

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 متنوعة ولجميع الفصول, اضغط هنا

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

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة متنوعة الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10other1>

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

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

\* لتحميل جميع ملفات المدرس علاء الدين السيد علي وأحمد سالم بو قيس اضغط هنا

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

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
مدرسة النعيم الثانوية للبنين  
قسم التربية الأسرية

2015 -  
2016

اسم الطالب :  
الرقم الاكاديمي:  
الصف :



## ملخص مقرر اسر ١٠١

إعداد وتنفيذ

الأستاذ / علاء الدين السيد علي

مدير المدرسة

الأستاذ / أحمد سالم بوقيس



تذكر دائماً : لا بديل  
عن الكتاب المدرسي

## ملخص الوحدة الأولى

أولاً: تعريفات الوحدة

- ١- تعريف الذات : تصور الفرد عن نفسه الناتج من تفاعله مع نفسه ومع الآخرين .
- ٢- المفهوم الإيجابي للذات : هي تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه .
- ٣- المفهوم السلبي للذات : هي تصورات الفرد السلبية عن نفسه .
- ٤- تعريف الشخصية : هي مصطلح يشمل جميع جوانب الشخصية ظاهرها وباطنها والمحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية .

نستنتج من تعريف مفهوم الذات :

- ✓ أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك ذاته .
- ✓ أن مفهوم الذات عند الإنسان عنصر أساسي من عناصر تكوين الشخصية .
- ✓ أن مفهوم الذات متعلق بالجانب الإدراكي والمعرفي من شخصية الفرد .
- ✓ أن مفهوم الذات قابل للتغيير .

من خلال ملاحظة الكثير من المواقف الحياتية تم رصد السلوكيات الآتية في تصرفات الأفراد وردود أفعالهم تجاه المواقف :

أفراد لديهم تقدير مرتفع للذات	أفراد لديهم تقدير متدن للذات
١ التوافق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري .	موافقة الآخرين والإذعان لطلباتهم ورغباتهم .
٢ إبداء ما لدية من آراء ورغبات بشكل واضح.	عدم إظهار وجهة النظر والمشاعر والرغبات.
٣ يتصف بالقدرة على الاتصال والتواصل .	يتجنب المواقف التي تسبب قلقاً أو مخالفة.
٤ قادر على تحمل المسؤولية وتقبل الإحباط .	دفاعي يشعر بعدم السيطرة ويعتمد التبرير .
٥ يقبل بحماسة التحديات .	التأثر بالآخرين ومحدود الانفعالات .
٦ سهولة رفض ما لا يناسبه فوراً .	تقديم مشاعر الآخرين وحاجاتهم على نفسه .
٧ الحزم والسرعة في اتخاذ القرار وتحمل نتائجها .	ضعف الحزم في اتخاذ القرار والبطء فيها .

أمثلة لرسائل إيجابية وأخرى سلبية :

مفهوم إيجابي عن الذات ( أنا + صفة إيجابية )	مفهوم سلبي عن الذات ( أنا + صفة سلبية )
١ أنا محظوظ.	أنا سيء الحظ .
٢ أنا طيب .	أنا سيء في التعامل .
٣ أنا مبدع .	لا أبداع في عملي .
٤ أنا نافع .	أنا عديم الفائدة .
٥ أنا متميز	أنا فاشل .

## كيف تكون مفهوماً ايجابياً للذات ؟

- ١- الإلغاء: وهو يتم بتشويه الصور الذهنية السلبية ثم نقضها وإبطالها. مثال: ( ويتم بإلغاء التركيز في السلبيات )
- ٢- الاكتساب: وهو يتم بتلميع صور ذهنية مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها وغرسها. مثال: ( ويتم اكتساب التركيز في الايجابيات )

### نصائح لتقبل الذات :

- ١- افتخر بإنجازاتك وكل ما وصلت إليه .
- ٢- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة في حياتك .
- ٣- اشكر الله على ما بين يديك من نعم ولا تبحث عن الناقص .
- ٤- اقبل نفسك وشخصيتك كما هي .

### مقارنة بين الذات والشخصية :

الذات	الشخصية
١ مفاهيم ومدرجات وتصورات .	١ طريقة تفكير وسلوك ومشاعر .
٢ جانب نظري .	٢ جانب عملي .
٣ تنمو في العالم الداخلي .	٣ تظهر في العالم الخارجي .
٤ كيف يرى الفرد نفسه .	٤ كيف يتصرف الفرد مع الآخرين .

### كيف نبني شخصيتنا ونطورها ؟

- ١- الإيمان العميق والصلة بالله عز وجل .
- ٢- متابعة الأحداث اليومية .
- ٣- المشاركة في البرامج المنظمة مثل الدورات واللقاءات .
- ٤- الإطلاع على الدراسات والأبحاث التي ترقى بمستواك الشخصي .
- ٥- القراءة وحفظ الوقت والاعتناء به والاستفادة منه بشتى الطرق .

### تنقسم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية إلى قسمين :

#### أولاً: عوامل غير قابلة للتغير كالوراثة:

مثل صفات الطول والقصر واللون والمواهب

#### ثانياً : عوامل قابلة للتغيير :

- أ- عوامل ذاتية : مثل القيم والدين والأخلاق والمظهر الخارجي . (وهي الأكثر تأثيراً في شخصية الانسان )
- ب- عوامل مادية خارجية : مثل المال والمدرسة والمجتمع ووسائل الإعلام .

## القيم وأثرها في حياة الفرد

تعتبر القيم من العوامل القابلة للتغيير وذات الأثر القوي في تكوين الشخصية .

ومن تحليل نظام آثار نظام القيم في الشخصية . نستخرج الدور الذي يقوم به النظام القيمي في حياة الإنسان ومنها :

### ١- نظام القيم كمرشح ( فلتر ) للإدراك :

قيم الشخص هي التي ترشح المعلومات وتختزلها عن طريق تمرير المعلومات ذات القيمة التي تسترعي انتباه الإنسان .

### ٢- نظام القيم موجها :

قيم الشخص تمده بمجموعة من الخيارات بالدرجة الأولى .

### ٣- نظام القيم مؤثراً :

إن لقيمك أثراً كبيراً في اختياراتك اليومية وقراراتك التي تتخذها وتحدد ما هو الأهم وما هو الأقل أهمية ، وتدرس مجموعة الخيارات المقدمة ( من القيم كموجة ) وتدفعك نحو الأفضل منها بتحديد إحداها على الأخرى وترجيحه .

### ٤- نظام القيم محفزاً ودافعاً :

تقوم القيم الشخصية لدى الفرد بدور مهم جداً في إشعال شعلة الحماسة داخله ، فتلهب النشاط وتحفز الشخص وتمده بالقدرة على العمل المستمر .

### ٥- نظام القيم كحاجز ومانعاً :

تقف القيم كسد منيع وحاجز ضد ما لا يجب ولا يجوز لك القيام به من سلوكيات وتصرفات لأنها تخالف قيمك ومعتقداتك فتقف قيم الشخص دونه ودون ارتكاب المعاصي .

### علل : القيم سلاح ذو حدين ؟

تلعب القيم دور مهم جداً في حياة كل منا على حسب ما تربينا عليه من قيم فلا يمكن أن نوصف القيم بالسلبية أو الإيجابية إلا بعد حدوث الحدث .

### مثال على قيمة المال :

الأثر	لو كان المال موجوداً عندك	لو لم يكن المال موجوداً عندك
أثره ايجابيا في شخصيتك	أساعد أهلي وأقاربي والمحتاجين	أجتهد لأحصل على ما أريد .
أثرة سلبياً في شخصيتك	أفكر في توفير أو استثمار .	أخطئ وأقتصد في متطلبات الحياة .
	التبذير بشراء أشياء قد لا أحتاجها .	ارتكاب الجرائم والسرقات .
	عدم الشعور بالفقر .	الحسد والكراهية لطبقة الأغنياء .

## ملخص الوحدة الثانية ( مهارات بناء الذات )

### ١- مهارة إدارة الوقت

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

### فوائد تنظيم الوقت :

- ١- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي .
- ٢- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية .
- ٣- زيادة سرعة إنجاز المهمات ، تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها .
- ٤- الشعور بالتحسن بشكل عام .
- ٥- التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها .
- ٦- تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية والنوعية .

### أركان ضبط الوقت :

الركن الأول : أعرف مهماتك ( ما هي رؤيتك ؟ ما هي أهدافك ، ما هي رسالتك )

الركن الثاني : أعرف وقتك ( أي تقدير قيمة الوقت اللازم لتحقيق الأهداف ) .

الركن الثالث : ويتم فيه تنظيم الركنين السابقين وترتيبهم .

أنواع الوقت : النوع الأول : الوقت الذي يصعب تنظيمه : وهو الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الأساسية .

النوع الثاني : الوقت الذي يمكن تنظيمه : وينقسم إلى ١- وقت نحن فيه في كامل نشاطنا وحضورنا الذهني ( وقت الذروة ) .

٢- وقت نحن فيه في أقل حالات تركيزنا

وحضورنا الذهني ( وقت الخمول ) .

### تعرف على لصوص الوقت :

- ١- المقاطعات والزيارات المفاجئة .
- ٢- عدم تخطيط الوقت .
- ٣- عدم القدرة على قول لا .
- ٤- المكالمات الهاتفية الغير منتجة .
- ٥- الكسل والتسويف والتأجيل بأعذار واهية .
- ٦- الإدمان على الانترنت وألعاب الكمبيوتر .

