعلانات التي تحتوي على شروط شراء	الخدمات التي تقدمها إدارة حماية المستهلك في مملكة البحرين
		اساليب الاعلان
		كيفية مواجهة المستهلك لتأثير الاعلانات



رُؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



اليوم

الادخار هو توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية وينقسم الي نوعين

٢- ادخار نقدي

على هيئة نقود: وهو الادخار الغالب في الوقت الحاضر.

١- ادخار عيني

ويكون على هيئة سلع أو بضائع مثل حفظ بعض الخضروات أو الفواكه في مواسمها واستعمالها فيما بعد.

ب- الادخار الاختياري

ونعني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل في حسابات التوفير في البنوك

أ- الادخار الإجباري

وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم.

فائدة الادخار الاختياري :

- ١- تأمين الحاجات المستقبلية للأسرة. ٢- تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والاحداث غير المتوقعة في المستقبل.
- ٢- توفير دخل يتزايد تدريجيا لمواجهة المستوى المعيشي المتزايد باستمرار.
- ٣- تنمو النقود بالادخار وتتناقص بدون ادخار.
- ٤- ازدهار الوطن وتنميته نتيجة تشغيل المال المدخر في الاعمال التجارية والصناعية المشروعة.



رُؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



الفصل الرابع مهاراتي الرقمية الدرس السابع (امن المعلومات)

اعداد أ. شريف الفيومي

أمن المعلومات	الامن المعلوماتي
هو "حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرية) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تستعمل هذه المعلومات وتخزينها وترسلها"	هو " حماية الافراد والشركات من الخسارة المادية نتيجة فقد معلومات الحسابات البنكية كرقم بطاقة الائتمان،

أبرز تهديدات أمن المعلومات



أنظمة مملكة البحرين في مكافحة جرائم المعلومات: قامت البحرين بإصدار المرسوم رقم 109 لسنة 2011م بإنشاء الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يندرج تحت مظلتها عددا من الإدارات الأمنية 6 إدارات التي تحفظ دعائم الاقتصاد الوطني وهي:-

١- **إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية:** تختص بمكافحة جرائم الاحتيال وخيانة الأمانة والتزوير وتزييف العملات وجرائم الشيكات والبطاقات الائتمانية

٢- **إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية:** تختص بمكافحة سرقة واختراق للبريد الإلكتروني والإساءة والتشهير والسب أو الإهزاز باستعمال وسائل إلكترونية

٣- **إدارة مكافحة جرائم الفساد:** تختص بمكافحة الرشوة والاختلاس واستغلال النفوذ وإساءة استعمال النفوذ، إضافة إلى الرشوة والاختلاس في القطاع الخاص

٤- **إدارة التحريات المالية:** وتختص بمكافحة جرائم غسل الأموال وتمويل الإرهاب وجرائم تهريب الأموال

٥- **إدارة الشرطة العربية والدولية "الإنتربول":** وهي الوسيط بين وزارة الداخلية بمملكة البحرين وشعب وإدارات الاتصال في وزارات الداخلية بجميع الدول الأعضاء في المنظمة الدولية وتهدف لتأمين المساعدة المتبادلة بين الدول الأعضاء في المجالات الأمنية والاستخباراتية وتسليم المجرمين

٦- **إدارة البحث والتحري:** التي تختص بجمع المعلومات والاستدلالات والتحريات وإعداد التقارير الأمنية والاستخباراتية في جميع القضايا التي تباشرها جميع الإدارات السالفة الذكر.



