

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



حل أسئلة الكتاب بدون تلخيص مقرر أسر

[موقع المناهج](#) ← [المناهج البحرينية](#) ← [الصف الأول الثانوي](#) ← [تربية أسرية](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 09:09:04 2024-05-06

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "الصف الأول الثانوي"

روابط مواد الصف الأول الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[نموذج إجابة امتحان نهاية الفصل الأول](#)

1

[نموذج امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني](#)

2

[ملخص مقرر أسر](#)

3

[نموذج إجابة امتحان نهاية العام الدراسي](#)

4

[كراسة أنشطة مقرر أسر 102 \(المهارات الحياتية\)](#)

5

حل أسئلة كتاب الوزارة : الفصل الأول : الدرس الأول (مهارة اتخاذ القرار والتفكير الناقد)

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

المصطلح	المفهوم
اتخاذ القرار	" العملية التي يجري من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما، وهي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال مفاضلة بين حلول بديلة واختيار الأمثل منها "
التفكير الناقد	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

س ٢: علل يتردد بعض الناس في اتخاذ قرار ما، في رأيك ما أسباب عدم القدرة على اتخاذ قرار في بعض المواقف؟ علل

لانهم يفتقدون مهارة التفكير الذي يوظف المهارات المعرفية التي تزيد من احتمال التوصل إلى نتائج ملائمة وفعالة، أو أي نمط من التفكير الهادف الذي يستعين بالاستدلال، والاحتمالات المُمكِنَة، واتخاذ القرارات المناسبة لحل مشكلات مُحدّدة، وإنجاز مهمّات مُعينة أو لديه سيادة التفكير الروتيني أو الجامد المحدود وبعيد عن الموضوعية والتفكير المنطقي

س ٣: في ضوء ما درست حدد المهارات اللازم توافرها في المفكر الناقد ؟

س ٣: يتميز التفكير الناقد بخصائص عدة ناقش ثلاثة منها؟ نفس الإجابة

س ٣ : عدد خصائص المفكر الناقد؟ نفس الإجابة

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

اختر رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي:

١- قرارات ليس لمتخذ القرار بشأنها فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فالمشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي فجأة ومن دون سابق إنذار، مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق

ب. القرار المصيري

أ. قرارات عادية

د. القرارات الطارئ

ج. القرارات الدورية

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

أ. تحديد المشكلة ب. جمع المعلومات

ج. تحديد النتائج المتوقعة د. اتخاذ القرار

س: ٣ قارن من حيث المفهوم بين : القرارات الطارئة - القرارات المصيرية ؟

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

جاسم طالب في الثانوية ولكن مشكلته هي التسرع وإصدار الأحكام والتحيز لرأي معين أو فكرة ما ... **قدم له النصائح اللازمة ليتجنب معوقات التفكير الناقد ؟ بذكر ثلاثة علي الاقل**

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

أمامك مجموعة تمثل انواعاً لقرارات؛ اكتب مثالا لهذه الأنواع من واقع الحياة:

قرارات تخص الفرد- شراء هاتف نقال.....

قرارات تخص الجماعة - اسرة او افراد في دولة

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

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

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

-قرارات طارئة- مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق

////////////////////////////////////

١ مجموع زوايا المثلث يساوي ١٨٠ درجة "قم بتمييز هذه العبارة ...

١- رأي ٢- حقيقة ٣- تفكير ٤- ابتكار

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

- ١- الرأي ٢- الحقيقة ٣- الابتكار ٤- الابداع
- ٣- العملية التي يجري فيها الالتزام باتخاذ قرار ما، هي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما، من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار الأمثل منها.:-
- ١- التفكير الناقد ٢- اتخاذ القرار ٣- القرارات المصيرية ٤- القرارات الدورية
- ٤- راشد طالب مجتهد ولكنه يساير الاتجاهات الشائعة والسائدة من دون تحكيم للعقل ودائم التعصب لفكرة أو رأي ما ...بماذا تحكم عليه؟
- ١- مفكر ناقد ٢- مفكر غير ناقد ٣- مفكر مبدع ٤- ناقد فقط
- ٥- شخص " يفرق بين الرأي والحقيقة ومستطلع ومرن" ... هو:
- ١- مفكر ناقد ٢- مفكر غير ناقد ٣- مفكر مبدع ٤- ناقد فقط

ضع علامة صح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة ؟

- ١- من أمثلة القرارات المصيرية: اختيارك للون السيارة التي ستشترىها (خطأ)
- ٢- القرارات التي يتم اتخاذها يوميا وبكثرة، يطلق عليها قرارات طارئة (خطأ)
- ٣- قد يتم اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بمجموعة من الناس من قبل فرد واحد (صح)
- ٤- تبدأ عملية صنع القرار بالتعرف على المشكلة، وتشخيصها بشكل جيد (صح)
- ٥- المرحلة الثالثة من مراحل اتخاذ القرار تحديد المشكلة (خطأ)
- ٦- عملية اتخاذ القرار تمثل الاختيار بين الصواب والخطأ فقط (خطأ)
- ٧- التفكير الناقد هو نمط من التفكير الهادف يستعين بالاستدلال، والاحتمالات الممكنة، واتخاذ القرارات المناسبة لحل مشكلات محددة، وإنجاز مهام معينة (صح)
- ٨- للتأكد من سلامة القرار المتخذ يكون بعد وضع القرار موضع التنفيذ ثم النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ وهي الحلول المقترحة. (صح)
- ٩- مريم طالبة في اول ثانوي واختارت تخصص علمي فقط لتقليد صديقتها دون التفكير المنطقي علماً بأن معدلها ٧٠٪ (خطأ)
- ١٠- من خطوات التفكير الناقد تقديم الأدلة والبراهين التي تؤكد صحة الرأي الذي تم اعتماده والموافقة عليه (صح)
- ١١- من مبادئ اتخاذ القرار السليم أن تصارح نفسك عن السبب الحقيقي مع النظر في سلبيات وإيجابيات أي خيار تقرر اتخاذه. (صح)

درس الابداع والابتكار

س ١- قارن بين مفهوم : الإبداع – الابتكار ؟

مفهوم الابتكار	مفهوم الابداع
هو " الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع ملموس."	هو " عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتجديده "

س ٢- قارن بين مفهوم : الأصالة – الطلاقة ؟

مفهوم الطلاقة	مفهوم الاصالة
يقصد بها الانطلاقة في توليد عدد كبير من الأفكار والبدائل التي يمكن استدعاؤها بسرعة وسهولة وقدرة فائقة وهي تمثل الجانب الكمي في الابداع والابتكار .	تتمثل في كون الفكرة غير متكررة، والإتيان بأفكار جديدة وغزيرة وغير شائعة فهي تعتبر التجديد والانفراد بالأفكار والسلوك وتعتبر اكثر المهارات ارتباطا بالتفكير الإبداعي

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

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

س ٤: وضح المبادرات الحكومية في مجال الابتكار في مملكة البحرين .. بذكر ثلاثة فقط ؟

المبادرات الحكومية في مجال الابتكار" وهي :-

- ١- الاستثمار في الابتكار. مثال " مرفأ البحرين للتكنولوجيا المالية"
- ٢- حكومة مبتكرة" مثل صندوق العمل "تمكين"
- ٣- دعم الابتكار " تدعم تمكين الأفراد من خلال التمويل وبرامج التدريب
- ٤- حاضنات ومسرعات الأعمال. تمتلك مملكة البحرين حالياً أكثر من ٣٤ مسرعا وحاضنة
- ٥- حماية الأفكار المبتكرة. تقدم براءة لاختراع للمخترع نظير اختراعه
- ٦- فريق البحرين للفضاء: الاستثمار في علوم الفضاء وتطبيقاته المتنوعة

س: طرق تنمية التفكير الإبداعي ما يأتي

العصف الذهني	قبعات التفكير الست	طريقة سكامبر
" تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (٥- ١٥ دقيقة)، وتقوم هذه الطريقة على كم الأفكار المولدة الذي يؤدي بالتالي إلى كيف بعيداً عن إصدار الأحكام على الأفكار	هي طريقة تساعد "المفكر" على أن يعمل على الأشياء كل على حدة. فيصبح باستطاعة المفكر الفصل ما بين المشاعر والمنطق، ، هذه التقنية موضوعة على أساس ست قبعات تفكير، ولبس أي من هذه القبعات يعني طريقة محددة من التفكير	تعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال مجموعة من الخطوات للتغيير في معطيات منتج ما، وإعادة تشكيل علاقة،

*** وقد صنفت حسب الألوان على النحو الآتي



- : **قبعة بيضاء** تُمثل الحقائق. **قبعة حمراء** تُمثل العواطف.
قبعة سوداء تُمثل الحكم والحذر. **قبعة صفراء** تُمثل المنطقية.
قبعة خضراء تُمثل الإبداع. **قبعة زرقاء** تُمثل التحكم.

