

# ملخص التربية الأسرية 101



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: 31-12-2025 10:47:59

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات حلول اuros 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

ملخص أسر 102 للصف الأول الثانوي

1

مراجعة نهاية الفصل الأول في التربية الأسرية

2

ملخص تربية أسرية 102 للاختبار الثالث

3

ملخص لدروس التربية الأسرية أسر 102

4

دليل المعلم في مادة التربية الأسرية أسر 102

5

## الفصل الأول : الدرس الأول (مهارة اتخاذ القرار والتفكير الناقد)

### مفهوم اتخاذ القرار

" العملية التي يجري من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما، وهي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال مفاضلة بين حلول بديلة و اختيار الأمثل منها " وتنقسم القرارات التي يجري اتخاذها على مستوى الحياة العامة إلى ستة أنواع هي:

**١- قرارات تخص الفرد :** تخص فرداً بعينه، وتأثير في حياته وليس لها تأثير مباشر في حياة الآخرين، مثل قرار دخول إحدى الجامعات بعد الثانوية، أو شراء هاتف نقال، فهذه قرارات ربما لا تؤثر على الآخرين ولا يهتم بها إلا صاحبها.

**٢- قرارات تخص الجماعة :** وهي متعلقة بمصير مجموعة من الناس (أسرة، مرؤوسين في عمل، مواطنين في دولة)، وهذه القرارات قد يجري اتخاذها من قبل فرد واحد أو من قبل مجموعة من الأفراد.

**٣- قرارات عادمة :** القرار الذي نقوم باتخذه ولا يكون له تأثير خطير أو مهم بدرجة كبيرة، مثل أن تقرر السفر في بداية الإجازة أو في منتصفها، أو أن تشتري سيارة لونها أسود أو أبيض.

**٤- القرار المصيري :** قد يخص الفرد أو يخص مجموعة من الأشخاص، مثل أن يقرر شخص أن ينتقل للعمل في مدينة أو دولة أخرى، أو أن يقرر أحد الموظفين التقاعد من عمله الوظيفي ويعمل في العمل التجاري الحر.

**٥- القرار الدورية:** التي يكون فيها متخذ القرار لديه فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه المشكلة التي تحتاج اتخاذ قرار، مثل تحديد المكان الذي سيشتري ملابس العيد منه، فهذا قرار دوري يجري اتخاذ كل عام، ومتخذ القرار لديه فكرة سابقة عن الوقت الذي يجب اتخاذ القرار فيه.

**٦- القرارات الطارئة :** هي قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فال المشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي مفاجئة دون سابق إنذار، مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق



**خطوات اتخاذ القرار:**

**١-تحديد المشكلة :** أولى خطوات اتخاذ القرار ، وهي تتضمن تحليلًا دقيقاً لتحديد المشكلة وبيان أسبابها

**٢- جمع المعلومات:** يجري جمع المعلومات عن المشكلة من مصادر متعددة، وتشمل طرائق جمع المعلومات الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة

**٣- اقتراح الحلول الممكنة:** في هذه الخطوة توضع تصورات للحلول الممكنة للمشكلة

**٤- تقويم الحلول المقترحة:** إذ يجري تقييم الحلول ودراستها

**٥- تحديد النتائج المقترحة:** يقصد به تحديد النتيجة بعد حل المشكلة

**٦- اتخاذ القرار :** الخطوة الأخيرة، فبعد تقويم الحلول وإدراك ما يتربّع عليها من نتائج، يأتي اختيار أفضل الحلول للوصول إلى النتيجة المرغوب فيها

**٧- التأكيد من سلامة القرار المتخذ :** هناك خطوات للتأكد من سلامة القرار:  
أ. وضع القرار موضع التنفيذ.

ب. النظر في النتيجة التي يتحققها التنفيذ (ابداع الحلول المقترحة)، فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة)، ، أطلق عليه حينئذ الحل، وإنما فإن الضرورة تتضمن إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية

#### **مبادئ اتخاذ القرار السليم:**

القرار السليم الذي يتخذه الشخص في الوقت المناسب من الممكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية والعكس صحيح، فإليك عزيزي الطالب بعض التوجيهات التي تساعدك على اتخاذ القرار السليم:

- ◀ صارح نفسك عن السبب الحقيقي لأي خيار.
- ◀ شاور غيرك وافتح عقلك لآراء الآخرين خاصة إذا كان قرارك يهمهم.
- ◀ افحص خياراتك، وخذ بالحسبان جميع العوامل.
- ◀ تعلم من نتائج قراراتك السابقة.
- ◀ انظر في سلبيات كل خيار وفي إيجابياته (مهارة موازنة الأفكار).

#### **خطوات التفكير الناقد**

١- جمع المعلومات والوثائق المتصلة بالمشكلة أو الموضوع.

٢- مناقشة الآراء والحلول وتحديد الآراء الصحيحة وغير الصحيحة.

٣- تحديد جوانب القوة والضعف في الآراء والحلول المتعارضة.

٤- تقييم كل رأى بطريقة موضوعية وعدم التحيز لأي رأي، أو إتباع الأهواء الشخصية في تقييم الآراء.

٥- تقديم الأدلة والبراهين التي تؤكّد صحة الرأي الذي تم اعتماده والموافقة عليه.

#### **خصائص التفكير الناقد**

١- يفرق بين الرأي والحقيقة  
٢- يستخدم مصادر علمية موثوقة ويشير إليها

٣- يفرق بين نتيجة "ربما تكون صحيحة" ونتيجة اخرى "لابد ان تكون صحيحة"

٤- يفصل بين التفكير العاطفي والمنطقي      ٥- مستطع ومرن

### معوقات التفكير الناقد:

- ١- التسرع في الفهم والاستيعاب.
- ٢- التسرع في إبداء الرأي وإصدار الأحكام.
- ٣- البعد عن الموضوعية عند تقييم الأفكار.
- ٤- التعصب والتحيز لرأي معين أو فكرة ما.
- ٥- البعد عن التفكير المنطقي والأخذ بالأفكار الخرافية .
- ٦- مسيرة الاتجاهات الشائعة والسايدة من دون تحكيم للعقل.
- ٧- سيادة التفكير الروتيني أو الجامد المحدود.

### حل أسئلة كتاب الوزارة :

#### س: ١ عرف كلا من: اتخاذ القرار : التفكير الناقد

| <u>المفهوم</u>   | <u>المصطلح</u>        |
|--|-----------------------|
| " العملية التي يجري من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما، وهي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال مفاضلة بين حلول بديلة و اختيار الأمثل منها " | <b>اتخاذ القرار</b>   |
| القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقديرها طبقاً لمعايير معينة، من خلال طرح الأسئلة، وعقد المقارنات، ودراسة الحقائق، وتصنيف الأفكار والتمييز بينها؛ للوصول إلى استنتاج صحيح                | <b>التفكير الناقد</b> |

#### س٢: علل يتعدد بعض الناس في اتخاذ قرار ما، في رأيك ما أسباب عدم القدرة على اتخاذ قرار في بعض المواقف؟ علل

لأنهم **يفتقرون** مهارة التفكير الذي يوظف المهارات المعرفية التي تزيد من احتمال التوصل إلى نتائج ملائمة وفعالة، او أي نمطٍ من التفكير الهداف الذي يستعين بالاستدلال، والاحتمالات الممكّنة، واتخاذ القرارات المناسبة لحل مشكلات محددة، وإنجاز مهمات مُعينة او لديه سيادة التفكير الروتيني أو الجامد المحدود وبعيد عن الموضوعية والتفكير المنطقي

.....و.....

#### س٣: في ضوء مادرست حدد المهارات اللازم توافرها في المفكر الناقد ؟

س٣: يتميز التفكير الناقد بخصائص عدة .....**ناقش ثلاثة منها؟ نفس الإجابة**

س٣ : عدد خصائص المفكر الناقد؟ **نفس الإجابة**

- ١-يفرق بين الرأي والحقيقة  
 ٢-يستخدم مصادر علمية موثوقة ويشير إليها  
 ٣-يفرق بين نتيجة "ربما تكون صحيحة" ونتيجة أخرى "لابد ان تكون صحيحة"  
 ٤-يفصل بين التفكير العاطفي والمنطقي
- .....
- ٥-مستطاع ومرن

#### اختر رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي:

- ١- قرارات ليس لمتخذ القرار ب شأنها فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فالمشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي فجأة ومن دون سابق إنذار، مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق
- أ. قرارات عادلة
- ب. القرار المصيري
- ج. القرارات الدورية
- د. القرارات الطارئ

٢-يمثل أول خطوات اتخاذ القرار، ويتضمن تحليل دقيق للوضع؛ لتحديد المشكلة وأسبابها:

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

س : قارن من حيث المفهوم بين : القرارات الطارئة - القرارات المصيرية ؟

| القرار المصيري :   | القرارات الطارئة  |
|--|---|
| قد يخص الفرد أو يخص مجموعة من الأشخاص، مثل أن يقرر شخص أن ينتقل للعمل في مدينة أو دولة أخرى، أو أن يقرر أحد الموظفين التقاعد من عمله الوظيفي ويعمل في العمل التجاري الحر | هي قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فالمشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي مفاجئة دون سابق إنذار، مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق. |

Jasem طالب في الثانوية ولكن مشكلته هي التسرع وإصدار الأحكام والتحيز لرأي معين أو فكرة ما ... قدم له النصائح الازمة ليتجنب معوقات التفكير الناقد ؟ بذكر ثلاثة على الأقل

"لابد له ان" : يفرق بين الرأي والحقيقة و - يستخدم مصادر علمية موثوقة ولا يسير خلف الاشاعات بدون ادلة وبراهين تثبتها ولا يتسرع في الفهم والاستيعاب او في إبداء الرأي وإصدار الأحكام قبل التيقن منها وعدم التعصب والتحيز لرأي معين أو فكرة ما ويكون تفكيره موضوعي ومنطقي يعتمد على وقائع موثوقة فيها ويفصل بين التفكير العاطفي والمنطقي.....الخ"

أمامك مجموعة تمثل أنواعاً لقرارات؛ اكتب مثلاً لهذه الأنواع من واقع الحياة:

قرارات تخص الفرد - ..... شراء هاتف نقال.....

قرارات تخص الجماعة - ..... اسرة او افراد في دولة ....

-قرارات عادلة- .... أن تشتري سيارة لونها أسود أو أبيض.

-قرارات مصيرية- .. التقاعد من عمله الوظيفي وي العمل في العمل التجاري الحر.

-قرارات دورية - ..... تحديد المكان الذي سيشتري ملابس العيد منه....

-قرارات طارئة- ..... مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق

**١- مجموع زوايا المثلث يساوى ١٨٠ درجة "قم بتمييز هذه العبارة ..."**

**١- رأي      ٢- حقيقة      ٣- تفكير      ٤- ابتكار**

**٢- تعلم الرياضيات أصعب من تعلم اللغة الإنجليزية قم بتمييز هذه العبارة**

**١- الرأى      ٢- الحقيقة      ٣- الابتكار      ٤- الابداع**

٣- العملية التي يجري فيها الالتزام باتخاذ قرار ما, هي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما، من خلال المفاصلة بين الحلول البديلة واختيار الأمثل منها:-

**١- التفكير الناقد      ٢- اتخاذ القرار      ٣- القرارات المصيرية      ٤- القرارات الدورية**

٤- راشد طالب مجتهد ولكنه يساير الاتجاهات الشائعة والسايدة من دون تحكيم للعقل و دائم التعصب لفكرة او رأي ما ...بماذا تحكم عليه؟

**١- مفكر ناقد      ٢- مفكر غير ناقد      ٣- مفكر مبدع      ٤- ناقد فقط**

**٥- شخص " يفرق بين الرأى والحقيقة ومستطلع ومنن" ... هو:**

**١- مفكر ناقد      ٢- مفكر غير ناقد      ٣- مفكر مبدع      ٤- ناقد فقط**

**ضع علامة ص ح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة ؟**

١-من أمثلة القرارات المصيرية: اختيارك للون السيارة التي ستشتريها (**خطأ**)

٢- القرارات التي يتم اتخاذها يوميا وبكثرة، يطلق عليها قرارات طارئة (**خطأ**)

٣- قد يتم اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بمجموعة من الناس من قبل فرد واحد (**صحيح**)

٤- تبدأ عملية صنع القرار بالتعرف على المشكلة، وتشخيصها بشكل جيد (**صحيح**)

٥- المرحلة الثالثة من مراحل اتخاذ القرار تحديد المشكلة (**خطأ**)

- ٦- عملية اتخاذ القرار تمثل الاختيار بين الصواب والخطأ فقط (خطا)
- ٧- التفكير الناقد هو نمط من التفكير الاهداف يستعين بالاستدلال، والاحتمالات الممكنة، واتخاذ القرارات المناسبة لحل مشكلات محددة، وإنجاز مهام معينة (صح)
- ٨- للتأكد من سلامة القرار المتخذ يكون بعد وضع القرار موضع التنفيذ ثم النظر في النتيجة التي يتحققها التنفيذ وهي الحلول المقترحة. (صح)
- ٩- مريم طالبة في أول ثانوي واختارت تخصص علمي فقط لتقليل صديقتها دون التفكير المنطقى علمًاً بأن معدلها ٧٠٪ (خطا)
- ١٠- من خطوات التفكير الناقد تقديم الأدلة والبراهين التي تؤكد صحة الرأي الذي تم اعتماده والموافقة عليه (صح)
- ١١- من مبادئ اتخاذ القرار السليم أن تصارح نفسك عن السبب الحقيقي مع النظر في سلبيات وايجابيات أي خيار تقرر اتخاذه . (صح)
- 
- درس الإبداع والابتكار**
- س ١- قارن بين مفهوم : الإبداع – الابتكار ؟**
- | مفهوم الابتكار   | مفهوم الإبداع   |
|--|---|
| هو " الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع ملموس". | هو "عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتجديده " |
- س ٢- قارن بين مفهوم : الأصالة – الطلاقة ؟**
- | مفهوم الطلاقة   | مفهوم الأصالة   |
|---|---|
| يقصد بها الانطلاقـة في توليد عدد كبير من الأفكار والبدائل التي يمكن استدعاؤها بسرعة وسهولة فائقة وهي تمثل الجانب الكمي في الإبداع والابتكار . | تتمثل في كون الفكرة غير متكررة، والإتيان بأفكار جديدة وغزيرة وغير شائعة فهي تعتبر التجديد والانفراد بالأفكار والسلوك وتعتبر أكثر المهارات ارتباطا بالتفكير الإبداعي |

### س : ٣-مكونات الإبداع والابتكار عديدة.. اذكرى ثلاثة منها ؟

- ١- **الطلاقة :** وهي توليد عدد كبير من الأفكار والبدائل التي يمكن استدعاؤها بسرعة وسهولة
- ٢- **المرونة :** تتمثل في قدرة العقل على التكيف مع المتغيرات والمواضف المستجدة
- ٣- **الأصالة :** تتمثل في كون الفكرة غير متكررة، والإتيان بأفكار جديدة وغزيرة وغير شائعة
- ٤- **الحساسية تجاه المشكلات :** وهي الوعي بوجود مشكلات والتنبؤ بها قبل وقوعها .

٥- التفاصيل : تستهدف تحسين الفكرة الإبداعية وتطويرها كإضافة  
س ٤: وضح المبادرات الحكومية في مجال الابتكار في مملكة البحرين .. بذكر ثلاثة فقط ؟

المبادرات الحكومية في مجال الابتكار وهي :-

- ١- الاستثمار في الابتكار. مثل " مرفأ البحرين للتكنولوجيا المالية"
- ٢- حكومة مبتكرة" مثل صندوق العمل "تمكين"
- ٣- دعم الابتكار" تدعم تمكين الأفراد من خلال التمويل وبرامج التدريب
- ٤- حاضنات ومسرعات الأعمال. تمتلك مملكة البحرين حالياً أكثر من ٤٣ مسرعاً وحاضنة
- ٥- حماية الأفكار المبتكرة. تقدم براءة لاختراع للمخترع نظير اختراعه
- ٦- فريق البحرين للفضاء: الاستثمار في علوم الفضاء وتطبيقاته المتعددة

س: طرق تنمية التفكير الإبداعي ما يائى

| طريقة سكامبر   | قبعات التفكير الست   | الصف الذهني   |
|--|--|---|
| تعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال مجموعة من الخطوات للتغيير في معطيات منتج ما، وإعادة تشكيل علاقتها، | 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، ولبس أي من هذه القبعات يعني طريقة محددة من التفكير | " تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (٥-٥ دقيقة)، وتقوم هذه الطريقة على <b>كم الأفكار المولدة</b> الذي يؤدي وبالتالي إلى <b>كيف بعيداً عن إصدار الأحكام</b> على الأفكار |

\*\*\* وقد صنفت حسب الألوان على النحو الآتي



- قبعة حمراء تمثل العواطف.  
 قبة سوداء تمثل الحكم والحزن.  
 قبة خضراء تمثل الإبداع.

