

# ملخص أسر 102 للصف الأول الثانوي



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: 19-12-2025 18:40:12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات احلول | عروض بوربوينت | اوراق 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

مراجعة نهاية الفصل الأول في التربية الأسرية

1

ملخص تربية أسرية 102 للاختبار الثالث

2

ملخص لدروس التربية الأسرية أسر 102

3

دليل المعلم في مادة التربية الأسرية أسر 102

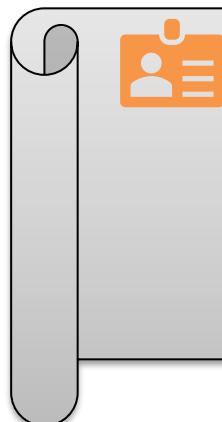
4

نماذج الأسئلة لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر التربية الأسرية مقرر أسر 101 توحيد مسارات

5

الكتاب  
الجديد

الكتاب  
الجديد



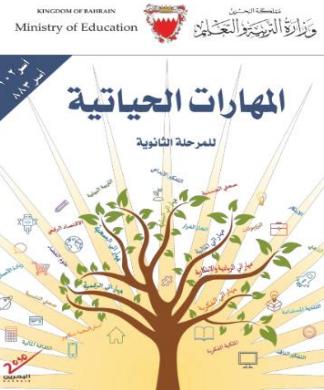
- اسم الطالب/ة:
- الصف:
- المرسدة:
- الرقم الأكاديمي:



## ملخص كامل للكتاب

يُحَرَّم تصويرها أو بيعها أو  
تداولها الكترونياً بدون إذن

ملخص أسر 883 / 102



جميع حقوق النشر والطباعة محفوظة

إعداد: عثمان ثابت مصطفى



الملخص الريفي عن الكتاب المدرسي.....



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





## 1.1 \* مهارة اتخاذ القرار والتفكير الناقد (ص 23-12)

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

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

### أنواع القرارات:

1. **شخص الفرد:** تأثر على الشخص نفسه وليس على الآخرين. (مثال: شراء هاتف)

2. **شخص الجماعة:** تأثر على جماعة بشكل عام وليس على شخص واحد. (مثال: يخص أسرة)

3. **عادية:** ليس لها تأثير كبير أو مهم. (مثال: شراء سلعة بالون معين)

4. **مصلحة:** لها تأثير كبير ومهم. (مثال: التقاعد)

5. **دورية:** لك فكرة عن وقت اتخاذ القرار. (مثال: متجر ملابس العيد)

6. **طارئة:** ليس لك فكرة عن وقت اتخاذ القرار. (مثال: تعطل السيارة فجأة)

### خطوات اتخاذ القرارات:

1. تحديد المشكلة. 2. جمع المعلومات 3. اقتراح الحلول الممكنة 4. تقويم الحلول الممكنة

5. تحديد النتائج المتوقعة 6. اتخاذ القرار. 7. التأكد من سلامة القرار.

### مبادئ اتخاذ القرار السليم:

1. تعلم من قراراتك السابقة.

3. صارح نفسك عن السبب الحقيقي لأي خيار.

2. انظر في إيجابيات وسلبيات كل خيار.

4. خذ بالحسبان لجميع العوامل.

❖ **التفكير الناقد:** القدرة على الحكم والفهم وتقويم الأشياء، من خلال طرح الأسئلة والمقارنات وتمييز وتصنيف الأفكار، للوصول لاستنتاج صحيح.

### خطوات التفكير الناقد:

1. جمع المعلومات المتعلقة بالموضوع.

3. فحص الآراء لتمييز الصحيح وغير الصحيح.

5. تقييم موضوعي للآراء دون تحيز.

2. استعراض الآراء.

4. تمييز نقاط القوة والضعف فالآراء.

6. تقديم دليل على صحة الرأي المأخوذ به.





## ✿ خصائص التفكير الناقد:

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

## ✿ معوقات التفكير الناقد:

1. التسرع في الاستعاب.
2. التسرع في اصدار الحكم.
3. التعصب والتحيز.
4. مسيرة الاتجاهات الشائعة.
5. الأخذ بالأفكار الخرافية.

