

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة تربية أسرية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة تربية أسرية الخاصة بـ اضغط هنا <https://almanahj.com/bh/10>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade10>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

مملكة البحرين
وزارة التربية و التعليم
مدرسة النعيم الثانوية للبنين
(قسم التربية الأسرية)

مذكرة مراجعة في مقرر (أسر 101) للمستوى الأول



إعداد وتنفيذ أ / محمود طه عوض
إشراف المعلم الأول أ / محمد عبد الله

الوحدة الأولى : مفهوم الذات

اختلف علماء النفس في تعريف مفهوم الذات و توضيحه ، و نختار من هذه التعريفات التعريف الأكثر شمولاً و وضوحاً وهو

(تصور الفرد عن نفسه الناتج من تفاعله مع نفسه ومع الآخرين)

و تعريف آخر (كيف يرى الفرد نفسه)

ويستنتج من هذين التعريفين ما يلي :-

- الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك ذاته إدراكاً معرفياً منظماً .
- أن مفهوم الذات عند الإنسان عنصر أساسي من عناصر تكوين الشخصية .
- أن مفهوم الذات متعلق بالجانب الإدراكي و المعرفي من شخصية الفرد .
- أن مفهوم الذات قابل للتغيير و التعلم .
- أن مفهوم الذات ليس هو الذات حقيقية ، وإنما هو إدراك لها .
- و لتوضيح مفهوم الذات فإننا نعرفها بما يلي :

المفهوم الإيجابي للذات

• المفهوم الإيجابي للذات :

هو تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه .

من خلال ملاحظة الكثير من المواقف الحياتية الناتجة عن المفاهيم الذاتية التي يكونها الإنسان لنفسه ، تم رصد سلوكيات الأفراد تجاه المواقف :

- أفراد لديهم تقدير مرتفع للذات .
- أفراد لديهم تقدير متدن للذات .

المفهوم الإيجابي للذات

• كيفية تكوين مفهوماً إيجابياً للذات :

تقوم عملية تكوين المفهوم الإيجابي للذات على نقطتين أساسيتين :

1- الإلغاء : و يتم بتشويه الصور الذهنية السلبية أو خلخلتها ثم نقضها و إبطالها .

2- التأسيس (الإكتساب) : و يتم بتلميع صور ذهنية مرغوب فيها و إبرازها ثم إحلالها و غرسها . فإن تخلصنا من شيء ، حل بدلا منه فوراً شيء آخر ، وإذا زال الشك حلت الثقة بدلا منه و إذا زالت النجاسة ثبتت الطهارة إي انه إذا كان المحذوف أو الملغى سينا أو غير مرغوب فيه ، كان من اللازم علينا اكتساب شيء آخر ايجابي أو مرغوب فيه بدلا منه حتى يتم تكوين المفهوم على أساس صحيح و قوي .

مثال يوضح ذلك

(الإلغاء)

1- التركيز في السلبيات

2- ذم النفس والتجريح فيها

3- الشعور بالتعاسة والفشل

(الاكتساب) أو التأسيس

بل يجب التركيز في الإيجابيات

بل يجب مدح النفس وتقديرها ومكافأتها

بل يجب الشعور بالسعادة والنجاح

الشخصية

(هي مصطلح يشمل جميع جوانب الشخصية ظاهرها وباطنها والمحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية)

• تعريف الشخصية [في قاموس علم الاجتماع] بأنها :

"صيغة منظمة نسبياً لنماذج السلوك و الاتجاهات و المعتقدات و القيم النمطية المميزة لشخص معين والتي يعترف بها هو و الآخريين "

نستنتج من هذا التعريف :

- أن الشخصية تظهر في الجانب العملي للفرد .
- أن الشخصية تتكون من سمات جسمية و نفسية و عقلية و اجتماعية .
- أن لكل إنسان شخصيته الفريدة التي تتكون من سماته الخاصة .
- الشخصية توضح الطريقة المتفردة للشخص في التكيف مع ما حوله .
- يظهر هذا التكيف في الثلاثية سلوك الفرد و أفكاره و مشاعره .

الفرق بين الذات والشخصية :

الشخصية	الذات
طريقة تفكير وسلوك ومشاعر.	مفاهيم ومدركات وتصورات .
جانب عملي .	جانب نظري .
تظهر في العالم الخارجي .	تنمو في العالم الداخلي .
كيف يتصرف الفرد مع الآخرين .	كيف يري الفرد نفسه .

س ما شروط تنمية الشخصية وتطويرها ؟

- 1- وضوح الهدف والمقصد من عملية تطوير الشخصية .
- 2- القناعة بضرورة التغيير وحتمية وإمكانية تحقيقه .
- 3- الشعور بالمسئولية الفردية وأنه هو المسئول عن إحداث التغيير والتطوير .
- 4- الإرادة الصلبة والعزيمة والاستمرار في اكتساب عادات حميدة .

العوامل المؤثرة في الشخصية

• **العوامل غير القابلة للتغيير [الوراثة] :**

مثل صفات الطول و القصر واللون و المواهب و بعض الاستعدادات التي تنتقل من جيل الآباء إلى جيل الأبناء ، ولهذا كانت تلجأ القبائل العربية القديمة و مازالت حتى وقتنا هذا في اختيار الزواج من العائلات المشتهرة بالقوة والشجاعة والكرم طمعاً في أن تنتقل الصفات الوراثة الجيدة إلى أبنائهم .

• العوامل القابلة للتغيير :

- العوامل الذاتية .مثل العقيدة والدين والقيم والمعتقدات .
- العوامل المادية الخارجية . مثل المال والمدرسة والأصدقاء والمجتمع ووسائل الإعلام .

الطرق التربوية لتطوير الشخصية :

- الإيمان العميق والصلة بالله ع و جل فهو تعالى بيده مفاتيح الخير و الهداية .
- متابعة الأحداث يوميا و باستمرار و أبن وصل التطور و كيفية اللحاق به .
- المشاركة في البرامج المنظمة و الدورية مثل الدورات و اللقاءات .
- الإطلاع على الدراسات و الأبحاث التي ترتقي بمستواك الشخصي .
- الاستفادة من المواسم و المناسبات الدينية و الاجتماعية في التربية و الارتقاء .
- حفظ الوقت و الاعتناء به و الاستفادة منه بشتى الطرق .

القيم و أثرها

نظام القيم كمرشح (فلتر) :

قيم الفرد الشخصية هي التي ترشح المعلومات وتختزلها عن طريق تمرير المعلومات ذات القيمة التي تسترعى إنتباه الإنسان وتتماشى مع الموضوعات ذات القيمة عنده مثل حب الشخص لسيارة معينة فكلما مرت من أمامه ينتبه إليها ويقوم بحذف ما هو موجود غيرها من السيارات في نفس المكان .

• نظام القيم موجها :

قيم الشخص تمده بمجموعة من الخيارات بالدرجة الأولى . و على سبيل المثال إن كانت قيم الشخص تميل إلى حماية الطبيعة و الاعتناء بها ، فإنه عندما يفكر في التبرع أو إنفاق المال فإنه بالتأكد لن يشتري ما يضر بالبيئة أو يتبرع لصالح مشروع مضر بالبيئة .

• نظام القيم مؤثراً :

إن لقيمك أثرا كبيرا في اختياراتك اليومية و قراراتك التي تتخذها و تحدد ما هو الأهم بالنسبة إليك و ما هو الأقل أهمية ، و تدرس مجموعة الخيارات المقدمة [من القيم كموجة] و تدفعك نحو الأفضل منها بتحديد إحداها على الأخرى و ترجيحه .

• نظام القيم محفزا و دافعا :

تقوم القيم الشخصية لدى الفرد بدور مهم جداً في إشعال شعلة الحماسة داخله و إيقادها فتلهب النشاط و ترفع المهمة و تحفز الشخص و تمده بالقدرة على العمل المستمر حتى يرتقي و يحقق ما يريد من نتائج و إنجازات .

• نظام القيم حاجزا و مانعا :

تقف قيمك جدارا منيعا و سدا و حاجزا ضد ما لا يجب و لا يجوز لك القيام به من سلوكيات و تصرفات لأنها تخالف قيمك و معتقداتك فتقف قيم الشخص دونه و دون ارتكاب المعاصي أو تقف له في وجه شهوه من الشهوات أو تمنعه و ترهبه من القيام بخيانة أسرار الدولة أو إفشاء أسرارها .

