

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

الوحدة الأولى : مفهوم الذات

مفهوم الذات :

- تصور الفرد عن نفسه الناتج عن تفاعله مع نفسه ومع الآخرين . او * كيف يرى الفرد نفسه
- حقائق هامة عن الذات : أن مفهوم الذات عنصر أساسي من عناصر تكوين الشخصية - أن مفهوم الذات قابل للتغيير والتعلم - الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك ذاته إدراكاً معرفياً منظماً .
- المفهوم الايجابي للذات : تصورات الفرد الايجابية عن نفسه
- إذا كانت المحصلة النهائية او مجموع تصورات الفرد الايجابية عن ذاته اكبر من تصورات الفرد السلبية عن ذاته يكون لهذا الشخص مفهوماً ايجابياً لذاته . وكلما كان الفارق اكبر كان المفهوم الايجابي للذات أقوى .
- كيف تكون مفهوماً ايجابياً للذات :

- 1- الإلغاء : يتم بتشويه الصور الذهنية السلبية او خلخلتها .
 - 2- التأسيس (الاكتساب) : تلميع الصور الذهنية المرغوب فيها و ابرازها ثم احلالها وغرسها .
- صياغة عبارات داعمة ومعززة للمفهوم الايجابي للذات :
- طريقة الايحاء : هي التي تهتم بعملية ارسال الرسائل الايجابية الداعمة للذات .
- وتتطلب الرسائل الايجابية ما يلي :

- 1- ان يكون الشيء الذي تريده واضحاً ومحددأ .
 - 2- ان تعبر الرساله عما تريده . وليس عما لا تريده .
 - 3- تكرار هذه الرساله .
 - 4- يقوم بأفعال بسيطة تؤكد هذه الرسائل .
- الرساله الايجابية عن الذات : (أنا + صفة ايجابية) مثال : أنا متميز
- الرساله السلبية عن الذات : (أنا + صفة سلبية) مثال : أنا فاشل
- كيف تبني مفهومك الايجابي عن ذاتك وتطوره :

- أرسل إلى نفسك رسائل ايجابية . * برمج الذات بتمزيق الرسائل السلبية .
- قدر نفسك بشكل أكبر ، فأنت أكثر مما تتوقع .

الشخصية

- تعريف الشخصية : - المحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية .
- الجوانب الخارجية المنظورة او المرئية للشخص التي يستطيع الآخرون رؤيتها .
- * حقائق هامة عن الشخصية : 1- أن الشخصية تظهر في الجانب العملي للفرد .
- 2 - أن الشخصية تتكون من سمات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية .
 - 3 - الشخصية توضح الطريقة المتفردة للشخص في التكيف مع ما حوله .

*** هام جداً --< الفرق بين الذات والشخصية :

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

* العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية : العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية ثابتة في جميع أرجاء المعمورة .

تنقسم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية الى قسمين :

أولاً : العوامل غير القابلة للتغير : (الوراثة) : كصفات الطول والقصر واللون والمواهب وبعض الاستعدادات

ثانياً : العوامل القابلة للتغير : 1- العوامل الذاتية : العقيدة - الدين - المهارات

2- العوامل المادية الخارجية : المال - الاسرة - المدرسة - وسائل الاعلام - المجتمع

* كيف نبني الشخصية ونطورها : الطرق التربوية لتطوير الشخصية :

1 -الايان العميق والصلة بالله . 2- متابعة الأحداث يومياً . 3- المشاركة في الدورات واللقاءات .

4- القراءة . 5- تنظيم الوقت .

القيم وأثرها

وهي من العوامل الذاتية القابلة للتغير والتي تؤثر في الشخصية وهي ذات أثر قوى ومفعول سريع وأكثر دواما .