## ٢- مهارة الاتصال

مفهوم الاتصال : هي العملية التي يتم تبادل رسالة بين مرسل ومستقبل باستخدام إحدى وسائل الاتصال للحصول على استجابة معينة

مبادئ في الاتصال :

- ١- الاتصال مهارات مكتسبة وليست مورثة .
- ٢- الاتصال عملية متشابكة ومتداخلة .
- ٣- الاتصال عملية ديناميكية ومتغيرة ومتطورة .
- ٤- الاتصال عملية مستمرة وفي حالة انقطاع اتصال ينشأ آخر .
- ٥- هناك مستويان من الاتصال هما الاتصال الواعي واللاواعي .

عناصر عملية الاتصال :

- مرسل فعال : هو الشخص الذي توجد لديه الفكرة التي يعقد اتصالا لإيصالها للطرف الآخر .
- مستقبل فعال : وهو الشخص الذي يتلقى الرسالة ويقوم بالتفاعل معها بالسلب أو بالإيجاب .
- رسالة فعالة : هي الفكرة التي يسعى المرسل إيصالها للمستقبل.
- تشفير فعال : هي صياغة الرسالة التي يريد المرسل إيصاله للمستقبل في شكل رموز .
- فك فعال للتشفير : وهو يتم تحويل الكلمات والرموز إلى أفكار ومعان مفهومة.
- قناة فعالة : وهي كافة الوسائل والأساليب والطرق التي يستخدمها المرسل لإيصال رسالته .
- الاستجابة الفعالة : وهي المعلومات التي تشير إلى مدى فهم المستقبل للرسالة .

## ٣- مهارة القيادة

تعريف القيادة: القيادة هي إنجاز وتأثير في المقودين وتحريكهم نحو تحقيق الأهداف المشتركة للمجموعة.

عناصر القيادة :

- ١- وجود الأفراد وفي الغالب يكون عددهم ثلاثة فما فوق . ( الأفراد )
- ٢- الاتفاق على هدف للمجموعة تسعى إلى الوصول إليها . ( الهدف )
- ٣- وجود قائد من المجموعة ذو تأثير وفكر إداري وقرار صلب وقادر على التأثير الإيجابي في سلوك المجموعة . ( القائد )
- ٤- وجود النظام أو المجموعة أو الجماعة التي تجمع العمل بإطار مؤسسي . ( المؤسسة )

أهمية القيادة :

- ١- الربط بين عناصر عملية القيادة بكفاءة وفاعلية.
- ٢- توضيح كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات .
- ٣- دعم القوى الايجابية داخل المجموعة .
- ٤- تكوين نموذج القدوة للأفراد .
- ٥- تدريب الأفراد ورعايتهم.
- ٦- تقليص الجوانب السلبية قدر الإمكان .

- ١- القيادة بالرؤية : وتعني قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وما ستحصل عليه وتوضيح المستقبل الذي ستصل إليه .
  - ٢- القيادة بالقصص : وتعني قيادة المجموعة بالقصص بدلا من الأوامر .
  - ٣- القيادة بالخدمة : وتعني قيادة المجموعة بتقديم الخدمات ومساعدتهم ومراعاة أحوالهم وطلباتهم وتحقيقها
  - ٤- القيادة بالأخلاق : وتعني قيادة المجموعة بالخلق الطيب والتواضع والكرم وإظهار المعدن الطيب الذي هو عليه .
  - ٥- القيادة بالجانبية : قيادة المجموعة بالمظهر المتميز والحديث الجذاب .
  - ٦- القيادة بالتضحيات : وتعني قيادة المجموعة بتقديم التضحيات بنفسه وممتلكاته .
  - ٧- القيادة بالمبادرة : وتعني قيادة المجموعة بالمبادرة والسبق في الإنجاز .
- تعرف على واجبات القائد :

- ١- عندما تكون قائد وضح الإنجازات ( سجل الشهادات - اجمع الصور - سجل إنجازات المجموعة - صور الإنجازات ) .
- ٢- عندما تكون قائد حفز الفريق ( بالكلمة الطيبة - بالابتسامة - بالقصص المحفزة - بالهدية الرمزية - برسالة الشكر ) .
- ٣- عندما تكون قائد أضيء الطريق ( حدد الهدف - وضح المهمات - مد يد المساعدة - قدم الدعم ) .
- ٤- عندما تكون قائد طول النفس ( بالرؤية الواضحة - بانتظار الحصاد - بالمستقبل المشرق - بالصبر ) .
- ٥- عندما تكون قائدا ، غرد مع السرب ( نحن منكم وإليكم - أملنا واحد - آلامنا واحد - الواحد للجميع - الجميع للواحد ) .
- ٦- عندما تكون قائدا ، قدم الاحترام ( نادهم بأسمائهم - سلم عليهم بحرارة - ابتسم لهم - اطمئن على أحوالهم ) .
- ٧- عندما تكون قائدا ، اصنع القادة ( اكتشفهم - دربهم - فوضهم - أرشدهم ) .
- ٨- عندما تكون قائدا ، وحد الجهود ( بالتشاور - بجمع الجهود - بالتركيز - بالتغذية الراجعة ) .
- ٩- عندما تكون قائدا ، كن على استعداد دائم ( هبئ نفسك - نشط جسدك - اصقل خبرتك - جهز أدواتك ) .
- ١٠- عندما تكون قائدا ، واصل العمل ( خطوة خطوة - تهوين المشاكل - شحن الطاقة - توفير الجهد - استرح ثم تابع ) .
- ١١- عندما تكون قائدا ، واجه التحديات ( ثقة لا تتزحزح - شخصية قوية - تنافس شريف - عزيمة وإصرار - المثل الأعلى ) .
- ١٢- عندما تكون قائدا ، تحمل الضغوط ( إيقاظ الإيمان العميق - الثقة بالقدرات - تخفيف الجهد المبذول - تقسيم الأعباء ) .

#### ٤- مهارة اتخاذ القرار

معنى كلمة قرار: فهو يعني المكان النهائي الذي سيمكث فيه أو الموقف النهائي الذي سيتخذه أو الاختيار النهائي .

مفهوم اتخاذ القرار: هي العملية التي يتم من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما .

أنواع القرارات بحسب أهميتها :

- ١- قرارات معتادة ( تخص العادات اليومية ) مثل ( ماذا نلبس - ماذا نأكل - ماذا نشرب ) .
- ٢- قرارات سهلة ( تخص الحاضر ) مثل ( اتصال هاتفى أرد أم لا - هل نخرج أم نبقى في المنزل ) .
- ٣- قرارات صعبة ( تخص المستقبل القريب ) مثل ( ماذا سنفعل في العطلة الصيفية - أبقى مع صديقي أم أتركه ) .
- ٤- قرارات مصيرية ( تخص المستقبل البعيد ) مثل ( ماذا سندرس في الجامعة - أين سأكمل دراستي - في أي مجال سأعمل ) .

المراحل التي يمر بها القرار :

- ١- المرحلة الأولى ( اللاقرار ) : وتعني وجود وضع غير مرغوب فيه يؤدي إلى حالة عدم توازن .
- ٢- المرحلة الثانية ( صنع القرار ) : هي العملية التي يتم بموجبها البحث عن انسب الحلول للمشكلة عن طريق المفاضلة والموضوعية بين عدد من البدائل والخيارات ..

طرق صنع القرار :

١- الطريقة الفردية :

يقوم بها الفرد بنفسه في جمع المعلومات وإيجاد البدائل وترتيبها لصنع القرار .

٢- الطريقة الجماعية :

وتتم بتكليف مجموعات بجمع المعلومات وإيجاد الحلول والبدائل وترتيبها بشكل جماعي ورفع تصور عن القرار .

س- قارن بين الطريقة الفردية والجماعية في صنع القرار ؟

أنواع القرارات التي تتم صناعتها :

- ١- القرار النهائي : هو الذي لا يمكن تغييره بتاتا كالبيع أو الشراء .
  - ٢- القرار الاسترشادي : هو الذي يمكن تغييره كلياً أو تغيير جزء منه .
  - ٣- القرار التجريبي : لا يكون نهائياً حتى تظهر النتائج الأولية والمعايير المحددة ( كتجربة نوع من المنتجات قبل شرائها ) .
  - ٤- القرار المرحلي : ويكون قرار بمثابة قرار ضمن سلسلة قرارات وبمجرد إكمال مرحلة من المراحل يبدأ قرار مرحلي آخر .
  - ٥- القرار الشرطي : بحيث يتم وضع شروط وخيارات لتنفيذه أو عدم تنفيذه .
  - ٦- القرار المعلق : وهو القرار الذي يتم الموافقة عليه ويتم تأجيل تنفيذه إلى وقت لاحق .
- العوامل المؤثرة في صنع القرار :
- ( معتقداتنا - قيمنا - تصوراتنا - عائلتنا - أصدقاؤنا - وسائل الإعلام - الوضع المادي - الوضع النفسي )

## إيجابيات القرار الجماعي :

- ١- تنوع الأفكار .
- ٢- فرصة للتواصل والتدريب الجماعي .
- ٣- صناعة أفضل الحلول المقترحة .
- ٤- تعدد مصادر المعلومات .
- ٥- ما ضل من استئشار ولا خاب من استئشار .
- ٦- مشاركة عدة مستويات إدارية .

