

أوراق

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الأول والثاني

المرحلة	المرحلة المتوسطة
المادة	المهارات الحياتية
الصف	الثالث

س ١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	ما الهدف من تعزيز الصحة النفسية في المجتمع؟
(أ) بناء مجتمع سليم ومتطور	(ب) زيادة التوتر بين الأفراد
(ج) تعزيز المخاوف الاجتماعية	(د) البعد عن الأهل والأصدقاء
٢	توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية، وتقبل الفرد لذاته
(أ) الهرمونات	(ب) الصحة النفسية
(ج) الصحة البدنية	(د) الرياضة
٣	أي من الخصائص التالية يميز الشخص الصحيح نفسيًا؟
(أ) عدم التعبير عن المشاعر	(ب) الاعتماد على الآخرين
(ج) الشعور بالسعادة	(د) النفور من الآخرين

س ٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	يجب تجنب التفكير الزائد والمقارنات الاجتماعية لزيادة الشعور بالسعادة.	☐	☐
٢	يعاني المراهقون غالبًا من تأثيرات نفسية وجسدية تؤثر على أدائهم وعلاقاتهم.	☐	☐
٣	لا توجد تغيرات سلوكية للمراهقين	☐	☐

س ٣: أختار المزاوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	١	م	٢
١	الذكاء العاطفي	(أ) القدرة على التكيف والتجاوز السريع من الأزمات والصدمات.	
٢	الصحة النفسية	(ب) فهم مشاعر الذات والآخرين والتعامل معها بفعالية.	
٣	التفكير النقدي	(ج) مهارة التقييم الموضوعي للمعلومات ورفض ما يتعارض مع المنطق.	
٤	المرونة النفسية	(د) حالة من الرفاهية تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة.	
٥	إدارة المشاعر	(هـ) التعرف على المشاعر السلبية وكيفية التعامل بشكل صحي وتجاوزها	
		(و) سلوكيات المراهقين	

س ٤: أجب على ما يلي: ١- أعرف الصحة النفسية

.....