

ملخص كامل لمقرر أسر 102



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول الثانوي ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 14:24:37 2025-11-10

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

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين 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

مذكرة التربية الأسرية

1

ملخص أسر 102

2

مراجعة النهائي و حل أنشطة الكتاب مقرر أسر 102

3

ملخص التربية الأسرية 102

4

ملخص التربية الأسرية 102

5

الكتاب
الجديد



الكتاب
الجديد



اسم الطالب/ة:

الصف:

المدرسة:

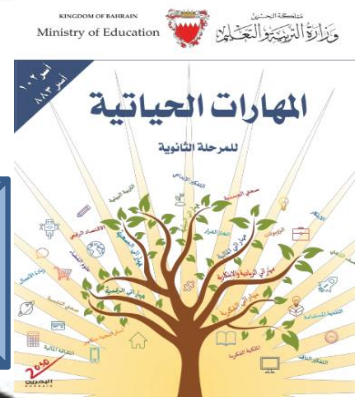
الرقم الأكاديمي:



ملخص كامل للكتاب

يُحَرِّم تصويرها أو بيعها أو
تداولها إلكترونياً بدون إذن

ملخص أسر 102 / 883

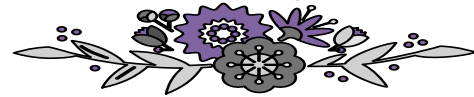


جميع حقوق النشر والطباعة محفوظة

إعداد: عثمان ثابت مصطفى



الملخص لا يعني عن الكتاب المدرسي.....



ملخص على هيئة نقاط شاملة للمنهج بالكامل مع تخطي النقاط الاثرائية، مهمة للمذاكرة وللحفظ بشكل أسهل





❖ 1.1 : مهارة اتخاذ القرار والتفكير الناقد (ص 12-23)

❖ صنع القرار: عملية تمر بخطوات محددة، يسبقها تحديد المشكلة وتنتهي باتخاذ القرار.

❖ إتخاذ القرار: عملية عقلية يلتزم فيها بقرار معين تهدف للوصول لنتائج إيجابية من خلال المفاضلة بين الخيارات.

⚙️ أنواع القارارات:

1. تخص الفرد: - تأثر على الشخص نفسه وليس على الآخرين. (مثال: شراء هاتف)
2. تخص الجماعة: - تأثر على جماعة بشكل عام وليس على شخص واحد. (مثال: يخص أسرة)
3. عادية: - ليس لها تأثير كبير أو مهم. (مثال: شراء سلعة بالون معين)
4. مصيرية: - لها تأثير كبير ومهم. (مثال: التقاعد)
5. دورية: - لك فكرة عن وقت اتخاذ القرار. (مثال: متجر ملابس العيد)
6. طارئة: - ليس لك فكرة عن وقت اتخاذ القرار. (مثال: تعطل السيارة فجأة)

⚙️ خطوات إتخاذ القارارات:

1. تحديد المشكلة. 2. جمع المعلومات. 3. اقتراح الحلول الممكنة. 4. تقويم الحلول الممكنة
5. تحديد النتائج المتوقعة. 6. اتخاذ القرار. 7. التأكد من سلامة القرار.

⚙️ مبادئ إتخاذ القرار السليم:

1. تعلم من قراراتك السابقة.
2. انظر في إيجابيات وسلبيات كل خيار.
3. صارع نفسك عن السبب الحقيقي لأي خيار.
4. خذ بالحسبان لجميع العوامل.

❖ التفكير الناقد: القدرة على الحكم والفهم وتقويم الأشياء، من خلال طرح الأسئلة والمقارنات وتمييز وتصنيف

الأفكار، للوصول لاستنتاج صحيح.

⚙️ خطوات التفكير الناقد:

1. جمع المعلومات المتعلقة بالموضوع.
2. استعراض الآراء.
3. فحص الآراء لتمييز الصحيح وغير الصحيح.
4. تمييز نقاط القوة والضعف فالآراء.
5. تقسيم موضوعي للآراء دون تحيز.
6. تقديم دليل على صحة الرأي المأخوذ به.



⚙️ خصائص التفكير الناقد:

1. يفرق بين الرأي والحقيقة.
2. يفرق بين نتيجة لابد أن تكون صحيحة وأخرى ربما صحيحة.
3. يفرق بين التفكير العاطفي والمنطقي.
4. مستطلع ومرن.

⚙️ معوقات التفكير الناقد:

1. التسرع في الاستيعاب.
2. التسرع في إصدار الحكم.
3. التعصب والتحيز.
4. مسامرة الاتجاهات الشائعة.
5. الأخذ بالأفكار الخرافية.

✳️ 1.2 : مهارة الإبداع والابتكار (ص 23-35)

❖ **الإبداع:** صنع شيء جديد أو تطويره أو تحسينه.

