

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



## كراسة أنشطة أسر 102

موقع المناهج ⇨ المناهج البحرينية ⇨ الصف الأول الثانوي ⇨ تربية أسرية ⇨ الفصل الثاني ⇨ مذكرات وبنوك ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 09:25:54 2025-02-10

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات و تقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
تربية أسرية:

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج  
البحرينية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ملخص التربية الأسرية مقرر اسر 101

1

مذكرة مراجعة مقرر أسر 101

2

حل أسئلة الكتاب بدون تلخيص مقرر أسر

3

نقاط هامة في مقرر أسر 102

4

أجوبة امتحان أسر 101

5



## كراسة أنشطة خاصة

بمقرر أسر 102 ( المهارات الحياتية )



## المهارات الحياتية

..... / إسم الطالب /

..... / الصف /

..... / الرقم الأكاديمي /

### ملاحظة هامة :

الكراسة تحتوي على ملخص لكل درس من دروس المقرر وأسئلة تدريبية عامة على كل درس كما أنها تحتوي على المهام المطلوبة من الطالب خلال الفصل الدراسي وكذلك الإثراءات المكلف بها .  
كما أنها لا تغني عن الكتاب المدرسي فهي وسيلة مساعدة فقط .

منسق القسم / إبراهيم الصفاف

الكراسة إعداد وتنفيذ أ / محمود طه عوض

إشراف عام مدير المدرسة أ / جمال عبدالوهاب

## إتفاقية

### بين معلم المقرر وطلاب الصف

أوافق أنا الطالب / ..... / بالصف / .....

على أن ألتزم بأداء الأمور الآتية :-

- 1- الإلتزام بوقت الحصة .
- 2- إحترام المعلم والزملاء وعدم التثرثرة والكلام أثناء الحصة .
- 3- إحضار الكتاب ( والدفتر أو كراسة الأنشطة ) والأدوات الدراسية والتفاعل والمشاركة في الحصة .
- 4- الإلتزام بأداء الأنشطة والمهام المكلف بها في وقتها المحدد .
- 5- الإلتزام بتقديم الإمتحان في الوقت المحدد حسب ما يراه قسم التربية الأسرية .
- 6- أداء الإختبارات الشهرية في موعدها المحدد وفي حال الغياب وجب عليا إحضار عذر أو سبب الغياب وفي حال عدم إحضار العذر أتحمل نتيجة ذلك .
- 7- الإستئذان من معلم الحصة في حال الخروج من الصف والتأكد من أخذ بطاقة الإستئذان من معلم الحصة ولا يكون الخروج إلا لطلاب واحد من الصف ولا يكون الخروج إلا للضرورة .
- 8- يبذل المعلم قصاري جهده أثناء الحصة .
- 9- يراعي المعلم الفروق الفردية بين الطلاب فيما يقوم به من أعمال متعلقة بالمقرر .
- 10- يعامل المعلم الطلاب كأبنائه معاملةً حسنة ويلتمس لهم العذر إذا أخطأوا .

توقيع الطالب / .....

توقيع المعلم / .....

## إستمارة التقييم الذاتي

يقوم الطالب بتسجيل درجاته في هذه الإستمارة أولاً بأول سواهاً كانت الإختبارات الشهرية أو الأنشطة أو المهام أو الإثراءات المكلف بها ومن ثم التوقيع عليها بالعلم وكذلك ولي الأمر ليسهل عملية متابعة مستوى

الطالب بصفة مستمرة طوال الفصل الدراسي الحالي .

إسم الطالب / .....

الصف / .....

الرقم الأكاديمي / .....

رمز المقرر/ أسر 102 (المهارات الحياتية )

ملاحظات	متابعة وتوقيع ولي الأمر	توقيع الطالب	درجة الطالب	الدرجة الكلية	
				25	درجة الإختبار الأول
				25	درجة الإختبار الثاني
				8	درجة الوقفة الأولى
				8	درجة الوقفة الثانية
				12	ملف الطالب
				12	المهمة ( المشروع )

إعداد وتنفيذ أ/ محمود طه عوض

معلم المقرر

## الدرس الأول

اليوم/

### ( مهارة اتخاذ القرار والتفكير الناقد ) التاريخ /

س ما المقصود باتخاذ القرار؟

#### اتخاذ القرار هو :

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 المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار الأمثل منها.

#### أنواع القرارات :

وتنقسم القرارات التي يجري اتخاذها على مستوى الحياة العامة إلى ستة أنواع هي:

**قرارات تخص الفرد** وهي قرارات تخص فرد بعينه وتؤثر عليه في حياته وليس لها تأثير مباشر في حياة الآخرين .

**قرارات تخص الجماعة** وهي قرارات تخص جماعة وهي متعلقة بمصير مجموعة من الناس وقد يتخذها فرد أو تتخذ من قبل مجموعة من الأفراد .

**قرارات عادية** هي قرارات تتخذ وليس لها تأثير خطير أو مهم بدرجة كبيرة مثل شراء سيارة لونها أبيض أو أسود .

**القرار المصيري** قرار يخص فرد أو مجموعة من الأشخاص مثل التقاعد عن العمل مثلاً .

**القرارات الدورية** قرارات يكون لمتخذها فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه مثل شراء ملابس العيد مثلاً من محل بعينه من العام للعام .

**القرارات الطارئة** وهي التي تأتي مفاجئة وليس لمتخذ القرار فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه مثل تعطل السيارة فجأة .

#### خطوات اتخاذ القرار:

تمر عملية اتخاذ القرار بخطوات معينة متسلسلة وهي كما في الشكل التالي :



تبدأ بتحديد المشكلة وتنتهي بالتأكد من سلامة القرار المتخذ .

مبادئ اتخاذ القرار السليم:

القرار السليم الذي يتخذه الشخص في الوقت المناسب من الممكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية والعكس صحيح .

مبادئ إتخاذ القرار السليم :

وإليك عزيزي الطالب بعض التوجيهات التي تساعدك على اتخاذ القرار السليم :-

صاح 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).

**مهارة التفكير الناقد :**

عرف مهارة التفكير الناقد ؟

**التفكير الناقد** هو القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقويمها طبقاً لمعايير معينة، من خلال طرح الأسئلة، وعقد المقارنات، ودراسة الحقائق، وتصنيف الأفكار والتمييز بينها؛ للوصول إلى استنتاج صحيح.

**وهو أيضاً :** التفكير الذي يوظف المهارات المعرفية أو إحدى الاستراتيجيات التي تزيد من احتمال التوصل إلى نتائج ملائمة وفعالة، أي إنه نمط من التفكير الهادف يستعين بالاستدلال، والاحتمالات الممكنة، واتخاذ القرارات المناسبة لحل مشكلات محددة، وإنجاز مهمات معينة .

مهارات التفكير الناقد	خطوات التفكير الناقد
يفرق بين الرأي والحقيقة.	جمع المعلومات والوثائق المتصلة بالموضوع.
يستخدم مصادر علمية موثوقة ويشير إليها.	استعراض الآراء المختلفة.
يفرق بين نتيجة (ربما تكون صحيحة) ونتيجة (لا بد أن تكون صحيحة).	مناقشة الآراء وفحصها لتحديد الصحيح وغير الصحيح.
يبحث عن الأسباب والأدلة.	تمييز نواحي القوة والضعف في الآراء.
يفصل بين التفكير العاطفي والمنطقي.	تقييم كل رأي بطريقة موضوعية بعيدة عن التحيز والذاتية.
مستطلع ومرن.	تقديم البراهين والأدلة على صحة أحد الآراء أو الأحكام والتي تم الأخذ بها.

### معوقات التفكير الناقد:

- التسرع في الفهم والاستيعاب.
- التسرع في إبداء الرأي وإصدار الأحكام.
- البعد عن الموضوعية عند تقييم الأفكار.
- التعصب والتحيز لرأي معين أو فكرة ما.
- البعد عن التفكير المنطقي والأخذ بالأفكار الخرافية.
- مسايرة الاتجاهات الشائعة والساندة من دون تحكيم للعقل.
- سيادة التفكير الروتيني أو الجامد المحدود.

### ملاحظة هامة

للسانعات دورٌ خطيرٌ يؤثر في الرأي العام وفي الأمن الوطني أيضاً، ولاسيما في أثناء الحروب والأزمات، وهذه الخطورة تتأتى من كونها تخاطب عقولاً ربّما لا تمتلك مهارات التفكير الناقد، ونشر السانعات جريمة يعاقب عليها القانون.

وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجب عليها الطالب :

4	4	4	الدرجة الكلية للطالب

## نشاط رقم 1

### السؤال الأول

س 1 عرف مهارة اتخاذ القرار ؟

.....  
.....

س 2 / وضح الفرق بين القرارات المصيرية والقرارات الدورية بمثال من عندك ؟

القرار المصيري

.....  
القرارات الدورية:

.....

س 3 يتميز التفكير الناقد بخصائص عديدة أذكر ثلاثاً منها عزيزي الطالب ؟

.....-1

.....-2

.....-3

س 4 عرف التفكير الناقد ؟

.....

