



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

الاسم:	المادة:	العلوم
الصف:	الترابح : (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
الصحة الجسمية	الحالة التي يتمتع فيها الجسم بسلامة اعضاءه جميعها وقيامها بوظائفها و قدرة الجسم على مقاومة الامراض
الصحة النفسية	قدرة الشخص على الشعور بالعواطف الانسانية و ضبط انفعالاته و مدى توافقه مع البيئة
الاصم	الشخص الذي لا يسمع
الكفيف	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 الجسمية	شرب كميات كافية من الماء يوميا
الصحة الجسمية	تناول الاغذية المتوازنة
الصحة الجسمية / الصحة النفسية	ممارسة الرياضة
الصحة الجسمية	مراجعة الطبيب بشكل دوري
الصحة الجسمية	الاهتمام بنظافة الجسم
الصحة الجسمية	عدم تناول الدواء الا بعد استشارة الطبيب
الصحة النفسية	التأمل
الصحة النفسية	تكوين الصداقات
الصحة النفسية	تجنب الانفعالات
الصحة النفسية	تقبل رأي الآخر
الصحة النفسية	بناء علاقات ودية مع الآخرين
الصحة النفسية	الاسترخاء

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

ممارسة الرياضة

سلوك صحيح



زيارة الطبيب

سلوك صحيح



الصراخ و الانفعال

سلوك خاطئ



الوحدة و الانعزال

سلوك خاطئ



المشاجرة

سلوك خاطئ



تناول الغذاء الصحي

سلوك صحيح



النظافة الشخصية

سلوك صحيح



شرب الماء

سلوك صحيح



تكوين صداقات

سلوك صحيح



الحوار
و تقبل الرأي

سلوك صحيح



التأمل

سلوك صحيح



تناول غذاء غير صحي

سلوك خاطيء



قسم العلوم