

ملخص التربية الأسرية 102



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-04-27 14:51:51

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

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

حل مراجعة الوقفة التقييمية الثانية

1

مراجعة الوقفة التقييمية الثانية

2

ملخص مقرر التربية الأسرية أسر 102

3

ملخص مقرر أسر 102

4

ملخص مقرر أسر 102

5

الفصل الأول : مهارات التفكير

الدرس الأول : مهارة اتخاذ القرار والتفكير الناقد

مفهوم اتخاذ القرار " العملية التي يجري من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما.

وتنقسم القرارات الى ستة أنواع :

- 1- **قرارات تخص الفرد** : تخص فرداً بعينه، وتؤثر في حياته وليس لها تأثير مباشر في حياة الآخرين.
- 2- **قرارات تخص الجماعة** : وهي متعلقة بمصير مجموعة من الناس (أسرة، مروضين في عمل، مواطنين في دولة).
- 3- **قرارات عادية** : القرار الذي نقوم باتخاذ ولا يكون له تأثير خطير أو مهم بدرجة كبيرة.
- 4- **القرار المصيري** : قد يخص الفرد أو يخص مجموعة من الأشخاص.
- 5- **القرارات الدورية** : التي يكون فيها متخذ القرار لديه فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه المشكلة التي تحتاج اتخاذ قرار.
- 6- **القرارات الطارئة** : هي قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها.



مبادئ اتخاذ القرار السليم:

- 1- صارع نفسك عن السبب الحقيقي لأي خيار.
- 2- شاور غيرك
- 3- انظر في سلبيات كل خيار وفي إيجابياته
- 4- افحص خياراتك

مفهوم التفكير الناقد :

القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقويمها طبقاً لمعايير معينة، من خلال طرح الأسئلة، وعقد المقارنات.

خطوات التفكير الناقد :

- 1- جمع المعلومات.
- 2- مناقشة الآراء والحلول
- 3- تحديد جوانب القوة والضعف .
- 4- تقييم كل رأي .
- 5- تقديم الأدلة والبراهين

خصائص التفكير الناقد :

- 1- يفرق بين الرأي والحقيقة
- 2- يستخدم مصادر علمية موثوقة
- 3- يفصل بين التفكير العاطفي والمنطقي
- 4- مستطلع ومرن .

معوقات التفكير الناقد:

- 1- التسرع في الفهم والاستيعاب.
- 2- التسرع في إبداء الرأي
- 3- البعد عن الموضوعية.
- 4- التعصب والتحيز لرأي معين
- 5- البعد عن التفكير المنطقي
- 6- سيادة التفكير الروتيني

أنشطة و تطبيقات على الدرس

السؤال الأول : ضع علامة صح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة

1. () تبدأ عملية صنع القرار بالتعرف على المشكلة، وتشخيصها بشكل جيد .
2. () من أمثلة القرارات العادية اختيار التخصص العلمي المراد دراسته .
3. () المرحلة الاولى من مراحل اتخاذ القرار هو التأكد من سلامة القرار المتخذ
4. () من مبادئ اختيار القرار السليم ان تشاور غيرك و تفتح عقلك للآخرين

5. () التسرع فى ابدء الرأى من معوقات التفكير الناقد .
6. () من خصائص التفكير الناقد انه يبحث عن الاسباب و الادلة .
7. () من أمثلة القرارات المصيرية: اختيارك للون السيارة التي ستشتريها .
8. () القرارات التي يتم اتخاذها يوميا وبكثرة، يطلق عليها قرارات مصيرية
9. () قد يتم اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بجماعة من الناس من قبل فرد وحد
10. () المرحلة الثالثة من مراحل اتخاذ القرار تحديد المشكلة .
11. () عملية اتخاذ القرار تمثل الاختيار بين الصواب والخطأ فقط .
12. () التفكير الناقد هو نمط من التفكير الهادف يستعين بالاستدلال، والاحتمالات
13. () اشترى قاسم قلم جديد لتقليد زميله، هذا الشراء مبنى على التفكير الناقد
- 14- () من خطوات التفكير الناقد تمييز نواحي القوة و الضعف فى الاراء .

السؤال الثانى: اختر رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي

1- قرارات ليس لمتخذ القرار بشأنها فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فالمشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي فجأة ومن دون سابق إنذار، مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق .

ب. القرار المصيري

أ. قرارات عادية

د. القرارات الطارئة

ج. القرارات الدورية

2- يقصد به تحديد النتيجة بعد حل المشكلة :

ب. تقويم الحلول

أ. اتخاذ القرار

د. تحديد النتائج المتوقعة

ج. جمع القرار

3- هو قرار قد يخص الفرد او يخص مجموعه من الاشخاص مثل ان يقرر احد الموظفين التقاعد من عمله الوظيفي و يعمل فى العمل التجارى الحر

- أ. القرارات الدورية
ب. القرار المصيرى
ج. قرارات تخص الفرد
د. القرارات الطارئة

4 - يمثل أول خطوات اتخاذ القرار، ويتضمن تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وبيان أسبابها:

- أ. تحديد المشكلة
ب. جمع المعلومات
ج. تحديد النتائج المتوقعة
د. اتخاذ القرار

السؤال الثالث: قارن فى الجدول التالى بين كل من:

خطوات التفكير الناقد	خصائص التفكير الناقد
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

السؤال الرابع: عدد خصائص التفكير الناقد :

1.
2.
3.

السؤال الخامس : ضع امام كل تعريف المصطلح المناسب له :

- 1.....قرارات تخص الفرد وتؤثر فى حياته و لا تؤثر على حياة الاخرين
- 2.....قرارات تخص الفرد او مجموعه من الاشخاص.
- 3.....قرارات متعلقة بمصير مجموعه من الناس.
- 4.....قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت اتخاذ القرار.
- 5.....قرارات لمتخذ القرار فكرة عن الوقت الذى ستأتى فيه المشكلة.
- 6.....قرارات نقوم باتخاذها و لا يكون له تأثير خطير

الدرس الثانى : مهارة الابداع والابتكار

الإبداع : عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتجديده .

الابتكار : الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع ملموس.

الإبداع والابتكار وجهان لعملة واحدة، ولكن الإبداع بصفة عامة يسبق الابتكار

التفكير الإبداعي ليس مجرد موهبة وإنما مهارة قابلة للاكتساب.

عناصر الإبداع والابتكار

- 1- **الطلاقة :** القدرة على توليد انتاج افكار عديدة لفظية أو أدائية.
- 2- **المرونة :** تشير الى درجة السهولة التى يتغير بها الفرد فى موقف ما.
- 3- **الأصالة :** تتمثل في كون الفكرة غير متكررة، والإتيان بأفكار جديدة وغريبة وغير شائعة
- 4- **الحساسية تجاه المشكلات :** وهى الوعي بوجود مشكلات أو حاجات والتنبؤ بها قبل وقوعها .