إرشادات أمنية لحماية معلوماتنا

- 1- كن حذرا حين استعمالك للإنترنت، ولا تكشف أي معلومات شخصية
- 2- لا تستعمل اسمك الحقيقي ولا تضع عنوانك ورقم هاتفك في أي رابط لمواقع أو صفحات
- 3- كن حذرا حول إرسال الصور إلى أشخاص لا تعرفهم معرفة جيدة
- 4- لا تتحدث عن معلوماتك الشخصية أو عن عائلتك أو أصدقائك
- 5- لا تشارك أحداً كلمة السر الخاصة بك، واحرص على وضع كلمة مرور أو كلمة سر معقدة
- 6- لا تستجيب للرسائل غير اللائقة أو رسائل البريد الإلكتروني
- 7- استعمل برامج الحماية من الفيروسات
- 8- تجنب الدخول للمواقع الحساسة كالبنوك عن طريق روابط من مواقع أخرى
- 9- تأكد من وجود https في شريط العنوان الخاص بالصفحة التي تطلب بياناتك الخاصة
- 10 - لا تعلن عن مكانك عبر شبكات التواصل الاجتماعي، كقولك أنا الآن في مطعم، فقد تستغل للقيام بعمليات سرقة نتيجة غيابك عن المنزل

عدد عناصر أمن المعلومات؟

- ج: ١- السرية وتعني منع الوصول الى المعلومات الا للشخص المصرح لهم فقط
- ٢- السلامة وتعني ضمان ان المعلومات صحيحة ولا تتغير ولا تتبدل ٣ - التوافر وتعني امكانية الوصول للمعلومات في اي وقت
- ملاحظة: الفيروسات عبارة عن برامج قام بتطويرها وكتابتها مبرمجون محترفون وهي تعد من البرامج الخطيرة؟**
- لانها تهدف الي تنفيذ أوامر معينة في جهاز الضحية كإلحاق الضرر بالحاسوب وما يحتويه من بيانات، أو فتح منافذ في الحاسوب يمكن عن طريقها اختراقه ومراقبته)

ملاحظة:- قامت البحرين بإنشاء الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يندرج تحت مظللها عدد من الإدارات الأمنية لكي تحفظ دعائم الاقتصاد الوطني وتعزز البيئة الاقتصادية الأمانة و تدفع عجلة التنمية والنهضة.



رؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21

الدرس الثامن (الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية)

اعداد أ. شريف الفيومي

الاقتصاد الرقمي	المواطنة الرقمية
هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائط الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات	هي جملة المعايير والضوابط السلوكية والأخلاقية والقانونية الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم للتكنولوجيا الرقمية

مظاهر الاقتصاد الرقمي: التسويق الإلكتروني، والاستثمار الإلكتروني، والحكومة الإلكترونية والتجارة الإلكترونية وغيرها

مفهوم التجارة الإلكترونية هي كل نشاط تجاري ينفذ بوساطة الإنترنت ووسائل الاتصال الإلكتروني بين المشتري والبائع؛ إذ يجري توفير السلعة أو الخدمة، وتسديد ثمنها، وتوصيلها إلى موقع استلامها **بطريقة إلكترونية** ،

محاور المواطنة الرقمية

١- الوصول الرقمي: المشاركة الإلكترونية الكاملة في المجتمع

٢- التجارة الرقمية: بيع وشراء البضائع إلكترونياً وهي تشمل البيع والشراء عبر الإنترنت

٣- الاتصال الرقمي: التبادل الإلكتروني للمعلومات توعية الفرد بآداب السلوك والقواعد الواجب اتباعها،

٤- محو الأمية الرقمية: عملية تعليم وتعلم التكنولوجيا واستعمال أدواته

٥- اللياقة الرقمية: المعايير الرقمية للسلوك والاجراءات إبراز دور الإباء والتربويين في التعرف بأساسيات قواعد السلوك الرقمي، الذي يقوم على مبدأ الاحترام

٦- القوانين الرقمية: المسؤولية الرقمية عن الأعمال والأفعال من خلال الوعي بالعقوبات التي تترتب على: استعمال برامج القرصنة، أو اختراق البرامج والأنظمة أو التحرش أو سرقة الهوية وغيرها

٧- الحقوق والمسؤوليات الرقمية: الحريات التي يتمتع بها الجميع في العالم الرقمي توعية بالحقوق الإلكترونية مثل: حقوق الملكية الفكرية أو الحقوق المدنية