ملحوظة هامة

(لذلك فإن القيم تقف سدا منيعا ضد ارتكاب الفرد للسلوكيات الخاطئة)

القيم سلاح ذو حدين

تلعب القيم دور هام جدا في حياة كل منا على حسب ما تربينا عليه من قيم .
مثال على ذلك

قيمة الوقت هناك من يتمتع به على الوجه الصحيح بما يرضى الله عز وجل وهناك العكس .
قيمة المال هناك من ينفق المال في مرضات الله وهناك من ينفقه في شهواته وملذاته .
قيمة السعادة هناك من تكون سعادته في طاعة الله عز وجل ابتغاء مرضاته والفوز بالجنة وهناك من
سعادته تكون محصورة في الأمور الدنيوية الزائلة (الشهوات والملذات)

الوحدة الثالثة (مهارات بناء الذات)

1 - مهارة إدارة الوقت

• أهمية الوقت

- أقسم الله عز وجل في كتابه الكريم بالزمن والوقت
- قال تعالى " والفجر وليال عشر والشفع والوتر والليل إذا يسر "
- ويقول تعالى " والليل إذا يغشى والنهار إذا تجلى "
- ويقول تعالى " والعصر إن الإنسان لفي خسر "
- ويقول رسول الله (ص) " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل " وذكر منها " عن عمره فيما أفناه "

فوائد تنظيم الوقت

- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي .
- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية .
- الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك .
- زيادة سرعة إنجاز المهمات - تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها .
- قضاء أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام .
- تحقيق نتائج أفضل وزيادة الانتاجية والنوعية .
- التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها .
- زيادة أوقات الراحة لوضوح المهمات وأوقاتها .
- تحسين نوعية الحياة غير العملية

مفهوم إدارة الوقت

إدارة الوقت تعنى :

عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة .
إدارة الذات فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه
إدارة الأعمال التي نقوم بمباشرتها في حدود الوقت المتاح يوميا
محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه بدلا من أن يفرض سيطرته علينا .

أركان ضبط الوقت .

الركن الأول : اعرف مهماتك (ما هي رؤيتك ؟ ما هي أهدافك في الحياة ؟ ما هي رسالتك ؟)
الركن الثاني : اعرف وقتك (الاحساس بمرور الوقت وتقدير المدة التي تستهلكها الأنشطة والبرامج والأهداف وكم مر من الوقت اليوم وكم سيمر من الوقت حتى نبدأ .

الركن الثالث : تنظيم الركنين السابقين معا وترتيبهما :-
تنظيم جدولة للوقت والتعامل مع المهمات وفق الوقت بشكل منظم ومحدد والسيطرة علي مجريات اليوم وتنظيم الأولويات والمهمات

فهم لمهماتك + فهم لوقتك + ترتيب المهمات مع
الأوقات = إدارة فعالة للوقت

الركن الأول : اعرف مهماتك (بوصلة حياتك)
اعرف نفسك من البداية من أي أصناف الناس أنت ؟
هل أنت من

أم من

الصف الثاني
الذين ليس لديهم
مهمات واضحة
ومحددة في حياتهم ،
فليس لديهم
رؤية ولا رسالة ولا
أهداف
لتحقيقها أو أدائها

الصف الأول
الذين لديهم مهمات
واضحة
في حياتهم ، فلديهم
رؤية
ورسالة وأهداف
لتحقيقها
وأدائها

الركن الثاني : اعرف الوقت

الوقت يتحدث عن نفسه

أنا الحياة أنا المال أنا غير قابل للتعويض لايمكن شرائي

أنا كالسيف إن لم تقطعني قطعك لايمكن زيادتي

لايمكن تخزيني للاستفادة مني مستقبلا الناس كلهم متساوون في

يتم استهلاكى لحظة انتاجى أنا ما سوف تسأل عنه يوم القيامة

كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟ وكيف أعرف العوامل المبددة للوقت ؟

اليوم فيه 24 ساعة (النوم يستغرق 8 ساعات في اليوم يتبقى 16 ساعة ونقوم بتوزيع الوقت الباقي ونقوم

بتقسيم الساعة إلي 4 أقسام وحساب الوقت المهدر في اليوم)

لصوص الوقت (المقاطعات والزيارات المفاجئة - المكالمات الهاتفية غير المنتجة - الاجتماعات واللقاءات غير

الفعالة - الكسل والتسويف والتأجيل بأعذار واهية - المعلومات الكثيرة أو القليلة - مشاهدة التلفزيون - عدم

تخطيط الوقت - عدم القدرة على قول لا - السرحان والإصغاء غير الجيد - قراءة الجرائد والمجلات بإفراط - أكل

وجبات بين الوجبات - الثرثرة والنميمة - التسوق غير الضروري)

الركن الثالث : تنظيم المهمات وترتيبها مع الأوقات

نبدأ بسرعة ونتجاوز المقدمات - امتلك الانطلاقة السريعة وتجاوز التراخي في المقدمات

إلى أي مدى تتحكم في وقتك

أنواع الوقت

يصعب تنظيمه

الوقت الذى نقضية

فى حاجتنا الأساسية

استخدام أدوات ضبط الوقت

استخدم (المنبه - الهاتف - الأجندة الورقية - الجدول اليومي - شخصا آخر - الساعة الداخلية عندك) واكتشاف الوقت المخبأ .

يمكن تنظيمه

أوقات الذروة والحيوية

- أوقات تقل فيها الحيوية

2- مهارة الاتصال

س/ ما هي مهارة الاتصال ؟

هي العملية التي من خلالها يتم تبادل رسالة بين مرسل ومستقبل باستخدام إحدى وسائل الاتصال للحصول على استجابة معينة.

وتظهر عملية الإتصال فى الأسرة بين الأب وأولاده والزوج وزوجته والأخوة وبعضهم البعض فى المدرسة بين المدير والمعلمين بين المعلمين والطلبة وبين الطلبة وبعضهم البعض الإتصال مع الله (عز وجل) بالصلاة بالدعاء بالأعمال الصالحة .

مبادئ فى الاتصال

الاتصال مهارات مكتسبة وليست مورثة .

هو عملية متشابكة ومتداخلة .

هو عملية ديناميكية ومتغيرة ومتطورة .

هو أن تهتم بأن تَفهم قبل أن تُفهم .

الفهم الناشئ فى ذهنك عن الاتصال يوازى ولا يساوى الفهم الناشئ عن الاتصال عند الآخرين

عناصر عملية الاتصال

1- مرسل فعال وهو الشخص الذى توجد لديه الفكرة التى يعقد اتصالا لإيصالها إلى الطرف الآخر .

2- مستقبل فعال وهو الشخص الذى يتلقى الرسالة ويقوم بالتفاعل معها سلبا أو إيجابا .

3- الرسالة الفعالة وهى الفكرة التى يسعى المرسل إيصالها للمستقبل ويقال بأن روح المرء ترقد فى رسالته .

4- تشفير فعال صياغة الفكرة التى يريد المرسل إيصالها للمستقبل فى شكل رموز .

5- قناة فعالة وهى الوسائل والأساليب والطرق التى يستخدمها المرسل لإيصال رسالته للمستقبل .

6- فك فعال للتشفير وهى من خلالها يتم تحويل الرموز والكلمات إلى أفكار ومعان مفهومة .

7- القضاء على التشويش أو الضوضاء وكل ما يعطل أو يعيق عملية الإتصال

مثل (الأصوات العالية - المقاطعات الخارجية - العبارات السلبيهة - الخلافات السابقة)

8- الإطار الفعال وهو التكامل الذى يجمع عملية الاتصال بكاملها ويضم أ- زمان الاتصال

ب - مكان الاتصال

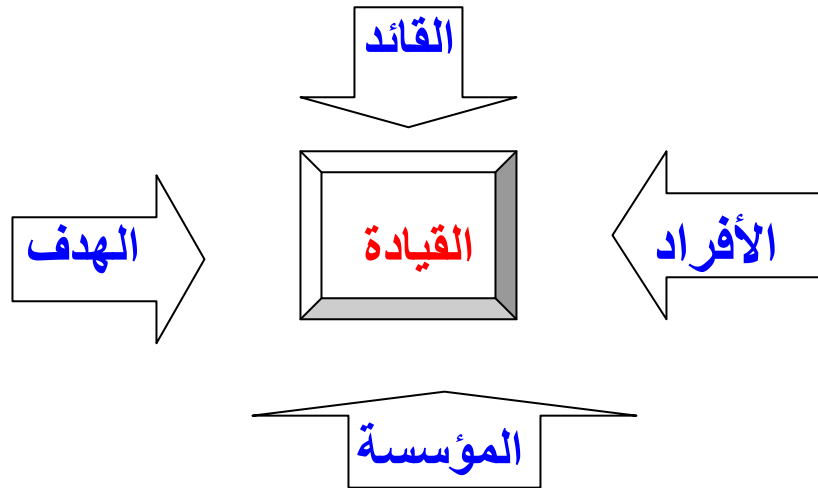
ج- الحضور له

9- الاستجابة الفعالة وهى المعلومات التى تشير إلى مدى فهم المستقبل للرسالة ومقدار قربه أو بعده عنها .

- مهارة القيادة

وفى الناس أعمار وفى الناس أنجم
تعريف القيادة : "القيادة هى إنجاز وتأثير فى المقودين وتحريكهم نحو تحقيق الأهداف المرغوبة والمنشودة للمجموعة"
عناصر القيادة

- 1) وجود الأفراد وفى الغالب يكون عددهم ثلاثة فما فوق
- 2) الاتفاق على رؤية أو هدف للمجموعة التي تسعى إلى الوصول إليها
- 3) وجود قائد من المجموعة ذو تأثير وفكر إداري وقرار صائب وقادر على التأثير الايجابي فى سلوك المجموعة
- 4) وجود النظام أو المجموعة أو الجماعة التي تجمع العمل بإطار مؤسسي



أهمية القيادة

- 1) الربط بين عناصر عملية القيادة بكفاءة وفاعلية.
- 2) توضيح كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات .
- 3) دعم القوي الايجابية داخل المجموعة .
- 4) تقليص الجوانب السلبية قدر الإمكان .
- 5) السيطرة على المشكلات والخلافات وحلها .
- 6) الترجيح بن الآراء فى حالات توازى الآراء .
- 7) تدريب الأفراد ورعايتهم باعتبارهم أهم مورد للمجموعة .
- 8) تكوين النموذج القدوة للأفراد .
- 9) مواكبة المتغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة المجموعة .
- 10) تسهيل تحقيق الأهداف المرسومة للمجموعة .