❖ **الابتكار:** الخطوات التي تنفذها لتحويل الأفكار المبدعة الى شيء ملموس.

⚙️ مكونات / عناصر الإبداع والابتكار:

1. **الطلاقة:** - كمية تقاس بعدد الاستجابات وسرعة صدورها.
2. **المرونة:** - درجة السهولة التي يتغير بها الفرد في موقف ما.
3. **الأصالة:** - إنتاج أفكار أو حلول جديدة غير مألوفة للمشكلة.
4. **الحساسية للمشكلات:** - الوعي بوجود مشكلات أو حاجات أو نقاط ضعف في البيئة أو الموقف.

⚙️ طرائق توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية:

1. قبعات التفكير الستة:

1. **الصفراء** (التفكير المتفائل): - التركيز على عوامل النجاح والإيجابيات ونقاط القوة.
2. **السوداء** (التشاؤمي الحذر): - التركيز على عوامل الفشل والسلبيات ونقاط الضعف.
3. **البيضاء** (موضوعي محايد): - جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بالموضوع.
4. **الحمراء** (العاطفي): - وصف مشاعره ومشاعر غيره حول الموضوع.
5. **الخضراء** (الإبداعي المنتج): - ابتكار وتوليد الأفكار والحلول والبدائل.
6. **الزرقاء** (التفكير في التفكير): - تنقيح وضبط عملية التفكير واتخاذ القرار.



➤ طريقة سكامبر (SCAMPER):

1. (S) الاستبدال: - استعمال شيء معين بدلاً من آخر.
2. (C) التجميع: - دمج الأشياء لتكون شيء واحد.
3. (A) التكيف: - إعادة تشكيل منتج ليتكيف مع بيئته الجديدة
4. (M) التعديل: - تغيير الشكل أو اللون أو الحجم...
5. (P) اقتراح استخدامات أخرى: - استعمال شيء في غرض غير غرضه الأصلي.
6. (E) الحذف: - إزالة بعض الأشياء.
7. (R) إعادة الترتيب: - تغيير الترتيب أو إعادة التدوير أو تغيير التصميم.

➤ **العصف الذهني:** تقنية لحل المشكلات عن طريق جمع عدد كبير من الأفكار دون قيود بوقت محدد (5-15 دقيقة)، تعتمد على عدد الأفكار الكبير.

⚙ **جهود مملكة البحرين التي تتوافق مع الرؤية الاقتصادية 2030 م:**

➤ **المبادرات الحكومية:**

1. **الاستثمار في الابتكار:** - العمل على النمو الاقتصادي بقيادة منطقة الخليج في الاقتصاد الرقمي.
2. **حكومة مبتكرة:** - انشاء صندوق تمكين (2006م) لدعم الابتكار والاقتصاد.
3. **دعم الابتكار:** - تمويل برامج التدريب ودعم الأجور وتقديم الشهادات الاحترافية.
4. **حاضنات ومسرعات الأعمال:** - تم بناء أكثر من 34 لدعم الابتكار.
5. **حماية الأفكار المبتكرة:** - تقديم براءة اختراع للمخترع.

➤ **المبادرات الحكومية:**

1. **مسابقة "فكرة" للابتكار الحكومي:** - أطلقها ولي العهد لتحفيز الإبداع والابتكار في القطاع الحكومي.
2. **جائزة "التميز" للحكومة الإلكترونية:** - تركز على الابتكارات في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

✳ 2.1: **ريادة الأعمال والابتكار** (ص 40-51)

- ❖ **الريادة:** نهج يجمع الموارد اللازمة لتحديد الأفكار والتخطيط، لها ثم تنفيذها بمسؤولية اتجاه المجتمع، للحصول فائدة معينة.
- ❖ **ريادة الأعمال:** إنشاء عمل حريتم بالإبداع ويتصف بالمخاطرة.
- ❖ **رائد الأعمال:** الشخص الذي لديه القدرة والإبداع لتحويل فكرة جديدة أو تطوير فكرة قائمة الى مشروع ريادي.



⚙️ سمات رائد الأعمال:-

1. الثقة بالنفس
2. الابداع والابتكار.
3. يتقبل النقد.
4. الحماسة.
5. تحمل المخاطر.

⚙️ أبعاد ريادة الأعمال:-

1. يكون العمل حر :- مملوك لرائد الأعمال وليس العمل لدى الآخرين.
2. يتضمن مخاطرة :- المقصود بها المخاطرة المدروسة والمخطط مسبقاً لها.
3. يكون ابداعى :- في أسلوب البيع أو التسويق أو الإضافات الجديدة على المنتج.