٨- الصحة والسلامة الرقمية: الصحة النفسية والجسدية في عالم التكنولوجيا الرقمية أخذ الحيطة والحذر من المخاطر الجسدية والنفسية الكامنة التي يمكن أن تصيبهم من جراء استعمالهم للتكنولوجيا،

٩- الأمن الرقمي (الحماية الذاتية): إجراءات ضمان الوقاية والحماية الإلكترونية الواعي بالاستخدام الامن للوقاية من مشكلات

سرقة البيانات، والاحتيال، والتحرش

البصمة الرقمية هي سلسلة من "آثار الأقدام" التي تتركها وراءك في كل مرة تتصل فيها بالإنترنت. فتقوم مواقع الشبكة العنكبوتية التي تزورها بتسجيل مجموعة من الأرقام الفريدة الخاصة بجهازك.

مهارات وخصائص المواطنة الرقمية

إن السلوكيات والأعراف في المواطنة الرقمية تتضمن نطاقاً واسعاً، فلا بد من الأفراد أن يتمتعوا ببعض المهارات التي تعد جزءاً من مواطنتهم، وهي :

هوية المواطن الرقمي / القدرة على إدارة وقت الشاشة/ إدارة التسلط عبر الإنترنت. واكتشافها والتعامل معها بحكمة/

إدارة الأمن السيبراني (الجرائم الإلكترونية). حماية البيانات عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية

إدارة الخصوصية. القدرة على حماية خصوصية الآخرين والمعلومات المشتركة

التفكير الناقد. التمييز بين المعلومات الحقيقية والباطلة، والمحتوى الجيد والضرر، والاتصالات الموثوقة والمشبوهة



اعداد أ. شريف الفيومي

البصمات الرقمية: القدرة على إدارة وفهم طبيعة الآثار الرقمية وآثارها الواقعية بمسؤولية
التعاطف الرقمي: فهم احتياجات ومشاعر الآخرين على الشبكة العنكبوتية
خصائص المواطن الرقمي:

يلتزم الأمانة الفكرية. - يحترم الثقافات والمجتمعات في البيئة الافتراضية.
يحافظ على المعلومات الشخصية. - يدير الوقت الذي يقضيه في استعمال الوسائط الرقمية.
يستعمل الإنترنت استعمالاً منظماً وفعالاً. - يحمي نفسه من الأفكار السلبية التي تنشر في الوسائط الرقمية.
يستعمل المعلومات والتكنولوجيا استعمالاً آمناً وقانونياً.

الفصل الخامس: مهارات البيئية الدرس التاسع (التربية البيئية)

المصطلح	المفهوم
القدرة على التقويم البيئي	معاونة الأفراد والجماعات على تقويم مقاييس وبرامج تربية بيئية
الوعي البيئي	معاونة الأفراد والجماعات على إدراك مشكلات البيئة وجميع جوانبها المرتبطة بها
المعرفة البيئية	إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات لاكتساب خبرات متنوعة
البيئة	المكان الذي يعيش فيه المخلوق الحي أو الإطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه علمقوما حياته من غذاء وكساء ومأوى ودواء، ويمارس فيه نشاطاته المختلفة"
التربية البيئية	عملية ينتج منها تكوين القيم والاتجاهات والمهارات اللازمة لفهم وتقدير العلاقات التي تربط الإنسان بالبيئة
الوعي البيئي	عملية تهدف معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب الوعي بالبيئة وجميع جوانبها والمشكلات المرتبطة بها

ملاحظة: أهمية التربية البيئية من الجانب الأخلاقي ومن الجانب العلمي ومن الجانب الاقتصادي

