

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



تلخيص أسر 102

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 11:29:31 2024-10-10

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

المزيد من مادة
تربية أسرية:

إعداد: محمد عبد المعاطي أبو محمد

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ملخص أسر 102

1

مراجعة عامة أسر 102

2

تلخيص أسر 102

3

كراسة أنشطة مقرر أسر 102

4

نموذج إجابة امتحان نهاية الفصل الأول

5

الدرس الأول : (اتخاذ القرار والتفكير الناقد)

مفهوم اتخاذ القرار : هي العملية التي يجري فيها الالتزام باتخاذ قرار ما

أنواع القرارات التي يجري اتخاذها على مستوى الحياة العامة :

مثال

- 1-قرارات تخص الفرد : قرارات تؤثر في حياة الفرد ولا تؤثر في حياة الآخرين (دخول الجامعة – شراء هاتف)
- 2-قرارات تخص الجماعة : قرارات متعلقة بمصير مجموعة من الناس (اسرة – مرؤسين في العمل)
- 3-قرارات عادية : قرارات ليس له تأثير خطير (قرار اختيار لون السيارة ابيض أم اسود)
- 4-قرارات مصيرية : قرارات تخص الفرد أو مجموعة من الأفراد (التقاعد والبدء بمشروع خاص – العمل بدولة أخرى)
- 5- قرارات دورية : منخذ القرار لديه فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه المشكأ (قرار مكان شراء ملابس العيد)
- 6-قرارات طارئة : قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت إتخاذ القرار (مثل تعطل السيارة فجأة في الطريق)

خطوات اتخاذ القرار :

- 1-تحديد المشكلة
- 2- جمع المعلومات
- 3-إقتراح الحلول
- 4- تقويم الحلول
- 5- تحديد النتائج
- 6- اتخاذ القرار
- 7-التأكد من سلامة القرار

مبادئ اتخاذ القرار السليم :

- 1-صارح نفسك عن السبب الحقيقي لأي خيار
- 2- شاور غيرك وافتح عقلك لآراء الآخرين
- 3-افحص خياراتك مع مراعاة جميع العوامل
- 3- تعلم من نتائج قراراتك السابقة

مفهوم مهارة التفكير الناقد : القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقويمها طبقاً لمعايير معينة

خطوات التفكير الناقد :

- 1-جمع المعلومات والوثائق
- 2-استعراض الآراء المختلفة
- 3-مناقشة الآراء وفحصها
- 4- تمييز نواحي القوة والضعف في الآراء

خصائص التفكير الناقد :

- 1- يفرق بين الرأي والحقيقة
- 2- يستخدم مصادر علمية موثوقة
- 3- يبحث عن الأسباب والأدلة
- 4- يفصل بين التفكير العاطفي والتفكير المنطقي

معوقات التفكير الناقد :

- 1-التسرع في الفهم والاستيعاب.
- 2- التسرع في إبداء الرأي وإصدار الأحكام.
- 3-البعد عن الموضوعية عند تقييم الأفكار.
- 4-التعصب والتحيز لرأي معين أو فكرة ما.

أسئلة على الدرس الأول (اتخاذ القرار والتفكير الناقد)

- 1- علل قرار شراء ملابس العيد من القرارات الدورية ؟ لأن متخذ القرار لديه فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه المشكلة
- 2- علل في التفكير الناقد يتم مناقشة الآراء وفحصها ؟ وذلك لتحديد الآراء الصحيحة وغير الصحيحة

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- 1- (x) عملية اتخاذ القرار تمثل الاختيار بين الصواب والخطأ فقط (إيجاد حلول لمشكلات)
- 2- (x) المرحلة الثالثة من مراحل اتخاذ القرار جمع المعلومات - (إقتراح الحلول)
- 3- (x) من أمثلة القرارات المصيرية إختيار لون السيارة التي ستشترها (العادية)
- 4- (√) القرارات التي يتم اتخاذها يومياً وبكثرة يطلق عليها قرارات روتينية
- 5- (√) قد يتم اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بمجموعة من الناس من قبل فرد واحد
- 6- (√) التفكير الناقد هو نمط من التفكير الهادف يستعين بالاستدلال (الأدلة والبراهين) والاحتمالات الممكنة واتخاذ القرارات المناسبة لحل مشكلات محددة وإنجاز مهام معينة
- 7- (√) تبدأ عملية صنع القرار بالتعرف على المشكلة وتشخيصها تشخيصاً جيداً

تلخيص درس الإبداع والابتكار

مفهوم الإبداع : عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود

مفهوم الابتكار : الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع

عناصر الإبداع والابتكار :

- 1- الطلاقة
 - 2- المرونة
 - 3- الأصالة
 - 4- الحساسية للمشكلات
- 1- الطلاقة : القدرة على إنتاج أفكار عديدة وتقاس بعدد وسرعة الاستجابات
 - 2- المرونة : السهولة التي يتغير بها الفرد في موقف ما أو وجهة نظر عقلية معينة
 - 3- الأصالة : قدرة الفرد على إنتاج أفكار وحلول غير مألوفاً للمشكلة
 - 4- الحساسية للمشكلات : هي الوعي بوجود مشكلات أو حاجات أو عناصر ضعف في البيئة أو الموقف
- طرائق توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية :

- 1- العصف الذهني
 - 2- قبعات التفكير الست
 - 3- طريقة سكامبر
- أولاً : طريقة العصف الذهني

مفهوم العصف الذهني : تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (5-15 دقيقة)

ثانياً : طريقة قبعات التفكير الست

- 1- القبة البيضاء : تمثل هذه القبة التفكير الموضوعي المحايد عن طريق جمع وسرد المعلومات

2- القبة الصفراء : تمثل الجانب المتفائل حيث يتم ذكر الجوانب الإيجابية المشرقة

3- القبة السوداء : تمثل هذه القبة التفكير التشاؤمي بذكر الجوانب السلبية

4- القبة الحمراء : تمثل هذه القبة التفكير العاطفي من خلال وصف مشاعر الفرد والآخرين

5- القبة الخضراء : تمثل هذه القبة التفكير الإبداعي من حيث إبتكار الأفكار للمشروعات الجديدة

6- القبة الزرقاء : تمثل هذه القبة التفكير في التفكير من خلال ضبط عملية التفكير واتخاذ القرار

ثالثاً : طريقة سكامبر

تُعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال مجموعة من الخطوات (الإجراءات) :

1-الإستبدال : تبديل شيء في المنتج أو الفكرة بشرط أن يتغير للأفضل

2- التجميع : تجميع الأشياء ودمجها لتكون شيئاً واحداً

3-التكيف : إعادة تشكيل المنتج ليتكيف مع بيئته الجديدة

4-التعديل : تغيير الشكل أو النوع من حيث إضافة أو استعمال ألوان أخرى أو أصوات أو حجم أو طعم.

