

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

الإجابة النموذجية

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات المركزية

امتحان نهاية الفصل الدراسي الأول للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2018-2019م

المسار: توحيد المسارات والديني

اسم المقرر: التربية الأسرية

الزمن: ساعة ونصف

رمز المقرر: أسر 101

20 درجة / درجتان لكل نقطة

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول :

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة .

1. (×) يسهم التشفير الفعال في فهم المعنى المقصود من الرسالة وترجمته ترجمة واضحة .
2. (√) يساعد الإعلان في زيادة التنافس بين المنتجين لتقديم أحسن السلع وبأقل الأسعار .
3. (√) يعد التوفير والادخار من الدوافع العاطفية والذي يتمثل بالحصول على سلعة مماثلة مجاناً .
4. (√) ليكون اتصالك مقنعاً استشهد بالآيات والأدلة والحكم المأثورة .
5. (×) القيادة بالمبادرة هي قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وما ستحصل عليه مستقبلاً .
6. (×) في تغذية طلاب المدارس ينصح بتناول ثلاث وجبات كبيرة بدلاً من خمس وجبات صغيرة .
7. (×) كمية الطاقة اللازمة للشخص الذي يبذل مجهود كبير هي 30 سعرة حرارية لكل كيلو جرام من وزن الجسم .
8. (√) يفضل الاعتماد على موارد الأسرة المتوفرة بكثرة والاقتصاد في الموارد الشحيحة أثناء مرحلة التخطيط .
9. (√) تختلف درجة تأثر الأبناء بالأوضاع الأسرية تبعاً لاختلاف الخصائص الشخصية لكل فرد .
10. (×) اتخاذ القرارات الجماعية المبنية على رأي الزعيم من العوامل التي تساعد على التوفيق في اتخاذ القرار .

السؤال الثاني :

12 درجة / درجتان لكل نقطة

اكتب المصطلح أو التعريف المناسب لكل مما يأتي :

المصطلح	التعريف
الإعلان التعليمي	هو الإعلان الذي يتعلق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة التي ظهرت من قبل ولها استعمالات لم تكن معروفة لدى المستهلكين .
القيادة بالخدمة	قيادة المجموعة بتقديم الخدمات ومساعدتها ومراعاة أحوالها وطلباتها وتحقيقها .
المستهلك الرشيد	هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة .
المفهوم الإيجابي للذات	تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه .
القرار الشرطي	هو القرار الذي يتم وضع شروط وخيارات لتنفيذه أو عدم تنفيذه وتظل خياراته متعددة ومفتوحة .
الاستجابة الفعالة	هي المعلومات التي تشير إلى مدى فهم المستقبل للرسالة ومقدار قربيه أو بعده عنها ، هي الاستيضاح أو التغذية الرجعة من الطرف الآخر .

30 درجة

السؤال الثالث :

18 درجة / 3 درجات لكل نقطة

أ . ماذا يحدث إذا ؟

- 1- أسرفت الأسرة في تخزين المواد الغذائية .
يربك التخطيط التمويني للدولة ، يفسد الطعام دون استهلاك .
- 2- اعتاد هشام على شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات .
يقل امتصاص الحديد ، الإصابة بفقر الدم الحديدي .
- 3- التزمت ليلي بالدقة في المراجعة أثناء تنفيذ الخطة .
معرفة مدى الإنجاز ، معرفة هل يتمشى التنفيذ مع الخطة ليتسنى القيام بأي تغيير في الوقت المناسب ، معرفة إذا ما كان الإنجاز أقل في مدته أو أدنى من مستواه ، نجاح تنفيذ الخطة ، نجاح العمل وتحقيق الأهداف .
- 4 - ساعد الأبوين الأبناء على الشعور بالأمن والاطمئنان .
التخفيف من حدة الأزمات في الأسرة ، تقل الأزمات والخلافات الأسرية .
- 5 - صلى حسن صلاة الاستخارة قبل اتخاذ قرار ما .
تساعده على التوفيق في اتخاذ القرار .
- 6- تمكنت مريم من تحديد أوقات الذروة لديها في اليوم والليلة .
الاستفادة المثلى من أوقات الذروة فتضع فيها الأمور التي تحتاج إلى تركيز مثل الأولويات والأمور الصعبة والأشياء الثقيلة على النفس .

12 درجة / درجتان لكل نقطة

ب . ضع خط تحت رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي .

1- من العوامل المؤثرة في العادات الغذائية وتتمثل في توفير الغذاء بسعر مناسب في متناول الجميع :

- أ- نوعية العمل .
- ب- الدخل .
- ت- سياسة دعم الغذاء .

2- هي الاعتبارات التي تدفع المستهلك للشراء من متجر معين لشهرة المتجر :

- أ- الدوافع الانتقائية .
- ب- دوافع التعامل .
- ت- الدوافع العاطفية .

3- قيادة المجموعة بالقصص المحفزة من واجبات القائد في :

- أ- توضيح الإنجازات .
- ب- تحفيز الفريق .
- ت- توحيد الجهود .

4- من سمات الأفراد الذين لديهم تقدير متدن عن الذات :

- أ- دفاعي يشعر بعدم السيطرة ويتعمد التبرير .
- ب- سهولة رفض ما لا يناسبه فوراً .
- ت- إبداء ما لديه من آراء ورغبات بشكل واضح .

