

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

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) الأهداف	(ج) الضغوط الحياتية	(د) الانفعال	
٢	من المصادر الداخلية للضغوط الحياتية			
(أ) المشكلات المالية	(ب) الإصابة بالأمراض	(ج) المشكلات الأسرية	(د) الازدحام	
٣	قد يؤدي 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 إلى اضطراب النوم واضطراب الطعام وتششت الفكر	☒	☐

س٣: اكمل العبارة الآتية

١- لمواجهة الضغوط الحياتية علينا ب **الصلاة والايمان بالقدر خيره وشره وممارسة الرياضة**