⚙️ أهمية ريادة الاعمال بالنسبة للاقتصاد الوطني:-

1. يدعم الاقتصاد الوطني مواكباً مع رؤية 2030م بمضاعفة دخل الاسرة الحقيقي بحلول عام 2030م.
2. الاسهام في خلق فرص وظيفية جديدة.
3. اكتشاف موارد جديدة
4. ايجاد وفتح اسواق جديدة للسلعة أو الخدمة.

⚙️ أهمية الابداع والابتكار في ريادة الاعمال:-

- الحلول والافكار المبدعة تساعد على:- خلق تنافسية فالسوق. - التفوق على المنافسين للحصول على أفضل الأرباح الممكنة.

✳️ 2.2 : المشروعات الصغيرة وحاضنات ومسرعات الاعمال (ص51-62)

⚙️ **المشروع الصغير:** مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالباً ما يستحوذ على حصة في السوق.

⚙️ **المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير:-**

1. عدد العاملين.
2. حصتها بالسوق
3. حجم رأس المال.
4. حجم المبيعات.
5. حجم الأرباح.

المعايير \ نوع المؤسسة	1. متناهية الصغر	2. الصغيرة	3. المتوسطة
عدد العمالة	عامل إلى 5 عمال	6 عمال إلى 50 عامل	51 عامل إلى 100 عامل
الإيرادات السنوية (دينار)	دينار إلى 50 ألف دينار	50 ألف ودينار إلى مليون	مليون وواحد إلى 3 مليون

⚙️ تقسيم المشروعات حسب طبيعة النشاط:-

1. انتاجية: تحويل المواد الخام الى منتج نهائي أو وسيط. (الفخار، الخباز)
2. تجارية: شراء سلعة وإعادة بيعها وتوزيعها. (بقالة، قرطاسية)
3. خدمية: القيام بالنيابة عن العميل بخدمة كان سيؤديها ولم يتمكن منها. (حلاق، تصليح)





أهم الطرائق لايجاد الأفكار:-

1. الابتكار :- نوع جديد من المشروعات لم يكن موجودا من قبل. 3. تجديد :- مشروع موجود ولكن مع بعض الإضافات.

2. اغتنام الفرصة :- استغلال وقت اوبيئة او موقف معين لإنشاء المشروع لزيادة الربح.

(ملاحظة: تمثل المشروعات الصغيرة والمتوسطة 98% من مجموع الشركات البحرينية، بحسب الإحصائيات الرسمية)

⚙ أهمية المشروعات الصغيرة للاقتصاد الوطني:-

1. تنوع تشكيلة المنتجات. 2. الحد من مشكلات الفقر والبطالة. 3. المساهمة في حركة التصدير. 4. خلق شباب منتج وفعال.

❖ التمويل: توفير الأموال اللازمة لدفع وتطوير مشروع عام او خاص.

⚙ مصادر تمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة:-

1. الحكومية :- بنك البحرين للتنمية \ مؤسسة تمكين. 2. الخاصة :- بنك الإبداع \ بنك العائلة \ البنوك التجارية.

3. الذاتية :- الفرد نفسه \ الأسرة \ الأصدقاء.

[ملاحظة: تعد مصادر التمويل الذاتية من اولويات رائد الأعمال (خاصة في بداية التأسيس): لأنها تتيح الفرصة للحفاظ على ملكية المشروع بالكامل]

❖ حاضنات ومسرعات الأعمال: مؤسسات قائمة بذاتها، تهدف الى توفير خدمات وتسهيلات ووسائل دعم للمستثمرين الصغار (خاصة المبدعين).

⚙ أهداف حاضنات ومسرعات الأعمال:

1. حل المشاكل الفنية والمهنية والإدارية والقانونية والمالية. 2. ربط المؤسسات الصغيرة ببعضها البعض. 3. توفير البيئة الملائمة. 4. زيادة فرص النجاح.

⚙ الفرق بين حاضنات ومسرعات الأعمال:

المعايير \ نوع المؤسسة	مسرعات الاعمال	حاضنات الاعمال
مدة الاحتضان	شهر إلى 6 أشهر	6 أشهر إلى بعض السنوات
المُحتضن	المشروعات الواعدة جدا والشبه مكتملة.	مشروعات أقل نضج وتحتاج الكثير من التطوير.



⚙️ تصنف حاضنات ومسرعات الاعمال الى:

➤ الحكومية:-

1. مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة (2003م): - أول حاضنة اعمال متنوعة الاستعمال في دول مجلس التعاون الخليجي، وهي تابعة لبنك البحرين للتنمية.
2. "ريادات" (2013م): - حضانة خاصة لرائدات الأعمال، نشأت بالتعاون بين: المجلس الأعلى للمرأة بنك البحرين للتنمية.

➤ المختلطة:-

1. "تنمو": - متخصصة في خدمة رواد الأعمال البحرين في رأس المال والمعارف والخبرات، نشأت من قبل مستثمرين بحرينيين متحمسين للأعمال ذوي أعمال ناجحة.
2. "ركن": - متخصصة في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، نشأت بالشراكة بين: مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة و"تنمو".