أدوار جديدة للقائد

- 1- القيادة بالرؤية : قيادة المجموعة بتوجيههم نحو الأهداف
- 2- القيادة بالقصص: بقصص السابقين والمعاصرين بدلا من الأوامر
- 3- القيادة بالخدمة: بتقديم الخدمات ومساعدتهم.
- 4- القيادة بالأخلاق: بالخلق الطيب و التواضع والكرم.
- 5- القيادة بالجاذبية: بالمظهر المتميز والحديث الجذاب.
- 6- القيادة بالتضحيات :بتقديم التضحيات بنفسه وماله .
- 7- القيادة بالمبادرة : السبق فى إنجاز الأعمال والتقدم والتحرك فى المقدمة دائما .

واجبات القائد

- 1) وضح الانجازات (إنجازات - شهادات - صور - بحوث)
- 2) حفز الفريق (الكلمة الطيبة . الالبتسامة . القصص . الهدية . الشهادات والشكر)
- 3) أضىء الطريق (حدد الهدف . المهمات . زيادة المعلومات .مديدا المساعدة . الدعم .بين أوجه التعاون)
- 4) طول النفس (وضوح الرؤية .انتظار الحصاد . القدرة على التحمل . المستقبل المشرق .الصبر)
- 5) غرد مع السرب (نحن منكم وإليكم .آمالنا وآلامنا واحدة .كلنا معا . الواحد للجميع .الجميع للواحد)
- 6) قدم الاحترام (نادهم بأسمائهم .سلم عليهم بحرارة .ابتسم .افسح المجلس . اطمئن على أحوالهم . كشف حاجاتهم)
- 7) اصنع القادة (اكتشف . درب . فوضهم .ارشدهم . صدرهم)
- 8) وحد الجهود (التشاور . جمع الجهود . التذكير . التغذية الراجعة .تنظيم المساعدين)
- 9) الاستعداد الدائم (هبئ نفسك . نشط جسمك . اصقل خبرتك .جهز أدواتك .ركز انطلاقاتك)
- 10) واصل العمل (خطوة خطوة . تهوين المشاكل . شحن الطاقة . توفير الجهد .استرح ثم تابع)
- 11) واجه التحديات (شخصية قوية .ثقة .
- 12) تحمل الضغوط (ايقاظ الإيمان .ثقة بالقدرات .تقسيم الأعباء .بذل مافى الوسع)

4 - مهارة اتخاذ القرار

معنى اتخاذ القرار

- وردت كلمة القرار في القرآن الكريم تسع مرات بهذه الصيغة ووردت في صيغ أخرى (اقررتم - اقرنا) ويدور معناها حسب موقعها في الآيات بمعنى النهاية : (المكان ، الموقف ، الاختيار ، الانغراس ، الثبات ، الاصل).

أنواع القرارات بحسب أهميتها

- قرارات معتادة تخص العادات اليومية
- ماذا نلبس؟ أي عطر أتعطر؟
- ماذا نأكل أو نشرب؟ ماذا نشتري؟ أين نذهب؟
- قرارات سهلة تخص الحاضر
- اتصال أو رد هاتفي؟ هل نخرج أو نبقى في البيت؟
- لقاء أو اجتماع أو زيادة . هل ننفق النقود أم نوفرها؟
- قرارات صعبة

تخص المستقبل القريب

- 1- أبقى مع صديقي ام اتركه؟
 - 2- اصل الى مفترق الطرق؟
 - 3- ماذا سنفعل في الاجازة؟
 - 4- هل اجدد اشتراك النادي؟
- قرارات مصيرية

تخص المستقبل البعيد

- 1- تحديد الاهداف والأولويات
- 2- ماذا سندرس في الجامعة؟
- 3- أين سأكمل دراستي؟
- 4- ماذا سأعمل؟ وفي أي مجال؟

المرحلة الأولى : مرحلة اللا قرار

وتعني وجود وضع غير مرغوب فيه يؤدي إلى حالة عدم توازن والهدف الأساسي من هذه المرحلة هو تحديد المشكلة وتعريفها تعريفا دقيقا يميزها عن غيرها .

المرحلة الثانية : صنع القرار

- مفهوم عملية صنع القرار: العملية التي بموجبها البحث عن أنسب الحلول للمشكلة أو ما يراد صنع قرار بشأنه .
- عناصر مرحلة صنع القرار :
- 1- جمع المعلومات
- 2 - إيجاد البدائل .
- 3 - ترتيب البدائل .
- طرق صنع القرار :
- 1 - الطريقة الفردية
- 2 - الطريقة الجماعية

أنواع القرارات التي يتم صنعها

- القرار النهائي / وهو القرار الذي لا رجعة فيه .
- القرار الاسترشادي / وهو القرار الذي يسترشد فيه بخبرات الآخرين .
- القرار التجريبي / وهو القرار الذي يخضع للتجربة أولا قبل إتخاذه مثل إختيار صديق .
- القرار المرحلي / وهو القرار يأتي تنفيذه على مراحل كسواء سيارة موديل قديم ثم موديل حديث .
- * القرار الشرطي / وهو القرار الذي يخضع لشروط كالصيام أو توفر المال مثلا .
- * القرار المعلق / وهو القرار الذي يتخذ ثم يؤجل تنفيذه لوقت لاحق (مثل التخصص في الجامعة)

العوامل المؤثرة في صنع القرار

- معتقداتنا ، قيمنا ، تصوراتنا ، عائلتنا ، أصدقائنا ، وسائل الإعلام ، وضعنا المادي والنفسي .
- طرق ترتيب المعلومات والمقترحات
- بحسب الواقعية وسهولة التنفيذ - بحسب الأولوية والجدوي والأهداف - بحسب الفوائد والمكتسبات - بحسب التكلفة - بحسب الأغلبية والجماعية

إيجابيات صناعة القرار الجماعي

- تنوع الأفكار وتلاحقها . - تعدد مصادر المعلومات - أقل تحيزا حيث تنتفي الدواعي الشخصية
- فرصة للتواصل والتدريب الجماعي . - ما ضل من استشار ولا خاب من استخار .
- صناعة أفضل الحلول المقترحة لمشاركة عدة عقول في الحل - مشاركة عدة مستويات إدارية .
- **معوقات صنع القرار .**
- قصور المعلومات - كثرة المعلومات - تجاهل المعلومات - عدم دقة المعلومات - عدم المشاركة في صنع القرار - عدم الحماسة والتفاعل أثناء صناعة القرار - كثرة التنظير

المرحلة الثالثة : اتخاذ القرار :

- **مفهوم اتخاذ القرار**
- العملية التي يتم من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما ، هو أكثر من مجرد اختيار ماتفعله إذ إنه ينطوي علي التزام منطقي وعاطفي مهما كان هذا الالتزام بسيطاً.
- عناصر مرحلة اتخاذ القرار :
- 1 - اختيار البديل
- 2 - دراسة العواقب
- 3 - إصدار القرار

الأساليب المتبعة في اتخاذ القرارات

(الخبرة - المنطق - الحدس)

طريقة اتخاذ القرارات في المجموعات

أ - الطريقة الديكتاتورية

ب - الطرق الشورية لاتخاذ القرار من المجموعة

عوامل تساعد علي التوفيق في اتخاذ القرارات

- مراقبة الله تعال والإخلاص له
- صلاة الاستخارة قبل اتخاذ القرار
- صلاة ركعتين في حالة الشدة أو الضيق
- الاستعانة بالله والتوكل عليه (فإذا عزمت فتوكل علي الله)
- قراءة سورة الواقعة أو قراءة سورة يس
- الدعاء بالتوفيق والسداد من الله تعالي
- البعد عن المعاصي - مراقبة الصالحين والبعد عن أصحاب الأهواء المفسدين

لا تتخذ القرارات لـ

- مجاملة الآخرين علي حساب الدين .
- لا تتخذ القرارات لإرضاء الآخرين علي حساب نفسك .
- لما فيه ضرر علي نفسك وعلي الآخرين .
- للتنفيس عن غضبك بسبب ردة فعل سريعة . - لنسخ قرارات اتخذها غيرك .

المرحلة الرابعة / مرحلة تقويم القرار:-

وهي المرحلة التي يتم من خلالها معرفة درجة فعالية القرار بعد وضعه في موضع التنفيذ الفعلي .

مهارة (إدارة الأزمات)

س / ما المقصود بالأزمة ؟

هى عبارة عن خلاف بسيط أو حاد لم يحل أدى إلى توتر أو مشكلة أو اتخاذ قرار غير سليم لم يحل أدى بدوره إلى وجود أزمة .

