ملخص درس

ملخص الدرس

# إدارة الذات

المهارات الأسرية | الثاني المتوسط | الفصل الدراسي الأول

| | |
|---|---|
| المادة | المهارات الأسرية |
| الصف | الثاني المتوسط |
| الفصل الدراسي | الفصل الدراسي الأول |
| اسم الطالب/ة | ..... |

**شرح الدرس واختباره**
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

**ورقة العمل**
تدرّب على الدرس

■ معنى إدارة الذات

• التحكم في الأفكار والمشاعر والسلوك والوقت لتحقيق الأهداف.

■ عناصرها

• الوعي بالذات: القوة والضعف.

• تحديد الأهداف الذكية.

• تنظيم الوقت.

• ضبط الانفعالات.

• التحفيز والمحاسبة اليومية.

■ الهدف الذكي

• محدد وقابل للقياس وقابل للتحقيق وواقعي ومحدد بزمن.

■ ضبط الغضب

• أتوقف وأتنفس وأسمي شعوري وأتحدث بهدوء.

■ تذكّر

• خطة أسبوعية ومراجعة ليلية تصنعان الفرق.