1- نظام القيم كمرشحا (فلتير) للدراك	النظارة	القيم الشخصية للفرد هي النظارة الاولى التي يرى من خلالها الأحداث ويفهم بها ما يجرى من أمور .
2- نظام القيم موجهاً	البوصلة	أنها البوصلة مع الخريطة التي تحدد لك الطريق الذي تسلكه
3- نظام القيم مؤثراً	الميزان	الميزان الدقيق ذى الكفتين الذي يرجح أمراً على آخر
4- نظام القيم محفزاً ودافعاً	الوقود	الوقود الذي يمد الشخص بالطاقة والقوة اللازمة للاستمرار والعمل .
5- نظام القيم حاجزاً واماناً	السد المنيع	الجدار المنيع والسد والحاجز ضد ما لا يجب ولا يجوز لك القيام به .

* ملاحظة هامة في منظومة القيم (السلاح ذو الحدين) : ← (اشرح هذه العبارة)

القيم لا يطلق عليها وصف السلبية او الايجابية في ذاتها وانما استخدامها وادراكها وفهمها والاطار الذي توضع فيه هو الذي يحكم عليها ويعطيها الصفة السلبية او الايجابية . مثال : المال ، السعادة والمتعة : قيمة من القيم العليا قد يضعها الفرد في اطارها وادراكها واستخدامها المحمود - وقد يضعها الفرد في اطار وادراك واستخدام غير محمود .

الوحدة الثانية : مهارات بناء الذات

1- مهارة إدارة الوقت

فوائد تنظيم الوقت : 1- إنجاز الأهداف 2- تحقيق نتائج أفضل 3- سرعة إنجاز المهمات

مفهوم إدارة الوقت : عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية لتحقيق الأهداف .

أركان إدارة الوقت : 1- معرفة المهمات 2- معرفة الوقت 3- ترتيب المهمات مع الأوقات

لصوص الوقت : الزيارات المفاجئة - المكالمات غير الهادفة - الكسل والتسويق - وسائل الإعلام غير الهادفة

أنواع الوقت : 1- يصعب تنظيمه : الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الأساسية .

2 -يمكن تنظيمه : تنقسم إلى نوعين : أوقات الذروة والحيوية ، وقت الخمول .

س : قارن بين :

وقت الذروة	وقت الخمول

2- مهارة الاتصال

مفهوم مهارة الاتصال : هي عملية تبادل رسالة بين مرسل ومستقبل باحدى وسائل الاتصال للحصول على استجابة معينة
مبادئ في الاتصال : * الاتصالات مهارات مكتسبة وليست موروثة . - الاتصال عملية : مستمرة ومتغيرة ومتطورة
عناصر عملية الاتصال :

- * مرسل فعال : هو الشخص الذي توجد عنده فكرة يعقد اتصالاً لايصالها الى الطرف الآخر (المستقبل)
- * مستقبل فعال : هو الشخص الذي يتلقى رسالة من الطرف الأول (المرسل)
- * رسالة فعالة : هي الفكرة التي يسعى المرسل الى ايصالها للمستقبل .
- * تشفير فعال : صياغة الرسالة صياغة مناسبة وفعالة . * فك فعال للتشفير : فهم المعنى المقصود وترجمته ترجمة واضحة .
- * قناة فعالة : الوسيلة الفعالة التي يتم بها الاتصال . * القضاء على التشويش : الغاء كل ما يقطع الاتصال .
- * اطار فعال : التكامل الذي يجمع عملية الاتصال بأكملها . (ويضم الزمان - المكان - الحضور له)
- * استجابة فعالة : الاستيضاح او التغذية الراجعة من الطرف الاخر او (المعلومات التي تشير الى مدى فهم المستقبل للرسالة 3-

مهارة القيادة

تعريف القيادة : انجاز وتأثير في المقودين وتحريكهم نحو تحقيق الأهداف المرغوبه للمجموعة

عناصر القيادة : 1- الأفراد ← ثلاثة فما فوق 2- الهدف 3- القائد 4- المؤسسة

أهمية القيادة : 1- الربط بين عناصر عملية القيادة 2- دعم القوى الايجابية داخل المجموعة 3- تقليص الجوانب السلبية
أدوار القائد :

- 1 - القيادة بالرؤية : قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وما ستحصل عليه .
- 2 - القيادة بالقصص : قيادة المجموعة بالقصص بدلاً من الأوامر .
- 3 - القيادة بالخدمة : قيادة المجموعة بتقديم الخدمات ومساعدتها .
- 4 - القيادة بالاخلاق : قيادة المجموعة بالخلق الطيب والتواضع .
- 5 - القيادة بالجاذبية : قيادة المجموعة بالمظهر المتميز والحديث الجذاب .
- 6 - القيادة بالتضحيات : قيادة المجموعة بتقديم التضحيات بنفسه وممتلكاته .
- 7 - القيادة بالمبادرة : قيادة المجموعة بالمبادرة والسبق في الانجاز .