فمثلا داخل الأسرة عندما يحدث خلاف بين الوالدين ويؤدى ذلك إلى الطلاق يكون الضحية هنا الأولاد نظرا لأمرين هما
أ- قلة خبرتهم المعرفية والحياتية

ب- محدودية آليات التكيف التى يمتلكونها

(وتنتج الأزمة غالبا من اتخاذ قرار غير سليم فالقرار السليم يمنع حدوث الأزمات)
أنواع الأزمات :-

- منها : 1- أزمة عائلية 4- أزمة دراسية
2- أزمة مرضية 5- أزمة بينية
3- أزمة اقتصادية 6- أزمة سياسية

ما الدور الذي تقوم به الأسرة لتخفيف حدة الأزمات ؟

1 -تصحيح المعلومات غير الكافية .

2 -الاستماع إلى الأبناء .

3 -مشاركتهم مشاعرهم وإتاحة المجال لهم .

4 -مساعدتهم على الشعور بالأمن و الاطمئنان .

حل الأزمة :

عملية تنطوي على تحويل حالة معينة إلى حالة أخرى من خلال إزالة المعوقات الموجودة أو التغلب عليها واجتيازها ..

خطوات الإسلوب العلمى لحل المشكلات (الأزمات)

1 تحديد المشكلة .

2 تحليل المشكلة . (أبعادها – عناصرها – أسبابها)

3 وضع الحلول والبدائل .

4 دراسة الحلول .

5 تنفيذ الحل المختار مع المتابعة حتى تنتهي الأزمة .

الوحدة الثالثة العملية الإدارية

ما هو مفهوم العملية الإدارية

(هي حسن استغلال واستخدام الموارد المتوافرة للفرد والجماعة استخداما يكفل بلوغ وتحقيق الأهداف

المنشودة) هيكل العملية الإدارية

ويتضمن عدة خطوات أو مراحل وهي:

- 1- تحديد الأهداف
- 2- التخطيط
- 3- التنظيم
- 4- التنفيذ
- 5- التقييم

أولا :- الأهداف: هي الغايات المحددة المطلوب والمراد تحقيقها

أنواع الأهداف

أهداف قصيرة المدى *** أهداف طويلة المدى

أهداف جماعية **** أهداف فردية

شروط نجاح الأهداف

الصراحة والوضوح والبعد عن الغموض

الواقعية - واقعية الأهداف

التحديد - تحديد ما هو مطلوب

المرونة - يتطلب المرونة واختيار البدائل الحقيقية

التوافق مع الخلاق الحميدة وقيم المجتمع

ثانيا: التخطيط: مرحلة فكرية تسبق التنفيذ وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق بالمستقبل وتحدد

هذه القرارات الأهداف بوضوح كما تحدد الموارد اللازم استخدامها .

إذن ماهو التخطيط ؟

عملية إتخاذ قرارات تجاه المستقبل

أين نحن الآن ← أين نريد أن نصل ← كيف نصل إلى ما نري

أنواع الموارد

(أ) موارد بشرية :- (الميول - الاتجاهات - القدرات - المهارات - الطاقات)

(ب) موارد مادية :- (المال - الوقت - الممتلكات - تسهيلات المجتمع)

أهمية التخطيط :- لوضوح الرؤية تحديد الأهداف - استخدام أمثل للموارد والإمكانات - تحقيق التكامل

والتنسيق للخطة - تحديد الأولويات - السيطرة على مشكلات التنفيذ)

التخطيط: هو عملية رسم للمستقبل والتنبؤ بأحداثه

لماذا التخطيط (أهمية التخطيط)

لعدة أشياء منها :-

1- وضوح الرؤية وتحديد الأهداف .

2- لاستخدام أمثل للموارد والإمكانات.

3- لتحقيق التكامل والتناسق بين بنود الخطة .

4- لتحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات .

5- للسيطرة على مشكلات التنفيذ .

كيف يتم التخطيط

- (1) تحديد الأهداف المستقبلية بدقة ووضوح .
- (2) تحليل الوضع الحالي والموارد المتوفرة لتحقيق الأهداف .
- (3) تحديد الخطط والبدائل .
- (4) تقويم البدائل من حيث مزايا كل منهما وعيوبها .
- (5) اختيار البديل الأفضل ، صاحب أعلى مزايا وأقل عيوب .
- (6) تنفيذ الخطة ومن سيتكفل بالتنظيم ؟
- (7) مراقبة الخطة .

خطوات التخطيط

- 1 - تحديد الموارد كما ونوعا .
- 2 - طرائق التنفيذ .
- 3 - تسلسل مراحل التنفيذ .
- 4 - تحديد مسؤوليات الأفراد .
- 5 - طريقة الرقابة والإشراف .

أنواع الخطط

- **من حيث المدة .**
 - (1) قصيرة المدى تحدد من يوم إلى سنة .
 - (2) طويلة المدى تحدد من سنة إلى ما فوق .
 - **من حيث النوع .**
 - (1) ذهنية ويتم فيه تصور مراحل التنفيذ
 - (2) مكتوبة ويتم فيها تدوين ما تم التوصل إليه من قرارات وما يتفق عليه من إجراءات
- س ما الفرق بين الخطة المكتوبة والخطة الذهنية ؟**

نوع الخطة	المكتوبة	الذهنية
مميزاتها	1- مرتبة حسب خطوات التنفيذ 2 - مرجع يمكن الرجوع إليه لمقارنة الأهداف بالنتائج	1- السرعة في الأداء 2 - قلة التكاليف 3 - أكثر الخطط انتشارا
عيوبها	1 - عنصر الملل الذي يصيب القائمين بالعمل في تابعة ماتم إنجازه وما تبقى من أعمال	1 - احتمال النسيان لبعض المراحل 2 - احتمال الفوضى في التنفيذ 3 - عدم توفر مرجع للرجوع إليه في مراقبة التنفيذ 4 - الحد من القدرة على تحسين الأسلوب الإداري

شروط نجاح التخطيط

- 1 - العزائية با لأهم قبل المهم .
- 2 - أن تكون الخطة مرنة .
- 3 - أن تكون مراحل الخطة مرتبة .
- 4 - أن توضع الخطة في حدود موارد الأسرة .
- 5 - أن تكون طرق تبسيط أداء الأعمال عند تنفيذ الخطة .
- 6 - أن تلتزم الخطة وقتا محدداً يتم تنفيذها فيه .
- 7 - أن تتبع طرق تبسيط أداء الأعمال عند تنفيذ الخطة .
- 3 - تنظيم وتنسيق خطوات العمل .

ثالثاً : - التنظيم

يتضمن (تحديد المسؤوليات والسلطات وتوزيعها على الأفراد بما لديهم من موارد بشرية وتحديد الموارد المادية بقصد التحقيق)

س ما هي مزايا التنظيم ؟ مزايا التنظيم هي

- 1 - توضيح بيئة العمل (أن المهمات والمسئوليات التي يقوم بها كل فرد تكون محددة)
- 2 - تنسيق بيئة العمل (إزالة الفوضى وتنسيق الأعمال المطلوبة وترتيبها مع بعضها)
- 3 - تحسين مستوى الأهداف المنشودة وتحقيقها .

رابعاً : التنفيذ :

وهو عبارة عن (مرحلة تتحول فيها القرارات إلى أعمال وتتحول فيها الخطط إلى نتائج ويصحبها عملية مراقبة)

جوانب التنفيذ

- 1 - التنشيط والمبادأة (وهي مرحلة البدء في التنفيذ الفعلي للخطة)
 - 2 - المراجعة المستمرة (وهي تهدف إلى اكتشاف العقبات أولاً بأول للتأكد أن العمل يسير وفق الخطة)
 - 3 - الرقابة (ويتولى الرقابة غالباً أفراد غير المنفذين لمراحل الخطة)
 - 4 - التكيف والتعديل (ويتطلب وضع القرارات الجديدة حتى لا يحد الفرد عن تحقيق هدفه)
- عوامل نجاح التنفيذ :

- 1 - الدقة في المراجعة (حتى يتسنى القيام بأى تغيير أو تعديل في الوت المناسب)
- 2 - المرونة والسهولة (عند من يقوم بالتنفيذ وهي من أهم عوامل نجاح الخطة)

خامساً : التقييم

وهي معرفة مدى النجاح والفشل في تحقيق الهدف أو معرفة نواحي الضعف والقوة فيما تم من عمل .
أهمية التقييم .

- 1- تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء التي حدثت في التخطيط أو في التنفيذ وهذا يساعد على تحسين نوع الأهداف ومستواها
- 2- يفيد في استغلال خطة ثبت نجاحها لاستخدامها مستقبلاً
- 3 - تحويل بعض الأعمال إلى روتين

تقييم تحليلي
أو مفصل

طرق التقييم

تقييم عام
أو ذاتي

التقييم العام أو الذاتي سمي تقويماً عاماً لأن التقييم ينصب على الكيان العام للخطة من حيث نجاحها في تحقيق أهدافها. وسمي ذاتياً لأنه في حالة نقد الذات ينصب الناقد على ذاته أو من قام بتنفيذ الخطة .

