

نماذج الإجابة لامتحان نهاية الفصل الأول



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 16-12-2025 17:24:38

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

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على Telegram

صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

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

ملخص كامل لمقرر أسر 102

1

نماذج نهائي مقرر تربية أسرية اسر 101

2

ملخص مقرر أسر 102 (إصدار 2)

3

حل أسئلة الكتاب

4

ملخص مقرر أسر 102

5

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

نموذج الإجابة

نماذج إجابة امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2019 / 2020 م

المسار : توحيد المسارات والديني

الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : التربية الأسرية

رمز المقرر : أسر 101

(20 درجة/ درجتان لكل نقطة)

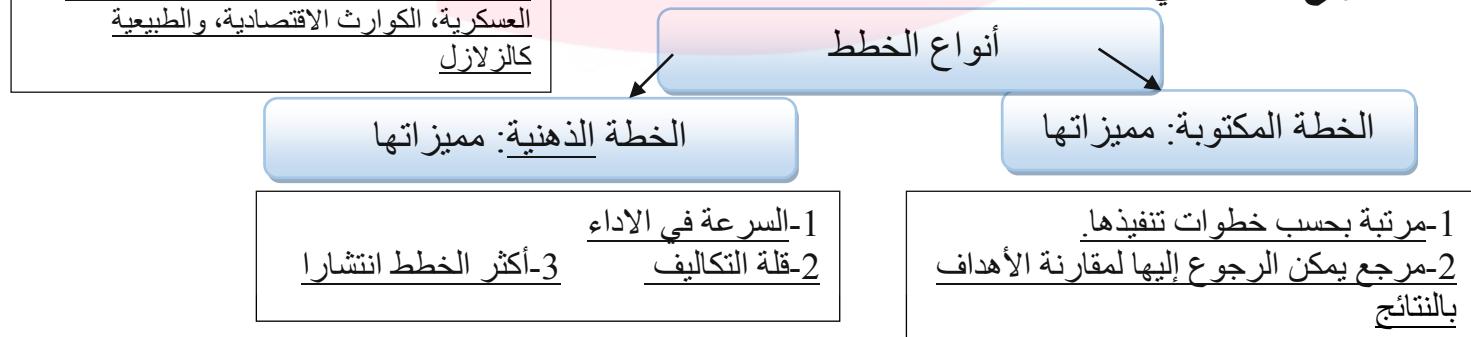
أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

1. ✓ () كلما زادت تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه زاد المفهوم الإيجابي لذاته.
2. ✗ () الإطار الفعال هو التكامل الذي يجمع بين الزمان والمكان لعملية الاتصال فقط.
3. ✓ () الهدف الاقتصادي للترشيد الغذائي هو المساعدة على حسن استخدام المواد الغذائية وعدم الإسراف في استهلاكها إلى جانب استخدام المواد البديلة.
4. ✗ () المستقبل الفعال في عملية الاتصال يتميز بصفات تجعله فعالاً عند التحدث.
5. ✓ () القرارات المعتادة تخص العادات اليومية.
6. ✓ () تقوم القيم الشخصية بدور الوقود لدى الفرد لإشعال الحماس بداخله ورفع الهمم لديه.
7. ✗ () مرض السكر عبارة عن ارتفاع الجلوكوز في البول وإفرازه في الدم نتيجة لنقص في إنتاج هرمون الأنسولين.
8. ✓ () يعتبر عدم القدرة على قول "لا" من لصوص الوقت.
9. ✓ () السمنة عبارة عن زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20%.
10. ✓ () التشفير الفعال هو عملية يتم من خلالها صياغة الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل في رموز.

(21) درجة/درجة لكل نقطة

السؤال الثاني:**أكمل المخططات التالية:****1- العوامل المؤثرة في العادات الغذائية في مجتمعنا البحريني هي:****2- العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية هي:****3- أنواع الخطط هي:**

(19 درجة)

السؤال الثالث:**أ- اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي:** (10 درجات/ درجتان لكل نقطة)

| المصطلح | التعريف |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>القراءة الإعلانية</u> | هي نشاط يقدم رسائل مرئية وسموعة لأفراد المجتمع، لإغرائهم بشراء سلعة أو خدمة، وذلك مقابل أجر مدفوع من قبل أصحاب السلع والخدمات. |
| <u>القيادة بالجاذبية</u> | قيادة المجموعة بالمظهر المتميز، والحديث الجذاب والحركات المبهرة <u>والشخصية الفذة والموافق الحماسية</u> . |
| <u>الاستجابة الفعالة</u> | هي المعلومات التي تشير إلى مدى فهم المستقبل للرسالة ومقدار قربه أو بعده عنها. |
| <u>الطريقة الدكتاتورية</u> في اتخاذ القرار | حيث يملأ أحد المتنفذين في المجموعة القرار على الآخرين سواء <u> بالإجبار أو التخويف أو حتى بشراء أصواتهم</u> . |
| <u>وقت الذروة</u> | <u>وقت نحن فيه في كامل نشاطنا وحضورنا الذهني.</u> |

(9 درجات/ ثلات لكل نقطة)**ب- علل لما يأتي:****1- إصابة بعض الأفراد بارتفاع ضغط الدم.**

نتيجة لعوامل وراثية (العمر / الجنس) وبيئية (اصابة بمرض السكر، عجز الكلى، التعب النفسي والاجتماعي، البدانة وكثرة الجلوس، الإفراط في تناول الملح).

2- فوائد تنظيم الوقت في حياة الفرد.

- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.

- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.

- الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة.

- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام .

- تحقيق نتائج أفضل وزيادة الانتاجية والنوعية.

- زيادة سرعة انجاز المهامات .

- التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها.
- تقليل عدد الأخطاء الممكн ارتكابها
- زيادة أوقات الراحة لوضوح المهام وأوقاتها
- تحسين نوعية الحياة غير العملية.

3- تعتبر القرارات الجماعية أفضل نوعاً من القرارات الفردية في بعض المواقف الحياة.

حيث أن القرارات الجماعية تتميز بالتالي:

- تنوع الأفكار وتلاحمها.
- تعدد مصادر المعلومات.
- أقل تحيزاً وتنفي الدواعي الشخصية.
- فرصة للتواصل والتدريب الجماعي.
- ما ضل من استشارة ولا خاب من استخار.
- صناعة أفضل الحلول المقترنة لمشاركة عدة عقول في الحل.
- مشاركة عدة مستويات إدارية.

(16) درجة/درجة لكل نقطة)

السؤال الرابع:

أذكر أربع نقاط في كل مما يأتي:

1- العوامل التي تؤثر في مستوى الاستهلاك:

- الجنس.
- السن.

- حجم أفراد الأسرة.
- المستوى التعليمي.
- الحالة الصحية.
- المستوى المعيشي.

2- القيادة هي القدرة على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم لتحقيق الأهداف المشتركة

للمجموعة، وتتضمن العناصر التالية:

- وجود الأفراد: يكون ثلاثة فما فوق.
- الاتفاق على هدف أو رؤية للمجموعة، يسعى الوصول إليه.
- وجود قائد ذو تأثير.
- وجود نظام أو مجموعة من الأنظمة التي تجعل العمل بإطار مؤسسي.

3- معوقات اتخاذ القرار الصحيح:

- التردد وعدم الحسم.
- التسرع في اتخاذ القرار.
- تقارب البدائل وعدم تميزها.

-الجوانب النفسية والشخصية من التجارب السابقة.

-الشك في النفس وعدم الثقة في قراراتها.

- القلق والخوف منأخذ القرار الخاطئ.

- الغضب المكبوت.

- الخوف من تصيد الأمور.

- تدخل العاطفة والخوف من اغضاب الآخرين وخسارتهم.

- القرارات الجماعية المبنية على رأي الزعيم.

- كبت الآراء الفردية في المجموعة.

4- شروط وضع الأهداف في العملية الإدارية:

-الصراحة والوضوح والابتعاد عن الغموض.

- الواقعية في الأهداف بأن كون في ظل الإمكانيات المتاحة والمقدرة الفردية أو الجماعية في تحقيقه.

- التحديد الهدف.

- المرونة و اختيار البديل الحقيقة للهدف.

- التوافق مع الأخلاق الحميدة والقيم السائدة في المجتمع.

(16) درجة/درجتان لكل نقطة)

السؤال الخامس:

ما هي النصائح التي يمكن تقديمها في الحالات والمواصفات التالية:

1- تعاني مريم من زيادة في وزنها مما سبب لها العديد من القلق والاكتئاب:

• تناول الفاكهة والخضروات بكثرة.

• ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي.

• تناول المزيد من الألياف.

• استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية في الوجبات.

• تقليل من الأطعمة ذو السعرات الحرارية العالية.

• الأكل في طبق خاص بك.

• التعود على تناول الأطعمة قليلة السكر.

• شرب السوائل والماء خاصة.

• قوة الإرادة.

• جعل الدافع قوي للنفس.

• تخيل نفسك في قوام رشيق معتدل.

• مراقبة الوزن واللة الجسم.

• التشجيع والمساعدة.

• وضع نظام غائي صحي.

• عدم الأكل أمام التلفاز.

2- دانه طالبة متفوقة ، إلا أنها لا تقدر ذاتها بمفهوم إيجابي صحيح ، قدم الخطوات المناسبة لبناء ذاتها :

- التعرف على النفس وحبها.
- اظهار لآخرين ما عندي.
- تثبيت لوحة أو زاوية التميز والإنجازات/ الافتخار بإنجازات.
- التعبير عن الرأي بصرامة.
- تحقيق إنجازات ولو بسيطة.
- ارسال الى نفسك رسائل إيجابية.
- برمجة الذات بتمزيق الرسائل السلبية.
- تقدير النفس بشكل أكبر.
- الاتصال بكل من يدعم ذاتك.
- كن ما تريده أنت لا ما يريد الآخرون.
- حاول ان ترى جوانب مشرقة مبهجه في حياتك .
- اشكر الله على ما بين يديك من نعم ولا تبحث عن الناقص .

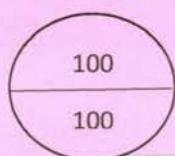
(8 درجات/درجات لكل نقطة)

السؤال السادس:

اكتب الرقم المناسب أمام العمود (ب) بما يناسبه من العمود (أ):

| مفهوم الاعلان | الرقم | نوع الاعلان | الرقم |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| هو الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة التي ظهرت من قبل ولها استعمالات لم تكن معروفة لدى المستهلكين | 3 | الإعلان الارشادي والأخباري | 1 |
| هو الإعلان عن سلع أو خدمات تنافسية أي تكون متكافئة في النوع والخصائص وظروف الاستعمال. | 4 | الإعلان الإعلامي | 2 |
| هو الإعلان الذي يعمل على اخبار المستهلك بالمعلومات التي تيسر له الحصول على الشيء المعلن عنه بأقل جهد ممكن، وفي أقصر وقت بأقل التكاليف، وفي إرشاد الجمهور إلى كيفية إشباع حاجاته. | 1 | الإعلان التعليمي | 3 |
| هو يعمل على تقوية صناعة أي نوع من السلع أو الخدمات أو إحدى المنشآت، وذلك بنشرها وإذاعتها بين الأفراد وتقوية الصلة بينهم وبين المنتج مما يبعث على الثقة. | 2 | الإعلان التنافسي | 4 |

انتهت الإجابة



ملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

ادارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي لعام الدراسي 2018/2019

المسار: توحيد المسارات والديني

اسم المقرر: التربية الأسرية

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: أسر101

20 درجة / درجتان لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) قلة الخبرة المعرفية من أسباب تأثير الأبناء بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة بالأسرة .

2. (✓) ليكون الاتصال ناجحاً يؤخذ بوجهة نظر الآخرين بعين الاعتبار أثناء صياغة الرسالة .

3. (✗) يشترط أن يكون الغذاء ذات قيمة غذائية منخفضة لعلاج الشخص المصاب بمرض النحافة .

4. (✗) القلق والخوف من أخذ القرار الخاطئ يساعد على التوفيق في اتخاذ القرار .

5. (✓) توضح الشخصية الطريقة المتفردة للشخص في التكيف مع ما حوله .

6. (✓) تعد الخضروات والفاكه من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية .

7. (✗) الناحية النفسية للترشيد الغذائي هي توعية الفرد بالفرق بين الشبع والتغذية الجيدة .

8. (✗) يسهم التأجيل والتسويف في الوصول إلى إدارة فعالة للوقت .

9. (✓) التنشيط والمبادرة هي مرحلة البدء في التنفيذ الفعلي للخطة .

10. (✗) الخداع اللغوي هي إشعار المستهلك أن ما لديه من سلع لم يعد يصلاح .

12 درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الثاني :

أكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي :

| المصطلح | التعريف |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| القرار المعلق | هو القرار الذي تتم الموافقة عليه ويتم تأجيل تنفيذه إلى وقت لاحق . |
| الإطار الفعال | التكامل الذي يجمع عملية الاتصال بأكملها . |
| الاكتساب | يتم بتلخيص صور ذهنية مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها وغرسها . |
| الكوليسترول | مادة مشابهة للدهون لونها أبيض عديمة الرائحة وتوجد في جميع خلايا الجسم . |
| مهارة القيادة للمجموعة . | القدرة على التأثير في الآخرين وتجنيه سلوكهم لتحقيق الأهداف المشتركة للمجموعة . |
| التقويم | هو معرفة مدى النجاح أو الفشل في تحقيق الهدف، معرفة نواحي الضعف والقوة فيما تم من أعمال . |

18 درجة / 3 درجات لكل نقطة

30 درجة

السؤال الثالث :

أ. ماذا يحدث إذا ؟

- 1- افتخر محمود بإنجازاته وكل ما توصل إليه . يساعدك على تقبيله لذاته ، يكون لديه تقدير مرتفع لذاته .
- 2- تفضل القبائل العربية الزواج من العائلات المشهورة بالقوة والكرم . تنتقل هذه الاستعدادات من جيل الآباء إلى جيل الأبناء في نظام وراثي دقيق ، تنتقل الصفات الوراثية إلى أبنائهم .
- 3- غياب عنصر من عناصر الاتصال . فشل في الاتصال ، عدم نجاح عملية الاتصال .
- 4- قسم القائد الأعمالي على أفراد الفريق . يساعدهم على تحمل الضغوط ، نجاح عملية القيادة ، تحقيق الفريق لأهدافه .
- 5- شارك الوالدين الطفل في عمليات الاختيار والشراء . ينمي مقدرة الطفل على حسن الاختيار والشراء ، يساعد الآباء في تكوين عادات استهلاكية سليمة عند الطفل .
- 6- ارتبط نوع الطعام بحادثة معينة . يؤثر في عادات الفرد الغذائية باعتبارها أحد العوامل النفسية المؤثرة في العادات الغذائية ، تمنع بعض الأشخاص من تناول هذا الطعام أو ذلك فروضية الشخص مثلاً للبهيمة وهي تذبح قد ينفره من تناول اللحوم لبقيّة حياته .

