

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



ملخص مقرر أسر 102

موقع المناهج ← المناهج البحرينية ← الصف الأول الثانوي ← تربية أسرية ← الفصل الأول ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 23:08:43 2024-11-06

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

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ملخص أسر 102	1
مراجعة عامة أسر 102	2
تلخيص أسر 102	3
كراسة أنشطة مقرر أسر 102	4
نموذج إجابة امتحان نهاية الفصل الأول	5

اتخاذ القرار والتفكير الناقد

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

التفكير الناقد

القدرة على الحكم على الأشياء وفهمها وتقييمها طبقاً لمعايير معنوية

خطوات التفكير الناقد

- 1- جمع المعلومات والوثائق المتصلة بالموضوع
- 2- استعراض الآراء المختلفة
- 3- مناقشة الآراء وفحصها لتحديد الصحيح وغير الصحيح
- 4- تمييز نواحي الضعف في الآراء
- 5- تقييم كل رأي تقييماً موضوعياً بعيداً عن التحيز والذاتية.
- 6- تقديم البراهين والأدلة علي صحة أحد الآراء والأحكام التي تم الأخذ بها

خصائص التفكير الناقد

- 1- يفرق بين الرأي والحقيقة
- 2- يوظف مصادر علمية موثوق فيها ويشير إليها
- 3- يبحث عن الاسباب والأدلة
- 4- يفصل بين التفكير العاطفي والتفكير المنطقي
- 5- مستطلع ومرن.

معوقات التفكير الناقد

- 1- التسرع في إبداء الرأي وإصدار الأحكام.
- 2- لتسرع في الفهم والاستيعاب
- 3- التعصب والتحيز لرأي معين أو فكرة ما
- 4- البعد عن الموضوعية عند تقييم الأفكار.
- 5- سيادة التفكير الروتيني أو الجامد المحدود
- 6- البعد عن التفكير المنطقي والأخذ بالأفكار الخرافية.
- 7- مسيطرة الاتجاهات الشائعة والسائدة من دون تحكيم للعقل.

أنواع القرارات

قرارات جماعية

القرارات التي تخص الجماعة، وهي متعلقة بمصير مجموعة من الناس
مثال: أسرة، مرؤوسين في عمل، مواطنين في دولة

قرارات مصيرية

هي قرارات تحدد مصير فرد أو جماعة
مثال: أن يقرر أحد الموظفين التقاعد من عمله الوظيفي ويعمل في العمل التجاري الحر

قرارات طارئة

هي قرارات ليس لمتخذ القرار فكرة عن وقت اتخاذ القرار فيها، فالمشكلة المتعلقة بهذا القرار تأتي مفاجئة دون سابق إنذار
مثال: مثل تعطل السيارة فجأة وسط الطريق

قرارات فردية

القرارات التي تخص فرداً بعينه، وتؤثر في حياته وليس لها تأثير مباشر في حياة الآخرين
مثال: قرار دخول إحدى الجامعات بعد الثانوية، أو شراء هاتف نقال

قرارات عادية

القرار الذي نقوم باتخاذها ولا يكون له تأثير خطير أو مهم بدرجة كبيرة
مثال: أن تشتري سيارة لونها أسود أو أبيض

قرارات دورية

القرارات التي يكون فيها متخذ القرار لديه فكرة عن الوقت الذي ستأتي فيه المشكلة التي تحتاج اتخاذ قرار
مثال: تحديد المكان الذي سيشتري ملابس العيد منه

إتخاذ القرار

العملية التي يجري فيها الالتزام باتخاذ قرار ما، من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار الأمثل منها

خطوات إتخاذ القرار

- 1- تحديد المشكلة
- 2- جمع المعلومات
- 3- اقتراح الحلول الممكنة:
- 4- تقويم الحلول المقترحة
- 5- تحديد النتائج المتوقعة
- 6- إتخاذ القرار
- 7- التأكد من سلامة القرار المتخذ

مبادئ إتخاذ القرار

- 1- صارع نفسك عن السبب الحقيقي لأي خيار.
- 2- شاور غيرك وافتح عقلك لآراء الآخرين خاصة إذا كان قرارك يهمهم.
- 3- فحص خياراتك، وخذ بالحسبان جميع العوامل.
- 4- تعلم من نتائج قراراتك السابقة.
- 5- انظر في سلبيات كل خيار وفي إيجابياته (مهارة موازنة الأفكار)

الابداع والابتكار

طرق توليد الأفكار

سكامبر

تعرف بأنها تطوير الأفكار وتحسينها والخروج منها إلى فكرة جديدة من خلال مجموعة من الخطوات للتغيير في معطيات منتج ما، وإعادة تشكيل علاقة

القبعات الست

هي طريقة تساعد "المفكر" على أن يعمل على الأشياء كل على حدة. فيصبح باستطاعة المفكر الفصل ما بين المشاعر والمنطق

العصف الذهني

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

القبعات الست

القبعة البيضاء: جمع المعلومات المتعلقة بالموضوع

القبعة الصفراء: ذكر الجوانب الايجابية المشرفة وعوامل النجاح

القبعة الحمراء: وصف المشاعر حول موضوع

القبعة السوداء: الجوانب السلبية المظلمة وعوامل الفشل المحيطة بالموضوع

القبعة الخضراء: ابتكار الأفكار والموضوعات الجديدة وتوليد حلول وبدائل للمشكلة.