س: ضع عبارة صح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة

- ١- تختص القبعة الحمراء بالتفكير العاطفي ( صح )
- ٢- الطلاقة في توليد الأفكار تمهّد للوصول إلى الفكرة الأصيلة ( صح )
- ٣- الابتكار في التفكير يسبق الإبداع ( خطأ )
- ٤- الأصالة هي القدرة على تحسّن المشكلات، وتحديد نقاط الضعف والقوّة ( خطأ )
- ٥- المرونة في عملية الإبداع والابتكار هي قدرة الفرد على إنتاج أفكار أو حلول جديدة غير مألوفة ( خطأ )

- ٦- يمكن أن تكون الفكرة أصلية ان كانت جديدة على صاحبها فقط (خطا)
- ٧- شرب الشاي المثلج Ice Tea هو مثال للأفكار المبدعة القائمة على عكس الاستعمال (صح)
- ٨- الابداع هو الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الابتكارية إلى واقع ملموس." ( خط )
- ٩- الابتكار هو التطبيقات الناجحة للأفكار الإبداعية في أي مجال ( صح )
- ١٠- الإبداع والابتكار وجهان لعملة واحدة، ولكن الإبداع بصفة عامة يسبق الابتكار (صح)
- ١١- ان التفكير يساعد الفرد اختيار الحل الأمثل للمشكلات التي تواجهه والتحكم في الطبيعة لصالحه (صح)
- ١٢- الابداع هو النظر للمألف بطريقة غير مألوفة، ثم تطوير هذا النظر ليتحول إلى فكرة، ثم إلى تصميم ثم إلى ابتكار قابل للتطبيق (صح)
- ١٣- مرفا البحرين للتكنولوجيا المالية" يهتم علوم الفضاء فقط (خطا)
- س: اربط بين كل مكون من عناصر الإبداع والابتكار الآتية، والمفهوم المناسب لها في الفراغات أدناه:**
- [الطلاقة - المرونة - الأصالة - الحساسية للمشكلات ]
- ١- (الحساسية للمشكلات) القدرة على سرعة إدراك ما لا يدركه الآخرون في الموقف من مشكلات أو نقاط ضعف
- ٢- (الأصالة) أفكار فريدة تتسم بالتجدد والانفراد بالأفكار .
- ٣- (الطلاقة) عدد كبير من الأفكار المرتبطة بالفكرة أو الموقف
- ٤- (الاصالة) أفكار فريدة تتسم بالجدة.
- ٥- (المرونة) أفكار ثرية تتميز بالتنوع.
- س: في ضوء دراستك لطريقة سكامب SCAMPER في توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية، اقرأ العبارات الآتية، ثم دون أمام كل منها ما يناسبها من أدوات طريقة سكامبر فيما يأتي:**
- ١- .....الاستبدال..... درج متحرك يسمح للشخص بالانتقال من مكان إلى آخر بدون أن يتحرك؛ وذلك لمساعدة المرأة الحامل، وكبار السن على الانتقال براحة وأمان.
- ٢- .....العكس او إعادة الترتيب ..... تعدد ملاعق الطعام في النوع، والشكل، والحجم، تبعاً لاستعمالاتها؛ إذ يؤدي لكل شكل ، ووصف إلى تحقيق غاية محددة لهذا النوع.
- ٣- .....التجميع او الدمج ..... أدى الجمع بين الكاميرا والهاتف الذكي إلى تغيير الطريقة التي يلتقط بها المستهلكون الذكريات.
- ٤- .....التكيف ..... تكييف السيارة بطريقة تتلاءم مع استعمال ذوي الهمم لها بسهولة ويسر
- ٥- .....استخدامات أخرى ..... الاستفادة من المساحة الموجودة أسفل درج المنزل في التخزين؛ بتحويلها إلى مخزن للأغراض.

٦- ..... **الاستبدال** .... استبدال الطاقة الشمسية بالطاقة الكهربائية التقليدية؛ للتخفيف من الضغط على الكهرباء.

٧- ..... **الحذف** ..... حذف السلك الموصول بالهاتف، باستعمال الهاتف المحمول من دون أن يؤثر ذلك على استعماله الأساسي المتمثل في خدمة الاتصال

### **س: اختر مما يلى ما يناسب كل عبارة**

١- تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (١٥-٥ دقيقة) هي:

- ب. التفكير الناقد
- ج. طريقة سكامبر
- أ. **العصف الذهني**
- د. قبعات التفكير الست

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

- ب. المرونة
- ج. **الاصالة**
- د. الحساسية للمشكلات
- أ. الطلاقة

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

- ب. المرونة
- ج. **الاصالة**
- د. **الحساسية للمشكلات**
- أ. الطلاقة

٤- النظر للمألوف بطريقة غير مألوفة، ثم تطوير هذا النظر ليتحول إلى فكرة، ثم إلى تصميم ثم إلى ابتكار قابل للتطبيق

- ب. الابتكار
- ج. **الاصالة**
- د. الموازنة
- أ. **الابداع**

٥- عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتتجديده

- ب. الابتكار
- ج. **الاصالة**
- د. المرونة
- أ. **الابداع**

٦- هي طريقة تساعد المفكر في الفصل بين المشاعر والمنطق، ، على أساس ٦ قبعات ولبس أي منها يعني طريقة محددة من التفكير

- ب. العصف الذهني
  - ج. طريقة سكامبر
  - د. المرونة والاصالة
  - أ. **القبعات الست**
- س" : يهدف الإبداع والابتكار إلى توفير الجهد والوقت والمال" ، فسر العبارة السابقة مستشهدًا ببعض الأمثلة من الواقع**

كل الأشياء التي نستعملها وغيرها الكثير وفرت لنا الوقت والجهد والمال مثل فكرة ابتكار الطائرة والسيارة والمصباح الكهربائي ، كالتلفاز والغسال، والميكروويف .

و الهاتف النقالة واللوحات الرقمية والحواسوب ، حتى اللوحات الفنية ، موناليزا ، كثير من العلاجات للأدوية المستعصية لم تكن سوى فكرة ثم تجربة ثم ابتكار

**\*\* س اذكر بعض 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 ... وكل مجال مقاييسه وخصوصياته.

## **الفصل الثاني - مهاراتي الريادية والإبتكارية الدرس الأول : ريادة الأعمال والإبتكار**

| مفهوم رياضة الاعمال                     | إنشاء عمل حرّ يتسم بالإبداع، ويتصف بالمخاطرة  |
|---|---|
| مفهوم رائد الاعمال                      | هو الشخص الذي لديه الإرادة والقدرة، والإبداع لتحويل فكرة جديدة، أو تطوير فكرة قائمة إلى مشروع ريادي.  |
| الريادة                                 | نهج منظم يتمثل في تحديد الأفكار أو الفرص والتخطيط لها وتجميع الموارد الالزامية إلى ذلك ثم تنفيذها بفاعلية ومسؤولية تجاه المجتمع للحصول على عائد |
| فوائد الريادة على المستوى الشخصي        | المكافأة في الشعور بالرضا الشخصي عند تحقيق الإنجاز (الاستقلال الوظيفي- توافر الدخل)   |
| فوائد الريادة على مستوى الأعمال         | المكافأة والربح المادي  |
| فوائد الريادة في مجال الريادة المجتمعية | المكافأة في تحقيق منفعة اجتماعية (توفير فرص عمل - تقديم خدمات للمجتمع)  |

### **(أهمية الريادة في التنمية الاقتصادية في المجتمع )**

تعد من الأسس المهمة التي تبني عليها المؤسسات الريادية، وتستشرف من خلالها مستقبلاها ، وـ **١- مدى قدرتها على التنافس في الأسواق ، وـ ٢- تحقيق الاستدامة في سوق العمل ؛ ولذا كان الاهتمام بالفكرة الريادية ، واكتشاف مصادر توليدها من الأمور التي اعتبرت الباحثون بها ، و مدى تأثيرها في رائد الأعمال ، وما هي الأفكار الريادية التي يمكن أن توجه مؤسسته الريادية ، ٣- وتحدد مجال سوق العمل المناسب لها .**

### **أنشطة علي درس ريادة الاعمال**

**السؤال الأول** " خالد شاب تخرج من الجامعة ولم ينل وظيفة حكومية ولكن لديه طاقة حماس وابداع وابتكار وثقة بالنفس قدم له مقتراحا لحل مشكلته من خلال دراستك لريادة الاعمال مع ذكر بعض النصائح اللازمة ؟

١- ان يبدأ بالتفكير في مشروع اصغر حرا مستقلا لنفسه

٢- وانصحه بان يفكر في شيء مبتكر وجديد، ويبتكر في أسلوب الادارة والبيع والتسويق وان تكون مخاطراته مدروسة من كل الاحتمالات وان يدرس السوق جيدا ليりي ماذا يضيف شيئا جديدا مبتكرأ

---

**السؤال الثاني** " فسر.. علل اهمية الابتكار والابداع في ريادة الاعمال؟

**أهمية الابداع والابتكار في ريادة الاعمال**

١- إنشاء المشروعات الريادية الجديدة،

٢- إيجاد منتجات تناسب ومتطلبات المستقبل،

٣-يساعدان في اكتشاف طرائق جديدة في الإنتاج لم تكن موجودة من قبل مما يوفر المال والجهد والوقت،

٤-يساعدان في مجال توزيع المنتجات في أسواق جديدة،

٥-يساعدان في البحث عن المواد الأولية للمنتجات وتعديلها وتطويرها،

---

**السؤال الثالث** " قارن بين : مفهوم ريادة الاعمال - رائد الاعمال ؟

مفهوم ريادة الاعمال هي: إنشاء عمل حر يتسم بالإبداع، ويتصف بالمخاطر

مفهوم رائد الاعمال هو: هو الشخص الذي لديه الإرادة والقدرة، والإبداع لتحويل فكرة جديدة، أو تطوير فكرة قائمة إلى مشروع ريادي.

---

**السؤال الرابع** " علل: تزايد الاهتمام بالريادة في المشاريع الصغيرة في الآونة الأخيرة ؟

**ذلك يمكن تلخيص أهمية ريادة الاعمال على النحو الآتي:**

١- دعم الاقتصاد الوطني بما يتواء ورؤيتها للمملكة ٢٠٣٠ في هدفها الرئيسي المتمثل في زيادة دخل الأسرة الحقيقي إلى أكثر منضعف بحلول العام ٢٠٣٠.

٢-اكتشاف موارد جديدة.

٣-إيجاد وفتح أسواق جديدة للسلعة أو الخدمة.

٤-الإسهام في خلق فرص وظيفية جديدة في المجتمع.

## **السؤال الخامس " لرائد الاعمال سمات تميزه عن غيره ... وضحى بذكر اربعة ؛ صفات "**

- ١- الثقة بالنفس التي تمكنه من الالتزام بتحقيق أهدافه
- ٢- الإبداع والابتكار والاطلاع على أحدث التقنيات والوسائل
- ٣- الحماس والطموح لدفعه للإنجاز الدائم
- ٤- تحمل المخاطر: والنظر للأمور بإيجابية وتفاؤل، ويقبل المخاطرة المحسوبة
- ٥- يتقبل النقد: ومرونة لتقدير آراء الآخرين، والاستفادة من نصائحهم
- ٦- المثابرة والإصرار: يعمل بإصرار ومثابرة للوصول إلى الهدف المطلوب، وهو يرفض الانسحاب من المواقف الصعبة، ويتجاوز العوائق، ولا يستعجل النتائج
- ٧- القدرة على الإقناع: لديه قدرة على إقناع الآخرين بفكرةه وبوجهة نظره باقتدار

## **السؤال السادس " ماهي الابعاد الرئيسية التي تتركز عليها ريادة الاعمال ؟**

- ١- حر " الاستقلالية " الا يعمل لدى الآخرين ويكون مستقلًا
- ٢- المخاطرة المدروسة وليس عشوائية وتحولها لفرص إيجابية
- ٣- الإبداع والابتكار في أسلوب البيع والإنتاج والتسويق

## **" وضع علامة صح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة ؟**

- ١- يعد الإبداع والابتكار عنصراً من عناصر ريادة الأعمال التي يمكن الاستغناء عنها. ( صح )
- ٢- يساعد الإبداع والابتكار المؤسسات الريادية في رفع مستوياتها التنافسية إلى المستوى العالمي ( صح )
- ٣- الريادي هو الشخص الذي يتخذ قراراتٍ في ظروفٍ آمنة، تنخفض فيها نسبة المخاطرة. ( خطأ )
- ٤- يعمل رائد الأعمال بإصرار ومتانة حتى يصل إلى الهدف المطلوب، وهو يرفض الانسحاب من المواقف الصعبة، ويصبر على التحدي، ويتجاوز العوائق، ولا يستعجل النتائج. ( صح )
- ٥- من سمات رائد الأعمال بأنه لديه القدرة على إقناع الآخرين بفكرةه وبوجهة نظره باقتدار. ( صح )
- ٦- من توصل إلى اختراع ولكن ليس لديه القدرة على تحويل اختراعه إلى منتج ملموس يعتبر رياضي
- ٧- ريادة الاعمال لا تساعد في خلق فرص وظيفية جديدة في المجتمع. ( خطأ )
- ٨- يشير مصطلح ريادة الأعمال إلى مفهوم تطوير وإدارة المشاريع التجارية من أجل كسب الأرباح وذلك عبر المجازفة وخوض العديد من المخاطر ( صح )
- ٩- يسعى إلى جعل مشروعه يسير كبقية المشاريع في سوق العمل يعتبر رياضي ( خطأ )
- ١٠- الاداري القنوع بحجم الارباح التي تحققها المؤسسة ، بعيداً عن المخاطر هو رياضي ( خطأ )
- ١١- الاداري القنوع بحجم الارباح التي تتحققها المؤسسة ، بعيداً عن المخاطر هو رياضي ( خطأ )

## الدرس الثاني (المشروعات الصغيرة وحاضنات الاعمال )

|                              |   |
|------------------------------|---|
| مفهوم المشروع الصغير         | هو مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالباً ما يستحوذ على حصة في السوق.   |
| التمويل (Finance)            | توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره   |
| تعريف حاضنات ومسرعات الأعمال | هي مؤسسات قائمة بذاتها ،"لها كيان قانوني، تهدف الى تقديم الخدمات والتسهيلات الى المستثمرين الصغار وبخاصة أصحاب المشاريع المبدعة |

### أهم الطرق لابتكار المشروعات

| الابتكار                                | اغتنام الفرصة   | التجديد  |
|---|---|--|
| وهو مشروعات جديدة لم تكن موجودة من قبل. | وهو وجود حاجة لدى قطاع معين من المستهلكين فيام عمل مشروع يلبى هذه الحاجة. | وهو إضافة بعض التطوير على مشروعات موجودة ليكون مميزة |

### توضيح دور المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في دعم الاقتصاد الوطني

تمثل المشروعات الصغيرة والمتوسطة بحسب الإحصائيات الرسمية ٩٨% من مجموع الشركات المحلية في مملكة البحرين. إن إدراك أهمية المشروعات الصغيرة في الاقتصاد الوطني يشجع الشباب والدولة على الاهتمام بهذا القطاع الذي يساعد على تحقيق التوازن الاقتصادي والاجتماعي في البلاد

التمويل (Finance) هو توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره.

### نماذج من مصادر تمويل المشروعات الصغيرة في مملكة البحرين

- ١- مصادر التمويل الذاتية مثل "الفرد نفسه - الاسرة - الأصدقاء "
- ٢- الجهات التمويلية الحكومية " بنك البحرين للتنمية - مؤسسة تمكين "
- ٣- الجهات التمويلية الخاصة " بنك الاداع - بنك العائلة - البنوك التجارية "

### الفرق بين المسرعات Accelerator والحاضنات Incubator

هو في مدة الاحتضان ونوعية المشروعات المحتضنة.

الحاضنات Incubator: تبقى المشروعات محتضنة لديها فترات أطول (أكثر من ٦ أشهر وقد تصل على سنوات)، وتختار مشروعاتٍ واحدةً لكنها أقل نضجاً وتحتاج الكثير من التطوير والتحديث والتجارب والدعم لنكبر.

أما **المسرعات Accelerator** ، فإنها تختار فقط المشروعات الوعادة جداً وشبه المكتملة من حيث النضج وأالية العمل والربح وقابليتها للنمو السريع، وتحتضنها فترة تتراوح بين شهر و ٦ أشهر. وتقوم بتسريع نموها تسريعاً هائلاً في هذه الفترة. فتختصر على العمل في أشهر قليلة، ما يتطلب سنة أو سنوات فيما لو عمل رائد الأعمال وحده.

### **حل أسئلة كتاب الوزارة**

**السؤال الأول** "فاطمة راندة اعمال مبتدئة وتحتاج الى مصادر تمويل لتسكمل مشروعها "الاسترال  
السمكي " قدم لها حلولاً ونصائح مفيدة؟"

(انصحها ان تلجأ لمصادر التمويل الذاتية الخاصة بها او احد اسرتها او اصدقائها حتى تحافظ على الملكية الكاملة لمؤسسها ....