## (35-23) \* 1.2 : مهارة الابداع والابتكار

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

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

## ✿ مكونات/عناصر الإبداع والابتكار:

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

## ✿ طرائق، توليد الأفكار الإبداعية والإبتكارية:

### 1. قبّعات التفكير الستة:

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

يُحرَّم تصوّرها أو تبيئها أو تداولها الكترونياً بدون إذن





## ► طريقة سكامبر (SCAMPER) :-

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

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

## ✿ جهود مملكة البحرين التي تتوافق مع الرؤية الاقتصادية 2030 م :

### ► المبادرات الحكومية:

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

### ► المبادرات الحكومية:

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

## 2.1 : رياضة الأعمال والابتكار (ص 40-51)

- ❖ **الريادة**: نجح يجمع الموارد اللازمة لتحديد الأفكار والتخطيط، لها ثم تنفيذها بمسؤولية اتجاه المجتمع، للحصول فائددة معينة.
- ❖ **ريادة الأعمال**: إنشاء عمل حريٌّ به الإبداع ويتصف بالمخاطرة.
- ❖ **رائد الأعمال**: الشخص الذي لديه القدرة والإبداع لتحويل فكرة جديدة أو تطوير فكرة قائمة إلى مشروع ريادي.





## ✿ سمات رائد الأعمال:

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

## ✿ أبعاد ريادة الأعمال:

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

## ✿ أهمية ريادة الاعمال بالنسبة للاقتصاد الوطني:

1. يدعم الاقتصاد الوطني مواكباً مع رؤية 2030 بمضاعفة دخل الاسرة الحقيقي بحلول عام 2030م.

2. الاسهام في خلق فرص وظيفية جديدة.

3. اكتشاف موارد جديدة

4. ايجاد وفتح اسواق جديدة

5. ايجاد وفتح اسواق جديدة

## ✿ أهمية الابداع والابتكار في ريادة الاعمال:

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

## ✿ 2.2 : المشروعات الصغيرة وحاضنات ومسرعات الاعمال (ص 51-62) \*

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

✿ **المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير:**

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

المعايير // نوع المؤسسة	1. متناهية الصغر	2. الصغيرة	3. المتوسطة
عدد العاملة	عامل إلى 5 عامل	عامل إلى 50 عامل	51 عامل إلى 100 عامل
الإيرادات السنوية(دينار)	دinar إلى 50 ألف دينار	50 ألف دينار إلى مليون دينار	مليون وواحد إلى 3 مليون دينار

✿ **تقسيم المشروعات حسب طبيعة النشاط:**

1. **انتاجية:** تحويل المواد الخام الى منتج نهائي أو وسيط. (الفخار، الخباز)

2. **تجارية:** شراء سلعة وإعادة بيعها وتوزيعها. (بقالة، قرطاسية)

3. **خدمة:** القيام بالنيابة عن العميل بخدمة كان سيؤديها ولم يتمكن منها. (حلاق، تصليح)





## أهم الطرائق لابتكار الأفكار:

**1. الابتكار:** - نوع جديد من المشروعات لم يكن موجوداً من قبل. **3. تحديد:** - مشروع موجود ولكن مع بعض الإضافات.

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

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

## أهمية المشروعات الصغيرة للاقتصاد الوطني:

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

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

## مصادر تمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة:

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

**3. الذاتية:** - الفرد نفسه / الأسرة / الأصدقاء.

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

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

## أهداف حاضنات ومسرعات الأعمال:

**1. حل المشاكل الفنية والمهنية والإدارية والقانونية والمالية.**

**2. ربط المؤسسات الصغيرة بعضها البعض.**

**3. توسيع فرص النجاح.**

**4. زيادة فرص النجاح.**

## الفرق بين حاضنات ومسرعات الأعمال:

المعايير // نوع المؤسسة	مسرعات الاعمال	حاضنات الاعمال
مدة الاحتضان	شهر إلى 6 أشهر	6 أشهر إلى بعض السنوات
المُحتضن	المشروعات الوعادة جداً والشبكة مكتملة.	مشروعات أقل نضج وتحتاج الكثير من التطوير.