واجبات القائد : وضوح الانجازات - حفز الفريق - طول النفس - اصنع القادة - وحد الجهود - تحمل الصغوط

4- مهارة اتخاذ القرار

أنواع القرارات بحسب أهميتها :

- 1 -قرارات معتادة : تخص العادات اليومية .
- 2-قرارات سهلة : تخص الحاضر .
- 3-قرارات صعبة : تخص المستقبل القريب .
- 4-قرارات مصيرية : تخص المستقبل البعيد .

المراحل التي يمر بها القرار :

- 1- مرحلة اللاقرار
- 2- مرحلة صنع القرار
- 3- مرحلة اتخاذ القرار
- 4- مرحلة تقويم القرار

المرحلة الأولى : اللاقرار : تعنى وجود وضع غير مرغوب فيه يؤدي الى حالة عدم توازن -

والهدف من هذه المرحلة هو تحديد المشكلة وتعريفها لان معرفة المشكلة هو نصف حلها .

المرحلة الثانية : صنع القرار : العملية التي يتم بموجها البحث عن أنسب الحلول للمشكلة

طرق صنع القرار : 1- الطريقة الفردية : يقوم بها الفرد لوحدة معتمداً على نفسه .

2- الطريقة الجماعية : يتم تكليف مجموعات بجمع المعلومات وايجاد الحلول والبدائل .

أنواع القرارات التي تتم صنعها :

- القرار النهائي : الذي لا يمكن تغييره بناتاً . القرار الاسترشادي : هو الذي يمكن تغييره كلياً أو تغيير جزء منه .
- القرار التجريبي : لا يكون نهائياً حتى تظهر النتائج الأولية . القرار المرحلي : قرار مؤقت .
- القرار الشرطي : يتم وضع شروط وخيارات لتنفيذه او عدم تنفيذه .
- القرار المعلق : هو القرار الذي تتم الموافقة عليه ويتم تأجيل تنفيذه الى وقت لاحق .

العوامل المؤثرة في صنع القرار : معتقداتنا - قيمنا - عائلتنا - اصدقائنا - وسائل الاعلام - وضعنا المادي والنفسي

ايجابيات صناعة القرار الجماعي : تنوع الأفكار - تعدد مصادر المعلومات - المشورة

معوقات صنع القرار : قصور المعلومات - كثرة المعلومات وتجاهلها - عدم دقة المعلومات - عدم المشاركة

المرحلة الثالثة : اتخاذ القرار : الأساليب المتبعة في اتخاذ القرارات :

1- الخبرة : يتخذ القرار المناسب بناء على الخبرة السابقة . (الماضي)

2- المنطق : " " " " المنطق والدلائل والشواهد والروابط بين الأسباب والنتائج . (الحاضر)

3- الحدس : " " " " الحدس والتوقع والتصور لما سيحدث وما يمكن ان تؤول اليه الأمور (المستقبل)

طريقة اتخاذ القرارات في المجموعات :

1 - الطريقة الدكتاتورية : حيث يملى احد المتنفذين في المجموعة القرار على الآخرين .

2 - الطرق الشورية : يتم عرض القرار للتصويت .

عوامل تساعد على التوفيق في اتخاذ القرارات : مراقبة الله والاخلاص - صلاة الاستخارة - الاستعانة بالله - البعد عن المعاصي

* لا تتخذ القرارات ل : مجاملة وارضاء الآخرين - لما فيه ضرر على نفسك والآخرين - للتنفيس عن غضبك .