➤ الخاصة:-

يوجد فوق ال24 مؤسسة خاصة تعمل في مجال حاضنات ومسرعات الأعمال.

✳️ 3.1 : الثقافة المالية (ص68-79)

❖ **الثقافة المالية:** معارف ومهارات في إدارة المال، والوعي بتأثير قراراتهم وتصرفاتهم المالية على حياتهم والمجتمع.

⚙️ أهمية الثقافة المالية:

1. المشاركة في الأسواق المالية.
2. عدم تقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية
3. الادخار بنظام واستمرار.
4. تحقيق الأمن المالي للأسرة.

⚙️ بنود الانفاق المنزلي:

ثابتة (مثال: الايجار، الفواتير، المأكّل) **متغيرة** (مثال: الملابس، العلاج، المطاعم،) **الادخار** (مثال: استثمار جزء مدخر)

❖ **ميزانية الأسرة:** التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل في فترة زمنية محددة.





الهدف من الميزانية: ⚙️

1. التفريق بين الضروري والغير ضروري.
2. تجنب حالات التبذير والعشوائية.
3. توفير سجلات مالية مفيدة.
4. العيش في حدود إطار الدخل.

الأسس العامة في إعداد الميزانية: ⚙️

1. مراعاة الظروف المستقبلية.
2. الصرف أقل من الدخل: للادخار للظروف المستقبلية.
3. تتسم بالمرونة.
4. الأهم ثم الأقل أهمية.
5. عدم التصرف في الموارد كلها.

❖ **الادخار:** توفير بعض من المال لرغبات أو حاجات مستقبلية.

أنواع الادخار: ⚙️

2. **عيني** (على هيئة سلع)

1. **نقدي** (على هيئة مال)

1. **إجباري:** اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة.
2. **اختياري:** برضاه دون إجبار من أحد.

أنواعه

فوائده

1. احتياطي للظروف المستقبلية.
2. تأمين الحاجات المستقبلية.
3. ازدهار الوطن وتنميته.
4. مواجهة مستوى المعيشة المتزايدة.

⚙️ **أهمية الادخار في تنمية الدخل الأسري الوطني:** تسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية للأمام.

⚙️ **أبعاد الثقافة المالية:-** 1. العارف المالية 2. المهارات المالية 3. المواقف المالية 4. الكفاءة المالية.

3.2: ترشيد الاستهلاك (ص 79-89)

- ❖ **الاستهلاك:** الانتفاع بالموارد المتاحة الى اقصى حد ممكن.
- ❖ **المستهلك:** الذي يحسن استعمال الموارد المتوافرة لديه لتعود عليه بالنفع.
- ❖ **ترشيد الاستهلاك:** حسن استعمال الموارد المتاحة واستغلالها وعدم الاسراف في استعمالها بقدر الإمكان.
- ❖ **حماية المستهلك:** حماية كل أفراد المجتمع من الاستغلال، لسلامة معاملتهم من شراء سلع وخدمات

[ملاحظة: الإعلان سلاح ذو حدين؛ لأنه يتحكم بسلوك المستهلك ويهدف لإعطائه دوافع]



⚙️ حقوق المستهلك:-

1. الصحة والسلامة عند استعمال المنتجات:- الحماية من المنتجات والخدمات التي تضر السلامة والصحة.
2. الحياة في بيئة صحية:- العيش والعمل في بيئة بعيدة عن مصادر التلوث.
3. احترام خصوصية المستهلك:- الحفاظ على معلوماته الشخصية وعدم استخدامها.
4. الاختيار الحر للمنتجات:- الاختيار بين العديد من البدائل والسلع والخدمات.
5. المعرفة بحماية حقوقه:- تمثّل مصالحه للجهات الرسمية والغير رسمية.
6. المعرفة:- الحقائق التي تساعد على الشراء والاستهلاك السليم.

⚙️ مسؤوليات المستهلك:-

1. قراءة العقود والضمانات قبل التوقيع. 2. التأكد من فهم الخدمات وأجزاء الضمان للسلع المعمرة.
3. فحص السلع جيداً من العيوب. 4. التأكد قبل الشراء من وجود: الضمان، بلد المنشأ، تاريخ الصلاحية...

⚙️ الخدمات التي تقدمها إدارة حماية المستهلك:-

1. اتخاذ التدابير اللازمة لحماية المستهلك. 2. تنفيذ أحكام القوانين التشريعات المنظمة لحماية حقوق المستهلك.
3. اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحة الغش التجاري. 4. تلقي الشكاوى من المستهلكين والتحقق منها وحل النزاعات.