س 5 أذكر ثلاث عزيزي الطالب من معوقات التفكير الناقد ؟

.....-1

.....-2

.....-3

س 6 / إذكر عزيزي الطالب مثلاً لقرار إتخذته في حياتك وكانت نتائجه إيجابية على مستقبلك وحدد نوعه وأخر كانت نتائجه سلبية .

.....  
.....  
.....



## الدرس الثاني

اليوم/

### مهارة الإبداع والإبتكار

التاريخ/

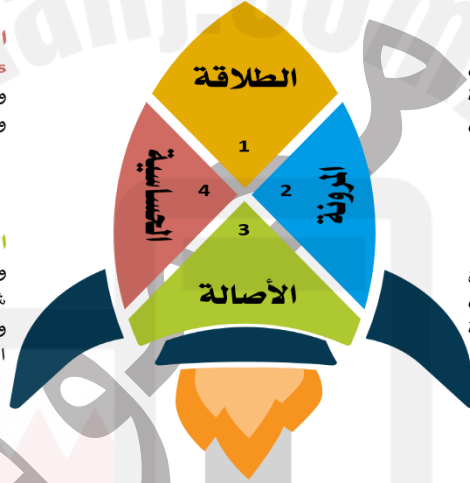
- مفهوم الإبداع والابتكار:
- Creativity الإبداع
- الإبداع هو عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتجديده.
- Innovation الإبتكار
- الإبتكار هو الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع ملموس.
- عناصر الإبداع والابتكار:

#### الحساسية للمشكلات Sensitivity to Problems

وهي الوعي بوجود مشكلات أو حاجات، والتنبؤ بها قبل وقوعها.

#### الأصالة Originality

وهي الإتيان بأفكار جديدة وغزيرة وغير شائعة فهي التجديد والانفراد بالأفكار والسلوك، وهي أكثر المهارات والقدرات ارتباطًا بالإبداع والتفكير الإبداعي.



#### الطلاقة Fluency

وهي الانطلاقة في توليد عدد كبير من الأفكار والبدائل بسرعة وسهولة وقدرة فائقة، وهي تمثل الجانب الكمي العددي في الإبداع والابتكار.

#### المرونة Flexibility

وهي قدرة العقل على التكيف مع المتغيرات والمواقف المستجدة، والانتقال من زاوية جامدة إلى زوايا متحررة تفضيها عملية المواجهة.

### طرائق توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية :

#### 1-العصف الذهني وهي :

- تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (5-15 دقيقة)، وهي من أبرز الطرائق في تنمية التفكير الإبداعي، وفي هذه الطريقة يطلب طرح أي فكرة أو إجابة أو معلومة حول قضية ما من دون تردد أو قيود على الإطلاق، وتقوم هذه الطريقة على كم الأفكار المولدة الذي يؤدي بالتالي إلى الكيف بعيدًا عن إصدار الأحكام على الأفكار.

#### 2-قبعات التفكير الست وفيها:

- يصبح باستطاعة المفكر الفصل ما بين المشاعر والمنطق، والمعلومات عن الإبداع، هذه التقنية موضوعة على أساس ست قبعات تفكير، وليس أي من هذه القبعات يعني طريقة محددة من التفكير.

- القبعة البيضاء ( التفكير الموضوعي المحايد )
- القبعة السوداء ( التفكير التشاؤمي الحذر )
- القبعة الصفراء ( التفكير المتفائل )
- القبعة الخضراء ( التفكير الإبداعي المنتج )
- القبعة الحمراء ( التفكير العاطفي )
- القبعة الزرقاء ( التفكير في التفكير )

### • 3- طريقة سكامبر :

- تُعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال مجموعة من الخطوات للتغيير في معطيات منتج ما، وإعادة تشكيل علاقة ، وإن كل حرف من الحروف السبعة يشير إلى الحرف الأول من الكلمات أو المهارات التي تشكّل في مجملها قائمة توليد الأفكار (سكامبر )

### • طرائق أخرى توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية :

- 1-الإستبدال
- 2-التجميع
- 3-التكيف
- 4-التعديل
- 5-العكس وإعادة الترتيب
- 6- الحذف
- 7-إقتراح استخدامات أخرى

### • مجالات الإبداع والابتكار

للإبداع والابتكار مجالات شتى كالأدب وفنونه والفقّه وأصوله والإقتصاد والكيمياء والتكنولوجيا والعسكرية.....الخ

كما تتنوع وتتسع مجالات الابتكار بتنوع النشاط الإنساني ومنها الإقتصاد الرقمي، ريادة الأعمال ، التطبيقات الذكية ، الطاقة الشمسية ، الروبوتات ، علوم الفضاء .

## جهود مملكة البحرين في مجالات الابتكار :

- إيماناً من حكومة مملكة البحرين بالشراكة والتطوير، طرحت مسابقة الابتكار الحكومي (فكرة)، وتهدف المسابقة تحفيز الإبداع والابتكار لدى موظفي القطاع الحكومي، وإتاحة الفرصة أمامهم للتنافس في تقديم مقترحات فاعلة للارتقاء بمستوى الأداء الحكومي .
- ومن أجل زيادة التنافسية والكفاءة في القطاع العام بما يتماشى مع أهداف الرؤية الاقتصادية 2030، اتبعت الحكومة نهجاً يشجع على الابتكار، ينقسم

إلى قسمين

### أولاً: المبادرات الحكومية في مجال الابتكار

- أدناه، بعض المبادرات الحكومية الرئيسية لتعزيز الابتكار وهي كالاتي:
  - الاستثمار في الابتكار.
  - حكومة مبتكرة.
  - دعم الابتكار.
  - حاضنات ومسرعات الأعمال.
  - حماية الأفكار المبتكرة.

### ثانياً: الجوائز والمسابقات في مجال الابتكار:

- تنظم حكومة البحرين مسابقات سنوية بهدف تشجيع الابتكار، منها الآتي:
  - مسابقة فكرة للابتكار الحكومي .
  - جائزة التميز للحكومة الإلكترونية .
- ملاحظة هامة :

- الذكاء الاصطناعي بإيجاز هو جميع أنواع التقنيات التي تمكن أجهزة الحاسوب من محاكاة الذكاء البشري، ومن أمثلة ذلك: أجهزة الحاسوب التي تحلل البيانات، أو الأنظمة المضمنة في مركبة ذاتية القيادة.
- يُعدُّ الذكاء الاصطناعي من أهم مجالات علوم المستقبل لأنه يشكل أساس تعلم الحاسوب الذي بات جزءاً أساسياً في تكوين الأجهزة الحديثة، حيث تتمتع هذه الأجهزة بالقدرة على استيعاب قدر هائل من البيانات وتحليلها.
- أصبح الذكاء الاصطناعي يمس جميع المجالات من الاكتشافات الطبية في أبحاث السرطان، إلى أحدث الأبحاث في تغير المناخ، والأجهزة الذكية في السيارات والطائرات والمركبات الفضائية .

- أطلق سمو الشيخ خالد بن حمد آل خليفة النائب الأول لرئيس المجلس الأعلى للشباب السنوية لتشجيع الابتكار في الذكاء الاصطناعي، "HackFest" والرياضة مسابقة وتستهدف طلبة الجامعات وطلبة المدارس الثانوية .

**وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجيب عليها الطالب :-**

**1. اربط بين كل مكوّن من عناصر الإبداع والابتكار، والمفهوم المناسب له في الفراغات أدناه:**

[الطلاقة – المرونة – الأصالة – الحساسية للمشكلات]

( أ ) القدرة على سرعة إدراك ما لا يدركه الآخرون في الموقف من مشكلات أو نقاط ضعف.

( ) .

( ) .

( ) .

( ) .

(ب) أفكار فريدة تتسم بالجِدَّة

( ج ) أفكار ثرية تتميز بالتنوع

( د ) عدد كبير من الأفكار المرتبطة بالفكرة أو الموقف

**2. عدّد الطرائق التي تنمي التفكير الإبداعي؟**

.....

.....

.....

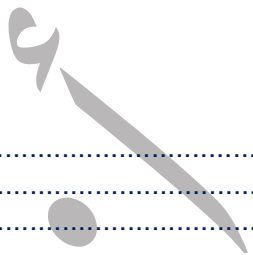


.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....



.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

2025 2024

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

## الدرس الثالث

اليوم /

# ( ريادة الأعمال والإبتكار )

التاريخ /

س/ من هو رائد الأعمال ؟

هو الشخص الذي لديه الإرادة والقدرة والإبداع لتحويل فكرة جديدة أو تطوير فكرة قائمة إلى مشروع ريادي .

س/ ما هي سمات رائد الأعمال ؟

لرائد الأعمال سمات تميزه عن غيره

وهي :-

1- الثقة بالنفس

2- الإبداع والإبتكار

3- الحماس

4- تحمل المخاطر

5- يتقبل النقد

6- المثابرة والإصرار

7- القدرة على الإقناع



## ريادة الأعمال مفهومها وأبعادها

ريادة الأعمال هي إنشاء عمل حرّ يتّسم بالإبداع، ويتّصف بالمخاطرة .