## معوقات صنع القرار :

- ١- قصور المعلومات .
- ٢- تجاهل المعلومات .
- ٣- عدم المشاركة في صنع القرار .
- ٤- المرحلة الثالثة ( اتخاذ القرار ) : هي العملية التي يتم من خلالها الالتزام باتخاذ قرار ما .
- ٤- كثرة المعلومات .
- ٥- عدم دقة المعلومات .
- ٦- عدم الحماسة والتفاعل أثناء صناعة القرار .

## الأساليب المتبعة في اتخاذ القرار :

- ١- الخبرة : وتعني اتخاذ القرار المناسب بناء على الخبرة السابقة ( حيث أن المشكلات الحالة تتشابه مع المشكلات السابقة ) .
- ٢- المنطق : وتعني اتخاذ القرار المناسب بناء على المنطق والدلائل والشواهد .
- ٣- الحدس : وتعني اتخاذ القرار المناسب بناء على الحدس والتوقع والتصور لما سيحدث وما يمكن أن تؤول إليه الأمور .

## طريقة اتخاذ القرارات في مجموعات :

- ١- الطريقة الديكتاتورية : حيث يملئ أحد المتنفذين في المجموعة القرار على الآخرين سواء بالإجبار أو التخويف أو حتى بشراء أصواتهم .
- ٢- الطرق الشورية لاتخاذ القرار :
- ٣- حيث يتم عرض القرار للتصويت وينقسم أفراد المجموعة بين مؤيد ومعارض ثم يتم إقرار القرار بحسب قانون المجموعة ومنها : ( الموافقة أو الرفض بالإجماع - الموافقة أو الرفض بالأغلبية - الرفض بالامتناع عن التصويت - ---- )

## عوامل تساعد على التوفيق في اتخاذ القرار :

- ١- مراقبة الله تعالى والإخلاص له .
- ٢- صلاة ركعتين في حالة الشدة أو الضيق .
- ٣- الدعاء بالتوفيق والسداد من الله تعالى .
- ٤ - صلاة الاستئشارة قبل اتخاذ القرار .
- ٥- الاستعانة بالله والتوكل عليه .
- ٦- البعد عن المعاصي .

## أحذر لا تتخذ القرار :

- ١- لمجاملة الآخرين على حساب الدين .
- ٢- لما فيه ضرر على نفسك والآخرين .
- ٣- لنسخ قرارات اتخذها غيرك فقط .
- ٤- لإرضاء الآخرين على حساب نفسك .
- ٥- للتنفيس عن غضبك بسبب ردة فعل سريعة .

انتبه لمعوقات اتخاذ القرار :

- ١- التردد وعدم الحسم
- ٢- تقارب البدائل وعدم تمييزها .
- ٣- القلق والخوف من أخذ القرار الخاطئ .
- ٤- التسرع في اتخاذ القرار .
- ٥- الشك في النفس وعدم الثقة في قرارها .
- ٦- الخوف من تصعيد الأمور .

٤- المرحلة الرابعة (تقويم القرار) : وهي المرحلة التي يتم من خلالها معرفة درجة فعالية القرار بعد وضعه في موضع التنفيذ .

- مهارة ( إدارة الأزمات )

س- ما المقصود بالأزمة ؟

هي عبارة عن خلاف بسيط أو حاد لم يحل أدى إلى توتر أو مشكلة أو اتخاذ قرار غير سليم لم يحل أدى بدوره إلى وجود أزمة .

أنواع الأزمات :

- ١- أزمة عائلية
- ٢- أزمة مرضية
- ٣- أزمة اقتصادية
- ٤- أزمة دراسية
- ٥- أزمة بينية
- ٦- أزمة سياسية

ما الدور الذي تقوم به الأسرة لتخفيف حده الأزمات ؟

- ❖ تصحيح المعلومات غير الكافية .
- ❖ الاستماع إلى الأبناء .
- ❖ مشاركتهم مشاعرهم وإتاحة المجال لهم .
- ❖ مساعدتهم على الشعور بالأمن والاطمئنان .

حل الأزمة : عملية تنطوي على تحويل حالة معينة إلى حالة أخرى من خلال إزالة المعوقات الموجودة أو التغلب عليها .

خطوات الأسلوب العلمي لحل المشكلات ( الأزمات ) :

- ✓ تحديد المشكلة .
- ✓ تحليل المشكلة ( أبعادها - عناصرها - أسبابها )
- ✓ وضع الحلول والبدائل .
- ✓ دراسة الحلول .
- ✓ تنفيذ الحل المختار مع المتابعة حتى تنتهي الأزمة .

## ملخص الوحدة الثالثة

### العملية الإدارية

#### مفهوم العملية الإدارية

هي حسن استغلال واستخدام الموارد المتوافرة للفرد والجماعة استخداما يكفل بلوغ وتحقيق الأهداف المنشودة .  
هيكل العملية الإدارية ويتضمن عدة خطوات أو مراحل وهي :

١- تحديد الأهداف      ٢- التخطيط      ٣- التنظيم      ٤- التنفيذ      ٥- التقييم

أولا : - الأهداف : هي الغايات المحددة المطلوب والمراد تحقيقها

#### أنواع الأهداف

١- أهداف قصيرة المدى : هي التي يرجى تحقيقها في فترة زمنية قصيرة .

٢ - أهداف طويلة المدى : هي التي يرجى تحقيقها في المستقبل البعيد .

٣- أهداف جماعية .....      ٤- أهداف فردية .....

#### شروط نجاح الأهداف

١- الصراحة والوضوح والبعد عن الغموض .

٢- الواقعية .

٣- التحديد - تحديد ما هو مطلوب .

٤- المرونة - يتطلب المرونة واختيار البدائل الحقيقية .

٥- التوافق مع الخلاق الحميدة وقيم المجتمع .

ثانيا : التخطيط : مرحلة فكرية تسبق التنفيذ وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق بالمستقبل وتحدد هذه القرارات الأهداف بوضوح كما تحدد الموارد اللازم استخدامها .

#### أنواع الموارد :

( أ ) موارد بشرية : - ( الميول - الاتجاهات - القدرات - المهارات - الطاقات )

( ب ) موارد مادية : - ( المال - الوقت - الممتلكات - تسهيلات المجتمع )

أهمية التخطيط : - لوضوح الرؤية - استخدام أمثل للموارد والإمكانيات - تحقيق التكامل والتنسيق للخطة - تحديد الأولويات - السيطرة على مشكلات التنفيذ )

التخطيط : هو عملية رسم للمستقبل والتنبؤ بأحداثه

لماذا التخطيط ( أهمية التخطيط ) لعدة أشياء منها :-

١- وضوح الرؤية وتحديد الأهداف .

٣- لتحقيق التكامل والتنسيق بين بنود الخطة .

٢- لاستخدام أمثل للموارد والإمكانيات.

٤- لتحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات .

## كيف يتم التخطيط

- ( ١ ) تحديد الأهداف المستقبلية بدقة ووضوح .
- ( ٢ ) تحليل الوضع الحالي والموارد المتوفرة لتحقيق الأهداف .
- ( ٣ ) تحديد الخطط والبدائل .
- ( ٤ ) تقويم البدائل من حيث مزايا كل منهما وعيوبها .
- ( ٥ ) اختيار البديل الأفضل ” صاحب أعلى مزايا وأقل عيوب .
- ( ٦ ) تنفيذ الخطة ومن سيتكفل بالتنظيم ؟

## خطوات التخطيط

- ١ - تحديد الموارد كما ونوعا .
- ٢ - طرائق التنفيذ .
- ٣ - تسلسل مراحل التنفيذ .
- ٤ - تحديد مسؤوليات الأفراد .
- ٥ - طريقة الرقابة والإشراف .

## أنواع الخطط

- من حيث المدة .
  - ( ١ ) قصيرة المدى تحدد من يوم إلى سنة .
  - ( ٢ ) طويلة المدى تحدد من سنة إلى مافوق .
  - من حيث النوع .
  - ( ١ ) ذهنية ويتم فيه تصور مراحل التنفيذ
  - ( ٢ ) مكتوبة ويتم فيها تدوين ما تم التوصل إليه من قرارات وما يتفق عليه من إجراءات
- س / قارن بين الخطة المكتوبة والخطة الذهنية ؟

نوع الخطة	المكتوبة	الذهنية
مميزاتها	١- مرتبة حسب خطوات التنفيذ ٢ - مرجع يمكن الرجوع إليه لمقارنة الأهداف بالنتائج	١- السرعة في الأداء ٢ - قلة التكاليف ٣ - أكثر الخطط انتشارا
عيوبها	١ - عنصر الملل الذي يصيب القائمين بالعمل في تابعة ماتم إنجازه وما تبقى من أعمال	١ - احتمال النسيان لبعض المراحل ٢ - احتمال الفوضى في التنفيذ ٣ - عدم توفر مرجع للرجوع إليه في مراقبة التنفيذ ٤ - الحد من القدرة على تحسين الأسلوب الإداري

## شروط نجاح التخطيط

- ١ - العناية بالأهم قبل المهم .
- ٢ - تنظيم وتنسيق خطوات العمل .
- ٣ - أن تكون الخطة مرنة .
- ٤ - أن توضع الخطة في حدود موارد الأسرة .
- ٥ - أن تكون مراحل الخطة مرتبة .
- ٦ - أن تلتزم الخطة وقتا محدداً يتم تنفيذها فيه .