⚙️ أساليب تأثير الاعلان:-

1. تكرار الاعلان. 2. استعانة بشخصية مشهورة. 3. استعمال حقيقة معروفة.
4. استعمال الخدع اللفظية. 5. استعمال الخدع السينمائية.

⚙️ لمواجهة تأثير الإعلان يجب مراعاة:-

1. التأكد من حقيقة الاعلان. 2. الابتعاد عن شروط الشراء.
3. مقارنة الميزانية بالسعر. 4. التمييز بين العاطفية والحقيقة منها.

✳️ 4.1: أمن المعلومات (ص 94-104)

- ❖ علم أمن المعلومات: العلم الذي يهتم بحماية المعلومات من المخاطر.
- ❖ أمن المعلومات: حماية المعلومات والأنظمة والأجهزة التي تخزنها وترسلها.

[ملاحظة: تقبل أي إجابة ل "إجراءات واحتياطات للحفاظ على أمن المعلومات"، مثل: التأكد من وجود علامة (https)

في شريط العنوان، عدم مشاركة كلمة المرور والتأكد من قوتها، عدم إرسال الشخصية الا للموثقين، إلخ.]



⚙️ عناصر أمن المعلومات:-

1. السرية: - عدم الوصول الا للمصرح لهم.
2. السلامة: - أن تكون المعلومة صحيحة عند إدخالها وانتقالها.
3. التوافر: - عدم تعطل تو افر إمكانية الوصول.

⚙️ المخاطر أو التهديدات الالكترونية:-

1. انتحال الشخصية: - تزيف هوية شخص من أجل الوصول لمعلوماته السرية وحساباته الشخصية.
 2. التنصت: - التنصت على البيانات اثناء تنقلها عبر شبكات الحاسب.
 3. الفيروسات: - برامج قام بتطويرها مبرمجون محترفون لتنفيذ أوامر معينة.
 4. الاختراق: - محاولة الوصول الى المعلومات باستعمال برامج خاصة عن طريق ثغرات في النظام.
 5. برامج التجسس: - نوع من الاختراق لمعرفة المعلومات باستمرار دون إلحاق ضرر.
- ## ⚙️ أسست الإدارة العامة لمكافحة الفساد والامن الاقتصادي والالكتروني عام 2011م من اجل

توعية المجتمع بأنواع جرائم الفساد، وتتكون من 6 إدارات:-

1. إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية: - تختص بجرائم الأموال والعملات.
2. إدارة مكافحة الجرائم الالكترونية: - تختص بجرائم البريد الإلكتروني والابتزاز باستعمال وسائل الكترونية.
3. إدارة مكافحة الفساد: - تختص بجرائم الرشوة والاستغلال وإساءة استخدام النفوذ.
4. إدارة التحريات المالية: - تختص بجرائم نقل وغسل الأموال وتمويل.
5. إدارة البحث والتحري: - تختص بجمع المعلومات والتحريات للجهات المختصة.
6. الانتربول: - الوسيط بين وزارة الداخلية وباقي وزارات الداخلية بدول المنظمة الدولية للشرطة الجنائية.

✳️ 4.2: الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية (ص 105-116)

- ❖ الاقتصاد الرقمي: ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الالكتروني باستعمال الاتصالات والمعلومات من خلال روابط بين أطرافه.





❖ **التجارة الإلكترونية:** كل نشاط تجاري على الانترنت ووسائل الاتصال الالكتروني بين البائع والمشتري.
[ملاحظة: مظاهر الاقتصاد الرقمي الأخرى: الاستثمار الالكتروني، التسويق الالكتروني، الحكومة الالكترونية، التجارة الالكترونية] **[ملاحظة:** جاءت مملكة البحرين في مؤشر التجارة الإلكترونية ل 1996 م: ال6 عربياً و65 عالمياً]

⚙ عزز الابتكار في مجال تكنولوجيا الاتصالات:-

1. حرية التعبير.
2. وطلدت أواصر المشاركة المبنية على التعاون في بناء المعرفة.
3. يسرت سبل النقاش.

⚙ محاور المواطنة الرقمية:-

1. الوصول الرقمي:- المشاركة الالكترونية الكاملة فالمجتمع.
2. الاتصال الرقمي:- التبادل الالكتروني للمعلومات.
3. الأمن الرقمي:- إجراءات ضمان الوقاية والحماية الالكترونية.
4. اللياقة الرقمية:- المعايير للسلوك والإجراءات.
5. التجارة الرقمية:- بيع وشراء البضائع إلكترونياً.
6. القوانين الرقمية:- المسؤولية الرقمية عن الأعمال والأفعال.
7. محو الأمية الرقمية:- تعليم وتعلم التكنولوجيا واستعمال أدواتها.
8. الصحة والسلامة الرقمية:- الصحة النفسية والبدنية في عالم التكنولوجيا.
9. الحقوق والمسؤوليات الرقمية:- الحريات التي يتمتع بها الجميع فالعالم الرقمي.