ب . اكتب الرقم المناسب أمام العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب) : 12 درجة / درجتان لكل نقطة

| العمود (ب) | الرقم | العمود (أ) | الرقم |
|-------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| نظام القيم موجها | 1 | تقوية صناعة أي نوع من السلع أو الخدمات أو إحدى المنشآت وذلك بتقديم بيانات يؤدي نشرها بين الأفراد إلى تقوية الصلة بينهم وبين المنتج . | <u>4</u> |
| ادارة الوقت | 2 | كافة الوسائل والأساليب والطرق التي يستخدمها المرسل لإيصال رسالته للمستقبل . | <u>6</u> |
| الأزمة | 3 | الوصلة مع الخريطة التي تحدد الطريق التي يسلكها وتوجهه إلى الخيارات المتوفرة للوصول إلى ما يريد . | <u>1</u> |
| الإعلان الإعلامي | 4 | خلاف بسيط أو حد لم يحل ومن ثم توفر في اتخاذ القرار وتحول إلى مشكلة لم تحل . | <u>3</u> |
| القيادة بالأخلاق | 5 | الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية لتحقيق الأهداف المهمة في حياتنا . | <u>2</u> |
| القناة الفعالة | 6 | الخلق الطيب والتواضع والكرم وإظهار المعدن الطيب الذي هو عليه ودينه والتزامه بالفضائل . | <u>5</u> |
| الإعلان التعليمي | 7 | | |
| الاستجابة الفعالة | 8 | | |

18 درجة / 3 درجات لكل نقطة

السؤال الرابع :

قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول بين كلاً من .

| السكر غير المعتمد على الأنسولين | السكر المعتمد على الأنسولين |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| لا تقوم غدة البنكرياس بعملها وذلك لنقص في إفرازها، يصيب البالغين والأشخاص ذوي الوزن الزائد . | هو الأكثر شدة والأقل شيوعاً، تتعطل غدة البنكرياس التي تفرز الأنسولين تدريجياً، يصيب الأطفال وأحياناً الكهول والشباب دون الـ 35 عاماً . |
| واجبات المستهلك | حقوق المستهلك |
| التعرف بدقة على ما يشتريه من سلع وخدمات ويتحقق من صحة ما يرد إليه من بيانات، التمسك بحقوقه في الأسعار وفي مستوى ما يحصل عليه من خدمات ولا يتنازل عن هذه الحقوق تحت أي ظرف، التعاون مع الجهات المعنية في تنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك، تقديم شكوى عن الإخلال بالقوانين المنظمة للاستهلاك ويقدم أيضاً مقتراحته. | حق الأمان، حق المعرفة، حق الاختيار، حق الاستماع إلى آرائه، حق إشباع احتياجاته الأساسية، حق التعويض، حق الحياة في بيئة سليمة. |
| مثال على تأثير المعتقدات الدينية في العادات الغذائية | مثال على تأثير الموقع الجغرافي في العادات الغذائية |
| الإسلام يحرم لحم الخنزير، تناول التمر من السنن النبوية المتبعة في الديانة الإسلامية، تحريم الديانة الهندوسية تناول لحم البقر . | الدول المطلة على البحار، يكثر فيها تناول الأسماك والأغذية البحرية، المناطق الصحراوية فيها يعتمد الأشخاص على حليب الحيوانات كالجمال والماعز وأيضاً التمر . |

السؤال الخامس : 20 درجة

أكمل بحسب ما هو مطلوب :

4 درجات / درجتان لكل نقطة

من مزايا مرحلة التنظيم في العملية الإدارية .

أ-

تحسين مستوى الأهداف المنشودة وتحقيقها .

تنسيق بينة العمل : الفوضى تكون في أدنى مستوياتها ، إزالة العقبات وذلك بتنسيق الأعمال المطلوبة مع بعضها

توضيح بيئة العمل .

16 درجة / درجتان لكل نقطة

ب- اكتب في كل ما يأتي :

تؤثر الإعلانات في أنماط الاستهلاك بطريقة سلبية وتساهم في تغيير الاتجاهات الشرائية للمستهلك، الإعلان يخلق رغبات غير حقيقة لدى المستهلك، الإعلان يركز في الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل أو المنطق، الإعلانات التجارية تمارس دوراً كبيراً في خداع المستهلك وفي دفعه إلى المزيد من الشراء لأشياء كثيرة لا حاجة به إليها فعلاً، وهذا يؤدي إلى الإسراف .

من سلبيات الإعلان

المقاطعات والزيارات المفاجئة، المكالمات الهاتفية غير المنتجة، الاجتماعات واللقاءات غير الفعالة، الكسل والتسويف والتأجيل بأذار واهية، المعلومات الكثيرة أو القليلة، الإدمان على الإنترنت وألعاب الكمبيوتر، الأهداف والأولويات غير المحددة، عدم القدرة على قول (لا)، عدم تحطيط الوقت، السرحان والإصغاء غير الجيد، مشاهدة برامج التلفزيون دون اختيار، قراءة الجرائد والمجلات بأفراط، الثرثرة والنمية، التسوق غير الضروري، الغفوة والنوم غير المنضبط، الازدحام المروري الخانق، أكل الوجبات بين الوجبات .

من لصوص الوقت

تصحيح المعلومات غير الكافية أو التي تقصصها الدقة وسوء الفهم، الاستماع إلى الأبناء لمعرفة طبيعة الدعم الذي يحتاجونه كما يجب أن يكون الوالدان مستعدين للإجابة عن أسئلتهم، مشاركتهم مشاعرهم وإتاحة المجال لهم حتى يعبروا عن أنفسهم بكل السبل، مساعدتهم على الشعور بالأمن والاطمئنان .

الدور الذي تقوم به الأسرة لتخفيف حدة الأزمات

تنوع الأفكار وتلاحمها، تعدد مصادر المعلومات، أقل تحييزاً حيث تنتفي الدواعي الشخصية، فرصة للتواصل والتدريب الجماعي، ما ضل من استشار ولا خاب من استخار، صناعة أفضل الحلول المقترحة لمشاركة عدة عقول في الحل، مشاركة عدة مستويات إدارية .

من إيجابيات القرار الجماعي

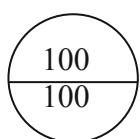
انتهت الإجابة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

ادارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية



إجابة امتحان نهاية الفصل الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2019

المسار: توحيد مسارات

اسم المقرر: التربية الاسرية

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: اسر 101

20 درجة / درجتان لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✗) القرار المرحلي هو القرار الذي تتم الموافقة عليه ويتم تأجيل تنفيذه إلى وقت لاحق.
2. (✓) يساعد تنظيم الوقت على زيادة أوقات الراحة لوضوح المهام وأوقاتها.
3. (✓) يرشد الإعلان المستهلك إلى المحلات التي تتبع السلع المخفضة.
4. (✗) تقديم مشاعر الآخرين وحاجاتهم على نفسه من سمات الفرد الذي لديه تقدير مرتفع لذاته.
5. (✓) تساعد مرحلة التخطيط في العملية الإدارية على تحقيق التكامل وتنسق بنود الخطة.
6. (✗) تعد الاتصالات الوعائية ذات النصيب الأكبر في التأثير والفهم.
7. (✗) من العوامل المادية الخارجية المؤثرة في تكوين الشخصية تنظيم الحياة .
8. (✓) حل الأزمة هي عملية تحويل حالة معينة إلى أخرى من خلال إزالة المعوقات .
9. (✗) القيادة بالأخلاق هي قيادة المجموعة بالمظهر المتميز والحديث الجذاب.
10. (✓) يهدف ترشيد المستهلك إلى مد المستهلك بالمعلومات الأساسية عن السلع المتوفرة في الأسواق .

12 درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الثاني:**أكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي:**

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| هو الوقت الذي تكون فيه في كامل نشاطنا وحضورنا الذهني. | وقت الذروة |
| هي إفراط في النسيج الشحمي. | البدانة |
| هي المرحلة التي تتحول فيها القرارات إلى أعمال وتحول فيها الخطة إلى نتائج. | مرحلة التنفيذ |
| للمستهلك الحق في تزويده بالحقائق التي تساعد على الشراء والاستهلاك السليم. | حق المعرفة |
| قيادة المجموعة بالقصص بدلاً من الأوامر وإثارة دافعية أفرادها بمن سبّهم ونجاحاتهم وإنجازاتهم برغم أحوالهم. | القيادة بالقصص |
| مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد و اختيار وتناول الطعام. | العادات الغذائية |

15 درجة / 3 درجات لكل نقطة

السؤال الثالث:**علل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي:****1- يعد السلوك الاستهلاكي الاتلافي من أسوأ أنواع السلوك.**

لأنه يدمر اقتصاديات الأسرة والدولة مثل استهلاك الماء والكهرباء بأسلوب سيء.

2- يعتبر الموقع الجغرافي أحد العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية.

لأن الدول المطلة على البحار يكثر فيها تناول الأسماك والأغذية البحرية أما في المناطق الصحراوية فيعتمد الناس

على حليب الحيوانات كالجمال والماعز وأيضاً التمر.

3- ينصح الوالدان بالاستماع إلى أبنائهم وتصحيح المعلومات الغير كافية لديهم.

لأن ذلك يساعد على التخفيف من حدة الأزمات في الأسرة.

4- يوصف نظام القيم للفرد حاجزاً ومانعاً.

لأن قيم الفرد تقف جداراً منيعاً وسدّاً و حاجزاً ضد مالا يجب ولا يجب لك القيام به من سلوكيات وتصرفات مخالفة

للقيم والمعتقدات، تقف قيم الشخص دونه ودون ارتكاب المعاشي أو تقف له في وجه شهوة من الشهوات أو ترهبه

من القيام بخيانة أسرار الدولة أو إفشاء أسرارها.

5-للمقاطعات الخارجية تأثير على عملية الاتصال.

حتى لا تعيق عملية الاتصال أو تضعفه أو تقلل فعاليته، حتى نقضي على التشويش، لنجاح عملية الاتصال.

15 درجة / 3 درجات لكل نقطة

السؤال الرابع:

ضع خط تحت رمز الإجابة الصحيحة.

1- من المراحل التي يمر بها القرار ويتم البحث بموجبها عن أنساب الحلول للمشكلة عن طريق المفاضلة بين عدد

من البديل المفتوحة:

أ- اتخاذ القرار.

ب- صنع القرار.

ت- تقويم القرار.

2- توصف القيم لدى الفرد بالبowlة مع الخريطة التي تحدد التي يسلكها في نظام القيم:

أ- مؤثراً.

ب- مرشحاً.

ت- موجهاً.

3- هو تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه:

أ- المفهوم الإيجابي عن الذات.

ب- الاكتساب.

ت- الإلغاء.

4- من أمراض سوء التغذية وتنشأ عن سوء التغذية أو النقص في السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم:

أ- نحافة الأصحاء.

ب-النحافة المرضية.

ت- فقر الدم الحديدي.

5- هو الإعلان الذي يعمل على تقوية صناعة أي نوع من السلع أو الخدمات وذلك بتقديم بيانات يؤدي نشرها

إلى تقوية الصلة بينهم وبين المنتج:

أ- الإعلامي.

ب- الإخباري.

ت- التنافسي.

16 درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الخامس:

قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول بين كلاً من.

| الشخصية | الذات |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| طريقة تفكير وسلوك ومشاعر، جانب عملي، تظهر في العالم الخارجي، كيف يتصرف الفرد مع الآخرين. | مفاهيم ومدركات وتصورات، جانب نظري، تنمو في العالم الداخلي، كيف يرى الفرد نفسه. |
| أطعمة منخفضة السعرات الحرارية (مثال) | أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية (مثال) |
| الخضروات والفاكه. | الأطعمة الدهنية أي التي يدخل في صناعتها الكثير من المواد الدهنية أو الأطعمة المقلية في الدهن. |
| فك فعال للتشفيير (التعريف) | التشفيير الفعال (التعريف) |
| عملية يتم من خلالها تحويل الرموز والكلمات إلى أفكار ومعانٍ مفهومة، فهم المعنى المقصود وترجمته ترجمة واضحة. | عملية يتم من خلالها صياغة الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل في رموز وكلمات، صياغة الرسالة صياغة مناسبة وفعالة. |
| الطريقة الدكتاتورية لاتخاذ القرار (التعريف) | الطريقة الشورية لاتخاذ القرار (التعريف) |
| حيث يملي أحد المنفذين في المجموعة القرار على الآخرين سواء بالإجبار أو التخويف أو حتى بشراء أصواتهم. | يتم عرض القرار للتصويت وينقسم أفراد المجموعة بين مؤيد ومعارض وكل له أدلته ورأيه ثم يتم إقرار القرار بحسب قانون المجموعة. |

22 درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال السادس:**أكتب في كل مما يأتي:****1- من مسببات ارتفاع ضغط الدم.**

البدانة وكثرة الجلوس، الإفراط في تناول الملح، التعب النفسي والاجتماعي، الوراثة، العمر، الجنس، عجز الكلى، داء السكر.

2- من العوامل التي ساعدت على إدراك قيمة الإعلان.

انتشار التعليم وارتفاع نسبة المثقفين مما يسهل قراءة الإعلان وفهم مضمونه، المنافسة القوية بين المنتجين والتجار للإعلان عن منتجاتهم، تطور الوسائل الإعلانية من صحفة وإذاعة وتلفزيون وسينما ولوحات وملصقات ومشورات ووسائل إلكترونية.

3- دور التغذية في التحصيل الدراسي.

تعزيز قدرات الطالب على التعلم، خفض معدلات التسرب من المدرسة، زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم، تحسين فوري في السلوك والأداء الدراسي.

4- من لصوص الوقت.

المقاطعات والزيارات المفاجئة، المكالمات غير المنتجة، الاجتماعات واللقاءات غير الفعالة، الكسل والتسويف والتأجيل بأذن واهية، المعلومات الكثيرة أو القليلة، الإدمان على الإنترن特 وألعاب الكمبيوتر، الأهداف والأولويات غير المحددة، عدم القدرة على قول لا، عدم تخطيط الوقت، السرحان والإصغاء غير الجيد، مشاهدة برامج التلفزيون دون اختيار، قراءة الجرائد والمجلات بإفراط، الثرثرة والنميمة، التسوق غير الضروري، الغفوة والنوم غير المنضبط، الازدحام المروري الخانق، أكل الوجبات بين الوجبات.

5- من العوامل الاقتصادية المؤثرة في العادات الغذائية.

الدخل، نوعية العمل (الوظيفة)، دعم الغذاء.

انتهت الإجابة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

الإجابة النموذجية

100

100

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018-2019

المسار: توحيد المسارات / المكفوفين

اسم المقرر: التربية الأسرية

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: أسر 101

20 درجة / درجتان لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) لابد من التناقض بين قنوات الاتصال الملفوظة وغير الملفوظة لتكون قناة الاتصال فعالة .
2. (✓) من معوقات اتخاذ القرار تقارب الدلائل وعدم تميزها .
3. (✗) يتعمد المصاب بفقدان الشهية العصبي القيء واعتماد حمية قاسية لإنقاص وزنه .
4. (✓) قيادة المجموعة بالقصص تثير دافعية أفرادها بمن سبقهم ونجاحاتهم وإنجازاتهم .
5. (✗) تتميز الخطة المكتوبة بالسرعة في الأداء .
6. (✓) محدودية آلية تكيف الأبنية تجعلهم أكثر تأثراً بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة .
7. (✗) مقدار الحصص اليومية لحاجة الفرد من مجموعة الفواكه (4-2) حصةً يومياً .
8. (✓) انتشار التعليم وارتفاع نسبة المثقفين ساعد على إدراك قيمة الإعلان .
9. (✗) تعد العقيدة أحد العوامل المادية الخارجية المؤثرة في تكوين الشخصية .
10. (✗) اعرف مهاراتك تعني تقدير المدة التي تستهلكها الأنشطة والبرامج وكم مر من الوقت .

12 درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الثاني :

ضع خط تحت رمز الإجابة الصحيحة :

- 1- هو الوقت الذي يصعب تنظيمه :
أ- وقت الذروة .
ب- وقت الخمول .
ت- الوقت الذي نقضيه في حاجاتنا الأساسية .
- 2- من دوافع الشراء وتعني الشراء لضرورة السلعة :
أ- الدوافع الانقائية .
ب- الدوافع الأولية .
ت- الدوافع العاطفية .
- 3- من حقوق المستهلك ويتمثل في تسوية عادلة لمطالبه المشروعة :
أ- حق الاستماع إلى آرائه .
ب- حق التعويض .
ت- حق الاختيار
- 4- من سمات الأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع عن الذات :
أ- داعي يشعر بعدم السيطرة ويتعدى التبرير .
ب- تقديم مشاعر الآخرين وحاجاتهم على نفسه .
ت- ابداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح .
- 5- فيه توصف القيم بالميزان ذي الكفتين الذي يرجح أمراً على آخر :
أ- نظام القيم محفزاً ودافعاً .
ب- نظام القيم موجهاً .
ت- نظام القيم مؤثراً .
- 6- هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عملي الإنتاج والاستهلاك :
أ- ترشيد المستهلك .
ب- ترشيد الاستهلاك .
ت- القدوة الحسنة .