واما تعذر ذلك فيمكنها ان .... يلجأ إلى مصادر التمويل الأخرى مثل :

١- الجهات التمويلية الحكومية " بنك البحرين للتنمية - مؤسسة تمكين "

٢- الجهات التمويلية الخاصة " بنك الابداع - بنك العائلة - البنوك التجارية "

ت

**السؤال الثاني** .فسر .. علل .. أهمية المشروعات الصغيرة في دعم الاقتصاد الوطني ؟ بذكر نقطتين فقط

تمثل أهمية المشروعات الصغيرة للاقتصاد الوطني في النقاط الآتية:

1. تنوع تشكيلة المنتجات (الخدمات / التجارية / الصناعية / الزراعية) في الهيكل الاقتصادي للبلاد.
2. صناعات داعمة لأنشطة الكبيرة والمتوسطة ويأتي هذا مكملاً للإنتاج.
3. توفير فرص العمل الذاتية من خلال المشروعات الصغيرة والحد من مشكلات الفقر والبطالة.
4. الاستفادة من الثروات المحلية وإعادة تفعيلها.
5. المساهمة في حركة التصدير ورفد الاقتصاد الوطني بالعملات الأجنبية.
6. تحفيز الشباب الى الانهاءك في الحياة العملية وتقديس العمل وجعلهم شباباً منتجاً وفاعلاً في المجتمع.

**السؤال الثالث** : وضح الأهداف التي تسعى حاضنات الأعمال في مملكة البحرين إلى تحقيقها

؟ بذكر اثنين فقط

تهدف "أهمية" حاضنات ومسرعات الأعمال في مملكة البحرين إلى :

- ١- زيادة فرص نجاح المشروعات الناشئة
- ٢- إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الفنية والمالية والإدارية والقانونية التي تواجه المشروعات

٤- توفر كافة السبل لبدء وانطلاق المشروع المطلوب  
٥- تقديم الخدمات والتسهيلات الى المستثمرين الصغار وبخاصة أصحاب المشاريع المبدعة والتسهيلات التي تقدمها هي "الخبرات - المكان - التمويل- تسويق ونشر منتجاتهم"

**السؤال الرابع :** عل : من أوليات مصادر التمويل التي ينبغي أن يلجأ اليها رائد الأعمال المبتدئ هي المصادر الذاتية قبل اللجوء الى الجهات الحكومية ؟

ان يلجأ لمصادر التمويل الذاتية من الفرد نفسه او احد اسرته او أصدقائه حتى يحافظ على الملكية الكاملة لمؤسساته

**السؤال الخامس .** تختلف المشروعات باختلاف نوع النشاط الإنتاجي الذي يمارسه المشروع وهناك ثلاثة أنواع رئيسية ... فسري ذلك مع ذكر الثلاث انواع ؟

تقسم المشروعات حسب طبيعة النشاط الذي يمارسه المشروع الى ثلاثة وهم:

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

**السؤال السادس :** اعتمدت وزارة الصناعة والتجارة والسياحة عدة معايير يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير ... ووضح بذلك ثلاثة معايير فقط ؟

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

- ١- عدد العاملين في المشروع.
- ٢- حجم رأس المال المستثمر.
- ٣- حجم المبيعات.
- ٤- حصة المنشأة في السوق.

**". السؤال السابع : ضع علامة صح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة ؟**

- ١- تتراوح مدة احتضان المؤسسة في مملكة البحرين من (١-٣ سنوات) (صح)
- ٢- تعتبر حاضنة ريادات احدى مبادرات مجلس الأعلى للمرأة (صح)
- ٣- بعض مصادر التمويل تدرب رواد الاعمال وتنابع مؤسساتهم بالإضافة إلى التمويل المالي (صح)
- ٤- صياغة الذهب من المشروعات الانتاجية التي تعتمد على تحويل المواد الخام الى منتج نهائي (صح)
- ٥- مكاتب تخليص الاعمال من المشروعات التي تعتمد على شراء وبيع السلع لذلك تصنف بالانتاجية (خطأ)

- ٦- إن الاقتصاد الوطني لا يتأثر تأثيراً كبيراً عند إهمال وإغفال المشروعات الصغيرة ( خطأ )
- ٧- المشروعات الصغيرة لا توفر فرص العمل الذاتية ولا تساعد في الحد من مشكلات الفقر والبطالة ( خطأ )
- ٨- حاضنات ومسرعات الأعمال لا تقم بحل المشكلات الفنية والمالية والإدارية والقانونية التي تواجه المشروعات الصغيرة وتمويل بالأموال فقط ( خطأ )
- ٩- تهدف حاضنات ومسرعات الأعمال في مملكة البحرين إلى إنجاح المشروعات الوعادة وتسويقه منتجاتهم ( صح )
- ١٠- تشرف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة على قطاع الاستثمار في الحاضنات والمسرعات ومتابعة تطوراته(صح)

#### السؤال السادس صنف حاضنات الأعمال في مملكة البحرين مع ذكر مثال لكل منها ؟

| <u>المختلطة</u>   | <u>الخاصة</u>   | <u>الحكومية</u>   |
|---|---|---|
| ١- مؤسسة Tenmou و هي مؤسسة بحرينية متوجهة لخدمة رواد الأعمال البحرينيين | تشرف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة على قطاع الاستثمار في الحاضنات والمسرعات ومتابعة تطوراته، ففي مارس ٢٠١٧م دشّن هذا النشاط رسميًا ومستقلًا، ومنذ ذلك التاريخ إلى يومنه جرى تأسيس ما يفوق ٤٠ مؤسسة تعمل في مجال حاضنات ومسرعات الأعمال" | ١- مركز البحرين للتنمية الصناعات الناشئة<br>٢- مركز تنمية قدرات المرأة البحرينية (ريادات) |
| ٢- مؤسسة "رُكن" حاضنة الأعمال لمشروعات تقنية المعلومات والاتصال         |   |   |

/ اختر الإجابة المناسبة من الآتي :

١- هي المشروعات التي أساسها شراء سلعة مصنعة او عدة سلع مختلفة وبيعها وتوزيعها وإعادة استثمار الربح:

أ-إنجاحية      ب-تجارية      ج- خدمية      د- افتراضية

٢- المشروعات الصغيرة التي أساسها القيام نيابة عن العميل بخدمة كان سيؤديها بنفسه ولم يتمكن:

أ-إنجاحية      ب-تجارية      ج- خدمية      د- افتراضية

٣- مشروعات تعتمد على تحويل المواد الخام إلى منتج نهائي أو وسيط مثل " صياغة الذهب والفضة - صناعة الفخار - المخبز "

أ-إنجاحية      ب-تجارية      ج- خدمية      د- افتراضية

٤- هو نوع جديد من المشروعات التي لم تكن موجودة من قبل ومحاولة خلق الحاجة الى منتجات هذه المشروعات لدى المستهلك .... يعتبر طريقة إيجاد فكرة مشروع وهي ....

أ- التجديد      ب- اعتنام الفرص      ج- الابتكار      د- التفكير

٥- افتتاح **بقالة في مجمع سكني جديد** يفتقر الي وجود محلات وخدمات يعتبر ....

أ- التجديد      ب- اعتنام الفرص      ج- الاقتصاد      د- التفكير

٦- مشروعًا مستقلاً في ملكيته وإدارته وغالباً ما يستحوذ على حصة في السوق، يعبر عن مفهوم ...

أ-مشروع الصغير      ب- ريادة الاعمال      ج- التمويل      د-الابداع

٧- من المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير:

( حجم رأس المال - ارباح المؤسسة - عدد العاملين في المشروع - كل ما سبق صحيح )

٨- توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره.

( التجديد - التمويل - الابتكار )

٩- كل ما يلي من مصادر التمويل الذاتية ماعدا :

( الاسرة - الاصدقاء - البنوك )

١٠- من الجهات التمويلية الحكومية:

(مؤسسة تمكين - بنك العائلة الأصدقاء)

١١- من الجهات التمويلية الخاصة

(بنك الابداع - بنك العائلة - كلاما صحيحا )

١٢- بنك البحرين للتنمية - مؤسسة تمكين " يعتبران من مصادر التمويل :

(الجهات التمويلية الخاصة - مصادر التمويل الذاتية - الجهات التمويلية الحكومية )

١٣- هي مؤسسات قائمة بذاتها "لها كيان قانوني "تهدف الى تقديم الخدمات والتسهيلات الى المستثمرين الصغار

(ريادة الاعمال الاجتماعية - حاضنات ومسرعات الاعمال - ١ الاقتصاد الوطني )

**الفصل الثالث - مهاراتي المالية: الدرس الأول : الثقافة المالية**

| المصطلح         | المفهوم   |
|-----------------|---|
| الثقافة المالية | هي امتلاك الأفراد معارف ومهارات في إدارة المال، ووعيهم بأن قراراتهم وتصرفاتهم المالية سيكون لها تأثير في حياتهم الشخصية |
| الإدخار         | توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية ."   |
| ميزانية الأسرة  | التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة   |

### **أهمية الثقافة المالية تساعد الأفراد في عدة أمور منها :**

- ١- المشاركة في الأسواق المالية، والاستثمار في الأسهم والسندات وصناديق الاستثمار.. الخ
- ٢- التخطيط والاستعداد لمرحلة التقاعد، وتكوين الثروة نتيجة عن حسن استغلال المصادر والموارد المالية
- ٣- المفاضلة بين المنتجات والخدمات المتاحة و اختيار الذي يناسب قدراتهم المالية، بأقل تكلفة ومخاطرها
- ٤- عدم تقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية، بل تكون قراراتهم تتماشى مع قدراتهم المالية.
- ٥- القدرة على الإدخار بنظام واستمرار
- ٦- تحقيق الأمان المالي لأسرهم، وتجنبهم الوقوع في عجز مالي
- ٧- التغلب على رفع الدعم الحكومي او تخفيضه فيما يخص المنتجات والخدمات الاستهلاكية

### **وينقسم الإدخار إلى: (عوني ونقدى)**

| ادخار نقدى  | ادخار عيني   |                  |  |   |  |
|---|--|------------------|--|---|--|
| <p>على هيئة نقود: وهو الإدخار الغالب في الوقت الحاضر. <b>يلقى</b><br/> <b>الادخار النقدي إلى نوعين هما:</b><br/> <b>أنواع الإدخار النقدي:</b> (اجباري و اختياري)</p>  | <p>ويكون على هيئة سلع أو بضائع مثل حفظ بعض الخضروات أو الفواكه في مواسمها واستعمالها فيما بعد.</p> |                  |  |   |  |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>الادخار الاختياري</th> <th>الادخار الإجباري</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>عني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل هذا النوع من الإدخار في حسابات التوفير في البنوك.</td> <td>وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم.</td> </tr> </tbody> </table> | الادخار الاختياري  | الادخار الإجباري | عني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل هذا النوع من الإدخار في حسابات التوفير في البنوك. | وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم. |  |
| الادخار الاختياري   | الادخار الإجباري   |                  |  |   |  |
| عني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل هذا النوع من الإدخار في حسابات التوفير في البنوك.  | وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم.          |                  |  |   |  |

### فائدة الادخار الاختياري:

- ١- تأمين الحاجات المستقبلية للأسرة.
- ٢- تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث غير المتوقعة في المستقبل.
- ٣- توفير دخل يتزايد تدريجياً لمواجهة المستوى المعيشى المتزايد باستمرار.
- ٤- تنمية النقود بالادخار، وتنافص عندما تبقى من دون ادخار.
- ٥- ازدهار الوطن وتنميته، نتيجة تشغيل المال المدخر في الأعمال التجارية، والصناعية المشروعة.

### أهمية الادخار في تنمية الدخل الأسري والوطني:

يعتمد تمويل رأس المال على مصادر مختلفة، من أهمها **الادخار المحلي** الذي يمثل الادخار العائلي (ادخار الأفراد) جزءاً منه، وتمثل مدخرات الأفراد في أرصدة الودائع الادخارية بالبنوك والسنادات والأسهم وغيرها.

**يحصل الفرد على أرباح وفوائد في حسابات التوفير في البنوك،**

- **البنوك تستثمر هذه المبالغ بنفسها** في مشاريع صناعية أو عقارية تسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية إلى الأمام، أو تقويم بإقراضها إلى مستثمرين أو تجار إنشاء الشركات والمؤسسات التي تسهم في إنماء الدخل القومي للدولة.

### ادارة موارد الأسرة

**الميزانية هي:** "الخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة."

**وضع الميزانية هو كيفية توزيع النقود على أبواب الصرف المختلفة كما يلي :**

| بنود الادخار  | بنود متغيرة   | بنود ثابتة  |
|---|---|---|
| لا بد من تخصيص جزء من الدخل لادخاره للمستقبل لاي ظروف طارئة | لا يلزم توفيرها شهرياً (مثل شراء الملابس، والاجهزة الإلكترونية وغيرها)، | تحتاج إليها شهرياً (مثل: إيجار المسكن، والكهرباء والماء، ومواد التموينية ...) |

### الهدف من وضع الميزانية كالتالي:

- ١- يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخل
- ٢- يحدد الحاجات الفعلية للأسرة
- ٣- تجنب حالات التبذير والفسق والخشونة في التصرف، ووضوح الرؤية للوضع المادي
- ٤- توفير سجلات مالية نافعة يمكن الرجوع إليها عند الحاجة أو عند إعداد الميزانية الجديدة.

٥- ادخار جزء من الدخل المالي باقتطاع بعض النقود و إيقافها جانبًا، ولا يمكن تحقيق الادخار من دون هذا التخطيط للميزانية.

#### الأسس العامة لإعداد الميزانية:

يتوقف على إعدادها طبيعة دخل الأسرة ولا يمكن إعداد ميزانية ثابتة لكل الأسر **عل**، ولكن هناك أساساً عامة تساعد في إعداد الميزانية وهي:

١- تعد الميزانية متباينة مع أهداف الأسرة.      ٢- تراعي الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية عند إعداد الميزانية.

٣- أن تكون الميزانية واقعية و المناسبة لقرارات ومستويات الأفراد والأسرة الذين أعدت لهم.

٤- أن تتصرف بالمرونة وبعد عن الجمود حتى تقبل الأسر على اتباعها.

٥- تساعد الأسر على تحسين طرق معيشتها وليس فقط تحديد إمكاناتها.

٦- يجب ترك جزء من الموارد المتوفرة للظروف الطارئة، وعدم التصرف في الموارد كلها.

٧- تضع في الاعتبار ما قد يستجد من ظروف طارئة مستقبلاً.

٨- يراعى أن يكون الصرف أقل من الدخل؛ كي تتمكن من ادخار مبالغ تستفيد منها في الظروف الطارئة أو عند الحاجة لاستثمارها.

#### س ١ . وَضَحَّ المقصود بـ : الثقافة المالية - ميزانية الأسرة - الادخار. الإجابة في الاعلى بالجدول

س ٢ : في ضوء دراستك لأهمية الثقافة المالية، ضع علامة ✓ ( ) أمام كل عبارة تعبر عن ذلك:

١. تشجع الثقافة المالية الفرد على الاستثمار. ✓

٢. لا تختص الثقافة المالية بادخار الأموال وتأمين المعاشات التقاعدية.

٣. تساعد الثقافة المالية على محاكاة الآخرين في اتخاذ القرارات المالية.

٤. تسمح الثقافة المالية للأفراد بتحقيق الأمان المالي لأسرهم. ✓

٥. تسمح الثقافة المالية للأفراد بالتأغل على نقص وتخفيض المساعدات الحكومية ✓

س ٣ : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة، وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

١- الثقافة المالية هي امتلاك الفراد معارف ومهارات في إدارة المال، تساعدهم في اتخاذ قرارات مالية فعالة تضمن تحقيق أمنهم المالي (صح)

٣- من أهمية الثقافة المالية مساعدة الأفراد في المشاركة في الأسواق المالية، والاستثمار في الأسهم والسنادات وصناديق الاستثمار (صح)

٤- من الأفضل تقليل الآخرين في اتخاذ القرارات المالية (خطأ)

٥- الثقافة المالية تساعد الأفراد في المفاضلة بين المنتجات و اختيار الذي يناسب قدراتهم المالية، بأقل تكلفة ومخاطر (صح)

٦- الثقافة المالية تؤدي في تحقيق الأمان المالي للأفراد، ولكن لا تجنبهم الوقوع في عجز مالي (خطأ)

- ٧- حساب التأمينات الاجتماعية في مملكة البحرين للموظفين يعتبر ادخار اجباري (صح)
- ٨- الاستثمار هو توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية. (خطأ) الادخار
- ٩- البنوك تستثمر ودائع الأفراد في مشاريع صناعية أو عقارية تسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية إلى الأمام وتتسهم في إنماء الدخل القومي للدولة (صح)
- ١٠- من فوائد الادخار تنوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث غير المتوقعة في المستقبل (صح)
- ١١- وضع الميزانية هو كيفية توزيع النقود على أبواب الصرف المختلفة (صح)
- ١٢- يمكن تحقيق الادخار من دون جهد وتعب في اعداد التخطيط للميزانية. (خطأ)
- ١٣- يجب أن تكون الميزانية واقعية و المناسبة لقدرات ومستويات الأفراد والأسرة (صح)
- ١٤- يمكن إعداد ميزانية ثابتة لكل الأسر (خطأ)
- ١٥- تراعى الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية عند إعداد الميزانية. (صح)
- ١٦- من أهداف وضع ميزانية الأسرة بأن إعداد الميزانية يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها. (صح)
- ١٧- عند توزيع بنود الإنفاق في ميزانية الأسرة، فإن فواتير المياه والكهرباء والهاتف يعتبر من البنود المتغيرة. (خطأ)
- ١٨- من غير الضروري عند تخطيط الأسرة لميزانيتها تحديد بند للإدخار (خطأ)

**س ٤ ما الفوائد التي تعود على الأسرة والفرد من وضع الميزانية؟** الهدف من وضع الميزانية كالآتي:

- ١- يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها.
- ٢- يحدد الحاجات الفعلية للأسرة
- ٣- تتجنب حالات التبذير والتبذير والخشونة في التصرف، ووضوح الرؤية للوضع المادي
- ٤- توفير سجلات مالية نافعة يمكن الرجوع إليها عند الحاجة أو عند إعداد الميزانية الجديدة.
- ٥- لا يمكن تحقيق الادخار من دون هذا التخطيط للميزانية.