- 1- المقارنة عمله بعمل الغير 2 - كتابة اليوميات
- 3 - مقارنة ما وضعه الفرد لنفسه من مستويات وقيم بمستويات الجماعة
- 4- يسأل الفرد نفسه إذا تكرر نفس العمل ماذا سيفعل ؟

التقييم التفصيلي أو التحليلي

وهو ينصب على تفاصيل دقيقة وهو أكثر دقة لأنه يحلل كل جانب تحليلًا دقيقًا .

ترشيد الاستهلاك

محاوړ عملية ترشيد الاستهلاك

- 1 - الاستهلاك
- 2 - المستهلك
- 3 - الترشيح
- 4 - حماية المستهلك

س ما هو الاستهلاك ؟ هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن .
س من هو المستهلك ؟

- هو الشخص الذي يستخدم السلعة أو الخدمة استخداما كلي وكل واحد منا يستخدم في حياته العديد من السلع ويستفيد من الخدمات التي تقدم في مجتمعه

س ما هي صفات المستهلك الرشيد ؟

- المستهلك الرشيد يدرس السوق قبل عملية الشراء .
- المستهلك الرشيد يشتري بالجملة كلما أمكن ذلك .
- المستهلك الرشيد يشتري حسب حاجته .

ترشيد الاستهلاك :

هو حسن استغلال واستخدام الموارد المتاحة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل المفقود منها بقدر الامكان سواء كان المأكّل أو الملابس أو المسكن والدخل المادي والكهرباء والماء والوقود وغيرها

الفرق بين ترشيد الاستهلاك وترشيد المستهلك ؟

ترشيد المستهلك	ترشيد الاستهلاك	التعريف
هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عمليتي الإنتاج والاستهلاك .	هو حسن استخدام الموارد المتاحة واستغلالها وعدم الإسراف فيها .	
تبصير المستهلك - الحقوق . الواجبات . المعلومات . تكوين العادات والاتجاهات السليمة . خلق الوعي السليم .	توزيع ما يتوفّر في الدولة من خدمات وسلع بحيث تتاح الفرصة لكل فرد للحصول على نصيبه	الهدف منه

س كيف يتم تكوين العادات الاستهلاكية ؟

- تتكون مثل باقي العادات من :-
 - الممارسة .
 - التكرار .
 - الإتقان .
 - المهارة .
- دور الآباء والأمهات في غرس العادات الاستهلاكية الحسنة عن طريق :-
- 1- القدوة الحسنة .
 - 2- تزويد الطفل بالبيانات والمعلومات .
 - 3- المشاركة في الاختيار .
 - 4- التعود على السلوك الاقتصادي السليم (الاقتصاد والتوفير) .
- سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء
- يتفهم سياسة السوق وفلسفة عرض السلع .
 - يتجنب الشراء العاطفي .
 - يساوم للحصول على سعر منخفض .
 - يستعين بنصائح البائع الكفاء .
 - يقرأ الملصقات المرفقة ويستفيد من التعليمات .

مفهوم حماية المستهلك

" هو حماية كل فرد من أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش لتأمين سلامة معاملات الأفراد "

أدرکت المملكة أهمية حماية المستهلك في الآتي :

- 1- إنشاء إدارة حماية المستهلك في وزارة الصناعة والتجارة
- 2- إنشاء جمعية المستهلك البحرينية في وزارة الشؤون الاجتماعية
- 3- اعتبار الأول من مارس من كل عام يوم المستهلك الخليجي بدء من مارس 2006

أهم القوانين لحماية المستهلك في المملكة .

1. قانون تحديد الأسعار والرقابة عليه .
2. قانون الموازين والمكاييل والمقاييس .
3. قانون مراقبة المواد الغذائية المستوردة .
4. قانون المواصفات والمقاييس
5. قانون الرقابة على المعادن الثمينة .
6. قانون الرقابة على اللؤلؤ والأحجار الثمينة
7. قانون العلامات التجارية .
8. قانون براءات الاختراع ونماذج المنفعة .
9. قانون براءات الاختراع لدول مجلس التعاون.
10. قانون حماية المؤشرات الجغرافية .

حقوق المستهلك

- 1 - حق الأمان (الحماية من المنتجات) .
- 2 - حق المعرفة (تزويده بالحقائق) .
- 3 - حق الاختيار (توفير البدائل) .
- 4 - حق الاستماع إلى آرائه .
- 5 - حق إشباع احتياجاته .
- 6 - حق التعويض (التضرير - السلع الرديئة)
- 7 - حق التثقيف .
- 8 - حق الحياة في بيئة سليمة .

واجبات المستهلك :-

- أن يتعرف على ما يشتريه بدقه.
- أن يتمسك بحقوقه في الأسعار.
- أن يقدم شكواه عند أي إخلال بالقوانين المنظمة لترشيد الاستهلاك.
- أن يتعاون مع الجهات المعنية في تنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك.

س من هو المستهلك الرشيد ؟

هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة

س ما هو فن الشراء ؟

الشراء فن ومهارة المستهلك الرشيد الذي يحسن عملية الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود الموارد المتاحة .

دوافع الشراء

- 1- دوافع السلعة (أولية - انتقائية)
- 2 - دوافع التعامل (الشراء من متجر معين لشهرة)
- 3 - دوافع عاطفية (الخوف - الصحة - التوفير والادخار - التقليد - الجمال - المنفعة - التباهي والتفاخر - حب التملك - حب العائلة - الاطمئنان والراحة والرفاهية)
- 4 - الدوافع العقلية (الشراء بعد دراسة دقيقة)

مجالات ترشيد الاستهلاك .

أولاً : - مجال الغذاء والتغذية .

- هدف إقتصادي وهو المساعدة على حسن استخدام المواد الغذائية وعدم الإسراف فيها إلى جانب استخدام المواد البديلة
- هدف صحي
- أن الترشيد يساعد الأسرة على الاحتفاظ بمستوى صحي جيد مما ينعكس على مستوى اللياقة الصحية للمواطن و ينعكس على الخدمات الصحية التي تقدمها المملكة كذلك نشاط وعطاء الفرد .

النواحي التي يجب مراعاتها في الترشيد الغذائي

- الناحية الصحية : توعية الفرد بالفرق بين الشبع والتغذية الجيدة
- الناحية النفسية : القضاء على بعض المفاهيم الخاطئة .
- الناحية التمويينية : عدم الإسراف في تخزين المواد الغذائية .
- الناحية الاقتصادية : حصول كل فرد على احتياجاته دون تفريط .

ثانياً : في مجال إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة

يراعى الآتي لترشيد الاستهلاك :-

- 1 - الغرض من السلعة من حيث الحجم والشكل وقوة التحمل .
- 2 - اختيار أجود الأنواع من ماركات موثق فيها .
- 3 - استخدام الموارد وحفظها بأسلوب صحيح ليطول عمرها .
- 4 - اختيار السلع بما يفيد راحة أفراد الأسرة وتلبية احتياجاتهم .

ثالثاً : الترشيد في مجال الملابس والمنسوجات

- 1 - الجودة عند الشراء للقطع الملابسية أو المنسوجات المنزلية والمتانة .
- 2 - اختيار المقاس المناسب خاصة في الجاهزة .
- 3 - اختيار الألوان المحببة والمناسبة للقطع القديمة .
- 4 - الابتعاد قدر الامكان عن التقلبات لأنها سريعة الزوال .
- 5 - عدم تخزين الملابس أو الشراء بكميات كبيرة .

س1 ماهي العوامل التي تؤثر في مستوى الاستهلاك ؟

- 1 - الجنس (تحتاج الفتاة إلى ملابس أكثر) 2 - السن (يحتاج الصغير إلى مواد غذائية أكثر للنمو)
- 3 - حجم أفراد الأسرة (الزيادة تؤدي للزيادة) 4 - المستوى التعليمي (بند شراء الكتب والمجلات)
- 5 - الحالة الصحية (المريض الذي يحتاج إلى طبيب ودواء)
- 6 - المستوى المعيشي (كلما زاد المستوى المعيشي زاد الاستهلاك)

س2 ما هي أقسام السلوك الإستهلاكي ؟

- 1 - سلوك إستهلاكي بهدف التقليد
- 2 - سلوك إستهلاكي إتلافي وهو أسوأ أنواع السلوك
- 3 - سلوك إستهلاكي بهدف إشباع الحاجات الضرورية من طعام وشراب وملبس ومسكن وهو الأفضل

القراءة الإعلانية

تعتبر أخطر واقعة اجتماعية وإعلامية وثقافية واستهلاكية في العصر الحديث وأصبحت أحد معالم المجتمع الحديث ولا يمكن الاستغناء عنها .