القبعة الزرقاء: ضبط عملية التفكير ومحاكمة سير عملية التفكير والنتائج التي توصلت إليها

سكامبر

الاستبدال: تبديل شيء ما في المنتج شرط تغييره للأفضل

التجميع: تجميع الأشياء ودمجها لتكون شيئاً واحداً

التعديل: تغيير الشكل أو النوع من خلال اضافة لون أو أصوات أو حجم أو طعم

اقتراح استخدامات أخرى: استعمال الشيء لأغراض غير التي وضعت لها

الحذف: الازالة والتخلص من بعض الأشياء

العكس اعادة الترتيب: تغيير الترتيب أو الشكل أو اعادة التدوير

التكييف: إعادة تشكيل منتج وملاءمته ليتكيف مع بيئته الجديدة

الابتكار

هو الخطوات التنفيذية لتحويل الأفكار الإبداعية إلى واقع ملموس

وضع الفكرة موضع التنفيذ على شكل عملية أو سلعة أو خدمة

تطبيق عملي للأفكار الإبداعية

الابداع

هو عملية الإتيان بشيء جديد أو تحسين وتطوير شيء موجود وتجديده

يسبق الابتكار ويتعلق باستكشاف فكرة جديدة ومميزة

أفكار نظرية

الإبداع والابتكار وجهان لعملة واحدة، ولكن الإبداع بصفة عامة يسبق الابتكار

عناصر الإبداع والابتكار

1- الطلاقة: القدرة على انتاج أفكار عديدة لفظية أو أدائية لمشكلة نهايتها حرة ومفتوحة

2- المرونة: تشير لدرجة السهولة التي يتغير بها الفرد في موقف ما او وجهة نظر عقلية معينة

3- الأصالة: هي قدرة الفرد على انتاج أفكار أو حلول جديدة غير مألوفة للمشكلة

4- الحساسية للمشكلات: وهي الوعي بوجود مشكلات أو حاجات أو عناصر ضعف في البيئة أو الموقف

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

جهود مملكة البحرين في مجال الابتكار

من أجل زيادة التنافسية والكفاءة في القطاع العام بما يتماشى مع أهداف الرؤية الاقتصادية 2030، اتبعت الحكومة نهجاً يشجع على الابتكار، ينقسم إلى قسمين

المبادرات الحكومية في مجال الابتكار

الاستثمار في الابتكار مثال (مرفأ البحرين للتكنولوجيا المالية)

حكومة مبتكرة مثال (صندوق تمكين)

دعم الابتكار

حاضنات ومسرعات الاعمال

حماية الأفكار المبتكرة

فريق البحرين للفضاء (مثال مشاركة طلبة البحرين في معسكر الفضاء سنويا في الولايات المتحدة الامريكية)

الجوائز والمسابقات في مجال الابتكار

مسابقة فكرة للابتكار الحكومي

جائزة التميز للحكومة الالكترونية .

مجالات الإبداع والابتكار

الاقتصاد الرقمي، ريادة الأعمال، التطبيقات الذكية، والطاقة الشمسية، والروبوتات ، وعلوم الفضاء

رائد الأعمال

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

سمات رائد الأعمال

- 1- **الثقة بالنفس:** يمتلك ثقة بنفسه تمكنه من تحقيق أهدافه ويمتلك شخصية قوية.
- 2- **تحمل المخاطر:** ينظر للأمور بإيجابية وتفاؤل، ويقبل المخاطرة المحسوبة التي تؤدي إلى نجاح كبير.
- 3- **يتقبل النقد:** لديه مرونة كبيرة لتقبل آراء الآخرين، والاستفادة من نصائحهم ومشوراتهم ويعد الانتقاد والرأي الآخر طريقة إلى التحسين والتطوير.
- 4- **المثابرة والإصرار:** يعمل بإصرار ومثابرة للوصول إلى الهدف المطلوب، وهو يرفض الانسحاب من المواقف الصعبة.
- 5- **القدرة على الإقناع:** لديه القدرة على اقناع الآخرين بفكرته ووجهة نظره باقتدار.
- 6- **الحماس والطموح:** لديه طوح عالي وطاقة إيجابية كبيرة تدفعه للإنجاز الدائم.
- 7- **الابداع والابتكار:** يحب التغيير والأفكار الجديدة ويبحث باستمرار عن طرائق مبتكرة

لتحسين الأشياء

أهمية ريادة الأعمال

- 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.

أهمية الإبداع والابتكار في ريادة الأعمال

- 1- إنشاء المشروعات الريادية الجديدة.
- 2- إيجاد منتجات تتناسب ومتطلبات المستقبل.
- 3 اكتشاف طرائق جديدة في الإنتاج لم تكن موجودة من قبل مما يوفر المال والجهد والوقت.
- 4- توزيع المنتجات في أسواق جديدة.
- 5- البحث عن المواد الأولية للمنتجات وتعديلها وتطويرها

الأبعاد الرئيسية لريادة الأعمال

عمل حر

تعني ان العمل يكون مستقل في ملكيته لرائد الأعمال.