**س ٥ اختر الإجابة المناسبة :**

- ١- هو "توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية".
- أ. الاستثمار      ب. الادخار      ج. الميزانية      د. التأمينات
- ٢- يكون على هيئة سلع أو بضائع مثل حفظ بعض الخضروات أو الفواكه في مواسمها واستعمالها فيما بعد.
- أ. الادخار الاجباري      ب. الادخار الاختياري      ج. الادخار النقدي      د. الادخار العيني

٣- اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم.  
أ. الادخار الاجباري      ب. الادخار الاختياري      ج. الادخار النقدي      د. الادخار العيني

٤- امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل هذا النوع من الادخار في حسابات التوفير في البنوك.  
أ. الادخار الاجباري      ب. الادخار الاختياري      ج. الادخار النقدي      د. الادخار العيني

٥- "الخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة."  
أ. الاستثمار      ب. الادخار      ج. المصروفات      د. الميزانية

٦- مصروفات تحتاج إليها شهرياً (مثل: إيجار المسكن، والكهرباء والماء، و المواد التموينية)  
أ. بنود متغيرة      ب. بنود ادخار      ج. بنود رفاهية      د. بنود ثابتة

٧- لا يلزم توفيرها شهرياً (مثل شراء الملابس، والاجهزة الإلكترونية وغيرها)،  
أ. بنود متغيرة      ب. بنود ادخار      ج. بنود رفاهية      د. بنود ثابتة

س: ٦ من أهمية الثقافة المالية أهمية أنها تساعد الأفراد في عدة أمور اذكر ثلاثة منها؟

١- المشاركة في الأسواق المالية، والاستثمار في الأسهم والسنادات وصناديق الاستثمار.. الخ

٢- التخطيط والاستعداد لمرحلة التقاعد، بتكوين الثروة نتيجة عن حسن استغلال المصادر والموارد

٣- المفاضلة بين المنتجات والخدمات المتاحة بأقل تكلفة ومخاطرة

٤- عدم تقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية، بل تكون قراراتهم تتماشى مع قدراتهم المالية.

٥- القدرة على الادخار بنظام واستمرار

٦- تحقيق الأمان المالي لأسرهم، وتجنبهم الوقوع في عجز مالي

س: ٧ . اذكر فائد الادخار الاختياري؟ او عل : أهمية الادخار في تنمية الدخل الأسرى والوطني؟

١- تأمين الحاجات المستقبلية للأسرة.

٢- تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث غير المتوقعة في المستقبل.

٣- توفير دخل يتزايد تدريجياً لمواجهة المستوى المعيشى المتزايد باستمرار

٤- تنمو النقود بالادخار، وتتناقص عندما تبقى من دون ادخار.

٥- ازدهار الوطن وتنميته، نتيجة تشغيل المال المدخر في الأعمال التجارية، والصناعية المشروعة.

س: ٨ عدد أنواع الادخار المادي (النقدي) مع ذكر مثال.

## وينقسم الادخار إلى: نوعين هما

**ادخار عيني:** على هيئة سلع أو بضائع مثل حفظ الخضروات أو الفواكه في مواسمها واستعمالها فيما بعد.

**ادخار نقدى:** على هيئة نقود: وهو الادخار الغالب حاليا . و ينقسم الادخار النقدي إلى نوعين هما:

**أنواع الادخار النقدي:** (اجباري واختياري)

**س : ٩ عدد الاسس العامة لإعداد ميزانية الأسرة.**

٢- تراعى الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية  
١- تعد الميزانية متماشية مع أهداف الأسرة.

٣- أن تكون الميزانية واقعية ومناسبة لقدرات ومستوى الأسرة.

٤- أن تتصف بالمرونة والبعد عن الجمود

## س ١٠ - عل : هل يمكن إعداد ميزانية ثابتة لكل الأسر ؟

**علی :** هل هناك نموذج أو ميزانية قياسية تسير عليها كل الأسر؟

لان كل اسرة لها طبيعة دخل مختلف عن الأخرى ولها اهداف مختلفة عن الأخرى

**س ١١ : عدد أنواع الادخار المادي او النقدي مع ذكر مثال؟**

ج الاختياري "مثل دفتر التوفير" والاجباري مثل "المعاش التقاعدي"

## :ترشيد الاستهلاك: المقصود بـ : الاستهلاك – المستهلاك – ترشيد الاستهلاك – الإعلانات التجارية

| المصطلح                         | التعريف  |
|---------------------------------|--|
| <b>مفهوم ترشيد الاستهلاك</b>    | هو حسن استعمال الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان |
| <b>مفهوم المستهلك</b>           | هو الذي يحسن استعمال الموارد المتوفّرة لديه لتعود عليه بالنفع  |
| <b>مفهوم الاستهلاك</b>          | هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن.   |
| <b>مفهوم حماية المستهلك</b>     | تعني حماية كل أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش؛ وتوافر الأمان عند إجراء أي معاملة تجارية           |
| <b>مفهوم الإعلانات التجارية</b> | الإعلان يعتبر المتحدث الرسمي عن نشاط المنشآت والأفراد ووسيلة التعرف على السلع والخدمات،                    |

**س ٢ : عل : يعتبر ترشيد الاستهلاك من أهم العناصر التي تهتم بها دول العالم،**

**او عل لقد زادت أهمية ترشيد الاستهلاك في السنوات الخمس بصفة خاصة**

**"ج" بسبب زيادة عدد السكان ونقص المواد الغذائية وارتفاع الأسعار"**

**س٣: عدد حقوق المستهلك. واشرح واحدا منها؟ ج: حقوق المستهلك : هي: الحق في الآتي :**

- ١- **الصحة والسلامة** عند استعمال المنتجات: وخلوها من أي ضرر على صحتك
- ٢- **المعرفة:** بطاقات تعريف بمحتويات وطريقة استعمال والتحذيرات للسلع
- ٣- **احترام خصوصية المستهلك:** والحفاظ على معلوماته الشخصية وعدم استغلالها لأغراض أخرى
- ٤- **الاختيار الحر للمنتجات:** والبدائل المختلفة بأسعار تنافسية مع ضمان الجودة.
- ٥- **حماية حقوقه ومصالحه المشروعة:** مثل مكاتب في الوزارات المختلفة لتلقي شكاوى المواطنين،
- ٦- **الحياة في بيئه صحية:** تأمين بيئه من التلوث ونظافة الشوارع وإزالة النفايات وغيرها

**س٤: اذكر مسؤوليات المستهلك عند شرائه لأى منتج؟ مسؤوليات المستهلك تمثل في الآتي :**

١. **أن يتتأكد من توافر الضمانات وبلد المنشأ** للمنتج وطريقة التخزين وتعليمات الاستعمال وتاريخ الصلاحية.
٢. **أن يطلب الفاتورة** ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة مدرجة قبل مغادرة المحل،
٣. **يفحص المستهلك السلعة** جيداً للتأكد من أنها خالية من أي عيوب قبل مغادرة المحل.
٤. **يفهم تفاصيل الخدمات** المقدمة بعد الشراء فيما يتعلق بالسلع المعمرة (مثل التلفاز، وغسالة الملابس وغيرها)، وأن يعرف الأجزاء التي يشملها الضمان.
- ٥- **قراءة العقود** والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها

**س٥: كيف عملت حكومة البحرين في مجال حماية المستهلك؟**

**أولاً مفهوم حماية المستهلك :** تعني حماية كل أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش؛ وتوافر الامان عند إجراء أي معاملة تجارية

**خدمات حماية المستهلك في مملكة البحرين :** ومن الخدمات التي تقدمها إدارة حماية المستهلك الآتي:

- ١- تنفيذ أحكام القوانين والتشريعات المنظمة لحماية حقوق المستهلك.
- ٢- حماية المستهلك، وفقاً للقوانين والأنظمة المعمول بها في مملكة البحرين.
- ٣- مكافحة الغش التجاري، وفقاً للقوانين والأنظمة المعمول بها.
- ٤- تلقي الشكاوى من المستهلكين والتحقق منها وفض النزاعات و حلها ودياً ما أمكن ذلك،

**س٦: كيف تؤثر الإعلانات في المستهلك؟**

**الدعائية والإعلان وأثرهما في سلوك المستهلك**

الإعلان يعتبر المتحدث الرسمي عن نشاط المنشآت والأفراد ووسيلة التعرف على السلع والخدمات،

يكون التردد للسلع عن طريق التأثير في عين المستهلك وعقله وعاطفته؛ للإقبال على شرائها.  
فإن الإعلان سلاح ذو حدين فهو المتحكم في سلوك المستهلك ويهدف إثارة دوافعه للشراء

#### أساليب تأثير الإعلانات:

١. استعمال **حقيقة معروفة وجعلها ميزة للمنتج** ، مثل الإعلان الآتي: إن هذا النوع من الزيت خالٍ من الكوليسترول، مع العلم أن معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.
٢. **توظيف بعض الخدع السينمانية في التصوير** لإبهار المستهلك بنتائج استعمال السلعة، مثل إعلانات زيوت الشعر مثلاً أو الشامبوهات أو منتجات الحليب.
٣. الاستعانة **بشخصية مشهورة** مثل لاعب كرة قدم للإعلان عن سلعة أو خدمة ما.
٤. استعمال **الخدع النفعية التي تشد انتباه المستهلك**، مثل أفضل مسحوق غسيل في العالم، أو اشرب هذا المنتج لتركيز أقوى.
٥. **تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك** على شكله واسميه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

#### س٦: كيف يواجه المستهلك تأثير الإعلانات؟

**مواجهة المستهلك لتأثير الإعلانات** : إن السعي وراء شراء كل ما يعلن عنه، والعمل على اقتنائه من دون حاجة أو تحطيم مسبق يخل بالميزانية، لذا يجب مراعاة ما يأتي:

- ١- التأكد من حقيقة الإعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء.
- ٢- التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقة.
- ٣- مقارنة المستهلك بين سعر ما يعلن عنه وميزانيته قبل الإقدام على الشراء.
- ٤- البعد عن الإعلانات التي تحتوي على شروط شراء مثلاً للحصول على جائزة أو الدخول في السحب.

#### س٧: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- المقارنة بين أسعار السلع قبل الشراء لا تساعد في ترشيد الاستهلاك ✗
- ٢- سعر التجزئة أقل من سعر الجملة ✗
- ٣- تحديد الاحتياجات الأساسية التي تحتاجين إليها قبل التسوق ليس ضروريا ✗
- ٤- فحص العبوة والتأكد من صلاحيتها لا يعتبر من مسؤوليات المستهلك ✗
- ٥- يعتمد الإعلان على المبالغة باللفظ أو الصورة؛ ليجذب الناس ✓
- ٦- أنت تتعلم في المدرسة يعني أنك مستهلك ✓
- ٧- الإعلان يولد الرغبة الحقيقية في الشراء ✗
- ٨- تعتمد الإعلانات على المصداقية. ✗
- ٩- المستهلك هو الشخص الذي يساهم في إنتاج السلع ✗
- ١٠- يفضل الإعلانات التي تحتوي على شروط شراء مثلاً للحصول على جائزة أو الدخول في السحب. ✗
- ١١- من مسؤوليات المستهلك قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها✓

- ١٢- من حقوق المستهلك احترام خصوصيته، والحفاظ على معلوماته الشخصية وعدم استغلالها ✓
- ١٣- لك الحق في الحصول على تسوية عادلة إذا تعرضت لضرار لحقت بك من سلعة ضارة ✓
- ٤- من مسؤوليات المستهلك ضمان خلو السلع من أضرار تهدد صحته وسلامته ✗

#### س٨: سؤال حل مشكلات أي إجابة منطقية تقبل

(وَقَعَتْ أُسْرَةٌ فِي مُشَكَّلَةٍ وَطَلَبَ مِنْكَ الْمَسَاعِدَةَ فِي إِيجَادِ الْحَلِّ، إِذَا مَرَضَ أَحَدُ أَفْرَادِهَا، فَاضْطُرَرَتِ إِلَى صِرَافٍ مُبْلَغِ الْإِدْخَارِ عَلَى عَلَاجِهِ، وَلَكِنَّ الْمُبْلَغَ الْمُدْخَرَ لَمْ يَغْطِ نَفَقَاتِ الْعَلاجِ، فَمَاذَا تَقْرَرُ لِتَوفِيرِ الْمُبْلَغِ الْمُطَلُوبِ؟)

**جـ "يمكن تعديل ميزانية الأسرة بكل مرونة بحيث يكون الأهم ثم المهم والاستغناء عن البنود المتغيرة وأيضا استغلال أي مواهب أو قدرات فنية وعلمية ومهارية لدى أفراد الأسرة في زيادة دخل الأسرة"**

#### الفصل الرابع- مهاراتي الرقمية: الدرس الأول : امن المعلومات

**أهمية دراسة علم امن المعلومات :-**أدى ظهور **الحاسب** وتطوره السريع إلى نقلة كبيرة في حياة الناس؛ فأصبح الاعتماد عليه في القيام بكثير من المهام والواجبات مثل التعامل مع **الدوائر الحكومية المختلفة** وكذلك البنوك ومعاملاتها وكثير من المهام **الدراسة والتسوق والتواصل الاجتماعي** وغيرها وتعتمد هذه الخدمات على كم كبير من **البيانات والمعلومات** التي يجب أن تحاط بسرية تامة وتحفظ لمنع **الوصول إليها** من قبل أيدي العابثين ،

إن علم امن المعلومات هو العلم الذي يعني بحماية المعلومات من المخاطر التي قد تتعرض لها.

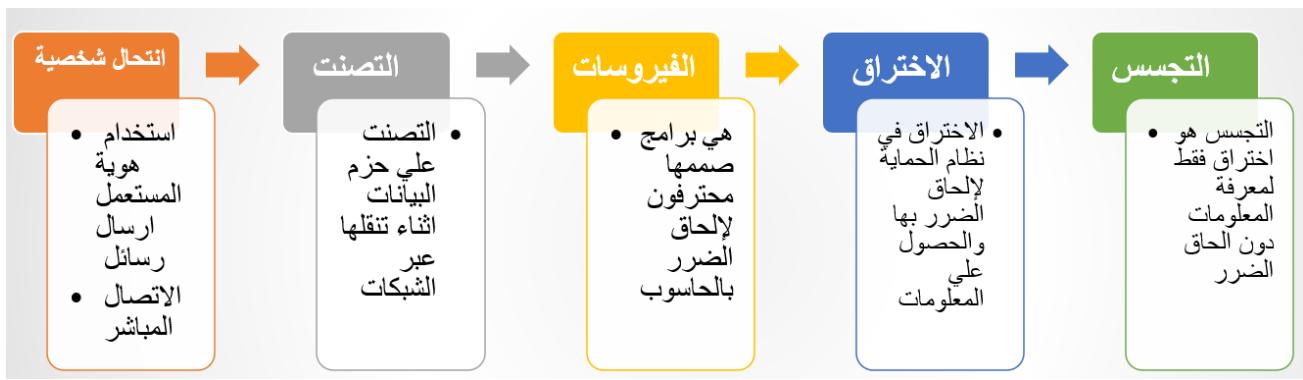
\*- ويمكن تعريف امن المعلومات **"حماية المعلومات من الوصول غير المسروق به"** او

| <u>امن المعلومات</u>   | <u>الامن المعلوماتي</u>  |
|--|--|
| هو <b>"حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرجة) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تستعمل هذه المعلومات وتخزنها وترسلها"</b> | هو <b>"حماية الأفراد والشركات من الخسارة المادية نتيجة فقد معلومات الحسابات البنكية كرقم بطاقة الائتمان،</b> |

#### ٣- عناصر امن المعلومات" ( السرية - السلامة - التوافر )

| <u>٣-التوافر</u>   | <u>٢-السلامة</u>   | <u>١-السرية:</u>  |
|--|--|---|
| تعنى بقاء المعلومة متوفرة للمستعمل مع إمكانية الوصول إليها ، وعدم تعطل ذلك نتيجة لخلل في أنظمة إدارة قواعد المعلومات والبيانات أو وسائل الاتصال" | وتعني أن تكون المعلومة صحيحة عند إدخالها، وأنباء تنقلها بين الأجهزة في الشبكة وذلك باستعمال مجموعة من الأساليب والأنظمة" | تعنى منع الوصول إلى المعلومات إلا من الأشخاص المصرح لهم فقط سواء عند تخزينها أو عند نقلها عبر وسائل الاتصال، أو التعديل والحذف والإضافة |