## ● **تصنيف حاضنات ومسرعات الاعمال الى:**

### ► الحكومية:-

**1. مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة** (2003م) :- أول حاضنة اعمال متنوعة الاستعمال في دول مجلس التعاون الخليجي، وهي تابعة لبنك البحرين للتنمية.

**2. "ريادات"** (2013م) :- حضانة خاصة لرائدات الأعمال، نشأت بالتعاون بين: المجلس الأعلى للمرأة بنك البحرين للتنمية.

### ► المختلطة:-

**1. "تنمو"** :- متخصصة في خدمة رواد الأعمال البحرينيين في رأس المال والمعارف والخبرات، نشأت من قبل مستثمرين بحرينيين متخصصين للأعمال ذوي أعمال ناجحة.

**2. "ركن"** :- متخصصة في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، نشأت بالشراكة بين: مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة و"تنمو".

### ► الخاصة:-

يوجد فوق الـ 24 مؤسسة خاصة تعمل في مجال حاضنات ومسرعات الاعمال.

## 3.ِ **الثقافة المالية** (ص 68-79) \*

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

### ● أهمية الثقافة المالية:

**1. المشاركة في الأسواق المالية.**

**3. الادخار بنظام واستمرار.**

### ● بنود الإنفاق المنزلي:

**ثابتة** (مثال: الايجار، الفواتير، المأكل)      **متغيرة** (مثال: الملبس، العلاج، الطعام،)      **الإدخار** (مثال: استثمار جزء مدخل)

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





## الهدف من الميزانية:

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

## الأسس العامة في إعداد الميزانية:

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

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

### 2. عيني (على هيئة سلع)

### 1. نقدى (على هيئة مال)

1. اجباري: اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة.

2. اختياري: برضاه دون إجبار من أحد.

1.احتياطي للظروف المستقبلية. 2. تأمين الحاجات المستقبلية. 3. ازدهار الوطن وتنميته.

4. مواجهة مستوى المعيشة المتزايدة.

### أنواع الإدخار:

### أنواع

### فوائد

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

**أبعاد الثقافة المالية:** 1. العارف المالية 2. المبارات المالية 3. المواقف المالية 4. الكفاءة المالية.

## 3.2 : ترشيد الاستهلاك (ص 79-89)

**الاستهلاك:** الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن.

**المستهلك:** الذي يحسن استعمال الموارد المتوافرة لديه لتعود عليه بالنفع.

**ترشيد الاستهلاك:** حسن استعمال الموارد المتاحة واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها بقدر الإمكان.

**حماية المستهلك:** حماية كل أفراد المجتمع من الاستغلال، لسلامة معاملتهم من شراء سلع وخدمات

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

يُحَرَّم تصويرها أو بيعها أو تداولها الكترونياً بدون إذن





## ● حقوق المستهلك:

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

## ● مسؤوليات المستهلك:-

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

## ● الخدمات التي تقدمها إدارة حماية المستهلك:-

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

## ● أساليب تأثير الإعلان:-

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

## ● لمواجهة تأثير الإعلان يجب مراعاة:-

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

## 4.1 \* **أمن المعلومات** (ص 94-104)

❖ **علم أمن المعلومات:** العلم الذي يهتم بحماية المعلومات من المخاطر.

❖ **أمن المعلومات:** حماية المعلومات والأنظمة والأجهزة التي تخزنها وترسلها.

[**ملاحظة:** تقبل أي إجابة لـ "إجراءات واحتياطات لحفظ على أمن المعلومات"، مثل: التأكد من وجود علامة (<https://>)

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





عناصر أمن المعلومات: 

- 3. التوفيق:** - عدم تعطل توافر إمكانية الوصول.

## المخاطر أو التهديدات الالكترونية:

- التحاالت الشخصية:** - تزييف هوية شخص من أجل الوصول لمعلوماته السرية وحساباته الشخصية.
  - التنصت:** - التنصت على البيانات اثناء تنقلها عبر شبكات الحاسوب.
  - الفيروسات:** - برامج قام بتطويرها مبرمجون محترفون لتنفيذ أوامر معينة.
  - الاختراق:** - محاولة الوصول الى المعلومات باستعمال برامج خاصة عن طريق ثغرات في النظام.
  - برامج التجسس:** - نوع من الاختراق لمعرفة المعلومات باستمرار دون إلحاق ضرر.