طرائق توليد الافكار الابداعية و الابتكارية :

1-العصف الذهني :

" تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (5-15 دقيقة)

2-قبعات التفكير الست :

هي طريقة تساعد "المفكر" على أن يعمل على الأشياء كل على حدة. فيصبح باستطاعة المفكر الفصل ما بين المشاعر والمنطق ، هذه التقنية موضوعة على أساس ست قبعات تفكير، وليس أي من هذه القبعات يعني طريقة محددة من التفكير وتصنف القبعات و الوانها على الصنف التالي:

- ★ القبة البيضاء : و تختص بسرد المعلومات و الحقائق
- ★ القبة الحمراء : وتختص بالمشاعر و العواطف.
- ★ القبة السوداء : و تمثل الجوانب السلبية المظلمة.
- ★ القبة الصفراء : و يذكر فيها الجوانب الايجابية
- ★ القبة الخضراء : و يمثل توليد الحلول للمشكلات
- ★ القبة الزرقاء : وفيها يتم ضبط عملية التفكير

3-طريقة سكامبر:

**تعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال مجموعة من الخطوات للتغيير في معطيات منتج ما، وإعادة تشكيل علاقة، وإن كل حرف من الحروف السبعة يشير إلى الحرف الأول من الكلمات أو المهارات

مجالات الإبداع والابتكار

**** مجالات الابتكار كثيرة نحصر منها الآتي:**

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

جهود مملكة البحرين في مجالات الابتكار

أولاً: المبادرات الحكومية في مجال الابتكار

بعض المبادرات الحكومية الرئيسية لتعزيز الابتكار وهي كالاتي:

1- الاستثمار في الابتكار : مثال " مرفأ البحرين للتكنولوجيا المالية"

2- حكومة مبتكرة. : مثل صندوق العمل "تمكين"

3- دعم الابتكار : تدعم تمكين الأفراد من خلال تمويل برامج التدريب والشهادات.

4- حاضنات ومسرعات الأعمال : تمتلك مملكة البحرين حالياً أكثر من 34 مسرعا وحاضنة

5- حماية الأفكار المبتكرة. : تقدم براءة لاختراع للمخترع نظير اختراعه .

6- فريق البحرين للفضاء : الاستثمار في علوم الفضاء وتطبيقاته المتنوعة.

ثانياً: الجوائز والمسابقات في مجال الابتكار:

1-مسابقة فكرة للابتكار الحكومي: وهي لتحفيز الإبداع والابتكار بين موظفي الحكومة

2-جائزة التميز للحكومة الإلكترونية للمبادرات المبتكرة والرائدة في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات مثل " أفضل موقع إلكتروني"، و"أفضل خدمة حكومية"

" الذكاء الاصطناعي هو جميع أنواع التقنيات التي تمكن أجهزة الحاسوب من محاكاة الذكاء البشري، ومثال ذلك: أجهزة الحاسوب التي تحلل البيانات، والاكتشافات الطبية في أبحاث السرطان، إلى أحدث الأبحاث في تغير المناخ والأجهزة الذكية في السيارات والطائرات .

أنشطة وتدريبات على الدرس

السؤال الاول: اربط بين كل مكون من عناصر الابداع و الابتكار الاتية و المفهوم المناسب لها فى الفراغات:

1. (القدرة على سرعة ادراك ما لا يدركه الآخرون فى الموقف من مشكلات.
2. (افكار فريدة تتسم بالجدة.
3. (افكار ثرية تتميز بالتنوع.
4. (عدد كبير من الافكار المرتبطة بالفكرة.

السؤال الثانى: ضع علامة صح او علامة خطأ فيما يلى:

1. (الابتكار فى التفكير يسبق الابداع.
2. (الاصاله هى القدرة على تحسس المشكلات.
3. (تختص القبة الحمراء بالتفكير العاطفى.
4. (الطلاقة فى توليد الافكار تمهد للوصول الى الفكرة الاصيله.
5. (يمكن ان تكون الفكرة اصيلة ان كانت جديدة على صاحبها فقط.
6. (شرب الشاي المثلج هو مثال للافكار المبدعه القائمة على عكس الاستعمال.
7. (القبة السوداء تختص بالجوانب المشرقة الايجابية

السؤال الثالث: اذكر المبادرات الحكومية فى مملكة البحرين فى مجال الابتكار؟

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

السؤال الخامس: اختر رمز الاجابة الصحيحة في كل مما يلي:

1- هي قدرة الفرد على إنتاج أفكار أو حلول جديدة غير مألوفة للمشكلة، أي أن الفرد الذي يتصف بهذه المهارة لا يكرر أفكار الآخرين:

أ. المرونة

ب. الطلاقة

ج. الاصالة

د. الحساسية للمشكلات

2- الوعي بوجود مشكلات أو حاجات أو عناصر ضعف في البيئة أو الموقف، ويعني ذلك الأفراد الأسرع من غيرهم في ملاحظة المشكلة

أ. المرونة

ب. الطلاقة

ج. الاصالة

د. الحساسية للمشكلات

3- مسابقة للابتكار الحكومي تعد من مبادرات مملكة البحرين في مجال الابتكار

أ. مسابقة التميز

ب. مسابقة ابداع

ج. مسابقة ابدأ

د. مسابقة فكرة

4- طريقة تعرف بانها تطوير الافكار و كل حرف من الحروف السبعة يشير الحرف الاول الاول منها الى مهارات تشكل في مجملها قائمة توليد الافكار

أ. القبعات الست

ب. سكامبر

ج. العصف الذهني

د. التفكير الناقد

5- قبة تستخدم في طريقة القبعات الست و تختص بابتكار الافكار و المشروعات الجديدة

أ. القبة الحمراء

ب. القبة الخضراء

ج. القبة الصفراء

د. القبة الزرقاء

الفصل الثاني : مهارات الريادية و الابتكارية

الدرس الاول : ريادة الاعمال

ريادة الاعمال : إنشاء عمل حرّ يتّسم بالإبداع، ويتّصف بالمخاطرة .

• أبعاد (عناصر) ريادة الأعمال:

- 1- أن يكون العمل حر
- 2- أن يتضمن نوعاً من المخاطرة
- 3- أن يكون ابداعياً مبتكراً

أهميّة ريادة الأعمال :

دعم الاقتصاد الوطني - اكتشاف موارد جديدة. - خلق فرص وظيفيّة جديدة

رائد الاعمال : هو الشخص الذي لديه الارادة والقدرة والابداع لتحويل فكرة جديدة او فكرة قائمة الى مشروع ريادي.

سمات رائد الأعمال

- 1- الثقة بالنفس
- 2- الابداع والابتكار
- 3- الحماس والطموح
- 4- يتقبل النقد
- 5- المثابرة والإصرار
- 6- القدرة على الإقناع

أهمية الابداع والابتكار في ريادة الأعمال

- 1- إنشاء المشروعات الرياديّة الجديدة،
- 2- يساعدان في اكتشاف طرائق جديدة في الإنتاج لم تكن موجودة
- 3- يساعدان في مجال توزيع المنتجات في أسواق جديدة

ريادة الأعمال الاجتماعية : هي نهج يطور ويؤمّل من خلاله الأفراد، أو المجموعات، أو الشركات الناشئة، أو

رواد الأعمال، حلولاً للقضايا الاجتماعية والثقافية والبيئية

أنشطة و تدريبات على الدرس

السؤال الأول: حدد وصفاً من الاوصاف الاتية تعد صفة ريادية وايها غير ذلك:

1. (ريادي / غير ريادي) شخص يتخذ قرارات في ظروف امنية تنخفض فيها نسبة المخاطرة.
2. (ريادي / غير ريادي) يطرح منتجات جديدة في الاسواق
3. (ريادي / غير ريادي) من توصل الى اختراع ما , ولكن ليس لديه القدرة على تحويل اختراعه الى منتج ملموس.
4. (ريادي / غير ريادي) القنوع بحجم الارباح التي تحققها المؤسسة بعيداً عن المخاطر.
5. (ريادي / غير ريادي) يسعى الى جعل مشروعه يسير كبقية المشروعات في السوق.