#### ٤-أبرز تهديدات أمن المعلومات



- **الفيروسات** : عبارة عن برامج قام بتطويرها وتصميمها مبرمجون محترفون؛ بهدف تنفيذ أوامر معينة في جهاز الضحية كإلحاق الضرر بالحاسوب وما يحتويه من بيانات، أو فتح منافذ في الحاسوب يمكن عن طريقها اختراقه ومراقبته

**أنظمة مملكة البحرين في مكافحة جرائم المعلومات.** قامت البحرين بإصدار المرسوم رقم ١٠٩ لسنة ٢٠١١م بإنشاء الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأقتصادي والإلكتروني التي يندرج تحت مظلتها عدد من الإدارات الأمنية ٦ إدارات التي تحفظ دعائم الاقتصاد الوطني "علل"

لـ**تحفظ** المكتسبات وتعزز البيئة الاقتصادية الآمنة؛ لتدفع عجلة التنمية والنهضة،

وتقوم استراتيجية الإدارـة على توعية المواطنين والمقيمين بأنواع جرائم الفساد والجرائم الاقتصادية والإلكترونية المختلفة وأساليبها وطرق اكتشافها وتجنب الوقوع ضحية لها، وذلك من خلال الحملـات التـوعـوية التي تزيد نسبة الوعي الأمنـي،

وتكون الإدارـة العامة لمكافحة الفساد والأقتصادي والإلكتروني من ست إدارات وهي "

١-**إدراـة مكافحة جرائم الاقتصادـية**: مثل جرائم الاحتيـال وخيانـة الأمانـة والتـزوـير وتـزيـيف العـملـات وجـرـائمـ الشـيـكـاتـ والـبطـاقـاتـ الـاـنـتـصـارـيةـ

٢-**إدراـة مكافحة جرائمـ الإـلـكـتـرـوـنـيـةـ**: من سـرـقةـ واـخـتـرـاقـ لـلـبـرـيدـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ وـإـسـاءـةـ وـالـتـشـهـيرـ وـالـسـبـ أوـ الـابـتـازـ باـسـتـعـمـالـ وـسـائـلـ إـلـكـتـرـوـنـيـةـ

٣-**إدراـةـ مـاكـافـحةـ جـرـائمـ الـفـسـادـ**: مثل الرـشـوةـ وـالـاخـتـلاـسـ وـاستـغـلـالـ النـفـوذـ وـإـسـاءـةـ استـعـمـالـ النـفـوذـ، إـضـافـةـ إـلـىـ الرـشـوةـ وـالـاخـتـلاـسـ فـيـ القـطـاعـ الـخـاصـ

٤-**إـدـارـةـ التـحـريـاتـ الـمـالـيـةـ**: وـتـخـصـ بـمـكـافـحةـ جـرـائمـ غـسلـ الـأـمـوـالـ وـتـموـيلـ الـإـرـهـابـ وـجـرـائمـ تـهـريبـ الـأـمـوـالـ

٥-**إـدـارـةـ الشـرـطةـ الـعـرـبـيـةـ وـالـدـولـيـةـ "ـاـنـتـرـبـولـ"**: وـهـيـ المسـاعـدةـ الـمـتـبـالـدـةـ بـيـنـ الدـوـلـ الـأـعـضـاءـ فـيـ الـمـنـظـمةـ الـدـولـيـةـ لـلـشـرـطةـ الـجـنـائـيـةـ، فـيـ الـمـجاـلـاتـ الـأـمـنـيـةـ وـالـاسـتـخـارـاتـيـةـ وـتـسـلـيمـ الـمـجـرـمـينـ

٦-**إـدـارـةـ الـبـحـثـ وـالـتـحـريـ**: الـتـيـ تـخـصـ بـجـمـعـ الـمـعـلـومـاتـ وـالـاسـتـدـلـالـاتـ وـالـتـحـريـاتـ وـإـعـدـادـ التـقارـيرـ الـأـمـنـيـةـ وـالـاسـتـخـارـاتـيـةـ فـيـ جـمـيعـ الـقـضـاـيـاـ الـتـيـ تـبـاشـرـهـاـ جـمـيعـ الـإـدـارـاتـ السـالـفـةـ الـذـكـرـ

## ارشادات أمنية لحماية معلوماتنا

هناك مجموعة من الإجراءات والاحتياطات تسهم في المحافظة على أمن المعلومات في أثناء استعمال جهاز الحاسوب أو الأجهزة الذكية المتصلة بشبكة الإنترنت، وفيما يأتي بعض منها:-

- ١- كن حذرا حين استعمالك للإنترنت، ولا تكشف أي معلومات شخصية
- ٢- لا تستعمل اسمك الحقيقي ولا تضع عنوانك ورقم هاتفك في أي رابط لموافق أو صفحات
- ٣- كن حذرا حول إرسال الصور إلى أشخاص لا تعرفهم معرفة جيدة
- ٤- لا تتحدث عن معلوماتك الشخصية أو عن عائلتك أو أصدقائك
- ٥- لا تشارك أحداً كلمة السر الخاصة بك، واحرص على وضع كلمة مرور أو كلمة سر معقدة
- ٦- لا تستجب للرسائل غير اللائقة أو رسائل البريد الإلكتروني
- ٧- استعمل برامج الحماية من الفيروسات
- ٨- تأكد من وجود [https](https://) في شري العنوان الخاص بالصفحة التي تطلب بياناتك الخاصة مثل اسم المستعمل وكلمة المرور ورقم بطاقة الائتمان
- ٩- تجنب الدخول للموقع الحساسة كالبنوك عن طريق روابط من موقع آخر
- ١٠- لا تعلن عن مكانك عبر شبكات التواصل الاجتماعي، كقولك أنا الآن في مطعم، فقد تستغل للقيام بعمليات سرقة نتيجة غيابك عن المنزل

## حل أسئلة كتاب الوزارة

### س ١: عرف مفهوم أمن المعلومات.؟

ج ( "حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرجة) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تُستَعْدِلُ هذه المعلومات وتُخْزِنُها وترسلها" )

### س ٢ : عدد عناصر أمن المعلومات؟

ج ( السرية - السلامة - التوافر )

### س ٤ : علل: الفيروسات عبارة عن برامج قام بتطويرها وكتابتها مبرمجون محترفون؟

ج ( بهدف تنفيذ أوامر معينة في جهاز الضحية كإلحاق الضرر بالحاسوب وما يحتويه من بيانات، أو فتح منافذ في الحاسوب يمكن عن طريقها اختراقه ومراقبته )

### س ٤ : عل قامت البحرين بإنشاء الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يندرج تحت مظلتها عدد من الإدارات الأمنية؟

ج ( لكي تحفظ دعائم الاقتصاد الوطني وتعزز البيئة الاقتصادية الآمنة وتدفع عجلة التنمية والنهضة )

س٥: ما الإدارة المسؤولة عن أمن المعلومات على شبكة الإنترنت في مملكة البحرين؟

(ج) إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية

س٦: ما الإدارة التابعة للإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يجب إبلاغها في مملكة البحرين إذا كنت أحد ضحايا الجرائم الإلكترونية؟

(ج) إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية

س٧: ما الإدارة التابعة للإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يجب إبلاغها في مملكة البحرين إذا كنت أحد ضحايا جرائم الاحتيال؟

(ج) إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية

س٨: نضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي، مع تصويب الخطأ

١- التجسس هو نوع من الاختراق (✓)

٢- الاختراق عبارة عن برامج قام بتطويرها مبرمجون محترفون لإلحاق الضرر بحاسب الضحية وما يحتويه من بيانات (✗) الفيروسات

٣- إذا كنت أحد ضحايا الجرائم الإلكترونية فعليك التوجه إلى إدارة البحث والتحري في الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني (✗) إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية

٤- الامن المعلوماتي هو "حماية الأفراد والشركات من الخسارة المادية نتيجة فقد معلومات الحسابات البنكية كرم بطاقة الائتمان، أو فقد معلومات حساسة وسرية كالمعلومات التجارية أو الشخصية (✓)

٥- علم أمن المعلومات هو العلم الذي يعني بحماية المعلومات من المخاطر التي قد تتعرض لها. (✓)

٦- خالد لا يستجيب للرسائل غير اللائقة أو رسائل البريد الإلكتروني المجهولة (✓)

٧- يجب عليك تجنب الدخول للموقع الحساسة كالبنوك عن طريق روابط من موقع آخر (✓)

٨- يجوز أن تتحدث عن معلوماتك الشخصية أو عن عائلتك أو أصدقائك مع الآخرين عبر الانترنت (✗)

٩- مريم تعلن عن مكانها عبر شبكات التواصل الاجتماعي، كقولها أنا الآن في كارفور المنامة (✗)

١٠- جاسم حذرًا عند استعماله للإنترنت، ولا يكشف أي معلومات شخصية خوفاً من انتقال شخصيته(✓)

١١- في عالم التكنولوجيا الرقمية لا يوجد مخاطر على الصحة النفسية والبدنية (✗)

اختر رمز الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١- عنصر أمن المعلومات المسؤول عن كون المعلومة صحيحة عند إدخالها، وكذلك في أثناء تنقلها بين

الأجهزة

في الشبكة هو

د. الإتاحة

ج. التوافر

ب. السلامة

أ. السرية

## ٢- الطريقة التي يجري بها استعمال هوية مستعمل للحصول على معلومات سرية أو أمنية أو مبالغ نقدية

أ. اتحال الشخصية      ب. التنصت      ج. التجسس      د. الاختراق

## ٣- نوع من الاختراق يقتصر على معرفة محتويات النظام المستهدف باستمرار من دون إلحاق الضرر به:

أ. اتحال الشخصية      ب. التنصت      ج. التجسس      د. الاختراق

## ٤- عبارة عن برامج قام بتطويرها وتصميمها مبرمجون محترفون؛ بهدف تنفيذ أوامر معينة في جهاز الضحية

أ. اتحال الشخصية      ب. التنصت      ج. الفيروسات      د. الاختراق

## ٤- تكون الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني في مملكة البحرين من:

أ. ست إدارات      ب. سبع إدارات      ج. خمس إدارات      د. ثمان إدارات

### **الدرس الثاني : الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية**

مقدمة "تواجه المجتمعات في العصر الحالي تغيرات وتحديات التحول نحو مجتمع المعلومات، والانتشار الكبير للثورة الرقمية في شتى مجالات الحياة، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات وهي تفرض أن نفتح صفحة جديدة تحت مسمى "العصر الرقمي"؛ **والاقتصاد الرقمي. القائم على الأجهزة، والبرمجيات، والشبكات التي تتجزء الاعمال التجارية والاقتصادية**

وفي ضوء ما سبق، نجد أننا بحاجة إلى تعلم على استعمال التكنولوجيا الرقمية استعملاً  
آمناً، والتزام القواعد الخلقية، وهذا ما يشير إليه أحد المدخلات الجديدة وهو **المواطنة الرقمية**

| الموسطة الرقمية   | الاقتصاد الرقمي   |
|---|---|
| هي جملة المعايير والضوابط السلوكية والأخلاقية والقانونية<br>الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم للتكنولوجيا الرقمية | هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال<br>الإلكتروني باستعمال وسائل الاتصالات وتكنولوجيا<br>المعلومات |

وتُعد مملكة البحرين إحدى الدول الرائدة عالمياً في إدراك أهمية التحول إلى الاقتصاد الرقمي. ففي ديسمبر ٢٠١٩، أصدرت الأمم المتحدة مؤشر التجارة الإلكترونية لعام ٢٠١٩، وجاءت المملكة في **المরتبة السادسة عربياً والـ ٦٥ عالمياً**.

**مظاهر الاقتصاد الرقمي :** (\* التسويق الإلكتروني، والاستثمار الإلكتروني، والحكومة الإلكترونية و التجارة الإلكترونية وغيرها)

**مفهوم التجارة الإلكترونية** " هي كل نشاط تجاري ينفذ بوساطة الإنترن特 ووسائل الاتصال الإلكتروني بين

المشتري والبائع؛ إذ يجري توفير السلعة أو الخدمة، وتسديد ثمنها، وتوصيلها إلى موقع استلامها بطريقة الكترونية،

## محاور المواطنة الرقمية

### ١-الوصول الرقمي: المشاركة الإلكترونية الكاملة في المجتمع

تكون التقنية متاحة للجميع بما فيهم ذوو الاحتياجات الخاصة، وتقديم فرص متساوية للوصول الرقمي

### ٢-التجارة الرقمية: بيع وشراء البضائع الإلكترونية

وهي تشمل البيع والشراء عبر الإنترن特 وتوعيتهم بالمخاطر مثل: الاحتيال وسرقة الهوية أو المعلومات الشخصية وغيرها

### ٣-الاتصال الرقمي: التبادل الإلكتروني للمعلومات

توعية الفرد بأداب السلوك والقواعد الواجب اتباعها، عند التواصل مع الآخرين

### ٤-محو الأمية الرقمية: عملية تعليم وتعلم التكنولوجيا واستعمال أدواتها

معرفة كيفية استعمال مصادر التكنولوجيا وتعلم الأساسيةيات الرقمية، وتقدير المصادر الإلكترونية ومدى دقة وصدق محتواها

### ٥-اللياقة الرقمية: المعايير الرقمية للسلوك والإجراءات

إبراز دور الإباء والتربويين في التعرف بأساسيات قواعد السلوك الرقمي، الذي يقوم على مبدأ الاحترام

### ٦-القوانين الرقمية: المسؤولية الرقمية عن الأعمال والأفعال

من خلال الوعي بالعقوبات التي تترتب على: استعمال برامج القرصنة، أو اختراق البرامج والأنظمة أو التحرش أو سرقة الهوية وغيرها

### ٧-الحقوق والمسؤوليات الرقمية: الحريات التي يتمتع بها الجميع في العالم الرقمي

توعية بالحقوق الإلكترونية مثل: حقوق الملكية الفكرية أو الحقوق المدنية

### ٨-الصحة والسلامة الرقمية: الصحة النفسية والبدنية في عالم التكنولوجيا الرقمية

أخذ الحيطة والحذر من المخاطر الجسدية والنفسية الكامنة التي يمكن أن تصيبهم من جراء استعمالهم للتكنولوجيا،

### ٩-الأمن الرقمي (الحماية الذاتية): إجراءات ضمان الوقاية والحماية الإلكترونية

الوعي بالاستخدام الآمن للوقاية من مشكلات سرقة البيانات، والاحتيال، والتحرش

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

## **مهارات وخصائص المواطن الرقمية**

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

١. **هوية المواطن الرقمي.** القدرة على بناء هوية صحية وإدارتها عبر الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)
٢. **القدرة على إدارة وقت الشاشة.** وتعدد المهام، وانهالك الفرد في الألعاب عبر الإنترت مع ضبط النفس
٣. **ادارة التسلط عبر الإنترت.** واكتشافها والتعامل معها بحكمة
٤. **ادارة الأمان السيبراني (الجرائم الإلكترونية).** حماية البيانات عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية
٥. **ادارة الخصوصية.** القدرة على حماية خصوصية الآخرين والمعلومات المشتركة
٦. **التفكير الناقد.** التمييز بين المعلومات الحقيقة والخاطئة، والمحظى الجيد والضار، والاتصالات الموثوقة والمثبوبة
٧. **البصمات الرقمية.** القدرة على إدارة وفهم طبيعة الآثار الرقمية وأثارها الواقعية بمسؤولية
٨. **التعاطف الرقمي.** فهم احتياجات ومشاعر الآخرين على الشبكة العنكبوتية

### **خصائص المواطن الرقمي:**

١. يلتزم الأمانة الفكرية.
٢. يحافظ على المعلومات الشخصية.
٣. يستعمل الإنترت استعمالاً منظماً وفعلاً.
٤. يحمي نفسه من الأفكار السلبية التي تنشر في الوسائط الرقمية.
٥. يستعمل المعلومات والتكنولوجيا استعمالاً آمناً وقانونياً.