5- توضيح بيئة العمل من مزايا مرحلة :

- أ- التقويم .
- ب- التنظيم .
- ت- التخطيط .

6- جميع ما ذكر من لصوص الوقت ماعدا :

- أ- أكل الوجبات بين الوجبات .
- ب- قراءة الجرائد بإفراط .
- ت- إنجاز عمل ثم الذهاب إلى غيره .

18 درجة / 3 درجات لكل نقطة

السؤال الرابع :

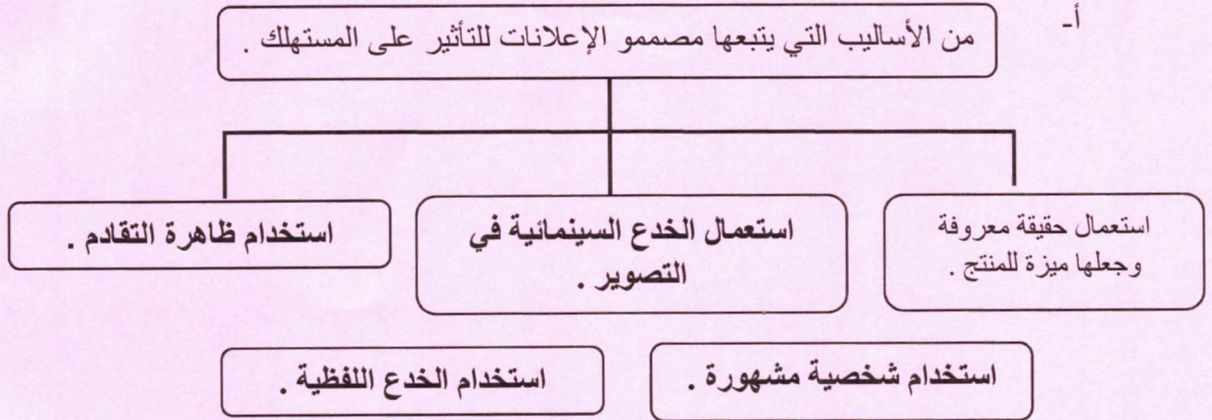
قارن بحسب ما هو مطلوب في الجدول بين كلاً من .

تعريف الإلغاء	تعريف الاكتساب
تشويه الصور الذهنية السلبية أو خلخلتها ثم نقضها وإبطالها .	تلميع صور ذهنية مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها وغرسها .
مثال على عادات غذائية مفيدة	مثال على عادات غذائية خاطئة (غير مفيدة)
تناول الرطب مع الغذاء ، تناول السلطة مع الأكل ، شرب عصير الفواكه مع وبيّن وأثناء الوجبات .	عدم تناول وجبة الإفطار ، عدم التنويع في العناصر الغذائية ، الإكثار من السكاكر والحلويات .
نظام القيم محفزاً ودافعاً	نظام القيم حاجزاً ومانعاً
إشعال شعلة الحماسة داخله وإيقادها فتلهب النشاط وترفع الهمة وتحفز الشخص وتمده بالقدرة على العمل المستمر ، الوقود الذي يمد الشخص بالطاقة والقوة اللازمة للاستمرار .	تقف القيم جداراً منيعاً وسداً وحاجزاً ضد ما لا يجب ولا يجوز القيام به من سلوكيات وتصرفات ، تقف قيم الشخص دونه ودون ارتكاب المعاصي أو تقف في وجه شهوة من الشهوات أو تمنعه من القيام بخيانة أسرار الدولة أو إفشاء أسرارها .

السؤال الخامس : 20 درجة

4 درجات / درجتان لكل نقطة

أكمل بحسب ما هو مطلوب :



16 درجة / درجتان لكل نقطة

ب- اكتب في كلاً مما يأتي :

حالات زيادة نشاط الغدة الدرقية، التمرين الرياضي الشاق مع عدم كفاية التغذية، فقدان الشهية لأسباب معينة، الإصابة ببعض الأمراض مثل القلب والكلية والسرطان، مرض السكري، عدم أخذ قسط وافر من الراحة والنوم، الوراثة.	من أسباب النحافة
قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي، إنجاز الأهداف والأحلام الشخصية، الشعور بالتحسن بشكل عام في الحياة، قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام، تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية والنوعية، زيادة سرعة إنجاز المهمات، التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسية أو غيرها، تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها، زيادة أوقات الراحة لوضوح المهمات وأوقاتها، تحسين نوعية الحياة غير العملية.	من فوائد تنظيم الوقت
الإيمان العميق والصلة بالله عز وجل، متابعة الأحداث يومياً وباستمرار وأين وصل التطور وكيفية اللحاق به، المشاركة في البرامج المنظمة والدورية مثل الدورات واللقاءات، الاطلاع على الدراسات والأبحاث التي ترتقي بالمستوى الشخصي، القراءة والمطالعة، الاستفادة من المواسم والمناسبات الدينية والاجتماعية في التربية والارتقاء، حفظ الوقت والاعتناء به والاستفادة منه بشتى الطرق .	من الطرق التربوية التي نحث عليها لتطوير الشخصية
تقليل الوزن وممارسة التمارين الرياضية، الابتعاد عن التوترات والضغوط النفسية، الإقلال من شرب القهوة والشاي، الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية، الإكثار من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم، الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الأطعمة المملحة، الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول .	لعلاج ارتفاع ضغط الدم

انتهت الإجابة