المرحلة الرابعة : تقويم القرار : (مرحلة نهاية المشكلة)

تقويم القرار : العملية التي يتم من خلالها معرفة درجة فعالية القرار بعد وضعه في موضع التنفيذ الفعلي .

5- مهارة إدارة الأزمات وضبط الدوافع والانفعالات

ما المقصود بالأزمة :



أسباب الأزمات : عدم اختيار القرار السليم والمناسب

أنواع الأزمات : * أزمة عائلية * أزمة دراسية * أزمة مرضية * أزمة بيئية * أزمة اقتصادية * أزمة سياسية

ما الدور الذي تقوم به الأسرة لتخفيف حدة الأزمات : - تصحيح المعلومات غير الدقيقة . - الاستماع الى الأبناء

- مشاركتهم مشاعرهم - مساعدتهم على الشعور بالامن والاطمئنان

حل الأزمة : تحويل حالة معينة الى حالة أخرى من خلال إزالة المعوقات الموجودة او التغلب عليها او اجتيازها .

اسلوب ادارة الأزمة (الأسلوب العلمي في حل المشكلات) :

- 1 - تحديد المشكلة ونوعها وعناصرها .
- 2 - تحليل المشكلة ومعرفة أسبابها .
- 3 - وضع الحلول .
- 4 - دراسة الحلول واختيار الحل المناسب .
- 5 - تنفيذ الحل وانهاء الأزمة .

الوحدة الثالثة :

العملية الإدارية

- العملية الادارية : هي استغلال واستخدام الموارد المتاحة للفرد والمجتمع لتحقيق الأهداف المنشودة
- مراحل العملية الادارية : 1- الأهداف 2- التخطيط 3- التنظيم 4- التنفيذ 5- التقييم
- تنقسم الموارد الى : 1- موارد بشرية : الميول - الاتجاهات - الطاقات - القدرات - المهارات
- 2- موارد غير بشرية (مادية) : الوقت - المال - الممتلكات - تسهيلات المجتمع

أولاً الأهداف : هي غايات مطلوب تحقيقها

أنواع الأهداف : 1- أهداف قصيرة المدى : 2- أهداف طويلة المدى :

3- أهداف جماعية : 4- أهداف فردية :

شروط نجاح الأهداف : 1- الصراحة والوضوح 2- الواقعية 3- التحديد 4- المرونة

ثانياً التخطيط : عملية اتخاذ قرارات تجاه المستقبل . - يسبق الأعمال والأحداث وبدونه يصبح العمل في حالة فوضى .

- مرحلة فكرية تسبق التنفيذ تتضمن سلسلة من القرارات التي تتعلق بالمستقبل .

يتطلب التخطيط معرفة : الواقع (اين انا الآن) - الهدف - الأساليب والبدائل - الموارد (امكاناتك المادية والبشرية)

* لماذا نخطط ؟ (أهمية التخطيط) : 1- لوضوح الرؤية وتحديد الهدف 2- لاستخدام امثل للموارد والامكانات

3- لتحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات 5- للسيطرة على مشكلات التنفيذ

أنواع الخطط :

تبعاً للمدة الزمنية : 1- قصيرة المدى 2- طويلة المدى

تبعاً لنوع الخطة : 1- مكتوبة 2- ذهنية

الفرق بين الخطة الذهنية والخطة المكتوبة : ص 154

الخطوة المكتوبة	الخطوة الذهنية	
		المميزات
		العيوب

شروط نجاح التخطيط : 1- العناية بالأهم قبل المهم 2- ان تكون الخطة مرنة 3- ان تلتزم الخطة وقتنا محدداً

ثالثاً التنظيم :

• تحديد الخطوات والوظائف التي ينبغي انجازها والموارد الواجب توافرها لتحقيق الأهداف المطلوبة

• تحديد المسؤوليات وتوزيعها على الافراد بما لديهم من موارد بشرية وتحديد الموارد المادية

مزايا التنظيم : 1- توضيح بيئة العمل . 2- تنسيق بيئة العمل . 3- تحسين مستوى الأهداف .

