مراجعة ختامية للفصل السادس

س1) عرفي المفاهيم التالية :

الصحة النفسية

.....

.....

احترام الذات (تقدير الذات)

.....

.....

الاضطراب النفسي

.....

.....

الضغوط النفسية

.....

.....

الاكتئاب

.....

.....

* * * * * * * * * * * * * * * * * *

س2) اختاري عبارة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ إن وجد :

1- الصحية النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيف مع أنواعها الإجهاد الاعتيادية .

.....

2- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد .

.....

LIVEWORKSHEETS

3- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً الشباب فقط .

4- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى أخر ، نظراً لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه .

5- الحزن أمر غير طبيعي ، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب .

6- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني وتنظيم الوقت وطلب المساعدة .

7- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج ، وكلما بدأ العلاج مبكراً ، زادت فعاليته ونجاحه .

* * * * * * * * * * * * * * * * *

س3) اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية :

أ) القلق والانزعاج الدائم
ب) العناية بالوقت خلال اليوم
ج) الحرص على أداء الواجبات
د) القلق قبل الاختبارات

2- من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية :

أ) القلق المستمر
ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد
ج) الشعور بالإرهاق
د) تصلب العضلات

3- يُعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

أ) المتاعب اليومية
ب) الفقدان
ج) تغير المنزل
د) سفر الأصدقاء

4- إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :

أ) التفاؤل
ب) التشدد
ج) الغيرة
د) الحسد

* * * * * * * * * * * * * * * * *

إعداد المعلمة / زهراء البردوي

LIVEWORKSHEETS