المخاطرة

وتعني المخاطرة المدروسة والتخطيط لها مسبقاً.

الابداع والابتكار

الابداع في أسلوب البيع أو التسويق المبتكر أو الاضافات الجديدة على المنتج .

المشروعات الصغيرة

مفهوم المشروع الصغير: مشروع مستقل في ملكيته وإدارته، وغالبا ما يستحوذ على حصة في السوق

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

معايير تحديد المشروع الصغير

- حجم المبيعات.
- حجم رأس المال المستثمر.
- عدد العاملين في المشروع.
- حجم الأرباح التي تحققها المنشأة.

تصنيف المؤسسات المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة في مملكة البحرين

المعيار	المتناهية الصغر	الصغيرة	المتوسطة
نوع المؤسسة	من 1 - 5 عمال	6-50 عاملاً	51-100 عاملاً
عدد العمالة	1-50000	من 50001 - 1 مليون	من 100000 - 3 مليون
الإيرادات السنوية (دينار بحريني)			

تقسيم المشروعات حسب طبيعة النشاط

انتاجية

تحويل المواد الخام إلى منتج نهائي أو وسيط
مثال: صياغة الذهب - صناعة الفخار - مخبز

خدمية

القيام نيابة عن العميل بخدمة كان سيؤديها بنفسه
مثال: الحلاق - تخليص معاملات - تصليح

تجارية

شراء سلع مصنعة وبيعها وتوزيعها واعادة الربح
مثال: البقال - بيع الهواتف - قرطاسية

طرق إيجاد أفكار المشاريع

التجديد

إضافة بعض التطوير على مشروع موجود ليكون مميزاً

إغتنام الفرصة

وجود الحاجة لدى قطاع من المستهلكين وتلبية هذه الحاجة عن طريق تأسيس مشروع

الابتكار

نوع جديد من المشاريع لم يكن موجود من قبل

مصادر تمويل ذاتية

الفرد نفسه - الأسرة - الأصدقاء

مصادر تمويل حكومية

بنك البحرين للتنمية - مؤسسة تمكين

مصادر تمويل خاصة

بنك الإبداع - بنك العائلة - البنوك التجارية

حكومية

مركز البحرين لتنمية الصناعات الناشئة - مركز تنمية قدرات المرأة البحرينية (ريادات)

خاصة

الخاصة يضم ما يفوق 24 مؤسسة تعمل في مجال ريادات الاعمال.

مختلطة

مؤسسة تنمو - مؤسسة ركن

أهمية المشروعات الصغيرة للاقتصاد الوطني

- 1- تنوع تشكيلة المنتجات (الخدمات / التجارية / الصناعية / الزراعية) في الهيكل الاقتصادي للبلاد.
- 2- العمل بوصفها صناعات داعمة للأنشطة الكبيرة والمتوسطة، ويأتي هذا مكملاً 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 بالعملات الأجنبية.
- 6- تحفيز الشباب إلى الانهماك في الحياة العملية وتقديس العمل.

التمويل

هو توفير المبالغ النقدية اللازمة لدفع مشروع خاص أو عام وتطويره

حاضنات ومسرعات الأعمال

هي مؤسسات قائمة بذاتها (لها كيان قانوني) تهدف الي توفير جملة من الخدمات، والتسهيلات للمستثمرين الصغار

أهداف حاضنات ومسرعات الأعمال في مملكة البحرين

- 1- زيادة فرص نجاح المشروعات الناشئة وإيجاد منافذ تسويقية لها
- 2- إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الفنية، والمالية، والإدارية، والقانونية التي تواجه المشروع
- 3- دعم المهارات والإبداع وربط المؤسسات الصغيرة بعضها مع بعض
- 4- توفير البيئة الملائمة لنشأة المشروعات الصغيرة.
- 5- الدفع بالتنمية الاقتصادية لأفراد المجتمع تحقيقاً لمبدأ التنمية الاجتماعية، وتتراوح مدة الاحتضان بين (1-3) سنوات

تصنيف حاضنات الأعمال إلى

مفهوم الثقافة المالية: هي امتلاك الأفراد معارف ومهارات في إدارة المال

أهمية الثقافة المالية

- 1- المشاركة في الأسواق المالية، والاستثمار
- 2- التخطيط والاستعداد لمرحلة التقاعد، وتكوين الثروة
- 3- المفاضلة بين المنتجات والخدمات المتاحة
- 4- عدم تقليد الآخرين في اتخاذ القرارات المالية.
- 5- القدرة على الادخار بنظام واستمرار
- 6- تحقيق الأمن المالي لأسرهم
- 7- التغلب على رفع الدعم الحكومي

الادخار

توفير بعض المال لرغبات أو حاجات مستقبلية

ادخار عيني

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

ادخار نقدي

يكون على هيئة نقود: وهو الادخار الغالب في الوقت الحاضر

ادخار اختياري

ونعني به امتناع الفرد عن استعمال جزء من دخله برضاه دونما إجبار من أحد ويتمثل هذا النوع من الادخار في حسابات التوفير في البنوك

ادخار اجباري

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

فائدة الادخار الاختياري

1. تأمين الحاجات المستقبلية للأسرة.
2. تكوين احتياطي لمواجهة الظروف والأحداث.
3. توفير دخل يتزايد تدريجيًا لمواجهة المستوى المعيشي المتزايد.
4. تنمو النقود بالادخار، وتتناقص عندما تبقى من دون ادخار.