السؤال الثاني: علل:

1. تزايد الاهتمام بالمشروعات الصغيرة في الالونة الاخيرة

.....

.....

2. اهمية الريادة في التنمية الاقتصادية في المجتمع

.....

.....

السؤال الثالث: اكتب التعريفات الدالة على المصطلحات الاتية:

المصطلح	التعريف
ريادة الاعمال	
راند الاعمال	
ريادة الاعمال الاجتماعية	

السؤال الرابع: اذكر ثلاثة من سمات رائد الاعمال؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الخامس : من ابعاد ريادة الاعمال :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

الدرس الثاني : المشروعات الصغيرة وحاضنات الاعمال

هو مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالبًا ما يستحوذ على حصة في السوق.	المشروع الصغير
توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره	التمويل
مؤسسات قائمة بذاتها لها كيان قانوني، تهدف الى تقديم الخدمات والتسهيلات الي المستثمرين الصغار وبخاصة أصحاب المشاريع المبدعة و تتراوح مدة الاحتضان بين (1-3) سنوات	حاضنات ومسرعات الأعمال

المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير:

1. عدد العاملين.
2. حجم رأس المال.
3. حجم المبيعات.
4. حصة المنشأة في السوق.
5. حجم الأرباح .

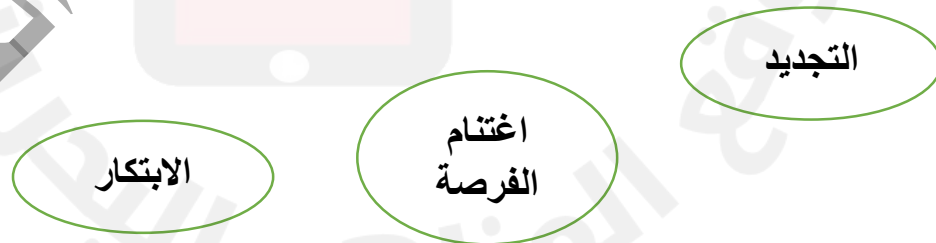
تقسيم المنشآت المتناهية الصغر و الصغيرة و المتوسطة حسب عدد العمالة و الايرادات:

المعايير نوع المؤسسة عدد العمالة	المتناهية الصغر	الصغيرة	المتوسطة
الايرادات السنوية	1 - 50000	50001 - 1 مليون	1000001 - 3 مليون
عدد العمالة	حتى 5 عمال	6 - 50 عامل	51 - 100 عامل

&& تقسيم المشروعات الصغيرة حسب طبيعة النشاط الى ثلاثة أنواع رئيسية :

الانتاجية	اساسها التحويل : بمعنى تحويل المواد الخام الى منتج نهائي او وسيط مثل " صياغة الذهب والفضة - صناعة الفخار - المخبز "
الخدمية	واساسها القيام نيابة عن العميل بخدمة كان سيؤديها بنفسه ولم يتمكن من ذلك مثل " الحلاق - تخليص المعاملات - تصليح الحواسيب والالكترونيات "
تجارية	واساسها شراء سلعة مصنعة وبيعها وتوزيعها وإعادة استثمار الربح مثل بقالة - محل بيع الهواتف - قرطاسية

أهم الطرق لإيجاد أفكار المشروعات



- 1- **التجديد** : محاولة تأسيس مشروع ولكن مع اضافة بعض التطوير ليكون مميزاً
- 2- **اغتنام الفرص** : وهو وجود حاجة لدى قطاع معين من المستهلكين ومحاولة تلبية الحاجة.
- 3- **الابتكار** : وهى مشروعات جديدة لم تكن موجودة

وتتمثل أهمية المشروعات الصغيرة للاقتصاد الوطني في النقاط الآتية:

1. توفير فرص العمل الذاتية
2. الحد من مشكلات البطالة و الفقر.
3. الاستفادة من الثروات المحلية.
4. المساهمة في حركة التصدير.

مصادر تمويل المشروعات الصغيرة في مملكة البحرين :

مصادر التمويل الذاتية
مثل الفرد نفسه -
الاسرة -الأصدقاء

الجهات التمويلية
الحكومية بنك البحرين
للتنمية - مؤسسة تمكين

الجهات التمويلية الخاصة
بنك الابداع - بنك العائلة -
البنوك التجارية

اهمية حاضنات ومسرعات الاعمال :

- 1- زيادة فرص نجاح المشروعات الناشئة.
- 2- دعم المهارات والابداع .
- 3- الدفع بالتنمية الاقتصادية
- 4-توفير البيئة الملائمة لنشأة المشروعات.

تصنيف حاضنات الأعمال



المسرعات / الحاضنات

المسرعات : ، فإنها تختار فقط المشروعات الواعدة جدًا وشبه المكتملة من حيث النضج وآلية العمل والربح وقابليتها للنمو السريع، وتحتضنها فترة تتراوح بين شهر و ٦ أشهر. وتقوم بتسريع نموها تسريعًا هائلًا .

الحاضنات : تبقى المشروعات محتضنة لديها فتراتٍ أطول (أكثر من ٦ أشهر وقد تصل على سنوات)، وتختار مشروعاتٍ واعدة لكنها أقل نضجًا

أنشطة وتدريبات على الدرس

ضع علامة صح او خطأ امام العبارات الاتية:

- 1- () تعد مؤسسة مريم مؤسسة متناهية الصغر؛ لأن عدد موظفيها 5 عمال ويبلغ معدل مبيعاتها السنوية 40000 دينار بحريني .
- 2- () تعتبر حاضنة ريادات إحدى مبادرات مجلس الأعلى للمرأة .

- 3- () تصنف مؤسسة محمد التي يبلغ عدد عمالها 55 عاملاً بأنها مؤسسة صغيرة.
- 4- () صياغة الذهب من المشروعات الانتاجية التي تعتمد علي تحويل المواد الخام الي منتج نهائي .
- 5- () مكاتب تخلص الاعمال من المشروعات التي تعتمد علي شراء وبيع السلع لذلك تصنف بالانتاجية.
- 6- () إن الاقتصاد الوطني لا يتأثر تأثراً كبيراً عند إهمال وإغفال المشروعات الصغيرة .
- 7- () المشروعات الصغيرة لا توفر فرص العمل الذاتية ولا تساعد في الحد من مشكلات الفقر والبطالة.
- 8- () من المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير عدد العاملين في المشروع.
- 9- () تهدف حاضنات ومسرعات الأعمال في مملكة البحرين إلي إنجاح المشروعات الواعدة وتسويق منتجاتهم
- 10- () المشروعات التي اساسها شراء سلعة مصنعه و اعادة استثمار الربح مشروعات تجارية.
- 11- () كثرة المشروعات الصغيرة والمتوسطة تمثل عائقاً أمام عجلة النمو الاقتصادي .
- 12- () من الجهات التمويلية الحكومية بنك البحرين للتنمية .
- 13- () "تنمو" تصنف على انها من حاضنات الاعمال الحكومية .