28 درجة

السؤال الثالث :

- أ - اكمل الجدول بوضع رقم الإجابة الصحيحة في المكان المناسب فيما يأتي :
- | | |
|---------------------------|--------------------------------------------|
| 16 درجة / درجتان لكل نقطة | 1. عجز الكلى . |
| | 2 . عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد . |
| | 3 . الابتعاد عن التوترات والضغوط النفسية. |
| | 4 . تجنب نقع اللحم . |
| | 5 . التعب النفسي والاجتماعي . |
| | 6 . الاعتدال في تناول الملح . |
| | 7 . تناول اللحوم وخاصة الكبد والخضراوات. |
| | 8 . قلة الشهية لكبار السن أو صعوبة المضغ . |

| اسم المرض | أسباب المرض | علاج المرض |
|------------------|-------------------|-------------------|
| فقر الدم الحديدي | • رقم الإجابة : 2 | • رقم الإجابة : 7 |
| | • رقم الإجابة : 8 | • رقم الإجابة : 4 |
| ارتفاع ضغط الدم | • رقم الإجابة : 1 | • رقم الإجابة : 3 |
| | • رقم الإجابة : 5 | • رقم الإجابة : 6 |

ب - قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول بين كلاً من .

12 درجة / 3 درجات لكل نقطة

| تعريف الذات | تعريف الشخصية |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تصور الفرد عن نفسه الناتج عن تفاعله مع نفسه ومع الآخرين، كيف يرى الفرد نفسه . | مصطلح يشمل جميع جوانب الشخصية ظاهرها وباطنها والمحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية ، كيف يتصرف الفرد مع الآخرين . |
| مثال على السلوك الاستهلاكي الإتلافي | مثال على السلوك الاستهلاكي لإشباع الحاجات الضرورية |
| استهلاك الماء والكهرباء بأسلوب سيء . ملاحظة : تحسب أمثلة الطالب الصحيحة على السلوك الاستهلاكي لإشباع الحاجات الضرورية . | استهلاك الطعام والملابس . ملاحظة : تحسب أمثلة الطالب الصحيحة على السلوك الاستهلاكي الإتلافي . |

السؤال الرابع :

24 درجة

12 درجة / درجتان لكل نقطة

أ - اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي :

| المصطلح | التعريف |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القرار التجرببي | هو القرار الذي لا يكون نهائياً حتى تظهر النتائج الأولية والمعايير المحددة والتي إن كانت مرضية أصبح القرار قيد الدراسة والاعتماد من قبل الهيئة العليا. |
| المرسل الفعال | هو الشخص الذي توجد عنده الفكرة الرئيسية التي يعقد اتصالاً لإيصالها إلى الطرف الآخر ، هو الشخص الذي يتميز بصفات تجعله فعالاً عند التحدث . |
| البدانة | الإفراط في النسج الشحمي . |
| الإلغاء | تشويه الصور الذهنية السلبية أو خلخلتها ثم نقضها وإبطالها . |
| العادات الغذائية | مظاهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد و اختيار وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وتختلف من مجتمع لآخر. |
| حماية المستهلك | هو حماية كل فرد من أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش لتأمين سلامة معاملات الأفراد عند شرائهم احتياجاتهم من السلع والخدمات التي يتعاملون بها . |

12 درجة / 3 درجات لكل نقطة

ب - علل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي :1 - ينصح الوالدين بالحرص على المشاركة لمشاعر أبنائهم .
للتخفيض من حدة الأزمات الأسرية .2 - يفضل وضع جرس الهاتف النقال على الصامت أثناء الاجتماعات .
للقضاء على التشويش والضوضاء وكل ما من شأنه أن يعيق عناصر الاتصال أو يضعفها أو يقلل من فاعليتها، لضمان نجاح عملية الاتصال .
3- تعتبر القيم سلاح ذو حدين .

لأن القيم لا يطلق عليها وصف السلبية أو الإيجابية في ذاتها وإنما استخدامها وإدراكتها وفهمها والإطار الذي توضع فيه هو الذي يحكم عليها ويعطيها الصورة السلبية أو الإيجابية .

4- تؤثر نوعية عمل الفرد (الوظيفة) في عاداته الغذائية .

لأن المرأة العاملة مثلاً تميل إلى شراء الأغذية الجاهزة والسهلة التحضير لتوافق بين عملها وإعداد الطعام لأسرتها أو تحول الوجبة الأساسية من فترة إلى أخرى .

السؤال الخامس :**اكتب في كلاً مما يأتي :****16 درجة / درجتان لكل نقطة**

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p>قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية، الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة، قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام، تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية والنوعية، زيادة سرعة إنجاز المهام، التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها، تقليل عدد الأخطاء الممكн ارتكابها، زيادة أوقات الراحة لوضوح المهام وأوقاتها، تحسين نوعية الحياة غير العملية.</p> | <p>من فوائد تنظيم الوقت</p> |
| <p>توضيح الإنجازات، تحفيز الفريق، تطويل النفس، التغريد مع السرب، تقديم الاحترام، صناعة القادة، توحيد الجهد، الاستعداد الدائم، مواصلة العمل، مواجهة التحديات، تحمل الضغوط .</p> | <p>من واجبات القائد</p> |
| <p>تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء التي حدثت في التخطيط أو في التنفيذ وهذا يساعد على تحسين نوع الهدف ومستواها، استغلال خطة ثبت نجاحها لاستخدامها في مواقف مشابهة وهذا يختصر الوقت الضائع في وضع خطط جديدة، تحويل بعض الأعمال إلى روتين متكرر بحيث تتم هذه الأعمال في المستقبل دون تخطيط أو تقويم جديد لأساليب تنفيذها .</p> | <p>أهمية التقويم في العملية الإدارية</p> |
| <p>المعتقدات، القيم، التصورات، العائلة، الأصدقاء، وسائل الإعلام، الوضع المادي النفسي .</p> | <p>من العوامل المؤثرة في صنع القرار</p> |

انتهت الإجابة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018-2019م

المسار: توحيد المسارات والديني

اسم المقرر: التربية الأسرية

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: أسر 101

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✗) يسهم التشفير الفعال في فهم المعنى المقصود من الرسالة وترجمته ترجمة واضحة .
2. (✓) يساعد الإعلان في زيادة التنافس بين المنتجين لتقديم أحسن السلع وبأقل الأسعار .
3. (✓) يعد التوفير والادخار من الدوافع العاطفية والذي يتمثل بالحصول على سلعة مماثلة مجاناً .
4. (✓) ليكون اتصالك مقنعاً استشهد بالأيات والأدلة والحكم المأثورة .
5. (✗) القيادة بالمبادرة هي قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وما ستحصل عليه مستقبلاً .
6. (✗) في تغذية طلاب المدارس ينصح بتناول ثلث وجبات كبيرة بدلاً من خمس وجبات صغيرة .
7. (✗) كمية الطاقة اللازمة للشخص الذي يبذل مجهود كبير هي 30 سعرة حرارية لكل كيلو جرام من وزن الجسم .
8. (✓) يفضل الاعتماد على موارد الأسرة المتوفرة بكثرة والاقتصاد في الموارد الشحيحة أثناء مرحلة التخطيط .
9. (✓) تختلف درجة تأثر الأبناء بالأوضاع الأسرية تبعاً لاختلاف الخصائص الشخصية لكل فرد .
10. (✗) اتخاذ القرارات الجماعية المبنية على رأي الزعيم من العوامل التي تساعد على التوفيق في اتخاذ القرار .

السؤال الثاني :

اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي :

| المصطلح | التعريف |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الإعلان التعليمي | هو الإعلان الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة التي ظهرت من قبل ولها استعمالات لم تكن معروفة لدى المستهلكين . |
| القيادة بالخدمة | قيادة المجموعة بتقديم الخدمات ومساعدتها ومراعاة أحوالها وطلباتها وتحقيقها . |
| المستهلك الرشيد | هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة . |
| المفهوم الإيجابي للذات | تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه . |
| القرار الشرطي | هو القرار الذي يتم وضع شروط وخيارات لتنفيذها أو عدم تنفيذها وتنزل خياراته متعددة ومتقدمة . |
| الاستجابة الفعالة | هي المعلومات التي تشير إلى مدى فهم المستقبل للرسالة ومقدار قربه أو بعده عنها ، هي الاستيضاخ أو التغذية الرجعة من الطرف الآخر . |

السؤال الثالث :

أ . ماذا يحدث إذا ؟

- 1- أسرفت الأسرة في تخزين المواد الغذائية .
يربك التخطيط التمويني للدولة ، يفسد الطعام دون استهلاك .
- 2- اعتاد هشام على شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات .
يقل امتصاص الحديد ، الإصابة بفقر الدم الحديدي .
- 3- التزمرت ليلي بالدقة في المراجعة أثناء تنفيذ الخطة .
معرفة مدى الإنجاز ، معرفة هل يتمشى التنفيذ مع الخطة ليتسنى القيام بأي تغيير في الوقت المناسب ، معرفة إذا ما كان الإنجاز أقل في مدة أو أدنى من مستوى ، نجاح تنفيذ الخطة ، نجاح العمل وتحقيق الأهداف .
- 4- ساعد الآباء على البناء على الشعور بالأمن والاطمئنان .
التخفيف من حدة الأزمات في الأسرة ، تقل الأزمات والخلافات الأسرية .
- 5- صلى حسن صلاة الاستخارة قبل اتخاذ قرار ما .
تساعدك على التوفيق في اتخاذ القرار .
- 6- تمكنت مريم من تحديد أوقات الذروة لدليها في اليوم والليلة .
الاستفادة المثلثي من أوقات الذروة فتضيع فيها الأمور التي تحتاج إلى تركيز مثل الأولويات والأمور الصعبة والأشياء الثقيلة على النفس .

ب . ضع خط تحت رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي .

1- من العوامل المؤثرة في العادات الغذائية وتمثل في توفير الغذاء بسعر مناسب في متناول الجميع :

- أ- نوعية العمل .
- ب- الدخل .
- ت- سياسة دعم الغذاء .

2- هي الاعتبارات التي تدفع المستهلك للشراء من متجر معين لشهرة المتجر :

- أ- الدوافع الانتقائية .
- ب- دوافع التعامل .
- ت- الدوافع العاطفية .

3- قيادة المجموعة بالقصص المحفزة من واجبات القائد في :

- أ- توضيح الإنجازات .
- ب- تحفيز الفريق .
- ت- توحيد الجهود .

4- من سمات الأفراد الذين لديهم تقدير متدن عن الذات :

- أ- دافعي يشعر بعدم السيطرة ويتعمد التبرير .
- ب- سهولة رفض مالا يناسبه فوراً .
- ت- إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح .

5- توضيح بيئة العمل من مزايا مرحلة :

- أ- التقويم .
- ب- التنظيم .
- ت- التخطيط .

6- جميع ما ذكر من لصوص الوقت ماعدا :

- أ- أكل الوجبات بين الوجبات .
- ب- قراءة الجرائد بإفراط .
- ت- إنجاز عمل ثم الذهاب إلى غيره .

السؤال الرابع :

قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول بين كلاً من .

| تعريف الاكتساب | تعريف الإلغاء |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| تلبيع صور ذهنية مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها وغرسها. | تشويه الصور الذهنية السلبية أو خلخلتها ثم نقضها وإبطالها . |
| مثال على عادات غذائية خاطئة (غير مفيدة) | مثال على عادات غذائية مفيدة |
| عدم تناول وجبة الإفطار ، عدم التنويع في العناصر الغذائية ، الإكثار من السكاكر والحلويات . | تناول الرطب مع الغذاء ، تناول السلطة مع الأكل ، شرب عصير الفواكه مع وبين وأثناء الوجبات . |
| نظام القيم حاجزاً ومانعاً | نظام القيم محفزاً ودافعاً |
| تقف القيم جداراً منيعاً وسدّاً وحاجزاً ضد ما لا يجب ولا يجوز القيام به من سلوكيات وتصرفات ، تقف قيم الشخص دونه ودون ارتكاب المعاصي أو تقف في وجه شهوة من الشهوات أو تمنعه من القيام بخيانة أسرار الدولة أو إفشاء أسرارها . | إشعل شعلة الحماسة داخله وإيقادها فتلهب النشاط وترفع الهمة وتحفز الشخص وتمده بالقدرة على العمل المستمر ، الوقود الذي يمد الشخص بالطاقة والقوة اللازمة للاستمرار . |

السؤال الخامس :**أكمل بحسب ما هو مطلوب :**

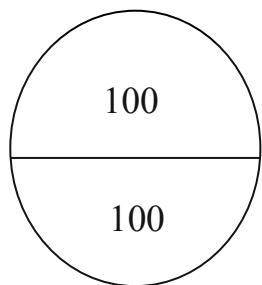
أ-

ب- اكتب في كلًا مما يأتي :

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <p>حالات زيادة نشاط الغدة الدرقية، التمارين الرياضي الشاق مع عدم كفاية التغذية، فقدان الشهية لأسباب معينة، الإصابة ببعض الأمراض مثل القلب والكلى والسرطان، مرض السكري، عدم أخذ قسط وافر من الراحة والنوم، الوراثة.</p> | <p>من أسباب النحافة</p> |
| <p>قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية، الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة،قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام، تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية والنوعية، زيادة سرعة إنجاز المهام، التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها، تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها، زيادة أوقات الراحة لوضوح المهام وأوقاتها، تحسين نوعية الحياة غير العملية.</p> | <p>من فوائد تنظيم الوقت</p> |
| <p>الإيمان العميق والصلة بالله عز وجل، متابعة الأحداث يوميًّا وباستمرار وأين وصل التطور وكيفية اللحاق به، المشاركة في البرامج المنظمة والدورية مثل الدورات واللقاءات، الاطلاع على الدراسات والأبحاث التي ترقي بالمستوى الشخصي، القراءة والمطالعة، الاستفادة من المواسم والمناسبات الدينية والاجتماعية في التربية والارتقاء، حفظ الوقت والاعتناء به والاستفادة منه بشتى الطرق .</p> | <p>من الطرق التربوية التي نحت عليها التطوير الشخصية</p> |
| <p>تقليل الوزن وممارسة التمارين الرياضية، الابتعاد عن التوترات والضغط النفسي، الإقلال من شرب القهوة والشاي، الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية، الإكثار من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم، الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الأطعمة المملحة، الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول .</p> | <p>لعلاج ارتفاع ضغط الدم</p> |

انتهت الإجابة

نموذج الإجابة



مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2017/2018 م

المسار : توحيد المسارات (المكتوفين)

الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : التربية الأسرية

رمز المقرر : أسر 101

20

درجاتن لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) القيم من العوامل الذاتية المؤثرة في تكوين الشخصية.
2. (X) القناة الفعالة هي عملية يتم من خلالها تحويل الرموز والكلمات إلى أفكار ومعان مفهومة.
3. (X) القيادة بالأخلاق هي تقديم الخدمات لآخرين ومساعدتهم ومراعاة أحوالهم وطلباتهم.
4. (✓) يتأثر أفراد الأسرة بمختلف الفئات العمرية بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة وخاصة الأبناء.
5. (X) الإعلان الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة يطلق عليه الإعلان الإعلامي.
6. (✓) المستهلك الرشيد هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارد المتاحة.
7. (✓) الموافقة والرفض بالأغلبية من الطرق الشورية في اتخاذ القرار في المجموعة.
8. (X) لو زادت كمية الطعام عن حاجة الجسم يبدأ في هدم ما لديه من دهون مخزنة ليستمد منها الطاقة.
9. (✓) لحسن إدارة الوقت ألغ المهام غير المهمة.
10. (X) من السلوكيات الصحيحة لطلاب المدارس في التغذية الاعتماد على نوع واحد من الغذاء وعدم تنويع الأغذية.