ميزانية الأسرة

التخطيط لتحديد طريقة استعمال الدخل المالي للفرد أو الأسرة في فترة زمنية محددة

وضع الميزانية هو كيفية توزيع النقود على أبواب الصرف المختلفة
بنود ثابتة تحتاج إليها شهريًا (مثل: إيجار المسكن، والكهرباء والماء، و المواد التموينية ...)
بنود متغيرة لا يلزم توفيرها شهريًا (مثل شراء الملابس، والاجهزة الإلكترونية وغيرها)،
بنود الادخار لا بد من تخصيص جزء من الدخل لادخاره للمستقبل لأي ظروف طارئة

الهدف من وضع الميزانية كالاتي:

- 1- يساعد الأسرة على العيش في حدود إطار دخلها.
- 2- يحدد الحاجات الفعلية للأسرة
- 3- تجنب حالات التبذير والتبذير والعشوائية في التصرف
- 4- توفير سجلات مالية نافعة يمكن الرجوع إليها عند الحاجة.

الأسس العامة لإعداد الميزانية:

- 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
- 4- أن تتصف بالمرونة والبعد عن الجمود حتى تقبل الأسر على اتباعها.
- 5- تساعد الأسر على تحسين طرق معيشتها وليس فقط تحديد إمكاناتها

أهمية الادخار في تنمية الدخل الأسري والوطني

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

ترشيد الاستهلاك

ولقد زادت أهمية ترشيد الاستهلاك السنوات الأخيرة بصفة خاصة، علي: بسبب زيادة عدد السكان ونقص المواد الغذائية وارتفاع الأسعار

الدعاية والاعلان

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

- 1- 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.
- 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 لتركيبي اقوى.
- 5- تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

مواجهة المستهلك لتأثير الإعلانات

- 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

حقوق المستهلك

- 1-الصحة والسلامة عند استعمال المنتجات: وخلوها من أي ضرر على صحتك
- 2-المعرفة: بطاقات تعريف بمحتويات وطريقة استعمال والتحذيرات للسلع
- 3-احترام خصوصية المستهلك: والحفاظ على معلوماته الشخصية وعدم استغلالها لأغراض أخرى
- 4-الاختيار الحر للمنتجات: والبدائل المختلفة بأسعار تنافسية مع ضمان الجودة.
- 5-حماية حقوقه ومصالحه المشروعة: مثل مكاتب في الوزارات المختلفة لتلقي شكاوى المواطنين
- 6-الحياة في بيئة صحية: تأمين بيئة من التلوث ونظافة الشوارع وإزالة النقاض

مسؤوليات المستهلك

- 1- أن يتأكد من توافر الضمانات وبلد المنشأ للمنتج وطريقة التخزين وتعليمات الاستعمال وتاريخ
- 2- أن يطلب الفاتورة ويتأكد من أن بيانات السلعة أو الخدمة مدرجة قبل مغادرة المحل،
- 3- يفحص المستهلك السلعة جيداً للتأكد من أنها خالية من أي عيوب قبل مغادرة المحل.
- 4- يفهم تفاصيل الخدمات المقدمة بعد الشراء فيما يتعلق بالسلع المعمرة (مثل التلفاز، وغسالة الملابس وغيرها)، وأن يعرف الأجزاء التي يشملها الضمان.
- 5-- قراءة العقود والضمانات المقدمة على المنتجات بدقة قبل التوقيع عليها

خدمات حماية المستهلك في مملكة البحرين

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

الاستهلاك

هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حدّ ممكن.

المستهلك

هو الذي يحسن استعمال الموارد المتوفرة لديه لتعود عليه بالنفع.

ترشيد الاستهلاك

هو حسن استعمال الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استعمالها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان.

حماية المستهلك

حماية كل أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش؛ وتوافر الامان عند إجراء أي معاملة تجارية

مفهوم أمن المعلومات: حماية المعلومات وعناصرها المهمة (الحرجة) بما في ذلك الأنظمة والأجهزة التي تُستعمل هذه المعلومات وتخزينها وترسلها

عناصر أمن المعلومات

السرية

تعني منع الوصول الى المعلومات إلا من الأشخاص المصرح لهم فقط

السلامة

وتعني أن تكون المعلومة صحيحة عند إدخالها، وأثناء تنقلها بين الأجهزة في الشبكة.

التوافر

تعني بقاء المعلومة متوفرة للمستعمل مع إمكانية الوصول إليها.