### **س ٢ ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي، مع تصويب الخاطئة**

- ١-المواطنة الرقمية سبعة محاور رئيسة ( ✗ ) **تسعة**
- ٢-إدارة التسلط عبر الإنترت هي الجهة القادر على إدارة مختلف الهجمات الإلكترونية وحماية بيانات الشخص عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية ( ✗ ) **ادارة الأمان السيبراني (الجرائم الإلكترونية)**.
- ٣- أصدرت الأمم المتحدة مؤشر التجارة الإلكترونية لعام ٢٠١٩، وجاءت البحرين في المرتبة السادسة عربياً والـ ٦٥ عالمياً ✓
- ٤- التجارة الإلكترونية " هي كل نشاط تجاري ينفذ بوساطة الإنترت ووسائل الاتصال الإلكتروني بين المشتري والبائع ✓
- ٥- ظهر مصطلح المواطن الرقمية لكي يضمن إرساء القواعد الأخلاقية لمستعملي الإنترت وتوجهه **الوجهة السليمة** ✓
- ٦- استخدام الشبكة العنكبوتية تعتبر حرية شخصية ولا توجد قيود سلوكية تحكمها ( ✗ )

- ٧- الـليـاقـةـ الرـقـمـيـةـ هيـ تـعـلـمـ أـسـاسـيـاتـ قـوـاعـدـ السـلـوكـ الرـقـمـيـ وـتـقـومـ عـلـىـ مـبـداـ الـاحـترـامـ وـيـبـرـزـ هـنـاـ دـورـ الإـبـاءـ وـالـتـرـبـويـبـينـ ✓
- ٨- فـيـ عـالـمـ التـكـنـوـلـوـجـيـ الرـقـمـيـ لـاـ يـوـجـ مـخـاطـرـ عـلـىـ الصـحـةـ النـفـسـيـةـ وـالـبـدـنـيـةـ ( ✗ )
- ٩- هـوـيـةـ المـوـاـطـنـ الرـقـمـيـ هيـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ بـنـاءـ هـوـيـةـ صـحـيـةـ وـإـدـارـتـهـاـ عـبـرـ الشـبـكـةـ العـنـكـوبـيـةـ ✓
- ١٠- الـبـصـمـاتـ الرـقـمـيـةـ هـىـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ إـدـارـةـ وـفـهـمـ طـبـيـعـةـ الـآـثـارـ الرـقـمـيـةـ وـأـثـارـهـاـ الـوـاقـعـيـةـ بـمـسـؤـولـيـةـ ✓
- ١١- الـمـوـاـطـنـ الرـقـمـيـ هوـ الـذـيـ يـسـتـعـمـلـ الـمـعـلـومـاتـ وـالـتـكـنـوـلـوـجـيـاـ اـسـتـعـمـالـاـ آـمـنـاـ وـقـانـونـيـاـ ✓
- ١٢- الـبـيـئـةـ الـاـفـتـراـضـيـةـ مـتـاحـةـ لـلـجـمـيعـ وـلـسـتـ مـلـزـماـ بـاـحـتـرـامـ التـقـافـاتـ وـالـمـجـتمـعـاتـ الـأـخـرـىـ ( ✗ )
- ١٣- خـالـدـ يـدـيرـ الـوقـتـ الـذـيـ يـقـضـيـهـ فـيـ اـسـتـعـمـالـ الـوـسـائـطـ الرـقـمـيـةـ ✓
- ١٤- جـاسـمـ يـتأـثـرـ بـالـأـفـكـارـ السـلـبـيـةـ الـتـيـ تـنـشـرـ فـيـ الـوـسـائـطـ الرـقـمـيـةـ وـلـاـ يـفـرـقـ بـيـنـ الـمـحـتـوىـ الـجـيدـ وـالـضـارـ ( ✗ )
- ١٥- مـنـ خـصـائـصـ الـمـوـاـطـنـ الرـقـمـيـ أـنـ يـلـتـزمـ الـأـمـانـةـ الـفـكـرـيـةـ ✓

### س ٣ : اخـتـرـ الإـجـابـاتـ الـمـنـاسـبـةـ

س ١- مـارـسـةـ الـأـنـشـطـةـ الـاـقـتـصـادـيـةـ فـيـ الـمـجـالـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ باـسـتـعـمـالـ وـسـائـطـ الـاـتـصـالـاتـ وـتـكـنـوـلـوـجـيـاـ  
الـمـعـلـومـاتـ،ـ مـنـ خـلـالـ إـيـجادـ رـوـابـطـ فـعـالـةـ ماـ بـيـنـ أـطـرـافـ النـشـاطـ الـاـقـتـصـاديـ

أ. الـاـقـتـصـادـ الرـقـمـيـ      ب. الـمـوـاـطـنـةـ الرـقـمـيـةـ      ج. الـجـرـائـمـ      د. الـاـتـصـالـاتـ الرـقـمـيـةـ

س ٢- كـلـ مـاـ يـلـيـ مـنـ مـظـاهـرـ الـاـقـتـصـادـ الرـقـمـيـ مـاـ عـدـاـ :

أ. التـسـويـقـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ      ب. الـاـسـتـشـمـارـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ      ج. الـحـكـومـةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ      د. الـمـوـاردـ الـطـبـيعـيـةـ

س ٣-. "الـمـعـاـيـرـ وـالـقـوـاـدـرـ الـسـلـوـكـيـةـ وـالـأـخـلـقـيـةـ وـالـقـانـونـيـةـ الـهـادـفـةـ إـلـىـ ضـمـانـ الـاستـعـمـالـ  
الـسـلـيمـ وـالـأـمـلـلـ لـلـتـكـنـوـلـوـجـيـاـ الرـقـمـيـةـ"

أ. الـاـقـتـصـادـ الرـقـمـيـ      ب. الـمـوـاـطـنـةـ الرـقـمـيـةـ      ج. الـجـرـائـمـ الـاـقـتـصـادـيـةـ      د. الـاـتـصـالـاتـ الرـقـمـيـةـ

س ٤. منـ مـحـاـوـرـ الـمـوـاـطـنـةـ الرـقـمـيـةـ "أـنـ تـكـونـ التـقـنـيـةـ مـتـاحـةـ لـلـجـمـيعـ بـمـاـ فـيـهـمـ ذـوـ الـاحتـيـاجـاتـ الـخـاصـةـ،ـ  
وـتـقـدـيمـ فـرـصـ مـتـسـاوـيـةـ لـلـوـصـولـ الرـقـمـيـ"

أ. الـتـجـارـةـ الرـقـمـيـةـ      ب. الـوـصـولـ الرـقـمـيـ      ج. الـاـمـنـ الرـقـمـيـ      د. الـاـتـصـالـاتـ الرـقـمـيـةـ

س ٥- مـنـ مـحـاـوـرـ الـمـوـاـطـنـةـ الرـقـمـيـةـ "إـجـرـاءـاتـ ضـمـانـ الـوـقـاـيـةـ وـالـحـمـاـيـةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ الـوـعـيـ بـالـاسـتـخـدـامـ  
الـأـمـنـ لـلـوـقـاـيـةـ مـنـ مشـكـلـاتـ سـرـقةـ الـبـيـانـاتـ،ـ وـالـاحـتـيـالـ،ـ وـالـتـحـرـشـ"

أ. الـتـجـارـةـ الرـقـمـيـةـ      ب. الـوـصـولـ الرـقـمـيـ      ج. الـاـمـنـ الرـقـمـيـ      د. الـاـتـصـالـاتـ الرـقـمـيـةـ

س٦: هي الحريات في العالم الرقمي وتنوعية بالحقوق الإلكترونية مثل: حقوق الملكية الفكرية  
أ. محو الأمية الرقمية    ب. الوصول الرقمي    ج. الامن الرقمي    د. الحقوق والمسؤوليات الرقمية

-س٧: المسؤولية الرقمية في الوعي بالعقوبات التي تترتب على استعمال برامج القرصنة أو اختراق البرامج والأنظمة أو التحرش أو سرقة الهوية وغيرها

أ. محو الأمية الرقمية    ب. القوانين الرقمية    ج. الامن الرقمي    د. الوصول الرقمي

س٨- حماية البيانات على الانترنت عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية تعتبر مهارة:

أ. البصمات الرقمية    ب. إدارة الأمن السيبراني    ج. التعاطف الرقمي    د. إدارة الخصوصية

#### س٩- عدد أشكال الاقتصاد الرقمي؟

-التسويق الإلكتروني، والاستثمار الإلكتروني، والحكومة الإلكترونية و التجارة الإلكترونية وغيرها

س١٠- عدد محاور المواطنة الرقمية مع ذكر مثال لكل منها

- محو الأمية الرقمية - القوانين الرقمية - الأمن الرقمي - الحقوق والمسؤوليات الرقمية
- التجارة الرقمية - القوانين الرقمية - الوصول الرقمي - الاتصال الرقمي - اللياقة الرقمية
- الصحة والسلامة الرقمية

#### س١١- اذكر مهارات المواطن الرقمية.

- ٩. هوية المواطن الرقمي.
- ٢- القدرة على إدارة وقت الشاشة.
- ٣- إدارة التسلط عبر الانترنت.
- ٤- إدارة الأمن السيبراني (الجرائم الإلكترونية).
- ٥- إدارة الخصوصية.
- ٦- التفكير الناقد.
- ٧- البصمات الرقمية.
- ٨- التعاطف الرقمي.

#### س١٢ اذكر الخصائص التي يجب توافرها في مواطن عصر المعلوماتية

- ٦. يلتزم الأمانة الفكرية.
- ٧. يحترم الثقافات والمجتمعات في البيئة الافتراضية.
- ٨. يحافظ على المعلومات الشخصية.
- ٩. يدير الوقت الذي يقضيه في استعمال الوسائل الرقمية.
- ١٠. يستعمل الانترنت استعمالاً منظماً وفعلاً.
- ١١. يحمي نفسه من الأفكار السلبية التي تنشر في الوسائل الرقمية.
- ١٢. يستعمل المعلومات والتكنولوجيا استعمالاً آمناً وقانونياً.

| الرقم | العمود أ                    | الرقم | العمود ب  |
|-------|-----------------------------|-------|---|
| ٧     | هوية المواطن الرقمي.        | ١     | القدرة على حماية خصوصية الآخرين والمعلومات المشتركة   |
| ٤     | القدرة على إدارة وقت الشاشة | ٢     | التمييز بين المعلومات الحقيقة والخاطئة، والمحتوى الجيد والضار والاتصالات الموثوقة والمشبوهة |
| ٦     | إدارة الأمن السيبراني       | ٣     | القدرة على إدارة وفهم طبيعة الآثار الرقمية وأثارها الواقعية                                 |
| ١     | إدارة الخصوصية              | ٤     | انهمك الفرد في الألعاب عبر الإنترن特 مع ضبط النفس  |
| ٢     | التفكير الناقد              | ٥     | فهم احتياجات ومشاعر الآخرين على الشبكة العنكبوتية   |
| ٣     | ال بصمات الرقمية            | ٦     | هو حماية البيانات عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية   |
| ٥     | التعاطف الرقمي              | ٧     | القدرة على بناء هوية صحية وإدارتها عبر الشبكة العنكبوتية (الإنترنط)                         |

#### الفصل الخامس : مهارات البيئية : الدرس الأول : التربية البيئية

إن حماية البيئة ورعايتها وتحسينها وتطويرها مهمة ترتبط بوعي الإنسان وثقافته البيئية، وللتربية البيئية دور كبير في خلق الوعي والثقافة البيئية.

| مفهوم التربية البيئية  | مفهوم البيئة  |
|--|---|
| هي عملية ينتج منها تكوين القيم والاتجاهات والمهارات الالازمة لفهم العلاقات التي تربط الإنسان بالبيئة التي يحيا فيها، وتوضح ضرورة المحافظة على موارد البيئة من أجل حياة كريمة | الاطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه على مقوما حياته من غذاء وكساء ومواء ودواء، ويمارس فيه نشاطاته المختلفة" |

ويعد الإنسان أهم عامل حيوي في إحداث التغيير البيئي، وخاصة بعد أن يسر له التقدم العلمي والتكنولوجي مزيداً من فرص إحداث التغيير في البيئة وفقاً لازدياد حاجته إلى الغذاء والكساء

كلها عوامل فعالة في الإخلال بالتوازن البيئي مثل :

١- قطع لأشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومساكن،

٢- الإفراط في استهلاك المراعي

٣- استعمال الأسمدة الكيميائية والمبادات وغيرها من الأنشطة البشرية،

ومن أمثلة القيم البيئية التي يجب أن نتربى على ممارستها وتطبيقها للوصول إلى البيئة التي نأملها،

" المنزل النظيف والمدرسة النظيفة ونظافة الحدائق والمرافق العامة والوقاية من الأمراض والصحة العامة وترشيد الموارد وغيرها من القيم".

## أسئلة كتاب الوزارة

### اهداف التربية البيئية

| المفهوم  | المصطلح                          |
|--|----------------------------------|
| مساعدة الأفراد والجماعات على تقويم مقاييس وبرامج تربية بيئية   | <b>القدرة على التقويم البيئي</b> |
| مساعدة الأفراد والجماعات على إدراك مشكلات البيئة وجميع جوانبها المرتبطة بها                            | <b>الوعي البيئي</b>              |
| إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات لاكتساب خبرات متنوعة  | <b>المعرفة البيئية</b>           |
| المكان الذي يعيش فيه المخلوق الحي  | <b>البيئة</b>                    |
| عملية ينتج منها تكوين القيم والاتجاهات والمهارات الازمة لفهم وتقدير العلاقات التي تربط الإنسان بالبيئة | <b>التربية البيئية</b>           |
| عملية تهدف معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب الوعي بالبيئة وجميع جوانبها ومشكلات المرتبطة بها        | <b>الوعي البيئي</b>              |

### س٢: لماذا تعد التربية البيئية ضرورة في وقتنا الحالي؟

لان البيئة التي يعيش فيها الإنسان، ويحصل منه على مقومات حياته من غذاء وكساء ومواء ودواء، ويمارس فيه نشاطاته المختلفة يجب المحافظة على مواردها وحسن استثمارها لصالح الإنسان؛ من أجل حياة كريمة، ورفع مستوى معيشته. وخاصة بعد أن يسر التقدم العلمي والتكنولوجي للإنسان الأخلاق بالتوازن البيئي مزيداً من فرص إحداث التغيير في البيئة

### س٣: حدد أحد مبادئ التربية البيئية ووضح أهميته؟ \_\_\_\_\_ او

### س٤: "وازن بين أهمية التربية البيئية من الجانب الأخلاقي ومن الجانب العلمي

| المبدأ الأخلاقي  | المبدأ العلمي  | المبدأ الاقتصادي  |
|--|--|---|
| أن يكون الإنسان نافعاً، مثل المساعدة <u>في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي</u> | التعامل مع البيئة من خلال العلم مثل دور البحث العلمي في تنمية الثروة النباتية والتخريط لقليل التلوث. | استغلال موارد البيئة استغلالاً منظماً وغير عشوائياً مثل استغلال الثروات الطبيعية <u>ومنها الغابات</u> استغلالاً منظماً وعدم إهدارها |

### س٥: ناقش أهداف التربية البيئية ودورها في رفع الوعي لدى الأفراد؟

#### اهداف التربية البيئية

- 1. الوعي البيئي :** وهي عملية تهدف إلى اكتساب الوعي بالبيئة وجميع جوانبها ومشكلات المرتبطة بها.
- 2. المعرفة البيئية :** ويقصد بها اكتساب خبرات متنوعة.
- 3. المهارات البيئية :** معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها.
- 4. الاتجاهات والقيم البيئية :** وتعني إكساب الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة وحمايتها وتحسينها.
- 5. المشاركة البيئية :** في حل المشكلات الملحة، مثل مشكلة ثقب الأوزون التي تتطلب تكاتف كل الدول

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

س٦: قارن بين أنواع البيئات؟

| البيئة المشيدة   | البيئة الطبيعية   |
|--|---|
| هو <b>القسم الثاني</b> وتشمل المناطق السكنية، والمناطق الصناعية والمرأكز التجارية والمدارس والمعاهد والطرق، والأراضي الزراعية وغيرها | <b>هو القسم الأول</b> وهي البيئة التي لا دخل للإنسان في وجودها كالغابات والصحاري، وبيئة الشعب المرجانية وغيرها من البيئات الطبيعية. |

س٧: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- يعتبر التلوث من أشد المخاطر التي تهدد البيئة (✓ ...)
- ٢- البيئة التي نعيش فيها بيئة غير مهددة بالمخاطر ولا تعاني التلوث ( ..... ✗ .. )
- ٣- البيئة التي لا دخل للإنسان في وجودها كالغابات والصحاري هي البيئة المشيدة ( ✗ ..... )
- ٤- البيئة المشيدة مثل المناطق السكنية، والمرأكز التجارية والمدارس والمعاهد والطرق (✓...)
- ٥- قطع أشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومساكن من عوامل الإخلال بالتوازن البيئي ✓
- ٦- تعلم المهارات التربوية البيئية التي تسعى إلى التعريف بالمشكلات البيئية وتنمية الوعي البيئي عند الفرد والمجتمع يعتبر أمراً غير ضروريًا ✗ ... )
- ٧- حماية البيئة ورعايتها وتحسينها وتطويرها مهمة ترتبط بوعي الإنسان وثقافته البيئية، وللتربية البيئية دور كبير في خلق الوعي والثقافة البيئية. ( ... ✓ ..... )
- ٨- يجب أن يكون لك دور في المحافظة على نظافة منزلك وجعل بيئتك منظمة ونظيفة ( ... ✓ ... )
- ٩- ليس لك انت وزملائك دوراً في المحافظة على نظافة الصف ومكوناته لأن هناك عامل نظافة في المدرسة ( ✗ .... )
- ١٠- خالد لا يبصق على الأرض لأن كثيراً من الأمراض تأتي من رذاذ الفم ( ... ✓ ... )
- ١١- محمد لا يقم بترتيب طاولته وأدواته المدرسية ويعبث بجدار الصف والطاولات ( إيجابية سلبية )
- ١٢- إزالة الغابات وحرق أشجارها لكي يقوم بالزراعة بدلاً منها (ممارسة إيجابية - سلبية )
- ١٣- جاسم يتطلع للعمل مع شركة بابكو في حملة تنظيف الشواطئ (ممارسة إيجابية سلبية )
- ١٤- المصانع التي تلقي النفايات الكيماوية في المسطحات المائية للتخلص منها (ممارسة إيجابية سلبية )
- ١٥- المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي بصفة عامة يعتبر مبدأ أخلاقي ( ..... ✓ .. )

٦- ضرورة التعامل مع البيئة من خلال العلم مثل دور البحث العلمي في تنمية الثروة النباتية يعتبر مبدأ اقتصادي (...~~خ~~..).