يشير التعريف السابق إلى أنّ ريادة الأعمال تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسة تحقق معنى الريادية في المشروعات الجديدة، وتتمثل هذه الأبعاد في:

1- العمل حر ( الإستقلالية )

2- المخاطرة

3- الإبداع والإبتكار



## أهمية ريادة الأعمال

تؤمن وزارة التربية و التعليم بأن الطالب الناجح المجتهد المتفوق في دراسته هو مشروع، أو نواة لأن يكون رائد أعمال ناجح .

لذا فهي تأمل من طلابها أن يتعاملوا مع تعليمهم الجامعي وعالمهم بعقلية جديدة ومختلفة، عقلية تُفضّل النتائج على الإجراءات؛ هدفها تحويل الأفكار إلى فرص حقيقية .

**وفي ضوء ذلك يمكن تلخيص أهميّة ريادة الأعمال على النحو الآتي:**

- 1- دعم الاقتصاد الوطني بما يتواءم مع رؤية المملكة 2030 في هدفها الرئيسي المتمثل في زيادة دخل الأسرة الحقيقي إلى أكثر من الضعف بحلول العام 2030.
- 2- اكتشاف موارد جديدة
- 3- إيجاد وفتح أسواق جديدة للسلعة أو الخدمة.
- 4- الإسهام في خلق فرص وظيفية جديدة في المجتمع.

**لذا فريادة الأعمال الإجتماعية هي :**

هي نهج يطور ويمول من خلاله الأفراد، أو المجموعات، أو الشركات الناشئة، أو رواد الأعمال، حلولاً للقضايا الاجتماعية والثقافية والبيئية، ويمكن تطبيق هذا المفهوم على مجموعة واسعة من المنظمات في الحجم والأهداف والمعتقدات.



وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجيب عليها الطالب :-

س/

ضع علامة ( √ ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة مع تصحيح العبارات الخاطئة ؟

1. يعد الإبداع والابتكار عنصرًا من عناصر ريادة الأعمال التي يمكن الاستغناء عنها. ( )

2. الريادي هو الشخص الذي يتخذ قراراتٍ في ظروفٍ آمنة، تنخفض فيها نسبة المخاطرة. ( )

3. يساعد الإبداع والابتكار المؤسسات الريادية في رفع مستوياتها التنافسية إلى المستوى العالمي. ( )

4. يعمل رائد الأعمال بإصرارٍ ومثابرةٍ حتى يصل إلى الهدف المطلوب، وهو يرفض الانسحاب من المواقف الصعبة، ويصبر على التحدي، ويتجاوز العوائق، ولا يستعجل النتائج. ( )

5. من سمات رائد الأعمال بأنه لديه القدرة على إقناع الآخرين بفكرته ووجهة نظره باقتدار. ( )

## الدرس الرابع

اليوم /

### المشروعات الصغيرة وحاضنات الأعمال

التاريخ /

س/ ما هو المشروع الصغير ؟ هو :

مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالبًا ما يستحوذ على حصة في السوق.

س ما هي المعايير التي يقوم عليها تحديد المشروع الصغير ؟

المعايير	نوع المؤسسة	المتناهية الصغر	الصغيرة	المتوسطة
عدد العمالة	حتى 5 عمال	6-50 عاملاً	51-100 عاملاً	
الإيرادات السنوية (دينار بحريني)	1-50000	1-5 مليون	1-10 مليون	3 مليون

فالمعايير هي :-

- 1- عدد العاملين .
- 2- حجم رأس المال المستثمر .
- 3- حجم المبيعات .
- 4- حصة المنشأة في السوق .
- 5- حجم الأرباح التي تحققها المنشأة الصغيرة

## تقسم المشروعات حسب طبيعة النشاط إلى :



## أما من حيث حجم المشروع فقسمت إلى ثلاثة أقسام وهي :

1- مشروعات متناهية الصغر.

2- مشروعات صغيرة .

3- مشروعات متوسطة .

## س / ما هي أهم الطرق لإيجاد الأفكار ؟

ثلاثة طرق وهي :-

التجديد	هو النظر إلى نوع معين من المشروعات الموجودة ودراسته ومحاولة تأسيس مشروع على النهج نفسه ولكن مع إضافة بعض التطوير عليه ليكون مميزاً.
اغتنام الفرصة	هو وجود الحاجة لدى قطاع معين من المستهلكين ومحاولة تلبية هذه الحاجة عن طريق تأسيس مشروع.
الابتكار	هو نوع جديد من المشروعات التي لم تكن موجودة من قبل ومحاولة خلق الحاجة إلى منتجات هذه المشروعات لدى المستهلك.

## أهمية المشروعات الصغيرة للإقتصاد الوطني .

تتضح أهمية المشروعات الصغيرة في توجيهات من صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة وولي العهد في إنشاء ( مجلس تنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة )

وذلك :

1- لتقوية عمليات تأسيس المؤسسات الناشئة والصغيرة والمتوسطة وقدراتها لتحسين الجانب التنافسي في الأسواق المحلية والإقليمية والعالمية .

2-زيادة مساهمة المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الناتج المحلي والإجمالي والتصدير ومستويات توظيف العمالة المحلية .

وتتمثل أهمية المشروعات الصغيرة في النقاط الآتية :-

1-تنوع تشكيلة المنتجات ( الخدمية والتجارية والصناعية والزراعية ) في الهيكل الإقتصادي للبلاد .

2-العمل بوصفها صناعات داعمة للأنشطة الكبيرة والمتوسطة .

3-الإستفادة من الثروات المحلية وإعادة تفعيلها .

4- توفير فرص عمل ذاتية والحد من مشكلات الفقر والبطالة .

5-المساهمة في حركة التصدير ورفد الإقتصاد الوطني بالعملات الأجنبية .

6- تحفيز الشباب على الإنهماك في الحياة العملية وتقديس العمل وتوفير شباب منتج وفعال في المجتمع .

وفي إطار ذلك تم وضع خطة متكاملة لمهام المجلس تتضمن خمسة محاور استراتيجية وهي :-

1- تيسير التمويل .

2-تسهيل الدخول في الأسواق .

3- تبسيط إجراءات تبسيط الأعمال .

4- تطوير المهارات .

5- تعزيز الابتكارات .

## مصادر التمويل وأهميتها .

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

نماذج من مصادر تمويل المشروعات الصغيرة والمتوسطة في مملكة البحرين

### الجهات التمويلية الخاصة

- بنك الإبداع
- بنك العائلة
- البنوك التجارية

### الجهات التمويلية الحكومية

- بنك البحرين للتنمية
- مؤسسة "تمكين"

### مصادر التمويل الذاتية

- الفرد نفسه
- الأسرة
- الأصدقاء

## حاضنات ومسرعات الأعمال وأدوارها

### تُصنَّف حاضنات الأعمال .

- 1- الحكومية مثل مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة .
    - مركز تنمية قدرات المرأة البحرينية (ريادات)
  - 2- الخاصة وتشرف وزارة الصناعة و التجارة والسياحة على قطاع الإستثمار في الحاضنات والمسرعات ومتابعة تطوراتها وفي مارس عام 2017 تم تدشين هذا النشاط رسمياً ومستقلاً .
  - 3- المختلطة مثل 1- مؤسسة تنمو .
- 2"رُكن" حاضنة الأعمال لمشروعات تقنية المعلومات والاتصال

## ملاحظة هامة :

الفرق بين المسرعات والحاضنات هو في مدة الاحتضان ونوعية المشروعات المحتضنة .

**فالحاضنات** تبقي المشروعات محتضنة لديها فتراتٍ أطول (أكثر من ٦ أشهر وقد تصل على سنوات)، وتختار مشروعاتٍ واعدةً لكنها أقل نضجًا وتحتاج الكثير من التطوير والتحديث والتجارب والدعم لتكبير.

، **أما المسرعات** فإنها تختار فقط المشروعات الواعدة جدًا وشبه Accelerator المكتملة من حيث النضج وآلية العمل والربح وقابليتها للنمو السريع، وتحتضنها فترةً تتراوح بين شهر و ٦ أشهر. وتقوم بتسريع نموها تسريعًا هائلًا في هذه الفترة. فتختصر على العمل في أشهر قليلة، ما يتطلب سنة أو سنوات فيما لو عمل رائد الأعمال وحده.

### الأسئلة

وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجب عليها الطالب :-  
ضع علامة ( v ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة .

1. إن الاقتصاد الوطني لا يتأثر تأثيرًا كبيرًا عند إهمال وإغفال المشروعات الصغيرة. ( )
2. تُعدُّ حاضنة ريادات إحدى مبادرات مجلس الأعلى للمرأة. ( )
3. من المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير عدد العاملين في المشروع. ( )
- 4- المشروع الصغير هو مشروع مستقل في ملكيته وإدارته وغالبًا ما يستحوذ على حصة في السوق . ( )
5. تختلف المشروعات عادة باختلاف نوع النشاط الإنتاجي الذي يمارسه المشروع. ( )

اليوم /

الدرس الخامس

التاريخ /

## الثقافة المالية

### مفهوم 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 .

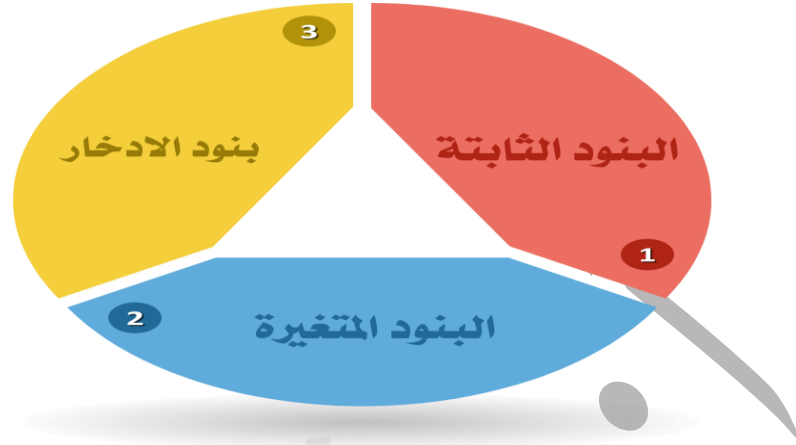
### أهمية الثقافة المالية :

- 1- تسمح الثقافة المالية للأفراد بالمشاركة في الأسواق المالية .
- 2- تسمح الثقافة المالية للأفراد بالتخطيط لمرحلة التقاعد والاستعداد الجيد لها، كما تزيد من نسبة الوعي المالي لديهم .
- 3- تمنح الأفراد القدرة على المفاضلة بين المنتجات والخدمات المالية المتاحة أمامهم.
- 4- لا يتأثر الأفراد ذوو الثقافة المالية العالية بالقرارات المالية لأقرانهم كالأصدقاء، والجيران، وزملاء العمل .... الخ، بمعنى آخر لا يقومون بتقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية.
- 5- أصحاب الثقافة المالية العالية لديهم القدرة على الادخار بنظام واستمرار.
- 6- تسمح الثقافة المالية للأفراد بتحقيق الأمن المالي لأسرهم.
- 7- تسمح الثقافة المالية للأفراد بالتغلب على نقص المساعدات الحكومية وعلى تخفيضها.

### إدارة موارد الأسرة :

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

وبشكلٍ عام توزع ميزانية الأسرة على بنود الإنفاق المنزلي كما يأتي :-



### والهدف من وضع الميزانية كالاتي:

- 1- إعداد الميزانية يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها.
- 2- يحدد الحاجات الفعلية للأسرة ويصنف ما يجب أن تحصل عليه وما ترغب في الحصول عليه وما يجب الاستغناء عنه.
- 3- فهم الوضع المالي للأسرة وتجنب حالات التبديد والتبذير والعشوائية في التصرف ، ووضوح الرؤية فيما يتصل بالقدرة الشرائية .
- 4- توفير سجلات مالية نافعة يمكن الرجوع إليها عند الحاجة أو عند إعداد الميزانية الجديدة.
- 5- ادخار جزء من الدخل المالي باقتطاع بعض النقود وإبقائها جانبًا، ولا يمكن تحقيق الادخار من دون هذا التخطيط للميزانية.

### الأسس العامة لإعداد الميزانية:

تعد الميزانيات لفترات زمنية محدودة، ويتوقف على إعدادها طبيعة دخل الأسرة والأهداف التي تسعى للوصول إليها، ولا يمكن إعداد ميزانية ثابتة لكل الأسر، ولكن هناك أسسًا عامة تساعد في إعداد الميزانية وهي :

- 1- تعد الميزانية متمشية مع أهداف الأسرة .



- 2- تُراعى الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية عند إعداد الميزانية.
- 3- أن تكون الميزانية واقعية ومناسبة لقدرات ومستويات الأفراد والأسرة الذين أعدت لهم.
- 4- أن تتصف بالمرونة والبعد عن الجمود حتى تقبل الأسر على اتباعها.
- 5- تساعد الأسر على تحسين طرق معيشتها وليس فقط تحديد إمكاناتها.
- 6- يجب ترك جزء من الموارد المتوفرة للظروف الطارئة، وعدم التصرف في الموارد كلها.
- 7- تضع في الاعتبار ما قد يستجد من ظروف طارئة مستقبلاً.
- 8- يراعى أن يكون الصرف أقل من الدخل؛ كي تتمكن الأسرة من ادخار مبالغ تستفيد منها في الظروف الطارئة أو عند الحاجة لاستثمارها.

## الإدخار:

**الإدخار:** توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية.

### وينقسم الإدخار إلى:

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

**2- إدخار نقدي** على هيئة نقود: وهو الإدخار الغالب في الوقت الحاضر.

### أنواع الإدخار النقدي:-

ينقسم الإدخار النقدي إلى نوعين هما:

**الإدخار الإجباري:** وهو اقتطاع جزء من الدخل من قبل الدولة في مقابل المعاش التقاعدي لموظفيها عند نهاية خدمتهم.

**الإدخار الاختياري:** ونعني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد بقصد المصلحة المستقبلية، ويتمثل هذا النوع من الإدخار في حسابات التوفير في البنوك.

## فائدة الادخار الاختياري:

- تأمين الحاجات المستقبلية للأسرة.
- تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث غير المتوقعة في المستقبل.
- توفير دخل يتزايد تدريجياً لمواجهة المستوى المعيشي المتزايد باستمرار.
- تنمو النقود بالادخار، وتتناقص عندما تبقى من دون ادخار.
- ازدهار الوطن وتنميته، نتيجة تشغيل المال المدخر في الأعمال التجارية، والصناعية المشروعة.

## أهمية الادخار في تنمية الدخل الأسري والوطني:

يعتمد تمويل رأس المال في كل اقتصاد أيًا كانت طريقة تنظيمه على مصادر مختلفة، من أهمها الادخار المحلي الذي يمثل الادخار العائلي (ادخار الأفراد) جزءاً منه، وتتمثل مدخرات الأفراد في أرصدة الودائع الادخارية بالبنوك والسندات والأسهم وغيرها.

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

## ملاحظة هامة :

لطالما أدركت حكومات المنطقة مدى أهمية تنويع اقتصاداتها بعيداً عن قطاع النفط من خلال تشجيع الاستثمار في قطاعات حيوية مثل السياحة وخدمات الأعمال التجارية والتصنيع والخدمات اللوجستية .

**فعلى سبيل المثال،** يتمثل الهدف الرئيسي لرؤية البحرين الاقتصادية 2030 في ضمان زيادة الدخل الحقيقي لكل أسرة بحرينية إلى أكثر من الضعف بحلول العام 2030. وفي الوقت ذاته، تهدف رؤية المملكة العربية السعودية 2030 إلى تنمية الاقتصاد الوطني وتنويع مصادره وتشجيع الادخار والتمويلات والاستثمار؛ أما الرؤية الاقتصادية 2030 لإمارة أبوظبي فتعطي الأولوية لبناء بيئة أعمال منفتحة وفاعلة ومؤثرة ومندمجة في الاقتصاد العالمي .

وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجيب عليها الطالب :-  
ضع علامة ( v ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة مع تصحيح  
العبارات الخاطئة ؟

1- الثقافة المالية هي امتلاك الأفراد معارف ومهارات في إدارة الوقت، ووعيهم بأن  
قراراتهم وتصرفاتهم سيكون لها تأثير في حياتهم الشخصية، وفي أفراد المجتمع الذي  
يعيشون فيه.  
( )

2. الاستثمار هو توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية.  
( )

3. من أهداف وضع ميزانية الأسرة بأن إعداد الميزانية يساعد الأسرة على العيش في  
حدود إطار دخلها.  
( )

4. عند توزيع بنود الإنفاق في ميزانية الأسرة، فإن فواتير المياه والكهرباء والهاتف يعتبر  
من البنود المتغيرة.  
( )

5. من غير الضروري عند تخطيط الأسرة لميزانيتها تحديد بند للائحة.  
( )

## ترشيد الإستهلاك

### مفاهيم هامة :

- الاستهلاك:** هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حدّ ممكن .
- المستهلك:** هو الذي يحسن استعمال الموارد المتوافرة لديه لتعود عليه بالنفع .
- ترشيد الاستهلاك:** هو حسن استعمال الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان .

### حقوق المستهلك :

بوصفك مستهلكاً واعياً، يجب أن تتعرف على حقوقك الاستهلاكية حتى تتعلم ممارستها، وهذه الحقوق هي:

- 1- الحق في الصحة والسلامة عند الاستعمال العادي للمنتجات .
- 2- حقّ المعرفة .
- 3- حق احترام خصوصية المستهلك .
- 4- الحق في الاختيار الحر للمنتجات .
- 5- الحق في الحصول على المعرفة بحماية حقوقه ومصالحه المشروعة .
- 6- حق المستهلك في الحياة في بيئة صحية .

### مسؤوليات ( واجبات ) المستهلك :

- 1- قبل الشراء، على المستهلك أن يتأكد من توافر الضمانات وبلد المنشأ للمنتج وطريقة التخزين وتعليمات الاستعمال وتاريخ الصلاحية .
- 2- على المستهلك أن يطلب الفاتورة من المزود ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة مدرجة قبل مغادرة المحل، مع ضرورة الاحتفاظ بها .