المبدأ الاقتصادي	المبدأ العلمي	المبدأ الأخلاقي
استغلال موارد البيئة استغلالاً منظماً وغير عشوائي مثل استغلال الثروات الطبيعية ومنها الغابات استغلالاً منظماً وعدم إهدارها	التعامل مع البيئة من خلال العلم مثل دور البحث العلمي في تنمية الثروة النباتية والتخطيط لتقليل التلوث.	أن يكون الإنسان نافعاً، مثل المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي

أهداف التربية البيئية

1. **الوعي البيئي:** وهي عملية تهدف إلى اكتساب الوعي بالبيئة وجميع جوانبها والمشكلات المرتبطة بها.
2. **المعرفة البيئية:** ويقصد بها اكتساب خبرات متنوعة.
3. **المهارات البيئية:** معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها.
4. **الاتجاهات والقيم البيئية:** وتعني إكساب الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة وحمايتها وتحسينها

لا تغنى عن الكتاب المدرسي

ملخصات دروس مقرر أسر ١٠٢ -

اعداد أ. شريف الفيومي

٥. المشاركة البيئية: في حل المشكلات الملحة، مثل مشكلة ثقب الأوزون التي تتطلب تكاتف كل الدول

٦. القدرة على التقويم البيئي: مقاييس وبرامج تربية بيئية في ضوء العوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والاجتماعية والثقافية

تنقسم البيانات الى قسمين هما:-

<u>البيئة الطبيعية</u>	<u>البيئة المشيدة</u>
وهي البيئة التي لا دخل للانسان في وجودها كالغابات والصحاري وبيئة الشعاب المرجانية وغيرها من البيئات الطبيعية	وهي التي من صنع الانسان وتشمل المناطق السكنية، والصناعية والمراكز التجارية والمدارس والمعاهد والطرق والاراضي الزراعية وغيرها

أمثلة لبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تلوث الماء أو الهواء :-

(القاء نفايات المصانع في المسطحات المائية – تلوث الشواطئ – عوادم السيارات ودخان المصانع - قطع لأشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومساكن، والإفراط في استهلاك المراعي -استعمال الأسمدة الكيماوية والمبيدات وغيرها من الأنشطة البشرية)

2025

2024

اعداد أ. شريف الفيومي

الدرس العاشر (البيئة المستدامة)

- التنمية المستدامة	البيئة المستدامة
ترجمة لتفاعل الإنسان مع البيئة لتجنب استنزاف الموارد الطبيعية أو تدهورها، والحفاظ على جودة البيئة لأمد طويل	هي القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتهم الخاصة"

أهداف التنمية المستدامة:-

<p>١٠. الحد من انعدام المساواة.</p> <p>١١. مدن ومستوطنات مستدامة.</p> <p>١٢. الاستهلاك والإنتاج المسؤولان.</p> <p>١٣. تغير المناخ.</p> <p>١٤. حفظ المحيطات والبحار والموارد البحرية.</p> <p>١٥. حماية النظم الإيكولوجية البرية.</p> <p>١٦. السلام والعدل والمؤسسات.</p> <p>١٧. تعزيز الشراكات العالمية.</p>	<p>١. القضاء على الفقر</p> <p>٢. القضاء على الجوع</p> <p>٣. الصحة الجيدة والرفاه</p> <p>٤. ضمان التعليم الجيد</p> <p>٥. تحقيق المساواة بين الجنسين.</p> <p>٦. ضمان توافر المياه وخدمات الصرف الصحي</p> <p>٧. ضمان الحصول على خدمات الطاقة الحديثة</p> <p>٨. تعزيز النمو الاقتصادي والعمالة الكاملة</p> <p>٩. إقامة بنى تحتية والتصنيع الشامل وتشجيع الابتكار</p>	<p>١. القضاء على الفقر</p> <p>٢. القضاء على الجوع</p> <p>٣. الصحة الجيدة والرفاه</p> <p>٤. ضمان التعليم الجيد</p> <p>٥. تحقيق المساواة بين الجنسين</p> <p>٦. المياه النظيفة والنظافة الصحية</p> <p>٧. طاقة نظيفة وبأسعار معقولة</p> <p>٨. العمل اللائق ونمو الاقتصاد</p> <p>٩. الصناعة والبنية التحتية والابتكار</p>
---	--	--

