ملخص درس

ملخص الدرس

الصحة النفسية

المهارات الأسرية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثالث المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ معنى الصحة النفسية

• توافق مع النفس والآخرين.

• قدرة على مواجهة الضغوط.

■ علاماتها

• الرضا عن النفس وتقبلها.

• علاقات طيبة ومحترمة.

• التكيف والإنتاجية والاتزان.

■ العوامل المؤثرة

• شخصية وأسرية واجتماعية وأحداث الحياة.

■ ضغوط المراهق

• الدراسة والاختبارات.

• المقارنة بالآخرين.

• الشاشات والسهر.

• الخلافات الأسرية.

■ العناية

• النوم الكافي والحركة.

• الحوار الأسري والتعبير عن المشاعر.

• تنظيم الوقت والجانب الإيماني.

■ تذكّر

• أطلب المساعدة من الأهل أو المرشد أو الطبيب أو الاتصال بخدمة ٩٣٧ ولا أتحمل وحدي.