



أوراق عمل : مادة / المهارات الحياتية
الوحدة : الأولى
الدرس (٤) : المرونة النفسية

الاسم : الصف : ثالث ثانوي الشعبة :



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

الجملة	العلامة
١ يمكن تطوير المرونة النفسية عند الفرد	[]
٢ يفضل الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي اختصاراً للوقت والجهد	[]
٣ من صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية عدم قبول النقد البناء	[]
٤ أول مراحل المرونة النفسية ، رفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي	[]



السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

١. من أمثلة الصعوبات التي قد تواجهنا في رحلة الحياة :	أ- الكوارث الطبيعية والحوادث الصادمة.	أ- الضغوط المالية.	ج- جميع ما ذكر.
٢. أبعاد المرونة النفسية :	أ- القوة - السعادة	ب- التعامل - التكيف	ج- الزمن والمكان

السؤال الثالث: ضع المصطلح المناسب في الفراغ:
(الاستبصار - التكيف - المرونة النفسية)

المصطلح	التعريف
١	هي ادراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها وهي تمثل القدرة على التكيف مع الشدائد أو الصدمات أو التهديدات أو أي مصدر للتوتر.
٢	هي القدرة على التواصل مع الذات والآخرين.

معلمة المادة :