5- العكس أو إعادة الترتيب: تغيير الترتيب أو الشكل أو النمط أو إحداث تغييرات في الشكل والتصميم.

6-الحذف : الإزالة والتخلص من بعض الأشياء .

7-اقتراح استخدامات أخرى : استعمال الشيء لأغراض غير تلك التي وضع من أجلها .

جهود مملكة البحرين في مجالات الابتكار

أولاً: المبادرات الحكومية في مجال الابتكار :

- 1- الاستثمار في الابتكار.
- 2- حكومة مبتكرة.
- 3- دعم الابتكار.
- 4- حاضنات ومسرات الأعمال
- 5- حماية الأفكار المبتكرة.

ثانياً: الجوائز والمسابقات السنوية التي تنظمها مملكة البحرين في مجال الابتكار:

1 - مسابقة فكرة للابتكار الحكومي

2- جائزة التميز للحكومة الإلكترونية

الذكاء الاصطناعي : تقنية تمكن أجهزة الحاسوب من محاكاة الذكاء البشري مثل المركبة ذاتية القيادة

أسئلة على الدرس الثاني (الإبداع والابتكار)

- علل يعد الذكاء الاصطناعي من مجالات علوم المستقبل ؟ لأنه يشكل أساس تعلم الحاسوب الذي يعد جزءاً أساسياً في تكوين الأجهزة الحديثة

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- 1- (x) الابتكار في التفكير يسبق الإبداع (الإبداع هو من يسبق الابتكار)
- 2- (√) الطلاقة هي توليد عدد كبير من الأفكار تمهيداً للوصول للفكرة الأصلية
- 3- (x) يمكن أن تكون الفكرة أصيلة إذا كانت جديدة على صاحبها فقط (على الجميع)
- 4- (x) الأصالة هي القدرة على تحسس المشكلات وتحديد نقاط الضعف والقوة (الحساسية للمشكلات)
- 5- (x) المرونة هي قدرة الفرد على انتاج أفكار أو حلول جديدة غير مألوفة (الأصالة)
- 6- (√) تختص القبة الحمراء بالتفكير العاطفي

الدرس الثالث (ريادة الأعمال)

مفهوم ريادة الأعمال : إنشاء عمل حرّ يتّسم بالإبداع، ويتّصف بالمخاطرة.

أبعاد ريادة الأعمال : يوجد ثلاث أبعاد هما

- 1- حر (المسؤولية) : العمل مستقل لمالكه رائد الأعمال
- 2- الإبداع والابتكار : فكرة جديدة مبتكرة وإبداعية لمنتج جديد أو تطوير منتج
- 3- المخاطرة : العقبات والمشكلات التي تواجه رائد الأعمال

أهمية ريادة الأعمال :

- 1- دعم الإقتصاد الوطني بما يتواءم مع رؤية المملكة 2030 وهدفها (زيادة دخل الأسرة)
- 2- اكتشاف موارد جديدة.
- 3- إيجاد وفتح أسواقٍ جديدة للسلعة
- 4- خلق فرص وظيفية جديدة .

مفهوم رائد الأعمال : هو الشخص الذي لديه الإرادة والقدرة، والإبداع لتحويل فكرة جديدة إلى مشروع رياديّ

سمات رائد الأعمال :

- 1- الثقة بالنفس
- 2- الحماس
- 3- الإبداع والابتكار
- 4- تحمل المخاطر
- 5- يتقبل النقد
- 6- المثابرة والإصرار
- 7- القدرة على الإقناع

مفهوم ريادة الأعمال الإجتماعية : هي نهج يطور ويموّل من خلاله الأفراد، أو المجموعات، حلولاً للقضايا الاجتماعية

أسئلة على الدرس الثالث (ريادة الأعمال)

- 1- علل : تزايد الاهتمام بالريادة في المشاريع الصغيرة في الأونة الأخيرة ؟ لتحقيق الاستدامة في سوق العمل
- 2- علل للريادي نظرة إيجابية في جميع المواقف والظروف التي يعيشها ؟
- الإجابة : لأن لديه القدرة على إيجاد حلول إبداعية ومبتكرة لمواجهة كافة المواقف والظروف والتحديات
- 3- علل لريادة الأعمال أهمية كبيرة ؟ للإسهام في خلق فرص وظيفية جديدة

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- 1- (×) يسعى الريادي دوماً إلى أن يكون مشروعه يسير كبقيّة المشروعات في سوق العمل (مميز ومبتكر)
- 2- (√) كل صاحب مشروع يجب أن يكون ريادياً
- 3- (×) يعد الإبداع والابتكار عنصراً من عناصر ريادة الأعمال التي يمكن الاستغناء عنها (لا يمكن)
- 4- (√) الريادي هو الشخص الذي يتخذ قراراتٍ في ظروفٍ آمنةٍ وتخفض فيها نسبة المخاطر
- 5- (√) يعمل الريادي بإصرارٍ ومثابرةٍ حتى يصل إلى الهدف المطلوب ويرفض الانسحاب من المواقف الصعبة
- 6- (√) يساعد الإبداع والابتكار المؤسسات الريادية في رفع مستوياتها التنافسية إلى المستوى العالمي
- 7- (√) من سمات رائد الأعمال بأنه لديه القدرة على إقناع الآخرين بفكرته ووجهة نظره باقتدار

