ورقة عمل

إدارة الذات

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) أول خطوة في إدارة الذات هي (الوعي بالذات ، تقليد الآخرين ، التأجيل)

2) الهدف المحدد بزمن مثل (سأتحسن ، سأقرأ كتابًا في أسبوعين ، سأنجح يومًا ما)

3) عند الغضب أفضل (الصراخ ، التنفس بعمق والتوقف ، الضرب)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الهدف الذكي قابل للقياس. ( )

2) تأجيل المهمة الصعبة هو الحل الأمثل. ( )

3) المحاسبة اليومية تعين على التحسن. ( )

4) إذا فشلت يوم أترك الخطة نهائيًا. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين الحالة وعنصر إدارة الذات

أعرف أني أنسى الأغراض: الوعي بالذات

أضع جدولًا لمذاكرتي: تنظيم الوقت

أهدأ قبل أن أرد على زميلي: ضبط الانفعالات

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول صفات الهدف الذكي

محدد ، غامض ، قابل للقياس ، بلا وقت ، محدد بزمن

■ السؤال الخامس: اكتب هدفًا ذكيًا لك

1) هدفي لهذا الشهر: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com