



ورقة عمل

مشاعري وكيف أعبر عنها

المهارات الأسرية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) في يوم العيد أشعر بـ (الفرح ، الحزن ، الخوف)
- (2) عند الغضب (أصرخ ، أسكت وأهدأ ، أضرب)
- (3) إذا خفت أخبر (والديّ ، لا أحد)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أعبر عن غضبي بتكسير الأشياء. ()
- (2) أقول عند الغضب: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ()
- (3) الحزن والخوف مشاعر يشعر بها الناس كلهم. ()
- (4) أضحك على زميلي إذا بكى. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات الهدوء عند الغضب بوضع الأرقام من 1 إلى 4

- () أجلس.
- () أسكت.
- () أتنفس ببطء.
- () أستعيد بالله.

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) قال النبي ﷺ: «لَا»
- (2) أنا لأن

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