الدرس الرابع : (المشروعات الصغيرة)

المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير:

- 1- عدد العاملين بالمشروع
 - 2- حجم رأس المال المستثمر
 - 3- حجم المبيعات
 - 4- حصة المنشأة في السوق
 - 5- حجم الأرباح التي تحققها المنشأة الصغيرة
- مفهوم المشروع الصغير: مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالباً ما يستحوذ على حصة في السوق

المعايير	نوع المؤسسة	المتناهية الصغر	الصغيرة	المتوسطة
عدد العمالة		حتى 5 عمال	6-50 عاملاً	51-100 عامل
الإيرادات السنوية (دينار بحريني)		1-50000	1-5 مليون	1-10 مليون

تقسيم (تصنيف) المشروعات حسب طبيعة النشاط :

- 1 - إنتاجية : أساسها التحويل بمعنى تحويل المواد الخام إلى منتج نهائي
مثال للمشروعات الإنتاجية : (صياغة الذهب والفضة - صناعة الفخار - مخبز)
 - 2- خدمية : أساسها القيام نيابة عن العميل بخدمة كان سيؤديها بنفسه
مثال للمشروعات الخدمية : (حلاق - تخليص معاملات - تصليح الحواسيب والإلكترونيات)
 - 3- تجارية : أساسها شراء سلعة مصنعة أو عددة سلع مختلفة وبيعها وتوزيعها
مثال للمشروعات التجارية : (بقالة - محل بيع الهواتف - قرطاسية)
- أهم الطرائق لإيجاد الأفكار للمشروعات :

- 1 - التجديد : دراسة مشروع موجود ومحاولة تأسيس نفس المشروع بعد تطويره
- 2 - إغتنام الفرصة : هو وجود حاجة لدى قطاع معين من المستهلكين ومحاولة تلبية هذه الحاجة

3- الابتكار : هو نوع جديد من المشروعات التي لم تكن موجودة من قبل

أهمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة في الإقتصاد الوطني :

1. تنويع تشكيلة المنتجات
2. صناعات داعمة للأنشطة الكبيرة والمتوسطة
3. توفير فرص العمل الذاتية
4. الاستفادة من الثروات المحلية وإعادة تفعيلها.

مفهوم التمويل : توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره

مصادر التمويل :

- 1- مصادر التمويل الذاتية : وتشمل (1- الفرد نفسه 2- الأسرة 3- الأصدقاء)
- 2- مصادر التمويل الحكومية : وتشمل (1- بنك البحرين للتنمية 2- مؤسسة تمكين)
- 3- مصادر التمويل الخاصة : وتشمل (1- بنك الإبداع 2- بنك العائلة 3- البنوك التجارية)

أهمية حاضنات ومسرعات الأعمال :

1- زيادة فرص نجاح المشروعات الناشئة 2- إيجاد منافذ تسويقية للمشروعات الناشئة

3- إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الفنية والمالية والإدارية والقانونية

4- تصنيف (أنواع) حاضنات الأعمال في مملكة البحرين :

- 1- الحكومية : مثل 1- مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة 2- مركز تنمية قدرات المرأة البحرينية (ريادات)
- 2- الخاصة
- 3- المختلطة : مثل (1- تنمو 2- رُكن " حاضنة الأعمال لمشروعات تقنية المعلومات والاتصال)

الفرق بين حاضنات الأعمال ومسرعات الأعمال :

أولاً : حاضنات الأعمال : تختارُ مشروعاتٍ واعدةً لكنها تحتاج الكثير من التطوير والتحديث

مدة إحتضان المشروعات : فتراتٍ طويلة (أكثر من ٦ أشهر وقد تصل على سنوات)

ثانياً مسرعات الأعمال : تختار فقط المشروعات الواعدة جداً وشبه المكتملة

مدة إحتضان المشروعات : فترةً قصيرة تتراوح بين شهر و ٦ أشهر

أسئلة على الدرس الرابع (المشروعات الصغيرة)

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- 1- (√) من المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير عدد العاملين في المشروع
- 2- (√) المشروع الصغير هو مشروع مستقل في ملكيته وإدارته وغالباً ما يستحوذ على حصة في السوق
- 3- (√) تختلف المشروعات عادة باختلاف نوع النشاط الإنتاجي الذي يمارسه المشروع
- 4- (×) إن الاقتصاد الوطني لا يتأثر تأثراً كبيراً عند إهمال وإغفال المشروعات الصغيرة (يتأثر)
- 5- (×) تصنف مؤسسة محمد التي يبلغ عدد عمالها (55) عاملاً بأنها مؤسسة **صغيرة** (متوسطة)
- 6- (×) مؤسسة سلمان مؤسسة **صغيرة** لأن معدل أرباحها السنوية يقدر ب (50000) دينار بحريني (متناهية)
- 7- (√) تعد مؤسسة مريم مؤسسة متناهية الصغر لأن عدد موظفيها (5) ويبلغ مبيعاتها السنوية (40000) دينار بحريني
- 8- (×) كثرة المشروعات الصغيرة والمتوسطة تمثل **عائقاً** أمام عجلة النمو الاقتصادي و**تزيد** من مشكلة الباحثين عن العمل (تزيد (تدعم) عجلة النمو الإقتصادي وتوفر فرص العمل)
- 9- (√) بعض مصادر التمويل تدرب رواد الأعمال وتتابع مؤسساتهم بالإضافة للتمويل المالي
- 10- (√) تتراوح مدة احتضان المؤسسة في مملكة البحرين من (1-3) سنوات
- 11- (√) تعد حاضنة ريادات إحدى مبادرات مجلس الأعلى للمرأة

الدرس الخامس : (الثقافة المالية)

مفهوم الثقافة المالية: هي امتلاك الأفراد معارف ومهارات في إدارة المال، وتوعيتهم بأن قراراتهم تأثر عليهم وعلى المجتمع

أهمية الثقافة المالية :

1. تسمح للأفراد بالمشاركة في الأسواق المالية
2. تسمح للأفراد بالتخطيط لمرحلة التقاعد
3. قدرة الأفراد على المفاضلة بين المنتجات والخدمات المالية
4. عدم تأثر الأفراد بالقرارات المالية لأقرانهم

مفهوم ميزانية الأسرة : الميزانية هي التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة.