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

- ١- تختص القبعة الحمراء بالتفكير العاطفي (صح)
- ٢- الطلاقة في توليد الأفكار تُمهّد للوصول إلى الفكرة الأصيلة (صح)
- ٣- الابتكار في التفكير يسبق الإبداع (خطأ)
- ٤- الأصالة هي القدرة على تحسس المشكلات، وتحديد نقاط الضعف والقوة (خطأ)
- ٥- المرونة في عملية الإبداع والابتكار هي قدرة الفرد على إنتاج أفكار أو حلول جديدة غير مألوفة (خطأ)
- ٦- يمكن أن تكون الفكرة أصيلة ان كانت جديدة على صاحبها فقط (خطأ)
- ٧- شرب الشاي المثلج Ice Tea هو مثال للأفكار المبدعة القائمة على عكس الاستعمال (صح)
- ٨- الإبداع هو الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الابتكارية إلى واقع ملموس. (خطأ)
- ٩- الابتكار هو التطبيقات الناجحة **للأفكار الإبداعية** في أي مجال (صح)
- ١٠- الإبداع والابتكار وجهان لعملة واحدة، ولكن الإبداع بصفة عامة يسبق الابتكار (صح)
- ١١- ان التفكير يساعد الفرد اختيار الحل الأمثل للمشكلات التي تواجهه والتحكم في الطبيعة لصالحه (صح)
- ١٢- الإبداع هو النظر للمألوف بطريقة غير مألوفة، ثم تطوير هذا النظر ليتحول إلى فكرة، ثم إلى تصميم ثم إلى ابتكار قابل للتطبيق (صح)
- ١٣- مرفأ البحرين للتكنولوجيا المالية" يهتم علوم الفضاء فقط (خطأ)

س: اربط بين كل مكون من عناصر الإبداع والابتكار الآتية، والمفهوم المناسب لها في الفراغات أدناه:
[الطلاقة - المرونة - الأصالة - الحساسية للمشكلات]

- ١- (الحساسية للمشكلات) القدرة على سرعة إدراك ما لا يدركه الآخرون في الموقف من مشكلات أو نقاط ضعف
- ٢- (الأصالة) أفكار فريدة تتسم بالتجديد والانفراد بالأفكار .
- ٣- (الطلاقة) عدد كبير من الأفكار المرتبطة بالفكرة أو الموقف
- ٤- (الأصالة) أفكار فريدة تتسم بالجدة.
- ٥- (المرونة) أفكار ثرية تتميز بالتنوع.

س: في ضوء دراستك لطريقة سكامب SCAMPER في توليد الأفكار الإبداعية والابتكارية، اقرأ العبارات الآتية، ثم دون أمام كل منها ما يناسبها من أدوات طريقة سكامبر فيما يأتي:

- ١-الاستبدال.....درج متحرك يسمح للشخص بالانتقال من مكان إلى آخر بدون أن يتحرك؛ وذلك لمساعدة المرأة الحامل، وكبار السن على الانتقال براحة وأمان.
- ١-.....العكس أو إعادة الترتيب.....تعدد ملاعق الطعام في النوع، والشكل، والحجم، تبعاً لاستعمالاتها؛ إذ يؤدي لكل شكل ، ووصف إلى تحقيق غاية محددة لهذا النوع.
- ٣-.....التجميع أو الدمج.....أدى الجمع بين الكاميرا والهاتف الذكي إلى تغيير الطريقة التي يلتقط بها المستهلكون الذكريات.
- ٤-.....التكيف.....تكيف السيارة بطريقة تتلاءم مع استعمال ذوي الهمم لها بسهولة ويسر
- ٥-.....استخدامات أخرى.....الاستفادة من المساحة الموجودة أسفل درج المنزل في التخزين؛ بتحويلها إلى مخزن للأغراض.
- ٦-.....الاستبدال....استبدال الطاقة الكهربائية التقليدية بالطاقة الشمسية؛ للتخفيف من الضغط على الكهرباء.
- ٧-.....الحذف.....حذف السلك الموصول بالهاتف، باستعمال الهاتف المحمول من دون أن يؤثر ذلك على استعماله الأساسي المتمثل في خدمة الاتصال

س: اختر مما يلي ما يناسب كل عبارة

- ١-تقنية لحل المشكلات تستعمل لجمع عدد كبير من الأفكار والحلول في وقت محدد (١٥-٥دقيقة) هي:
 - أ. العصف الذهني
 - ب. التفكير الناقد
 - ج. طريقة سكامبر
 - د. قبعات التفكير الست

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

أ. الطلاقة
ب. المرونة
ج. الإصالة
د. الحساسية للمشكلات

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

أ. الطلاقة
ب. المرونة
ج. الإصالة
د. الحساسية للمشكلات

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

أ. الإبداع
ب. الابتكار
ج. الأصالة
د. الموازنة

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

أ. الإبداع
ب. الابتكار
ج. الإصالة
د. المرونة

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

أ. القبعات الست
ب. العصف الذهني
ج. طريقة سكامير
د. المرونة والإصالة

س: " يهدف الإبداع والابتكار إلى توفير الجهد والوقت والمال"، فسر العبارة السابقة مستشهداً ببعض الأمثلة من الواقع

كل الأشياء التي نستعملها وغيرها الكثير وفرت لنا الوقت والجهد والمال

مثل فكرة ابتكار الطائرة والسيارة والمصباح الكهربائي ، كالتلفاز والغسال، والميكروويف .

و الهواتف النقالة واللوحات الرقمية والحاسوب ، حتى اللوحات الفنية ، مونا ليزا

، كثير من العلاجات للأدوية المستعصية لم تكن سوى فكرة ثم تجربة ثم ابتكار

** س اذكر بعض مجالات الابتكار " كثيرة نحصر منها الآتي:

الاقتصاد الرقمي، ريادة الأعمال، التطبيقات الذكية، والطاقة الشمسية، والروبوتات، وعلوم الفضاء والأدب وفنونه، والفقه وأصوله، والاقتصاد، والكيمياء، والتكنولوجيا، والعسكرية، وعلوم اللغة، والرسم ... ولكل مجال مقاييسه وخصائصه.

الفصل الثاني - مهاراتي الريادية والابتكارية الدرس الأول : ريادة الأعمال والابتكار

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

(أهمية الريادة في التنمية الاقتصادية في المجتمع)

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

أنشطة علي درس ريادة الاعمال

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

١-ان يبدأ بالتفكير في **مشروعا صغير حرا** مستقلا لنفسه

٢-وانصحه بان يفكر في شيء مبتكر وجديد، ويبتكر في أسلوب الإدارة والبيع والتسويق وان تكون مخاطراته مدروسة من كل الاحتمالات وان يدرس السوق جيدا ليري ماذا يضيف شيئا جديدا مبتكرا

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

أهمية الابداع والابتكار في ريادة الأعمال

١- إنشاء المشروعات الريادية الجديدة،

٢-إيجاد منتجات تتناسب ومتطلبات المستقبل،

- ٣-يساعدان في اكتشاف طرائق جديدة في الإنتاج لم تكن موجودة من قبل مما يوفر المال والجهد والوقت،
 ٤-يساعدان في مجال توزيع المنتجات في أسواق جديدة،
 ٥-يساعدان في البحث عن المواد الأولية للمنتجات وتعديلها وتطويرها،

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

مفهوم ريادة الاعمال هي: إنشاء عمل حرّ يتّسم بالإبداع، ويتّصف بالمخاطرة
 مفهوم رائد الاعمال هو: هو الشخص الذي لديه الإرادة والقدرة، والإبداع لتحويل فكرة جديدة، أو تطوير
 فكرة قائمة إلى مشروع ريادي.