رابعاً التنفيذ :

• المرحلة التي تتحول فيها القرارات الى اعمال (الخطة الى نتائج)

• يصحب التنفيذ عملية مراقبة . علل ؟ لضمان سير الخطة في الطريق المرسوم لها .

جوانب مرحلة التنفيذ :

1 -التشيط والمبادأة : وهي مرحلة البدء في التنفيذ الفعلي للخطة .

2 -المراجعة المستمرة : لاكتشاف اى عقبات اولاً بأول والتأكد أن العمل يسير وفقاً للطريق المرسوم . (علل)

3 -الرقابة : تكون من الأفراد غير المنفذين للخطة

4 -التكيف والتعديل : لوضع القرارات الجديدة لتحقيق الهدف .

عوامل نجاح عملية التنفيذ : 1- الدقة فى المراجعة . 2- وضع القرارات الجديدة 3- المرونة والسهولة

خامساً التقويم : - معرفة مدى النجاح أو الفشل فى تحقيق الهدف - معرفة نواحي الضعف والقوة فيما تم من أعمال .

أهمية التقويم : 1- تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء . 2- استغلال خطة ثبت نجاحها مستقبلاً

طرق التقويم :

1- التقويم العام أو الذاتى : ينصب على الكيان العام للخطة ويقوم به من قام بتنفيذ الخطة .

طرق التقويم العام :

1 -المقارنه : مقارنته بما يتبعه غيره

2 -كتابة اليوميات وتدوين كل خطوة - (علل) ؟ لمعرفة الايجابيات والسلبيات وكيف يمكن التغلب عليها .

3 -السؤال : ان يسأل نفسه اذا اتاحت له فرصه القيام بالعمل نفسه مرة ثانية ما هى التغيرات التى يقوم بها .

التقويم التفصيلى (التحليلى) :

ينصب على تفاصيل دقيقة - أكثر دقة من التقويم العام . علل ؟ لأنه يحلل كل جانب تحليلًا دقيقاً ويأخذ شكلاً رسمياً

ترشيده الاستهلاك

محاور عملية ترشيد الاستهلاك : الاستهلاك - المستهلك - الترشيده - حماية المستهلك

* الاستهلاك : هو الانتفاع بالموارد المتاحة الى أقصى حد ممكن

* المستهلك : هو الشخص الذى يستخدم السلعة او الخدمة استخداماً كلياً

* ترشيد الاستهلاك : هو حسن استخدام الموارد المتاحة واستغلالها وعدم الاسراف وتقليل الفاقد .

* ترشيد المستهلك : هو تربية وتوعية الأفراد بحقوقهم وواجباتهم فى عمليات الإنتاج والاستهلاك .

س : ما الفرق بين ترشيد الاستهلاك وترشيد المستهلك ؟ ص 164

تعريف	ترشيد الاستهلاك	ترشيد المستهلك
الهدف منه		

* حماية المستهلك : هو حماية كل فرد من أفراد المجتمع من اى استغلال ومكافحة الغش .

صفات المستهلك الرشيد قبل الشراء :

1 -يدرس السوق قبل الشراء . 2- يشتري بالجملة كلما أمكن ذلك . 3- يشتري حسب حاجته .

صفات المستهلك الرشيد عند الشراء :

1- يتجنب الشراء العاطفى 2- يساوم للحصول على سعر منخفض 3- يقرأ الملصقات المرفقة

كيف تتكون العادات الاستهلاكية : تتكون بالممارسة والتكرار عن طريق :

1 -القدوة الحسنة 2- المشاركة فى عمليات الاختيار والشراء 3- تعويد الطفل على الاقتصاد والتوفير

س : ما الاجراءات التى اتخذتها حكومة البحرين لحماية المستهلك ؟

1- انشاء ادارة حماية المستهلك فى وزارة الصناعة والتجارة . 2- انشاء جمعية حماية المستهلك البحرينية .

3- اعتبار اول مارس من كل عام يوم حماية المستهلك الخليجى .