وبشكل عام توزع ميزانية الأسرة على بنود الإنفاق المنزلي كما يأتي:

3- الادخار

2- البنود المتغيرة

1- البنود الثابتة

1- البنود الثابتة : مثل (إيجار المسكن - فواتير المياه والكهرباء والهاتف - المواد الغذائية - المصروفات الشخصية)

2- البنود المتغيرة : مثل " الملابس (الثياب والأحذية) - المصروفات الإجتماعية (شراء الهدايا - الهوايات)

التعليم (أدوات كتابية ومصاريف مدرسية) - العلاج (رسوم الكشف الطبي والأدوية) - تناول الوجبات خارج المنزل "

3- الادخار : من الأمور الهامة عند تخطيط الميزانية لمواجهة الظروف الطارئة

الهدف من الميزانية :

1. يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها. 2. فهم الوضع المالي للأسرة وتجنب حالات التبذير والتبذير
3. توفير سجلات مالية نافعة يمكن الرجوع إليها 4. ادخار جزء من الدخل المالي باقتطاع بعض النقود

الأسس العامة لإعداد الميزانية :

1. تعد الميزانية متمشية مع أهداف الأسرة. 2 - يراعي الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية
- 3-أن تكون الميزانية واقعية
- 4- أن تتصف بالمرونة والبعد عن الجمود

مفهوم الادخار : توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية.

ينقسم الادخار إلى :

- أ-ادخار عيني : ويكون على هيئة سلع أو بضائع مثل حفظ بعض الخضروات أو الفواكه في مواسمها
- ب-ادخار نقدي : على هيئة نقود: وهو الادخار الغالب في الوقت الحاضر.

أنواع الادخار :

- أ-الادخار الإجباري : وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي
- ب-الادخار الاختياري : ونعني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد

فائدة الادخار الاختياري :

1. تأمين الحاجات المستقبلية للأسرة. 2. تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث
2. توفير دخل يتزايد تدريجيًا . 4. ازدهار الوطن وتنميته

أسئلة على الدرس الخامس (الثقافة المالية)

- 1 - علل : الادخار من الأمور الهامة التي يجب على الأسرة الإلتفات لها ؟ لمواجهة الظروف الطارئة
- 2 - علل يجب أن تتصف الميزانية بالمرونة والبعد عن الجمود ؟ حتى تقبل الأسر على إتباعها
- 3 - علل يراعى في الميزانية أن يكون الصرف أقل من الدخل ؟ لإدخار مبالغ تستفيد منها الأسرة

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

- 1 - (√) الثقافة المالية هي امتلاك الأفراد معارف ومهارات في إدارة المال، ووعيهم بأن قراراتهم وتصرفاتهم المالية سيكون لها تأثير في حياتهم الشخصية، وفي أفراد المجتمع الذي يعيشون فيه
- 2 - (√) تشجع الثقافة المالية الأفراد على الاستثمار
- 3 - (×) لا تختص الثقافة المالية بادخار الأموال وتأمين المعاشات التقاعدية (تختص مثال الادخار الإجباري)
- 4 - (×) تساعد الثقافة المالية على محاكاة الآخرين في اتخاذ القرارات المالية (مستقل في قراراته المالية)

- 5- (√) تسمح الثقافة المالية للأفراد بتحقيق الأمن المالي لأسرهم
- 6- (√) تسمح الثقافة المالية للأفراد بالتغلب على نقص وتخفيض المساعدات الحكومية
- 7- (×) الاستثمار هو توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية (الادخار)
- 8- (×) عند توزيع بنود الإنفاق في ميزانية الأسرة، فإن فواتير المياه والكهرباء والهاتف يعتبر من البنود المتغيرة
- 9- (×) من غير الضروري عند تخطيط الأسرة لميزانيتها تحديد بند للادخار (ضروري)
- 10- (√) من أهداف وضع ميزانية الأسرة بأن إعداد الميزانية يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها.

الدرس السادس : (ترشيد الاستهلاك)

عناصر ترشيد الاستهلاك : (1- الاستهلاك 2- المستهلك 3- ترشيد الاستهلاك)

مفهوم الاستهلاك : هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حدّ ممكن.

مفهوم المستهلك : هو الذي يحسن استعمال الموارد المتوافرة لديه .

مفهوم ترشيد الاستهلاك : هو حسن استعمال الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها.

حقوق المستهلك :

- 1- الحق في الصحة والسلامة ضد الاستعمال العادي للمنتجات : للمستهلك الحق في الحماية من المنتجات التي تشكل ضرراً على صحته
- 2- حق المعرفة : للمستهلك الحق في تزويده بالحقائق التي تساعد على الشراء
- 3- حق احترام خصوصية المستهلك : الحفاظ على معلوماته الشخصية
- 4- الحق في الاختيار الحر للمنتجات : للمستهلك الحق في الاختيار بين العديد من البدائل من السلع
- 5- الحق في الحصول على المعرفة بحماية حقوقه ومصالحه المشروعة : وهو أن تمثل مصالح المستهلك لدى الجهات الرسمية وغير الرسمية
- 6- حق المستهلك في الحياة في بيئة صحية : للمستهلك الحق والعمل في بيئة خالية من المخاطر

مسئوليات المستهلك :

1. يتأكد من توافر الضمانات وبلد المنشأ للمنتج وتاريخ الصلاحية.
2. يطلب الفاتورة من المزود ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة
3. يفحص المستهلك السلعة جيداً للتأكد من أنها خالية من أي عيوب .
4. قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة

خدمات حماية المستهلك في مملكة البحرين :