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

ذلك يمكن تلخيص أهميّة ريادة الأعمال على النحو الآتي:

- ١-دعم الاقتصاد الوطني بما يتواءم مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ في هدفها الرئيسي المتمثل في زيادة دخل الأسرة الحقيقي إلى أكثر من الضعف بحلول العام ٢٠٣٠.
- ٢-اكتشاف موارد جديدة.
- ٣-إيجاد وفتح أسواق جديدة للسلعة أو الخدمة.
- ٤-الإسهام في خلق فرص وظيفية جديدة في المجتمع.

السؤال الخامس " لرائد الاعمال سمات تميزه عن غيره ... وضحى بذكر اربعة ٤ صفات "

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

السؤال السادس " ماهي الابعاد الرئيسية التي تركز عليها ريادة الاعمال ؟

- ١- حر " الاستقلالية " الا يعمل لدى الاخرين ويكون مستقلا
- ٢- المخاطرة المدروسة وليست عشوائية ويحولها لفرص إيجابية
- ٣- الابداع والابتكار في أسلوب البيع والإنتاج والتسويق

"ضع علامة صح امام العبارات الصحيحة وعبارة خطأ امام العبارات الخاطئة؟"

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

الدرس الثاني (المشروعات الصغيرة وحاضنات الاعمال)

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

أهم الطرق لإيجاد أفكار المشروعات

<u>التجديد</u>	<u>اغتنام الفرص</u>	<u>الابتكار</u>
وهو إضافة بعض التطوير على مشروعات موجودة ليكون مميزاً	وهو وجود حاجة لدى قطاع معين من المستهلكين فيام عمل مشروع يلبي هذه الحاجة.	وهو مشروعات جديدة لم تكن موجودة من قبل.

نماذج من مصادر تمويل المشروعات الصغيرة في مملكة البحرين

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

الفرق بين المسرعات Accelerator والحاضنات Incubator

هو في مدة الاحتضان ونوعية المشروعات المحتضنة.

الحاضنات Incubator: تبقى 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 Accelerator** ، فإنها تختار فقط المشروعات الواعدة جدًا **وشبه 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 راند الأعمال وحده.

حل أسئلة كتاب الوزارة

السؤال الأول "فاطمة رائدة اعمال مبتدئة وتحتاج الي مصادر تمويل لتستكمل مشروعها "الاستزراع السمكي " قدم لها حلولاً ونصائح مفيدة؟

(انصحها ان تلجأ لمصادر التمويل الذاتية الخاصة بها او احد اسرتها او اصدقائها حتي تحافظ علي الملكية الكاملة لمؤسستها

وإذا تعذر ذلك فيمكنها ان يلجأ إلى مصادر التمويل الأخرى مثل :

- ١- الجهات التمويلية الحكومية " بنك البحرين للتنمية - مؤسسة تمكين "
- ٢- الجهات التمويلية الخاصة " بنك الابداع - بنك العائلة - البنوك التجارية "

ت

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

تتمثل أهمية المشروعات الصغيرة للاقتصاد الوطني في النقاط الآتية:

1. تنوع تشكيلة المنتجات (الخدمات / التجارية / الصناعية / الزراعية) في الهيكل الاقتصادي للبلاد.

2. صناعات داعمة للأنشطة الكبيرة والمتوسطة ويأتي هذا مكملًا للإنتاج.
3. توفير فرص العمل الذاتية من خلال المشروعات الصغيرة والحد من مشكلات الفقر والبطالة.
4. الاستفادة من الثروات المحلية وإعادة تفعيلها.
5. المساهمة في حركة التصدير ورفد الاقتصاد الوطني بالعملة الأجنبية.
6. تحفيز الشباب الي الانهماك في الحياة العملية وتقديس العمل وجعلهم شبابا منتجا وفاعلا في المجتمع.

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

- ١- زيادة فرص نجاح المشروعات الناشئة
- ٢- إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الفنية والمالية والإدارية والقانونية التي تواجه المشروعات
- ٣- دعم المهارات والابداع والدفع بالتنمية الاقتصادية لأفراد المجتمع
- ٤- توفر كافة السبل لبدء وانطلاق المشروع المطلوب
- ٥- تقديم الخدمات والتسهيلات الي المستثمرين الصغار وبخاصة أصحاب المشاريع المبدعة والتسهيلات التي تقدمها هي " الخبرات - المكان - التمويل- تسويق ونشر منتجاتهم "

السؤال الرابع : علل : من أوليات مصادر التمويل التي ينبغي أن يلجأ إليها رائد الأعمال المبتدئ هي المصادر الذاتية قبل اللجوء الي الجهات الحكومية ؟

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

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

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

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

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

المعايير التي يعتمد عليها في تحديد المشروع الصغير:

- ١- عدد العاملين في المشروع.
- ٢- حجم رأس المال المستثمر.
- ٣- حجم المبيعات.
- ٤- حصة المنشأة في السوق.
- ٥- حجم الأرباح التي تحققها المنشأة الصغيرة.

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

- ١- تتراوح مدة احتضان المؤسسة في مملكة البحرين من (١-٣ سنوات) (صح)
- ٢- تعتبر حاضنة ريادات إحدى مبادرات مجلس الأعلى للمرأة (صح)
- ٣- بعض مصادر التمويل تدرّب رواد الأعمال وتتابع مؤسساتهم بالإضافة إلى التمويل المالي (صح)
- ٤- صياغة الذهب من المشروعات الانتاجية التي تعتمد علي تحويل المواد الخام الي منتج نهائي (صح)
- ٥- مكاتب تخليص الاعمال من المشروعات التي تعتمد علي شراء وبيع السلع لذلك تصنف بالانتاجية (خطأ)
- ٦- إن الاقتصاد الوطني لا يتأثر تأثيرًا كبيرًا عند إهمال وإغفال المشروعات الصغيرة (خطأ)
- ٧- المشروعات الصغيرة لا توفر فرص العمل الذاتية ولا تساعد في الحد من مشكلات الفقر والبطالة (خطأ)
- ٨- حاضنات ومسرعات الأعمال لا تقم بحل المشكلات الفنية والمالية والإدارية والقانونية التي تواجه المشروعات الصغيرة وتمول بالأموال فقط (خطأ)
- ٩- تهدف حاضنات ومسرعات الأعمال في مملكة البحرين إلي إنجاح المشروعات الواعدة وتسويق منتجاتهم (صح)
- ١٠- تشرف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة على قطاع الاستثمار في الحاضنات والمسرعات ومتابعة تطوراتها (صح)

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

الحكومية	الخاصة	المختلطة
١- مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة	تشرف وزارة الصناعة والتجارة والسياحة على قطاع الاستثمار في الحاضنات والمسرعات ومتابعة تطوراتها، ففي مارس ٢٠١٧م دشّن هذا النشاط رسمياً ومستقلاً، ومنذ ذلك التاريخ إلى يومه جرى تأسيس ما يفوق ٢٤ مؤسسة تعمل في مجال حاضنات ومسرعات الأعمال"	١- مؤسسة تنمو Tenmou وهي مؤسسة بحرينية متوجهة لخدمة رواد الأعمال البحرينيين
٢- مركز تنمية قدرات المرأة البحرينية (ريادات)		٢- مؤسسة "رُكن" حاضنة الأعمال لمشروعات تقنية المعلومات والاتصال

/ اختر الإجابة المناسبة من الآتي :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

٦- مشروعا مستقلا في ملكيته وإدارته وغالبا ما يستحوذ علي حصة في السوق، يعبر عن مفهوم ...

