



[ورقة عمل لمادة : اللياقة والثقافة الصحية / للصف: الثاني ثانوي]

عنوان الدرس	الضغوط النفسية	التاريخ	/	/	هـ
اسم الطالبة	الشعبة				

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

العلامة	العبارة
[]	١ هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما : الجهاز العصبي والجهاز التنفسي
[]	٢ من الأعراض الجسدية للضغوط النفسية مشاكل في المعدة
[]	٣ تعتبر الكوارث الطبيعية أو الحروب من الضغوطات الداخلية
[]	٤ يمكنك إدارة الضغوط النفسية بالتخلص من مسببات التوتر وتعزيز الدعم الاجتماعي

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١-.....شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها		
الغضب	الصحة النفسية	الضغوط النفسية
٢- من أهم أسباب الضغوط النفسية :		
الضغوط الدراسية	التغيرات الرئيسية في الحياة	جميع ما ذكر
٣- من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية :		
الصداع	النسيان والقلق المستمر	سرعة الانفعال