أُسست الإدارة العامة لمكافحة الفساد والامن الاقتصادي والالكتروني عام 2011م من أجل

**توعية المجتمع بأنواع جرائم الفساد، وتكون من 6 إدارات:**

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

## **الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية** (ص 105-116) : 4.2 \*

**الاقتصاد الرقمي:** ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال الاتصالات والمعلومات من خلال وسائل إلكترونية.





- ❖ **التجارة الإلكترونية:** كل نشاط تجاري على الانترنت ووسائل الاتصال الالكتروني بين البائع والمشتري.
- [ملاحظة]: مظاهر الاقتصاد الرقمي الأخرى:** الاستثمار الالكتروني، التسويق الالكتروني، الحكومة الالكترونية، التجارة الالكترونية [ملاحظة]: جاءت مملكة البحرين في مؤشر التجارة الإلكترونية لـ 1996 م: الـ 6 عرباً وـ 65 عالمياً

## عز الابتكار في مجال تكنولوجيا الاتصالات:-

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

## محاور المواطنة الرقمية:-

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

## السلوكيات والأعراف في المواطنة الرقمية:-

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

يُنَزَّلُ تَحْسِيْبُهَا أَوْ يُبَعَّدُهَا أَوْ تَدَوَّلُهَا الْكَثْرَوْنِيَّا بِنَوْنَانْ





## خصائص المواطن الرقمي:-

- ١. الحفاظ على المعلومات الشخصية.**
  - ٢. الأمانة الفكرية.**
  - ٣. إدارة وقت الاستخدام.**
  - ٤. استعمال منظم وفعال.**
  - ٥. استعمال آمن وقانوني.**
  - ٦. احترام الثقافات والمجتمعات.**

## **التربيـة الـبـيـئـيـة** (صـ120-130) 5.1 \*

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

**أقسام البيئة:** ١- **طبيعة:** لا دخل للإنسان في إنشائها. ٢- **مشيدة:** من إنشاء الإنسان أو له يد في إنشائهما.

**التربية البيئية:** عملية مستمرة ينبع منها القيم والمهارات وال العلاقات التي تربطنا بالبيئة وتوضح

**أهمية الحفاظ على مواردها من أجل رفع مستوى المعيشة.**

أهداف التراث البيئي

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

مادیٰ الترجمہ 

- الاقتصادي:** استغلال مواردها بانتظام للوصول للتنمية الاقتصادية. (مثال: استغلال موارد الغابات بانتظام دون اهدار)
  - العلمي:** التعامل معها من خلال العلم، بالتخطيط العلمي أو التوصيات للتقليل من مخاطرها. (مثال: التخطيط لتقليل التلوث)
  - الأخلاقي:** نفع المجتمع وادراك المخاطر التي تضره، لأن حمايتها واحب على كل فرد بالمجتمع. (مثال: المبادرات من اجل حماية البيئة)

السيدة المستدامة (ص 120-130) : 5.2 \*

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

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

**ملاحظة:** تتطلب البنية المستدامة تنمية مستدامة، وتنبع إلـى التهـقـيقـةـ بين أبعـادـ الحـيـاةـ الـاـقـتصـادـيـةـ والـاـحـتـمـاعـيـةـ والـبيـئـيـةـ





## مؤسسات و هيئات التنمية المستدامة:

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

## أبعاد البيئة المستدامة:-

1. الاقتصادي: - تطوير القدرات الإنتاجية والبحث العلمي والاستثمارات لضاغطة الإنتاج بما يكفي الاحتياجات الأساسية.
2. الاجتماعي: - التوزيع العادل للثروات والحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لكل المجتمع.
3. البيئي: - تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجدد والترشيد من الغير متتجدد وإعادة التدوير.