حقوق المستهلك : 1- حق الأمان 2- حق المعرفة 3- حق الاختيار 6- حق التعويض
واجبات المستهلك :

1 -يتعرف بدقة على ما يشتريه . 2- يتمسك بحقوقه في الاسعار

3- يقدم شكواه ضد اى اخلال بالقوانين 4- يتعاون مع الجهات المعنية

من هو المستهلك الرشيد : هو الذى يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة فى حدود موارده المتاحة .

الشراء فن ومهارة دوافع الشراء : الكتاب ص 173

1- دوافع السلعة 2- دوافع التعامل 3- دوافع الشراء العاطفية 4- دوافع الشراء العقلية

ما هى مجالات ترشيد الاستهلاك :

أولاً : ترشيد الاستهلاك فى مجال الغذاء والتغذية :

لترشيد الغذائى هدفان : 1- هدف صحى 2- هدف اقتصادى

ما النواحي التى يجب مراعاتها فى الترشيح الغذائى :

الناحية الصحية - الناحية النفسية - الناحية الترموية - الناحية الاقتصادية

ثانياً : ترشيد الاستهلاك فى مجال ادارة المنزل واقتصاديات الاسرة والمسكن :

ليتم ترشيد الاستهلاك بكفائه فى مجال ادارة المنزل يراعى :

1 -الغرض من السلعة 2-اختيار أجود الأنواع 3- استخدام الموارد وحفظها باسلوب صحيح

ثالثاً : ترشيد الاستهلاك فى مجال الملابس والمنسوجات :

يجب مراعاة الآتى : 1- الجودة 2- اختيار المقاس والألوان المناسبة 3- الابتعاد عن التقلبات

ما هى العوامل التى تؤثر فى مستوى الاستهلاك ؟

1- الجنس 2- السن 3- حجم افراد الأسرة 4- المستوى التعليمى 5- الحالة الصحية 6- المستوى المعيشى

أقسام السلوك الاستهلاكى :

1 -سلوك استهلاكى لاشباع الحاجات الضرورية : وهو سلوك طبيعى

2 -سلوك استهلاكى اتلافى : وهو اسوأ أنواع السلوك

3 -سلوك استهلاكى بهدف التقليد : وهو سلوك هدام

القراءة الإعلانية (الإعلان)

س ما هى العوامل التى ساعدت على ادراك قيمة الاعلان :

1- انتشار التعليم 2- المنافسة القوية بين المنتجين 3- تطور الوسائل الاعلانية

معنى القراءة الاعلانية : هو نشاط يقدم رسائل مرئية ومسموعة لأفراد المجتمع لاغرائهم بشراء سلعه او خدمة .

أنواع وسائل الاعلان (قنوات الدعاية والاعلان) :

المجلات - التلفزيون - الانترنت - الصحف - النشرات - الملصقات -

ما هى أنواع الإعلانات : 1- الاعلان التعليمى 2- الاعلان الارشادى والاحبارى 3- الاعلان الاعلامى

4- الاعلان التذكيرى 5- الاعلان التنافسى

وظائف الاعلان : 1-حث المستهلك على اقتناء السلع او الخدمات . 2- تهيئة المستهلك لتقبل السلع او الخدمات

الاساليب التى يتبعها مصممو الاعلان للتأثير على المستهلك :

1 -استعمال حقيقة معروفة 2- استخدام الخدع السينمائية فى التصوير

4- استخدام شخصية مشهورة

1 -استخدام ظاهرة التقادم

5- استخدام الخدع اللفظية

س- علل : الاعلانات سلاح ذو حدين؟؟ لأن لها ايجابيات ولها سلبيات على المستهلك .

أولاً : ايجابيات وفوائد الاعلان :

2- تعريف المستهلك المكان الذى تباع فيه السلع

1 -تزويد المستهلك بالمعلومات والبيانات

4- يؤدي الى تنافس المنتجين

3- يعطى افكارا جديدة لاستخدام سلع قديمة

ثانياً : سلبيات وأضرار الإعلان

2- الاعلان يخلق رغبات غير حقيقية .

1 -تؤثر الاعلانات على انماط الاستهلاك بطريقة سلبية .