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

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

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

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

(التجديد - التمويل - الابتكار)

٩- كل ما يلي من مصادر التمويل الذاتية ماعدا :

(الاسرة - الاصدقاء - البنوك)

١٠- من الجهات التمويلية الحكومية:

(مؤسسة تمكين - بنك العائلة - الأصدقاء)

١١- من الجهات التمويلية الخاصة

(بنك الابداع - بنك العائلة - كلاهما صحيح)

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

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

١٣- هي مؤسسات قائمة بذاتها "لها كيان قانوني" تهدف الي تقديم الخدمات التسهيلات الي المستثمرين الصغار

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

الفصل الثالث - مهاراتى المالية: الدرس الأول : الثقافة المالية

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

وينقسم الادخار إلى: (عيني ونقدي)

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

إدارة موارد الأسرة

الميزانية هي: "التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالى للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة."

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

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

س ١. وضح المقصود بـ : الثقافة المالية - ميزانية الاسرة - الادخار. الإجابة في الاعلى بالجدول

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

١. تشجع الثقافة المالية الفرد على الاستثمار. ✓
٢. لا تختص الثقافة المالية بادخار الاموال وتأمين المعاشات التقاعدية.
٣. تساعد الثقافة المالية على محاكاة الاخرين في اتخاذ القرارات المالية.
٤. تسمح الثقافة المالية للأفراد بتحقيق الامن المالي لأسرهم. ✓
٥. تسمح الثقافة المالية للأفراد بالتغلب على نقص وتخفيض المساعدات الحكومية ✓

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

- ١- الثقافة المالية هي امتلاك الفرد معارف ومهارات في إدارة المال، تساعد في اتخاذ قرارات مالية فعالة تضمن تحقيق أمنهم المالي (صح)
- ٣- من أهمية الثقافة المالية مساعدة الافراد في المشاركة في الأسواق المالية، والاستثمار في الأسهم والسندات وصناديق الاستثمار (صح)
- ٤- من الأفضل تقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية (خطأ)
- ٥- الثقافة المالية تساعد الافراد في المفاضلة بين المنتجات واختيار الذي يناسب قدراتهم المالية، بأقل تكلفة ومخاطرة (صح)
- ٦- الثقافة المالية تفيد في تحقيق الأمن المالي للأفراد، ولكن لا تجنبهم الوقوع في عجز مالي (خطأ)
- ٧- حساب التأمينات الاجتماعية في مملكة البحرين للموظفين يعتبر ادخار اجبارى (صح)
- ٨- الاستثمار هو توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية. (خطأ) الادخار
- ١٠- البنوك تستثمر ودائع الافراد في مشاريع صناعية أو عقارية تسهم في دفع عجلة التنمية الاقتصادية إلى الأمام وتسهم في إنماء الدخل القومي للدولة (صح)
- ١١- من فوائد الادخار تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث غير المتوقعة في المستقبل (صح)
- ١٢- وضع الميزانية هو كيفية توزيع النقود على أبواب الصرف المختلفة (صح)
- ١٣- يمكن تحقيق الادخار من دون جهد وتعب في اعداد التخطيط للميزانية. (خطأ)
- ١٤- يجب أن تكون الميزانية واقعية ومناسبة لقدرات ومستويات الأفراد والأسرة (صح)
- ١٥- يمكن إعداد ميزانية ثابتة لكل الأسر (خطأ)
- ١٦- تُراعى الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية عند إعداد الميزانية. (صح)
- ١٧- من أهداف وضع ميزانية الأسرة بأن إعداد الميزانية يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها. (صح)
- ١٨- عند توزيع بنود الإنفاق في ميزانية الأسرة، فإن فواتير المياه والكهرباء والهاتف يعتبر من البنود المتغيرة. (خطأ)

١٩- من غير الضروري عند تخطيط الأسرة لميزانيتها تحديد بند للادخار (خطأ)

س ٤ ما الفوائد التي تعود على الاسرة والفرد من وضع الميزانية؟ الهدف من وضع الميزانية كالاتي:

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

س ٥ اختر الإجابة المناسبة :

- ١- هو " توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية".
- أ. الاستثمار ب. الادخار ج. الميزانية د. التأمينات

٢- يكون على هيئة سلع أو بضائع مثل حفظ بعض الخضروات أو الفواكه في مواسمها واستعمالها فيما بعد.

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

٤- امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل هذا النوع من الادخار في حسابات التوفير في البنوك.

- أ. الادخار الاجباري ب. الادخار الاختياري ج. الادخار النقدي د. الادخار العيني

٥- "التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة".

- أ. الاستثمار ب. الادخار ج. المصروفات د. الميزانية

٦- مصروفات تحتاج إليها شهرياً (مثل: إيجار المسكن، والكهرباء والماء، و المواد التموينية

- أ. بنود متغيرة ب. بنود ادخار ج. بنود رفاهية د. بنود ثابتة

٧- لا يلزم توفيرها شهرياً (مثل شراء الملابس، والاجهزة الإلكترونية وغيرها)،

- أ. بنود متغيرة ب. بنود ادخار ج. بنود رفاهية د. بنود ثابتة

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

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

- ٢- التخطيط والاستعداد لمرحلة التقاعد، بتكوين الثروة نتيجة عن حسن استغلال المصادر والموارد
- ٣-المفاضلة بين المنتجات والخدمات المتاحة بأقل تكلفة ومخاطرة
- ٤-عدم تقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية، بل تكون قراراتهم تتماشى مع قدراتهم المالية.
- ٥ -القدرة على الادخار بنظام واستمرار
- ٦-تحقيق الأمن المالي لأسرهم، وتجنبهم الوقوع في عجز مالي

س : ٧ . اذكر فائدة الادخار الاختياري؟ او علل : أهمية الادخار في تنمية الدخل الأسري والوطني؟

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

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

وينقسم الادخار إلى: نوعين هما

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

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

أنواع الادخار النقدي: (اجباري واختياري)

س : ٩ عدد الاسس العامة لإعداد ميزانية الاسرة.

- ١-تعد الميزانية متمشئة مع أهداف الأسرة.
- ٢-تُراعى الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية
- ٣-أن تكون الميزانية واقعية ومناسبة لقدرات ومستوى الاسرة.
- ٤-أن تتصف بالمرونة والبعد عن الجمود

س ١٠ - علل : هل يمكن إعداد ميزانية ثابتة لكل الأسر؟ او هو نفس السؤال

عللي : هل هناك نموذج أو ميزانية قياسية تسير عليها كل الاسر؟

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

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

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

ترشيده الاستهلاك: المقصود بـ: الاستهلاك - المستهلك - ترشيده الاستهلاك - الإعلانات التجارية

المصطلح	التعريف
مفهوم ترشيده الاستهلاك	هو حسن استعمال الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان
مفهوم المستهلك	هو الذي يحسن استعمال الموارد المتوافرة لديه لتعود عليه بالنفع
مفهوم الاستهلاك	هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حدّ ممكن.
مفهوم حماية المستهلك	تعني حماية كل أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش؛ وتوافر الامان عند إجراء أي معاملة تجارية
مفهوم الإعلانات التجارية	الإعلان يعتبر المتحدّث الرسمي عن نشاط المنشآت والافراد و وسيلة التعرف على السلع والخدمات،

س ٢: علل: يعتبر ترشيده الاستهلاك من أهم العناصر التي تهتم بها دول العالم،

او **علل** لقد زادت أهمية ترشيده الاستهلاك في السنوات الخيرة بصفة خاصة

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

س ٣: عدد حقوق المستهلك. وشرح واحدا منها؟ ج: حقوق المستهلك: هي: الحق في الاتي:

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

س ٣: اذكر مسؤوليات المستهلك عند شرائه لأي منتج؟ مسؤوليات المستهلك تتمثل في الاتي:

١. أن يتأكد من توافر الضمانات وبلد المنشأ للمنتج وطريقة التخزين وتعليمات الاستعمال وتاريخ الصلاحية.
٢. أن يطلب الفاتورة ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة مدرجة قبل مغادرة المحل،
٣. يفحص المستهلك السلعة جيداً للتأكد من أنها خالية من أي عيوب قبل مغادرة المحل.

٤. **يفهم تفاصيل الخدمات** المقدمة بعد الشراء فيما يتعلق بالسلع المعمرة (مثل التلفاز، وغسالة الملابس وغيرها)،، وأن يعرف الأجزاء التي يشملها الضمان.