ضع خط تحت رمز الإجابة الصحيحة.

1. دافع من دوافع الشراء العاطفية عند شراء كريم مبيض لتفتيح البشرة:

- ب- دافع الجمال.**
- أ- دافع الخوف.
- د- دافع الصحة.
- ج- دافع الأناقة.

2. من العوامل الذاتية القابلة للتغيير والمؤثرة في تكوين الشخصية:

- ب- الأقارب.
- أ- الطول والقصر.
- د- الوظيفة.
- ج- الطموحات المستقبلية.**

3. لبناء وتطوير مفهومك الإيجابي عن ذاتك:

- ب- حق الانجازات.
- أ- ثبت لوحة التميز والإنجازات.
- د- جميع ما ذكر صحيح.**
- ج- مزق الرسائل السلبية.

4. من عيوب الخطة المكتوبة:

- أ- عنصر الملل في متابعة ما تم إنجازه وما تبقى من أعمال.**
- ب- احتمال الفوضى في التنفيذ.
- ج- احتمال النسيان في لبعض مراحل الخطة.
- د- الحد من القدرة على تحسين الأسلوب الإداري.

5. من سلبيات الإعلان:

أ- يخلق رغبات غير حقيقة لدى المستهلك.

ب- يعطي أفكار جديدة لاستخدام سلع قديمة.

ج- يرشد المستهلك إلى المحلات التي تتبع سلع مخفضة.

د- يؤدي إلى تنافس المنتجين لتقديم أحسن السلع والخدمات.

6. تلعب القيم دور المرشح للإدراك في حالة:

أ- مد الشخص بالطاقة والقوة اللازمة للاستمرار والعمل.

ب- دراسة مجموعة خيارات وترجح أحدها على الآخر.

ج- الصد عن السلوكيات والتصورات المخالفة للقيم.

د- تمرير المعلومات ذات القيمة التي تسترعى انتباه الإنسان وتنماشى مع قيمة.

22

درجتان لكل نقطة

السؤال الثالث:

10

أ- اكتب المصطلح المناسب لكل مما يأتي:

| المصطلح | التعريف |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| وقت الذروة | وقت نحن في كامل نشاطنا وحضورنا الذهني. |
| الرسالة الفعالة | هي الرسالة التي يسعى لإيصالها للمستقبل وهي تنقل الصور الذهنية من المرسل للمستقبل. |
| الأزمة | هي خلاف بسيط أو حد لم يحل ومن ثم توتر في اتخاذ القرار وتحول إلى مشكلة لم تحل. |
| ترشيد المستهلك | هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عمليتي الإنتاج والاستهلاك. |
| القيادة بالتضحيه | قيادة المجموعة بتقديم التضحيات بنفسه وممتلكاته وتصدره للمجموعة في ميدان التضحية لأجلها ولفkerها. |

ب- صنف السلوكيات الآتية لتصيرات الأفراد وردود افعالهم تجاه المواقف، حسب تقديرهم لذاتهم.

| | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| أفراد لديهم تقدير متزن للذات | أفراد لديهم تقدير مرتفع للذات |
| داعي يشعر بعدم السيطرة ويعتمد على التبرير | يقبل بحماسة التحديات الجديدة، |
| ينكر امكانياته | يتصف بالقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين |
| ضعف في الرفض المناسب في الوقت المناسب | يتسم بالاستقلالية |

درجاتن لكل نقطة

أ- أمامك في الجدول مجموعة من الأمراض اختر الأسباب المؤدية للإصابة و ضعها في مكانها المناسب :

| السبب | المرض |
|----------------------------------------|------------------|
| 1- الأفراط في تناول الملح | الضغط |
| 2- عجز الكلى | |
| 1- اختلال في الغدد الصماء | السمنة |
| 2- الأفراط في تناول الطعام وقلة الحركة | |
| 1- فقدان الشهية | النحافة |
| 2- عدم أخذ قسط وافر من الراحة والنوم | |
| 1- شرب الشاي والقهوة بعد الوجبات | فقر الدم الحديدي |
| 2- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد | |

ب- قارن من حيث التعريف بين كلاً من :

12

| الأهداف الجماعية | الأهداف الفردية |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| وهي التي تتعلق بمصلحة الأسرة الواحدة أو مجموعة من الأفراد تربطهم الأهداف نفسها. | وهي التي ترتبط بمصلحة أحد أفراد الأسرة وتكون عادة أهداف خاصة. |
| الطريقة الجماعية في صنع القرار | الطريقة الفردية في صنع القرار |
| يتم تكليف مجموعات بجمع المعلومات وإيجاد الحلول والبدائل وترتيبها لصنع القرار. | يقوم بها الفرد لوحده معتمداً على نفسه في جمع المعلومات وإيجاد البدائل وترتيبها لصنع القرار. |
| النهام العصابي | فقدان الشهية العصابي |
| عبارة عن حالة يصاب بها الشخص وهي الأقبال الشديد على الطعام، ثم يليه فقدان الشهية وإضراب عن الطعام لإنقاص الوزن مع تكرار هذه الحالة، مع القيء عمداً واعتماد حمية قاسية. | عبارة عن حالة يصاب بها الشخص وهي الرفض التام للأكل، فيحدث نقص شديد في الوزن تصاحبه حالة من الإحباط والكآبة. |

18

درجتان لكل نقطة

السؤال الخامس :

أجب بما يأتي :

1- من العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية.

* المعتقدات الدينية، المستوى التعليمي.

* الموقع الجغرافي، الاعتقادات الغذائية.

2- من فوائد تنظيم الوقت.

* قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، إنجاز أهدافك واحلامك الشخصية، الشعور بالتحسن بشكل عام في

حياتك، قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستحمام، تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية والنوعية.

* زيادة سرعة إنجاز المهام، التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها، تقليل عدد الأخطاء الممكن

ارتكابها، زيادة أوقات الراحة لوضوح المهام وأوقاتها، تحسين نوعية الحياة غير العملية.

3- من عناصر القيادة.

* وجود الأفراد وفي الغالب يكون عددهم ثلاثة فما فوق، الاتفاق على رؤية أو هدف للمجموعة.

* وجود قائد من المجموعة ذو تأثير وفکر إداري، وجود النظام أو المجموعة أو الجماعة.

4 - من حقوق المستهلك .

* حق الأمان، حق المعرفة، حق الاختيار، حق الاستماع إلى الآراء.

* حق اشباع احتياجاته الأساسية، حق التعويض.

* حق الحياة في بيئة سليمة، حق التثقيف.

انتهت الإجابة

ملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

نموذج الإجابةإدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزيةامتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2017/2018 م

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المقرر : التربية الأسرية

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : أسر 101

درجات لكل نقطة**أجب عن جميع الأسئلة التالية :****السؤال الأول :**

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) وقت الذروة هو الوقت الذي يكون فيه الإنسان بكامل نشاطه وحضوره الذهني .

2. (✓) تكتسب القيم صفة الإيجابية أو السلبية من خلال الإطار الذي توضع فيه .

3. (X) الاستجابة الفعالة هي التكامل الذي يجمع عملية الاتصال بأكملها .

4. (✓) تتكون الشخصية من سمات جسمية ونفسية وعقلية .

5. (✓) القيادة بالرؤى هي قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وتوضيح المستقبل المشرق .

6. (X) التنفيذ مرحلة فكرية تسبق التخطيط وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق بالمستقبل .

7. (X) من واجبات المستهلك العمل والعيش في بيئة خالية من المخاطر والتلوث .

8. (✓) الماء من المشروبات التي لا تحتوي على أي سعرات حرارية .

9. (X) للوقاية من مرض السكر ، استبدل الزيوت النباتية في الوجبات بالدهون الحيوانية .

10. (X) قصور المعلومات ، من معوقات اتخاذ القرار .

درجتان لكل نقطة

اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي:

| المصطلح | التعريف |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| إدارة الوقت | عملية الاستفادة من الوقت المتاح والموهاب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف التي نسعى إليها في حياتنا. |
| الرسالة الفعالة | هي الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل وهي تنقل الصور الذهنية من المرسل للمستقبل. |
| مفهوم الذات | تصور الفرد عن نفسه الناتج عن تفاعله مع نفسه ومع الآخرين، كيف يرى الفرد نفسه. |
| الإعلان التذكيري | هو يتعلق بسلع أو خدمات أو أفكار أو منشآت معروفة بطبيعتها ومعروفة خصائصها للمستهلك بقصد تذكيره بها والتغلب على عادة النسيان لديه. |
| الأزمة | خلاف بسيط أو حاد لم يحل ومن ثم توتر في اتخاذ القرار وتحول إلى مشكلة لم تحل. |

السؤال الثالث :

درجتان لكل نقطة

أ- علل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي :

1- أهمية التكيف والتعديل في مرحلة التنفيذ كخطوة من خطوات العملية الإدارية.

حتى لا يحيد الفرد عن تحقيق هدفه لذا يلجأ الفرد لإجراء التغييرات والتعديلات في الوقت المناسب.

2- يتأثر الأبناء بالأوضاع الصعبة الناتجة عن الأزمة.

بسبب قلة خبرتهم الحياتية والمعرفية، وحدودية آليات التكيف التي يمتلكونها.

3- تتأثر العادات الغذائية بالمعتقدات الدينية.

لأن المعتقدات الدينية أدت إلى اختلاف نوعية الأطعمة المتناولة بالنسبة إلى كل ديانة، المسلمين لا يتناولون

لحم الخنزير لحريم الدين الإسلامي، ويتناولون التمر بعد فترة الصيام، بينما الهندوس لا يأكلون لحم البقر.

4- أهمية تكوين عادات الاستهلاك السليمة للأفراد من مرحلة الطفولة.

لأن العادات الخاصة بالاستهلاك مثل كل العادات تتكون بالممارسة والتكرار، إذا اكتسب الطفل العادات في البداية من مرحلة الطفولة فإنه يستمر عليها.

5- يؤثر الإعلان سلباً على المستهلك.

تؤثر الإعلانات في أنماط الاستهلاك بطريقة سلبية وتساهم في تغيير الاتجاهات الشرائية للمستهلك، يخلق رغبات غير حقيقة لدى المستهلك، يركز على الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل أو المنطق، تمارس دوراً كبيراً في خداع المستهلك وفي دفعه إلى مزيد من الشراء لأشياء كثيرة لا حاجة به إليها وهذا إسراف، يعتمد على خصائص مبالغ فيها للسلعة وقد يتضمن معلومات كاذبة ومضللة.

ب- كيف تتصرف في المواقف التالية :

1- يوسف طالب بالمرحلة الثانوية ينتابه شعور بالتعاسة والحزن مما أثر في مستواه الدراسي، بم تتصحح يوسف كي يبني مفهوماً إيجابياً عن ذاته ويطورها.

تعرف على نفسك وأحبها، أظهر لآخرين ما هو عندك، ثبت لوحه أو زاوية التميز والإنجازات، عبر عن رأيك بصراحة، حق إنجازات ولو بسيطة، أرسل إلى نفسك رسائل إيجابية، برمج الذات بتمزيق الرسائل السلبية، قدر نفسك بشكل أكبر فأنت أكثر مما تتوقع، أقم اتصالاً مع كل ما يدعم ذاتك.

2- طلب من أحمد اتخاذ قرارات متعددة في مواضيع شتى، قدم له نصيحة في العوامل التي تساعد على التوفيق في اتخاذ القرارات.

مراقبة الله تعالى والإخلاص، صلاة الاستخارة قبل اتخاذ القرار، صلاة ركعتين في حالة الشدة أو الضيق، الاستعانة بالله والتوكل عليه، قراءة سورة الواقعة أو سورة ياسين، الدعاء بالتوفيق والسداد من الله تعالى، البعد عن المعاصي، مرافقة الصالحين والبعد عن أصحاب الأهواء والمفسدين.

3- اشتكي عبدالعزيز من بائع لديه مشكلة معه لمخالفته الشروط الواجب توافرها في السلع، قدم له نصيحة في كيفية التصرف إذا كانت لديه مشكلة أو شكوى أو ابلاغ عن مخالفة.

اتصل بالبائع لا تتأخر في عرض شكوتك على البائع مباشرة أو عن طريق الهاتف أو بكتاب موجه إليه حيث إن التأخير في تقديم الشكوى يعطي البائع مبرراً لرفض موضوع الشكوى، مراجعة جمعية حماية المستهلك أو إدارة حماية المستهلك بوزارة التجارة، الاتصال بالشركة المنتجة مباشرة.

4- حمد معرض للإصابة بالسمنة قدم له نصيحة في كيفية الوقاية من السمنة.
تناول بعض الفواكه والكثير من الخضروات الطازجة، ممارسة التمارين الرياضية وخاصة المشي، تناول مزيداً من الألياف لأنها قليلة السعرات الحرارية، تعود على تناول الأطعمة قليلة السكر، حاول أن تأكل الطعام في طبق خاص بك، قلل الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية في الوجبات مع التقليل منها.

5- نشأت أزمة في بيت جارك عيسى وطلب منك أفادته في كيفية إدارة الأزمة بخطوات الأسلوب العلمي لحل هذه المشكلة.

تحديد المشكلة من جميع إبعادها وعناصرها، تحليل المشكلة وتفكيكها إلى أجزاء، وضع الحلول الممكنة والبدائل المتنوعة، دراسة الحلول والبدائل، نفذ الحل المختار.

السؤال الرابع :

أ- ما النتائج المتوقعة حدوثها في الحالات التالية:

درجتان لكل نقطة

يعيق عناصر عملية الاتصال أو يضعفها أو يقلل من فاعليتها.

1- الاتصال مع الآخرين وهناك تشويش.

2- غياب أحد عناصر العملية القيادية.

فشل العملية القيادية.

3- اتخاذ قرار لإرضاء الآخرين على حساب نفسك.

الشعور بالضيق لأنك قصرت في حقوقك.

4- إذا قلت كمية الطعام المتناول عن حاجة الجسم.

يبدأ الجسم في هدم الدهون المخزن فيه لاستمد الطاقة اللازمة فينقص وزن الجسم.

5- عدم اشباع الجوع عند الطالب.

يؤثر في قدرات الطالب، وحماسه للتعلم، وقدرته، وتركيزه.

ب- صنف العبارات الخاصة بواجبات القائد حسب ما يناسبها في الجدول التالي: درجة لكل نقطة

(تنافس شريف، نادهم بأسمائهم، أرشدهم، أبتسם لهم، شخصية قوية، اكتشفهم، أفسح لهم المجلس، فوضهم، المثل الأعلى)

| واجبات القائد | | |
|--------------------------|----------------|---------------------------------|
| مواجهة التحديات | أصنع القادة | قدم الاحترام |
| تنافس شريف | أرشدهم | أبتسם لهم |
| شخصية قوية، المثل الأعلى | اكتشفهم، فوضهم | نادهم بأسمائهم، أفسح لهم المجلس |

السؤال الخامس:

أكمل المخطط التالي:

درجتان لكل نقطة



السؤال السادس:

أكتب في كل مما يأتي:

درجتان لكل نقطة

أ- الدور الذي يقوم به النظام القيمي في حياة الأنسان.

1- نظام القيم كمرشحاً للأدراك، نظام القيم موجّهاً.

2- القيم مؤثراً، القيم محفزاً ودافعاً.

3- القيم حاجزاً ومانعاً.

ب- أهمية التقويم في العملية الإدارية.

1- تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء التي حدثت في التخطيط أو في التنفيذ مما يساعد على تحسين

نوع الأهداف ومستواها.