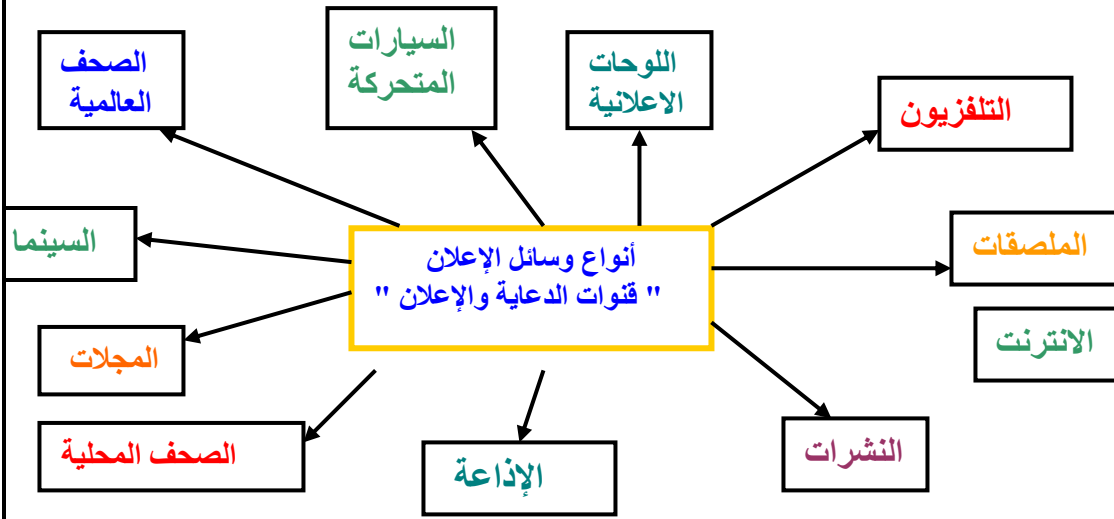
هناك عوامل كثيرة ساعدت على إدراك قيمة الإعلان :

- 1 - انتشار التعليم وارتفاع نسبة المثقفين .
- 2 - المنافسة القوية بين المنتجين والتجار للإعلان عن منتجاتهم .
- 3 - تطور الوسائل الإعلانية من صحافه وإذاعة وتلفزيون وسينما ولوحات ومنشورات وملصقات .

* مفهوم القراءة الإعلانية :

هي عبارة عن نشاط يقدم رسائل مرئية ومسموعة لأفراد المجتمع ، لإغرائهم بشراء سلعة أو خدمة ، وذلك مقابل أجر مدفوع من قبل أصحاب السلع والخدمات .

* أنواع وسائل الإعلان أي (قنوات الدعاية والإعلان)



س ماهى أنواع الإعلانات ؟

ج :-

- 1 - الإعلان التعليمي : ويتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة ولها استعمالات لم تكن معروفة .
- 2 - الإعلان الإرشادي والإخباري : ويتعلق بإخبار المستهلك بمعلومات تيسر له الحصول على الشئ المعلن عنه بأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت وأقل تكاليف .
- 3 - الإعلان الاعلامي : ويعمل على تقوية صناعة أي نوع من السلع أو الخدمات أو إحدى المنشآت
- 4 - الإعلان التذكيري : وهو يتعلق بسلع أو خدمات أو أفكار أو منشآت معروفة بطبيعتها بقصد التذكير والتغلب على ظاهرة النسيان .
- 5 - الإعلان التنافسي : وهو إعلان عن سلع أو خدمات متنافسة وأن تكون متكافئة في النوع والخصائص وظروف الاستعمال .

* وظائف الإعلان :

- 1 - حث المستهلك على اقتناء السلع أو شراء الخدمات .
- 2 - تهيئة المستهلك لتقبل السلع أو الخدمات أو الأفكار أو الأشخاص أو المنشآت

* مراحل الإعلان

تطور إعلان من البداية في بضعة أسطر ثم تطور إلى استعمال الصور مع الكتابة ثم تطور إلى الأشكال التي نراها الآن ثم تخطى الحدود ووصل للعالمية .

* الأساليب التي يتبعها مصممو الإعلانات للتأثير على المستهلك :

- 1 - استعمال حقيقة معروفة وجعلها ميزة للمنتج .
- 2 - استخدام الخدع السينمائية في التصوير .
- 3 - استخدام ظاهرة التقادم .
- 4 - استخدام شخصية مشهورة .
- 5 - استخدام الخدع اللفظية .

* سلبيات الإعلان :-

- 1- يعتمد غالبا على خصائص مبالغ فيها للسلعة .
- 2- يخاطب الجانب العاطفي ولا يخاطب العقل .
- 3- قد يحتوي على معلومات كاذبة ومضللة .
- 4- يخلق رغبات غير حقيقية .

* إيجابيات الإعلان :-

- 1 - يعطى معلومات عن السلعة للمستهلك .
- 2- يعرف بأماكن تواجد السلعة مما يوفر الوقت والجهد .
- 3- يؤدي إلى التنافس بين المنتجين مما يعمل على خفض الأسعار .
- 4- يعطى أفكار جديدة لاستخدام سلع قديمة معروفة .

الوحدة الرابعة :-

الصحة

إن كمية الطعام التي تحتاجها يومياً تتوقف علي نشاطك البدني وجنسك وعمرك وإن تناول المقادير المناسبة لك من الطعام حسب هذه العوامل وأي زيادة عن هذه الكميات تعني زيادة في وزنك "معدل حساب التوصيات الحديثة " للشخص البالغ والجدول الآتي يوضح هذه التوصيات حسب الهرم الغذائي

نوع الطعام	عدد الحصص التي يجب تناولها في اليوم	حجم (كمية) الحصاة الواحدة
الحبوب والخبز	6 - 11 حصة	شريحة توست أو ربع رغيف من الخبز أو نصف كوب من الأرز أو المعكرون أو نصف كوب فلكس أو هريس
الخضروات	3 - 5 حصص	نصف كوب من الخضروات الورقية (مقطعة) طازجة أو مطبوخة بأنواعها أو الفواكه
الفواكه	2 - 4 حصص	فاكهة واحدة متوسطة الحجم أو ¼ كوب عصير فاكهة
الحليب ومنتجات الألبان	2 - 3 حصص	كوب حليب أو لبن أو روب (زبادي) أو شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلثات أو ملعقة طعام جبن كريمة (تناول منتجات قليلة الدسم)
اللحوم والأسماك والبيض	2 - 3 حصص	قطعة من اللحم (بحجم البرجر) أو نصف صدر دجاجة أو سمكة صغيرة أو بيضة واحدة (قلل من الأطعمة المقلية)
البقوليات والمكسرات	2 - 3 حصة	½ كوب من الحمص (النخي) أو الفول (الباقلاء) أو البسلة المطبوخة أو ⅓ كوب من المكسرات (بخاصة اللوز والفول السوداني والفستق)
الدهون والزيوت والسكريات	_____	ينصح بالإقلال من تناولها واستخدام الزيوت الصحية مثل زيت الذرة وعباد الشمس والزيتون والصويا
السوائل	6 - 8 حصص علي الأقل	كوب من الماء

الغذاء وعلاقته بصحة الجسم :

تعتمد هذه العلاقة علي أمرين هما :

ب - نوعية الطعام

أ - كمية الطعام

أ - كمية الطعام

لوزادت كمية الطعام (الطاقة) عن حاجة الجسم يبدأ في تخزين الزيادة في صورة شحوم (دهون) فيزيد الوزن ولوقلت الكمية عن حاجة الجسم يبدأ في هدم مالمديه من دهون مختزنه ليستمد منها الطاقة اللازمة فينقص وزن الجسم .
لذلك وجب معرفة :

1 - مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم

2 - مقدار الطاقة التي تمدنا بها أنواع الأطعمة المختلفة

وتقاس هذه الطاقة بما يسمى (سعر حراري) ويعرف بأنه " كمية الطاقة التي تلزم لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية "

ب - نوعية الغذاء

تنقسم الأطعمة إلي

- أطعمة مرتفعة السرعات الحرارية " الأطعمة الدهنية "

- أطعمة متوسطة السرعات الحرارية " الأطعمة السكرية والنشوية وأطعمة المواد البروتينية "

- أطعمة منخفضة السرعات الحرارية " الخضروات والفواكه "

- بالنسبة للماء لا يحتوي علي أي سرعات حرارية

- المشروبات كالشاي والقهوة تعتمد علي نسبة السكر المضاف إليها .

1 جرام من الدهون يعطي حوالي 9 سرعات حرارية

1 جرام من الكربوهيدرات يعطي حوالي 4 سرعات حرارية

1 جرام من البروتين يعطي حوالي 4 سرعات حرارية

العادات الغذائية

مفهوم العادات الغذائية :-

" عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد وتناول الطعام وهي تعتمد علي مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والإقتصادية وتختلف من مجتمع لآخر "

" هي الطرق المتبعة في اختيار الأغذية المتوفرة وتناولها واستعمالها وتشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله "

يمكن تقسيم العادات الغذائية
إلى قسمين هما

عادات غذائية خاطئة
"غير مفيدة" يجب
الابتعاد عنها

عدم تناول وجبة
الإفطار ، وعدم
التنوع في العناصر
الغذائية ، والإكثار
من السكريات
والحلويات

عادات غذائية
مفيدة
" يمكن تشجيعها "

تناول الرطب مع
الغذاء ، وتناول
السلطة مع الأكل ،
وشرب عصير الفواكه
مع وبين وأثناء
الوجبات

العوامل المؤثرة في العادات الغذائية

عوامل
نفسية

- التوتر والقلق
والإكتئاب قد يسبب
الإكثار أو الإقبال علي
تناول الطعام عند بعض
الأشخاص أو العزف
عنه

عوامل
اقتصادية

- الدخل
- نوعية العمل
" الوظيفة "
- دعم الغذاء

عوامل
اجتماعية

- المستوى التعليمي
" الوعي الصحي "
- الموقع الجغرافي
- الاعتقادات الغذائية

أولاً :- العوامل الاجتماعية

كيف تؤثر الديانة في العادات الغذائية ؟

علي سبيل المثال الاسلام يحرم لحم الخنزير كذلك تناول الطعام عند الافطار في رمضان من السنة النبوية كما تحرم الديانة الهندوسية لحم البقر
كيف يؤثر المستوي التعليمي في العادات الغذائية ؟
المستوي التعليمي المرتفع للوالدين يساعد علي حسن اختيارهم تحضيرهم لأطعمتهم وكذلك الوعي الصحي لأهمية الغذاء والعناصر الغذائية

كيف يؤثر الموقع الجغرافي في العادات الغذائية ؟

الدول المطلة علي البحار يكثر فيها تناول الأسماك أما في المناطق الصحراوية فيعتمد الناس علي حليب الماعز والتمر
- الاعتقادات الغذائية :

مركب معقد من الصعب تتبعه ففي دول الخليج هناك العديد من الاعتقادات الغذائية مثل :
● عصير الطماطم يقوي الدم ويزيده.
● تناول الحليب مع السمك يسبب البهاق .