⚙ السلوكيات والأعراف في المواطنة الرقمية:-

1. هوية المواطن الرقمي:- بناء هوية صحية وإدارتها عبر الانترنت.
2. التفكير الناقد:- التمييز بين المعلومات الصحيحة والخاطئة.
3. البصمات الرقمية:- فهم وإدارة طبيعتها. [وتعريفها: سلسلة من أثار الأقدام التي تركها وراءك في كل مرة تتصل بالانترنت]
4. التعاطف الرقمي:- فهم مشاعر الآخرين على الانترنت.
5. إدارة وقت الشاشة:- تحضير وقت المهام بجدول صحيح.
6. إدارة التسلط عبر الانترنت:- التعامل مع هذه الحالات واكتشافها.
7. إدارة الامن السيبراني:- التعامل مع الهجمات الالكترونية وبناء كلمة مرور مناسبة..
8. إدارة الخصوصية:- حماية خصوصية الآخرين.





❗ خصائص المواطن الرقمي:-

1. الحفاظ على المعلومات الشخصية.
2. الأمانة الفكرية.
3. إدارة وقت الاستخدام.
4. استعمال منظم وفعال.
5. استعمال آمن وقانوني.
6. احترام الثقافات والمجتمعات.

❖ 5.1: التربية البيئية (ص 120-130)

❖ **البيئة:** الحيز الذي نعيش به ونحصل منه على مقومات حياتنا ونمارس به أنشطتنا.

❗ **أقسام البيئة:** 1- طبيعية: لا دخل للإنسان في إنشائها. 2- مشيدة: من إنشاء الإنسان اوله يد في إنشائها.

❖ **التربية البيئية:** عملية مستمرة ينتج منها القيم والمهارات والعلاقات التي تربطنا بالبيئة وتوضح أهمية الحفاظ على مواردها من أجل رفع مستوى المعيشة.

❗ أهداف التربية البيئية:-

1. الوعي البيئي: - الوعي بالبيئة وجوانبها ومشكلاتها.
2. القدرة على التقويم البيئي: - وضع مقاييس وبرامج تربية بيئية بمراعاة العوامل في مختلف المجالات.
3. المشاركة البيئية: - إتاحة الفرص لحل المشاكل الهامة التي تتطلب إجراءات مناسبة.
4. المعرفة البيئية: - إتاحة الفرص لاكتساب الخبرات.
5. المهارات البيئية: - اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها.
6. الاتجاهات والقيم البيئية: - الاتجاهات والقيم التي تحفز على المشاركة الإيجابية لحمايتها وتحسينها.

❗ مبادئ التربية البيئية:-

1. الاقتصادي: استغلال مواردها بانتظام للوصول للتنمية الاقتصادية. (مثال: استغلال موارد الغابات بانتظام دون اهدار)
2. العلمي: التعامل معها من خلال العلم، بالتخطيط العلمي أو التوصيات للتقليل من مخاطرها. (مثال: التخطيط لتقليل التلوث)
3. الاخلاقي: نفع المجتمع وإدراك المخاطر التي تضره، لان حمايتها واجب على كل فرد بالمجتمع. (مثال: المبادرات من اجل حماية البيئة)

❖ 5.2: البيئة المستدامة (ص 120-130)

❖ **البيئة المستدامة:** الاستدامة هي تلبية حاجات الحاضر دون المساس باحتياجات الأجيال القادمة.

❖ **التنمية المستدامة:** هي الاستدامة مع التوزيع العادل للثروات وللموارد مع المساواة.

[ملاحظة: تتطلب البيئة المستدامة تنمية مستدامة، وتسعى الى التوفيق بين أبعاد الحياة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية]



⚙️ مؤسسات وهيئات التنمية المستدامة:

1. المجلس الأعلى للمرأة.
2. المجلس الأعلى للبيئة.
3. هيئة جودة التعليم والتدريب.
4. المؤسسة الوطنية لحقوق الإنسان.

⚙️ أبعاد البيئة المستدامة:-

1. الاقتصادي: - تطوير القدرات الإنتاجية والبحث العلمي والاستثمارات لمضاعفة الإنتاج بما يكفي الاحتياجات الأساسية.
 2. الاجتماعي: - التوزيع العادل للثروات والحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لكل المجتمع.
 3. البيئي: - تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجددة والترشيد من الغير متجددة وإعادة التدوير.
- ⚙️ للتنمية المستدامة 17 هدف، اعتمدوا من قبل جميع دول للأمم المتحدة عام 2015م، منهم:-

1. القضاء على الفقر.
2. القضاء على الجوع.
3. تغيير المناخ.
4. الحد من انعدام المساواة.
5. المساواة بين الجنسين.
6. ضمان التعليم الجيد.