٥- **قراءة العقود** والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها

س ٤ : كيف عملت حكومة البحرين في مجال حماية المستهلك ؟

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

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

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

س ٥ : كيف تؤثر الإعلانات في المستهلك ؟

الدعاية والاعلان واثرها في سلوك المستهلك

الإعلان يعتبر المتحدث الرسمي عن نشاط المنشآت والافراد و وسيلة التعرف على السلع والخدمات، يكون الترويج للسلع عن طريق التأثير في عين المستهلك وعقله وعاطفته؛ للإقبال على شرائها. فالإعلان سلاح ذو حدين فهو المتحكم في سلوك المستهلك ويهدف إثارة دوافعه للشراء

أساليب تأثير الإعلانات:

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

س ٦ : كيف يواجه المستهلك تأثير الإعلانات ؟

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:

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

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

- ١- المقارنة بين أسعار السلع قبل الشراء لا تساعد في ترشيده الاستهلاك ✗
- ٢- سعر التجزئة أقل من سعر الجملة ✗
- ٣- تحديد الاحتياجات الأساسية التي تحتاجين إليها قبل التسوق ليس ضروريًا ✗
- ٤- فحص العبوة والتأكد من صلاحيتها لا يعتبر من مسؤوليات المستهلك ✗
- ٥- يعتمد الإعلان على المبالغة باللفظ أو الصورة؛ ليجذب الناس ✓
- ٦- أنت تتعلم في المدرسة يعني أنك مستهلك ✓
- ٧- الإعلان يولد الرغبة الحقيقية في الشراء ✗
- ٨- تعتمد الإعلانات على المصادقية. ✗
- ٩- المستهلك هو الشخص الذي يساهم في إنتاج السلع ✗
- ١٠-يفضل الإعلانات التي تحتوي على شروط شراء مثلاً للحصول على جائزة أو الدخول في السحب. ✗
- ١١-من مسؤوليات المستهلك قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها ✓
- ١٢-من حقوق المستهلك احترام خصوصيته، والحفاظ على معلوماته الشخصية وعدم استغلالها ✓
- ١٣-لك الحق في الحصول على تسوية عادلة إذا تعرضت لضرار لحقت بك من سلعة ضارة ✓
- ١٤-من مسؤوليات المستهلك ضمان خلو السلع من أضرار تهدد صحته وسلامته ✗

س٨: سؤال حل مشكلات أي إجابة منطقيه تقبل

(وقعت أسرة في مشكلة وطلب منك المساعدة في إيجاد الحل، إذ مرض أحد أفرادها، فاضطرت إلى صرف مبلغ الادخار على علاجه، ولكن المبلغ المدخر لم يغط نفقات العلاج، فماذا تقترح لتوفير المبلغ المطلوب؟)
ج" يمكن تعديل ميزانية الأسرة بكل مرونة بحيث يكون الأهم ثم المهم والاستغناء عن البنود المتغيرة
وأيضاً استغلال أي مواهب او قدرات فنية وعلمية ومهارية لدى افراد الاسرة في زيادة دخل الاسرة

الفصل الرابع- مهاراتي الرقمية: الدرس الأول : امن المعلومات

أهمية دراسة علم امن المعلومات :- أدى ظهور **الحاسب** وتطوره السريع إلى نقلة كبيرة في حياة الناس؛ فأصبح الاعتماد عليه في القيام بكثير من المهمات والواجبات مثل **التعامل مع الدوائر الحكومية المختلفة**

وكذلك البنوك ومعاملاتها وكثير من المهمات كالدراصة والتسوق والتواصل الاجتماعي وغيرها وتعتمد هذه الخدمات على كم كبير من البيانات والمعلومات التي يجب أن تحاط بسرية تامة وتحفظ لمنع الوصول إليها من قبل أيدي العابثين ،

إن علم أمن المعلومات هو العلم الذي يعنى بحماية المعلومات من المخاطر التي قد تتعرض لها.

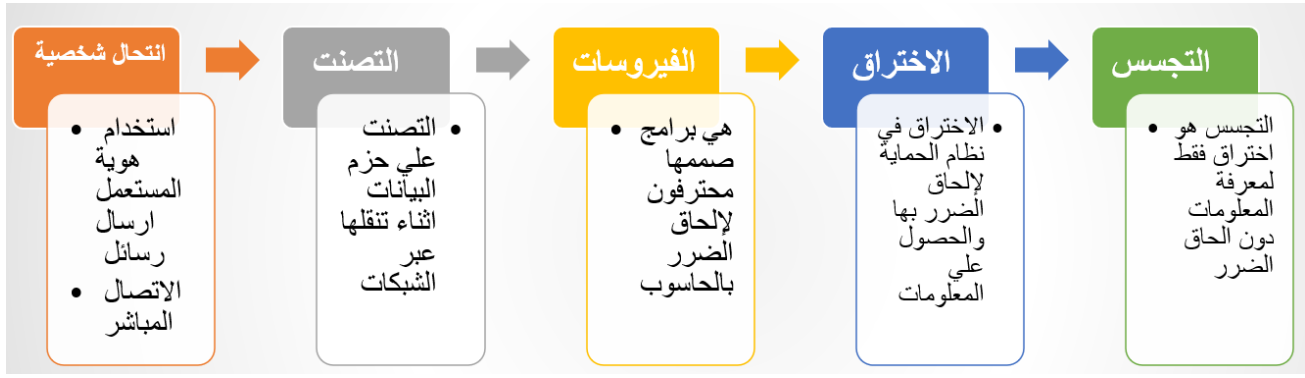
*- ويمكن تعريف أمن المعلومات "حماية المعلومات من الوصول غير المسموح به" او

الامن المعلوماتي	أمن المعلومات
هو " حماية الافراد والشركات من الخسارة المادية نتيجة فقد معلومات الحسابات البنكية كرقم بطاقة الائتمان،	هو "حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الدرجة) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تُستعمل هذه المعلومات وتخزينها وترسلها"

٣- عناصر أمن المعلومات" (السرية – السلامة – التوافر)

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

٤- أبرز تهديدات أمن المعلومات



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

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

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

حل أسئلة كتاب الوزارة

س ١- عرف مفهوم أمن المعلومات.؟

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

س ٢: عدد عناصر أمن المعلومات؟

ج) (السرية – السلامة – التوافر)

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

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

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

ج) لكي تحفظ دعائم الاقتصاد الوطني وتعزز البيئة الاقتصادية الآمنة و تدفع عجلة التنمية والنهضة)

س ٥: ما الإدارة المسؤولة عن أمن المعلومات على شبكة الإنترنت في مملكة البحرين؟

ج) (إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية)

س ٦: ما الإدارة التابعة للإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يجب إبلاغها في مملكة البحرين إذا كنت أحد ضحايا الجرائم الإلكترونية؟

ج) (إدارة مكافحة الجرائم الإلكترونية)

س ٦: ما الإدارة التابعة للإدارة العامة لمكافحة الفساد والأمن الاقتصادي والإلكتروني التي يجب إبلاغها في مملكة البحرين إذا كنت أحد ضحايا جرائم الاحتيال؟

ج) (إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية)

س ٧ ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي، مع تصويب الخاطئة

١- التجسس هو نوع من الاختراق (✓)

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

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

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

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

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

٧- يجب عليك تجنب الدخول للمواقع الحساسة كالبنوك عن طريق روابط من مواقع أخرى (✓)

٨- يجوز أن تتحدث عن معلوما تك الشخصية أو عن عائلتك أو أصدقائك مع الآخرين عبر الانترنت (✘)

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

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

١١- في عالم التكنولوجيا الرقمية لا يوجد مخاطر علي الصحة النفسية والبدنية (✘)

اختر رمز الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١- عنصر أمن المعلومات المسؤول عن كون المعلومة صحيحة عند إدخالها، وكذلك في أثناء نقلها بين الأجهزة في الشبكة هو

أ. السرية ب. السلامة ج. التوافر د. الإتاحة

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

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

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

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

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

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

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

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

الدرس الثاني : الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية

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

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

المواطنة الرقمية	الاقتصاد الرقمي
هي جملة المعايير والضوابط السلوكية والأخلاقية والقانونية الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم للتكنولوجيا الرقمية	هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائط الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات

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

مفهوم التجارة الإلكترونية " هي كل نشاط تجاري ينفذ بوساطة الإنترنت ووسائل الاتصال الإلكتروني بين المشتري والبائع؛ إذ يجري توفير السلعة أو الخدمة، وتسديد ثمنها، وتوصيلها إلى موقع استلامها بطريقة إلكترونية،

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

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

- ١- للمواطنة الرقمية سبعة محاور رئيسة (✗) تسعة
- ٢- إدارة التسلسل عبر الإنترنت هي الجهة القادرة على إدارة مختلف الهجمات الإلكترونية وحماية بيانات الشخص عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية (✗) إدارة الأمن السيبراني (الجرائم الإلكترونية).
- ٣- أصدرت الأمم المتحدة مؤشر التجارة الإلكترونية لعام ٢٠١٩، وجاءت البحرين في المرتبة السادسة عربياً والـ ٦٥ عالمياً ✓
- ٤- التجارة الإلكترونية "هي كل نشاط تجاري ينفذ بوساطة الإنترنت ووسائل الاتصال الإلكتروني بين المشتري والبائع ✓
- ٥- ظهر مصطلح المواطنة الرقمية لكي يضمن إرساء القواعد الأخلاقية لمستعملي الانترنت وتوجهه الوجهة السليمة ✓
- ٦- استخدام الشبكة العنكبوتية تعتبر حرية شخصية ولا توجد قيود سلوكية تحكمها (✗)
- ٧- اللياقة الرقمية هي تعلم أساسيات قواعد السلوك الرقمي وتقوم على مبدأ الاحترام ويبرز هنا دور الإباء والتربويين ✓

- ٨- في عالم التكنولوجيا الرقمية لا يوجد مخاطر علي الصحة النفسية والبدنية (*)
- ٩- هوية المواطن الرقمي هي القدرة على بناء هوية صحية وإدارتها عبر الشبكة العنكبوتية ✓
- ١٠- البصمات الرقمية هي القدرة على إدارة وفهم طبيعة الآثار الرقمية وآثارها الواقعية بمسؤولية ✓
- ١١- المواطن الرقمي هو الذي يستعمل المعلومات والتكنولوجيا استعمالاً آمناً وقانونياً ✓
- ١٢- البيئة الافتراضية متاحة للجميع ولست ملزماً باحترام الثقافات والمجتمعات الأخرى (*)
- ١٣- خالد يدير الوقت الذي يقضيه في استعمال الوسائط الرقمية ✓
- ١٤- جاسم يتأثر بالأفكار السلبية التي تنتشر في الوسائط الرقمية ولا يفرق بين المحتوى الجيد والضرار *)
- ١٥- من خصائص المواطن الرقمي أن يلتزم بالأمانة الفكرية ✓

س ٣ : اختر الإجابات المناسبة

س١- ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائط الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، من خلال إيجاد روابط فعالة ما بين أطراف النشاط الاقتصادي

أ. الاقتصاد الرقمي ب. المواطنة الرقمية ج. الجرائم د. الاتصالات الرقمية

س٢- كل ما يلي من مظاهر الاقتصاد الرقمي ما عدا :

أ. التسويق الإلكتروني ب. الاستثمار الإلكتروني ج. الحكومة الإلكترونية د. الموارد الطبيعية

س٣- " المعايير والقواعد والضوابط السلوكية والأخلاقية والقانونية الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم والأمثل للتكنولوجيا الرقمية"

أ. الاقتصاد الرقمي ب. المواطنة الرقمية ج. الجرائم الاقتصادية د. الاتصالات الرقمية

س٤. من محاور المواطنة الرقمية " أن تكون التقنية متاحة للجميع بما فيهم نوو الاحتياجات الخاصة، وتقديم فرص متساوية للوصول الرقمي"

أ. التجارة الرقمية ب. الوصول الرقمي ج. الامن الرقمي د. الاتصالات الرقمية

س٥- من محاور المواطنة الرقمية " إجراءات ضمان الوقاية والحماية الإلكترونية الوعي بالاستخدام الامن للوقاية من مشكلات سرقة البيانات، والاحتيال، والتحرش"

أ. التجارة الرقمية ب. الوصول الرقمي ج. الامن الرقمي د. الاتصالات الرقمية

س٦: هي الحريات في العالم الرقمي وتوعية بالحقوق الإلكترونية مثل: حقوق الملكية الفكرية

أ. محو الامية الرقمية ب. الوصول الرقمي ج. الامن الرقمي د. الحقوق والمسؤوليات الرقمية

س ٧: المسؤولية الرقمية في الوعي بالعقوبات التي تترتب على استعمال برامج القرصنة أو اختراق البرامج والأنظمة أو التحرش أو سرقة الهوية وغيرها

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

س ٨- حماية البيانات علي الانترنت عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية تعتبر مهارة:

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

س ٩:- عدد أشكال الاقتصاد الرقمي؟

-التسويق الإلكتروني، والاستثمار الإلكتروني، والحكومة الإلكترونية و التجارة الإلكترونية وغيرها
س ١٠- عدد محاور المواطنة الرقمية مع ذكر مثال لكل منها

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

س : ١١- اذكر مهارات المواطنة الرقمية.

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

س ١٢ اذكر الخصائص التي يجب توافرها في مواطن عصر المعلوماتية

١. يلتزم الأمانة الفكرية. ٢-يحترم الثقافات والمجتمعات في البيئة الافتراضية.
- ٣-يحافظ على المعلومات الشخصية. ٤-يدير الوقت الذي يقضيه في استعمال الوسائط الرقمية.
- ٥-يستعمل الإنترنت استعمالاً منظماً وفعالاً. ٦-يحمي نفسه من الأفكار السلبية في الوسائط الرقمية.
- ٧-يستعمل المعلومات والتكنولوجيا استعمالاً آمناً وقانونياً.

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

الفصل الخامس : مهاراتي البيئية : الدرس الأول : التربية البيئية

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

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

كلها عوامل فعالة في الإخلال بالتوازن البيئي مثل : ١- قطع لأشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع

٢- الإفراط في استهلاك المراعي ومصانع ومساكن،

٣- استعمال الأسمدة الكيماوية والمبيدات وغيرها من الأنشطة البشرية،

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

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

س ٢: علل : لماذا تعد التربية البيئية ضرورة في وقتنا الحالي؟

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

س ٣: حدد أحد مبادئ التربية البيئية ووضح أهميته؟

س ٤" وازن بين أهمية التربية البيئية من الجانب الأخلاقي ومن الجانب العلمي

المبدأ الاقتصادي	المبدأ العلمي	المبدأ الأخلاقي
استغلال موارد البيئة استغلالاً منظماً وغير عشوائي مثل استغلال الثروات الطبيعية ومنها الغابات استغلالاً منظماً وعدم إهدارها	التعامل مع البيئة من خلال العلم مثل دور البحث العلمي في تنمية الثروة النباتية والتخطيط لتقليل التلوث.	أن يكون الإنسان نافعاً، مثل المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي

س ٥: ناقش أهداف التربية البيئية ودورها في رفع الوعي لدى الأفراد.؟

أهداف التربية البيئية

- 1. الوعي البيئي:** وهي عملية تهدف إلى اكتساب الوعي بالبيئة وجميع جوانبها والمشكلات المرتبطة بها.
- 2. المعرفة البيئية:** ويقصد بها اكتساب خبرات متنوعة.
- 3. المهارات البيئية:** معاونة الأفراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها.
- 4. الاتجاهات والقيم البيئية:** وتعني إكساب الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة وحمايتها وتحسينها.
- 5. المشاركة البيئية:** في حل المشكلات الملحة، مثل مشكلة ثقب الأوزون التي تتطلب تكاتف كل الدول
- 6. القدرة على التقويم البيئي:** مقاييس وبرامج تربية بيئية في ضوء العوامل الاقتصادية والاجتماعية والنفسية والاجتماعية والثقافية