2- يفيد في استغلال خطة ثبت نجاحها لاستخدامها مستقبلاً في مواقف مشابهة وهذا يختصر الوقت الضائع في

وضع خطط جديدة.

3- تحويل بعض الأعمال إلى روتين متكرر بحيث تتم هذه الأعمال في المستقبل دون تخطيط أو تقويم جديد

لأساليب تنفيذها مع تقويمها من أن لا ينفع للتأكد من مناسبتها واكتشاف طرق جديدة لتحسينها.

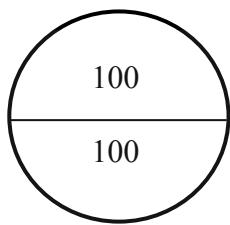
ج- الدافع العاطفية التي تدفع المستهلك إلى الشراء.

1- الخوف، الصحة، التوفير والادخار.

2- التقليد، الجمال، المنفعة، التباهي والتفاخر.

3- حب التملك، حب العائلة، الاطمئنان والراحة والرفاهية.

انتهت الإجابة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

إجابة امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018/2017 م

المسار : توحيد المسارات (المكفوفين)

الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : التربية الأسرية

رمز المقرر : أسر 101

10

درجتين لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة للعبارات التالية :

1. القرار الذي يمكن تغييره كلياً أو تغيير جزء منه أو عدم الأخذ به يعرف ب :

- ب. قرار شرطي.
- د. قرار معلق.
- أ. قرار استرشادي.
- ج. قرار نهائي.

2. من شروط نجاح التخطيط :

- ب. التوافق مع الأخلاق الحميدة.
- د. مرونة الخطة.
- أ. الصراحة والوضوح.
- ج. التنشيط والمبادرة.

3. شراء السيارة بعد دراسة وبحث دقيق يعتبر دافع شراء :

- ب. عقلي.
- د. سلعة.
- أ. عاطفي.
- ج. تعامل.

4. قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وتوضيح المستقبل هي :

- ب. القيادة بالقصة.
- د. القيادة بالأدلة.
- أ. القيادة بالخدمة.
- ج. القيادة بالرؤى.

5. تزويد المستهلك بالحقائق التي تساعدة على الشراء والاستهلاك السليم يعتبر من :

- ب. حق التعويض.
- أ. حق الاختيار.
- د. حق الأمان.
- ج. حق المعرفة.

16

درجتين لكل نقطة

السؤال الثاني :

8

أ_ اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي:

| المصطلح | التعريف |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأزمة | حدوث خلاف بسيط أو خلاف حاد لم يحل يؤدي إلى توتر واتخاذ قرار ثم مشكلة لم تحل. |
| العملية الإدارية | هي استغلال واستخدام الموارد المتوفّرة للفرد والجّماعة استخداماً يكفل بلوغ وتحقيق الأهداف. |
| وقت الخمول | وقت نحن فيه في أقل حالات تركيزنا وحضورنا الذهني. |
| العادات الغذائية | مظاهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد و اختيار وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية و تختلف من مجتمع لآخر. |

8

ب- أكمل الجدول باختيار نوع القرار المناسب للعبارات التالية :

(مصرية - سهلة - صعبة - معتادة)

| الرقم | العبارات | نوع القرار |
|-------|---------------------------------------------------|------------|
| 1 | ماذا ألبس؟ مَاذا أشرب؟ | معتادة |
| 2 | هل ننفق النقود أو نوفرها؟ | سهلة |
| 3 | أين سأكمل دراستي؟ مَاذا سأدرس في الجامعة؟ | مصيرية |
| 4 | ماذا سأفعل في الإجازة؟ هل أجدد اشتراكي في النادي؟ | صعبة |

السؤال الثالث :

10

درجتين لكل نقطة

اختار رقم الإجابة الصحيحة المناسبة من العمود (ب) و اكتبها أمام العمود (أ) :

| (ب) | الرقم | (أ) | الرقم الدال على الإجابة |
|------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| دوفع انتقائية | 1 | الاعتبارات التي تدفع المستهلك للشراء من متجر معين لشهرته أو جودة الخدمات التي يقدمها للمستهلك. | 4 |
| الإعلان الإرشادي | 2 | الاختيار والانتقاء بين مجموعة أنواع من نفس السلعة. | 1 |
| من 6-11 حصة | 3 | هو إخبار المستهلك بالمعلومات التي تيسر له الحصول على السلعة بأقل جهد ممكن. | 2 |
| دافع التعامل | 4 | تقدر الاحتياجات اليومية من المواد الكربوهيدراتية في الهرم الغذائي. | 3 |
| الإعلان التعليمي | 5 | | |
| الخطة الذهنية | 6 | | |
| من 5-3 حصص | 7 | خطة تتميز بالسرعة في الأداء. | 6 |
| الخطة المكتوبة | 8 | | |

8

درجتين لكل نقطة

السؤال الرابع :

على ذكر سبب واحد لكل مما يأتي :

1- إصابة بعض الأشخاص بمرض النحافة.

زيادة نشاط الغدة الدرقية، الإصابة بمرض القلب والكلية والسرطان، فقدان الشهية لأسباب معينة،

عدم أخذ قسط وافر من الراحة والنوم، مرض السكري، التمرين الرياضي الشاق وعدم كفاية التغذية.

2- يعتبر نظام القيم حاجز ومانع.

لأنها تقف جداراً منيعاً وسداً وحاجزاً ضد مالا يجب وما لا يجوز القيام به من سلوكيات وتصرفات فتتفق دون

ارتكاب المعاصي.

3- ضرورة وجود قائد في المجموعة.

الربط بين عناصر عملية القيادة، تقليل الجوانب السلبية قدر الإمكان، تدريب الأفراد ورعايتهم، مواكبة التغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة المجموعة، تسهيل تحقيق الأهداف المرسومة للمجموعة، توضيح كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات، السيطرة على المشكلات والخلافات وحلها، دعم القوى الإيجابية داخل المجموعة، تكوين النموذج القدوة، الترجيح بين الآراء في حالات توازي الآراء.

4- العوامل الذاتية هي الأكثر تأثيراً في الشخصية.

لأنها أكثر استجابة لجهود الإنسان في تطويرها وتعديلها والرقي بها.

السؤال الخامس :

أكمل الجدول التالي :

28

درجتين لكل نقطة

| علاج مرض فقر الدم | علاج مرض ارتفاع ضغط الدم |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- تناول أغذية غنية بالحديد كاللحوم والكبد والفواكه والخضراوات، تجنب نقع اللحم. | 1- تقليل الوزن، ممارسة الرياضة، الابتعاد عن التوترات، الإقلال من شرب الشاي والقهوة. |
| 2- تنوع الوجبات ومراعاة القوام والألوان، شرب الشاي والقهوة بعد 3 ساعات من تناول الطعام ، الاستفادة من ماء السلق. | 2- الامتناع عن التدخين والكحول، الاعتدال في تناول الملح، الإقلال من الدهون، الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. |
| إيجابيات الإعلان | سلبيات الإعلان |
| 1- تزويد المستهلك بالمعلومات والبيانات، تعريف المستهلك بال محلات التي تتبع السلعة فيوفر الوقت والجهد، يرشد المستهلك إلى المحلات التي تتبع السلع المنخفضة. | 1- تؤثر في أنماط الاستهلاك بطريقة سلبية، خداع المستهلك، المبالغة في خصائص السلعة. |
| 2- يؤدي إلى تنافس المنتجين لتقديم أحسن السلع والخدمات مما يؤدي إلى تخفيض الأسعار، يعطي أفكار جديدة لاستخدام سلع قديمة. | 2- يركز على الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل والمنطق، يخلق رغبات غير حقيقة. |
| ترشيد الاستهلاك في مجال إدراة المنزل | ترشيد الاستهلاك في مجال إدراة المنزل |
| 1- الجودة عند شراء القطع الملابسية أو المنسوجات المنزلية حيث الجودة والمتنانة تعطي هذه القطع عمرًا أطول، الابتعاد قدر الإمكان عن التقليعات لأنها سريعة الزوال، اختيار الألوان المحببة والمناسبة للقطع الملابسية القديمة. | 1- الغرض من السلعة من حيث الحجم والشكل وقوة الاحتمال كالأثاث المناسب لغرفة طفل واختلافه مع غرفة فتاة شابة، اختيار أجود الأنواع من ماركات موثوقة بها لضمان عملها واستخدامها لفترة من الزمن. |
| 2- اختيار المقاس المناسب خاصة في القطع الملابسية الجاهزة، عدم تخزين الملابس أو الشراء بكميات كبيرة لتغيير حجم الإنسان من فترة إلى أخرى. | 2- اختيار السلع بما يفيد راحة أفراد الأسرة وتلبية احتياجاتهم لعلاقة ذلك بحياتهم وصحتهم، استخدام الموارد وحفظها بأسلوب صحيح وأن تفهم طبيعة السلع يطال عمرها. |

| الرسالة الفعالة | القناة الفعالة |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| هي الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل وهي تنقل الصور الذهنية من المرسل إلى المستقبل. | هي كافة الوسائل والأساليب والطرق والأدوات التي يستخدمها المرسل لإيصال رسالته للمستقبل. |

28

درجتين لكل نقطة

السؤال السادس :

أكتب في كل مما يأتي :

- 1- من واجبات القائد.
- توضيح الإنجازات، تحفيز الفريق، إضاءة الطريق، تطويل النفس، التغريد مع السرب، تحمل الضغوطات.
 - تقديم الاحترام، صنع القادة، توحيد الجهود، الاستعداد الدائم، مواصلة العمل، مواجهة التحديات.
- 2- الأركان الأساسية التي تساعد في ضبط الوقت.
- اعرف مهماتك، اعرف وقتك.
 - تنظيم الركينين السابقين.
- 3- من سلوكيات طلاب المدارس الخاطئة في التغذية.
- عدم شرب الحليب، عدم تناول وجبة الإفطار، عدم تناول الخضار والفواكه والبقوليات، الإكثار من المشروبات الغازية والسكرية، زيادة تناول الحلويات والسكريات والوجبات السريعة.
 - الاعتماد على نوع واحد من الغذاء وعدم تنوع الأغذية، زيادة تناول الأطعمة والوجبات الجاهزة.
- 4- من العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية.
- المعتقدات الدينية، المستوى التعليمي.
 - الموقع الجغرافي، الاعتقادات الغذائية.
- 5- من خطوات بناء المفهوم الإيجابي للذات.
- تعرف على نفسك وأحبها، أظهر للآخرين ما هو عندك، ثبت لوحه أو زاوية التميز والإنجازات.
 - عبر عن رأيك بصرامة، حق إنجازات ولو بسيطة، أرسل إلى نفسك رسائل إيجابية، برمج الذات بتمزيق الرسائل السلبية، قدر نفسك بشكل أكبر فأنت أكبر مما تتوقع، أقم اتصالا مع كل ما يدعم ذاتك.

6- الدور التي تقوم فيه الأسرة لتخفييف حدة الأزمات.

▪ تصحيح المعلومات غير الكافية أو التي تنقصها الدقة وسوء الفهم، مساعدتهم على الشعور بالأمان والأمان.

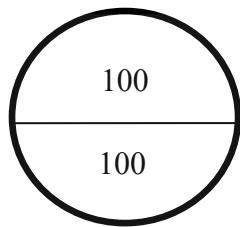
▪ الاستماع للأبناء لمعرفة طبيعة الدعم الذي يحتاجونه، مشاركتهم مشاعرهم وإتاحة المجال للتعبير عن أنفسهم

7- قنوات الدعاية والإعلان.

▪ المجالات، النشرات، الصحف العالمية، والصحف المحلية، التلفاز، الإذاعة، والأنترنت، السينما.

▪ الملصقات، اللوحات الإعلانية، السيارات المتحركة.

انتهت الإجابة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2017/2018 م

المسار : توحيد المسارات

الزمن : ساعة ونصف

اسم المقرر : التربية الأسرية

رمز المقرر : أسر 101

درجتين لكل نقطة

20

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) تحليل المشكلة وتفكيكها إلى أجزاء من خطوات الأسلوب العلمي في حل المشكلة.
2. (✗) شراء كمية كبيرة من الملابس وتخزينها لحين الحاجة يعتبر من ترشيد الاستهلاك.
3. (✓) يمكن الحكم على نجاح العملية الاتصالية إذا كان هناك هدف وراء الاتصال.
4. (✗) إذا أردنا أن ننظم وقتنا نبحث عن الوقت الذي نكون فيه في أقل حالات تركيزنا وحضورنا الذهني.
5. (✓) القيادة بالخدمة هي قيادة المجموعة بتقديم الخدمات.
6. (✗) يقصد بالعوامل الاقتصادية المؤثرة في العادات الغذائية الموقع الجغرافي والمستوى التعليمي.
7. (✗) التنظيم في العملية الإدارية هي مرحلة تتحول فيها القرارات إلى اعمال وتحول فيها الخطة إلى نتائج.
8. (✓) من سلبيات الإعلان إنه يركز في الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل والمنطق.
9. (✓) تتوقف احتياجات جسم الإنسان من السعرات الحرارية على وزن الجسم ومقدار نشاطه اليومي.
10. (✓) إشعال حماسك باستمرار بقصص الناجحين كيف كانوا وكيف صاروا والاقتداء بهم من أفضل الطرق للنجاح.

16

8

درجة لكل نقطة

أ- قارن من حيث التعريف في الجدول التالي:

| الإعلان التنافيسي | الإعلان التعليمي |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| أن يكون الإعلان عن سلع أو خدمات متنافسة بمعنى أن تكون متكافئة في النوع والخصائص وظروف الاستعمال. | وهو الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة التي ظهرت من قبل ولها استعمالات لم تكن معروفة لدى المستهلكين. |
| المستقبل الفعال في عملية الاتصال | المرسل الفعال في عملية الاتصال |
| هو الشخص الذي يتلقى رسالة من الطرف الأول ويقوم بدوره بالتفاعل مع الاتصال إيجاباً أو سلباً. | هو الشخص الذي توجد عنده الفكرة الرئيسة التي يعقد اتصالاً لإيصالها إلى الطرف الآخر. |
| النهام العصابي | فقدان الشهية العصابي |
| حالة يصاب بها الشخص وهي الأقبال الشديد على الطعام ثم يليه فقدان الشهية وإضراب عن الطعام لإنقاص الوزن مع تكرار هذه الحالة، ويلجأ للقيء عمداً واعتماد حمية قاسية لإنقاص الوزن، مما يؤثر تأثيراً سيئاً في الجسم. | أن الشخص يحس بأن وزنه يزيد عن الوزن المثالي فيحاول أن يتحكم في الغذاء المتناول ويستمر على هذا الحال حتى يصل إلى الدرجة التي يرفض فيها الأكل رضأً تماماً، فيحدث نقص شديد في الوزن تصاحبه حالة من الإحباط والكآبة. |
| سلوك استهلاكي بهدف التقليد | سلوك استهلاكي إتلافي |
| أي أن الإنسان في غير حاجة ضرورية إلى هذه السلعة وإنما حباً في التقليد لأشخاص آخرين، وهو سلوك هدام تقع فيه الأسرة بسوء تخطيطة لدخلها. | هو أسوأ أنواع السلوك، لأنه يدمر اقتصاديات الأسرة والدولة مثل استهلاك الماء والكهرباء بأسلوب سيء. |

8

درجة لكل مصطلح / ودرجتين للتعريف

ب- اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي:

| المصطلح | التعريف |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التقويم | هي عملية استعادة كل الخطوات السابقة لمعرفة عناصر النجاح أو أسباب الفشل وما إذا كان النجاح أو الفشل راجعاً إلى أسلوب التنفيذ أو إلى عوامل خارجية. |
| العادات الغذائية | مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد و اختيار وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية و تختلف من مجتمع لآخر. |

| المصطلح | التعريف |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القيادة بالقصص | قيادة المجموعة بالقصص بدلاً من الأوامر وإثارة دافعية أفرادها بمن سبقهم ونجاحاتهم وإنجازاتهم برغم أحوالهم. |
| اتخاذ القرار | العملية التي يتم من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما، هو أكثر من مجرد اختيار ما تفعله. |
| السمنة | هي زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20%. |

30

10

درجتين لكل نقطة

السؤال الثالث :

أ- ماذا يحدث إذا ؟

1- نشأ خلاف حاد ولم يحل في الأسرة.
توتر - اتخاذ قرار - مشكلة - أزمة

2- وضعت خطة ذهنية بهدف النجاح والتخرج بمعدل مرتفع.
احتمال النسيان لبعض مراحل الخطة - احتمال الفوضى في التنفيذ - عدم توفر مرجع يعتمد عليه في مراقبة التنفيذ - الحد من القدرة على تحسين الأسلوب الإداري.