ثانياً : عوامل اقتصادية :

● الدخل

أن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع يستطيعون أن يلبوا احتياجاتهم من الأغذية المرتفعة السعر لأنهم يملكون القوة الشرائية الكافية لذلك أما ذو الدخل القليل فإنهم يلجؤون إلي تناول الحبوب والأغذية النشوية الرخيصة الثمن

● نوعية العمل (الوظيفة) :

تميل المرأة العاملة إلي شراء الأغذية الجاهزة والسهلة التحضير ومن الجوانب المهمة المرتبطة بالوظيفة (عدد ساعات العمل) ففي الدول الخليجية تعتبر الوجبة الرئيسية هي وجبة الغذاء أما في دول أخرى تعتبر جبة العشاء هي الأساسية

● سياسة دعم الغذاء :

ويقصد بها توفير الغذاء بسعر في متناول الجميع

ثالثاً : عوامل نفسية :

* مظاهر الحزن

التوتر والقلق والاكتئاب والحزن كلها عوامل تؤثر في تناول الطعام أو الاقبال علي تناوله

● الشعور بعدم الرضا عن الذات

كالسمنة أو النحافة وبالتالي ينعكس علي الطعام وكميته ونوعيته

● ارتباط الطعام بجاذبة معينة

هناك بعض العوامل المرتبطة بواقعة معينة والمتعلقة بالطعام قد تمنع الشخص من تناول هذا الطعام كروية بهيمة تذبج تؤدي إلي كره تناول اللحوم

* مظاهر السعادة

كالأكل مع الجماعة والأصدقاء والأكل خارج المنزل في المطاعم والحفلات

تناول الكثير من
السوائل يوميا

قلل من
المشروبات
الغازية

امتنع عن
التدخين

اتبع السلوك الغذائي الصحي مدي الحياة

(المشكلات الغذائية)

الغذاء هو الدعامة الأولى للصحة فهو الذي يمد أجسامنا بالوقود لتزويدها بالطاقة التي نحتاجها لتأدية نشاطاتنا اليومية وهو الذي يوفر لنا العناصر الغذائية الضرورية لبناء أجسامنا ونموها ومقاومتها للأمراض وكثيراً ما تسبب التغذية الخاطئة أمراضاً نستطيع تجنبها لو أتبعنا نظاماً غذائياً صحياً في حياتنا اليومية سوء التغذية هي الحالة المرضية الناتجة عن نقص أو زيادة نسبية أو مطلقة في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية

الأسباب العامة لسوء التغذية :

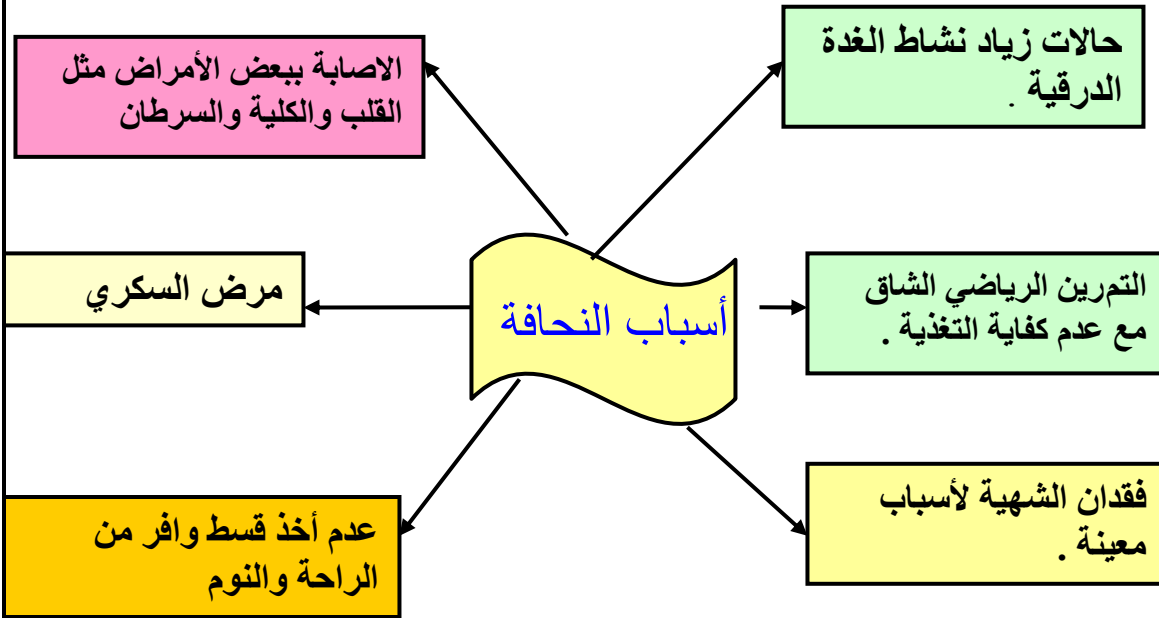
- 1 - أسباب إقتصادية وأسباب نفسية ومعتقدات دينية .
- 2 - الجهل بأنواع الطعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة .
- 3 - العادات الخاطئة مثل تناول الخبز الأبيض الذي يفتقر إلي الفيتامينات .
- 4 - الإدمان علي الكحول والمخدرات .
- 5 - تناول أطعمة علاجية لفترة طويلة .

أولاً: أمراض سببها نقص في التغذية

1 - النحافة

يقصد بها حالة من حالات سوء التغذية فينشأ عن نقص الوزن عن المتوسط المطلوب

أسباب النحافة :-



أنواع النحافة :-

نحافة الاصحاء وتنقسم إلي 1 - نحافة رياضية مثل لرياضيين الذين يحرقون السعرات في

سبيل تنمية عضلاتهم أو عارضات الأزياء

2 - نحافة وراثية من كلا الوالدين أو أحدهما

النحافة المرضية : وهي التي تنشأ عن سوء التغذية أو النقص في السعرات التي يحتاجها

الجسم أو نتيجة للإصابة بمرض ما مثل (السكر)

التغذية في النحافة

- 1 - الراحة بعد الأكل .
- 2 - أخذ قسط وافر من النوم .
- 3 - الامتناع عن التدخين .
- 4 - ممارسة التمارين الرياضية المناسبة .
- 5 - التقليل من الأطعمة التي تسد الشهية .
- 6 - معرفة سبب النحافة بالكشف الطبي .

2 - فقر الدم

هو الحالة التي يكون عندها تركيز أو كمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوي الطبيعي كنتيجة لنقص عنصر غذائي وهو الحديد .

أهمية الحديد للجسم :

- 1 - ناقل للأوكسجين .
 - 2 - مركز رئيسي لكريات الدم الحمراء .
- أعراض فقر الدم الحديدي :
- 1 - قد يصاب المريض بفقر دم حاد ويصبح لونه شاحباً .
 - 2 - زيادة في ضربات القلب .
 - 3 - آلام في الجسم لأقل مجهود .
 - 4 - قلة الشهية للطعام .
- من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بفقر الدم الحديدي ؟
- كبار السن ، ويرجع إلي عدم قدرتهم علي إعداد تجهيز الطعام .
 - الأطفال في مرحلة النمو ، خاصة إذا كانت الأم لاتعرف احتياجات هذه المرحلة .
 - الفتيات في مرحلة المراهقة ومتطلبات النمو .
 - السيدات في مرحلة الحمل والرضاعة وما تتعرض له من متاعب .
 - بعض المرضى نتيجة فقد الشهية أو مضاعفات المرض أو تعارض بعض الأغذية مع العلاج .

المرض	الأسباب الرئيسية لفقر الدم الحديدي	علاجه الغذائي
فقر الدم الحديدي	- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد .	- تناول أحد الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم وخاصة الكبد وبعض أنواع الفواكه والخضروات .
	- قد يكون السبب وراثياً .	- عدم شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات لأنها تقلل من امتصاص الحديد مع الاستشارة الطبية .
	- إتباع العادات الغذائية الخاطئة في إعداد الأطعمة وتحضيرها مما يحرم الجسم من ملح الحديد .	- تناول أطعمة تزيد من امتصاص الحديد كفيتامين ج .
	- قلة الشهية لكبار السن أو صعوبة المضغ والبلع .	- تنوع الوجبات ومراعاة القوام والألوان .