٧ - أن تتبع طرق تبسيط أداء الأعمال عند تنفيذ الخطة .

### ثالثاً : - التنظيم

ينضمن ( تحديد المسؤوليات والسلطات وتوزيعها على الأفراد بما لديهم من موارد بشرية وتحديد الموارد المادية بقصد التحقيق )

س / ماهي مزايا التنظيم ؟

- ١ - توضيح بيئة العمل ( أن المهمات والمسئوليات التي يقوم بها كل فرد تكون محددة )
- ٢ - تنسيق بيئة العمل ( إزالة الفوضى وتنسيق الأعمال المطلوبة وترتيبها مع بعضها )
- ٣ - تحسين مستوى الأهداف المنشودة وتحقيقها .

### رابعاً : التنفيذ :

وهو عبارة عن ( مرحلة تتحول فيها القرارات إلى أعمال وتتحول فيها الخطط إلى نتائج ويصحبها عملية مراقبة )

### جوانب التنفيذ

- ١ - التنشيط والمبادأة ( وهي مرحلة البدء في التنفيذ الفعلي للخطة )
- ٢ - المراجعة المستمرة ( وهي تهدف إلى اكتشاف العقبات أولاً بأول للتأكد أن العمل يسير وفق الخطة )
- ٣ - الرقابة ( ويتولى الرقابة غالباً أفراد غير المنفذين لمراحل الخطة )
- ٤ - التكيف والتعديل ( ويتطلب وضع القرارات الجديدة حتى لا يحيد الفرد عن تحقيق هدفه )

### عوامل نجاح التنفيذ :

- ١ - الدقة في المراجعة ( حتى يتسنى القيام بأى تغيير أو تعديل في الوقت المناسب )
- ٢ - المرونة والسهولة ( عند من يقوم بالتنفيذ وهي من أهم عوامل نجاح الخطة )

### خامساً : التقويم

وهي معرفة مدى النجاح والفشل في تحقيق الهدف أو معرفة نواحي الضعف والقوة فيما تم من عمل .

### أهمية التقويم .

١- تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء التي حدثت في التخطيط أو في التنفيذ وهذا يساعد على تحسين نوع الأهداف ومستواها

٢- يفيد في استغلال خطة ثبت نجاحها لاستخدامها مستقبلاً

٣ - تحويل بعض الأعمال إلى روتين



انواع التقييم : ١- تقييم عام او مفصل

٢- تقييم تفصيلي أو تحليلي

التقويم العام أو الذاتي سمي تقويما عاما لأن التقويم ينصب على الكيان العام للخطة من حيث نجاحها في تحقيق أهدافها. وسمي ذاتيا لأنه في حالة نقد الذات ينصب الناقد على ذاته أو من قام بتنفيذ الخطة .

طرق التقويم العام : ١- المقارنة عمله بعمل الغير ٢ - كتابة اليوميات

٣ - مقارنة ما وضعه الفرد لنفسه من مستويات وقيم بمستويات الجماعة

١- يسأل الفرد نفسه إذا تكرر نفس العمل ماذا سيفعل ؟

التقويم التفصيلي أو التحليلي

وهو ينصب على تفاصيل دقيقة وهو أكثر دقة لأنه يحلل كل جانب تحليلا دقيقا .

## 2- ترشيد الاستهلاك

محاور عملية ترشيد الاستهلاك

١ - الاستهلاك

٢ - المستهلك

٣ - الترشيد

٤ - حماية المستهلك

س / ما هو الاستهلاك ؟ هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن .

س/ من هو المستهلك ؟

• هو الشخص الذي يستخدم السلعة أو الخدمة استخداما كليا وكل واحد منا يستخدم في حياته العديد من السلع ويستفيد من الخدمات التي تقدم في مجتمعه  
س / ما هي صفات المستهلك الرشيد ؟

- المستهلك الرشيد يدرس السوق قبل عملية الشراء .
- المستهلك الرشيد يشتري بالجملة كلما أمكن ذلك .
- المستهلك الرشيد يشتري حسب حاجته .
- يتفهم سياسة السوق وفلسفة عرض السلع .
- يتجنب الشراء العاطفي .
- يساوم للحصول على سعر منخفض .
- يستعين بنصائح البائع الكفاء .
- يقرأ الملصقات المرفقة ويستفيد من التعليمات .

ترشيد الاستهلاك :

هو حسن استغلال واستخدام الموارد المتاحة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل المفقود منها بقدر الامكان سواء كان المأكل أو الملبس أو المسكن والدخل المادي والكهرباء والماء والوقود وغيرها .

## قارن بين ترشيد الاستهلاك وترشيد المستهلك ؟

ترشيد المستهلك	ترشيد الاستهلاك	
هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عمليتي الإنتاج والاستهلاك .	هو حسن استخدام الموارد المتاحة واستغلالها وعدم الإسراف فيها .	التعريف
تبصير المستهلك - الحقوق . الواجبات . المعلومات . تكوين العادات والاتجاهات السليمة . خلق الوعي السليم .	توزيع ما يتوفر في الدولة من خدمات وسلع بحيث تتاح الفرصة لكل فرد للحصول على نصيبه	الهدف منه

### س / كيف يتم تكوين العادات الاستهلاكية ؟

دور الآباء والأمهات في غرس العادات الاستهلاكية الحسنه عن طريق:-

- ١- القدوة الحسنه .
- ٢- تزويد الطفل بالبيانات والمعلومات .
- ٣- المشاركة في الاختيار .
- ٤- التعود على السلوك الاقتصادي السليم ( الاقتصاد والتوفير ) .

### مفهوم حماية المستهلك :

" هو حماية كل فرد من أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش لتأمين سلامة معاملات الأفراد "

### أدرت المملكة أهمية حماية المستهلك في الآتي :

- ١- إنشاء إدارة حماية المستهلك في وزارة الصناعة والتجارة
- ٢- إنشاء جمعية المستهلك البحرينية في وزارة الشؤون الاجتماعية
- ٣- اعتبار الأول من مارس من كل عام يوم المستهلك الخليجي بدء من مارس ٢٠٠٦

### أهم القوانين لحماية المستهلك في المملكة .

١. قانون تحديد الأسعار والرقابة عليه .
٢. قانون الموازين والمكاييل والمقاييس .
٣. قانون مراقبة المواد الغذائية المستوردة .
٤. قانون المواصفات والمقاييس .
٥. قانون الرقابة على المعادن الثمينة .
٦. قانون الرقابة على اللؤلؤ والأحجار الثمينة .
٧. قانون العلامات التجارية .
٨. قانون براءات الاختراع ونماذج المنفعة .

### حقوق المستهلك :

- ١ - حق الأمان ( الحماية من المنتجات ) .
- ٢ - حق المعرفة ( تزويده بالحقائق ) .
- ٣ - حق الاختيار ( توفير البدائل ) .
- ٤ - حق الاستماع إلى آرائه .
- ٥ - حق إشباع احتياجاته .
- ٦ - حق التعويض ( التضليل - السلع الرديئة )
- ٧ - حق التثقيف .
- ٨ - حق الحياة في بيئة سليمة .

## واجبات المستهلك:-

- أن يتعرف على ما يشتريه بدقة.
- أن يتمسك بحقوقه في الأسعار.
- أن يقدم شكواه عند أي إخلال بالقوانين المنظمة لترشيد الاستهلاك.
- أن يتعاون مع الجهات المعنية في تنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك.

س / من هو المستهلك الرشيد ؟

هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة

س / ما هو فن الشراء ؟

الشراء فن ومهارة المستهلك الرشيد الذي يحسن عملية الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود الموارد المتاحة .

## دوافع الشراء

- ١- دوافع السلعة ( أولية : وتعني الشراء لضرورة السلعة - انتقائية : وتعني الاختيار والانتقاء بين مجموعة أنواع من السلع )
- ٢ - دوافع التعامل ( الشراء من متجر معين لشهرة - قرب المتجر - جودة المنتج - تقديم تسهيلات )
- ٣ - دوافع عاطفية ( الخوف - الصحة - التوفير والإدخار - التقليد - الجمال - المنفعة - التباهي والتفاخر - حب التملك - حب العائلة - الاطمئنان والراحة والرفاهية )
- ٤ - الدوافع العقلية ( الشراء بعد دراسة دقيقة )

## مجالات ترشيد الاستهلاك .

أولا : - مجال الغذاء والتغذية .

- هدف إقتصادي وهو المساعدة على حسن استخدام المواد الغذائية وعدم الإسراف فيها إلى جانب استخدام المواد البديلة
  - هدف صحي
  - أن الترشيد يساعد الأسرة على الاحتفاظ بمستوى صحي جيد مما ينعكس على مستوى اللياقة الصحية للمواطن و ينعكس على الخدمات الصحية التي تقدمها المملكة كذلك نشاط وعطاء الفرد .
- النواحي التي يجب مراعاتها في الترشيد الغذائي

الناحية الصحية : توعية الفرد بالفرق بين الشبع والتغذية الجيدة

الناحية النفسية : القضاء على بعض المفاهيم الخاطئة .

الناحية التمويينية : عدم الإسراف في تخزين المواد الغذائية.

الناحية الاقتصادية : حصول كل فرد على احتياجاته دون تفریط .

