



ملخص الدرس

مشاعري وكيف أعبر عنها

المهارات الأسرية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ مشاعري

- الفرح: أبتسم وأضحك.
- الحزن: أشعر بضيق وقد أبكي.
- الغضب: يحمّر وجهي.
- الخوف: يدق قلبي بسرعة.

■ أعبر عن مشاعري

- أتكلم بهدوء: أنا حزين لأن....
- أخبر والديّ أو معلمي.
- أرسم ما أشعر به.

■ خطوات الهدوء عند الغضب

- أسكت.
- أقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.
- أجلس.
- أتنفس ببطء وأعدّ إلى ٥.

■ تذكّر

- قال النبي ﷺ: «لَا تَغْضَبْ» رواه البخاري.
- أواسي من أراه حزينًا.