مفهوم حماية المستهلك : حماية كل فرد من أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش

لقد أهتمت مملكة البحرين بحماية المستهلك وذلك من خلال وزارة الصناعة والتجارة والسياحة متمثلة بإدارة حماية المستهلك

الخدمات التي تقدمها إدارة حماية المستهلك :

1. تنفيذ أحكام القوانين والتشريعات . 2. حماية المستهلك، وفقاً للقوانين 3. مكافحة الغش التجاري

أساليب تأثير الإعلانات على المستهلك :

1. إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها
2. توظيف بعض الخدع السينمائية في التصوير 3. الاستعانة بشخصية مشهورة.
4. استعمال الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك 5. تكرار الإعلان حتى يرتبط المستهلك بالسلعة

مواجهة المستهلك لتأثير الإعلانات :

إن السعي وراء شراء كل ما يعلن عنه، والعمل على اقتنائه من دون حاجة أو تخطيط مسبق يخل بالميزانية، لذا يجب مراعاة ما يأتي:

1. التأكد من حقيقة الإعلان ومدى صلاحيته . 2. التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقية.
3. مقارنة المستهلك بين سعر ما يعلن عنه وميزانيته . 4. البعد عن الاعلانات التي تحتوي شروط

أسئلة على الدرس السادس (ترشيد الاستهلاك)

- 1 - علل زيادة أهمية ترشيد الاستهلاك في السنوات الأخيرة ؟ لزيادة عدد السكان ونقص المواد الغذائية
- 2 - علل يعتبر تكرار الاعلان من أساليب التأثير على المستهلك ؟ لأن المستهلك يتعود على شكله وأسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة

- 1- (x) المقارنة بين أسعار السلع قبل الشراء لا تساعد في ترشيد الاستهلاك (تساعد)
- 2- (x) سعر التجزئة أقل من سعر الجملة (سعر الجملة أقل من سعر التجزئة)
- 3- (x) تحديد الاحتياجات الأساسية التي تحتاج إليها قبل التسوق ليس ضرورياً (ضروري)
- 4- (x) فحص العبوة والتأكد من صلاحيتها لا يعتبر من مسؤوليات المستهلك (من مسؤوليات المستهلك)
- 5- (√) يعتمد الإعلان على المبالغة باللفظ أو الصورة لجذب الناس
- 6- (√) أنت تتعلم في المدرسة يعني أنت مستهلك
- 7- (x) الإعلان يولد الرغبة الحقيقية في الشراء (الرغبة غير حقيقية يعتمد على العاطفة وليس العقل)
- 8- (x) تعتمد الاعلانات على المصدقية (استخدام الخدع السينمائية واللفظية)
- 9- (x) المستهلك هو الشخص الذي يساهم في إنتاج السلعة (يستعمل السلعة)
- 10- (x) تكرار الإعلان يؤدي إلى ملل المشاهد مما يؤثر في إقباله على شراء السلعة (يرتبط بالسلعة)

الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني : تتكون من ست إدارات أمنية

- 1- إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية : تختص بمكافحة جرائم الاحتيال وخيانة الأمانة والتزوير
 - 2- إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية : تختص بمكافحة جميع الجرائم الإلكترونية مثل التشهير والسب والإبتزاز
 - 3- إدارة مكافحة الفساد : تختص بجرائم الموظف العام مثل الرشوة والإختلاس
 - 4- إدارة التحريات المالية : تختص بجرائم غسل الأموال وتمويل الإرهاب
 - 5- إدارة الشرطة العربية والدولية (الإنتربول)
 - 6- إدارة البحث والتحري : تختص بجمع المعلومات والتحريات وإعداد التقارير الأمنية والإستخباراتية
- الإجراءات والاحتياطات التي تسهم في أمن المعلومات :

- 1- لا تكشف أي معلومات شخصية
- 2- لا ترسل الصور إلى أشخاص لا تعرفهم
- 3- لا تتحدث عن معلوماتك الشخصية
- 3- لا تشارك كلمة السر الخاصة بك
- 5- استعمل برامج الحماية من الفيروسات

أسئلة على الدرس السابع (أمن المعلومات)

- 1- (√) أمن المعلومات هي حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرية) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة
- 2- (√) تعد السلامة عنصراً من عناصر أمن المعلومات والتي لا يمكن الاستغناء عنها
- 3- (×) أبرز التهديدات الإلكترونية الانتحال الشخصية فقط (خمسة تهديدات)
- 4- (×) تتكون الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني من ثلاث إدارات (ستة إدارات)
- 5- (√) التجسس هو نوع من أنواع الإختراق
- 6- (×) الإختراق هي برامج قام بكتابتها مبرمجون محترفون (الفيروسات)
- 7- (√) هناك مجموعة من الإجراءات والاحتياطات التي يجب اتباعها أثناء استعمال جهاز الحاسب أو الأجهزة الذكية المتصلة بشبكة الإنترنت

الدرس الثامن (الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية)

مفهوم الاقتصاد الرقمي : هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائط الاتصالات

مفهوم المواطنة الرقمية : المعايير والقواعد والضوابط الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم والأمن للتكنولوجيا الرقمية

محاور المواطنة الرقمية :

1- الوصول الرقمي (المشاركة الإلكترونية الكاملة للمجتمع) : أي تكافؤ وإتاحة الفرص أمام مستعملي التكنولوجيا

