

ورقة عمل الوحدة الأولى : المهارات الشخصية والاجتماعية

أسم الطالبية :

السؤال الأول : صلي المصطلح بالتعريف المناسب

المصطلح	التعريف
الضغوط الحياتية	التفكير بشكل مركز لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول إلى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها
الصراع	تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر بحيث يكون كل منهم مستعداً للمشاركة في سبيل إنجاز هدف متفق عليه بصورة مبسطة ومحددة
مهارة تحديد الأهداف الشخصية	مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
التعاون	عمل مقصود من طرف ما يؤثر سلباً على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه

السؤال الثاني : أكمل الفراغات التالية بما يناسبها

 تعزيز التواصل مع الآخرين
والمحافظة على الصحة الجسدية

 تبادل المعلومات وتوفير الوقت
والجهد والمال

 الإيمان بالقدر خيره وشره
 وإدارة المشاعر

1- من فوائد التعاون

2- من العوامل التي تساعد على اكتساب المرونة النفسية

3- من الطرق التي تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية