

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

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

\* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة غير ذلك ولجميع الفصول, اضغط هنا

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

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة غير ذلك الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10other2>

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

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

\* لتحميل جميع ملفات المدرس مصطفى عبد الكريم رماد اضغط هنا

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

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



## الإجابة النموذجية

مملكة البحرين

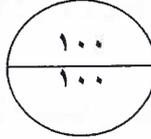
وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

امتحان نهاية الفصل الدراسي الثاني للتعليم الثانوي العام للعام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١٣ م

المسار : توحيد المسارات والديني

الزمن : ساعة ونصف



اسم المقرر : التربية الأسرية

رمز المقرر : أسر ١٠١

٢٠ درجة / درجتان لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

ضع علامة (  $\checkmark$  ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة .

١. (  $\checkmark$  ) من مزايا التنظيم في العملية الإدارية تحسين مستوى الأهداف المنشودة وتحقيقها .
٢. ( X ) مفهوم الذات غير قابل للتغيير والتعديل .
٣. (  $\checkmark$  ) مشاركة الطفل في عمليات الاختيار والشراء تساعد في تكوين عادات استهلاكية سليمة .
٤. ( X ) موافقة الآخرين والإذعان لطلباتهم ورغباتهم من سلوكيات الأفراد الذين لديهم تقدير مرتفع للذات .
٥. (  $\checkmark$  ) من أهمية القيادة تدريب الأفراد ورعايتهم باعتبارهم أهم مورد للمجموعة .
٦. (  $\checkmark$  ) يهتم الاتصال الناجح بحماية ذواتنا وذوات الآخرين من الوقوع في المشاكل وسوء الفهم .
٧. ( X ) تصنف الخضراوات والفواكه من ضمن الأطعمة متوسطة السعرات الحرارية .
٨. (  $\checkmark$  ) السيدات في مرحلة الحمل والرضاعة من الأشخاص المعرضون للإصابة بفقر الدم الحديدي .
٩. ( X ) يعتبر مرض السكر المعتمد على الأنسولين من النوع الأكثر شدة والأكثر شيوعاً .
١٠. ( X ) حق الأمان هو حق المستهلك في اكتساب المعارف والمهارات المطلوبة .





أسر ١٠١ : (توحيد المسارات والديني)

صفحة (2)

لاحظ أن إجابة الامتحان في ٥ صفحات

٢٨ درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الثاني :

١٢ درجة

أ- اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي

المصطلح	التعريف
تقويم القرار	هو العملية التي يتم من خلالها معرفة درجة فعالية القرار بعد وضعه في موضع التنفيذ الفعلي .
المستهلك الرشيد	هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة .
القيم محفز ودافع	هي قيم تشعل شعلة الحماس داخل الفرد فترفع الهمة وتحفز وتمد على العمل المستمر حتى يرتقي الفرد ويحقق مايريد من نتائج وانجازات .
العادات الغذائية	مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد واختيار وتناول الطعام.
طريقة الإيحاء	تهتم بعملية إرسال الرسائل الايجابية الداعمة للذات والمعززة لها مما يكسبها مفاهيم ايجابية قوية .
ظاهرة التقادم	إشعار المستهلك بأن ماليه من سلع لم يعد يصلح وأن هناك سلع أفضل منها .

١٦ درجة

ب - ماهي ايجابيات / فوائد كلاً من :

١- التقييم التفصيلي : ١- ينصب على تفاصيل دقيقة .

٢- يحلل كل جانب تحليلاً دقيقاً ويأخذ شكلاً رسمياً باستعمال جدول يصمم خصيصاً لهذا الغرض.

٢- الخطة المكتوبة : ١- مرتبه بحسب خطوات تنفيذها .

٢- مرجع يمكن الرجوع إليه لمقارنة الأهداف بالنتائج.

٣- القرار الجماعي : ١- تنوع الأفكار ، تعدد مصادر المعلومات ، أقل تحيزاً .

٢- صناعة أفضل الحلول ، مشاركة عدة مستويات إدارية ، فرصة للتواصل والتدريب الجماعي .

٤- ممارسة التمارين الرياضية : ١- تنظيم عملية الإخراج ، تقليل الضغوط النفسية ، زيادة اللياقة .

٢- زيادة الطاقة ، زيادة في كفاءة الرئة ، زيادة نسبة العضلات إلى الدهون ،

خفض مستوى الكوليسترول وضغط الدم .



النسخ الإلكتروني : أ. مصطفى عبد الكريم رمد - مركز مصادر التعلم جميع الحقوق محفوظة ٢٠١٢-٢٠١٣ ©

مدرسة أحمد العمران الثانوية للبنين - الإشراف العام - مدير المدرسة أ. محمد عبد الرحيم محمود - هاتف: ١٧٥٣١٦٥٦

١٢ درجة / ٣ درجات لكل نقطة

السؤال الثالث :

علل بذكر سبب واحد لكل مما يأتي :

١- يفضل اتخاذ القرار بناءً على الخبرة السابقة .

لأن المشكلات الحالية تتشابه مع المشكلات السابقة وقد تمت التجربة فيما سبق وتم الكشف عما هو صحيح وعما هو خاطئ وتعلمنا من خطئنا وبالتالي لا حاجة لتجريب قرار جديد فنقوم باختيار القرار الجاهز بناءً على خبرتنا فيه .

٢- إصابة بعض الأشخاص بمرض الحنافة .

بسبب زيادة نشاط الغدة الدرقية ، الإصابة بمرض القلب والكلية والسرطان ، فقدان الشهية لأسباب معينة ، عدم أخذ قسط وافر من الراحة والنوم ، مرض السكري ، التمرين الرياضي الشاق وعدم كفاية التغذية .

٣- يتأثر الأبناء بالأوضاع الصعبة الناتجة عن الأزمة .

بسبب قلة خبرتهم الحياتية والمعرفية ، ومحدودية آلية التكيف التي يمتلكونها .

٤- تلعب التغذية الصحية دوراً في التحصيل الدراسي .

لأنها تسهم في تعزيز قدرات الطلاب على التعلم ، خفض معدلات التسرب من المدرسة ، زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم ، تحسين فوري في السلوك والأداء الدراسي .

٢٤ درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الرابع :

أكتب في كل مما يأتي :

أ . من العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية :

١- المعتقدات الدينية ، المستوى التعليمي .

٢- الموقع الجغرافي ، الاعتقادات الغذائية .

ب . من فوائد تنظيم الوقت :

١- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي ، إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية ، الشعور بالتحسن في الحياة ، تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية والنوعية ، تحسين نوعية الحياة غير العملية ، قضاء وقت للترفيه والاستجمام .

٢- زيادة سرعة إنجاز المهمات ، التخفيف من الضغوط الدراسية ، تقليل عدد الأخطاء .



ج . من مخاطر السمنة وأضرارها :

- ١- التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم والكولسترول ، صعوبة التنفس .
- ٢- زيادة الإصابة بمرض السكري نتيجة إجهاد غدة البنكرياس ، الأم المفاصل والانزلاق الغضروفي ، حدوث المضاعفات في العمليات الجراحية ، تغيرات وظيفية وهرمونية .

د . من واجبات القائد :

- ١- توضيح الانجازات ، تحفيز الفريق ، إضاءة الطريق ، تطويل النفس ، التغريد مع السرب ، تحمل الضغوطات .
- ٢- تقديم الاحترام ، صنع القادة ، توحيد الجهود ، الاستعداد الدائم ، مواصلة العمل ، مواجهة التحديات .

و . من الطرق التربوية لتطوير الشخصية :

- ١- الإيمان العميق والصلة بالله ، متابعة الأحداث يومياً ، القراءة والمطالعة .
- ٢- الاطلاع على الدراسات والأبحاث التي ترتقي بالفرد ، المشاركة في البرامج المنظمة والدورات واللقاءات ، الاستفادة من المواسم والمناسبات الدينية ، حفظ الوقت والاعتناء به .