## ثانيا : فى مجال إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة

يراعى الآتى لترشيد الاستهلاك :-

- ١ - الغرض من السلعة من حيث الحجم والشكل وقوة التحمل .
- 4- - اختيار أجود الأنواع من ماركات موثق فيها .
- 5- - استخدام الموارد وحفظها بأسلوب صحيح ليطول عمرها .
- ٤ - اختيار السلع بما يفيد راحة أفراد الأسرة وتلبية احتياجا تهم .

## ثالثا : الترشيح فى مجال الملابس والمنسوجات

- ١ - الجودة عند الشراء للقطع الملابسية أو المنسوجات المنزلية والمتانة .
- 6- - اختيار المقاس المناسب خاصة فى الجاهزة .
- 7- - اختيار الألوان المحببة والمناسبة للقطع القديمة .
- ٤ - الابتعاد قدر الامكان عن التقليلات لأنها سريعة الزوال.
- ٥ - عدم تخزين الملابس أو الشراء بكميات كبيرة .

س ١ / ماهى العوامل التى تؤثر فى مستوى الاستهلاك ؟

- ١ - الجنس ( تحتاج الفتاة إلى ملابس أكثر )
- ٢ - السن ( يحتاج الصغير إلى مواد غذائية أكثر للنمو )
- ٣ - حجم أفراد الأسرة ( الزيادة تودى للزيادة )
- ٤ - المستوى التعليمي ( بند شراء الكتب والمجلات )
- ٥ - الحالة الصحية ( المريض . الطبيب والدواء )
- ٦ - المستوى المعيشي ( كلما زاد المستوى المعيشى زاد الاستهلاك )

س ٢ / ماهى أقسام السلوك الإستهلاكى ؟

- ١- سلوك إستهلاكى بهدف التقليد
- ٢- سلوك إستهلاكى إتلافى وهو أسوأ أنواع السلوك
- ٣- سلوك إستهلاكى بهدف إشباع الحاجات الضرورية من طعام وشراب وملبس ومسكن وهو الأفضل

تعتبر أخطر واقعة اجتماعية وإعلامية وثقافية واستهلاكية في العصر الحديث وأصبحت أحد معالم المجتمع الحديث ولا يمكن الاستغناء عنها .

هناك عوامل كثيرة ساعدت على إدراك قيمة الإعلان :

- ١ - انتشار التعليم وارتفاع نسبة المثقفين .
- ٨- المنافسة القوية بين المنتجين والتجار للإعلان عن منتجاتهم .
- ٩- تطور الوسائل الإعلانية من صحافه وإذاعة وتلفزيون وسينما ولوحات ومنشورات وملصقات .

معنى القراءة الإعلانية :

هو نشاط يقدم رسائل مرئية ومسموعة لأفراد المجتمع ، لإغرائهم بشراء سلعة أو خدمة ، وذلك مقابل أجر مدفوع من قبل أصحاب السلع والخدمات .

أنواع وسائل الإعلان أي ( قنوات الدعاية والإعلان )



س / ماهي أنواع الإعلانات ؟

١ - الإعلان التعليمي : ويتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة ولها استعمالات لم تكن معروفة .

10- - الإعلان الإرشادي والإخباري : ويتعلق بإخبار المستهلك بمعلومات تيسر له الحصول على النشى المعطن عنه بأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت وأقل تكاليف .

11- - الإعلان الاعلامي : ويعمل على تقوية صناعة أي نوع من السلع أو الخدمات أو إحدى المنشآت

٤ - الإعلان التذكيري : وهو يتعلق بسلع أو خدمات أو أفكار أو منشآت معروفة بطبيعتها بقصد التذكير والتغلب على ظاهرة النسيان .

٥ - الإعلان التنافسي : وهو إعلان عن سلع أو خدمات متنافسة وأن تكون متكافئة في النوع والخصائص وظروف الاستعمال .

الأساليب التي يتبعها مصممو الإعلانات للتأثير على المستهلك :

- ١ - استعمال حقيقة معروفة وجعلها ميزة للمنتج .
- ٢ - استخدام الخدع السينمائية في التصوير .
- ٤ - استخدام شخصية مشهورة .
- ٥ - استخدام الخدع اللفظية .
- 12- - استخدام ظاهرة التقادم .

سلبيات الإعلان :-

- ١- يعتمد غالبا على خصائص مبالغ فيها للسلعة .
- ٢- يخاطب الجانب العاطفي ولا يخاطب العقل .
- ٣- قد يحتوي على معلومات كاذبة ومضللة .
- ٤- يخلق رغبات غير حقيقية .

## إجابيات الإعلان :-

- ١٣- يعطى معلومات عن السلعة للمستهلك .
- ١٤- يعرف بأماكن تواجد السلعة مما يوفر الوقت والجهد .
- يؤدى إلى التنافس بين المنتجين مما يعمل على خفض الأسعار . -15
- ٤- يعطى أفكار جديدة لاستخدام سلع قديمة معروفة .

## ملخص الوحدة الرابعة

### 1- الصحة



إن كمية الطعام التي تحتاجها يومياً تتوقف علي نشاطك البدني وجنسك وعمرك وإن تناول المقادير المناسبة لك من الطعام حسب هذه العوامل وأي زيادة عن هذه الكميات تعني زيادة في وزنك

"معدل حساب التوصيات الحديثة " للشخص البالغ

والجدول الآتي يوضح هذه التوصيات حسب الهرم الغذائي :

نوع الطعام	عدد الحصص التي يجب تناولها في اليوم	حجم ( كمية ) الحصاة الواحدة
الحبوب والخبز	٦ - ١١ حصاة	شريحة توست أو ربع رغيف من الخبز أو نصف كوب من الأرز أو المعكرون أو نصف كوب فلكس أو هريس
الخضروات	٣ - ٥ حصص	نصف كوب من الخضروات الورقية ( مقطعة ) طازجة أو مطبوخة بأنواعها أو الفواكه
الفواكه	٢ - ٤ حصص	فاكهة واحدة متوسطة الحجم أو 3/4 كوب عصير فاكهة
الحليب ومنتجات الألبان	٢ - ٣ حصص	كوب حليب أو لبن أو روب ( زبادي ) أو شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلثات أو ملعقة طعام جبن كريمة ( تناول منتجات قليلة الدسم )
اللحوم والأسماك والبيض	٢ - ٣ حصص	قطعة من اللحم ( بحجم البرجر ) أو نصف صدر دجاجة أو سمكة صغيرة أو بيضة واحدة ( قلل من الأطعمة المقلية )
البقوليات والمكسرات	٢ - ٣ حصاة	1/2 كوب من الحمص ( النخي ) أو الفول ( الباقلاء ) أو البسلة المطبوخة أو 1/3 كوب من المكسرات ( بخاصة اللوز والفول السوداني والفستق )
الدهون والزيوت والسكريات	_____	ينصح بالإقلال من تناولها واستخدام الزيوت الصحية مثل زيت الذرة وعباد الشمس والزيتون والصويا

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

ب - نوعية الطعام

أ - كمية الطعام

أ - كمية الطعام

لوزادت كمية الطعام ( الطاقة ) عن حاجة الجسم يبدأ في تخزين الزيادة في صورة شحوم ( دهون ) فيزيد الوزن ولوقلت الكمية عن حاجة الجسم يبدأ في هدم مالمديه من دهون مختزنه ليستمد منها الطاقة اللازمة فينقص وزن الجسم .

وتقاس هذه الطاقة بما يسمى ( سعر حراري ) ويعرف بأنه " كمية الطاقة التي تلزم لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية "

ب - نوعية الغذاء : تنقسم الأطعمة إلى :-

- أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية " الأطعمة الدهنية "

- أطعمة متوسطة السعرات الحرارية " الأطعمة السكرية والنشوية وأطعمة المواد البروتينية "

- أطعمة منخفضة السعرات الحرارية " الخضروات والفواكه "

- بالنسبة للماء لا يحتوي على أي سعرات حرارية

- المشروبات كالشاي والقهوة تعتمد على نسبة السكر المضاف إليها .

العادات الغذائية

مفهوم العادات الغذائية :-

" عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والإجتماعية والإقتصادية وتختلف من مجتمع لآخر "

يمكن تقسيم العادات الغذائية إلى قسمين

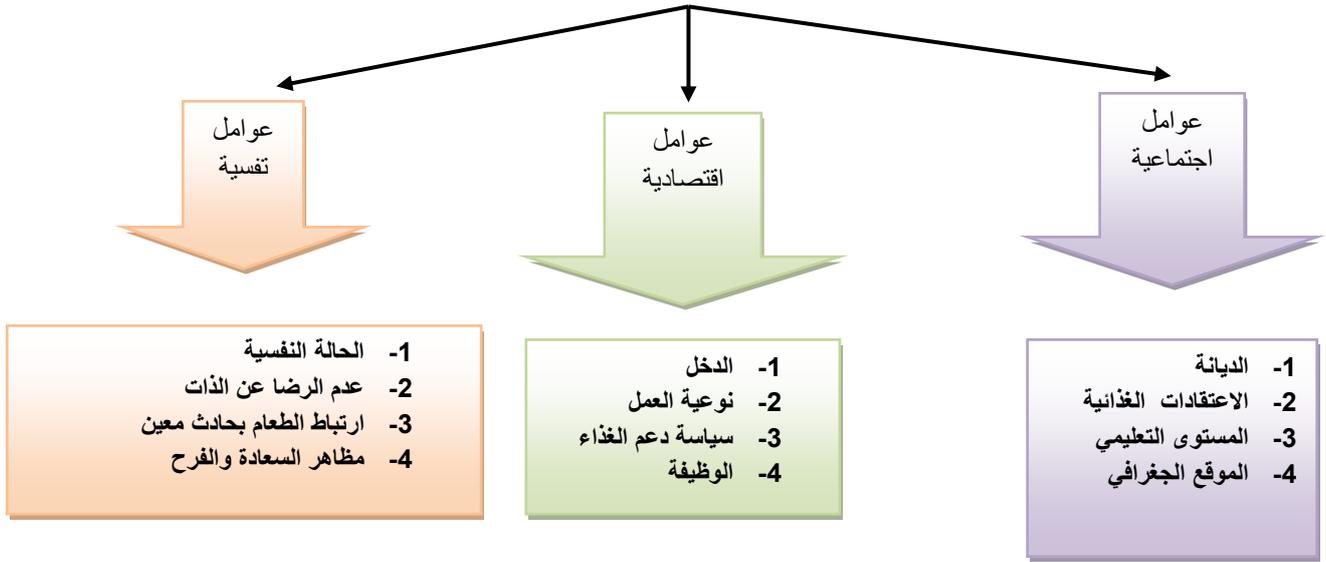
عادات غذائية خاطئة  
" غير مفيدة " يجب الابتعاد