أتهديدات لأمن المعلومات

1- انتحال الشخصية: ويكون ذلك بعدة طرائق منها:

- تخمين اسم المستعمل وكلمة المرور.
- إرسال رسائل للمستهدفين يطلب منهم تحديث بياناتهم البنكية عبر روابط مشابهة تماماً للموقع لأصلي
- استعمال أجهزة أو برامج تقوم بتسجيل كل ما ينقر في لوحة المفاتيح، وإرساله إلى بريد إلكتروني معين.
- الاتصال المباشر بالمستهدفين والادعاء بأن المتصل موظف في شركة أو بنك ويطلب المعلومات السرية

2- التنصت : التنصت علي حزم البيانات في أثناء تنقلها عبر شبكات الحاسب،

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

كالحاق الضرر بالحاسوب وما يحتويه من بيانات، أو فتح منافذ في الحاسوب يمكن عن طريقها اختراقه ومراقبته

4- الاختراق : لأجهزة وأنظمة الأفراد أو المنظمات والشركات باستعمال برامج خاصة عن طريق ثغرات في نظام الحماية؛ بهدف الحصول على معلومات أو تخريب تلك الأنظمة وإلحاق الضرر بها

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

8- تأكد من وجود https في شريط العنوان الخاص بالصفحة التي تطلب بياناتك الخاصة مثل اسم

المستعمل وكلمة المرور ورقم بطاقة الائتمان

9- تجنب الدخول للمواقع الحساسة كالبنوك عن طريق روابط من مواقع أخرى

10- لا تعلن عن مكانك عبر شبكات التواصل الاجتماعي، كقولك أنا الآن في مطعم، فقد تستغل للقيام

بعمليات سرقة نتيجة غيابك عن المنزل

أنظمة مملكة البحرين في مكافحة جرائم المعلومات



إرشادات أمنية لحماية معلوماتنا

- 1- كن حذرا حين استعمالك للإنترنت، ولا تكشف أي معلومات شخصية
- 2- لا تستعمل اسمك الحقيقي ولا تضع عنوانك ورقم هاتفك في أي رابط لمواقع أو صفحات
- 3- كن حذرا حول إرسال الصور إلى أشخاص لا تعرفهم معرفة جيدة
- 4- لا تتحدث عن معلوما تك الشخصية أو عن عائلتك أو أصدقائك
- 5- لا تشارك أحداً كلمة السر الخاصة بك، واحرص على وضع كلمة مرور أو كلمة سر معقدة
- 6- لا تستجب للرسائل غير اللائقة أو رسائل البريد الإلكتروني
- 7- استعمل برامج الحماية من الفيروسات

الاقتصاد الرقمي والمواطنة الرقمية

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

محاور المواطنة الرقمية

الاقتصاد الرقمي

هو ممارسة الأنشطة الاقتصادية في المجال الإلكتروني باستعمال وسائل الاتصالات

المواطنة الرقمية

هي جملة القواعد السلوكية والأخلاقية والقانونية الهادفة إلى ضمان الاستعمال السليم والأمثل للتكنولوجيا الرقمية

البصمة الرقمية

هي سلسلة من "آثار الأقدام" التي تتركها وراءك في كل مرة تتصل فيها بالإنترنت.

مهارات وخصائص المواطنة الرقمية

- 1. هوية المواطن الرقمي:** " القدرة على بناء هوية صحية وإدارتها عبر الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)
- 2. القدرة على إدارة وقت الشاشة:** وتعدد المهام، وانهمك الفرد في الألعاب عبر الإنترنت مع ضبط النفس
- 3. إدارة التسلط عبر الإنترنت:** واكتشافها والتعامل معها بحكمة
- 4. إدارة الأمن السيبراني (الجرائم الإلكترونية):** حماية البيانات عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية
- 5. إدارة الخصوصية:** القدرة على حماية خصوصية الآخرين والمعلومات المشتركة
- 6. التفكير الناقد:** لتمييز بين المعلومات الحقيقية والخاطئة، والمحتوى الجيد والضار، والاتصالات الموثوقة والمشبوهة
- 7. البصمات الرقمية:** القدرة على إدارة وفهم طبيعة الآثار الرقمية وآثارها الواقعية بمسؤولية
- 8. التعاطف الرقمي:** فهم احتياجات ومشاعر الآخرين على الشبكة العنكبوتية

خصائص المواطن الرقمي

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.

- 1-الوصول الرقمي:** المشاركة الالكترونية الكاملة في المجتمع تكون التقنية متاحة للجميع بما فيهم ذوو الاحتياجات الخاصة، وتقديم فرص متساوية للوصول الرقمي
- 2-التجارة الرقمية:** بيع وشراء البضائع إلكترونياً وهي تشمل البيع والشراء عبر الإنترنت وتوعيتهم بالمخاطر مثل: الاحتيال وسرقة الهوية أو المعلومات الشخصية وغيرها
- 3-الاتصال الرقمي:** التبادل الالكتروني للمعلومات توعية الفرد بآداب السلوك والقواعد الواجب اتباعها، عند التواصل مع الآخرين
- 4-محو الأمية الرقمية:** عملية تعليم وتعلم التكنولوجيا واستعمال أدواتها معرفة كيفية استعمال مصادر التكنولوجيا وتعلم الأساسيات الرقمية، وتقييم المصادر الإلكترونية ومدى دقة وصدق محتواها
- 5-اللباقة الرقمية:** المعايير الرقمية للسلوك والاجراءات إبراز دور الإباء والتربويين في التعرف بأساسيات قواعد السلوك الرقمي، الذي يقوم على مبدأ الاحترام
- 6- القوانين الرقمية:** المسؤولية الرقمية عن الأعمال والأفعال من خلال الوعي بالعقوبات التي تترتب على: استعمال برامج القرصنة أو اختراق البرامج والأنظمة أو التحرش أو سرقة الهوية وغيرها
- 7-الحقوق والمسؤوليات الرقمية:** الحريات التي يتمتع بها الجميع في العالم الرقمي توعية بالحقوق الالكترونية مثل: حقوق الملكية الفكرية أو الحقوق المدنية
- 8-الصحة والسلامة الرقمية:** الصحة النفسية والبدنية في عالم التكنولوجيا الرقمية أخذ الحيطة والحذر من المخاطر الجسدية والنفسية الكامنة التي يمكن أن تصيبهم من جراء استعمالهم للتكنولوجيا.
- 9-الأمن الرقمي (الحماية الذاتية):** إجراءات ضمان الوقاية والحماية الالكترونية الوعي بالاستخدام الامن للوقاية من مشكلات سرقة البيانات، والاحتيال، والتحرش