السؤال الثاني : اذكر المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

السؤال الثالث: اكتب امام كل تعريف المصطلح المناسب له :

(اغتنام الفرصة - التجديد - الابتكار)

محاولة تأسيس مشروع ولكن مع اضافة بعض التطوير ليكون مميزاً
وهو مشروعات جديدة لم تكن موجودة
وهو وجود حاجة لدى قطاع معين من المستهلكين ومحاولة تلبية هذه الحاجة.

السؤال الرابع: صنف المشروعات التالية بحسب ما يناسبها من نوع المشروع:

(اوال لصياغة الذهب - الانيق للحلاقة - مازن لتصلح الحواسيب -
الطارزج لبيع الخضراوات - برادات جاسم - مخبز دلمون - قرطاسية المنار)

انتاجية	خدمية	تجارية

السؤال الرابع: صنف حاضنات الاعمال فى مملكة البحرين ؟

- 1..... مثل :
- 2.....
- 3..... مثل :

السؤال الخامس : اذكر مصادر التمويل للمشروعات الصغيرة و المتوسطة بمملكة البحرين

1. مصادر التمويل مثل : و
2. مصادر التمويل مثل : و
3. مصادر التمويل مثل : و

الفصل الثالث: مهاراتي المالية الدرس الاول: الثقافة المالية

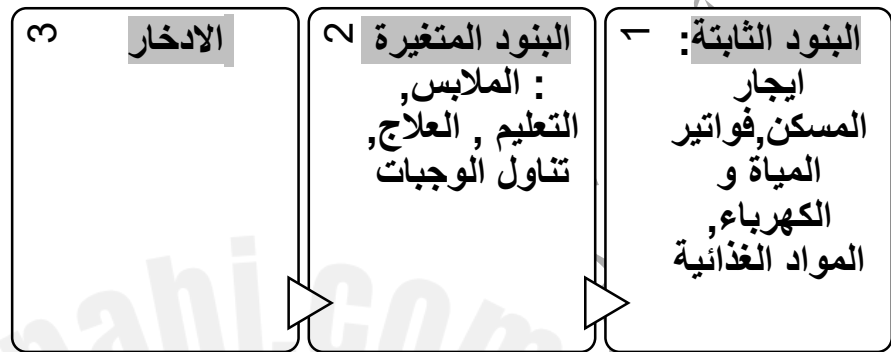
مفهوم الثقافة المالية : هي امتلاك الفرد معارف ومهارات في إدارة المال.

أهمية الثقافة المالية:

- 1- المشاركة في الاسواق المالية، والاستثمار في الاسهم ..الخ
- 2 -التخطيط والاستعداد لمرحلة التقاعد.
- 3- لديهم القدرة على الادخار بنظام واستمرار .
- 4- تحقيق الامن المالي لاسرهم .
- 5- التغلب على نقص المساعدات الحكومية

الميزانية : التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الاسرة في فترة زمنية محددة

توزيع ميزانية الاسرة



الهدف من وضع الميزانية :

- 1- يساعد الاسرة على العيش في حدود إطار دخلها
- 2 - يحدد الحاجات الفعلية الاسرة .
- 3- الادخار

الاسس العامة لاعداد الميزانية :

- 1- تعد الميزانية متمشية مع أهداف الاسرة
- 2- أن تكون الميزانية واقعية .
- 3- أن تتصف بالمرونة.
- 4- تساعد الاسر على تحسين طرق معيشتها .
- 5- يراعى ان يكون الصرف أقل من الدخل .

الادخار : توفير بعض المال لرغبات او حاجات مستقبلية

ادخار نقدي :
نقود

ادخار عيني:
على هيئة سلع
او بضائع

ادخار اختياري

من قبل الفرد نفسه
دونما اجبار من احد

ادخار اجباري

اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة
في مقابل المعاش التقاعدي

فائدة الادخار الاختياري:

- 1- تامين الحاجات المستقبلية
- 2- تكوين احتياطي لمواجهة الظروف
- 3- نمو النقود
- 4- ازدهار الوطن

اهمية الادخار في تنمية الدخل الاسرى و الوطنى :



مدخرات الافراد فى ارصدة الودائع الادخارية بالبنوك و السندات - يحصل الفرد على ارباح و فوائد - تستثمر هذه المبالغ فى مشاريع صناعية و عقارية تساهم فى دفع عجلة التنمية الى الامام - اقراض المستثمرين

أنشطة و تدريبات على الدرس

السؤال الأول : ضع امام كل تعريف من التعريفات التالية ما يناسبها من مصطلحات:

- (الثقافة المالية - ميزانية الاسرة - الادخار - الادخار العيني -
الادخار الاختياري - الادخار النقدي - الادخار الاجباري)

المصطلح	التعريف
.....	اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي
.....	ادخار على على هيئة سلع او بضائع
.....	هي امتلاك الفرد معارف ومهارات في إدارة المال.
.....	من قبل الفرد نفسه دونما اجبار من احد
.....	ادخار على هيئة نقود
.....	توفير بعض المال لرغبات او حاجات مستقبلية
.....	التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الاسرة في فترة زمنية محددة

السؤال الثاني : عدد الاسس العامة لاعداد ميزانية الاسرة ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الثالث : اذكر فائدة الادخار الاختياري؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الرابع : ما هي أهمية الثقافة المالية للفرد ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الخامس : قارن بين كل من الادخار الاجباري و الادخار الاختياري ؟

الادخار الاجباري	الادخار الاختياري
.....
.....

السؤال السادس : ضع علامة صح او علامة خطأ فيما يلي :

1. () الثقافة المالية تفيد في تحقيق الامن المالي للأفراد، ولكن لا تجنبهم الوقوع في عجز مالي.
2. () الادخار هو توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية
3. () تشجع الثقافة المالية الافراد على الاستثمار
4. () تسمح القافة المالية للأفراد بالتغلب على نقص المساعدات الحكومية
5. () تساعد الثقافة المالية على محاكاة الآخرين في اتخاذ القرارات المالية
6. () لا تختص الثقافة المالية بادخار الاموال و تأمين المعاشات التقاعدية
7. () تخزين الفواكه في صورة مجمدة لفترات زمنية تعتبر من الادخار النقدي

السؤال السابع : صنف انواع الادخار الاتية :

1. (.....) حساب التامينات الاجتماعية للموظفين في مملكة البحرين

2. (الادخار فى حساب الهيرات.

3. (شراء سبائك الذهب.

4. (الاحتفاظ بالمال فى خزينة الاموال.

السؤال الثامن : ما الفوائد التى تعود على الاسرة و الفرد من وضع الميزانية ؟

1.
2.
3.

