



**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- الإصابات 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 : .....