- 3- على المستهلك أن يطلب الفاتورة من المزود ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة مدرجة قبل مغادرة المحل، مع ضرورة الاحتفاظ بها.
- 4- يفحص المستهلك السلعة جيداً للتأكد من أنها خالية من أي عيوب قبل مغادرة المحل.
- 5- فيما يتعلق بالسلع المعمرة (مثل التلفاز، وغسالة الملابس وغيرها)، على المستهلك أن يتأكد من فهم تفاصيل الخدمات المقدمة بعد الشراء، وأن يعرف الأجزاء التي يشملها الضمان.
- 6- قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها .

### خدمات حماية المستهلك في مملكة البحرين :

ومن الخدمات التي تقدمها إدارة حماية المستهلك الآتي:

- 1- تنفيذ أحكام القوانين والتشريعات المنظمة لحماية حقوق المستهلك .
- 2- اتخاذ التدابير اللازمة لحماية المستهلك، وفقاً للقوانين والأنظمة المعمول بها في مملكة البحرين .
- 3- اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحة الغش التجاري، وفقاً للقوانين والأنظمة المعمول بها .
- 4- تلقي الشكاوى من المستهلكين والتحقق منها وفض النزاعات بين المستهلكين والمزودين والعمل على حلها ودياً ما أمكن ذلك ، ومتابعة اتخاذ الإجراءات المناسبة بشأنها وفقاً للقوانين والأنظمة الخاصة بحماية المستهلك المعمول بها في مملكة البحرين .

### الدعاية والاعلان واثرهما في سلوك المستهلك

أساليب تأثير الإعلانات:

- 1- إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها، مثل الإعلان الآتي: إن هذا النوع من الزيت خالٍ من الكوليسترول، مع العلم أن معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول.

2- توظيف بعض الخدع السينمائية في التصوير لإبهار المستهلك بنتائج استعمال السلعة، مثل إعلانات زيوت الشعر مثلاً أو الشامبوهات أو منتجات الحليب.

3- الاستعانة بشخصية مشهورة مثل لاعب كرة قدم للإعلان عن سلعة أو خدمة ما.

4- استعمال الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك، مثل أفضل مسحوق غسيل في العالم، أو اشرب هذا المنتج لتركيز أقوى.

5- الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

### 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 قبل قرار الشراء .
- 2- التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقية .
- 3- مقارنة المستهلك بين سعر ما يعلن عنه وميزانيته قبل الإقدام على الشراء .
- 4- البعد عن الإعلانات التي تحتوي على شروط شراء مثلاً للحصول على جائزة أو الدخول في السحب .

### ملاحظتان هامتان :

1- إن الترشيد الاستهلاكي في كافة مجالات الحياة الأسرية يتطلب تبصيراً واعياً وتغييراً للكثير من المفاهيم والسلوكات والعادات التي لها صلة بالتقاليد المتوارثة في المجتمع، وهذا يستلزم وقتاً وجهداً وصبراً للوصول إلى نتائج إيجابية.

2- والتربية الأسرية تقوم بدور فعال في مجالات الترشيد الاستهلاكي؛ إذ هي علم تطبيقي يمد الفرد والأسرة بالخبرات والمهارات الأساسية التي تساعد على

ممارسة حقّ استغلال الموارد المتاحة بأكبر كفاءة ممكنة، عن طريق الحدّ من الاستهلاك وتقليل المفقود وبالتالي رفع مستوى معيشة الأسرة، وهذا ينعكس بدوره على رفاهية المجتمع ككلّ .

وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجيب عليها الطالب :-

ضع علامة ( √ ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة ؟ مع تصحيح الخطأ ؟

1. الإعلان يولد الرغبة الحقيقية في الشراء. ( )

2. من مسؤوليات المستهلك قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها. ( )

3. من حقوق المستهلك احترام خصوصيته، والحفاظ على معلوماته الشخصية وعدم استغلالها لأغراض أخرى. ( )

4. فحص العبوة والتأكد من صلاحيتها يعتبر من مسؤوليات البائع. ( )

5. تكرار الإعلان يؤدي إلى مثل المشاهد مما يؤثر في إقباله على شراء السلعة. ( )



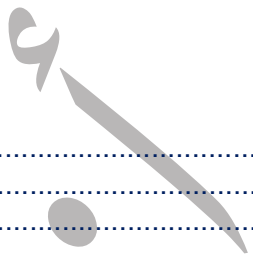


.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....



.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

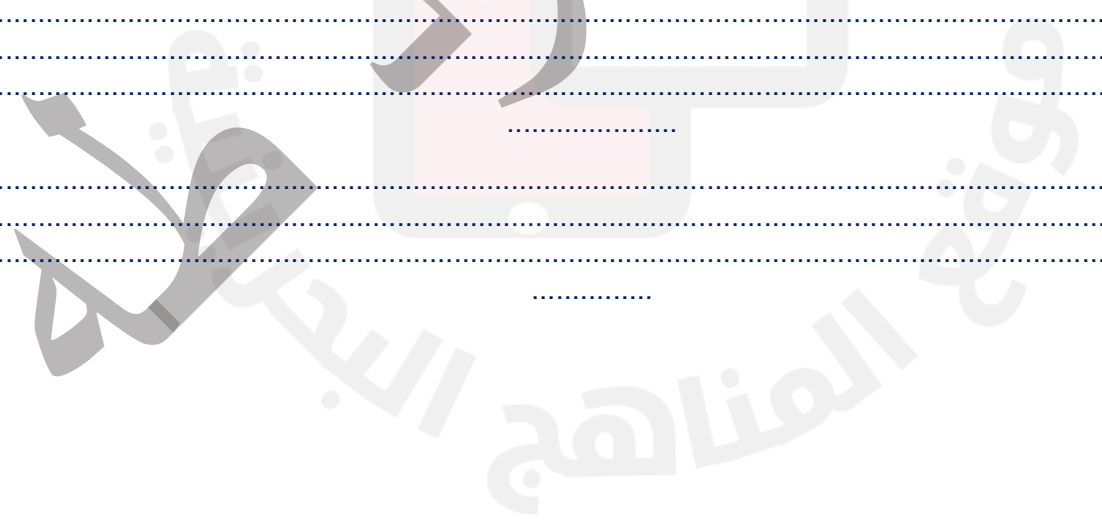
2025 2024

.....  
.....  
.....

.....

.....  
.....  
.....

.....



## الدرس السابع

اليوم /

# أمن المعلومات

التاريخ /

س/ ما المقصود بأمن المعلومات ؟

هو حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرية) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تُستعمل هذه المعلومات وتخزينها وترسلها.

س/ ما هي عناصر أمن المعلومات ؟



كما يلي :-

- 1- السرية .
- 2- السلامة .
- 3- التوافر .

## تهديدات أمن المعلومات

من أبرز التهديدات الإلكترونية ما يأتي:

- 1- انتحال الشخصية .
- 2- التنصت .
- 3- الفيروسات .
- 4- الإختراق .
- 5- برامج التجسس .

أنظمة مملكة البحرين

في مكافحة جرائم أمن المعلومات :

لبناء دعائم الاقتصاد الوطني، في ظل التزايد المستمر والمطرد للجريمة الاقتصادية المتمثلة بجرائم الفساد وغسل الأموال والجريمة المنظمة ؛ وضعت مملكة البحرين الرشيدة اللبنة التي تحفظ هذه المكتسبات وتعزز البيئة الاقتصادية الآمنة ؛ لتدفع عجلة التنمية .  
وذلك بإصدار القيادة الرشيدة المرسوم رقم 109 لسنة 2011م بإنشاء الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يندرج تحت مظلتها عدد من الإدارات الأمنية تهدف حفظ دعائم الاقتصاد الوطني .

وتقوم استراتيجية الإدارة على توعية المواطنين والمقيمين بأنواع جرائم الفساد والجرائم الاقتصادية والإلكترونية المختلفة وأساليبها وطرائق اكتشافها وتجنب الوقوع ضحية لها، وذلك من خلال الحملات التوعوية التي تزيد نسبة الوعي الأمني، بالإضافة إلى التدريب المستمر للفنيين العاملين بالإدارة لمواكبة تطور أساليب تنفيذ الجريمة، كما تركز الإدارة على الاستفادة من الخبرات والتجارب الدولية .  
وتتكون الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني من ست إدارات هي:



### إرشادات أمنية لحماية معلوماتك

من وجهة نظرك عزيزي الطالب أذكر وابحث عبر شبكة الإنترنت عن هذه الإرشادات الأمنية لحماية معلوماتك ؟

## ملاحظة هامة :

تشير الجرائم الإلكترونية عمومًا إلى أي ممارسات غير مشروعة أو نشاط إجرامي يتضمن حاسوبًا أو شبكة إلكترونية أو أي نوع من أجهزة الاتصال .

ويمكن تعريف **الجريمة الإلكترونية** على نطاق واسع كأي مخالفة ترتكب ضد أفراد أو جماعات بدافع إجرامي كجحة تتعلق بالبنية التحتية لتكنولوجيا المعلومات،

بما في ذلك الوصول غير المشروع أو غير المصرح به للبيانات أو المعلومات، والاعتراض غير القانوني للبيانات عن طريق نقلها من وإلى أي جهاز حاسوب، وإدخال بيانات خاطئة أو تغيير البيانات الموجودة والعبث بها كحذفها أو إتلافها، وإساءة استعمال الأجهزة والتزوير كسرقة الهوية، وأخيرًا الاحتيال الإلكتروني.

**وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجب عليها الطالب :-**

**س/ ضع علامة ( √ ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة ؟**

1. تعد السلامة عنصرًا من عناصر أمن المعلومات والتي لا يمكن الاستغناء عنها. ( )
2. تتكون الإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني من ثلاث إدارات فقط. ( )
3. أمن المعلومات: هي حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرية) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تستعمل هذه المعلومات وتخزينها وترسلها. ( )
4. أبرز التهديدات الإلكترونية الانتحال الشخصية فقط. ( )
5. هناك مجموعة من الإجراءات والاحتياطات التي يجب اتباعها أثناء استعمال جهاز الحاسب أو الأجهزة الذكية المتصلة بشبكة الإنترنت. ( )

## الدرس الثامن

اليوم /

التاريخ /

## الإقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية

تفضل عاهل البلاد المفدى بافتتاح دور الإنعقاد الثاني من الفصل التشريعي الخامس لمجلسي الشورى والنواب ووجه حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة إلى أن " تباشير الحكومة بوضع خطة زمنية شاملة تؤمن لنا الإستعداد الكامل للتعامل

مع متطلبات الإقتصاد الرقمي "

### مفهوم الإقتصاد الرقمي :

الإقتصاد الرقمي هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائط الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، من خلال إيجاد روابط فعالة ما بين أطراف النشاط الاقتصادي .

وتعد مملكة البحرين إحدى الدول الرائدة عالمياً في إدراك أهمية التحول إلى الإقتصاد الرقمي.

ففي ديسمبر 2019، أصدرت الأمم المتحدة مؤشر التجارة الإلكترونية لعام 2019، وجاءت المملكة في المرتبة السادسة عربياً والـ65 عالمياً.

### مفهوم المواطنة الرقمية :

جملة المعايير والقواعد والضوابط السلوكية والأخلاقية والقانونية الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم والأمثل للتكنولوجيا الرقمية، والاستفادة من ميزاتها وتخفيف آثارها السلبية؛ من أجل المساهمة في بناء الوطن وتقدمه.

### محاور المواطنة الرقمية :

تقوم المواطنة الرقمية على محاور تسعة هي:

 الاتصالات الرقمية	 التجارة الرقمية	 الوصول الرقمي
 القوانين الرقمية	 اللياقة الرقمية	 محو الأمية الرقمية
 الامن الرقمي	 الصحة والسلامة الرقمية	 الحقوق والمسؤوليات الرقمية

1-الوصول الرقمي . 5-اللياقة الرقمية .

2-التجارة الرقمية. 6-القوانين الرقمية .

3-الإتصالات الرقمية . 7-الأمن الرقمي .

4-محو الأمية الرقمية . 8-الصحة والسلامة الرقمية .

9-الحقوق والمسؤوليات الرقمية .

## مهارات وخصائص المواطنة الرقمية :

( البصمة الرقمية هي عبارة عن سلسلة من " آثار الأقدام " التي تتركها وراءك في كل مرة تتصل فيها بالإنترنت )

**المهارات التي يجب أن يتمتع بها المواطن الرقمي ما يلي :-**

1. هوية المواطن الرقمي.
2. إدارة وقت الشاشة.
3. إدارة التسلط عبر الإنترنت.
4. إدارة الأمن السيبراني (الجرائم الإلكترونية).
5. إدارة الخصوصية.
6. التفكير الناقد.
7. البصمات الرقمية.
8. التعاطف الرقمي.

## **خصائص المواطن الرقمي :**

**خصائص يجب توافرها في مواطن عصر المعلوماتية:**

1. يلتزم الأمانة الفكرية.
2. يحترم الثقافات والمجتمعات في البيئة الافتراضية.
3. يحافظ على المعلومات الشخصية.
4. يدير الوقت الذي يقضيه في استعمال الوسائط الرقمية.
5. يستعمل الإنترنت استعمالاً منظماً وفعالاً.
6. يحمي نفسه من الأفكار السلبية التي تنشر في الوسائط الرقمية.
7. يستعمل المعلومات والتكنولوجيا استعمالاً آمناً وقانونياً.

## ملاحظة هامة :

تعرف منظمة الشراكة من أجل مهارات القرن الحادي والعشرين هذه المهارات بأنها: "مجموعة المهارات اللازمة للنجاح والعمل في القرن الحادي والعشرين مثل مهارات التعلم والابتكار، والثقافة المعلوماتية والإعلامية والتكنولوجية .

مما سبق يمكن تعريف مهارات القرن الحادي والعشرين

بأنها :

" إعداد الطالب وفقاً لاحتياجات ومتطلبات القرن الحادي والعشرين عن طريق تطوير مهارات مثل: الإبداع، والتفكير الناقد وحل المشكلات، والتواصل، والتعاون ."

وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجيب عليها الطالب في النشاط التالي :



4	4	4	الدرجة الكلية للطالب

## نشاط صفى

ضع علامة ( v ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة ؟

1. للمواطنة الرقمية سبعة محاور رئيسة. ( )

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 . ( )

إختر الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية :-

3. تتمركز المواطنة الرقمية حول العديد من المحاور، والمحور الذي يركز على البيع والشراء عبر الإنترنت، وتوعية مستعملي التكنولوجيا بالتجارة الرقمية، وإعدادهم ليصبحوا مستهلكين أذكياء وإطلاعهم على عدة قضايا قد تواجههم في أثناء التسوق هو:

أ - الإتصال الرقمي . ب - التجارة الرقمية .

ج - محو الأمية الرقمية . د - اللياقة الرقمية .

4. حد ذاتها، وليس كيفية تتمركز المواطنة الرقمية حول العديد من المحاور، والمحور الذي يركز على الجهود المبذولة في نشر التكنولوجيا نشرًا عامًا، إلا أنه يتوجب معرفة كيفية استعمال مصادر التكنولوجيا باستعمالها استعمالاً ملائماً هو:

أ- الإتصال الرقمي . ب - التجارة الرقمية .

ج- محو الأمية الرقمية . د- اللياقة الرقمية .

5. تناول قضايا السلوك الرقمية وتأكيد التعرف بأاساسيات قواعد السلوك الرقمي، الذي يقوم على مبدأ الاحترام هو المحور:

أ- الإتصال الرقمي . ب - التجارة الرقمية .

ج- محو الأمية الرقمية . د- اللياقة الرقمي .



اليوم /

الدرس التاسع

التاريخ /

## التربية البيئية

**مفهوم البيئة : هي**

الإطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه على مقومات حياته من غذاء وكساء ومأوى ودواء، ويمارس فيه نشاطاته المختلفة .

**وقد قسم بعض الباحثين البيئة إلى قسمين رئيسين:**

**القسم الأول هو البيئة الطبيعية**

القسم الثاني هو البيئة المشيدة أو ( الصناعية )

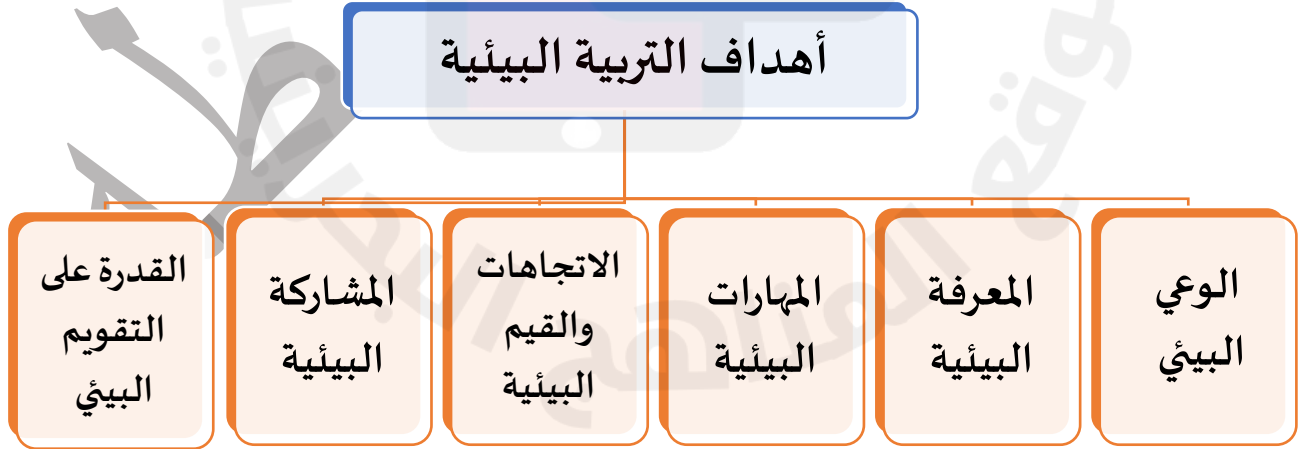
**مفهوم التربية البيئية :**

عملية ينتج منها تكوين القيم والاتجاهات والمهارات اللازمة لفهم وتقدير العلاقات التي تربط الإنسان وحضارته بالبيئة التي يحيا فيها، وتوضح ضرورة المحافظة على موارد البيئة وحسن استثمارها لصالح الإنسان؛ من أجل حياة كريمة، ورفع مستوى معيشتة.