- ملاحظة:- الأبعاد الثلاثة للتنمية المستدامة هي :**
- ١- **البعد الاقتصادي** : يهدف تطوير القدرات الانتاجية ودعم البحث العلمي وتحفيز الاستثمارات لمضاعفة الانتاج بما يكفي احتياجات النسان
 - ٢- **البعد الاجتماعي** : ويتمثل في التوزيع العادل للثروات وتوفير الحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لجميع افراد المجتمع دون تمييز
 - ٣- **البعد البيئي** : من خلال تطوير مصادر الطاقة المتجددة وترشيد استهلاك المصادر الغير متجددة وإعادة التدوير والتقليل من الاثار الضارة للأنشطة الانتاجية"

نماذج من إنجازات مملكة البحرين في مجال التنمية المستدامة في البعد البيئي:-

- ## - دور المجلس الأعلى للبيئة في تحقيق الأهداف البيئية للتنمية المستدامة:-

بعض مؤسسات وهيئات التنمية المستدامة في مملكة البحرين:

- ١- المجلس الأعلى للبيئة.
- ٢- المؤسسة الوطنية لحقوق الانسان
- ٣- هيئة جودة التعليم والتدريب
- ٤- المجلس الأعلى للمرأة

- أمثلة لبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تلوث الماء أو الهواء، واقتراح الحلول الممكنة للحد من تلك السلوكيات الخاطئة:

(انسكاب النفط والزيوت في الماء * الأبخرة والأبخنة المتصاعدة من الصناعات * المخلفات الزراعية كـ (المبيدات الحشرية)، والمخصبات* تآكل التربة * حرق الوقود الأحفوري * يؤثر الضباب الدخاني والملوثات المسببة للحساسية في صحة الإنسان * يسبب تغير المناخ * تسبب الغازات السامة المنبعثة من احتراق الغازات والفحم أمراضاً حادة .)

كيفية حماية البيئة من التلوث

- ١-التقليل من رمي المخلفات وإعادة تدويرها . ٢- التطوع والمشاركة في تنظيف المجتمع والمساحات المائية.
- ٣- نشر ثقافة حماية البيئة بين افراد المجتمع. ٤- التقليل من استخدام المياه، وبالتالي التقليل من مياه الصرف الصحي .
- ٥-استخدام حقائب التسوق القابلة لإعادة التدوير والاستخدام، وتجنب شراء العبوات البلاستيكية .
- ٦-استخدام المصابيح المستدامة والموفرة للطاقة، للتقليل من انبعاث غازات الاحتباس الحراري.
- ٧-زراعة الأشجار بكثرة، لأنها تزود الهواء بالأكسجين وتُثَقِّق وتُحافظ على المناخ من التغير.



رُؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



اعداد أ. شريف الفيومي

الفصل السادس مهارات الصحة الدرس الحادي عشر (الصحة العامة)

المريض	مفهوم الصحة
"هو عجز أو قصور في عضو أو جهاز أو أكثر من أعضاء أو أجهزة الجسم، أو عدم توافق ذهني أو اضطراب نفسي".	"هي حالة تكامل الجسم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد خلوه من الأمراض والعاهات والإعاقة"

الصحة العامة (public Health)

علم وفن حماية الصحة، والوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بغرض تحسين وإطالة العمر من خلال جهود منظمة وخيارات مستنيرة للمجتمع، والمنظمات العامة والخاصة والمجتمعات والأفراد.