- 2-التجارة الرقمية (بيع وشراء البضائع إلكترونياً) : توعية مستعملي التكنولوجيا بالتجارة الرقمية
- 3-الاتصال الرقمي : الاتصال الإجتماعي الرقمي الملائم مع الآخرين من خلال مواقع التواصل الإجتماعي
- 4-محو الأمية الرقمية (عملية تعليم وتعلم التكنولوجيا واستعمال أدواتها) : من خلال تعلم الأساسيات الرقمية
- 5-اللياقة الرقمية (المعايير الرقمية للسلوك والإجراءات) : قواعد السلوك الرقمي الذي يقوم على مبدأ الإحترام
- 6-القوانين الرقمية (المسؤولية الرقمية عن الأعمال والأفعال) : من خلال قانون يحمي المستعملين الرقميين
- 7-الحقوق والمسئوليات الرقمية (الحريات التي يتمتع بها الجميع في العالم الرقمي)
- 8-الصحة والسلامة الرقمية (الصحة النفسية والبدنية في عالم التكنولوجيا الرقمية)
- 9-الرقمي (الحماية الذاتية) : إجراءات ضمان الوقاية والحماية الإلكترونية : عن طريق إستعمال برامج الحماية من الفيروسات مع ضرورة عمل نسخ احتياطية

المهارات التي يجب أن يتمتع بها الأفراد التي تعد جزء من مواظنتهم (مهارات المواطن الرقمي) :

- 1-هوية المواطن الرقمي
- 2-إدارة وقت الشاشة
- 3-إدارة التسلط عبر الإنترنت
- 4-إدارة الأمن السيبراني (الجرائم الإلكترونية) : القدرة على إدارة مختلف الهجمات الإلكترونية وحماية بيانات الشخص عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية
- 5-التفكير الناقد : القدرة على التفريق والتمييز بين المعلومات الحقيقية والمعلومات الخاطئة
- 6-إدارة الخصوصية
- 7-البصمات الرقمية
- 8-التعاطف الرقمي

خصائص المواطن الرقمي :

- 1- يلتزم الأمانة الفكرية.
- 2- يحترم الثقافات والمجتمعات
- 3- يحافظ على المعلومات الشخصية.
- 4- يحمي نفسه من الأفكار السلبية

أسئلة على الدرس الثامن (المواطنة الرقمية والاقتصاد الرقمي)

- 1- (x) للمواطنة الرقمية سبعة محاور رئيسة. (تسعة محاور)
- 2- (√) الاقتصاد الرقمي هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائط الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، من خلال إيجاد روابط فعالة ما بين أطراف النشاط الاقتصادي
- 3- (x) إدارة التسلط عبر الإنترنت هي الجهة القادرة على إدارة مختلف الهجمات الإلكترونية وحماية بيانات الشخص من خلال إنشاء كلمات مرور قوية (الأمن السيبراني)
- 4- (x) إذا كنت أحد ضحايا الجرائم الإلكترونية فعليك التوجه إلى إدارة البحث والتحرى (إدارة الجرائم الإلكترونية

الدرس التاسع (التربية البيئية)

مفهوم البيئة : الإطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه على مقومات حياته

مفهوم البيئة الطبيعية : وهى البيئات التي لا دخل للإنسان بوجودها كالغابات والصحاري

مفهوم البيئة المشيدة : وتشمل المناطق السكنية والمناطق الصناعية والمراكز التجارية

مفهوم التربية البيئية : القيم والاتجاهات والمهارات اللازمة لفهم العلاقة التي تربط الإنسان بالبيئة التي يحيا فيها.

أهداف التربية البيئية :

- 1- الوعي البيئي : معاونة الأفراد والجماعات على إدراك مشكلات البيئة
- 2- المهارات البيئية : معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها
- 3- القدرة على التقويم البيئي : معاونة الأفراد على تقويم مقاييس وبرامج تربية بيئية
- 4- المعرفة البيئية : إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات لإكتساب خبرات متنوعة
- 5- المشاركة البيئية : إتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للمشاركة في حل المشكلات الملحة
- 6- الاتجاهات والقيم البيئية : إكساب الأفراد والجماعات لإتجاهات و القيم ومشاعر الإهتمام بالبيئة

مبادئ التربية البيئية :

- 1-المبدأ الإقتصادي
- 2-المبدأ العلمي
- 3-المبدأ الأخلاقي

مفهوم المبدأ الاقتصادي : يحق لأي إنسان استغلال موارد البيئة استغلالاً منظماً وغير عشوائي

مفهوم المبدأ العلمي : التعامل مع البيئة من خلال العلم سواءً كان ذلك بالتخطيط العلمي أم بالمقترحات

مفهوم المبدأ الأخلاقي : أن يكون الإنسان نافعاً في مجتمعه حريصاً على مصلحته، ويدرك ما يحيط به من أضرار

أسئلة على الدرس التاسع (التربية البيئية)

- 1- (x) البيئة التي نعيش فيها بيئة غير مهددة بالمخاطر ولا تعاني التلوث
- 2- (√) يعتبر التلوث من أشد المخاطر التي تهدد البيئة
- 3- (√) المواطنة البيئية هى أن يكون المواطن متحمساً وواعياً للقضايا البيئية ذات الأهمية
- 4- (x) البيئة الطبيعية تشمل المناطق السكنية والمناطق الصناعية والمراكز التجارية والمدارس (المشيدة)
- 5- (√) التربية البيئية عملية مستمرة حيث يستمر الإنسان في تعلم واكتساب قيم ومهارات التربية البيئية
- 6- (√) من أمثلة القيم البيئية التي يجب التدرّب عليها المنزل النظيف والمدرسة النظيفة ونظافة الحدائق والمرافق
- 7- (x) من مبادئ التربية البيئية المبدأ الإقتصادي والمبدأ العلمي فقط (والمبدأ الأخلاقي)
- 8- (√) معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها من أهداف التربية البيئية

الدرس العاشر (البيئة المستدامة والتنمية المستدامة)

مفهوم الاستدامة : هي القدرة على تلبية احتياجات الحاضر دون المساس بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتهم

مفهوم التنمية المستدامة : التوزيع المناسب والعدل للموارد والحقوق والثروات بين الأفراد على مر الزمن

التنمية المستدامة وأبعادها :

للتنمية المستدامة ثلاثة أبعاد هي : (1- البعد الاقتصادي 2- البعد الاجتماعي 3- البعد البيئي)

1 - البعد الاقتصادي : يهدف إلى تطوير القدرات الإنتاجية ودعم البحث العلمي وتحفيز الإستثمارات