من أمثلة القيم البيئية التي يجب أن نتدرب على ممارستها وتطبيقها للوصول إلى البيئة التي نأملها، المنزل النظيف والمدرسة النظيفة ونظافة الحدائق والمرافق العامة .

**أهداف التربية البيئية :**

### أهداف التربية البيئية



## مبادئ التربية البيئية : ثلاثة مبادئ هي

**المبدأ الاقتصادي** . مثل استغلال الثروات الطبيعية ومنها الغابات استغلالاً منظماً وعدم إهدارها.

**المبدأ العلمي** . ضرورة التعامل مع البيئة من خلال العلم سواءً كان ذلك بالتخطيط العلمي أم بالمقترحات والتوصيات للتقليل من المخاطر البيئية، مثل دور البحث العلمي .

**المبدأ الأخلاقي** . أن يكون الإنسان نافعاً في مجتمعه، إذ إن حماية البيئة واجبة على كل فرد مثل المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي .

### ملاحظة هامة :

تبذل مملكة البحرين جهوداً حثيثةً في مجال حماية البيئة والموارد الطبيعية والمحافظة عليها، وتجسد ذلك في رؤية وإستراتيجية البحرين الاقتصادية 2030 وفي المخطط الهيكلي الاستراتيجي الوطني 2030 وبرنامج عمل الحكومة للسنوات 2015- 2018 وذلك لضمان استمرارية التوازن الطبيعي واستدامته وتطوير السياسات والبرامج التي تتبعها الحكومة في هذا الإطار .

وإلى هنا ينتهى الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجب عليها الطالب :-

أذكر مفهوم البيئة ؟

مبادئ التربية البيئية الثلاث هي :

المبدأ الاقتصادي :

.....

المبدأ العلمي :

.....

المبدأ الأخلاقي :

.....

ج3 عدد 3 على الأقل من اهداف التربية البيئية .

الوعي البيئي :

.....

المعرفة البيئية :

.....

المهارات البيئية :

.....

الاتجاهات والقيم البيئية :

.....

المشاركة البيئية:

القدرة على التقويم البيئي:



## الدرس العاشر

اليوم /

التاريخ /

# البيئة المستدامة

### تعريف البيئة المستدامة :

هي القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الأجيال القادمة على تلبية احتياجاتهم الخاصة.

### والتنمية المستدامة :

تتمثل في تلبية 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.



### أبعاد التنمية المستدامة :

ثلاثة أبعاد هي :

- 1- البعد البيئي
- 2- البعد الاقتصادي
- 3- البعد الاجتماعي

## أهداف التنمية المستدامة

تتضمن سبعة عشر هدفاً وهم :-

١٠ الحد من انعدام المساواة.	10 الحد من أوجه عدم المساواة	١ القضاء على الفقر	I القضاء على الفقر
١١ مدن ومجتمعات محلية مستدامة.	11 مدن ومجتمعات محلية مستدامة	٢ القضاء على الجوع	II القضاء التام على الجوع
١٢ الاستهلاك والإنتاج المسؤولين.	12 الاستهلاك والإنتاج المسؤولين	٣ الصحة الجيدة والرفاه	III الصحة الجيدة والرفاه
١٣ تغير المناخ.	13 العمل المناخي	٤ ضمان التعليم الجيد	IV العمل الجيد
١٤ حفظ المحيطات والبحار والموارد البحرية.	14 الحياة تحت الماء	٥ تحقيق المساواة بين الجنسين.	V المساواة بين الجنسين
١٥ حماية النظم الإيكولوجية البرية.	15 الحياة في البر	٦ ضمان توافر المياه وخدمات الصرف الصحي	VI المياه النظيفة والنظافة الصحية
١٦ السلام والعدل والمؤسسات.	16 السلام والعدل والقوة	٧ ضمان الحصول على خدمات الطاقة الحديثة	VII طاقة نظيفة وبأسعار معقولة
١٧ تعزيز الشراكات العالمية.	17 عقد الشراكات لتحقيق الأهداف	٨ تعزيز النمو الاقتصادي والعمالة الكاملة	VIII العمل اللائق ونمو الاقتصاد
		٩ إقامة بني تحتية والتصنيع الشامل وتشجيع الابتكار	IX الصناعة والابتكار والناسية

## 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 بعضاً من إنجازات المملكة في البعد البيئي من أجل حماية البيئة والموارد الطبيعية.

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

- المجلس الأعلى للبيئة .
- المؤسسة الوطنية لحقوق الانسان .
- هيئة جودة التعليم والتدريب .
- المجلس الأعلى للمرأة .

## ملاحظة هامة :

قام المجلس الأعلى للبيئة بمملكة البحرين بصياغة الفصول المعنية بالأهداف البيئية (7، 11، 12، 13، 14، 15). وقد هدف التقرير تجميع وحصر وتحليل البيانات الوطنية المتعلقة بمؤشرات وغايات أهداف التنمية المستدامة من مصادرها المختلفة، وقدم في صيغته النهائية تقريراً متكاملاً يحوي قصصاً لإنجازات ونجاحات المملكة في تحقيقها للتنمية المستدامة بمفهومها الشامل. وشارك المجلس الأعلى للبيئة خلال اجتماع المنتدى السياسي الرفيع المستوى التابع للمجلس الاقتصادي والاجتماعي للأمم المتحدة بنيويورك خلال الفترة من 16 إلى 18 يوليو 2018 ضمن وفد مملكة البحرين في استعراض جهود المملكة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

**وإلى هنا ينتهي الدرس والآن مع مجموعة أسئلة يجب عليها الطالب :-**

**ضع علامة ( v ) بنهاية العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) بنهاية العبارة الخاطئة ؟**

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

2. من أهداف التنمية المستدامة إقامة بنى تحتية والتصنيع الشامل وتشجيع الابتكار.

( )

3. يعبر الشكل الذي أمامك مفهوم التربية المستدامة. ( )



4. عدد أهداف التنمية المستدامة خمسة عشر هدفاً. ( )

5. الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة هو ضمان التعليم الجيد. ( )

اليوم /

الدرس الحادي عشر

التاريخ /

## ( الصحة العامة )

**مفهوم الصحة العامة :** هي 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:**

- الارتقاء بالمستوى الصحي العام من خلال تقديم الخدمات الصحية إلى جميع أفراد المجتمع.
- توفير بيئة صحية سليمة عن طريق العناية بالمسكن ومياه الشرب وتأمين الغذاء المتكامل والمحافظة على البيئة.
- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها ومنع حدوثها، وذلك بالكشف المبكر وتنفيذ برامج الوقاية الخاصة بها.
- تثقيف أفراد المجتمع صحيًا من خلال برامج ثقافية صحية، وحث الأفراد على اتباع السلوكيات الصحية السليمة.
- تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.
- التأهيل الصحي والبدني للمصابين ليصبحوا أفرادًا طبيعيين متمتعين بالقدر المناسب من الصحة.

**س ما هو مفهوم الصحة ؟**

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

**ملاحظة**

**والصحة قسمان هما صحة جسمية وصحة نفسية .**



## مسببات الأمراض المعدية :

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

## مصادر العدوى ومستودعها:

مستودعات بشرية

مستودعات حيوانية

مستودعات أخرى

**وتنتقل مسببات الأمراض بصورة أساسية إلى البشر بثلاث طرائق:**

• الاتصال المباشر

• الاتصال غير المباشر

• الناقلات مثل ( الذباب والبعوض )

**الصحة الوقائية ومكافحة الأمراض :**

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

1. منع انتشار الأمراض المعدية.

2. زيادة مقاومة المضيف الجديد وذلك هذا بالتحصين بالأصصال والمطاعيم.

3. الإقلال من أثر الحالات التي لم يتمكّن من منع ظهورها بالرعاية والتمريض.

**طرائق الوقاية من الأمراض المعدية ما يلي :**

• أخذ التلقيحات في وقتها المناسب.

• عدم ملامسة المريض، وتجنب استعمال أدواته.

• غسل الفواكه والخضر قبل تناولها.

• زيارة الطبيب كلما دعت الحاجة.

