ورقة عمل

التفكير الإيجابي

المهارات الأسرية • الثاني المتوسط • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة:

الصف/الشعبة:

التاريخ:

الدرجة:

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) العبارة الإيجابية الواقعية هي (لن أنجح ، سأحاول بخطة ، لا أحد يساعدني)

2) يتعلم الإيجابي من الفشل (ليعيد المحاولة ، ليستسلم ، ليلوم غيره)

3) الأصدقاء الأفضل هم (المحبطون ، المشجعون على الخير ، الساخرون)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) التفكير الإيجابي يعني إنكار المشكلات. ( )

2) الامتنان يزيد الرضا. ( )

3) أتوكل على الله وأترك العمل. ( )

4) الحزن الشديد المستمر يستدعي التحدث إلى مختص. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العبارة السلبية وما يقابلها

لن أنجح: سأحاول بخطة

أنا فاشل: أخطأت وسأتعلم

لا أستطيع حل المسألة: سأجرب طريقة أخرى

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول ما يعين على التفكير الإيجابي

الامتنان ، السخرية من النفس ، الصحبة الصالحة ، التعلم من الخطأ ، الإحباط الدائم

■ السؤال الخامس: كيف تتصرف في هذا الموقف؟

1) رسبت في اختبار قصير وشعرت بالإحباط: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com