⚙️ إنجازات في مجال التنمية المستدامة للبعد البيئي:-

1. الدستور: ضم نصوصاً (مثل المادة 9 ح و 11) تؤكد حماية وتحقيق توازن لمطالبات الوطن، من أخذ التدابير اللازمة الى توزيع عادل للثروات.
2. ميثاق العمل الوطني: الخامس من الفصل الثاني نص على أن: تم الاخذ بعين الاعتبار للتوجهات العالمية والمشاكل البيئية من خلال استراتيجية وطنية للحد من التلوث وحماية البيئة.
3. قانون البيئة والقرارات المنفذة له: حماية البيئة والمجتمع والكائنات الحية ومكافحة التلوث وتحديد المشكلات بأجهزة مختصة واقتراح حلول مناسبة.
4. قانون الحياة الفطرية والقرارات المنفذة له: المحافظة على الكائنات الحية الفطرية.
5. قانون الثروة البحرية والقرارات المنفذة له: حماية الثروة البحرية بتنظيم عمليات الصيد وطرق سيرها.
6. التنظيم المؤسس لحماية البيئة: 1980م أسست اول لجنة رسمية للشؤون البيئية، 1996م صدر قانون البيئة، 2002م صدر مرسوم بإنشاء الهيئة العامة لحماية الثروة البحرية والبيئة والحياة الفطرية.

✳️ 6.1: الصحة العامة (ص 146-162)



❖ **الصحة العامة:** علم حماية الصحة والوقاية من المرض، لتحسين وإطالة العمر، بجهود الافراد والمنظمات العامة والخاصة في المجتمع.

❖ **الصحة:** التكامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد خلوه من الامراض.

[ملاحظة: الصحة العامة أشمل من الصحة: لأنها تخص المجتمع كله]

[ملاحظة: أنواع الصحة: 1. جسمية 2. نفسية]

❖ **أهداف الصحة العامة:-**

1. منع انتشار و حدوث الامراض عن طريق الوقاية والكشف المبكر.

2. الارتقاء بالمستوى الصحي العام بالخدمات الصحية للمجتمع.

3. تثقيف المجتمع صحياً ببرامج ثقافية وحثهم على السلوك الصحيح.

4. تحسين الحياة الاجتماعية لكل المجتمع.

❖ **المرض:** عجز في جزء أو أكثر من الجسم أو خلل نفسي أو ذهني.

❖ **المرض المعدي:** نتيجة انتقال مسبب من كائن لآخر مما يخل اتزان الجسم الداخلي.

[ملاحظة: مصادر العدوة ومستودعاتها: 1. مستودعات بشرية. 2. مستودعات حيوانية. 3. مستودعات أخرى]

[ملاحظة: طرق انتقال المسببات: 1. انتقال مباشر 2. انتقال غير مباشر]

⚙ **إجراءات مكافحة الأمراض المعدية:**

➤ 1. منع انتشارها، من خلال:-

1. القضاء على مصدر العدوة. 2. حجز مصدر العدوى. 3. خفض القدرة على المرض.

4. صحة البيئة. 5. التثقيف الصحي عن المخاطر وطرق الوقاية.

➤ 2. زيادة مقاومة المضيف، الجديد بالأمصال والمطاعيم:-

❖ **الأمصال:** أجسام مضادة صناعية من الحيوانات أو الانسان، تُحقن للمريض وللمعامل المسبب، لرفع المقاومة

لفترة لا تزيد عن 3 أسابيع، وبعدها تُطرح الاجسام المضادة.

❖ **الطعم:** إعطاء اللقاح للمريض لحمايته من المرض على المدى البعيد، واللقاح هو: مسبب المرض ولكن ميت

وظيفته تسريع عملية إخراج الاجسام المضادة.





➤ 3. تقليل أثر الحالات التي لم تُمنع بالرعاية والتمريض، وطرق الوقاية هي:-

1. تناول الأدوية عند الحاجة.
2. زيارة الطبيب عند الحاجة.
3. أخذ اللقاح.
4. غسل الفواكه والخضراوات جيداً.
5. ارتداء القناع والقفازات.

✽ 6.2: الصحة النفسية (ص162-175)

❖ **الصحة النفسية:** رضا الفرد مع نفسه والآخرين والمواقف والأحداث من حوله.