س ٦: قارن بين أنواع البيئات؟

البيئة الطبيعية	البيئة المشيدة
هو القسم الأول وهي البيئة التي لا دخل للإنسان في وجودها كالغابات والصحاري، وبيئة الشعاب المرجانية وغيرها من البيئات الطبيعية.	هو القسم الثاني وتشمل المناطق السكنية، والمناطق الصناعية والمراكز التجارية والمدارس والمعاهد والطرق، والأراضي الزراعية وغيرها

س ٧: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- يعتبر التلوث من أشد المخاطر التي تهدد البيئة (... ✓)
- ٢- البيئة التي نعيش فيها بيئة غير مهددة بالمخاطر ولا تعاني التلوث (..... ✗)
- ٣- البيئة التي لا دخل للإنسان في وجودها كالغابات والصحاري هي البيئة المشيدة (... ✗)
- ٤- البيئة المشيدة مثل المناطق السكنية، والمراكز التجارية والمدارس والمعاهد والطرق (... ✓)
- ٥- قطع أشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومسكن من عوامل الإخلال بالتوازن البيئي ✓
- ٦- تعلم المهارات التربوية البيئية التي تسعى إلى التعريف بالمشكلات البيئية وتنمية الوعي البيئي عند الفرد والمجتمع يعتبر أمراً غير ضرورياً (... ✗)
- ٧- حماية البيئة ورعايتها وتحسينها وتطويرها مهمة ترتبط بوعي الإنسان وثقافته البيئية، وللتربية البيئية دور كبير في خلق الوعي والثقافة البيئية. (... ✓)
- ٨- يجب أن يكون لك دور في المحافظة على نظافة منزلك وجعل بيئة البيت منظمة ونظيفة (... ✓)

٩- ليس لك انت وزملائك دوراً في المحافظة على نظافة الصف ومكوناته لان هناك عامل نظافة في المدرسة (.....~~x~~....)

١٠ - خالد لا يبصق على الأرض لان كثيراً من الأمراض تأتي من رذاذ الفم (..........)

١١- محمد لا يقوم بترتيب طاولته وأدواته المدرسية ويعبث بجدران الصف والطاولات (إيجابية -سلبية)

١٢- إزالة الغابات وحرق اشجارها لكي يقوم بالزراعة بدلا منها (ممارسة إيجابية -سلبية)

١٣- جاسم يتطوع للعمل مع شركة بابكو في حملة تنظيف الشواطئ (ممارسة إيجابية -سلبية)

١٤- المصانع التي تلقي النفايات الكيماوية في المسطحات المائية للتخلص منها (ممارسة إيجابية -سلبية)

١٥- المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي بصفة عامة يعتبر مبدأ أخلاقي (..........)

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

س٨: اكتب أمثلة لبعض السلوكيات التي تؤدي إلى تلوث الماء أو الهواء، واقترح الحلول الممكنة للحد منها؟ (القاء نفايات المصانع في المسطحات المائية - تلوث الشواطئ - عوادم السيارات ودخان المصانع - قطع لأشجار الغابات وتحويلها إلى مزارع ومصانع ومساكن، والإفراط في استهلاك المراعي - استعمال الأسمدة الكيماوية والمبيدات وغيرها من الأنشطة البشرية)

كيفية حماية البيئة من التلوث "اقتراح الحلول"

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

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

أ. المشاركة البيئية ب. المعرفة البيئية

ج. الاتجاهات والقيم البيئية د. المهارات البيئية

الدرس الثاني : البيئة المستدامة* أنشطة كتاب الوزارة

س ١: اكتب المصطلح العلمي المناسب في نهاية كل عبارة:

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

- ٢- أحد أبعاد التنمية المستدامة يهدف تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجددة وترشيد استهلاكها وإعادة التدوير والتقليل من الآثار الضارة للأنشطة الإنتاجية. (البعد البيئي)
- ٣- القدرة على تلبية احتياجات الحاضر من دون المساس بقدرة الأجيال القادمة. (البيئة المستدامة)
- ٤- أحد أبعاد التنمية المستدامة يمثل التوزيع العادل للثروات وتوفير الحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لجميع أفراد المجتمع من دون تمييز (البعد الاجتماعي)

س ١ حدد الأبعاد الثلاثة للتنمية المستدامة؟

"أبعاد التنمية المستدامة ثلاثة: البعد الاقتصادي، والبعد الاجتماعي، والبعد البيئي"

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

اهداف التنمية المستدامة والتي تُعرف أيضاً باسم الأهداف العالمية، باعتبارها دعوة عالمية للعمل على إنهاء الفقر وحماية الكوكب وضمان تمتع جميع الناس بالسلام والازدهار بحلول عام ٢٠٣٠. ويتطلب تحقيقها شراكة بين الحكومات والقطاع الخاص والمجتمع المدني والمواطنين على حد سواء للتأكد من أننا نترك كوكباً أفضل للأجيال القادمة.

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

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

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

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

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

*انسكاب النفط والزيت في الماء * الأبخرة والأدخنة المتصاعدة من الصناعات * المخلفات الزراعيّة ك (المبيدات الحشريّة)، والمخصّبات.* تآكل التربة * حرق الوقود الأحفوري * يؤثر الضباب الدخاني والملوثات المُسببة للحساسية في صحة الإنسان * يُسبب تغير المناخ * تُسبب الغازات السامة المنبعثة من احتراق الغازات والفحم أمراضاً حادة

س :٥ ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- هناك بعدان فقط للتنمية المستدامة هما البعد البيئي والبعد الاقتصادي. ✗
- ٢- من أهداف التنمية المستدامة القضاء على الفقر والجهل والتخلف. ✓
- ٣-يعتبر التلوث من أشد المخاطر التي تهدد البيئة. ✓

- ٤- البيئة التي نعيش فيها بيئة غير مهددة بالمخاطر ولا تعاني التلوث. **x**
- ٥- المجلس الأعلى للمرأة في مملكة البحرين من مؤسسات تحقيق التنمية المستدامة. **✓**
- ٦- من أهداف التنمية المستدامة التمييز بين الجنسين. **x**
- ٧- المواطنة البيئية هي أن يكون المواطن متحمساً وواعياً للقضايا البيئية ذات الأهمية **✓**
- ٨- من أهداف التنمية المستدامة حفظ المحيطات والبحار والموارد البحرية **✓**
- ٩- المجلس الأعلى للبيئة من مؤسسات التنمية المستدامة في مملكة البحرين **✓**
- ١٠- ميثاق العمل الوطني ليس له دوراً في الإجراءات اللازمة لحماية البيئة والحد من التلوث. **x**
- ١١- قانون الثروة البحرية من أجل تنظيم عملية الصيد وشروطها الصحيحة **✓**
- ١٢- لم توقع مملكة البحرين على الاتفاقيات الإقليمية المعنية بحماية البيئة وتحقيق التنمية المستدامة **x**

س: اختر رمز الإجابة الصحيحة مما يأتي:

- ١- أي مما يأتي لا يعد من أهداف التنمية المستدامة:
 أ. القضاء على الفقر
 ب. القضاء على الجوع
 ج. الصحة الجيدة والرفاه
 د. ضمان حد أدنى من التعليم



- ٢- أي مما يأتي يعبر عنه الشكل المقابل:
 أ. مفهوم التنمية المستدامة
 ب. مفهوم البيئة
 ج. أهداف التنمية المستدامة
 د. أهداف التربية البيئية

- ٤- عدد أهداف التنمية المستدامة:
 أ. خمسة عشر هدفاً
 ب. ستة عشر هدفاً
 ج. سبعة عشر هدفاً
 د. ثمانية عشر هدفاً

٥- الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة:

- أ. القضاء على الفقر
 ب. التعليم الجيد
 ج. الاتجاهات والقيم البيئية
 د. المهارات البيئية

حل أسئلة كتاب الوزارة : مهاراتي الصحية : الدرس الأول : الصحة العامة

- مرض مستوطن** يستخدم لوصف انتشار المرض في منطقة جغرافية أكثر محدودة.
الوباء هو زيادة مفاجئة في عدد حالات المرض - أعلى مما هو متوقع في العادة- وانتقاله الى أماكن أخرى عن طريق انتقال الانسان او الحيوان المصاب