ترشيد الاستهلاك

&& الاستهلاك : هو الانتفاع بالموارد المتاحة الى اقصى حد ممكن.

&& المستهلك : هو الذى يحسن استعمال الموارد المتوفرة .

&& ترشيد الاستهلاك : هو حسن استعمال الموارد المتاحة و استغلالها و عدم الاسراف فيها.

حقوق المستهلك :

1. الصحة و السلامة
2. المعرفة
3. احترام الخصوصية
4. الاختيار الحر.
5. الحصول على المعرفة بحماية حقوقه
6. الحياة فى بيئة صحية

مسئوليات المستهلك :

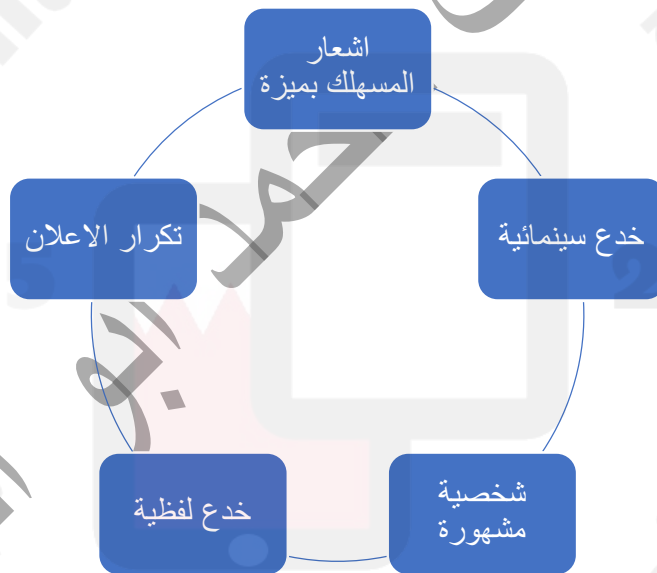
1. قراءة العقود .
2. طلب الفاتورة .
3. فحص السلعة جيداً .
4. توافر الضمانات و تعليمات الاستعمال و تاريخ الصلاحية .

حماية المستهلك: حماية كل فرد من افراد المجتمع من اى استغلال و مكافحة الغش

الخدمات التي تقدمها ادارة حماية المستهلك :

1. تنفيذ احكام القوانين
2. اتخاذ التدابير اللازمة لحماية المستهلك
3. اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحة الغش التجارى
4. تلقى الشكاوى

*** أساليب تأثير الاعلانات :



★ مواجهة المستهلك لتأثير الاعلانات :

1. التأكد من حقيقة الاعلان
2. التمييز بين الاعلانات العاطفية و الحقيقية
3. البعد عن الاعلانات التي تحتوى شروط

أسئلة وتدريب على الدرس

السؤال الاول: اذكر مسئوليات المستهلك ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الثاني : ما هي الاساليب التي تؤثر بها الاعلانات في المستهلك ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الثالث : كيف عملت حكومة مملكة البحرين في مجال حماية المستهلك ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الرابع : عدد حقوق المستهلك ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال الخامس : ضع علامة صح او علامة خطأ فيما يلي :

1. () سعر التجزئة أقل من سعر الجملة .
2. () تحديد الاحتياجات الاساسية قبل التسوق ليس ضرورياً
3. () فحص العبوة و التأكد من صلاحيتها لا يتعتبر مسئوليات المستهلك

4. (لك الحق فى الحصول على تسوية عادلة اذا تعرضت لاضرار لحقت بك من سلعة ضارة)
5. (انت تتعلم فى المدرسة يعنى انك مستهلك)
6. (يعتمد الاعلان على المبالغة باللفظ او الصورة ليجذب الناس)
7. (تعتمد الاعلانات على المصادقية)
8. (من حقوق المستهلك احترام خصوصيته)
9. (تكرار الاعلان يودى الى ملل المشاهد مما يؤثر فى اقباله على شراء السلعة)

السؤال السادس : كيف يمكن مواجهة تأثير الاعلان ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

الفصل الرابع – مهاراتي الرقمية

الدرس الاول - أمن المعلومات

&& أمن المعلومات : حماية المعلومات و عناصرها المهمة بما فى ذلك الانظمة و الاجهزة.

** عناصر أمن المعلومات :

عناصر امن المعلومات	1. السرية : تعنى منع الوصول الى المعلومات الا من الاشخاص المصرح لهم
	2. السلامة : تعنى ان تكون المعلومة صحيحة عند ادخالها
	3. التوافر : تعنى بقاء المعلومة متوفرة للمستعمل مع امكانية الوصول اليها

** ابرز التهديدات الالكترونية :

1. **انتحال الشخصية**: استعمال هوية مستعمل ما للحصول على معلومات سرية أو مبالغ نقد
2. **التنصت**: التنصت على حزم المعلومات فى اثناء تنقلها عبر شبكات الحاسب.
3. **الفيروسات**: برامج قام بتطويرها مبرمجون محترفون و الحاق الضرر بالحاسب
4. **الاختراق**: محاولة الوصول الى اجهزة باستعمال برامج خاصة.
5. **برامج التجسس**: معرفة محتويات النظام باستمرار من دون الحاق الضرر به

أنظمة مملكة البحرين في مكافحة جرائم المعلومات.

قامت البحرين بإصدار المرسوم رقم 109 لسنة 2011م بإنشاء الادارة العامة لمكافحة الفساد والامن الاقتصادى والالكترونى التي يندرج تحت مظللها عدد من الادارات الامنية 6 إدارات التي تحفظ دعائم الاقتصاد الوطني.

تتكون الادارة العامة لمكافحة الفساد من 6 ادارات :

1. **ادارة مكافحة الجرائم الاقتصادية**: مكافحة الاحتيال , خيانة الامانة ,التزوير , التزيف
2. **ادارة مكافحة الجرائم الالكترونية**: سرقة و اختراق البريد الالكترونى ,السب , الابتزاز
3. **ادارة مكافحة جرائم الفساد**: جرائم الموظف العام من رشوة و اختلاس
4. **ادارة التحريات المالية**: جرائم غسل الاموال , تمويل الارهاب.
5. **ادارة الشرطة العربية والدولية (الانتربول)**: الوسيط بين وزارة الداخلية بمملكة البحرين وادرات الاتصال فى وزارات الداخلية بجميع الدول الاعضاء
6. **ادارة البحث و التحرى**: تختص بجمع المعلومات و الاستدلالات و اعداد التقارير

ارشادات و احتياطات للمحافظة على أمن المعلومات

1. الحذر حين استعمال الانترنت.
2. عدم استعمال الاسم الحقيقي فى أى رابط.
3. لا تتحدث عن معلوماتك الشخصية.
4. لا تشارك احداً كلمة السر بك.

انشطة و تدريبات على الدرس

السؤال الاول: ضع امام كل تعريف من التعريفات التالية المصطلح المناسب مما بين القوسين:

(السرية ، السلامة ، التوافر)

- 1 - تعنى بقاء المعلومة متوفرة للمستعمل مع إمكانية الوصول اليها
(.....)
- 2 - تعنى منع الوصول الى المعلومات الا من الأشخاص المصرح لهم فقط و تحديد صلاحية التعديل و الحذف و الإضافة
(.....)
- 3 - تعنى ان تكون المعلومة صحيحة عند إدخالها و اثناء تنقلها بين الأجهزة في الشبكة
(.....)