التربية البيئية

حماية البيئة ورعايتها وتحسينها وتطويرها مهمة ترتبط بوعي الإنسان وثقافته البيئية

البيئة

الاطار الذي يعيش فيه الإنسان، ويحصل منه على مقوما حياته من غذاء وكساء وماوى ودواء، ويمارس فيه نشاطاته المختلفة.

التربية البيئية

تكوين القيم والاتجاهات والمهارات اللازمة لفهم وتقدير العلاقات التي تربط الإنسان وحضارته بالبيئة التي يحيا فيها

تنقسم البيئة إلى قسمين

البيئة الطبيعية

وهي البيئة التي لا دخل للإنسان في وجودها كالغابات والصحاري، وبيئة الشعاب المرجانية

البيئة المشيدة

وهي البيئة التي من صنع الانسان وتشمل المناطق السكنية، والمناطق الصناعية والمراكز التجارية والمدارس والمعاهد والطرق، والأراضي الزراعية

مبادئ التربية البيئية

1- المبدأ الاقتصادي: يحق لأي إنسان استغلال موارد البيئة استغلالاً منظماً وغير عشوائى مثل استغلال الثروات الطبيعية ومنها الغابات استغلالاً منظماً وعدم إهدارها.

2- المبدأ العلمي: ضرورة التعامل مع البيئة من خلال العلم مثل دور البحث العلمي في تنمية الثروة النباتية والتخطيط لتقليل التلوث.

3- المبدأ الأخلاقي: أن يكون الإنسان نافعاً، ويدرك ما يحيط به من أضرار تضر به وبمجتمعه وبيئته؛ إذ إن حماية البيئة واجبة على كل فرد في المجتمع، مثل المساهمة في تشجير البيئة المدرسية، والعمل التطوعي

أهداف التربية البيئية

1- الوعي البيئي: هي عملية تهدف الى معاونة الافراد والجماعات على اكتساب الوعي الحس المرهف بالبيئة بجميع جوانبها وبالمشكلات المرتبطة بها

2- المعرفة البيئية: ويقصد بها اتاحة الفرصة للأفراد والجماعات لاكتساب خبرات متنوعة.

3- المهارات البيئية: معاونة الافراد والجماعات على اكتساب المهارات لتحديد المشكلات البيئية وحلها.

4- الاتجاهات والقيم البيئية: تعني اكساب الافراد والجماعات مجمعة من الاتجاهات والقيم ومشاعر الاهتمام بالبيئة وحوافز المشاركة الايجابية في حمايتها وتحسينها.

5- المشاركة البيئية: يقصد بها اتاحة الفرصة للأفراد والجماعات للمشاركة على كافة المستويات في العمل على حل المشكلات التي تعتبر مشكلات ملحة تتطلب اتخاذ الإجراءات المناسبة لها مثل مشكلة ثقب الاوزون تتطلب تكاتف كل الدول لحلها.

6- القدرة على التقويم البيئي: تهدف الى معاونة الافراد والجماعات على تقويم مقاييس وبرامج تربيته بيئية في ضوء العوامل الاقتصادية والاجتماعية والطبيعية والنفسية والجمالية والثقافية.

البيئة المستدامة

إن إمكانية بقاء الإنسان لعدة أجيال قادمة على هذا الكوكب مرتبطة بمدى حفاظه على الطبيعة ومواردها.

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

مظاهر التقدم التي أحرزتها مملكة البحرين في مجال التنمية

المستدامة

1. المجلس الأعلى للبيئة بين العاملة
2. المؤسسة الوطنية لحقوق الإنسان
3. هيئة جودة التعليم والتدريب
4. المجلس الأعلى للمرأة

نماذج من إنجازات مملكة البحرين في مجال التنمية

المستدامة في البعد البيئي

دستور مملكة البحرين: ضم دستور مملكة البحرين نصوصاً تكفل حماية أكيدة للبيئة وتحقيق التوازن بين متطلبات التنمية المستدامة ومقتضيات حماية البيئة.

ميثاق العمل الوطني: الذي ينص في فصله الثاني على أن الدولة تسعى إلى الاستغلال الأمثل للموارد الطبيعية والتنمية غير الضارة للبيئة وصحة المواطن.