[ملاحظة: الفرد الصحيح نفسياً هو: الذي يوظف مظاهر الصحة النفسية بشكل صحيح من أجل الرضا في حياته الدنيا والآخرة]

⚙ مظاهر الصحة النفسية:-

1. الإيجابية: عدم الشعور بالعجز أمام العقبات، بل السعي إلى استعمال كل الوسائل اللازمة لتخطيها.
2. التفاؤل: النظر للأمور بتفاؤل ولكن من دون مبالغة؛ لتجنب المجازفة.
- [ملاحظة: التفاؤل يعد من أسباب انخفاض الصحة النفسية: لأنه يقلل من دوافع بذل الجهد مما يؤدي إلى إهدار الطاقة]
3. التعرف على الإمكانيات والقدرات: وضع الأهداف الخاصة بتناسب مع الإمكانيات، مع تجنب الإحباط للنجاح.
4. تقبل النقد: تقبله من دون الشعور بالنقص، لأنه خاصية أساسية من خصائص الصحة النفسية.
5. إقامة علاقات اجتماعية ناجحة: العلاقات الاجتماعية أحد الركائز الهامة للصحة النفسية؛ فالذي لديه القدرة على إقامتها بنجاح يتمتع بحصة نفسية سليمة، بينما فشله يمكن أن يؤثر سلباً على معنوياته.
6. إشباع الدوافع والحاجات: هي التي تحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية، والإفراط في إشباع ذلك يؤدي إلى إحداث خلل في اتزانه النفسي.
7. ضبط النفس: إن تقدير العواقب وتنبؤه بالنتائج وضبطه لنفسه والتحكم في سلوكه والتنازل عن بعض الدوافع من أجل دوافع أهم، يؤدي به إلى التمتع بالاتزان النفسي والخلو من الاضطراب.
8. ثبات الانفعالات: المقصود بالثبات هو ثبات الاستجابة الانفعالية الإيجابية، أي أن تكرار نفس ردة الفعل الإيجابية دليل على الصحة النفسية، بينما تكرار نفس ردة الفعل السلبية دليل على الاضطراب النفسي.
9. النضج الانفعالي: يقصد به القدرة على التعبير عن الانفعال بانضباط بعيداً عن التهور، بحيث لا يكون ضعيف الانفعال ولا شديد الانفعال، وتتميز انفعالات الإنسان السوي بالثبات نتيجة ثقته بنفسه.
10. تحمل المسؤولية: القدرة على تحملها دليل على أن الشخص سوي، بينما التهرب دليل على كونه غير سوي، بحيث أن تحمل المسؤولية يرتبط بالرشد والنضج.



❗ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

1. تمكنه من مواجهة مشكلات الحياة.
2. تمكنه من النمو الاجتماعي السليم.
3. تمكنه من التعليم الجيد.
4. تساعد على النجاح المهني.
5. تدعم صحته البدنية.

❗ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

1. تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفاءته.
2. تؤدي إلى تماسك المجتمع.
3. تؤدي إلى تعاون أفرادها على تحقيق أهدافه ورقيه.
4. تؤدي إلى التقليل من نسبة الانحراف والخروج عن القانون.
5. تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع مثل القتل.

❖ **الاضطرابات النفسية:** حالات من عدم التكيف مع الذات أو الآخرين أو جوانب الحياة المختلفة، أي أنها عكس الصحة النفسية. [ملاحظة: يعد الشخص مريضاً عندما تستمر المشكلة لمدة طويلة وتؤثر على حياته بحيث يفكر فيها طوال الوقت: أما الحالات المؤقتة فهي طبيعية وستزول مع الوقت ولا تحتاج لعلاج]

❗ بعض الاضطرابات النفسية:-

- ❖ **الوسواس القهري:** تكرار سلوك أو أفكار على نحو مزعج ولا يستطيع المصاب التخلص منه بالرغم من محاولته.
- ❖ **الاكتئاب:** حالة من الحزن الشديد المستمر الغير مبرر.
- ❖ **الخوف المرضي (الفوبيا):** الخوف الدائم من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف.
- ❖ **اضراب الشخصية:** أنماط من السلوك مثل إدمان الكحول أو العقاقير والأمراض الناشئة بسبب نفسي مثل القولون وأمراض القلب.

❗ خطوات علاج الاضطرابات الأساسية:

- 1. **الاعتراف بالمشكلة:** - أول الخطوات؛ لأن ذلك يدفع إلى البحث عن الحل، بينما عدم الاعتراف يزيد من المشكلة.
- 2. **مراجعة المتخصصين، ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة:-**
 - ❖ **الطبيب النفسي:** يحمل مؤهلاً في الطب، ويقدم العلاج الدوائي بالعقاقير.
 - ❖ **الاختصاصي النفسي:** يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي، ويقدم العلاج بالجلسات والاختبارات باستخراج نتائجها.
 - 3. **تعديل السلوك وعلاجه نفسياً:-**
 - ❖ **العلاج النفسي:** نشاطات علمية وسلوكية تهدف إلى تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الإضطرابات النفسية.
- [ملاحظة: على المريض عدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية: لأن ذلك سيأتي تدريجياً إذا تقيّد المريض بتوجيهات المعالج النفسي.]

نهاية الملخص، مع خالص تحياتي: عثمان ثابت مصطفى، بالتوفيق.....