4- الاعلان يعتمد على خصائص مبالغ فيها للسلعة

3- الاعلان يركز فى الدوافع والمؤثرات العاطفية

الوحدة الرابعة

الصحة

الهرم الغذائى والحصص الغذائية للشخص البالغ :

← 3-5 حصص

← 6-11 حصة الخضروات

← 2-3 حصص

← 2-4 حصص الحليب ومنتجاته

← 1-2 حصة

← 1-2 حصص اللحوم والأسماك والبيض

← 6-8 حصص

← 1-2 حصة السوائل

الغذاء وعلاقته بصحة الجسم : تعتمد هذه العلاقة على أمرين هما :

أ - كمية الطعام - السعر الحرارى : كمية الطاقة التى تلزم لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية .

حساب السعرات الحرارية : كل كيلو جرام واحد من وزن الجسم يحتاج الى :

30 سعرة ← النشاط المتوسط

25 سعرة ← النشاط الخفيف

40 سعرة ← النشاط الكبير جدا

35 سعرة ← النشاط الكبير

ب- نوعية الطعام : يمكن ان نقسم الأطعمة الى :

- اطعمة مرتفعة السعرات الحرارية ← الدهون

- اطعمة متوسطة السعرات الحرارية ← السكريات والنشويات والبروتينات

- اطعمة منخفضة السعرات الحرارية ← الخضروات والفواكه

- الماء ← لا يحتوى على اى سعرات حرارية الشاى والقهوة ← تعتمد على كميته السكر المضاف اليها

العادات الغذائية

مفهومها : مجموعة من السلوك المتكرر فى اعداد وتناول الطعام .

تقسيم العادات الغذائية :

1- عادات غذائية مفيدة ← تشجيعها والمحافظة عليها ← مثال : تناول عصير الفواكه مع وبين الوجبات

2- عادات غذائية خاطئة ← يجب الابتعاد عنها ← مثال : الاكثار من السكريات والحلويات

3- عادات غذائية غير ضاره ولكنها غير مفيدة ← تناول فى فترات متأخرة وقبل النوم

العوامل المؤثرة فى العادات الغذائية :

- الاعتقادات الغذائية

أولاً : عوامل اجتماعية : الديانة - المستوى التعليمى - الموقع الجغرافى

ثانياً : عوامل اقتصادية : - الدخل - دعم الغذاء

ثالثاً : عوامل نفسية : مظاهر الحزن او السعادة - الشعور بعدم الرضا عن الذات - ارتباط الطعام بحادثة معينة

دور التغذية في التحصيل الدراسي

التغذية الصحية تؤدي الى :

1- تعزيز قدرات الطلاب على التعلم

2- خفض معدلات التسرب الدراسي

3- زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم

4- تحسين فوري في السلوك والاداء الدراسي

من سلوكيات الطلاب الخاطئة في التغذية :

1- عدم شرب الحليب

2- عدم تناول وجبة الإفطار

3- الاكثار من المشروبات الغازية والسكرية

4- تناول الأطعمة والوجبات الجاهزة

المشاكل الغذائية الأكثر شيوعاً بين طلاب المدارس :

<u>- فقدان الشهية العصابي :</u>	<u>- النهام العصابي :</u>
يحس الشخص بزيادة وزنه فيحاول ان يتحكم في غذائه حتى يصل الى رفض الغذاء فيحدث نقص شديد في الوزن تصاحبه حالة من الاحباط والكآبه .	الاقبال الشديد على الطعام ثم فقدان الشهية واضراب عن الطعام لانقاص الوزن واتباع ريجيم قاسى او القبي عمداً مما يؤثر تأثيراً سلبياً في الجسم

المشكلات الغذائية

سوء التغذية :

نقص تناول عنصر او اكثر من العناصر الغذائية - قلة التنوع في الاطعمة المتناولة او انعدامه في الوجبة .