3- أتيح للمستهلك حق الاختيار بين العديد من البديل من السلع والخدمات.
سيحصل على سلع وخدمات بأسعار تنافسية مع ضمان الجودة، لا يجبر البائع المستهلك على شراء سلعة معينة، يختار المستهلك ما يريد وفقاً للجودة أو السعر أو الضمان.

4- تعرضت لموقف يتطلب منك صنع قرار بالطريقة الجماعية.
تنوع الأفكار وتلاحمها، تعدد مصادر المعلومات، أقل تحيزاً حيث تنتهي الدواعي الشخصية، فرصة للتواصل والتدریب الجماعي، ما ضل من استشار ولا خاب من استخار، صناعة أفضل الحلول، مشاركة عدة مستويات إدارية.

5- أهملت عدد الحصص الموصي بها في الهرم الغذائي عند تناول الوجبات.
لن يحصل الجسم على احتياجاته الغذائية مما يضر بالجسم والصحة، مما ينتج عنه سمنة مفرطة أو نحافة شديدة.

10

درجتين لكل نقطة

ب- امامك مفاهيم متعددة للذات، اختار المفهوم السليم المناسب للعبارات التالية:

1. أُنفي طويل وشع.
2. أنا قادر على تحمل المسؤولية وتقبل الاحباط.
3. أشعر بالتعاسة والفشل.
4. دائماً أركز على الإيجابيات وأشعر بالسعادة والنجاح.
5. رسمت لنفسك صورة ذهنية بأنك سريع الحفظ وقدر على التذكر فإنك كنت مفهوماً ذاتياً..... عن كفائتك.
- (سلبياً - إيجابياً)

10

درجتين لكل نقطة

ج- وضح بمثال المقصود بكل مما يأتي:

1. القرار الشرطي.
- كأن يشترط الصيام في حالة أصبح الجو لطيفاً ومعتدلاً فمتى ما أصبح الجو معتدلاً نفذ القرار.
2. القرار التجريبي.
- تجربة نوع من المنتجات قبل شرائها، أو وضع صديق تحت الاختبار ثم النظر إن كان يستحق صداقتك أم لا.
3. القرار المرحلي.
- كأن تنوى شراء سيارة صغيرة مستعملة ثم تتوظف ثم توفر مبلغاً لشراء سيارة جديدة.
4. القيم موجهاً.
- إن كانت قيم الشخص تميل إلى حماية الطبيعة فإنه لن ينفق ويشتري بالمال ما يضر بالبيئة أو يتبرع لصالح مشروع مضر بالبيئة.
5. القيم مؤثراً.
- إن كانت قيم الشخص الدينية تدعوه لفضائل الأعمال فإنها ستوجهه إلى التبرع بالمال إلى مجموعة من المصارف الطيبة للمال كفالة طالب علم، إعالة أسرة فقيرة، رعايةيتيم.

السؤال الرابع:**أجب عما يأتي :**

1- يجب أن تحتوي مائدة الطلاب أيام الامتحانات على:
▪ وجبات خفيفة، متنوعة، كاملة القيمة الغذائية.

▪ مواد غذائية بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها وسرعة إيصالها إلى الجهاز العصبي والعضلات المتنوطة.
▪ التوازن في جميع الأطعمة وزيادة كميتها نظراً لسرعة احتراقها أثناء المذاكرة.

2- لصوص الوقت:

▪ المقاطعات والزيارات المفاجئة، المعلومات الكثيرة والقليلة، الاجتماعات واللقاءات غير الفعالة، عدم القدرة على قول لا، الأهداف والأولويات الغير محددة، السرحان والأصغاء الغير جيد، التسوق الغير ضروري.
▪ المكالمات الهاتفية غير المنتجة، الإدمان على العاب الانترنت والألعاب الكمبيوتر، الغفوة والنوم الغير منضبط، قراءة الجرائد والمجلات يافرط، مشاهدة برامج التلفزيون دون اختيار، الشرثة والنعيمة.

▪ الكسل والتسويف والتأجيل، عدم تحطيم الوقت، أكل الوجبات بين الوجبات، الازدحام المروري الخانق.

3- من أهمية القيادة في المجموعة:

▪ الربط بين عناصر عملية القيادة، تقليل الجوانب السلبية قدر الإمكان، تدريب الأفراد ورعايتهم، مواكبة التغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة المجموعة، تسهيل تحقيق الأهداف المرسومة للمجموعة.
▪ توضيح كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات، السيطرة على المشكلات والخلافات وحلها.
▪ دعم القوى الإيجابية داخل المجموعة، تكوين النموذج القدوة، الترجيح بين الآراء في حالات توازي الآراء.

4- شروط نجاح التخطيط في العملية الإدارية:

▪ العناية بالمهام قبل الأهم، تنظيم خطوات العمل وتنسيقها بما يتناسب مع ظروف الأسرة.
▪ أن تكون الخطة مرنة، أن توضع في حدود موارد الأسرة البشرية والغير بشرية.
▪ أن تلتزم الخطة وقتاً محدداً، أن تتبع طرق تبسيط الأعمال عند التنفيذ، أن تكون مراحل الخطة مترابطة.

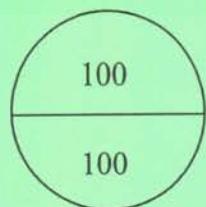
5- واجبات المستهلك:

▪ التعرف بدقة على ما يشتريه من سلع وخدمات ويتحقق من صحة ما يرد إليه من بيانات، التمسك بحقوقه في الأسعار وفي مستوى ما يحصل عليه من خدمات وألا يتنازل عن هذه الحقوق تحت أي ظرف.
▪ التعاون مع الجهات المعنية في تنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك ويقدم أيضاً مقتراحته.

6- أسباب النحافة:

▪ زيادة نشاط الغدة الدرقية، الإصابة بمرض القلب والكلية والسرطان، فقدان الشهية لأسباب معينة.
▪ عدم أخذ قسط وافر من الراحة والنوم، مرض السكري.
▪ التمرين الرياضي الشاق وعدم كفاية التغذية.

انتهت الإجابة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

نموذج الإجابة

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2016/2017 م

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المقرر : التربية الأسرية

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : أسر 101

20

درجتين لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة.

1. (✓) تساهم التربية مساهمة فعالة في تخطيط شخصية الفرد وتشكيلها وصنعها، وتحديد صيغتها.
2. (✓) ضبط الوقت واستغلاله جيداً يؤدي بك إلى التميز.
3. (X) الاتصال مهارات موروثة وليس مكتسبة.
4. (✓) يستطيع القائد التغيير نحو الأفضل عندما يطبق ما لديه من أفكار وأساليب عمل جديدة.
5. (✓) تحديد المشكلة من جميع ابعادها وعناصرها هو أول خطوة من خطوات الأسلوب العلمي في حل الأزمة.
6. (X) المدة الزمنية للخطة الطويلة المدى تحدد من يوم إلى سنة.
7. (X) من إيجابيات الإعلان إنه يخلق رغبات غير حقيقة لدى المستهلك.
8. (X) 1 جرام من الدهون يعطي 12 سعرة حرارية.
9. (✓) من الأساليب التي يتبعها مصممو الإعلانات للتأثير في المستهلك استخدام ظاهرة التقادم.
10. (X) التقليل من تناول الألياف يقي من مرض السكر والسمنة.

السؤال الثاني :

8 درجتين لكل نقطة اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي

| المصطلح | التعريف |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اتخاذ القرار | العملية التي يتم من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما، هو أكثر من مجرد اختيار ما تفعله وهي نقطة لا عودة عن القرار الذي سيتم اتخاذة. |
| العادات الغذائية | عبارة عن مظاهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد و اختيار وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية و تختلف من مجتمع لآخر. |
| الشخصية | يشمل جميع جوانب الشخصية ظاهرها وباطنها، والمحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية. |
| التقويم في العملية الإدارية | هو معرفة مدى النجاح أو الفشل في تحقيق الهدف أو معرفة نواحي الضعف والقوة فيما تم من أعمال. |

السؤال الثالث :

أ- عل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي :

10 درجتين لكل نقطة

- 1- يتأثر أفراد الأسرة وخاصة الأبناء بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة.
- قلة خبرتهم المعرفية والحياتية، محدودية آليات التكيف التي يمتلكونها.
- 2- تسمية الإعلان التذكيري بهذا الاسم .
- لأنه يتعلق بسلع وخدمات أو أفكار أو منشآت معروفة بطبعتها و معروفة خصائصها لمستهلك بقصد تذكيره بها والتغلب على عادة النسيان لديه.
- 3- المصدر الأول للكوليسترول هو جسم الإنسان.
- لأن كبد الإنسان تصنع 70% من الكوليسترول.
- 4- تساوي كمية الطاقة الداخلة إلى الجسم بكمية الطاقة الخارجة أو المستهلكة.
- لحفظ الجسم في حدود الوزن المثالي.

5- أهمية التخطيط

- لوضوح الرؤية وتحديد الأهداف، لاستخدام أمثل للموارد والإمكانات، لتحقيق التكامل والتنسيق بين بنود الخطة، لتحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات، للسيطرة على مشكلات التنفيذ.

12

درجتين لكل نقطة

ب- قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول :

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ترشيد المستهلك | ترشيد الاستهلاك |
| هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عمليتي الإنتاج والاستهلاك. | هو حسن استخدام الموارد المتاحة لفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان. |
| نظام القيم محفزاً | نظام القيم موجهاً |
| تقوم القيم الشخصية لدى الفرد بدور مهم جداً في إشعال شعلة الحماسة داخله وإيقادها فتلهب النشاط وترفع الهمة وتحفز الشخص وتمده بالقدرة على العمل المستمر حتى يرتقي ويحقق ما يريد من نتائج وإنجازات، وبمعنى آخر توصف القيم بالوقود الذي يمد الشخص بالطاقة والقدرة اللازمة للاستمرار والعمل كالرياضي الذي يستمر في الركض ويشد من عزم نفسه حتى يصل إلى خط النهاية لما تجاوز هذا الخط من قيمة داخلية تدفعه للاستمرار. | إن القيم تعطيك مجموعة من الخيارات حول المكان الذي ستقضي فيه وقتك، وتوضح لك أفضل الطرق، لستغل طاقاتك وترشدك إلى الأماكن المناسبة لكي تتفق أموالك فقيم الشخص هنا تمده بمجموعة من الخيارات بالدرجة الأولى وعلى سبيل المثال إن كانت قيم الشخص تمثل لحماية الطبيعة والاعتناء بها فإنه عندما يفكر في التبرع أو إنفاق المال فإنه بالتأكيد لن يشتري ما يضر بالبيئة أو سيدبر لمشروع مضر بالبيئة وتوصف القيم لدى الفرد بأنها البوصلة مع الخريطة التي تحدد له الطريق التي يسلكها وتحدد له توجهه إلى الخيارات المتوفرة للوصول إلى ما يريد. |
| الطريقة الدكتاتورية في اتخاذ القرار | الطريقة الشورية في اتخاذ القرار |
| حيث يملأ أحد المتنفذين في المجموعة القرار على الآخرين سواء بالإجبار أو التخويف أو حتى بشراء أصواتهم. | حيث يتم عرض القرار للتصويت وينقسم أفراد المجموعة بين مؤيد ومعارض وكل له أدله ورأيه ثم يتم إقرار القرار بحسب قانون المجموعة. |

