



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

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

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

السؤال الاول : اكتب المصطلح او المفهوم المناسب

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

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

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

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



تكوين صداقات

سلوك صحيح



الحوار
و تقبل الرأي

سلوك صحيح



التأمل

سلوك صحيح



تناول غذاء غير صحي

سلوك خاطئ



قسم العلوم