



اسم الطالبة:

اساليب التخلص من الضغوط

حددي الإجابات الصحيحة فيما يلي: (يوجد أكثر من اجابة صحيحة)

١- اساليب التخلص من الضغوط

ممارسة التمارين
البدنية

العزلة والابتعاد
عن الناس

استثمار الضغوط
ايجابياً

الشراهة في
الأكل

ادارة الوقت بشكل
جيد

٢- الهدى النبوي في معالجة الغضب .

الصلاة

النوم

الاستعاذة

الوضوء

تغيير الهيئة