24

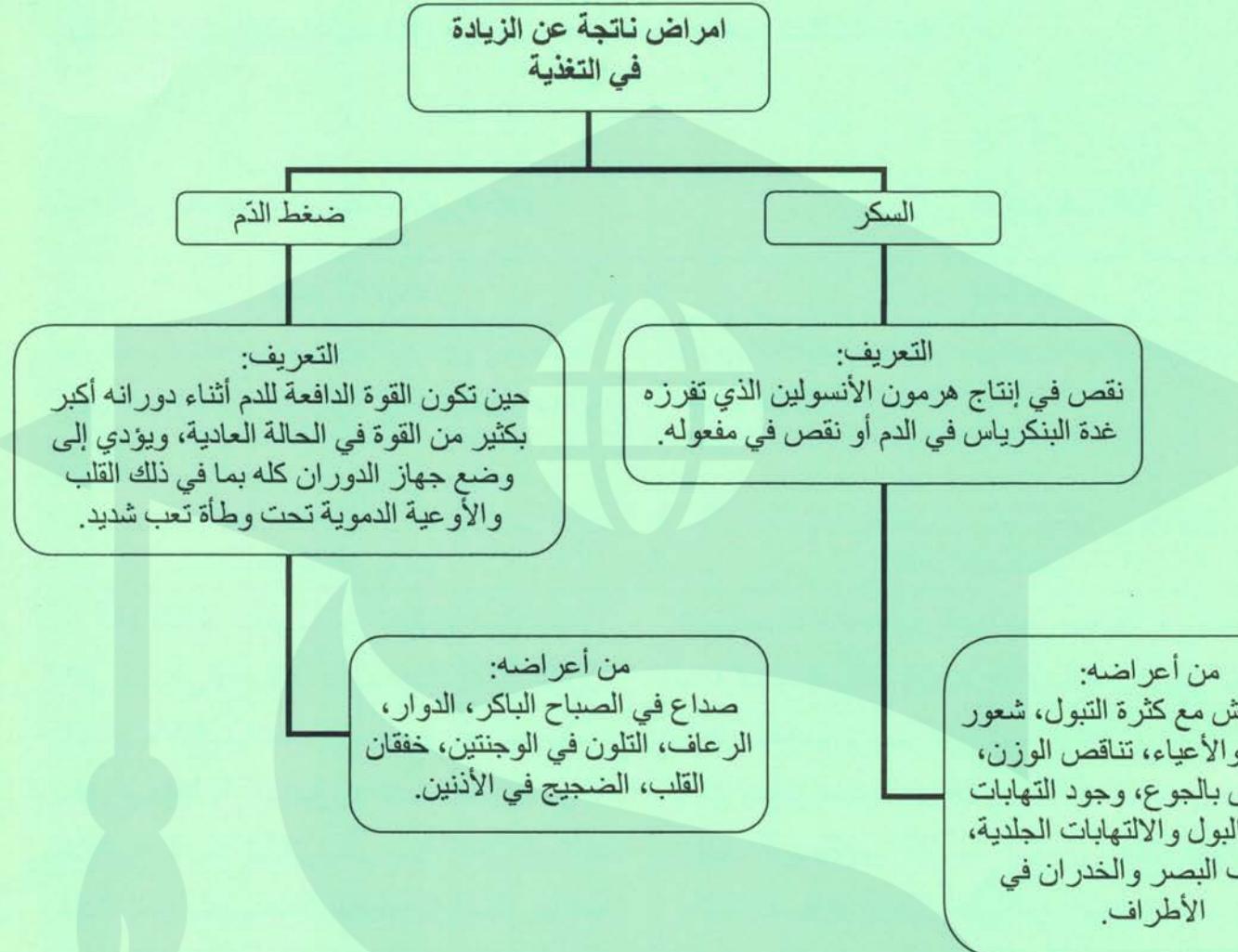
8

درجتين لكل نقطة

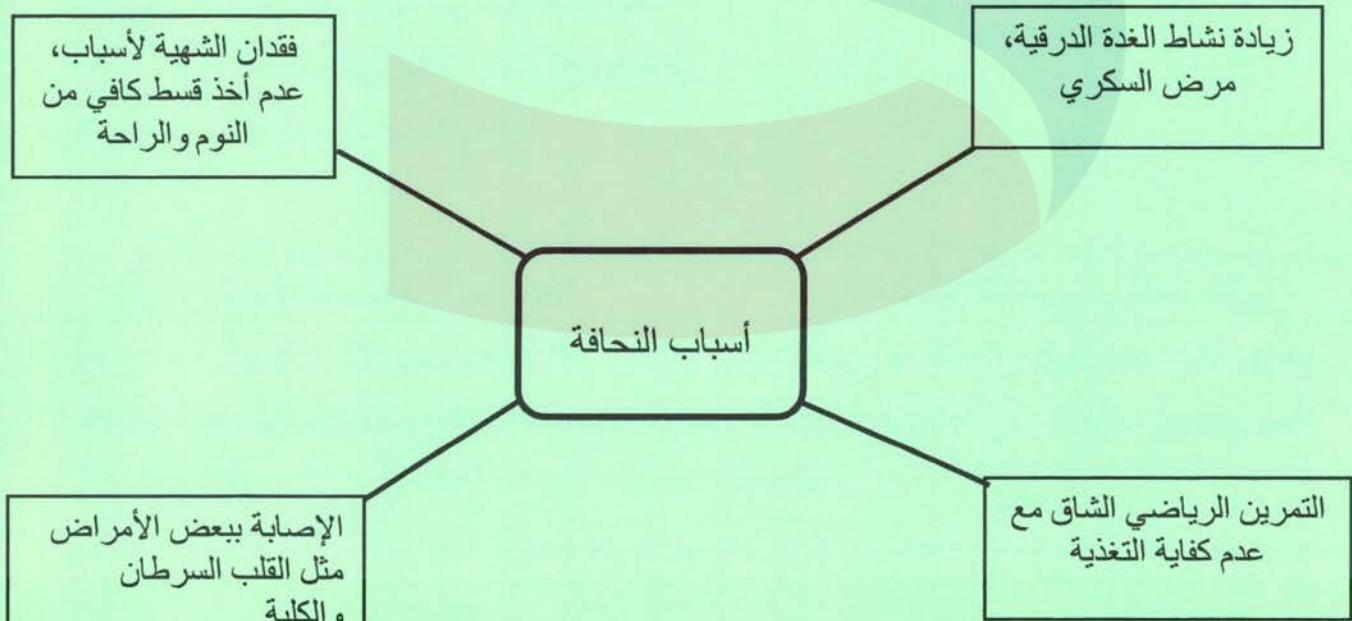
السؤال الرابع :

أكمل التالي :

-أ-



8 درجتين لكل نقطة





26

درجتين لكل نقطة

السؤال الخامس:

أكتب في كل مما يأتي

- أ- من حقوق المستهلك.
- 1- حق الأمان، المعرفة، الاختيار.
- 2- حق الاستماع لرأيه، التثقيف، التعويض.
- 3- حق اشباع حاجاته الأساسية، الحياة في بيئة سليمة.
- ب- من عناصر عملية الاتصال.
- 1- مرسل فعال، مستقبل فعال، رسالة فعالة.
- 2- تشفير فعال، فك تشفير فعال، قناة فعالة.
- 3- القضاء على التشويش، إطار فعال، استجابة فعالة.
- ج- من عناصر القيادة.
- 1- وجود الأفراد وفي الغالب يكون عددهم ثلاثة فما فوق، الاتفاق على رؤية أو هدف للمجموعة تسعى إليه.
- 2- وجود قائد من المجموعة ذو تأثير وفكرة إدارية وقرار صائب وله تأثير إيجابي في سلوك المجموعة.
- 3- وجود النظام أو المجموعة أو الجماعة التي تجمع العمل بإطار مؤسسي.

د- من السلوكيات الخاطئة الشائعة بين طلبة المدارس في التغذية.

1- عدم شرب الحليب، عدم تناول الخضار والفواكه والبقوليات، عدم تناول وجبة الفطور، زيادة تناول الحلويات

والسكريات والوجبات السريعة، الإكثار من المشروبات الغازية والسكرية، الاعتماد على نوع واحد من الغذاء وعدم
تنوع الأغذية .

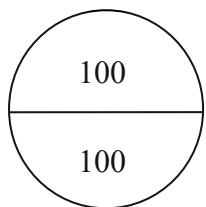
2- زيادة تناول الأطعمة والوجبات الجاهزة بما تحتويه من دهون وملح يسببان أمراض القلب والبدانة.

ه- من خطوات بناء المفهوم الإيجابي للذات وتطورها .

1- تعرف على نفسك وأحبها، أظهر للآخرين ما هو عندك، ثبت لوحه أو زاوية التميز والإنجازات.

2- عبر عن رأيك بصراحة، حقق إنجازات ولو بسيطة، أرسل لنفسك رسائل إيجابية، برمج الذات بتمزيق الرسائل
السلبية، قدر نفسك بشكل أكبر فأنت أكثر مما تتوقع، أقم اتصال مع كل ما يدعم ذاتك.

انتهت الإجابة



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

نموذج الإجابة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2016/2017م

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المقرر : التربية الأسرية

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : أسر 101

20

درجتين لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة.

1. (✓) تقوم عملية تكوين المفهوم الإيجابي للذات على نقطتين أساسيتين هما الإلقاء والاكتساب.

2. (✓) يعتبر تنظيم وضبط الوقت تنظيم للحياة.

3. (X) إعطاء أفكار جديدة باستخدام السلع القديمة من سلبيات الإعلان.

4. (X) الخطة المكتوبة يتم فيها تصور مراحل التنفيذ.

5. (✓) الأشخاص الأقوياء لا يجدون صعوبة في اتخاذ القرارات المصيرية.

6. (X) تناول الرطب مع الغذاء من العادات السيئة التي يجب الابتعاد عنها.

7. (✓) وجود هدف عند الاتصال بالآخرين هو الأساس الذي نحكم من خلاله على نجاح العملية الاتصالية أو فشلها.

8. (X) من سلوكيات طلاب المدارس الخاطئة تناول الخضار والفواكه.

9. (✓) الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها التأكد من ارتفاع ضغط الدم هي قياسه بالجهاز الخاص بذلك.

10. (X) توصف القيم الشخصية للفرد بالوقود الذي يمد الشخص بالطاقة والقدرة بنظام القيم موجهاً.

20

10

درجتين لكل نقطة

أ- رتب بالأرقام خطوات إدارة الأزمة بإتباع خطوات الأسلوب العلمي في حل المشكلات.

| | |
|-----------------------------------------|---|
| نفذ الحل المختار. | 5 |
| ضع الحلول الممكنة والبدائل المتعددة. | 3 |
| تحليل المشكلة وتقسيمها إلى أجزاء. | 2 |
| تحديد المشكلة من جميع ابعادها وعناصرها. | 1 |
| دراسة الحلول والبدائل. | 4 |

10

درجتين لكل نقطة

ب- ماذا يحدث لو:

1- زادت كمية الطعام (الطاقة) عن حاجة الجسم.

- يتم تخزين الزيادة في صورة شحوم (دهون) فيزيد الوزن.

2- كانت قيم الشخص تميل إلى حماية البيئة والطبيعة والاعتناء بها.

- فإنه عندما يفكر في التبرع أو أنفاق المال فإنه يتأكد لن يشتري ما يضر بالبيئة أو سيتبرع لمشروع مضر بالبيئة.

3- توليت القيادة وحفرت الفريق.

- عبارات التشجيع والتحفيز تبعث طاقة أكبر للعمل والإنجاز.

4- اتخذت قرار لإرضاء الآخرين على حساب نفسك.

- فمصيرك فيما بعد الشعور بالضيق لأنك قصرت في حقوقك.

5- امتنعت عن تناول أطعمة غنية بالحديد.

- الإصابة بمرض فقر الدم الحديدي.

16

4

السؤال الثالث:

أ- تمثل الصور التالية أعراض لمرض السكر، أكتب أسفل الصورة العرض التي تمثله الصورة.

درجة لكل نقطة



الإحساس بالجوع

ضعف البصر والخدران
في الأطراف.

تناقص الوزن

شدة العطش مع كثرة
التبول

12

درجتين لكل نقطة

ب- قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول:

| الأهداف القصيرة المدى | الأهداف الطويلة المدى |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هي التي يرجى تحقيقها خلال فترة قصيرة، تبدأ من اليوم الواحد حتى السنة وتنقسم عادة بالوضوح والدقة. | هي التي يرجى تحقيقها في المستقبل البعيد، تبدأ من سنة تقريباً حتى عدة سنوات وهذه تكون قليلة التفاصيل وهي عبارة عن خطوط عريضة للظروف والاحتمالات المستقبلية. |
| ترشيد المستهلك | ترشيد الاستهلاك |
| هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عملية الإنتاج والاستهلاك. | هو حسن استخدام الموارد المتوفرة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان. |
| زيادة الوزن | البدانة |
| الوزن يأخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية. | هي إفراط في النسيج الشحمي. |

20

السؤال الرابع :

أكمل بحسب ما هو مطلوب:

10

درجة لكل نقطة

أ-

العوامل البشرية المؤثرة في تكوين الشخصية

عوامل قابلة للتغيير وتنقسم إلى:

عوامل غير قابلة للتغيير كالوراثة

العوامل المادية الخارجية

مثال عليها:

- 1- المال، الأصدقاء، المدرسة، المجتمع، وسائل الإعلام.
- 2- العلاقات مع الآخرين، العلاقات العارضة، الأحداث والحوادث.

العوامل الذاتية

مثال عليها:

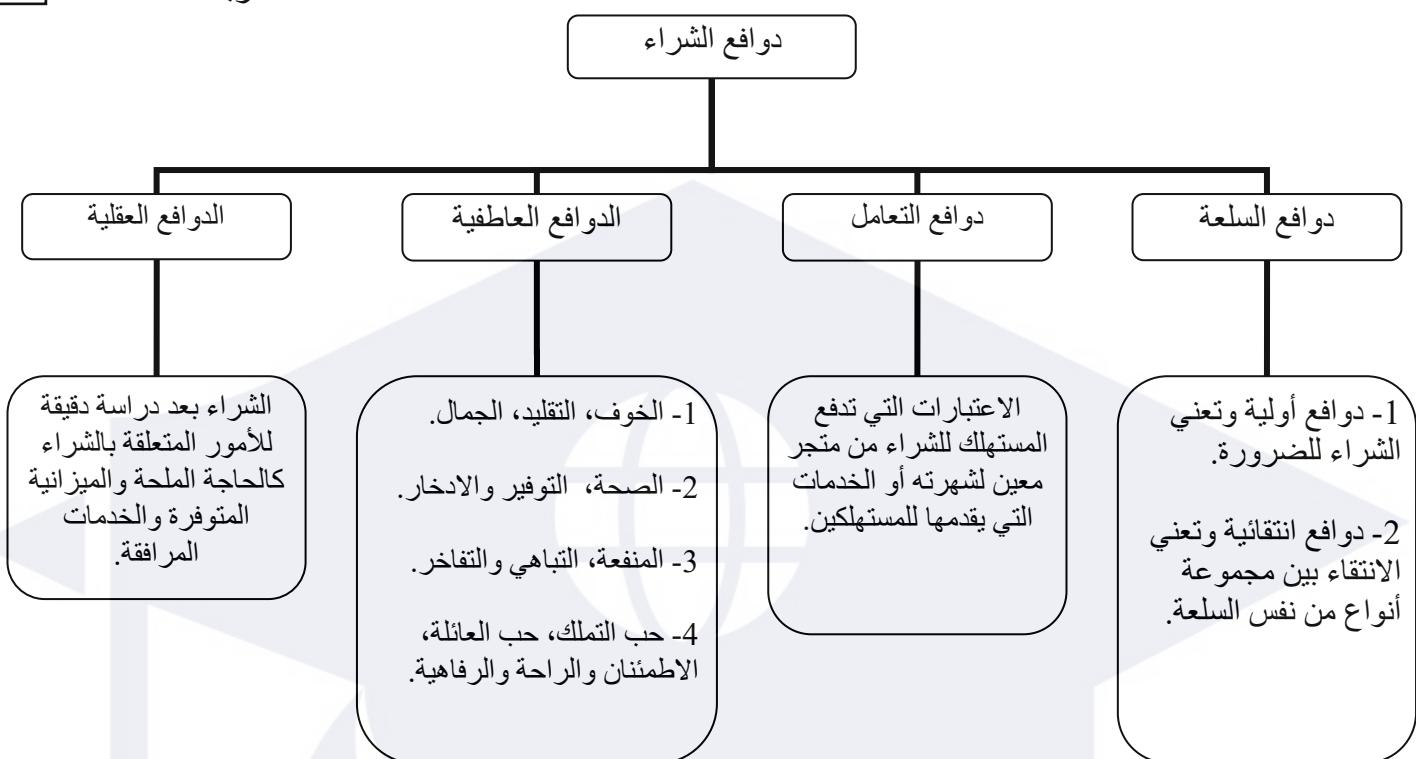
- 1- العقيدة والدين والقيم، الثقافة والمعلومات، الأخلاق والسلوك، المظهر الخارجي، الهوايات.
- 2- تنظيم الحياة، المهارات والخبرات، الصحة البدنية و النفسية، الآمال و الطموحات.

مثال عليها:

- 1- الطول، القصر، المواهب، اللون.
- 2- الاستعدادات الوراثية.

10

درجة لكل نقطة



24

درجتين لكل نقطة

السؤال الخامس:

أكتب في كل مما يأتي:

أ- فوائد تنظيم الوقت.

1- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية، الشعور بالتحسن بشكل عام في

حياتك، قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام، تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية وال النوعية.

2- زيادة سرعة إنجاز المهام، التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها.

3- تقليل الأخطاء الممكّن ارتكابها، زيادة أوقات الراحة لوضوح المهام وأوقاتها، تحسين نوعية الحياة غير

العملية.

ب- أهمية القيادة.

1- الرابط بين عناصر عملية القيادة بكفاءة عالية، توضيح كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات.

2- دعم القوى الإيجابية داخل المجموعة، تقليل الجانب السلبية قدر الإمكان، السيطرة على المشكلات والخلافات وحلها، الترجيح بين الآراء في حالات توازي الآراء، تدريب الأفراد ورعايتهم باعتبارهم أهم مورد للمجموعة، مواكبة المتغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة المجموعة.

3- تكوين النموذج القدوة للأفراد، تسهيل تحقيق الأهداف المرسومة للمجموعة.

ج- عناصر التشويش التي تعيق عملية الاتصال وتضعفها وتقلل من فاعليتها.

1- الأصوات العالية ، المقاطعات الخارجية.

2- الأفراط في التصنع، الخلافات السابقة بين الأطراف.

3- ضعف المهارات الاتصالية (التحدث- القراءة- الكتابة-الإنصات-سرعة البديهة)، العبارات السلبية.

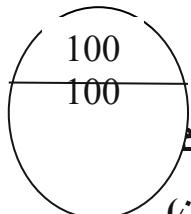
د- أنواع الإعلانات مع إعطاء مثال عليها.

1- الإعلان التعليمي مثل عليه (إعلان عن جهاز كهربائي جديد يبين مواصفاته ومزاياه ويشرح طريقة استخدامه)، الإعلان الإرشادي والإخباري مثل عليه (إعلان شركة سياحية عن رحلاتها مع توضيح جميع المعلومات المستهلك مثل مكان الرحلة وموعدها ومدتها ووسيلة التنقل ومواصفاتها ثم السعر).

