شركة مدارس العناية

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧هـ

ورقة عمل الأسبوع الثالث والرابع

المرحلة	المرحلة الثانوية		
المادة	مهارات حياتية	الصف	الثالث

س١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة			
أ)الصراع	ب) الاهداف	ج) الضغوط الحياتية	د) الانفعال	
٢	من المصادر الداخلية للضغوط الحياتية			
أ) المشكلات المالية	ب) الإصابة بالأمراض	ج) المشكلات الأسرية	د) الازدحام	
٣	قد يودي التوتر والقلق إلى			
أ)اليأس والتشاؤم	ب) زيادة التركيز	ج) التفكير الإيجابي	د) قوة الإرادة	

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	لمواجهة الضغوط الحياتية علينا بالصلاة	◯	◯
٢	من المصادر الخارجية للضغوط النفسية الشعور بالوحدة	◯	◯
٣	قد يؤدي التوتر والغضب الى اضطراب بالنوم واضطراب الطعام وتشتت الفكر	◯	◯

س٣: اكمل العبارة الاتية

١- لمواجهة الضغوط الحياتية علينا ب .....

و.....و.....