ورقة عمل

الصحة النفسية

المهارات الأسرية • الثالث المتوسط • الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) من علامات الصحة النفسية الجيدة (تقبل النفس ، الانعزال ، إهمال الدراسة)

2) يحتاج المراهق ليلًا إلى نوم (كافٍ ، قليل جدًا ، متقطع)

3) يمكن طلب الاستشارة الصحية عبر الرقم (٩٣٧ ، ٩٩٨ ، ٩٩٣)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الحزن والقلق من المشاعر الطبيعية. ( )

2) طلب المساعدة النفسية دليل ضعف. ( )

3) الحركة والمشي يحسنان المزاج. ( )

4) أشخّص نفسي بمرض من الإنترنت. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العامل ومثاله

عامل أسري: الحوار في البيت

عامل اجتماعي: مواقع التواصل

عامل شخصي: الثقة بالنفس

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول وسائل العناية بالصحة النفسية

النوم الكافي ، السهر الدائم ، الرياضة ، كتمان المشاعر ، تنظيم الوقت

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) شعرت بحزن وقلق مستمرين منذ أسابيع وأثّرا في دراستك: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com