السؤال الثانى : اكتب امام كل من التعريفات التالية ما يناسبها من مصطلحات

- (إدارة التحريات المالية ، إدارة الشرطة العربية و الدولية " الانترنت " ، إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية ، إدارة مكافحة الجرائم الالكترونية ، إدارة البحث و التحري ، إدارة مكافحة جرائم الفساد)

- 1- هي الوسيط بين وزارة الداخلية بمملكة البحرين و إدارات الاتصال في وزارات الداخلية بجميع الدول الأعضاء في المنظمة الدولية للشرطة الجنائية (.....)
- 2- إدارة تختص بمكافحة جرائم الاحتيال و خيانة الأمانة و التزوير و تزيف العملات (.....)
- 3- تختص بمكافحة جرائم الموظف العام من رشوة و استغلال النفوذ و اختلاس (.....)
- 4- تختص بمكافحة جرائم غسل الأموال وتمويل الإرهاب وجرائم نقل الأموال (.....)
- 5- إدارة تختص بجمع المعلومات والاستدلالات والتحريات واعداد التقارير الأمنية (.....)
- 6- إدارة تختص بمكافحة جميع الجرائم الالكترونية من سرقة و اختراق بريد الكتروني و إساءة و تشهير و سب و ابتزاز (.....)

السؤال الثالث: اكتب أبرز التهديدات الالكترونية التي قد يتعرض لها الفرد

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

السؤال الرابع: ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارة الخاطئة

- 1- () الاختراق يعرف بانه محاولة الوصول الى أجهزة و أنظمة الافراد و الشركات باستعمال برامج خاصة عن طريق ثغرات

- 2- () عبارة عن برامج قام بتطويرها مبرمجين بهدف تنفيذ اوامر معينة في جهاز الضحية يعرف ما يسمى بالفيروسات
- 3- () نوع من الاختراق يقتصر على معرفة محتويات النظام يطلق على ما يسمى ببرامج التجسس

الدرس الثاني: الاقتصاد الرقمي و المواطنة الرقمية :

الاقتصاد الرقمي :

هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الالكتروني باستعمال وسائط الاتصالات و تكنولوجيا المعلومات.

المواطنة الرقمية :

جملة المعايير و القواعد و الضوابط السلوكية الهادفة الى ضمان الاستعمال السليم و الامثل للتكنولوجيا الرقمية

محاور المواطنة الرقمية	
1. الوصول الرقمي	تكافؤ و إتاحة الفرص امام مستعملي التكنولوجيا و المشاركة الالكترونية الكاملة
2. التجارة الرقمية	تشمل البيع و الشراء عبر الانترنت
3. الاتصال الرقمي	التبادل الالكتروني للمعلومات
4. محو الامية الرقمية	عملية تعليم و تعلم التكنولوجيا و استعمال ادواتها
5. اللياقة الرقمية	التعرف باساسيات قواعد السلوك الذي يقوم على مبدأ الاحترام
6. القوانين الرقمية	حماية المستعملين الرقميين لاي انتهاك
7. الحقوق الرقمية	حقوق الملكية الفكرية و الحقوق المدنية
8. الصحة الرقمية	اخذ الحيطة و الحذر من المخاطر الجسدية جراء استعمالهم للتكنولوجيا
9. الامن الرقمي	ضمان الوقاية و الحماية الالكترونية

**** خصائص المواطن الرقمي :**

1. يلتزم الامانة الفكرية
2. يحترم الثقافات
3. يحافظ على المعلومات الشخصية
4. يدير الوقت
5. الاستعمال الامن للتكنولوجيا

أنشطة و تدريبات على الدرس**السؤال الاول: عرف المقصود بكل من:**

(1) الاقتصاد الرقمي

(2) المواطنة الرقمية

السؤال الثالث: عدد خصائص المواطن الرقمي؟

1

2

3

السؤال الرابع: في ضوء دراستك للمواطن الرقمي ... في رأيك ما المقصود بالأمن السيبراني؟

السؤال الخامس: ضع علامة صح او علامة خطأ فيما يلي :

1. () التجسس هو نوع من الاختراق.
2. () للمواطنة الرقمية 7 محاور رئيسية
3. () اذا كنت أحد ضحايا الجرائم الالكترونية يجب عليك التوجه الى ادارة البحث
4. () سن قانون رقمي يحمي المستعملين الرقميين تحت مسمى الاتصالات الرقمية
5. () تتكون الادارة العامة لمكافحة الفساد و الامن الاقتصادي بمملكة البحرين على خمس ادارات

الفصل الخامس : مهاراتي البيئية

الدرس الاول : التربية البيئية

البيئة : " الاطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه على مقوما حياته من غذاء وكساء وماوى ودواء.

أقسام البيئة:

1. البيئة الطبيعية: و هى البيئة التي لا دخل للإنسان في وجودها كالغابات والصحاري
2. البيئة المشيدة: وتشمل المناطق السكنية، والمناطق الصناعية والمراكز التجارية

عوامل مؤدية الى الإخلال بالتوازن البيئي :

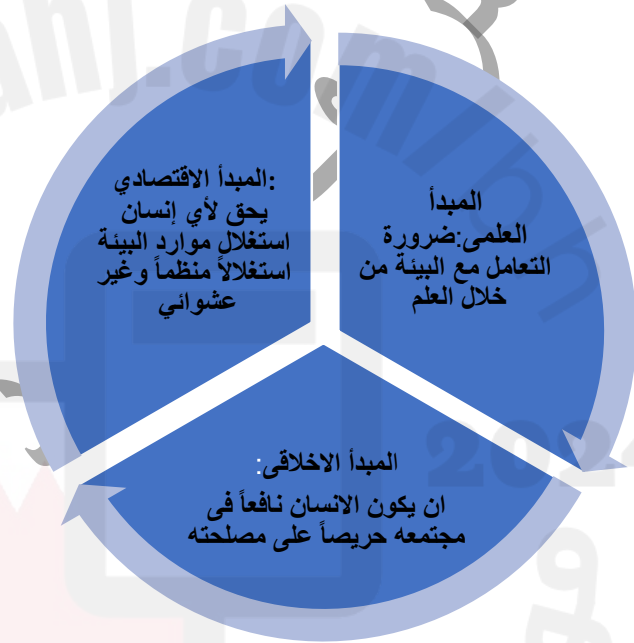
- 1- قطع لأشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومساكن .
- 2- الإفراط في استهلاك المراعي .
- 3- استعمال الأسمدة الكيماوية والمبيدات .

التربية البيئية

: عملية ينتج منها تكوين القيم والاتجاهات والمهارات اللازمة لفهم وتقدير العلاقات التي تربط الإنسان وحضارته بالبيئة التي يحيا فيها.