ومن أهداف الصحة العامة:

- الارتقاء بالمستوى الصحي العام من خلال تقديم الخدمات الصحية إلى جميع أفراد المجتمع.
- توفير بيئة صحية سليمة عن طريق العناية بالمسكن ومياه الشرب وتأمين الغذاء المتكامل والمحافظة على البيئة.
- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها ومنع حدوثها، وذلك بالكشف المبكر وتنفيذ برامج الوقاية الخاصة بها.
- تثقيف أفراد المجتمع صحياً من خلال برامج ثقافية صحية، وحث الأفراد على اتباع السلوكيات الصحية السليمة.
- تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.
- التأهيل الصحي والبدني للمصابين ليصبحوا أفراداً طبيعيين متمتعين بالقدر المناسب من الصحة.

مصادر العدوى ومستودعها:

- 1- **مستودعات بشرية** : وهي يعد البشر المستودعات الرئيسية لمسببات الأمراض التي تصيبهم فقد ينقلون مسبب المرض نقلاً مباشراً أو غير مباشر إلى أفراد آخرين.
- 2- **مستودعات حيوانية** : وهي نتيجة لانتقال مسببات الأمراض من الحيوانات مثل داء الكلب والانفلونزا .
- 3- **مستودعات أخرى** : هي الأماكن التي تنمو وتتكاثر فيها الكائنات المعديّة مثل التربة والماء والغذاء الملوث.

تنتقل مسببات الأمراض بصورة أساسية إلى البشر بثلاث طرائق:

- 1- **الاتصال المباشر** الاتصال بالناس الآخرين بشكل مباشر فتنتقل الأمراض مثل الانفلونزا.
- 2- **الاتصال غير المباشر** انتقال المرض عن طريق الهواء أو لمس الأشياء الملوثة أو رذاذ العطس والكحة.
- 3- **الناقلات** مثل انتقال المرض عن طريق المفصليات والحشرات اللاذعة كالبعوض والذباب.



رُؤيتنا: جيل راند، متميز بحبه لوطنه، ومتقن لمهارات القرن الـ 21



اعداد أ. شريف الفيومي

إجراءات مكافحة الأمراض المعدية تقسم الى ثلاثة أقسام هي:-

- 1- منع انتشار الأمراض المعدية. وذلك عن طريق القضاء على مصدر العدوي - خفض القدرة على العدوى باعطاء علاج مناسب - حجز مصدر العدوي بعزل المريض - صحة البيئة بالتطهير والتخلص من الفضلات باستمرار - التنقيف الصحي حول خطورة العدوي وطرق الوقاية منها.
- 2- زيادة مقاومة المضيف الجديد بالتحصين بالأصصال (وهي اجسام مضادة يحقن بها الانسان او الحيوان) او الامصال (وهو اعطاء لقاح للشخص بهدف تكوين مناعة لديه لحمايته من الاصابة بالمرض).

3- الإقلال من أثر الحالات التي لم يتمكن من منع ظهورها بالرعاية والتمريض.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- 1- أخذ اللقاحات.
- 2- عدم ملاسة المريض.
- 3- غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل تناولها.
- 4- زيارة الطبيب كلما دعت الحاجة.
- 5- تناول الأدوية في حالة الاصابة بالمرض.
- 6- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- 7- التنظيف الدوري للمنزل.
- 8- الطهي الجيد للغذاء.
- 9- استعمال خدمة الدفع الالكتروني.
- 10- غسيل المعطبات بالماء والصابون.
- 11- لبس الكمادات والقفازات في أثناء عملية التسوق.

إجراءات مملكة البحرين في مواجهه جائحة كورونا

- 1- إتاحة الفحص المجاني لجميع المواطنين والمقيمين.
- 2- تقديم العلاج اللازم لجميع الحالات القائمة والمصابة بالفيروس المستجد
- 3- إغلاق أغلب الأماكن العامة لتقليل التجمعات والمؤسسات التعليمية وتطبيق نظام التعليم عن بعد.
- 4- إطلاق حملة وطنية شاملة بعنوان "مجتمع واع"
- 5- تفعيل خط مجاني بلغات متعددة
- 6- إطلاق الحملة الوطنية "متكاتفين لأجل سلامة البحرين"
- 7- إطلاق حملة "فيينا خير" بمبادرة من المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية.