2 - البعد الاجتماعي : يمثل التوزيع العادل للثروات وتوفير الحماية الاجتماعية والخدمات الصحية

3 - البعد البيئي : يهدف إلى تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجددة وإعادة التدوير

أهداف التنمية المستدامة :

1- القضاء على الفقر 2- القضاء على الجوع 3- الصحة الجيدة والرفاه 4- ضمان التعليم الجيد

5- تحقيق المساواة بين الجنسين 6- ضمان توافر المياه وخدمات الصرف الصحي

مؤسسات وهيئات التنمية المستدامة في مملكة البحرين :

1- المجلس الأعلى للبيئة 2- المؤسسة الوطنية لحقوق الإنسان

3- هيئة جودة التعليم والتدريب 4- المجلس الأعلى للمرأة

نماذج من إنجازات مملكة البحرين في مجال التنمية المستدامة في البعد البيئي :

1- دستور مملكة البحرين : (ضم نصوص تكفل حماية البيئة من خلال المادة 9 ح والمادة 11)

2- ميثاق العمل الوطني

3- قانون البيئة والقرارات المنفذة له :

1- حماية البيئة 2- مكافحة التلوث 3- تحديد المشكلات البيئية واقتراح حلول

4- قانون الحياة الفطرية والقرارات المنفذة له 5- قانون الثروة البحرية والقرارات المنفذة له

أسئلة على الدرس العاشر (البيئة المستدامة والتنمية المستدامة)

1- (×) هناك بعدان فقط للتنمية المستدامة هما البعد البيئي والبعد الاقتصادي (والبعد الاجتماعي)

- 2- (√) من أهداف التنمية المستدامة إقامة بنى تحتية والتصنيع الشامل وتشجيع الابتكار.
- 3- (×) عدد أهداف التنمية المستدامة خمس عشر هدفاً (سبعة عشر هدفاً)
- 4- (√) الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة هو ضمان التعليم الجيد.
- 5- (√) من أهداف التنمية المستدامة القضاء على الجهل والفقر والتخلف
- 6- (×) من أهداف التنمية المستدامة التمييز بين الجنسين
- 7- (√) المجلس الأعلى للمرأة في مملكة البحرين من مؤسسات تحقيق التنمية المستدامة
- 8- (×) من أهداف التنمية المستدامة ضمان حد أدنى للتعليم (ضمان التعليم الجيد)

الدرس الحادي عشر (الصحة العامة)

مفهوم الصحة العامة : علم وفن حماية الصحة والوقاية من الأمراض من خلال جهود منظمة للمجتمعات والأفراد

أهداف الصحة العامة :

- 1- الارتقاء بالمستوى الصحي العام بتقديم الخدمات الصحية
- 2- توفير بيئة صحية سليمة بالعناية بالمسكن والغذاء ومياه الشرب
- 3- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها
- 4- تحسين الحياة الإجتماعية

مفهوم الصحة : تكامل الجسم من الناحية النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية

الصحة تنقسم إلى : (1- الصحة الجسمية 2- الصحة النفسية)

مفهوم المرض : عجز أو قصور في عضو أو جهاز في الجسم أو اضطراب نفسي

مصادر العدوى :

- 1 - مستودعات بشرية : انتقل المرض من انسان إلى آخر مثل الإنفلونزا (المستودعات الرئيسية لمسببات الأمراض)
 - 2 - مستودعات حيوانية : انتقال المرض من الحيوان إلى الانسان مثل داء الكلب والإنفلونزا
 - 3 - مستودعات أخرى : إنتقال البكتيريا من التربة أو الماء والغذاء الملوث للإنسان مثل بكتيريا التيتانوس
- انتقال مسببات الأمراض المعدية :** (تنتقل مسببات المرض للبشر بطريقتين)

- 1 - الاتصال المباشر : الاتصال المباشر بأناس آخرين مثل نزلات البرد
 - 2 - الاتصال الغير مباشر : انتقال المرض عبر الهواء أو لمس الأشياء الملوثة أو الحشرات مثل الملاريا
- إجراءات مكافحة الأمراض المعدية :** (تنقسم إلى ثلاثة أقسام)

1 - منع إنتشار الأمراض المعدية 2- زيادة مقاومة المضيف بالأمصال والتطعيمات

3- الإقلال من أثر الحالات التي لم يتمكن من منع ظهورها بالرعاية والتمرض

أولاً : منع إنتشار الأمراض المعدية : من خلال

- 1- القضاء على مصدر العدوى : إذا كان حيوان يذبح أو إستئصال الجزء المصاب بالعدوى في الإنسان
- 2- خفض القدرة على العدوى : بواسطة إعطاء العلاج المناسب مما يجعل المريض غير معدي
- 3- حجز مصدر العدوى : فصل مصدر العدوى عن المجتمع مثل العزل والحجر الصحي
- 4- صحة البيئة : مكافحة وسيلة العدوى بواسطة التطهير ومكافحة الحشرات وتنقية المياه وصحة الغذاء
- 5- التنقيف الصحي للمجتمع حول خطورة العدوى وطرق الوقاية

ثانياً : زيادة مقاومة المضيف بالأمصال والتطعيمات

الأمصال : أجسام مضادة محضرة صناعياً يتم حقن الانسان بها لتكوين مناعة مؤقتة

مدة المناعة : فترة قصيرة لا تتجاوز ثلاثة أسابيع مثال : مرض الكزاز

التطعيم : إعطاء مطعوم (لقاح) مسبب المرض (الجرثومة) ميتة أو ضعيفة أو أحد سمومها بهدف تكوين مناعة

مدة المناعة : مناعة طويلة الأمد مثال : شلل الأطفال – الحصبة – التهاب الكبد

طرق الوقاية من الأمراض :

1- أخذ التلقيحات بالوقت المناسب 2- عدم ملامسة واستخدام أدوات المريض

3- غسل الخضروات والفواكه قبل تناولها 4- تناول الأدوية عند الإصابة بالمرض

6- الإهتمام بالنظافة الشخصية

بعض الإجراءات التي إتخذتها مملكة البحرين للحفاظ على الصحة العامة أثناء فيروس كورونا :