أنواع النحافة : 1

- نحافة الأصحاء : نحافة ارادية - نحافة وراثية

2- النحافة المرضية

أهمية الحديد للجسم : 1- ناقل للأكسجين

2- مركز رئيسى لكريات الدم الحمراء

أنواع مرض السكر : السكر المعتمد على الأنسولين : الأقل شيوعاً - السكر غير المعتمد على الأنسولين : وهو الأكثر شيوعاً

مضاعفات السكر : 1- تصلب الشرايين

2- مضاعفات الشعيرات الدقيقة

3- تدهور الكلى

مضاعفات السمنة : 1- ضغط الدم والكوليسترول

2- مرض السكرى

3- آلام المفاصل وصعوبة التنفس

مراض سوء التغذية

طرق العلاج	أسبابه	أعراضه	تعريفه	المرض	
<p>1- الراحة بعد الأكل</p> <p>2- الامتناع عن التدخين</p> <p>3- معرفة السبب بالكشف الطبي</p>	<p>1- فقدان الشهية</p> <p>2- الإصابة ببعض الأمراض</p> <p>3- مرض السكرى</p>	-	<p>نقص الوزن عن الوزن الطبيعي بمقدار 20% وهى نوعان : نحافة الأصحاء - النحافة المرضية</p>	1- النحافة	أمراض سببها
<p>1- الاكثار من تناول الاغذية التى تحتوى على الحديد</p> <p>2- عدم شرب الشاى والقهوة بعد الاكل</p> <p>3- تناول اطعمة تزيد من امتصاص الحديد كفيتامين ج</p>	<p>1- عدم تناول الاغذية الغنية بالحديد</p> <p>2- الوراثة</p> <p>3- قلة الشهية</p>	<p>1- شحوب اللون</p> <p>2- زيادة ضربات القلب</p> <p>3- قلة الشهية للطعام</p>	<p>كمية الهيموجلوبين أقل من المستوى الطبيعى نتيجة لنقص الحديد</p>	2- فقر الدم	نقص فى التغذية
<p>1- الابتعاد عن التوتر النفسى</p> <p>2- الاعتدال فى تناول الملح والاطعمة المملحة</p> <p>3- تقليل الوزن وممارسة الرياضة</p>	<p>1- التوتر النفسى والاجتماعى</p> <p>2- الافراط فى تناول الملح</p> <p>3- البدانه وعدم ممارسة الرياضة</p>	<p>1- الصداع فى الصباح</p> <p>2- التلون فى الوجنتين</p> <p>3- خفقان القلب</p>	<p>يحدث حينما تكون القوة الدافعة للدم أثناء دورانه أكبر بكثير من القوة فى الحالة العادية</p>	1- ارتفاع ضغط الدم	أمراض سببها زيادة فى التغذية
<p>1- الغذاء + الرياضة</p> <p>2- الغذاء + أبر الأنسولين + الرياضة</p> <p>3- الغذاء + الأدوية + الرياضة</p>	<p>1- الوراثة</p> <p>2- السمنة</p> <p>3- عدم ممارسة الرياضة</p>	<p>1- شدة العطش</p> <p>2- تناقص الوزن</p> <p>3- التهابات مجارى البول</p>	<p>ارتفاع السكر (الجلوكوز) فى الدم وافرازه فى البول نتيجة نقص فى انتاج هرمون الانسولين</p>	2- السكرى	
<p>1- التقليل من اللحوم والدهون</p> <p>2- ممارسة الرياضة</p> <p>3- الاعتدال فى تناول الاطعمة السكرية</p>	<p>1- ارتفاع الضغط</p> <p>2- السمنة - قلة النشاط</p> <p>3- السكر - التدخين</p>	-	<p>هو ماده شبيهه بالدهن تدخل فى تركيب الهرمونات ووظيفتها تكوين الغلاف العازل للاعصاب</p>	3- الكوليسترول	
<p>1- تناول الفواكة والخضروات والألياف</p> <p>2- ممارسة الرياضة</p> <p>3- تقليل الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية</p>	<p>1- اسباب وراثية</p> <p>2- الافراط فى تناول الطعام وقلة الحركة</p> <p>3- العادات الغذائية الخاطئة</p>	-	<p>زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالى بأكثر من 20% والبدانة هى افراط فى النسيج الشحمى</p>	4- السمنة	