س: اكتب أمثلة لبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تلوث الماء أو الهواء، واقتراح الحلول الممكنة للحد منها؟ (القاء نفايات المصانع في المسطحات المائية - تلوث الشواطئ - عوادم السيارات ودخان المصانع - قطع لأنواع الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومساكن، والإفراط في استهلاك المراجع - استعمال الأسمدة الكيميائية والمبيدات وغيرها من الأنشطة البشرية)

٣- إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للمشاركة على كافة المستويات في العمل على حل المشكلات الملحمة" أي مما يأتي تعبّر عنه العبارة السابقة:

ب. المعرفة البيئية

أ. المشاركة البيئية

د. المهارات البيئية

ج. الاتجاهات والقيم البيئية

## الدرس الثاني : البيئة المستدامة

\* إن أنشطة الإنسان على الأرض أدت إلى ظهور العديد من المشكلات منها التلوث والاحترار العالمي وتعرض التنوع البيولوجي للمخاطر، (عل) \* وقد تزايداً عدد سكان الأرض بشكل شديد الخطورة، \* وازداد استهلاك الفرد الواحد للموارد

### أمثلة لبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تلوث الماء أو الهواء

\* انسكاب النفط والزيت في الماء \* الأبخرة والأدخنة المتتصاعدة من الصناعات \* المخلفات الزراعية ك(المبيدات الحشرية)، والمخصبات. \* تأكل التربة \* حرق الوقود الأحفوري \* يؤثر الضباب الدخاني والملوثات المُسببة للحساسية في صحة الإنسان \* يُسبب تغير المناخ \* تُسبب الغازات السامة المنبعثة من احتراق الغازات والفحش أمراضًا حادة \*

### كيفية حماية البيئة من التلوث "اقتراح الحلول"

- ١- التقليل من رمي المخلفات وإعادة تدويرها
- ٢- التطوع والمشاركة في تنظيف المجتمع
- ٣- نشر ثقافة حماية البيئة بين افراد المجتمع
- ٤- التقليل من استخدام المياه
- ٥- استخدام المصابيح المستدامة والموفرة للطاقة،
- ٦- زراعة الأشجار بكثرة، لأنها تزود الهواء بالأكسجين
- ٧- استخدام مواد كيميائية غير سامة في المنزل، وتجنب وصول المواد الكيميائية إلى المجاري المائية.
- ٨- استخدام مواد كيميائية غير سامة في المنزل، وتجنب وصول المواد الكيميائية إلى المجاري المائية.

أولاً: البيئة المستدامة هي "القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتهم الخاصة"

فإمكانية بقاء الإنسان لعدة أجيال قائمة على هذا الكوكب مرتبطة بمدى حفاظه على الطبيعة ومواردها

تتميز البيئة الطبيعية بقدرة هائلة على تجديد مكوناتها، والمحافظة على مواردها؛ فعندما تسقط ورقة نباتية على التربة فإنها تتحلل، وتعيد عناصر غذائية إلى التربة مرة أخرى،

**إلا أن تدخل الإنسان في البيئة واستعماله لمواردها الطبيعية استعملاً مفرطاً، أدى إلى إلحاق الضرر بها، وظهور العديد من المشكلات البيئية الخطيرة، مثل تأثير غازات الدفيئة، وإزالة الغابات ، والاحترار العالمي، وإنتج النفايات**

**التنمية المستدامة** "تمثل في "تبذلية احتياجات الأجيال الحالية من دون المساومة على قدرة الأجيال المقبلة على الحياة والبقاء والتوزيع المناسب والعادل للموارد والحقوق والثروات بين الأفراد على مر الزمن والمساواة المتبادلة بين الأجيال المختلفة وبين أفراد الجيل "

**البيئة المستدامة** ← **تحتاج إلى** **تنمية مستدامة**

**وتعزى التنمية المستدامة لترجمة لتفاعل الإنسان مع البيئة لتجنب استنزاف الموارد الطبيعية أو تدهورها، والحفاظ على جودة البيئة لأمد طويل**

**أبعاد التنمية المستدامة**

**١-البعد الاقتصادي** :يهدف تطوير القدرات الإنتاجية ودعم البحث العلمي وتحفيز الاستثمارات والإدارة الحديثة للمضاعفة الإنتاج بما يكفي احتياجات الإنسان الأساسية

**٢-البعد الاجتماعي** :يمثل التوزيع العادل للثروات وتوفير الحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لجميع أفراد المجتمع من دون تمييز

**٣-البعد البيئي** :يهدف تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجدددة وترشيد استهلاك مصادر الطاقة غير المتجدددة وإعادة التدوير والتقليل من الآثار الضارة لأنشطة الإنتاجية

**ثانيًا: أهداف التنمية المستدامة**

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| ١- القضاء على الفقر                                | ٢- القضاء على الجوع .                  | ٣-الصحة الجيدة .                         | ٤- ضمان التعليم الجيد                   |
| ٥- تحقيق المساواة بين الجنسين.                     | ٦-ضمان توافر المياه وخدمات الصرف الصحي | ٧-ضمان الحصول على خدمات الطاقة الحديثة   | ٨-تعزيز النمو الاقتصادي والعملة الكاملة |
| ٩- إقامة بنى تحتية والتصنيع الشامل وتشجيع الابتكار | ١١-مدن ومستوطنات مستدامة.              | ١٠-الحد من انعدام المساواة.              | ١٢-الاستهلاك والإنتاج المسؤولان.        |
| ١٣-تغير المناخ                                     | ١٥-حماية النظم الإيكولوجية البرية      | ١٤-حفظ المحيطات والبحار والموارد البحرية | ١٦-السلام والعدل والمؤسسات              |
| ١٧-تعزيز الشراكات العالمية                         |  |  |   |

## **رابعاً: التقدم الذي أحرزته مملكة البحرين في مجال التنمية المستدامة**

لقد أحرزت مملكة البحرين تقدماً هائلاً في مجال التنمية المستدامة لكل من الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، ونعرض هنا بعضًا من إنجازات المملكة في **البعد البيئي من أجل حماية البيئة والموارد الطبيعية**

### **بعض مؤسسات وهيئات التنمية المستدامة في مملكة البحرين**

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

### **\*نماذج من إنجازات مملكة البحرين في مجال التنمية المستدامة في الـ**البعد البيئي** :**

**\*الدستور** : حيث ضمن نصوصاً تكفل حماية للبيئة والثروات الطبيعية .

**\*ميثاق العمل الوطني** . : اتخاذ جميع الإجراءات الازمة لحماية البيئة والحد من التلوث.

**\*قانون البيئة والقرارات المنفذة له**: حماية البيئة والمجتمع وصحة الإنسان والكائنات الحية الأخرى .

**\*قانون الحياة الفطرية والقرارات المنفذة له** . : المحافظة على الكائنات الحية الفطرية وحماية بيئتها.

**\*قانون الثروة البحرية والقرارات المنفذة له**: من خلال إدارة وتنظيم عملية الصيد وشروطها الصحيحة.

**\*التنظيم المؤسسى لحماية البيئة**: تحقيق أحد مبادئ التنمية المستدامة وحماية البيئة ومواردها التلوث

**الاتفاقيات/ البروتوكولات الإقليمية والدولية**. وقعت/صادقت المملكة على العديد من الاتفاقيات /بروتوكولات إقليمية معنية بحماية البيئة وتحقيق التنمية المستدامة.

### **أنشطة كتاب الوزارة**

#### **س : اكتب المصطلح العلمي المناسب في نهاية كل عبارة:**

١- التوزيع العادل للموارد والحقوق والثروات بين الأفراد على مر الزمن ( **التنمية المستدامة** )

٢- أحد أبعاد التنمية المستدامة يهدف تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجدددة وترشيد استهلاكها وإعادة التدوير والتقليل من الآثار الضارة للأنشطة الإنتاجية. ( **البعد البيئي** )

٣- القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الأجيال القادمة. ( **البيئة المستدامة** )

٤- أحد أبعاد التنمية المستدامة يمثل التوزيع العادل للثروات وتوفير الحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لجميع أفراد المجتمع من دون تمييز ( **البعد الاجتماعي** )

#### **س ١ احدد الأبعاد الثلاثة للتنمية المستدامة؟**

"**أبعاد التنمية المستدامة ثلاثة: الـ**بعد الاقتصادي**، الـ**بعد الاجتماعي**، والـ**بعد البيئي****"

#### **س ٢ علل : لماذا يجب على كل دول العالم الإسراع في تطبيق أهداف التنمية المستدامة؟**

أهداف التنمية المستدامة والتي تُعرف أيضاً باسم الأهداف العالمية، باعتبارها دعوة عالمية للعمل على إنهاء الفقر وحماية الكوكب وضمان تمنع جميع الناس بالسلام والازدهار بحلول عام ٢٠٣٠ ، ويطلب تحقيقها شراكة بين الحكومات والمجتمع الخاص والقطاع المدني والمواطنين على حد سواء للتأكد من

أننا نترك لك كوكباً أفضل للأجيال القادمة.

س : ٣ وضع بعض نماذج من إنجازات مملكة البحرين في مجال التنمية المستدامة في البعد البيئي؟

(الدستور. ميثاق العمل الوطني. قانون البيئة والقرارات المنفذة له. قانون حماية الفطرية والقرارات المنفذة له. قانون الثروة البحرية والقرارات المنفذة له. التنظيم المؤسسي لحماية البيئة)

س : ٤ بين دور المجلس الأعلى للبيئة في تحقيق الأهداف البيئية للتنمية المستدامة؟

(قام بصياغة الفصول المعنية بالأهداف البيئية، وجمعها وحصرها مع تحليل تلك البيانات من مصادرها المختلفة ،،، وقدم تقريراً متكاملاً في مشاركته ضمن وفد مملكة البحرين في المنتدى السياسي التابع للأمم المتحدة بنيويورك واستعراض جهود المملكة في تحقيق اهداف التنمية المستدامة )

س : ٥ اكتب أمثلة لبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تلوث الماء أو الهواء، واقتصر الحلول الممكنة للحد من تلك السلوكيات الخطأة؟

\*انسكاب النفط والزيت في الماء \* الأبخرة والأدخنة المتتصاعدة من الصناعات \* المخلفات الزراعية ك(المبيدات الحشرية)، والمخصبات.\* تأكل التربة \* حرق الوقود الأحفوري \* يؤثر الضباب الدخاني والملوثات المُسببة للحساسية في صحة الإنسان \* يُسبب تغير المناخ \* تُسبب الغازات السامة المنبعثة من احتراق الغازات والفحى أمراضًا حادة

س : ٦ وضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- هناك بعدان فقط للتنمية المستدامة هما البعد البيئي والبعد الاقتصادي. ✗
- ٢- من أهداف التنمية المستدامة القضاء على الفقر والجهل والتخلف. ✓
- ٣- يعتبر التلوث من أشد المخاطر التي تهدد البيئة. ✓
- ٤- البيئة التي نعيش فيها بيئه غير مهددة بالمخاطر ولا تعاني التلوث. ✗
- ٥- المجلس الأعلى للمرأة في مملكة البحرين من مؤسسات تحقيق التنمية المستدامة. ✓
- ٦- من أهداف التنمية المستدامة التمييز بين الجنسين. ✗
- ٧- المواطنون البيئيون هي أن يكون المواطن متخصصاً وواعياً للقضايا البيئية ذات الأهمية ✓
- ٨- من أهداف التنمية المستدامة حفظ المحيطات والبحار والموارد البحرية ✓
- ٩- المجلس الأعلى للبيئة من مؤسسات التنمية المستدامة في مملكة البحرين ✓
- ١٠- ميثاق العمل الوطني ليس له دوراً في الإجراءات الالزمة لحماية البيئة والحد من التلوث. ✗
- ١١- قانون الثروة البحرية من أجل تنظيم عملية الصيد وشروطها الصحيحة ✓
- ١٢- لم توقيع مملكة البحرين على الاتفاقيات الإقليمية المعنية بحماية البيئة وتحقيق التنمية المستدامة ✗

س : ١٦ اختر رمز الإجابة الصحيحة مما يأتي:

١- أي مما يأتي لا يعد من أهداف التنمية المستدامة:

ب. القضاء على الجوع

أ. القضاء على الفقر

ج. الصحة الجيدة والرفاه

## ٢- أي مما يأتي يعبر عنه الشكل المقابل:



ب. مفهوم البيئة

د. أهداف التربية البيئية

أ. مفهوم التنمية المستدامة

## ج. أهداف التنمية المستدامة

### ٤- عدد أهداف التنمية المستدامة:

ب. ستة عشر هدفاً

د. ثمانية عشر هدفاً

أ. خمسة عشر هدفاً

ج. سبعة عشر هدفاً

### ٥- الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة:

#### ب. التعليم الجيد

أ. القضاء على الفقر

د. المهارات البيئية

ج. الاتجاهات والقيم البيئية

### الفصل السادس : مهاراتي الصحية : الدرس الأول : الصحة العامة

#### مفهوم الصحة العامة public Health

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

#### ومن أهداف الصحة العامة:

- ١-الارتقاء بالمستوى الصحي العام من خلال تقديم الخدمات الصحية إلى جميع أفراد المجتمع.
- ٢- توفير بيئة صحية سلية عن طريق العناية بالمسكن ومياه الشرب وتأمين الغذاء المتكامل .
- ٣- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها ومنع حدوثها، وذلك بالكشف المبكر برامج الوقاية.
- ٤- تنقيف أفراد المجتمع صحيًا من خلال برامج ثقافية صحية، وحث الأفراد على اتباع السلوكيات الصحية
- ٥- تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.
- ٦- التأهيل الصحي والبدني للمصابين ليصبحوا أفراداً طبيعيين متعمدين بالقدر المناسب من الصحة.

#### مفهوم الصحة (public)

" هي حالة تكامل الجسم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد خلوه من الأمراض والعاهات (الإعاقة)."



### أسباب الأمراض المعدية

**المرض (Disease)** " هو عجز أو قصور في عضو أو جهاز أو أكثر من أعضاء أو أجهزة الجسم، أو عدم توافق ذهني أو اضطراب نفسي."

### مصادر العدوى ومستودعاتها:

**١-مستودعات بشرية** ( وهي يهد البشر المستودعات الرئيسية لسببات الامراض التي تصيبهم فقد ينقلون مسبب المرض نقاً مباشراً او غير مباشر الى افراد اخرين )

**٢-مستودعات حيوانية** وهي(نتيجة لانتقال مسببات الامراض من الحيوانات مثل داء الكلب والانفلونزا)

**٣-مستودعات أخرى** (هي الأماكن التي تنمو وتتكاثر فيها الكائنات المعدية وتنقسم الى ثلاثة فئات)

### تننتقل مسببات الامراض بصورة أساسية إلى البشر بثلاث طرائق:

**١-الاتصال المباشر** (الاتصال بالناس الآخرين بشكل مباشر فتننتقل الامراض مثل الانفلونزا)

**٢-الاتصال غير المباشر** (انتقال المرض عن طريق الهواء او لمس الأشياء الملوثة او رذاذ العطس والكلة)

**٣-النقالات** (مثل انتقال المرض عن طريق المفصليات والحشرات اللاذعة كالبعوض والذباب)

**مرض مستوطن** يستخدم لوصف انتشار المرض في منطقة جغرافية أكثر محدودية.

**الوباء** هو زيادة مفاجئة في عدد حالات المرض - أعلى مما هو متوقع في العادة- وانتقاله إلى أماكن أخرى عن طريق انتقال الإنسان او الحيوان المصابة

**الجائحة** هي حالة انتشار المرض في جميع أنحاء العالم ويصبح خارج عن السيطرة

### الصحة الوقائية ومكافحة الأمراض

**يمكن تقسيم إجراءات مكافحة الأمراض المعدية إلى ثلاثة أقسام هي :**

**١-منع انتشار الأمراض المعدية.**(القضاء على مصدر العدوى -خفض القدرة على العدوى - حجز مصدر العدوى -صحة البيئة وتنقيف المجتمع وتوسيعه ).

**٢- زيادة مقاومة المضيق الجديد** وذلك هذا بالتحصين بالأمصال والمطاعيم.

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

#### **طائق الوقاية من الأمراض المعدية**

٤- عدم ملامسة المريض، وتجنب استعمال أدواته.

١-أخذ التلقحات في وقتها المناسب.

٤- زيارة الطبيب كلما دعت الحاجة.

٣- غسل الفواكه والخضر قبل تناولها.

٥- تناول الأدوية في حالة الإصابة بالمرض .

٦- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بالماء والصابون مدة ٢٠ ثانية، بشكل متكرر خلال اليوم

٧- التنظيف الدوري للمنزل. وتنظيف أسطح المنزل المختلفة بالكلور، حيث أنه يساعد على القضاء على الفيروس الموجود على الأسطح بنسبة فعالة.

٨- الطهي الجيد للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية كاللحوم، والدجاج، والبيض.

٩- لبس الكمامات والقفازات أثناء عملية التسوق.

١٠- استعمال خدمة الدفع الإلكتروني؛ إذ تساهم في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس.

١١- غسل المُعلبات بالماء والصابون قبل استعمالها والتأكد أنها خالية من الانتفاخ، أو الصدا، أو الثقوب، و من تاريخ الصلاحية ..