عادات غذائية  
مفيدة

عدم تناول وجبة الإفطار ، وعدم التنويع في العناصر الغذائية ، والإكثار من السكريات والحلويات

تناول الرطب مع الغذاء ، وتناول السلطة مع الأكل ، وشرب عصير الفواكه مع وبين وأثناء الوجبات

## العوامل المؤثرة على العادات الغذائية



### أولاً : - العوامل الاجتماعية

#### كيف تؤثر الديانة في العادات الغذائية ؟

علي سبيل المثال الاسلام يحرم لحم الخنزير كذلك تناول الطعام عند الافطار في رمضان من السنة النبوية كما تحرم الديانة الهندوسية لحم البقر

#### كيف يؤثر المستوى التعليمي في العادات الغذائية ؟

المستوي التعليمي المرتفع للوالدين يساعد علي حسن اختيارهم تحضيرهم لأطعمتهم وكذلك الوعي الصحي لأهمية الغذاء والعناصر الغذائية

#### كيف يؤثر الموقع الجغرافي في العادات الغذائية ؟

الدول المطلة علي البحار يكثر فيها تناول الأسماك أما في المناطق الصحراوية فيعتمد الناس علي حليب الماعز والتمر

#### - الاعتقادات الغذائية :

مركب معقد من الصعب تتبعه ففي دول الخليج هناك العديد من الاعتقادات الغذائية مثل :

- عصير الطماطم يقوي الدم ويزيده.
- تناول الحليب مع السمك يسبب البهاق .

## ثانيا : عوامل إقتصادية :

### • الدخل

أن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع يستطيعون أن يلبوا احتياجاتهم من الأغذية المرتفعة السعر لأنهم يملكون القوة الشرائية الكافية لذلك أما ذو الدخل القليل فإنهم يلجؤون إلي تناول الحبوب والأغذية النشوية الرخيصة الثمن

### • نوعية العمل ( الوظيفة ) :

تميل المرأة العاملة إلي شراء الأغذية الجاهزة والسهلة التحضير ومن الجوانب المهمة المرتبطة بالوظيفة ( عدد ساعات العمل ) ففي الدول الخليجية تعتبر الوجبة الرئيسية هي وجبة الغذاء أما في دول أخرى تعتبر جبة العشاء هي الأساسية

### • سياسة دعم الغذاء :

ويقصد بها توفير الغذاء بسعر في متناول الجميع

## ثالثا : عوامل نفسية :

### \* مظاهر الحزن

التوتر والقلق والاكتئاب والحزن كلها عوامل تؤثر في تناول الطعام أو الاقبال علي تناوله

### • الشعور بعدم الرضا عن الذات

كالسمنة أو النحافة وبالتالي يعكس علي الطعام وكميته ونوعيته

### • ارتباط الطعام بحادثة معينة

هناك بعض العوامل المرتبطة بواقعة معينة والمتعلقة بالطعام قد تمنع الشخص من تناول هذا الطعام كروية بهيمة تذبج تؤدي إلي كره تناول اللحوم

### \* مظاهر السعادة

كالأكل مع الجماعة والأصدقاء والأكل خارج المنزل في المطاعم والحفلات

#### 4- (المشكلات الغذائية وأمراض سوء التغذية)

الغذاء هو الدعامة الأولى للصحة فهو الذي يمد أجسامنا بالوقود لتزويدها بالطاقة التي نحتاجها لتأدية نشاطاتنا اليومية وهو الذي يوفر لنا العناصر الغذائية الضرورية لبناء أجسامنا ونموها ومقاومتها للأمراض وكثيراً ما تسبب التغذية الخاطئة أمراضاً نستطيع تجنبها لو أتبعنا نظاماً غذائياً صحياً في حياتنا اليومية

سوء التغذية هي الحالة المرضية الناتجة عن نقص أو زيادة نسبية أو مطلقة في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية

#### الأسباب العامة لسوء التغذية :

- ١ - أسباب إقتصادية وأسباب نفسية ومعتقدات دينية .
- ٢ - الجهل بأنواع الطعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة .
- ٣ - العادات الخاطئة مثل تناول الخبز الأبيض الذي يفتقر إلي الفيتامينات .
- ٤ - الإدمان علي الكحول والمخدرات .
- ٥ - تناول أطعمة علاجية لفترة طويلة

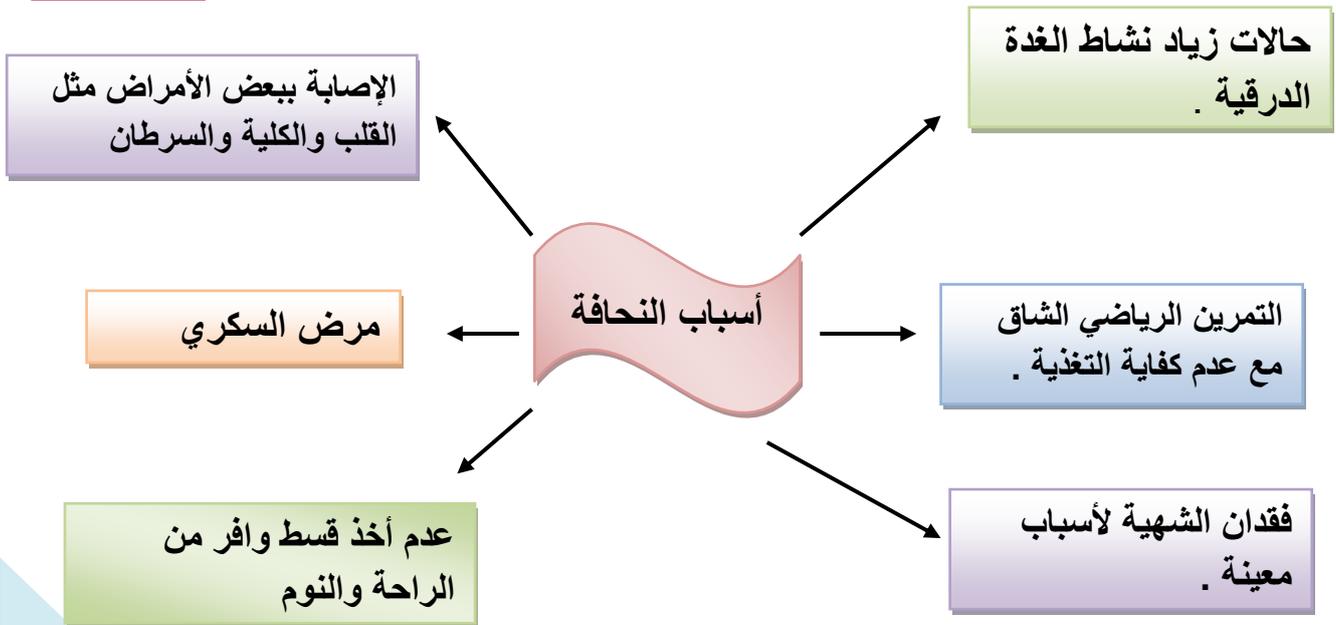
#### أولاً : أمراض سببها نقص في التغذية

##### ١ - النحافة

يقصد بها حالة من حالات سوء التغذية فينشأ عن نقص الوزن عن المتوسط المطلوب



##### أسباب النحافة : -



## أنواع النحافة :-

1- نحافة الاصحاء وتنقسم إلي ( أ ) - نحافة رياضية مثل لرياضيين الذين يحرقون السعرات في سبيل تنمية عضلاتهم .

( ب ) - نحافة وراثية من كلا الوالدين أو أحدهما .

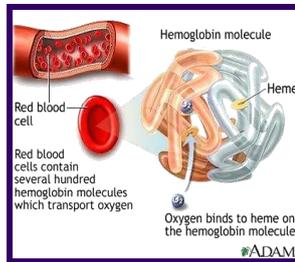
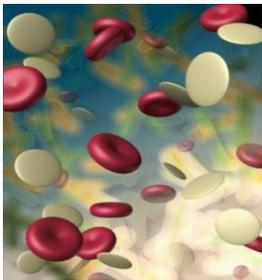
2- النحافة المرضية : وهي التي تنشأ عن سوء التغذية أو النقص في السعرات التي يحتاجها الجسم أو نتيجة للإصابة بمرض ما مثل ( السكر )

### نصائح لعلاج مرض النحافة :

- ١ - الراحة بعد الأكل .
- ٢ - أخذ قسط وافر من النوم .
- ٣ - الامتناع عن التدخين .
- ٤ - ممارسة التمارين الرياضية المناسبة .
- ٥ - التقليل من الأطعمة التي تسد الشهية .
- ٦ - معرفة سبب النحافة بالكشف الطبي .