للتنمية المستدامة 17 هدف، اعتمدوا من قبل جميع دول للأمم المتحدة عام 2015م، منهم:-

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

## إنجازات في مجال التنمية المستدامة للبعد البيئي:-

1. الدستور: ضم نصوصاً (مثل المادة 9 و11) تأكيد حماية وتحقيق توازن لمتطلبات الوطن، من أخذ التدابير اللازمة إلى توزيع عادل للثروات.
2. ميثاق العمل الوطني: الخامس من الفصل الثاني نص على أن: تم الأخذ بعين الاعتبار للتوجهات العالمية والمشاكل البيئية من خلال استراتيجية وطنية للحد من التلوث وحماية البيئة.
3. قانون البيئة والقرارات المنفذة له: حماية البيئة والمجتمع والكائنات الحية ومكافحة التلوث وتحديد المشكلات بأجهزة مختصة واقتراح حلول مناسبة.
4. قانون الحياة الفطرية والقرارات المنفذة له: المحافظة على الكائنات الحية الفطرية.
5. قانون الثروة البحرية والقرارات المنفذة له: حماية الثروة البحرية بتنظيم عمليات الصيد وطرق سيرها.
6. التنظيم المؤسس لحماية البيئة: 1980م أسست أول لجنة رسمية للشؤون البيئية، 1996م صدر قانون البيئة، 2002م صدر مرسوم بإنشاء الهيئة العامة لحماية الثروة البحرية والبيئة والحياة الفطرية.

**6.1: الصحة العامة (ص 146-162)**





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

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

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

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

### ❖ أهداف الصحة العامة:

1. منع انتشار وحدوث الأمراض عن طريق الوقاية والكشف المبكر.
2. الارتقاء بالمستوى الصحي العام بالخدمات الصحية للمجتمع.
3. تثقيف المجتمع صحيًا ببرامج ثقافية وحثهم على السلوك الصحيح.
4. تحسين الحياة الاجتماعية لكل المجتمع.

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

❖ **المرض المعدى:** نتيجة انتقال مسبب من كائن لأخر مما يخل اتزان الجسم الداخلي.

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

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

### ❖ إجراءات مكافحة الأمراض المعدية:

➤ 1. منع انتشارها، من خلال:-

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

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

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

❖ **الأمصال:** أجسام مضادة صناعية من الحيوانات أو الإنسان، تُحقن للمربيض وللمعامل المسبب، لرفع المقاومة لفترة لا تزيد عن 3 أسابيع، وبعدها تُطرح الأجسام المضادة.

❖ **الطعم:** إعطاء اللقاح للمربيض لحمايته من المرض على المدى البعيد، ولللقاح هو: مسبب المرض ولكن ميت وظيفته تسريع عملية إخراج الأجسام المضادة.

يُحرّم تصويرها أو بيعها أو تداولها الكترونياً بدون إذن





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

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

## 6.2: الصحة النفسية (ص 162-175)

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

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

### ❖ مظاهر الصحة النفسية:

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

يُحرّم تصويرها أو تبيّنها أو تداولها الإلكتروني بغير إذن





## أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

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

## أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

- 1. تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايته.
- 2. تؤدي إلى تماسك المجتمع.
- 3. تؤدي إلى تعاؤن أفراده على تحقيق أهدافه ورقمه.
- 4. تؤدي إلى التقليل من نسبة الانحراف والخروج عن القانون.
- 5. تؤدي إلى احتفاء الطوافر المرضية من المجتمع مثل القتل.

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

### بعض الاضطرابات النفسية:-

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

## خطوات علاج الاضطرابات الأساسية:

- **الاعتراف بالمشكلة:** - أول الخطوات؛ لأن ذلك يدفع إلى البحث عن الحل، بينما عدم الاعتراف يزيد من المشكلة.
- **مراجعة المتخصصين، ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة:-**
- ❖ **الطبيب النفسي:** يحمل مؤهلاً في الطب، ويقدم العلاج الدوائي بالعقاقير.
- ❖ **الخصائي النفسي:** يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي، ويقدم العلاج بالجلسات والاختبارات باستخراج نتائجها.
- **تعديل السلوك وعلاجه نفسياً:-**

**العلاج النفسي:** نشاطات علمية وسلوكية تهدف إلى تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الإضطرابات النفسية.

[ملاحظة: على المريض عدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية؛ لأن ذلك سيأتي تدريجياً إذا تقييد المريض بتوجهات المعالج النفسي.]

نهاية الملخص، مع خالص تحياتي : عمان ثابت مصطفى ، بالتفوق .....