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

س ١- ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

- ١- شرب الماء بكميات كبيرة يقي الانسان من فيروس كورونا (....✓....)
- ٢- فيروس كورونا يصيب الأطفال وكبار السن فقط لضعف مناعتهم (....✗....)
- ٣- جميع معقمات اليدين فعالة للقضاء على الفيروسات المعوية (....✗....)
- ٤- اتباع التعليمات والارشادات الصحية في اثناء التسوق يقي من الإصابة بالفيروس (✓..)
- ٥- عند انتشار المرض في جميع انحاء العالم يعرف بالوباء (....✗....) **الصح "جائحة"**
- ٦- غسلُ المُعلباتِ بالماء والصابون قبل استعمالها والتأكد من سلامتها من الانتفاخ، أو الصدأ، والتأكد من تاريخ الصلاحية امر ليس ضروريا (✗)
- ٧- الفقر والجهل يعدان مشكلات اجتماعية ولا يؤثران علي الصحة العامة للفرد (✓..)
- ٨- المشكلات البيئية كالسيول والمستنقعات وكثرة الحشرات والقوارض تؤثر علي الصحة العامة للإنسان ✓
- ٩- الصحة هي عبارة عن الصحة الجسمية للفرد فقط وليس شرطاً الصحة النفسية (✗).
- ١٠- الصحة علم وفن حماية الصحة، والوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بغرض تحسين وإطالة العمر من خلال جهود منظمة وخيارات مستنيرة للمجتمع، والمنظمات العامة والخاصة والمجتمعات والأفراد. (✓..)
- ١١- تُعدُّ الحيوانات المستودعات الرئيسية لمسببات الأمراض التي تصيب البشر. (✓..)

س ٢: عدد اهداف الصحة العامة بذكر ثلاثة فقط ؟

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

س ٣: اذكر مصادر العدوى ومستودعاتها؟

- ١- **مستودعات بشرية** (وهي يعد البشر المستودعات الرئيسية لمسببات الامراض التي تصيبهم فقد ينقلون مسبب المرض نقلا مباشرا او غير مباشر الى افراد اخرين)
- ٢- **مستودعات حيوانية** وهي(نتيجة لانتقال مسببات الامراض من الحيوانات مثل داء الكلب والانفلونزا)
- ٣- **مستودعات أخرى** (هي الأماكن التي تنمو وتتكاثر فيها الكائنات المعوية وتنقسم الي ثلاث فئات)

س ٤: اشرح كيفية انتقال مسببات الامراض المعوية ؟

تنتقل مسببات الأمراض بصورة أساسية إلى البشر بثلاث طرائق:

- ١- **الاتصال المباشر** (الاتصال بالناس الاخرين بشكل مباشر فتنتقل الامراض مثل الانفلونزا)
- ٢- **الاتصال غير المباشر** (انتقال المرض عن طريق الهواء او لمس الأشياء الملوثة او رذاذ العطس والكحة)

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

س٥: اشرح دور مملكة البحرين اثناء تفشى جائحة كورونا ؟

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

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

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

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

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

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

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

س٧: من أهداف الصحة العامة: اختر الإجابة الصحيحة ممايلي:

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

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

ت. حل مشكلة ثقب الأوزون

ث. تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.

٢-دور مملكة البحرين في أثناء تفشى جائحة كورونا: اختر الإجابة الصحيحة ممايلي:

أ. تفعيل خط مجاني بلغات متعددة ب. إطلاق الحملة الوطنية "متكاتفين لأجل سلامة البحرين"

ج. تدشين التطبيق الإلكتروني "مجتمع واعي" . د. جميع ما سبق .

الدرس الثاني : الصحة النفسية حل أسئلة الكتاب الوزاري

الاضطرابات النفسية، الوسواس القهري - الاكتئاب - الخوف المرضي (الفوبيا) - اضطراب الشخصية

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

س ٢: اذكرى ثلاثة من مظاهر الصحة النفسية ؟

- ١- **الإيجابية** (يواجه العقبات ويبدل الجهود)
- ٢- **التفاؤل** (وعدم التشاؤم للنظر في الأمور)
- ٣- **تعرف الفرد على إمكاناته وقدراته** (يضع اهدافه وفقاً لقدراته وتجنب الإحباط)
- ٤- **تقبل النقد** (ولا يشعر بالنقص لكي ينجح في العمل الجماعي)
- ٥- **القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة** (لكي يشعر بالتوافق مع نفسه والآخرين)
- ٦- **اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته** (الفسيولوجية والنفسية دون افراط او تفريط)
- ٧- **القدرة على ضبط الذات** (ضبط نفسه والتحكم في سلوكه)
- ٨- **ثبات الانفعال** (في المواقف المتشابهة مثل الخوف من شيء مرة وعدم الخوف مرة اخرى)
- ٩- **النضج الانفعالي** (في التعبير عن انفعالاته ويكون وسطاً منضبطاً وعدم التهور او التبذل)
- ١٠- **القدرة على تحمل المسؤولية** (مثل اتخاذ القرارات بنفسه)

س ٣: اكتب فيما يلي نقطتين :

١- **أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد**..: يمكن الفرد من عدة أمور وهي :

١- من مواجهة مشكلات الحياة. ٢ - من النمو الاجتماعي السليم.

٣- من التعليم الجيد. ٤- النجاح المهني.

٢- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

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

س ٤: اذكري خطوات علاج الاضطرابات النفسية؟

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

٢- مراجعة المتخصصين ومن المتخصصين "الطبيب النفسي والاختصاصي النفسي"

٣. تعديل السلوك وعلاجه نفسيًا

س:٥: علل فيما يأتي :

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

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

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

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

٤- استعمال خدمة الدفع الالكتروني للوقاية من الامراض؟
" لانها تساهم في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس "

٥- يجب على المريض النفسي الصبر وعدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية؟
"لان ذلك سوف يأتي تدريجيا اذا تقيد المريض بتعليمات المعالج النفسي"

س ٦: ضع علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة x أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي،

١- الفرد الصحي انسان سليم عقلا وجسما ويمكنه ان يكون مصدر نفع وخير لنفسه ومجتمعه ويسهم في تنمية بلده (... ✓ ...)

٢- تقتصر الصحة العامة علي البيئة فقط (x ...)

٣- الفقر يعد مشكلة اجتماعية تؤثر في الصحة العامة وبالتالي تؤثر في صحة الفرد (✓ ..)

٤- الصحة النفسية هي الخلو تماما من الامراض (... x ...)

٥- ممارسة النشاط البدني تعزز صحة الفرد الجسدية والاجتماعية فقط (... x ...)

٦- من سمات الشخصية التي تعاني من الوسواس القهري هو شعورها بأنها أفضل من الاخرين وعدم اعترافها بأخطائها (.. x ...)

٧- الاتصال المباشر بأناس احد أنماط انتقال مسببات الامراض مثل نزلات البرد (... ✓ ...)

- ٨- الخوف المرضي (الفوبيا) هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح (...x...
 ٩- من مظاهر الصحة النفسية تتمثل في تحقيق بعض الجوانب الإيجابية منها التفاؤل. (... ✓...)
 ١٠- إن أولى خطوات العلاج النفسي والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها. (... ✓...)
 ١١- العلاج النفسي هو مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تستهدف تقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية. (... ✓...)

س٧: حدد فيما يلي الموقف الطبيعي او المرضى ؟

- ١- يسافر برا دائما مهما كانت الصعوبات لأنه يخاف ركوب الطائرة (...مرضى....)
 ٢- يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من اغلاق الباب الخارجي (...مرضى.....)
 ٣- نحزن عند فقد عزيز لبعض الوقت (...طبيعي...)
 ٤- يجلس وحيدا في بيته ولا يهتم بنظافة ملابسه ودائما متشائم (...مرضى....)
 ٥- قبل تسليم ورقة الامتحان يحب أن يراجع جميع الإجابات مراجعة سريعة (...طبيعي..)

س٨: حدد مظاهر الصحة النفسية من الحالات الاتية :

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

س٩: حدد نوع الاضطراب النفسي من خلال الاعراض الاتية "

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