2- الإعلان الإعلامي مثل عليه (إعلان لشركة اتصالات يعمل على ذكر مزاياها وعروضها وتقديم بيانات خاصة بها)، الإعلان التذكيري مثل عليه (الإعلان عن صابون قديم ومشهور فيكون الغرض من الإعلان هو تنكير المستهلك بهذا المنتج).

3- الإعلان التناصي مثل عليه (الإعلان عن معجون أسنان، وبما أن هناك أنواع عديدة من هذا المنتج في الأسواق، يقوم مصمم الإعلان باستخدام أفكار مبتكرة ومزايا جديدة حتى يمكنه التغلب على منافسيه).

انتهت الإجابة



20 درجة درجتين لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) الوقت الذي يصعب تنظيمه هو الوقت الذي نقضيه في حاجاتنا الأساسية .
2. (✓) يؤثر الجوع في قدرات الطالب وحماسه للتعليم وقدرته على التركيز .
3. (X) موافقة الآخرين والإذعان لطلباتهم ورغباتهم من سلوكيات الأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات .
4. (✓) تعتمد العلاقة بين الغذاء وصحة الجسم على أمررين هما كمية الطعام ونوعيته .
5. (X) القيادة بالقصص هي قيادة المجموعة بتقديم الخدمات وتحقيقها .
6. (✓) فرض القرار على المجموعة بالإجبار أو شراء الأصوات طريقة ديكتاتورية في اتخاذ القرار .
7. (X) القيم موجهاً هو التفاصيل الشخص لسيارة معينة كلما شاهدتها ويرغب في شرائها .
8. (X) " أجد صعوبة في التحكم في نفسي " رسالة إيجابية تعزز وتدعم الذات على النمو والتطور .
9. (✓) تناول وجبة الفطور والتنوع في العناصر الغذائية من العادات الغذائية المفيدة للصحة .
10. (X) من عيوب الخطة المكتوبة احتمال الفوضى في التنفيذ .

السؤال الثاني :

12 درجة درجتين لكل نقطة

صنف العبارات التالية إلى إيجابيات الإعلان وسلبيات الإعلان وضعها في مكانها أ-ب-ج-د.

- 1- يعرف المستهلك على المحلات التي تبيع فيها السلع وهذا يوفر له الوقت والجهد .
- 2- يرشد المستهلك إلى المحلات التي تبيع السلع المخفضة .
- 3- الإعلان يخلق رغبات غير حقيقة لدى المستهلك .
- 4- الإعلان يركز في الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل أو المنطق .
- 5- يعطي الإعلان أفكاراً جديدة لاستخدام سلع قديمة معروفة .
- 6- الإعلان يعتمد على خصائص مبالغ فيها للسلعة وقد يتضمن معلومات كاذبة ومضللة .

إيجابيات الإعلان

| سلبيات الإعلان | إيجابيات الإعلان |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| الإعلان يخلق رغبات غير حقيقة لدى المستهلك. | يعرف المستهلك على المحلات التي تباع فيها السلع وهذا يوفر له الوقت والجهد. |
| الإعلان يركز في الدوافع والمؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل أو المنطق. | يرشد المستهلك إلى المحلات التي تبيع السلع المخفضة. |
| الإعلان يعتمد على خصائص مبالغ فيها للسلعة وقد يتضمن معلومات كاذبة ومضللة. | يعطي الإعلان أفكاراً جديدة لاستخدام سلع قديمة معروفة. |

السؤال الثالث

من خلال دراستك لمهارة اتخاذ القرار قارن بين كلاً مما يأتي:

8 درجات درجتين لكل نقطة

| الطريقة الجماعية في اتخاذ القرار | الطريقة الفردية في اتخاذ القرار |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| يتم تكليف مجموعات بجمع المعلومات وإيجاد الحلول والبدائل وترتيبها بشكل جماعي ورفع تصور عن القرار. | يقوم بها الفرد لوحده معتمداً على نفسه في جمع المعلومات وإيجاد البدائل وترتيبها لصنع القرار. |
| القرار التجريبي | القرار النهائي |
| لا يكون نهائياً حتى تظهر النتائج الأولية والمعايير المحددة والتي أن كانت مرضية أصبح القرار قيد الدراسة والاعتماد من قبل الهيئة العليا. | هو الذي لا يمكن تغييره بتاتاً كبيع وشراء. |

22 درجة درجتين لكل نقطة

- أ- اختر المصطلح المناسب من البدائل الآتية ثم ضعه أمام العبارة المناسبة في الجدول
- البدائل (وقت الذروة، دوافع الشراء، نحافة الأصحاء، الاكتساب، سوء التغذية، النحافة المرضية، وقت الخمول، العادات الغذائية ،الإلغاء ،فن الشراء)

| المصطلح | التعريف |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| فن الشراء | هو حسن الشراء لتحقيق أكبر درجات المنفعة في حدود الموارد المتاحة. |
| وقت الخمول | وقت نحن في أقل حالات تركيزنا وحضورنا الذهني. |
| سوء التغذية | حالة مرضية ناتجة عن نقص أو زيادة نسبية أو مطلقة في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية. |
| نحافة الأصحاء | هي نحافة لا تتعارض مع قيام الجسم بوظيفته على الوجه الأكمل. |
| الاكتساب | يتم بتلمس صور ذهنية مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها وغرسها. |

ب- ضع العلاج المناسب من العبارات التالية أمام ما يناسبه في الجدول التالي أدناه:

- الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الأطعمة المملحة.
- أخذ قسط وافر من النوم.
- تناول الفواكه والكثير من الخضراوات الطازجة.
- الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول.
- التقليل من الأطعمة التي تسد الشهية.
- تناول مزيد من الألياف لأنها قليلة السعرات الحرارية.

| المرض | العلاج |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| ارتفاع ضغط الدم | 1- الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الأطعمة المملحة. |

2- الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول.

1- تناول مزيد من الألياف لأنها قليلة السعرات الحرارية.

2- تناول الفواكه والكثير من الخضراوات الطازجة.

1- التقليل من الأطعمة التي تسد الشهية.

2-أخذ قسط وافر من النوم.

مرض السكر

النحافة

السؤال الخامس :

10 درجات درجتين لكل نقطة

اختر الإجابة الصحيحة لكل عبارة من العبارات التالية وضع عليها اشاره:

1- للمستهلك الحق في تزويده بالحقائق التي تساعده على الشراء والاستهلاك السليم.

أ- حق المعرفة.

ب- حق الاختيار.

ت- حق التتفيق.

2- قيادة المجموعة بتجهيزها نحو الأهداف وتوضيح المستقبل هي:

أ- القيادة بالخدمة.

ب- القيادة بالرؤية.

ت- القيادة بالأخلاقيات.

3- القرارات التي تخص المستقبل البعيد هي قرارات:

أ- معتادة.

ب- صعبة.

ت- مصيرية.

4- مرض من أمراض سوء التغذية ينتج من عدم تناول أطعمة غنية بعنصر الحديد:

أ- فقر الدم (الأنيميا).

ب- النحافة.

ت- السكر.

5- شراء الإنسان سيارة بعد دراسة وبحث دقيق يعتبر دافع شراء:

أ- عاطفي.

ب- تعامل.

ت- عقلي.

28 درجة درجتين لكل نقطة

السؤال السادس :

اكتب في كل مما يأتي:

أ- الأركان الأساسية التي تساعده في ضبط الوقت:

1- أعرف مهماتك.

بـ- أهمية التقويم في العملية الإدارية:

- 1- تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء.
- 2- يفيد في استغلال خطة ثبت نجاحها لاستخدامها مستقبلاً.
- 3- تحويل بعض الأعمال إلى روتين متكرر.

جـ- العوامل التي تؤثر في مستوى الاستهلاك:

- 1- الجنس، السن، الحالة الصحية.
- 2- المستوى التعليمي، المستوى المعيشي.
- 3- حجم أفراد الأسرة.

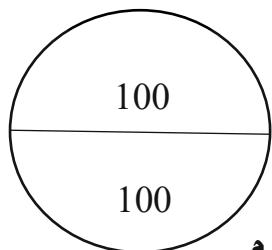
دـ- عناصر عملية الاتصال:

- 1- مرسل فعال، مستقبل فعال، رسالة فعالة، تشفير فعال.
- 2- فك فعال للتشفيير، قناة فعالة، القضاء على التشویش.
- 3- إطار فعال، استجابة فعالة.

هـ- يتأثر أفراد الأسرة بمختلف الفئات العمرية بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة وخاصة الأبناء ويرجع ذلك إلى :

- 1- قلة خبرتهم المعرفية والحياتية.
- 2- محدودية آليات التكيف التي يمتلكونها.

انتهت الإجابة



ملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

نموذج الإجابة

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2016/2017 م

المسار : توحيد المسارات والديني

اسم المقرر : التربية الأسرية

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : أسر 101

20 درجة درجتين لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1. (✓) تناول وجبة الفطور والتقويم في العناصر الغذائية من العادات الغذائية المفيدة للصحة.
2. (✓) تقدير النفس بشكل أكبر يساعد في تكوين المفهوم الإيجابي للذات .
3. (✗) البيئة والمناخ من العوامل المادية الخارجية الغير قابلة للتغير .
4. (✓) حفظ الوقت والاعتناء به والاستفادة منه ، من الطرق التربوية التي تسهم في تطور الشخصية .
5. (✗) مشاهدة التلفاز للتسلية من الأعمال المهمة وغير عاجلة .
6. (✓) يعتبر الهدف من الاتصال هو الأساس الذي نحكم من خلاله على نجاح العملية الاتصالية أو فشلها .
7. (✓) تحمل الضغوط تعني ثقة القائد بقدرات فريق العمل .
8. (✗) مرحلة اللاقرار هي العملية التي يتم بموجبها البحث عن أنساب الحلول للمشكلة عن طريق المفاضلة .
9. (✗) التقويم بالمقارنة أحد أنواع التقويم التفصيلي .
10. (✗) ترشيد المستهلك هو الانقطاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن .

30 درجة

6 درجات درجة لكل نفطة

السؤال الثاني :**أ- أكمل التالي :-****تنقسم الموارد إلى****موارد غير بشرية (مادية)****موارد بشرية****أمثلة عليها:**

- 1- الوقت، المال.
- 2- الممتلكات، تسهيلات المجتمع.

أمثلة عليها:

- 1- الميل، الاتجاهات، الطاقات.
- 2- القدرات، المهارات.

ب- هناك أمور مشتركة ل الوقاية من السمنة والسكر وارتفاع الكوليسترول من الناحية الغذائية، اكتب كيفية الوقاية ؟

8 درجات درجتين لكل نفطة

تناول بعض الفواكه والكثير من الخضروات الطازجة.**تناول الأطعمة القليلة السكر، تناول الطعام في الطبق الخاص.****كيفية الوقاية من السمنة والسكر والكوليسترول****ممارسة التمارين الرياضية المناسبة وخصوصاً المشي، تناول المزيد من الألياف لأنها قليلة السعرات.****تقلل الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية في الوجبات.**

ج- أكمل بحسب ما هو مطلوب:

العامل المؤثرة في العادات الغذائية

16 درجة درجتين لكل نقطة

عوامل نفسية**عوامل اقتصادية****عوامل اجتماعية**

- 1- التوتر .
2- القلق .
3- الأكتئاب قد يسبب الإكثار
أو الإقبال على تناول الطعام
عند بعض الأشخاص أو
العزوف عنه .

- أمثلة عليها:
1- الدخل .
2- نوعية العمل (الوظيفة)
3- دعم الغذاء .

- أمثلة عليها:
1- الديانة .
2- المستوى التعليمي
(الوعي الصحي) .
3- الموقع الجغرافي ،
الاعتقادات الغذائية .

12 درجة ثلاثة درجات لكل نقطة

السؤال الثالث:

علل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي :

- 1- لا يستلزم علاج نحافة الأصحاء الإرادية أو الوراثية .
- لأنها لا تتعارض مع قيام الجسم بوظيفته على الوجه الأكمل .
- 2- بعض المرضى معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بفقر الدم الحديدي .
- نتيجة فقد الشهية أو مضاعفات المرض ، أو تعارض بعض الأغذية مع العلاجات .
- 3- الهدف الاقتصادي من الترشيد الغذائي .
- المساعدة على حسن استخدام المواد الغذائية وعدم الإسراف في استهلاكها ، إلى جانب استخدام المواد البديلة وبالتالي توفير جزء من دخل الأسرة .

4- تعتبر منظومة القيم سلاح ذو حدين .

لأنها تعتمد على كيفية استخدامها وإدراكتها وفهمها والاطار الذي توضع فيه هو الذي يحكم عليها ويعطيها الصورة الإيجابية أو السلبية.

السؤال الرابع :

8 درجات درجتين لكل نقطة

اختار من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

| (ب) | الرقم الدال على الإجابة | (أ) | الرقم |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------|
| هو أخبار المستهلك بالمعلومات التي تيسر له الحصول على شيء المعلن عنه بأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت وبأقل التكاليف وفي إرشاد الجمهور إلى كيفية إشباع حاجاته. | 3 | الإعلان التعليمي | |
| هو يتعلق بسلع أو خدمات أو أفكار أو منشآت معروفة بطبعتها ومعرفة خصائصها للمستهلك بقصد تذكيره بها والتغلب على عادة النسيان لديه. | 4 | الإعلان التناصي | |
| هو الإعلان عن سلع أو خدمات متنافسة بمعنى أن تكون متكافئة في النوع والخصائص وظروف الاستعمال وما إلى ذلك ويعتمد نجاح هذا النوع على ما ينفقه المعلنون من أموال على نشره وعلى الأفكار الجديدة والمبتكرة في الرسائل الإعلانية المنشورة أو المذاعة والتي تلقى قبولاً من الجمهور. | 2 | الإعلان الإخباري الإرشادي | |
| هو الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة التي ظهرت من قبل ولها استعمالات لم تكن معروفة لدى المستهلكين. | 1 | الإعلان التذكيري | |

السؤال الخامس :

أكتب في كل مما يأتي :

أ- تتمثل أهمية التخطيط في:

1- وضوح الرؤية وتحديد الأهداف.

2- استخدام أمثل للموارد والإمكانيات، لتحقيق التكامل والتنسيق بين بنود الخطة.

3- تحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات، للسيطرة على مشكلات التنفيذ.

ب - سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء :

1- يتفهم سياسة وفلسفة عرض السلع والخدمات، فمكان وطريقة عرض السلعة يؤثر تأثيراً على أسعارها، يستعين بنصائح البائع الكفاءة.

2- يتتجنب الشراء العاطفي، يساوم للحصول على سعر منخفض إن أمكن ذلك.

3- يقرأ الملصقات المرفقة ويستفيد من التعليمات، يدرس السوق قبل عملية الشراء، يشتري بالجملة كلما أمكن، يشتري حسب حاجة.

ج- أنواع الأزمات:

1- أزمة دراسية، أزمة عائلية.

2- أزمة مرضية، بيئية.

3 - أزمة اقتصادية، أزمة سياسية.

د- دور التغذية في التحصيل الدراسي :

1- تعزيز قدرات الطلاب على التعلم، خفض معدلات التسرب من المدرسة.

2- زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم.

3- تحسين فوري في السلوك والأداء الدراسي.

ه - من لصوص الوقت:

1- المقاطعات والزيارات المفاجئة، المكالمات الهاتفية غير المنتجة، الاجتماعات واللقاءات غير الفعالة.

2- الكسل والتسويف والتأجيل بأذار واهية، المعلومات الكثيرة أو القليلة، الإدمان على الأنترنت وألعاب الكمبيوتر، الأهداف والأولويات غير المحددة، عدم القدرة على قول لا، عدم تخطيط الوقت، الثرثرة والنميمة.

3 - السرحان والأصغاء غير الجيد، مشاهدة برامج التلفزيون دون اختيار، قراءة الجرائد والمجلات بإفراط، التسوق الغير ضروري، الغفوة والنوم غير المنضبط، الازدحام المروري الخانق، أكل الوجبات بين الوجبات.

انتهت الإجابة