قانون البيئة والقرارات المنفذة له:

- حماية البيئة والحفاظ على توازنها
- مكافحة التلوث بأشكاله المختلفة
- تحديد المشكلات الناجمة عن تلوث البيئة وتدهورها.
- حماية المجتمع وصحة الانسان والكائنات الحية من الأنشطة الضارة بيئياً.

قانون الحياة الفطرية: المحافظة على الكائنات الحية الفطرية وحماية بيئتها

قانون الثروة البحرية والقرارات المنفذة له: حماية الثروة البحرية من خلال

إدارة وتنظيم عملية الصيد وآليتها.

أبعاد التنمية المستدامة

1- البعد الاقتصادي: بهدف تطوير القدرات الإنتاجية ودعم البحث العلمي وتحفيز الاستثمارات والإدارة الحديثة لمضاعفة الإنتاج بما يكفي احتياجات الإنسان الأساسية.

2- البعد الاجتماعي: يمثل التوزيع العادل للثروات وتوفير الحماية الاجتماعية والخدمات الصحية لجميع أفراد المجتمع من دون تمييز.

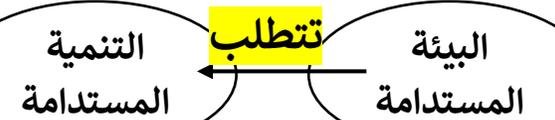
3- البعد البيئي: هدف تطوير استعمال مصادر الطاقة المتجددة وإعادة التدوير والتقليل من الآثار الضارة للأنشطة الإنتاجية 82 البعد البيئي .

البيئة المستدامة

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

التنمية المستدامة

هي تلبية احتياجات الأجيال الحالية من دون المساومة على قدرة الأجيال المقبلة على الحياة والبقاء والتوزيع المناسب والعاقل للموارد والحقوق والثروات بين الأفراد



الصحة العامة

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

إجراءات مكافحة الأمراض المعدية

1- منع انتشار المرض

- أ. القضاء على مصدر العدوى: مثل ذبح الحيوان المسبب لعدوى واستئصال الجزء المسبب للعدوى مثل استئصال اللوزتين
- ب. خفض القدرة على العدوى: بالعلاج المناسب مثل أخذ أدوية لمرض الزهري مما يجعله غير معدي
- ج. حجز مصدر العدوى: فصل مصدر العدوى عن المجتمع مثل العزل
- د. صحة البيئة: مكافحة وسيلة انتقال العدوى بالتطهير ومكافحة الحشرات وتنقية موارد الماء وصحة الأغذية.
- هـ. التثقيف الصحي للمجتمع: حول خطورة العدوى وطرائق الوقاية منها

2- زيادة مقاومة المضيف

- 1- الأمصال: هي أجسام مضادة محضرة صناعياً من أمصال بعض الحيوانات مثل الخيل وتبقى المناعة مدة قصيرة 3 أسابيع
- 2- التطعيم: هو إعطاء الشخص لقاح بهدف تكوين مناعة لحمايته من الإصابة بالمرض وتعطي الجسم مناعة طويلة الأمد

3- الاقلال من أثر الحالات التي لم يتمكن من منع ظهورها الرعاية

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- 1- أخذ التلقيحات في وقتها المناسب.
- 2- عدم ملامسة المريض، وتجنب استعمال أدواته.
- 3- غسل الفواكه والخضر قبل تناولها.
- 4- زيارة الطبيب كلما دعت الحاجة.
- 5- تناول الأدوية في حالة الإصابة بالمرض.
- 6- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بالماء والصابون مدة 20 ثانية، بشكل متكرر، أو استخدام مطهر اليدين بنسبة 70%
- 7- الطهي الجيد للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية كاللحوم، والدجاج.
- 8- لبس الكمامة والقفازات أثناء عملية التسوق.
- 9- استعمال خدمة الدفع الإلكتروني؛ إذ تساهم بطريقة أو بأخرى في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس.

مصادر العدوى ومستودعها

مستودعات حيوانية

انتقال المرض من الحيوانات إلى البشر
مثل: داء الكلب والانفلونزا

مستودعات أخرى

- بعض البكتيريا تسبب المرض
مثل: بكتيريا التيتانوس.
- الماء والغذاء الملوثين
مستودعين لمسببات الأمراض

مستودعات شرية

يُعد البشر المستودعات الرئيسية لمسببات الأمراض ويمكن نقل الأمراض نقلاً مباشراً أو غير مباشر مثل: الرد والانفلونزا

انتقال مسببات الأمراض

الاتصال غير مباشر

- انتقال المرض عبر الهواء أو لمس الأشياء الملوثة.
- تنتقل الأمراض بواسطة الناقلات مثل الحشرات اللدغة كالعوض والذباب