## ٢ - فقر الدم

هو الحالة التي يكون عندها تركيز أو كمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوي الطبيعي كنتيجة لنقص عنصر غذائي وهو الحديد .



### أهمية الحديد للجسم :

- ١ - ناقل للأوكسجين .
- ٢ - مركز رئيسي لكريات الدم الحمراء .

### أعراض فقر الدم الحديدي :

- ١ - قد يصاب المريض بفقر دم حاد ويصبح لونه شاحباً .
- ٢ - زيادة في ضربات القلب .
- ٣ - آلام في الجسم لأقل مجهود .
- ٤ - قلة الشهية للطعام .

### من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بفقر الدم الحديدي ؟

- كبار السن ، ويرجع إلي عدم قدرتهم علي إعداد تجهيز الطعام .
- الأطفال في مرحلة النمو ، خاصة إذا كانت الأم لاتعرف احتياجات هذه المرحلة .

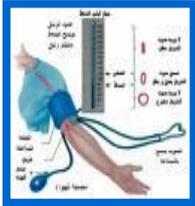
- الفتيات في مرحلة المراهقة ومتطلبات النمو .

- السيدات في مرحلة الحمل والرضاعة وما تتعرض له من متاعب .

- بعض المرضى نتيجة فقد الشهية أو مضاعفات المرض أو تعارض بعض الأغذية مع العلاج .

المرض	الأسباب الرئيسية لفقر الدم الحديدي	علاجه الغذائي
فقر الدم الحديدي	- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد .	- تناول أحد الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم وخاصة الكبد وبعض أنواع الفواكه والخضروات .
	- قد يكون السبب وراثيا .	- عدم شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات لأنها تقلل من امتصاص الحديد مع الاستشارة الطبية .
	- إتباع العادات الغذائية الخاطئة في إعداد الأطعمة وتحضيرها مما يحرم الجسم من ملح الحديد .	- تناول أطعمة تزيد من امتصاص الحديد كفيتامين ج .
	- قلة الشهية لكبار السن أو صعوبة المضغ والبلع .	- تنوع الوجبات ومراعاة القوام والألوان .

### ثانيا : أمراض سببها زيادة في التغذية .



أولا : ارتفاع ضغط الدم : حين تكون القوة الدافعة للدم أثناء دورانه أكبر بكثير من القوة في الحالة العادية .

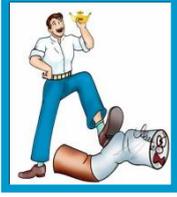
ماهي أعراض ارتفاع الضغط ؟

( الصداع وخاصة الصباح الباكر والدوار والرعاف والتلون في الوجنتين وخفقان القلب والضجيج في الأذنين )

مسببات ارتفاع ضغط الدم :

داء السكر - عجز الكلي - الوراثة - الجنس - العمر - البدانة وكثرة الجلوس - التعب النفسي والاجتماعي - الإفراط في تناول اللحوم

## علاج ارتفاع ضغط الدم :



- تقليل الوزن وممارسة نوع من أنواع الرياضة .
- ممارسة التمارين الرياضية .
- الابتعاد عن التوترات والضغوط النفسية .
- الإقلاع عن شرب القهوة والشاي .
- الامتناع عن التدخين والمشروبات والكحوليات .
- الإكثار من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم .
- الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الطعمة المملحة .
- الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول .

## ثانيا : السكر :-



من الأمراض المزمنة غير المعدية وهو عبارة عن ارتفاع السكر في الدم

## أنواع مرض السكر

- النوع الأول : السكر المعتمد علي الأنسولين ( وهو النوع الأكثر شدة والقل شيوعا ) تتعطل غدة البنكرياس - تصيب الاطفال وأحيانا الكهول والشباب دون ٣٥ عاما
  - النوع الثاني : السكر غير معتمد علي الأنسولين وهو النوع الأكثر شيوعا لاتقوم غدة البنكرياس بعملها - يصيب البالغين والأشخاص ذوي الوزن الزائد
- أعراض مرض السكر :

- شدة العطش مع كثرة التبول - تناقص في الوزن - الإحساس بالجوع - الشعور بالتعب والإعياء - وجود إلتهاب مجاري البول والتهابات جلدية - ضعف الإبصار والخدران في الأطراف .
- حقائق عن السكري

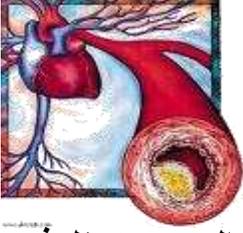
سواء كنت مصابا بالسكري من النوع الأول أو الثاني إياك أن تفوت وجبة

### رسالة إلى مريض السكري

- تفقد قدميك يوميا لتتأكد من عدم وجود خدوش أو تغير في لون الجلد .
- قص أظفرك بحذر وبشكل أفقي مع عدم ترك زوايا حادة قد تؤذي الأصابع المجاورة .
- لا تعرض قدميك للحرارة سواء بوضع قدميك أمام المدفئة أو وضع قربة الماء الساخن عليها .
- لا تمشي حافي القدمين ، واغسلهما يوميا بالماء الفاتر والصابون .
- راجع الطبيب فورا عند ملاحظة أي تغير في القدمين لتجنب المضاعفات .

## مضاعفات مرض السكري :

- مضاعفات في الأوعية الدموية كتصلب الشرايين / الغرغرينا ، أو إصابة علة القلب
- مضاعفات الشعيرات الدقيقة ( كتدهور نسيج العين )
- تدهور الكلي - وفقد البروتين في البول والفشل الكلوي
- تدهور الجهاز العصبي
- ترتفع نسبة الجلسريدات الثلاثة في الدم / الدهون الكلية والكوليسترول .
- طرق العلاج - الغذاء + الرياضة
- الغذاء + أبرانوسولين + الرياضة
- الغذاء + الأدوية + الرياضة



### ثالثاً : الكوليسترول

هو عبارة عن مادة مشابهة للدهون لونها أبيض عديمة الرائحة وتوجد في جميع خلايا الجسم وتدخل في تركيب الهرمونات الذكرية والأنثوية ومن أهم وظائفه تكوين الغلاف العازل للأعصاب كما يعتبر جزءاً رئيسياً من مكونات عصارة المرارة

#### مصادر الكوليسترول :

- أ - المصدر الأول ( وهو جسم الانسان ذاته ويصنع من خلايا الكبد ٧٠% )  
 ب - المصدر الثاني : - ( البيض - اللحوم الحمراء - الحليب ومنتجاته كاملة الدسم - الزبد ٣٠% )

#### رابعاً : - السمنة

تعرف بأنها زيادة في وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من ٢٠% .

البدانة : هي إفراط في النسيج الشحمي ويستطيع الاختصاصيون أن يقيسوا هذه البدانة ويحددوا المعيار الذي يبدأ بتشكيل خطر علي الصحة .

زيادة الوزن : يأخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية .



#### الأسباب الرئيسية للسمنة :

- ١ - أسباب وراثية وتكوينية .
  - ٢ - الإفراط في تناول الطعام وقلة الحركة .
  - ٣ - اختلال في وظائف الغدد الصماء ( الغدد المرتبطة بإنتاج الهرمونات ) .
  - ٤ - سمنة مرتبطة بالعلاج ببعض الأدوية .
  - ٥ - اتباع بعض العادات الغائبة الخاطئة .
  - ٦ - الحالة النفسية والضغط الاجتماعية .
- مخاطر السمنة وأضرارها :

- زيادة مشكلة التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية مثل ضغط الدم والكوليسترول .
- زيادة الإصابة بمرض السكري نتيجة إجهاد غدة البنكرياس .
- الإصابة بمضاعفات السمنة كآلام المفاصل الانزلاق الغضروفي صعوبة التنفس .
- تقترن السمنة غالباً بكثير من التغيرات الوظيفية والهرمونية .
- زيادة حدوث المضاعفات عند إجراء العمليات الجراحية .
- كيفية الوقاية من السمنة والسكري وارتفاع الكوليسترول من الناحية الغذائية .