ثانياً : أمراض سببها زيادة في التغذية .

أولاً : ارتفاع ضغط الدم : حين تكون القوة الدافعة للدم أثناء دورانه أكبر بكثير من القوة في الحالة العادية .

ماهي أعراض ارتفاع الضغط ؟

(الصداع وخاصة الصباح الباكر والدوار والرعاف والتلون في الوجنتين وخفقان القلب والضجيج في الأذنين

مسببات ارتفاع ضغط الدم :

داء السكر - عجز الكلي - الوراثة - الجنس - العمر - البدانة وكثرة الجلوس - التعب النفسي والاجتماعي - الإفراط في تناول اللحوم

علاج ارتفاع ضغط الدم :

- تقليل الوزن وممارسة نوع من أنواع الرياضة .

- ممارسة التمارين الرياضية .

- الابتعاد عن التوترات والضغوط النفسية .

- الإقلاع عن شرب القهوة والشاي .

- الامتناع عن التدخين والمشروبات والكحولات .

- الإكثار من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم .

- الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الطعمة المملحة .

- الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول .

ثانياً : السكر :-

من الأمراض المزمنة غير المعدية وهو عبارة عن ارتفاع السكر في الدم

أنواع مرض السكر

النوع الاول : السكر المعتمد علي الأنسولين (وهو النوع الأكثر شدة والقل شيوعاً

(تتعطل غدة البنكرياس - تصيب الاطفال وأحياناً الكهول والشباب دون 35 عاماً

النوع الثاني : السكر غير معتمد علي الأنسولين وهو النوع الأكثر شيوعاً

لا تقوم غدة البنكرياس بعملها - يصيب البالغين والأشخاص ذوي الوزن الزائد

أعراض مرض السكر :

- شدة العطش مع كثرة التبول - تناقص في الوزن - الإحساس بالجوع - الشعور بالتعب

والإعياء - وجود التهاب مجاري البول والتهابات جلدية - ضعف الإبصار والخدران في

الأطراف .

حقائق عن السكري

سواء كنت مصاباً بالسكري من النوع الأول أو الثاني إياك أن تفوت وجبة

رسالة إلي مريض السكري

- تفقد قدميك يومياً لتتأكد من عدم وجود خدوش أو تغير في لون الجلد .
- قص أظفرك بحذر وبشكل أفقي مع عدم ترك زوايا حادة قد توذي الأصابع المجاورة .
- لاتعرض قدميك للحرارة سواء بوضع قدميك أمام المدفئة أو وضع قربة الماء الساخن عليها .
- لا تمشي حافي القدمين ، واغسلهما يومياً بالماء الفاتر والصابون
- راجع الطبيب فوراً عند ملاحظة أي تغير في القدمين لتجنب المضاعفات .

مرض السكر وحش كاسر ولكن يمكن ترويضه إذا التزمنا بالعلاج المناسب له . أي أن مرض السكري خطير جداً ولكن يمكننا السيطرة عليه . هل تعتقد فعلاً بأن هذه المقولة صحيحة .

مضاعفات مرض السكري :

- مضاعفات في الأوعية الدموية كتصلب الشرايين / الغرغرينا ، أو إصابة علة القلب
- مضاعفات الشعيرات الدقيقة (كتدهور نسيج العين)
- تدهور الكلي - وفقد البروتين في البول والفشل الكلوي
- دهور الجهاز العصبي
- ترتفع نسبة الجلوسريدات الثلاثة في الدم / الدهون الكلية والكوليسترول .
- طرق العلاج - الغذاء + الرياضة
- الغذاء + أبرالأنسولين + الرياضة
- الغذاء + الأدوية + الرياضة

ثالثاً : الكوليسترول :-

هو عبارة عن مادة مشابهة للدهون لونها أبيض عديمة الرائحة وتوجد في جميع خلايا الجسم وتدخل في تركيب الهرمونات الذكورية والأنثوية ومن أهم وظائفه تكوين الغلاف العازل للأعصاب كما يعتبر جزءاً رئيسياً من مكونات عصارة المرارة

مصادر الكوليسترول :

- أ - المصدر الأول (وهو جسم الانسان ذاته ويصنع من خلايا الكبد 70%)
- ب - المصدر الثاني : - (البيض - اللحوم الحمراء - الحليب ومنتجاته كاملة الدسم - الزبد 30%)

رابعاً (السمنة)

تعرف بأنها زيادة في وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20% .
البدانة : هي إفراط في النسيج الشحمي ويستطيع الاختصاصيون أن يقيسوا هذه البدانة ويحددوا المعيار الذي يبدأ بتشكيل خطر علي الصحة
الأسباب الرئيسية للسمنة :

- 1- أسباب وراثية وتكوينية
- 2 - الإفراط في تناول الطعام وقلة الحركة
- 3 - اختلال في وظائف الغدد الصماء (الغدد المرتبطة بإنتاج الهرمونات)
- 4 - سمنة مرتبطة بالعلاج ببعض الأدوية .
- 5 - اتباع بعض العادات الغذائية الخاطئة .
- 6 - الحالة النفسية والضغط الاجتماعي .

مخاطر السمنة وأضرارها :-

- زيادة مشكلة التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم والكوليسترول .
- زيادة الإصابة بمرض السكري نتيجة إجهاد غدة البنكرياس .
- الإصابة بمضاعفات السمنة كآلام المفاصل الانزلاق الغضروفي صعوبة التنفس .
- تقترن السمنة غالبا بكثير من التغيرات الوظيفية والهرمونية .
- زيادة حدوث المضاعفات عند إجراء العمليات الجراحية .

كيفية الوقاية من السمنة والسكري وارتفاع الكوليسترول من الناحية الغذائية .

- تناول بعض الفواكه والكثير من الخضروات الطازجة .
- ممارسة التمارين الرياضية المناسبة وخصوصا المشي .
- تناول المزيد من الألياف لأنها قليلة السعرات الحرارية .
- استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية في الوجبات .
- التعود علي تناول الأطعمة قليلة السكر وتناولها في طبق خاص

كيفية إنقاص الوزن؟

قوة الإرادة " فوجود الإرادة القوية والعزم هو أول خطوات العلاج "
اجعل لنفسك دافعا قويا : " واهم مايصنع الدافع هو رغبتك في التغيير "
تخيل نفسك في قوام رشيق معتدل : " لأن ذلك يولد شعورا إيجابيا عند الشخص البدين "
راقب وزنك وحالة جسمك : " فهذا يوضح مدى نجاح نظامك الغذائي "
تشجيع أفراد العائلة : " لأن مشكلة البدين تكاد تكون مشكلة العائلة "

مادة الطلاب أيام الامتحانات :-

كلما اقترب موعد الامتحانات زادت نسبة التوتر والعصبية لدي الطلاب لذلك يحتاج الطلاب لزيادة الطعام لمقابلة هذا التوتر والعصبية ويراعي أن يتناول الطالب أثناء الامتحانات والذاكرة خمس وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة وأنسب الأطعمة هي التي تحتوي

علي مواد غذائية بسيطة سريعة الهضم حتي يسهل هضمها وامتصاصها وسرعة إيصالها إلي الجهاز العصبي والعضلات المتوترة

بعض السلوكيات الخاطئة التي يجب الابتعاد عنها

الإكثار من شرب المشروبات الغازية والسكرية .

زيادة تناول الأطعمة الجاهزة .

عدم تناول وجبة الفطور .

زيادة تناول الحلويات والسكريات والوجبات السريعة

الاعتماد علي نوع واحد من الغذاء .

ولكن ينصح الطالب

بتناول وجبة الإفطار بانتظام

وشرب الحليب

وتنوع الطعام ليحتوي علي كل العناصر الغذائية

وتناول الخضر والفاكهة

دور التغذية في التحصيل الدراسي :-

تعزيز قدرات الطلاب علي التعلم .

خفض معدلات التسرب من المدرسة .

زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم .

تحسين فوري في السلوك والأداء الدراسي .

المشاكل الغذائية الأكثر شيوعاً بين طلاب المدارس :-

يتعرض الكثيرون من الطلاب لبعض المشاكل الصحية التي لها علاقة بالغذاء نتيجة الاستهلاك السيء

للغذاء واتباع أنظمة غذائية خاطئة

ومن هذه الأمراض :- فقر الدم - السمنة - النحافة المرضية - تسوس الأسنان

أمراض منتشرة بين الطلاب

1 - فقدان الشهية العصابي : " وهو أن الطالب يحس بأن وزنه يزيد عن الوزن المثالي فيحاول أن

يتحكم في الغذاء المتناول ويستمر علي هذا الحال حتي يصل إلي الدرجة التي يرفض فيها الطعام

رفضاً تاماً "

2 - النهام العصابي : " وهو أن الطالب يقبل علي الطعام بصورة شديدة ثم يليه فقدان الشهية

وإضراب عن الطعام لإنقاص الوزن مع تكرار هذه الحالة .

إنتهى الملخص

مع التمنيات للجميع بالنجاح والتوفيق

أ / محمود طه عوض