ثالثاً: أهداف التربية البيئية :

1. **الوعي البيئي** : معاونة الافراد والجماعات على اكتساب الوعي .
2. **المعرفة البيئية** : اتاحة الفرصة للافراد لاكتساب خبرات متنوعة .
3. **المهارات البيئية** : معاونة الافراد والجماعات على اكتساب المهارات .
4. **الاتجاهات والقيم البيئية** : اكتساب الافراد والجماعات مجموعة من القيم .
5. **المشاركة البيئية** : اتاحة الفرصة للافراد والجماعات للمشاركة في العمل .
6. **القدرة على التقويم البيئي** : معاونة الافراد والجماعات على تقويم مقاييس وبرامج تربية بيئية .



السؤال الاول: صنف المصطلحات مما بين القوسين حسب التعريفات التالية:

(**المبدأ العلمي** , **المبدأ الأخلاقي** , **المبدأ الاقتصادي**)

- 1) ضرورة التعامل مع البيئة من خلال العلم سواء كان ذلك بالتخطيط العلمي أم بالمقترحات والتوصيات للتقليل من المخاطر البيئية.
- 2) يحق لأي إنسان استغلال موارد البيئة استغلالاً منظماً وغير عشوائي
- 3) أن يكون الإنسان نافعا في مجتمعه حريصاً على مصلحته، ويدرك ما يحيط به من أضرار وأخطار تضر به وبمجتمعه وبيئته.

السؤال الثاني: ضع علامة صح امام العبارات الصحيحة وعلامة خطأ امام العبارات الخاطئة :

- 1-يعتبرالقاء مياه صرف المجارى من المخاطر التي تهدد البيئة
(.....)
- 2-المعرفة البيئية يقصد بها اتاحة الفرصة للفراد و الجماعات لاكتساب خبرات
(.....)
- 3- المدارس و الطرق من البيئة المشيدة (.....)
- 4-البيئة الطبيعية مثل المناطق السكنية، والمراكز التجارية والمدارس والمعاهد
(.....)
- 5-الافراط فى استهلاك المراعى تعتبر من عوامل الإخلال بالتوازن البيئي
(.....)
- 6- الحملة الوطنية للتشجير تستهدف تشجير 27 موقعاً لزراعة ما يفوق على 50الف شجرة
(.....)
- 7-حماية البيئة ورعايتها وتحسينها وتطويرها مهمة ترتبط بوعي الإنسان وثقافته البيئية،
وللتربية البيئية دور كبير في خلق الوعي والثقافة البيئية.
(.....)
- 8- من مبادئ التربية البيئية المبدأ الاقصادى و العلمى و المبدأ الاخلاقى
(.....).
- 9-المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي بصفة عامة يعتبر مبدأ اقصادى
(.....)
- 10-ضرورة التعامل مع البيئة من خلال العلم مثل دور البحث العلمى في تنمية الثروة
النباتية يعتبر مبدأ علمى (.....)

السؤال الثالث: عرف مفهوم البيئة؟ وعدد اقسامها؟

الدرس الثاني: التنمية المستدامة

التنمية المستدامة

تلبية احياجات الاجيال الحالية دون المساومة
على قدرة الاجيال المقبلة على الحياة والبقاء

البيئة المستدامة

الاستدامة هي القدرة على تلبية احتياجات
الحاضر من دون المساس بقدرة الاجيال القادمة
على تلبية احتياجاتهم الخاصة

& ابعاد التنمية المستدامة:

1. البعد الاقتصادي: تطوير القدرات الانتاجية

2. البعد الاجتماعي: التوزيع العادل للثروات

3. البعد البيئي: ترشيد استهلاك مصادر الطاقة

** أهداف التنمية المستدامة : 17 هدف مثل:

1. القضاء على الفقر
2. القضاء على الجوع
3. الصحة الجيدة
4. ضمان التعليم الجيد
5. تحقيق المساواة
6. ضمان توافر المياه
7. ضمان الحصول على الطاقة
8. تعزيز النمو الاقتصادي

بعض مؤسسات و هيئات التنمية المستدامة: في مملكة البحرين:

1. المجلس الاعلى للبيئة

2. المؤسسة الوطنية لحقوق الانسان

3. هيئة جودة التعليم و التدريب

4. المجلس الاعلى للمرأة

نماذج من انجازات مملكة البحرين فى مجال
التنمية المستدامة فى البعد البيئى

1. الدستور : ضم نصوصا تكفل حماية للبيئة
2. ميثاق العمل الوطنى : ضم نصوص للاستغلال الامثل للبيئة.
3. قانون البيئة : من خلال قرارات تهدف الى حماية البيئة.
4. قانون الحياة الفطرية : المحافظة على الكائنات الحية الفطرية
5. قانون الثروة البحرية : ادارة و تنظيم عملية الصيد.

انشطة و تدريبات على الدرس

السؤال الاول : اكتب المصطلح العلمى المناسب لكل مما يأتى:

- 1.) (التوزيع العادل للموارد و الثروات بين الافراد)
- 2.) (احد ابعاد التنمية المستدامة بهدف تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجددة .)
- 3.) (القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الاجيال القادمة .)

السؤال الثانى : ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و عبارة خطأ امام العبارة الخاطئة
مما يلى :

- 1.) (هناك بعدان فقط للتنمية المستدامة هما البعد البيئى و البعد الاقتصادى)
- 2.) (من اهداف التنمية المستدامة القضاء على الفقر و الجهل و التخلف .)
- 3.) (المجلس الاعلى للمرأة فى مملكة البحرين من مؤسسات تحقيق التنمية المستدامة .)
- 4.) (من اهداف التنمية المستدامة التمييز بين الجنسين .)

السؤال الثالث : اختر رمز الاجابة الصحيحة لكل مما يأتي :

1. اى مما يأتى لا يعد من اهداف التنمية المستدامة:

أ. القضاء على الفقر

ب. القضاء على الجوع

ج. الصحة الجيدة

د. ضمان حد ادنى للتعليم

2. عدد اهداف التنمية المستدامة :

أ. خمسة عشر هدفاً

ب. ستة عشر هدفاً

ج. سبعة عشر هدفاً

د. ثمانية عشر هدفاً

السؤال الرابع: اذكر بعض مؤسسات و هيئات التنمية المستدامة فى مملكة البحرين ؟

1.....

2.....

3.....

السؤال الخامس : اكتب بعض من انجازات مملكة البحرين فى مجال التنمية المستدامة ؟

1.....

2.....

3.....

الفصل السادس: مهاراتي الصحية

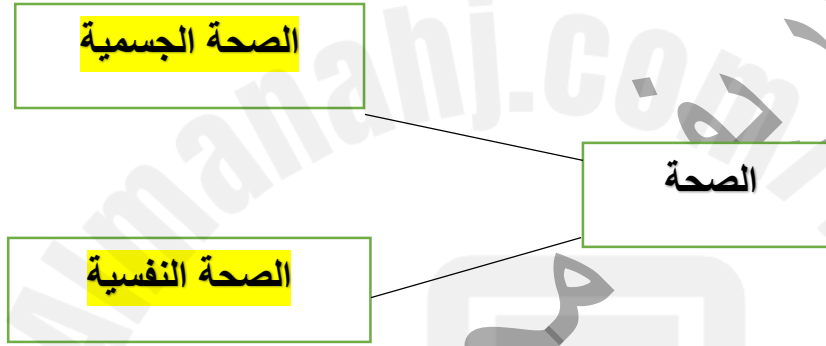
الدرس الأول : الصحة العامة

@ الصحة العامة: علم وفن حماية الصحة و الوقاية من الامراض و تعزيز الصحة

** أهداف الصحة العامة :

1. الارتقاء بالمستوى الصحى.
2. توفير بيئة صحية سليمة .
3. السيطرة على تفشى الامراض .
4. تحسين الحياة الاجتماعية
5. التأهيل الصحى و البدى للمصابين

@ الصحة : تكامل الجسم من الناحية البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية .



** المرض : عجز أو قصور فى عضو أو جهاز أو أكثر من اعضاء او اجهزة الجسم.

** مصادر العدوى :

1. مستودعات بشرية
2. مستودعات حيوانية
3. مستودعات اخرى

** انتقال مسببات الامراض المعدية :

1. الاتصال المباشر : مثل نزلات البرد
2. الاتصال الغير مباشر : لمس الاشياء الملوثة , الكحة , العطس .
3. الناقلات : مثل البعوض و الذباب .

اجراءات مكافحة الامراض المعدية

1. القضاء على مصدر العدوى
2. خفض القدرة على العدوى
3. حجز مصدر العدوى
4. صحة البيئة
5. التثقيف الصحي

1. منع انتشار الامراض المعدية
عن طريق



2. زيادة مقاومة المضيف الجديد : عن طريق الامصال.
3. الاقلال من اثر الحالات

**** طرق الوقاية من الامراض المعدية :

1. اخذ التلقيحات
2. عدم ملامسة المريض
3. غسل الفواكه
4. تناول الادوية
5. لبس الكمادات
6. الاهتمام بالنظافة الشخصية

@ دور مملكة البحرين اثناء تفشى جائحة كورونا :

1. اتاحة الفحص المجانى اجميع المواطنين و المقيمين
2. تقديم العلاج اللازم.
3. توفير منصات تعليمية و اغلاق المؤسسات التعليمية حفظاً لسلامة الطلبة .
4. اغلاق اغلب الاماكن العامة .
5. اطلاق حملة شاملة وطنية بعنوان " مجتمع واعى " .

انشطة و تدريبات على الدرس

السؤال الاول :

يمكن تقسيم مصادر العدوى الى ثلاث مستويات وهم:

(1) مستودعات مثل

(2) مستودعات مثل

(3) مستودعات مثل

السؤال الثانى:

من اهم الإجراءات المتبعة لمنع انتشار الامراض المعدية:

- (1)
- (2)
- (3)

السؤال الثالث: ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارة الخاطئة:

- (1) شرب الماء بكثرة يقي من فيروس كورونا
()
- (2) فيروس كورونا يصيب الأطفال و كبار السن فقط لضعف مناعتهم
()
- (3) جميع معقمات اليدين فعالة للقضاء على الفيروسات المعدية
()
- (4) عند انتشار المرض في جميع انحاء العالم يعرف بالوباء
()

السؤال الخامس: عدد أهداف الصحة العامة ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

السؤال السادس : اذكر دور البحرين في اثناء تفشى جائحة كورونا ؟

- 1.....
- 2.....
- 3.....

السؤال السابع : علل لما يأتى :استعمال الدفع الالكتروني للوقاية من الامراض

الدرس الثانى : الصحة النفسية

** الصحة النفسية : رضا و انسجام الفرد مع نفسه و مع الاخرين و المواقف.

** مظاهر الصحة النفسية تتمثل فى

1. الايجابية
2. التفاؤل
3. تقبل النقد
4. ثبات الانفعال

اهمية الصحة النفسية للفرد	اهمية الصحة النفسية للمجتمع
<ol style="list-style-type: none"> 1. تمكن الفرد من مواجهة الحياة 2. النمو الاجتماعى 3. التعليم الجيد 4. طمأنينة الفرد 	<ol style="list-style-type: none"> 1. زيادة الانتاج 2. تماسك المجتمع 3. التعاون و التكامل و التالف

**** الاضطرابات النفسية : حالات من عدم التكيف مع الذات او مع الاخرين .**

تعريفه	نوع الاضطراب
تكرار سلوك معين على نحو مزعج	الوسواس القهري
حالة من الحزن الشديد ليس له سبب واضح	الاكتئاب
خوف دائم من موضوع ما	الخوف المرضى (الفوبيا)
انماط من السلوك سيء التوافق : ادمان الكحول...الخ	اضطراب الشخصية

**** علاج الاضطرابات الاساسية :**

1. الاعتراف بالمشكلة.
2. مراجعة المتخصصين : (الطبيب النفسى + الاخصائى النفسى) .
3. تعديل السلوك نفسياً .

**** العلاج النفسى : مجموعة نشاطات علمية و سلوكية تستهدف تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوى الاضطرابات النفسية.**

**** العلاج بالتخيل : حيث ان بعض المرضى لا يمكن مواجهة مخاوفهم فى الواقع لعدم قدرتهم على المواجهة**

عن طريق :

1. تدريب المريض على الاسترخاء
2. بناء هرم القلق
3. ممارسة التخيل

انشطة و تدريبات على الدرس

السؤال الاول : ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و عبارة خطأ امام العبارة الخاطئة مما يلي :

1. () تقتصر الصحة العامة على البيئة فقط.
2. () الصحة النفسية هي الخلو تماما من الامراض .
3. () الحزن على فقد عزيز احد مؤشرات الاضطراب النفسى .
4. () من سمات الشخصية التى تعانى من الوسواس القهرى هو شعورها بأنها افضل من الآخرين
5. () الخوف المرضى (الفوبيا) هو حالة من الحزن الشديد المستمر ليس له سبب واضح.

السؤال الثانى : علل لما يأتى :

1. على المريض النفسى الصبر و عدم الاستعجال فى طلب النتائج الايجابية

.....

2. الاعتراف بالمشكلة احدى خطوات العلاج النفسى

.....

3. التخيل احد الاساليب الناجحة فى علاج الاضطرابات النفسية

.....

- السؤال الثالث : ما هى اهمية الصحة النفسية للفرد ؟ و المجتمع ؟

للفرد :

.....1

.....2

للمجتمع :

.....1

السؤال الرابع : حدد نوع الاضطراب النفسى من خلال الاعراض التالية :

1. () يسافر براً دائماً مهما كانت الصعوبات لأنه يخاف ركوب الطائرة.
2. () يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من اغلاق الباب الخارجى .
3. () ترك ممارسة الانطة التى يحبها و بدأ يتغيب عن عمله .
4. () تغتسل ساعات طويلة خوفاً من الجراثيم .
5. () من اسباب السمنة الزائدة لديها انها عندما تحزن تتناول الكثير من الطعام .

السؤال الخامس : حدد مظاهر الصحة النفسية من الحالات الاتية :

1. () سلمى كاتبة روايات تتقبل النقد .
2. () خالد يحسن التعامل مع اقاربه .
3. () دائماً تردد عائشة فى المواقف الصعبة " أنا سأنجح "
4. () راشد يشعر بالسعادة و الرضا عن الحياة .
5. () طلال يتصف فى المواقف الصعبة بضبط النفس .
6. () يحافظ محمد على اداء الصلوات .

بالتوفيق ,,,