ي . من واجبات المستهلك الرشيد :

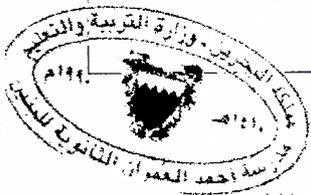
- ١- التعرف بدقة على ما يشتريه من سلع و خدمات و يتحقق من صحة ما يرد إليه من بيانات ، التمسك بحقوقه في الأسعار و في مستوى ما يحصل عليه من خدمات و ألا يتنازل عن هذه الحقوق تحت أي ظرف .
- ٢- التعاون مع الجهات المعنية في تنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك ، تقديم شكوى عن الإخلال بالقوانين المنظمة للاستهلاك و يقدم أيضاً مقترحاته .

١٦ درجة / درجتان لكل نقطة

السؤال الخامس :

أكمل الجدول التالي :

علاج مرض فقر الدم الحديدي	علاج مرض ارتفاع ضغط الدم
١- تناول أغذية غنية بالحديد كاللحوم والكبد والفواكه والخضروات .	١ - تقليل الوزن ، ممارسة الرياضة ، الابتعاد عن التوتيرات ، الإقلال من شرب الشاي والقهوة .
٢- تنوع الوجبات ومراعاة القوام والألوان . شرب الشاي والقهوة بعد ٣ ساعات من تناول الطعام . تجنب نقع اللحم ، الاستفادة من ماء السلق .	٢- الامتناع عن التدخين والكحول ، الاعتدال في تناول الملح ، الإقلال من الدهون ، الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم .





سلبيات الإعلان	إيجابيات الإعلان
١- تؤثر في أنماط الاستهلاك بطريقة سلبية ، خداع المستهلك ، المبالغة في خصائص السلعة .	١- تزويد المستهلك بالمعلومات والبيانات ، تعريف المستهلك بالمحلات التي تباع السلعة فيوفر الوقت والجهد، يرشد المستهلك إلى المحلات التي تباع السلع المخفضة .
٢- يركز على الدوافع العاطفية ولا يخاطب العقل والمنطق ، يخلق رغبات غير حقيقية .	٢- يؤدي إلى تنافس المنتجين لتقديم أحسن السلع والخدمات مما يؤدي إلى تخفيض الأسعار، يعطي أفكار جديدة لاستخدام سلع قديمة .
ترشيد الاستهلاك في مجال إدارة المنزل	ترشيد الاستهلاك في مجال الملابس والمنسوجات
١- الغرض من السلعة من حيث الحجم والشكل وقوة الاحتمال كالأثاث المناسب لغرفة طفل و اختلافه مع غرفة فتاة شابة ، اختيار أجود الأنواع من ماركات موثوق بها، لضمان عملها و استخدامها لفترة من الزمن. استخدام الموارد وحفظها بأسلوب صحيح وأن تفهم طبيعة السلع يُطال عمرها.	١- الجودة عند شراء القطع الملبسية أو المنسوجات المنزلية حيث الجودة والمتانة تعطي هذه القطع عمراً أطول ، الابتعاد قدر الإمكان عن التقلبات لأنها سريعة الزوال. - اختيار الألوان المحيية والمناسبة للقطع الملبسية القديمة.
٢- اختيار السلع بما يفيد راحة أفراد الأسرة و تلبية احتياجاتهم لعلاقة ذلك بحياتهم و صحتهم.	٢- اختيار المقاس المناسب خاصة في القطع الملبسية الجاهزة ، عدم تخزين الملابس أو الشراء بكميات كبيرة لتغير حجم الإنسان من فترة إلى أخرى .
الرسالة الفعالة	القناة الفعالة
هي الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل وهي تنقل الصور الذهنية من المرسل إلى المستقبل	هي كافة الوسائل والأساليب والطرق والأدوات التي يستخدمها المرسل لإيصال رسالته للمستقبل

انتهت الإجابة





الحقوق محفوظة للمدرسة أحمد العمران الثانوية للبنين - مركز مصادر التعلم