الدرس الثاني عشر (الصحة النفسية)

مفهوم الصحة النفسية هي " رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الآخرين والمواقف والأحداث من حوله".

تتمثل مظاهر الصحة النفسية في تحقيق بعض الجوانب التالية

- ١- **الإيجابية** اي المقدرة بذل الجهد وعلى مواجهة العقبات حتى لا يشعر بالعجز.
- ٢- **التفاؤل** اي النظرة المتفائلة للامور وعدم التشاؤم .
- ٣- **تعرف الفرد على إمكانياته وقدراته** يحدد اهدافه وفقا لقدراته وامكانياته مع ادراكه بوجود فروق فردية بين الناس.
- ٤- **تقبل النقد ولا يشعر بالنقص لكي ينجح في عمله** ولا بد ان ينهمك في العمل الجماعي.
- ٥- **القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة ويتوافق مع نفسه ومع الآخرين**
- ٦- **اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته** دون افراط او تفريط
- ٧- **القدرة على ضبط الذات والتحكم في سلوكه**
- ٨- **ثبات الانفعال** فاستجابة الفرد للخوف مثلا في موقف يستدعي الخوف هي استجابة ايجابية معقولة.
- ٩- **النضج الانفعالي** اي قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته تعبيرا منضبطا بعيدا عن التهور.
- ١٠- **القدرة على تحمل المسؤولية**

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد: تمكن الفرد من عدة أمور وهي :

- ١- النمو الاجتماعي السليم. 2- مواجهة مشكلات الحياة. ٣- التعليم الجيد ٤- النجاح المهني
- ٥- تدعم الصحة البدنية للفرد. ٦- رفع الانتاجية ٧- امان وطمأنينة الفرد

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

- ١- تؤدي إلى تماسك المجتمع. 2- تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفاءته.
 - ٣- القضاء على العادات السيئة كالإدمان، والخمور والسرقه 4- يقلل من نسبة الانحراف والخروج عن القانون.
 - ٥- المجتمع الذي يسود أفراداه الصحة النفسية يكون أقدر على التعاون والتكامل والتآلف لتحقيق أهدافه ورفيه.
- مظاهر الصحة النفسية :-**

الإيجابية - التفاؤل - تعرف الفرد على إمكانياته وقدراته - تقبل النقد - القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة
اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته - القدرة على ضبط الذات - ثبات الانفعال - النضج الانفعالي - القدرة على تحمل المسؤولية



تعريف الاضطرابات النفسية :-

(هي حالات من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة، بمعنى أن الاضطراب النفسي هو عكس الصحة النفسية.)

من امثلة الاضطرابات النفسية التي تصيب الشخص:-

١- **الوسواس القهري** (هو تكرار سلوك معين أو أفكار محددة طوال اليوم وكل يوم على نحو مزعج) - **الاكتئاب** (وهو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح) - **الفوبيا (الخوف المرضي)** - اضطراب الشخصية (وهي مجموعة أنماط سلوكية معينة مثل: إدمان الكحول، و إدمان العقاقير، والأمراض السيكوسوماتية الناشئة بسبب نفسي انفعالي وأثار بدنية جسمية مثل أمراض قرحة المعدة)

-تعريف العلاج النفسي (هو مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.)

خطوات علاج الاضطرابات النفسية :-

١- الاعتراف بالمشكلة وهو اولي الخطوات للعلاج لان الشخص يحاول البحث حلها

٢- مراجعة المتخصصين " الطبيب النفسي (وهو يحمل مؤهلا في الطب ويصف علاج بالادوية والعقاقير) أو الاخصائي النفسي وهو يحمل مؤهلا في علم النفس العيادي ، ويقدم الجلسات العلاجية باستعمال طرائق العلاج المعروفة بنتائجها، وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها. "

٣. تعديل السلوك وعلاجه نفسياً وهو ما يعرف بالعلاج النفسي وهو مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تستهدف تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.

2025

2024