- تناول بعض الفواكه والكثير من الخضروات الطازجة .
- ممارسة التمارين الرياضية المناسبة وخصوصاً المشي .
- تناول المزيد من الألياف لأنها قليلة السعرات الحرارية .
- استبدال الدهون الحيوانية بالزيوت النباتية في الوجبات .
- التعود علي تناول الأطعمة قليلة السكر وتناولها في طبق خاص

## كيفية إنقاص الوزن ؟

- قوة الإرادة " فوجود الإرادة القوية والعزم هو أول خطوات العلاج "
- اجعل لنفسك دافعاً قوياً : " واهم ما يصنع الدافع هو رغبتك في التغيير "
- تخيل نفسك في قوام رشيق معتدل : " لأن ذلك يولد شعوراً إيجابياً عند الشخص البدين "
- راقب وزنك وحالة جسمك : " فهذا يوضح مدى نجاح نظامك الغذائي "
- تشجيع أفراد العائلة : " لأن مشكلة البدين تكاد تكون مشكلة العائلة "

مائدة الطلاب أيام الامتحانات : -

كلما اقترب موعد الامتحانات زادت نسبة التوتر والعصبية لدى الطلاب لذلك يحتاج الطلاب لزيادة الطعام لمقابلة هذا التوتر والعصبية ويراعي أن يتناول الطالب أثناء الامتحانات والمذاكرة خمس وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة وأنسب الأطعمة هي التي تحتوي على مواد غذائية بسيطة سريعة الهضم حتى يسهل هضمها وامتصاصها وسرعة إيصالها إلي الجهاز العصبي والعضلات المتوترة

### بعض السلوكيات الخاطئة التي يجب الابتعاد عنها

- الإكثار من شرب المشروبات الغازية والسكرية .
- زيادة تناول الأطعمة الجاهزة .
- عدم تناول وجبة الفطور .
- عدم شرب الحليب .
- زيادة تناول الحلويات والسكريات والوجبات السريعة
- الاعتماد على نوع واحد من الغذاء .
- ولكن ينصح الطالب

بتناول وجبة الإفطار بانتظام وشرب الحليب

وتنوع الطعام ليحتوي على كل العناصر الغذائية

وتناول الخضر والفاكهة

دور التغذية في التحصيل الدراسي : -

تعزيز قدرات الطلاب على التعلم .

خفض معدلات التسرب من المدرسة .

زيادة فاعلية الطلاب وحماسهم ومشاركتهم .

تحسين فوري في السلوك والأداء الدراسي .

المشاكل الغذائية الأكثر شيوعاً بين طلاب المدارس : -

يتعرض الكثير من الطلاب لبعض المشاكل الصحية التي لها علاقة بالغذاء نتيجة الاستهلاك السيء للغذاء واتباع أنظمة غذائية خاطئة

ومن هذه الأمراض : - فقر الدم - السمنة - النحافة المرضية - تسوس الأسنان

## أمراض منتشرة بين الطلاب

- ١ - فقدان الشهية العصابي : " وهو أن الطالب يحس بأن وزنه يزيد عن الوزن المثالي فيحاول أن يتحكم في الغذاء المتناول ويستمر علي هذا الحال حتي يصل إلي الدرجة التي يرفض فيها الطعام رفضا تاما "
- ٢ - النهام العصابي : " وهو أن الطالب يقبل علي الطعام بصورة شديدة ثم يليه فقدان الشهية وإضراب عن الطعام لإنقاص الوزن مع تكرار هذه الحالة .

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح

امتحانات سابقة



مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م

المسار : (العام والتجاري وتوحيد المسارات والديني والأنسجة )

اسم المقرر : التربية الأسرية

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر :أسر ١٠١

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

أ - ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة .

١. ( ) الإعلان التذكيري هو الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة في السوق .
٢. ( ) من مزايا التنظيم تحويل الأعمال إلى روتين .
٣. ( ) الموافقة أو الرفض بالأغلبية من الطرق الشورية في اتخاذ القرار في المجموعة .
٤. ( ) " لا أبدع في عملي " من الرسائل الايجابية التي تعزز وتدعم الذات على النمو والتطور .
٥. ( ) دافع الشراء الأولي يتم فيه المفاضلة والاختيار بين السلع .
٦. ( ) مرض السكر المعتمد على الأنسولين هو الأكثر شدة والأقل شيوعاً .
٧. ( ) القرار المعلق الذي تتم الموافقة عليه ويتم تأجيل تنفيذه إلى وقت لاحق .
٨. ( ) القيم من العوامل الذاتية المؤثرة في تكوين الشخصية .
٩. ( ) زيادة ضربات القلب مع قلة الشهية من أعراض النحافة .
١٠. ( ) تعتبر الميول والاتجاهات من ضمن موارد الإنسان غير البشرية .

السؤال الأول : عرف ما يأتي : ب -

المصطلح	التعريف
إدارة الوقت	
مفهوم القيادة	
وقت الذروة	
الذات	
الطريقة الفردية في صنع القرار	
مهارة الاتصال	

السؤال الثاني :

علل لكل مما يأتي :

١- تجنب شرب الشاي والقهوة بعد تناول الوجبة مباشرة .

.....  
.....

٢- التقويم التفصيلي أفضل من التقويم العام .

.....  
.....

٣- تجنب السلوك الاستهلاكي الاتلافي .

.....  
.....

٤- إنتشار السمنة بكثرة في المجتمعات الخليجية .

.....  
.....

السؤال الثالث :

قارن بين كلاً من :

النهام العصابي	فقدان الشهية العصابي
الخطة الذهنية	الخطة المكتوبة
سلبيات الإعلان	إيجابيات الإعلان

السؤال الرابع :

أكتب في كل مما يأتي :

١٠ من الأساليب التي يتبعها مصممو الإعلان للتأثير على المستهلك :

١- .....

٢- .....

٢٠ من مضاعفات مرض السكري :

١- .....

٢- .....

٣٠ من حقوق المستهلك :

١- .....

٢- .....

٤٠ من عناصر القيادة :

١- .....

٢- .....

٥٠ من شروط نجاح التخطيط :

١- .....

٢- .....

٣- .....

السؤال الخامس :

حدد نقطتان فقط لأهمية كلاً مما يأتي :

١ -	أهمية التقويم
٢ -	
١ -	أهداف الترشيد الغذائي
٢ -	
١ -	أهمية الحديد للجسم
٢ -	
١ -	أهمية ممارسة التمارين
٢ -	الرياضية لمريض السمنة

انتهت الأسئلة

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠م

المسار : العام والتجاري وتوحيد المسارات والديني والأنسجة (

اسم المقرر : التربية الأسرية

رمز المقرر :أسر ١٠١

الزمن : ساعة ونصف

أجب عن جميع الأسئلة التالية :

السؤال الأول :

- ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة .
- ( ) الموافقة أو الرفض بالأغلبية من الطرق الشورية في اتخاذ القرار في المجموعة .
- ( ) أنا سيئ الحظ من الرسائل الايجابية التي تعزز وتدعم الذات على النمو والتطور .
- ( ) المرونة من العوامل الهامة التي تساعد في نجاح عملية التنفيذ .
- ( ) الإلغاء يتم بتشويه الصور الذهنية السلبية وخلختها ثم نقضها وإبطالها .
- ( ) للوقاية من السمنة والكولسترول استبدل الزيوت النباتية بالدهون الحيوانية في الوجبات .
- ( ) وقت الذروة هو الوقت الذي نكون فيه بكامل نشاطنا وحضورنا الذهني .
- ( ) من مزايا التنظيم تحويل الأعمال إلى روتين .
- ( ) الإعلان التذكيري هو الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة في السوق .
- ( ) من فوائد التقويم استغلال خطة ثبت نجاحها لاستخدامها مستقبلاً في مواقف مشابهة .
- ١٠ . ( ) يعتبر المال والعلاقات مع الآخرين من أهم العوامل الذاتية المؤثرة في تكوين الشخصية .

السؤال الثاني :

اكتب المصطلح المناسب للعبارات الآتية : أ .

المصطلح	العبارة
	هو الشخص الذي يستخدم السلعة أو الخدمة استخداما كلياً.
	هي عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا لتحقيق الأهداف .
	القدرة على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم لتحقيق الأهداف المشتركة للمجموعة .
	هو نقص الوزن بمعدل ٢٠ % عن المعدل الطبيعي .
	هي العملية التي يتم من خلالها تبادل رسالة بين مرسل ومستقبل .
	هي الغايات المحددة المطلوب والمراد تحقيقها

ب . صنف السلوكيات الآتية لتصرفات الأفراد وردود أفعالهم تجاه المواقف ، حسب تقديرهم لذاتهم .

- القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين .

- التبرير والدفاع وعدم السيطرة .

- تقديم مشاعر الآخرين وحاجاتهم على نفسه .

- التعبير عن مآلديهم من آراء ورغبات بشكل واضح .

- الاعتذار في أقل حدوده .

- ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والبطء فيها .

أفراد لديهم تقدير مرتفع للذات	أفراد لديهم تقدير متدن للذات

السؤال الثالث :

قارن بين كلاً من :

سلبيات الإعلان	إيجابيات الإعلان
الشخصية	الذات
القرار النهائي	القرار المرحلي

السؤال الرابع :

أذكر ثلاث نقاط في كل مما يأتي :

٠ ١ من أنواع الأهداف :

١- .....

٢- .....

٣- .....

٠ ٢ من سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء :

١- .....

٢- .....

٣- .....

٠ ٣ من لصوص الوقت :

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤٠ من أهمية القيادة :

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

٥٠ من فوائد تنظيم الوقت :

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

السؤال الخامس :

أمامك مجموعة من الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض التالية – اختر سببين فقط لكل مرض

- شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات

- الإفراط في تناول الملح

- فقدان الشهية لأسباب معينة

- عجز الكلي

- عدم اخذ قسط وافر من الراحة والنوم -

- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد

- اختلال في وظائف الغدد الصماء

- الإفراط في تناول الطعام وقلة الحركة

السبب	المرض
١ -	ارتفاع ضغط الدم
٢ -	
١ -	السمنة
٢ -	
١ -	النحافة
٢ -	
١ -	فقر الدم الحديدي
٢ -	