- تناول الأدوية في حالة الإصابة بالمرض.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسلُ اليدين بالماء والصابون مدة 20 ثانية، بشكل متكرر خلال اليوم
- التنظيف الدوري للمنزل وعدم إهمال نظافته، وجعل ذلك روتيناً يومياً،
- الطهي الجيد للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية كالحوم، والدجاج، والبيض.
- لبسُ الكمامة والقفازات أثناء عملية التسوق.
- استعمال خدمة الدفع الإلكتروني؛ إذ تساهم بطريقة أو بأخرى في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس.
- غسلُ المُعلباتِ بالماء والصابون قبل استعمالها والتأكد من سلامة شكلها الخارجي الخالي من الانتفاخ، أو الصدأ، أو الثقوب، مع التأكد 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 الإجراءات التي جري تنفيذها ما يأتي:
- إتاحة الفحص المجاني لجميع المواطنين والمقيمين على أرض مملكة البحرين من دون تمييز.
- تقديم العلاج اللازم لجميع الحالات القائمة والمصابة بالفيروس المستجد من مواطنين ووافدين، وذلك مجاناً في مراكز مخصصة للعزل
- وتطبيقاً لذات المبدأ وحفظاً لسلامة الطلبة والطالبات والكوادر التعليمية، جرى غلق المؤسسات التعليمية العامة والخاصة بما في ذلك مؤسسات التعليم العالي، مع مواصلة العملية التعليمية بتطبيق نظام التعليم عن بعد.
- إغلاق أغلب الأماكن العامة لتقليل التجمعات وتنظيم عمل المحال التجارية والمطاعم ودور السينما وصالات الرياضة.
- دفع رواتب العاملين البحرينيين في القطاع الخاص لمدة 3 أشهر من صندوق التأمين ضد التعطل.
- إطلاق حملة وطنية شاملة بعنوان "مجتمع واعي" بهدف توعية المجتمع البحريني بمخاطر الإصابة بالفيروس وسبل الوقاية منه؛ وذلك لتعزيز مستوى الوعي بالضوابط الواجب اتباعها وللمحافظة على الصحة العامة في مواجهة الوباء
- تفعيل خط مجاني بلغات متعددة ضمن الحملة وجهود الفريق الوطني للرد على الاستفسارات وحجز مواعيد الفحوصات.

- تدشين التطبيق الإلكتروني "مجتمع واعي" بمبادرة من هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية لتمكين جميع المواطنين والمقيمين من تتبع المستجدات الصحية.
- إطلاق الحملة الوطنية "متكاتفين لأجل سلامة البحرين" من قبل المجلس الأعلى للمرأة؛
- إطلاق حملة "فيينا خير" بمبادرة من المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية نزولاً عند رغبة المؤسسات والأفراد بتقديم التبرعات المالية دعماً للجهود الوطنية وتحمل المسؤولية المشتركة في هذه الظروف؛ لتحجيم الأضرار التي تسببت بها الجائحة على الاقتصاد الوطني.

### ملاحظة هامة (إضاءة)

يُفضل استعمال "الإيثانول" كمعقم ولكن بتركيز 70%؛ لأنه فعالٌ ضد الفيروسات والجراثيم، ويُصنَع الكحول الطبي بتركيزات مختلفة، ويرجع سبب استعمال هذا التركيز إلى أن التركيزات الأعلى تتبخر بسرعة كبيرة، في حين تكون التركيزات الأقل غير فعالة في مواجهة الفيروسات والجراثيم.

ويوجد "الإيثانول" في كثير من أنواع الصابون والمناديل، لكن الاستعمال المتكرر له يسبب جفاف الجلد؛ لذا يجب الاعتماد على مرطب جيد عقب تطهير اليد بالمعقم، كما يمكن استعمال المعقم في تنظيف وتطهير الكثير من الأدوات مثل: أجهزة الكمبيوتر والهاتف النقال، فهو يتبخر بسرعة ولا خوف منه على الأجهزة، ولكن مع وجوب الحذر لأن أبخرة المعقم قابلة للاشتعال؛ لذا لا تقترب من أي نيران بعد وضعه، وانتظر دقائق قليلة حرصاً على سلامتك.

إلى هنا ينتهي الدرس

**وجاء دور الأسئلة يجيب عليها الطالب موضحاً أيها صحيح وأيها خاطئ :-**

- 1- الصحة علم و فن حماية الصحة، والوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بغرض تحسين وإطالة العمر من خلال جهود منظمة وخيارات مستنيرة للمجتمع، والمنظمات العامة والخاصة والمجتمعات والأفراد. ( )
- 2- الفرد الصحي إنسان سليم عقلاً وجسماً، يمكنه أن يكون مصدر نفع وخير لنفسه ومجتمعه، وأن يسهم في تنمية بلده. ( )
- 3- تُعدّ الحيوانات المستودعات الرئيسة لمسببات الأمراض التي تصيب البشر. ( )

**إختر الإجابة الصحيحة مما سيأتي :-**

**من أهداف الصحة العامة .....**

- أ. إكساب الأفراد والجماعات مجموعة من الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة .
- ب. اكتساب الوعي المرهف بالبيئة وجميع جوانبها والمشكلات المرتبطة بها.
- ج. حل مشكلة ثقب الأوزون .
- د. تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع .

**دور مملكة البحرين في أثناء تفشي جائحة كورونا يتمثل في .....**

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

اليوم /

الدرس الثاني عشر

التاريخ /

## ( الصحة النفسية )

**الصحة النفسية** هي : رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الآخرين والمواقف والأحداث من حوله.

**مظاهر الصحة النفسية لدى الأفراد :**

مظاهر الصحة النفسية تتمثل في تحقيق بعض الجوانب التالية :-

- الايجابية
- التفاؤل
- تعرف الفرد على إمكاناته وقدراته .
- تقبل النقد
- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة .
- اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته .
- القدرة على ضبط الذات .
- ثبات الانفعال
- النضج الانفعالي .
- القدرة على تحمل المسؤولية .

**أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع :-**

**تتضح أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد وتتمثل في أنها :**

تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة.

تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم.

تمكن الفرد من التعليم الجيد.

تساعد الفرد على النجاح المهني.

تدعم الصحة البدنية للفرد.

تؤدي إلى أمان وطمأنينة الفرد.

تحقق زيادة كفاءة الفرد ورفع إنتاجيته.

### **أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع تتمثل في أن :**

الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة كفاءة المجتمع ورفع إنتاجيته.

الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع.

الأفراد المتمتعون بالصحة النفسية الجيدة يسلكون السلوك الذي يتوافق مع قيم ومعايير المجتمع ولا يخرجون على نظام المجتمع وعاداته وتقاليده؛ مما يقلل من نسبة الانحراف والخروج عن القانون.

الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع كالإدمان والخمور والسرقة والقتل.

المجتمع الذي يسود أفرادُه الصحة النفسية يكون أقدر على التعاون والتكامل والتآلف لتحقيق أهدافه ورفقيه.

### **بعض أنواع الاضطرابات النفسية وخطوات علاجها :-**

الاضطرابات النفسية هي حالات من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة، بمعنى أن الاضطراب النفسي هو عكس الصحة النفسية.

وتتعدد الاضطرابات النفسية وأبرزها على النحو الآتي :

- الوسواس القهري
- Depression الاكتئاب
- الخوف المرضي (الفوبيا)
- Personality Disorder اضطراب الشخصية

خطوات علاج الاضطرابات الأساسية:

1- الاعتراف بالمشكلة .

2- مراجعة المتخصصين .

ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة:

- الطبيب النفسي:** وهو يحمل مؤهلاً في الطب ويستعمل العلاج الدوائي بالعقاقير. -
- والإخصائي النفسي:** وهو يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي، ويقدم الجلسات العلاجية باستعمال طرق العلاج المعروفة بنتائجها، وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها.
3. تعديل السلوك وعلاجه نفسياً

**العلاج النفسي:** مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.

### ملاحظة هامة (إضاءة)

**العلاج بالتخيل:** يُعدُّ التخيل من الأساليب الفعالة في التعامل مع المشكلات النفسية وخصوصاً المخاوف المرضية، وتأتي أهميته من أنّ بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في الواقع لعدم قدرتهم على المواجهة، وأثبتت الدراسات أن التخيل إذا طبق باتقان فكأن المريض مارس الموقف واقعياً.

**ويمكن أن يستعمل هذا النوع من العلاج مع جميع مرضى المخاوف المحددة أو الاجتماعية:**

أولاً: تدريب المريض على الاسترخاء المتقن. (مدة أسبوعين تقريباً بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً).

ثانياً: بناء هرم القلق (بدءاً من المخاوف الأقل إلى الأكثر، وفق نسبة مئوية محددة).

ثالثاً: ممارسة التخيل على النحو الآتي، مثال: في حال يخاف المريض من المرتفعات، يتخيل الموقف حتى يتلاشى التوتر أو يقل بنسبة 80%، إذا شعر بالتوتر يعيد التخيل مع الاسترخاء مرّات عديدة للموقف نفسه، وسينتهي، بإذن الله.

إلى هنا ينتهي الدرس ومع الأسئلة يجب عليها الطالب موضحاً أيها صحيح وأيها خاطئ مع تصحيح العبارات الخاطئة؟

1- من سمات الشخصية التي تعاني الوسواس القهري هو شعورها بأنها أفضل من الآخرين وعدم اعترافها بأخطائها.  
( )

2- الخوف المرضي (الفوبيا) هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح.  
( )

3- من مظاهر الصحة النفسية تتمثل في تحقيق بعض الجوانب الإيجابية منها التفاؤل.  
( )

4- إن أولى خطوات العلاج النفسي والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها.  
( )

5- العلاج النفسي هو مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تستهدف تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.  
( )

إلى هنا ينتهي المقرر

مع خالص تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح

أ / محمود طه عوض