1- الفحص المجاني لجميع المواطنين والمقيمين 2- تقديم العلاج اللازم للحالات

3-إغلاق أغلب الأماكن العامة 4-إطلاق حملة وطنية بعنوان (مجتمع واعى)

إضاءة : يستخدم الإيثانول كمعقم بتركيز 70% لفعاليتها ضد الفيروسات ويوجد في كثير من أنواع الصابون والمناديل

أسئلة على الدرس الحادي العاشر (الصحة العامة)

- 1- (×) تقتصر الصحة العامة على البيئة فقط (والعلاقات الاجتماعية مثال الفقر)
- 2- (√) الفرد الصحي إنسان سليم عقلاً وجسماً ويمكنه أن يكون مصدر نفع وخير لنفسه ومجتمعه وأن يسهم في تنمية بلده
- 3- (×) ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والاجتماعية فقط (والنفسية)
- 4- (√) الإتصال المباشر بأناس آخرين أحد الأنماط الرئيسية لإنتقال مسببات الأمراض ومن أمثلة هذه الأمراض نزلات البرد
- 5- (×) تعد الحيوانات المستودعات الرئيسية لمسببات الأمراض التي تصيب البشر (المستودعات البشرية)
- 6- (√) الفقر يعد مشكلة إجتماعية تؤثر في الصحة العامة وبالتالي تؤثر في صحة الفرد

- 7- (×) عند انتشار المرض في جميع أنحاء العالم يعرف بالوباء (الجائحة)
 8- (×) جميع معقمات اليدين فعالة للقضاء على الفيروسات المعدية (فقط التي تحتوي على الايثانول تركيز 70%)
 9- (√) اتباع التعليمات والإرشادات الصحية أثناء التسوق يفي بإذن الله من الإصابة بالفيروسات

أسئلة علل لما يأتي :

علل استعمال خدمة الدفع الإلكتروني للوقاية من الأمراض ؟ لأنها تقلل من فرص الإحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس

الدرس الثاني عشر : الصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية : رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الآخرين في المواقف والأحداث

مظاهر الصحة النفسية :

- 1- الايجابية
- 2- التفاؤل
- 3- تعرف الفرد على إمكانياته وقدراته
- 4- تقبل النقد
- 5- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة
- 6- اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته
- 7- القدرة على تحمل المسؤولية
- 8- ثبات الانفعالات : ثبات الإستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة
- 9- النضج الانفعالي : يقصد قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بدون تهور

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

- 1- تمكن الفرد من مواجهة المشكلات
- 2- تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم
- 3- تمكن الفرد من التعلم الجيد
- 4- تساعد الفرد على النجاح المهني

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

- 1- زيادة الإنتاج وكفايته
- 2- تماسك المجتمع
- 3- سلوكهم يتوافق مع قيم المجتمع
- 4- اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع
- 5- التعاون والتكامل لتحقيق أهداف المجتمع

مفهوم الاضطرابات النفسية : عم التكيف مع الذات أو مع الآخرين وهو عكس الصحة النفسية

أبرز الاضطرابات النفسية :

مثال

- 1- الوسواس القهري : تكرار سلوك معين أو أفكار محددة على نحو مزعج (النظافة – الشك – أداء الصلاة)
- 2- الاكتئاب : حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب
- 3- الخوف المرضي : الخوف من موضوع أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس (الخوف من المرتفعات)
- 4- اضطراب الشخصية : أنماط من السلوك سيء التوافق (إدمان الكحول – ادمان العقاقير - السمنة)

خطوات علاج الاضطرابات الأساسية :

- 1- الإعتراف بالمشكلة : لان الاعتراف بها يجعل الشخص يبحث عن حل
- 2- مرجعة المختصين : من المختصين الذين يمكنهم المساعدة
- أ - الطبيب النفسي : يحمل مؤهلاً في الطب ويستعمل العلاج الدوائي والعقاقير
- ب -الاخصائي النفسي : يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي ويقدم الجلسات العلاجية
- 3 - تعديل السلوك وعلاجه نفسياً

مفهوم العلاج النفسي : نشاطات علمية وسلوكية تستهدف تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية

العلاج بالتخيل : من الأساليب الفعالة مع المشكلات النفسية لأن بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في الواقع

خطوات العلاج بالتخيل : (1- تدريب المريض على الاسترخاء 2- بناء هرم القلق 3- ممارسة التخيل)

أسئلة على الدرس الثاني العاشر (الصحة النفسية)

- 1- (×) الصحة النفسية هي الخلو تماماً من الأمراض (ايضاً القدرة على الصمود والتمتع بالحياة والتواصل مع الآخرين)
- 2- (×) الحزن على فقد عزيز أحد مؤشرات الإضطراب النفسي (الحزن لفترات طويلة)
- 3- (×) من سمات الشخصية التي تعاني الوسواس القهري هو شعورها بأنها أفضل من الآخرين وعدم إعترافها بأخطائها (تكرار سلوك معين أو أفكار محددة على نحو مزعج)
- 4- (×) الخوف المرضى (الفوبيا) هو حالة من الحزن المستمر الذي ليس له سبب واضح (الاكتئاب)

أسئلة علل لما يأتي :

- 1- علل على المريض النفسي الصبر وعدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية ؟
لأن النتائج الإيجابية تأتي بالتدريج
- 2- الاعتراف بالمشكلة إحدى خطوات العلاج النفسي ؟
لأنه يجعل الشخص يبحث لها عن حل
- 3- المريض النفسي عليه أن يسعى إلى علاج نفسه لدى المختصين من أطباء واحتصاصيين وعدم اللجوء لغير ذلك ؟
لأن اللجوء لغير ذلك يؤدي إلى استمرار المشكلة وتفاقمها (زيادتها)
- 4- التخيل أحد الأساليب الناجحة في علاج الاضطرابات النفسية ؟
لأن بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في الواقع