#### **دور مملكة البحرين في أثناء تفشي جائحة كورونا**

وقد اتخذت مملكة البحرين العديد من الاجراءات بهدف الحفاظ على الصحة العامة وذلك على الصعيد الوقائي، والمؤسسي، والاقتصادي، بالإضافة إلى البرامج التوعوية والحملات الميدانية. ومن **بعض الاجراءات التي جرى تنفيذها ما يأتى:**

١- إتاحة الفحص المجاني لجميع المواطنين والمقيمين في مملكة البحرين من دون تمييز.

٢- تقديم العلاج اللازم لجميع الحالات القائمة والمصابة بالفيروس المستجد من مواطنين ووافدين، وذلك مجاناً في مراكز مخصصة للعزل تحت إشراف فرق طبية مختصة.

٣- غلق المؤسسات التعليمية العامة مع موافقة التعليم بتطبيق نظام التعليم عن بعد. ووفرت منصات تعليمية مختلفة

٤- إغلاق أغلب الأماكن العامة لتقليل التجمعات وتنظيم عمل المجال التجاري والمطاعم....

٥- دفع رواتب البحرينيين في القطاع الخاص لمدة ٣ أشهر من صندوق التأمين ضد التعطل.

٦- إطلاق حملة وطنية بعنوان "مجتمع واعي" بهدف توعية المجتمع البحريني بمخاطر الفيروس.

٧- تفعيل خط مجاني بلغات متعددة ضمن الحملة وجهود الفريق الوطني للتواصل وحجز مواعيد.

- ٨- تدشين التطبيق الإلكتروني "مجتمع واعي" بمبادرة من هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية.
- ٩- إطلاق الحملة الوطنية "متكاتفين لأجل سلامة البحرين" من قبل المجلس الأعلى للمرأة.
- ١٠- إطلاق حملة "فينا خير" بمبادرة من المؤسسة الملكية للأعمال بتقديم التبرعات المالية وخصصت التبرعات لعدد للفئات المتضررة وخصوصاً الأسر المتعففة والعمالة الوافدة.

#### حل أسئلة كتاب الوزارة

#### س ١- صُنِعَ عَلَامَةٌ ✓ أَمَامَ الْعَبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَعَلَامَةٌ ✗ أَمَامَ الْعَبَارَةِ الْخَاطِئَةِ فِيمَا يَأْتِي،

- ١- شرب الماء بكميات كبيرة يقي الإنسان من فيروس كورونا (✓.....✓....).
- ٢- فيروس كورونا يصيب الأطفال وكبار السن فقط لضعف مناعتهم (✗....✗).
- ٣- جميع معقمات اليدين فعالة للقضاء على الفيروسات المعدية (✗.....✗).
- ٤- اتباع التعليمات والارشادات الصحية في اثناء التسوق يقي من الإصابة بالفيروس (✓...).
- ٥- عند انتشار المرض في جميع انحاء العالم يعرف بالوباء (✗....✗) الصـحـ "جـائـةـ"
- ٦- غسل الملعبيات بالماء والصابون قبل استعمالها والتأكد من سلامتها من الانتفاخ، أو الصدأ، والتأكد من تاريخ الصلاحية امرا ليس ضروريا (✗)
- ٧- الفقر والجهل يعدان مشكلات اجتماعية ولا يؤثران على الصحة العامة للفرد (✗..).
- ٨- المشكلات البيئية كالسيول والمستنقعات وكثرة الحشرات والقوارض تؤثر على الصحة العامة للإنسان ✓
- ٩- الصحة هي عبارة عن الصحة الجسمية للفرد فقط وليس شرطاً الصحة النفسية (✗).
- ١٠- الصحة علم وفن حماية الصحة، والوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بغرض تحسين وإطالة العمر من خلال جهود منظمة وخيارات مستنيرة للمجتمع، والمنظمات العامة والخاصة والمجتمعات والأفراد. (✓..).
- ١١- تُعَذُّ الْحَيَوانَاتُ الْمُسْتَوْدِعَاتُ الرَّئِيْسِيَّةُ لِمُسَبِّبَاتِ الْأَمْرَاضِ الَّتِي تُصَبِّبُ الْبَشَرَ. (✗..).

#### س ٢: عَدُدُ اهْدَافِ الصَّحةِ الْعَامَةِ بِذَكْرِ ثَلَاثَةِ فَقْطٍ؟

- ١- الارتقاء بالمستوى الصحي العام من خلال تقديم الخدمات الصحية إلى جميع أفراد المجتمع.
- ٢- توفير بيئة صحية سليمة عن طريق العناية بالمسكن ومياه الشرب وتأمين الغذاء المتكامل.
- ٣- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها ومنع حدوثها،

#### س ٣: اذكري مصادر العدوى ومستودعاتها؟

- ١- مستودعات بشرية ( وهي يهد البشر المستودعات الرئيسية لمسببات الامراض التي تصيبهم فقد ينقلون مسبب المرض نقلآ مباشرا او غير مباشر الى افراد آخرين )
- ٢- مستودعات حيوانية وهي (نتيجة لانتقال مسببات الامراض من الحيوانات مثل داء الكلب والانفلونزا )
- ٣- مستودعات أخرى ( هي الأماكن التي تنمو وتتكاثر فيها الكائنات المعدية وتنقسم الى ثلاثة فئات )

س٤: اشرح كيفية انتقال مسببات الامراض المعدية؟

تنتقل مسببات الامراض بصورة أساسية إلى البشر بثلاث طرائق:

١- الاتصال المباشر (الاتصال بالناس الآخرين بشكل مباشر فتنتقل الامراض مثل الانفلونزا)

٢- الاتصال غير المباشر (انتقال المرض عن طريق الهواء او لمس الأشياء الملوثة او رذاذ العطس والكحة)

٣- النائلات (مثل انتقال المرض عن طريق المفصليات والحشرات اللاذعة كالبعوض والذباب)

س٥: اشرح دور مملكة البحرين أثناء تفشي جائحة كورونا؟

١- إتاحة الفحص المجاني لجميع المواطنين والمقيمين في مملكة البحرين من دون تمييز.

٢- تقديم العلاج اللازم لجميع الحالات القائمة والمصابة بالفيروس المستجد من مواطنين ووافدين، وذلك مجاناً في مراكز مخصصة للعزل.

٣- غلق المؤسسات التعليمية العامة مع موافقة التعليم بتطبيق نظام التعليم عن بعد. ووفرت منصات تعليمية مختلفة

٤- إغلاق أغلب الأماكن العامة لتقليل التجمعات وتنظيم عمل المجال التجارية والمطاعم....

٥- تدشين التطبيق الإلكتروني "مجتمع واعي" بمبادرة من هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية

س٦: اكتب رقم العبارة في العمود (أ) مقابل ما يناسبها في العمود (ب)

| الرقم | العمود أ            | الرقم | العمود ب  |
|-------|---------------------|-------|---|
| ٤     | الاتصال المباشر     | ١     | في حالة انتشار المرض في جميع أنحاء العالم                               |
| ٣     | وباء                | ٢     | مثلاً انتقال المرض عن طريق المفصليات والحشرات اللاذعة كالبعوض والذباب   |
| ٥     | الاتصال الغير مباشر | ٣     | عندما ينتشر المرض عند انتقال الإنسان أو الحيوان المصاب بين بيئات مختلفة |
| ٢     | النائلات            | ٤     | الاتصال بالناس الآخرين بشكل مباشر فتنتقل الامراض مثل الانفلونزا         |
| ١     | الجائحة             | ٥     | انتقال المرض عن طريق الهواء او لمس الأشياء الملوثة او رذاذ العطس والكحة |

س٧: من أهداف الصحة العامة: اختار الإجابة الصحيحة مما يلى:

أ. إكساب الأفراد والجماعات مجموعة من الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة

ب. اكتساب الوعي المرهف بالبيئة وجميع جوانبها والمشكلات المرتبطة بها.

ت. حل مشكلة ثقب الأوزون

ث. تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.

٢- دور مملكة البحرين في أثناء تفشي جائحة كورونا: اختار الإجابة الصحيحة مما يلى:

- أ. تفعيل خط مجاني بلغات متعددة      ب. إطلاق الحملة الوطنية "متكاتفين لأجل سلامة البحرين"  
ج. تدشين التطبيق الإلكتروني "مجتمع واعي".      د. جميع ما سبق.
- 

### **الدرس الثاني : الصحة النفسية**

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

**مظاهر الصحة النفسية تمثل في تحقيق بعض الجوانب التالية**

- ١-الإيجابية** ( يواجه العقبات ويبذل الجهد )
- ٢-التفاؤل** ( وعدم التشاوُم للنظر في الأمور )
- ٣-تعرف الفرد على إمكاناته وقدراته** ( يضع اهدفه وفقاً لقدراته وتجنب الإحباط )
- ٤- تقبل النقد** ( ولا يشعر بالنقص لكي ينجح في العمل الجماعي )
- ٥-القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة** ( لكي يشعر بالتوافق مع نفسه والأخرين)
- ٦-أشبع الفرد لدواته وحاجاته** (الفيسيولوجية والنفسية دون افراط او تفريط)
- ٧-القدرة على ضبط الذات** ( ضبط نفسه والتحكم في سلوكه )
- ٨-ثبات الانفعال** (في المواقف المتشابهة مثل الخوف من شيء مرة وعدم الخوف مرة أخرى)
- ٩-النضج الانفعالي** (في التعبير عن انفعالاته ويكون وسطاً منضبطاً وعدم التهور أو التبلد)
- ١٠-القدرة على تحمل المسؤولية** ( مثل اتخاذ القرارات بنفسه )

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

- ١- من مواجهة مشكلات الحياة.
- ٢ - من النمو الاجتماعي السليم.
- ٣-من التعليم الجيد.
- ٤- النجاح المهني.
- ٥- تدعم الصحة البدنية للفرد.
- ٦-تؤدي إلى أمان وطمأنينة الفرد.
- ٧- تحقق زيادة كفاية الفرد ورفع إنتاجيته.

**أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:**

- ١-الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايتها.
- ٢-الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع.
- ٣- يقلل من نسبة الانحراف والخروج عن القانون.
- ٤-تؤدي إلى احتفاء بالإدمان، والخمور والسرقة والقتل.
- ٥-المجتمع الذي يسود أفراده الصحة النفسية يكون أقدر على التعاون والتكامل والتآلف لتحقيق أهدافه .

وتتعدد الاضطرابات النفسية، وسنناوش أبرزها على النحو الآتي:

الوسواس القهري - الاكتئاب - الخوف المرضي (الفوبيا) - اضطراب الشخصية

### حل أسئلة الكتاب الوزاري

| المصطلح            | المفهوم   |
|--------------------|---|
| الصحة العامة       | علم وفن حماية الصحة، والوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بغرض تحسين وإطالة العمر من خلال جهود منظمة وخيارات مستنيرة للمجتمع، والمنظمات العامة، والخاصة، والمجتمعات والأفراد. |
| الاضطرابات النفسية | هي حالات من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة، بمعنى أنه عكس الصحة النفسية.   |
| الصحة النفسية      | هي رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الآخرين والموافق والأحداث من حوله.   |
| العلاج النفسي      | مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لنقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية".   |
| الصحة              | هي حالة تكامل الجسم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد خلوه من الأمراض والعاهات ("الإعافة")."   |
| المرض              | هو عجز أو قصور في عضو أو جهاز أو أكثر من أعضاء، أو أجهزة الجسم، أو عدم توافق ذهني، أو اضطراب نفسي.  |
| الطبيب النفسي      | هو يحمل مؤهلاً في الطب ويستعمل العلاج الدوائي بالعقاقير.  |
| الخصائص النفسية    | هو يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي، ويقدم الجلسات العلاجية باستعمال طرق العلاج المعروفة بنتائجها، وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها                |

س٢: اذكر ثلاثة من مظاهر الصحة النفسية؟

١- الإيجابية

٢- التفاؤل

٣- تقبل النقد

س٣: اكتب فيما يلى نقطتين :

١- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد .. [تمكن الفرد من عدة أمور وهي :]

١- من مواجهة مشكلات الحياة.

٢- من النمو الاجتماعي السليم.

٤- النجاح المهني.

٣- من التعليم الجيد.

## ٢-أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

- ١- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايتها.
- ٢- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع.

## س٤: اذكرى خطوات علاج الاضطرابات النفسية ؟

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

٢- مراجعة المتخصصين "الطبيب النفسي والأخصائي النفسي"

٣. تعديل السلوك وعلاجه نفسياً

## س٥: علل فيما يأتي :

١- الاعتراف بالمشكلة هو اولى خطوات الحل ؟ ... لان الشخص يحاول البحث عن الحل اما الانكار يزيد المشكلة مستقبلا

٢- العلاج بالتخيل احد الأساليب الناجحة في علاج الاضطرابات النفسية ؟ .....

"تأتي أهمية العلاج بالتخيل من أنَّ بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في الواقع لعدم قدرتهم على المواجهة، وأثبتت الدراسات أن التخيل إذا طبق باتفاقٍ فكان المريض مارس الموقف واقعياً.

٣- المريض النفسي عليه ان يعالج نفسه عند لدى المختصين من الأطباء وعدم اللجوء لغيرهم ؟  
"لأن لجوء المريض لغير المختصين يؤدي الي استمرار المشكلة وربما تفاقمها".

## ٤- استعمال خدمة الدفع الإلكتروني للوقاية من الامراض ؟

"لانها تساهم في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس "

## ٥- يجب على المريض النفسي الصبر وعدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية ؟

"لان ذلك سوف يأتي تدريجيا اذا تقييد المريض بتعليمات المعالج النفسي"

## س٦: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- الفرد الصحي انسان سليم عقلا وجسما ويمكنه ان يكون مصدر نفع وخير لنفسه ومجتمعه ويسمح في تنمية بلده ( ... ✓ ... )
- ٢- تقتصر الصحة العامة علي البيئة فقط ( ✗ .... )
- ٣- الفقر يعد مشكلة اجتماعية تؤثر في الصحة العامة وبالتالي تؤثر في صحة الفرد ( ✓ .. )
- ٤- الصحة النفسية هي الخلو تماما من الامراض ( ... ✗ .... )
- ٥- ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والاجتماعية فقط ( ... ✗ ... )
- ٦- من سمات الشخصية التي تعاني من الوسواس القهري هو شعورها بأنها افضل من الاخرين وعدم اعترافها بأخطائها ( ... ✗ .. )

- ٧- الاتصال المباشر بآنس أحد أنماط انتقال مسببات الامراض مثل نزلات البرد ( ✓ ... )
- ٨- الخوف المرضي (الفوبيا) هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح ( ✗ ... )
- ٩- من مظاهر الصحة النفسية تتمثل في تحقيق بعض الجوانب الإيجابية منها التفاؤل. ( ✓ ... )
- ١٠- إن أولى خطوات العلاج النفسي والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها. ( ✓ ... )
- ١١- العلاج النفسي هو مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تستهدف تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية. . ( ✓ ... )

#### **س ٧: حدد فيما يلى الموقف الطبيعي او المرضي ؟**

- ١-يسافر برا دائماً مهما كانت الصعوبات لأنه يخاف ركوب الطائرة ( ..... مرضى .... )
- ٢-يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من اغلاق الباب الخارجي ( ..... مرضى .... )
- ٣-حزن عند فقد عزيز لبعض الوقت ( .....  الطبيعي ... )
- ٤-جلس وحيداً في بيته ولا يهتم بنظافة ملابسه ودائماً متشارم ( ..... مرضى .... )
- ٥-قبل تسلیم ورقة الامتحان يحب أن يراجع جميع الإجابات مراجعة سريعة ( .....  الطبيعي .. )

#### **س ٨: حدد مظاهر الصحة النفسية من الحالات الآتية :**

- ١-(تقبل النقد ...) سلمى كاتبة روايات تتقبل النقد البناء وهذا يدفعها الى مزيد نت الابداع والنجاح
- ٢- (. القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة.) خالد يحسن التعامل مع اقاربه ومجتمعه ويكون علاقات اجتماعية طيبة
- ٣-(التفاؤل ..) راشد يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والعمل والاسرة والاصدقاء
- ٤-(ضبط النفس ...) طلال يتصرف في المواقف الصعبة بضبط النفس ويعبر بطريقة متزنة وغير ضارة
- ٥- (. القدرة على تحمل المسؤولية.) يحافظ محمد على أداء الصلوات في وقتها ويلتزم بأداء الواجبات المدرسية

#### **س ٩ : حدد نوع الاضطراب النفسي من خلال الاعراض الآتية " "**

- ١- (. الخوف المرضي (الفوبيا) ).....يسافر برا دائماً مهما كانت الصعوبات لأنه يخاف ركوب الطائرة
- ٢- (...) الوسواس القهري). يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من اغلاق الباب الخارجي
- ٣- (...) الاكتئاب .. ترك ممارسة الأنشطة التي يحبها وبدأ يتغيب عن العمل
- ٤- (...) الوسواس القهري). تغسل ساعات طويلة خوفاً من الجراثيم
- ٥- (...) اضطراب الشخصية). من أسباب السمنة الزائدة لديها أنها عندما تحزن تتناول الكثير من الطعام