[ورقة عمل لمادة : **اللياقة والثقافة الصحية** / للصف: **الثاني ثانوي**]

عنوان الدرس	الضغوط النفسية		التاريخ	/ /	هـ
اسم الطالبة			الشعبة		

السؤال الأول: ضعي علامة (✓)أمام الجملة الصحيحة, وعلامة (✗)أمام الجملة الخاطئة

	العبارة	العلامة
١	هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما : الجهاز العصبي والجهاز التنفسي	[ ]
٢	من الأعراض الجسدية للضغوط النفسية مشاكل في المعدة	[ ]
٣	تعتبر الكوارث الطبيعية أو الحروب من الضغوطات الداخلية	[ ]
٤	يمكنك إدارة الضغوط النفسية بالتخلص من مسببات التوتر وعزيز الدعم الاجتماعي	[ ]

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- .....شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها		
الغضب	الصحة النفسية	الضغوط النفسية
٢- من أهم أسباب الضغوط النفسية :		
الضغوط الدراسية	التغيرات الرئيسة في الحياة	جميع ما ذكر
٣- من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية :		
الصداع	النسيان والقلق المستمر	سرعة الانفعال

معلمة المادة : .....

LIVEWORKSHEETS