



أوراق عمل : مادة / المهارات الحياتية
الوحدة : الأولى
الدرس (٣) : التعامل مع الضغوطات الحياتية

الاسم : الصف : ثالث ثانوي الشعبة :



السؤال الأول: ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة

الجملة	العلامة
١ الطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة تؤثر على حياتنا وصحتنا واتجاهاتنا	[]
٢ نادراً ما يتعرض الانسان إلى ضغوط اجتماعية ونفسية	[]
٣ تتفاعل الأحداث الداخلية والخارجية في حياة الانسان و تحدث شعوراً بالضغوط الحياتية.	[]
٤ من سنن الحياة التعرض للضغوط الحياتية	[]



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

١. مصادر الضغوط الخارجية تشمل :	أ- المشكلات المالية والأسرية	ب- الإصابة بالأمراض.	ج- الهوايات والمواهب.
٢. التوتر والغضب سبب في :	أ- قوة الذاكرة.	ب- اضطراب النوم والعظام.	ج- قوة الإرادة.
٢. من طرق التعامل مع الأفكار السلبية :	أ- تكرار العبارات الإيجابية	ب- الشدة في جميع الأمور	ج- تحديد أهداف فوق الامكانيات

السؤال الثالث: ضعي المصطلح المناسب في الفراغ:
 (إدارة المشاعر - ضغوط الحياة - حل المشكلات)

المصطلح	التعريف
١	هي مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة
٢	هي القدرة على إدراك الفرد لمشاعره وكذلك فهم مشاعر الآخرين وتقبل تلك المشاعر والسيطرة عليها بنجاح والقدرة على اظهار المشاعر بشكل صحيح.

معلمة المادة :

