

ورقة عمل درس مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

اسم الطالبة/

س٤ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:



- تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغط الذي تتم مواجهته. ()
- يُعدُّ وجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا حالة صحية. ()
- جميع الضغوط مؤذية للإنسان. ()
- تتأثر قدرة الفرد على معالجة الضغوط باتجاهاته نحو نفسه والآخرين. ()
- المرونة في مقابلة الشدائد تخفف من آثارها السلبية على الإنسان. ()

اعداد/ ريفان السلمي