



ورقة عمل رقم (15) / الصحة الجسمية والصحة النفسية و العاطفية

الاسم:	المادة:	العلوم
الصف:	الرابع : (أ ب ج د)	التاريخ:
		2025 / 11 /

الاهداف : التعرف على مفاهيم الدرس / التعرف على طرق المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية

السؤال الاول : اكتب المصطلح او المفهوم المناسب

المصطلح	التعريف
	الحالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة اعضاءه جميعها وقيامها بوظائفها و قدرة الجسم على مقاومة الامراض
	قدرة الشخص على الشعور بالعواطف الانسانية و ضبط انفعالاته و مدى توافقه مع البيئة
	الشخص الذي لا يسمع
	الشخص الذي لا يرى

السؤال الثاني : اكمل الجدول التالي للتعرف على طرق المحافظة على صحتنا الجسمية و صحتنا النفسية و العاطفية

الصحة الجسمية/الصحة النفسية و العاطفية	الامور التي يجب اتباعها للمحافظة على صحتنا
الصحة	شرب كميات كافية من الماء يوميا
الصحة	تناول الاغذية المتوازنة
الصحة	ممارسة الرياضة
الصحة	مراجعة الطبيب بشكل دوري
الصحة	الاهتمام بنظافة الجسم
الصحة	عدم تناول الدواء الا بعد استشارة الطبيب
الصحة	التأمل
الصحة	تكوين الصداقات
الصحة	تجنب الانفعالات
الصحة	تقبل رأي الآخر
الصحة	بناء علاقات ودية مع الآخرين
الصحة	الاسترخاء

السؤال الثالث : صنف السلوكيات اتي تعبر عنها الصور التالية الى سلوك صحيح و سلوك خاطئ





قسم العلوم