الاتصال المباشر

الاتصال بأناس آخرين مصابين
سب رئيسي لانتقال المرض مثل:
نزلات البرد

دور مملكة البحرين في أثناء تفشي جائحة كورونا

- 1- إتاحة الفحص المجاني لجميع المواطنين والمقيمين على أرض مملكة البحرين من دون تمييز.
- 2- تقديم العلاج اللازم لجميع الحالات القائمة والمصابة بالفيروس المستجد من مواطنين ووافدين، وذلك مجاناً.
- 3- جرى غلق المؤسسات التعليمية العامة والخاصة بما في ذلك مؤسسات التعليم العالي، مع مواصلة العملية التعليمية بتطبيق نظام التعليم عن بعد.
- 4- إغلاق أغلب الأماكن العامة لتقليل التجمعات وتنظيم عمل المحال التجارية والمطاعم ودور السينما وصالات الرياضة.
- 5- دفع رواتب العاملين البحرينيين في القطاع الخاص لمدة 3 أشهر من صندوق التأمين ضد التعطل.
- 6- إطلاق حملة وطنية شاملة بعنوان "مجتمع واعي" بهدف توعية المجتمع البحريني بمخاطر الإصابة بالفيروس وسبل الوقاية منه
- 7- إطلاق الحملة الوطنية "متكاتفين لأجل سلامة البحرين" من قبل المجلس الأعلى للمرأة

الصحة العامة

علم وفن حماية الصحة، والوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة بغرض تحسين وإطالة العمر

الصحة

هي حالة تكامل الجسم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية الأمثل منها

المرض

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

الأمراض المعدية

هي أمراض تحدث نتيجة انتقال مسبب المرض من كائن إلى آخر

أهداف الصحة العامة

- 1- الارتقاء بالمستوى الصحي العام من خلال تقديم الخدمات الصحية إلى جميع أفراد المجتمع.
- 2- توفير بيئة صحية سليمة عن طريق العناية بالمسكن ومياه الشرب وتأمين الغذاء المتكامل والمحافظة على البيئة.
- 3- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها ومنع حدوثها.
- 4- تثقيف أفراد المجتمع صحياً من خلال برامج ثقافية صحية وحث الأفراد على اتباع السلوكيات الصحية السليمة.
- 5- تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.
- 6- التأهيل الصحي والبدني للمصابين ليصبحوا أفراداً طبيعيين متمتعين بالقدر المناسب من الصحة.

الصحة النفسية

إعداد: أ. أميرة امبارك يوسف

بعض الاضطرابات النفسية

1- الوسواس القهري

هو تكرار سلوك أو أفكار معينة على نحو مزعج ولا يستطيع المصاب بالتخاص منه مثل اوالشك في الصلاة والوضوء

2- الاكتئاب

هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح

3- الخوف المرضي (الفوبيا)

هو الخوف الدائم من موضوع او موقف أو كائن غير مخيف عند غالبية الناس

4- اضطراب الشخصية

هو أنماط من السلوك (سيء التوافق) مثل: إدمان الكحول وإدمان العقاقير

خطوات علاج الاضطرابات الأساسية

1- الاعتراف بالمشكلة: أولى خطوات العلاج النفسي هو الاعتراف بالمشكلة لأن ذلك يجعل الشخص يبحث عن حل لها.

2- مراجعة المختصين: ومن المختصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة: - الطبيب النفسي: يحمل مؤهلاً في الطب ويستعمل العلاج الدوائي بالعقاقير.

- الأخصائي النفسي: يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي ويقدم جلسات علاجية باستخدام طرق علاج معروف نتائجها.

العلاج بالتخيل

هو من الأساليب الفعالة في التعامل مع المشكلات النفسية خاصة للمرضى الذين لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في الواقع

أهمية الصحة النفسية بالنسبة إلى الفرد

- 1- تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة.
- 2- تمكن الفرد من النمو الاجتماعي السليم.
- 3- تمكن الفرد من التعليم الجيد.
- 4- تساعد الفرد على النجاح المهني.
- 5- تدعم الصحة البدنية للفرد.
- 6- تؤدي إلى أمان وطمأنينة الفرد.
- 7- تحقق زيادة كفاية الفرد ورفع إنتاجيته.

أهمية الصحة النفسية بالنسبة إلى المجتمع

- 1- تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفايته.
- 2- تؤدي إلى تماسك المجتمع.
- 3- 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.
- 4- تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية من المجتمع كالإدمان والخمور والسرققة والقتل.
- 5- المجتمع الذي يسود أفراداه الصحة النفسية يكون أقدر على التعاون والتكامل والتآلف لتحقيق أهدافه.

الصحة النفسية

رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الآخرين والمواقف والأحداث من حوله.

الاضطرابات النفسية

هي حالات من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة

العلاج النفسي

مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية

مظاهر الصحة النفسية

- 1- الايجابية: تتمثل في قدرة الانسان على بذل الجهد في أي مجال
- 2- التفاؤل: تتمثل في النظرة المتفائلة للأمر.
- 3- تعرف الفرد على إمكاناته وقدراته: وضع الأهداف الخاصة بما يتناسب مع امكانياته وقدراته.
- 4- تقبل النقد: يتقبل النقد من الآخرين دون الشعور بالإثم أو النقص
- 5- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة:
- 6- اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:
- 7- القدرة على ضبط الذات: قدرة الفرد على ضبط نفسه والتحكم في سلوكياته من خلال تأجيل اشباع بعض حاجاته من اجل دوافع أهم
- 8- ثبات الانفعال: من علامات الصحة النفسية ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة.
- 9- النضج الانفعالي: هو قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته تعبيراً منضبطاً بعيداً عن التهور والصبائية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال.
- 10- القدرة على تحمل المسؤولية: قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله وما يتخذ من قرارات.