

ملخص درس الأمن النفسي بطريقة سؤال وجواب



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف التاسع ← تربية اسلامية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-11-07 13:47:08

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
تربية اسلامية:

إعداد: علي السيد إسماعيل

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة تربية اسلامية في الفصل الأول

ملخص شرح درس المجلس النبوي بطريقة سؤال وجواب

1

ملخص درس دعوة نوح بطريقة سؤال وجواب

2

ملخص درس سورة الإسراء (١١١ - ١٠٥)

3

ملخص درس سورة الحجرات (٨٧ - ٩٩)

4

ملخص ومراجعة درس صلح الحديبية بطريقة سؤال وجواب

5

درس: الأمن النفسي

أ. علي السيد إسماعيل

الصف: التاسع



ما المقصود بالأمن النفسي؟ شعور الفرد بالراحة والاطمئنان الداخلي.

ما أهمية الأمن النفسي في حياة الإنسان؟ يمنح الإنسان القدرة على العمل والتقدم في حياته بثبات واستقرار.

عوامل تحقيق الأمن النفسي:

تمسك المسلم بدينه، والتسامح والتقبل، والتعاون، والاحترام، ومشاركة أفراد المجتمع، والصحة الجسمية.

إجابة نشاط: أنا أمل وأقارن



الشعور بالسعادة والرضا والراحة والتوازن النفسي.

الأثر في النفس.

الشعور بالقلق والتوتر، والضغط النفسي.

لا يتردد في طلب المساعدة

إجابة نشاط: أتدبر وأستنتج

الآية الكريمة	المهذّب	العلاج
﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضُّ أَخَذَ الْأَلْوَابَ﴾ (الأعراف: ١٥٤).	الغضب.	الاستعاذة بالله من الشيطان، الوضوء، تغيير الهيئة.
﴿قَالُوا أَطِيزَنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ﴾ (النمل: ٤٧).	التشاؤم.	التفاؤل والأمل، والتوكل على الله، والإيمان بالقضاء والقدر.
﴿أَمَّا يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (النساء: ٥٤).	الحسد.	يقنع، ويسأل الله من فضله، ويحب لأخيه ما يحب لنفسه، ويجتهد ويأخذ بأسباب النجاح.
﴿وَقَالَ الرَّسُولُ يَرْبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا﴾ (الفرقان: ٣٠).	هجر القرآن.	الإقبال على القرآن تلاوة وحفظاً، وقراءة ما تيسر منه يومياً.

إعداد: علي الشيد إسماعيل

94553705



لا تتردد في طلب المساعدة



الإجابة

النشاط

أولاً

م	النص الشرعي	الحال	
		أمن نفسي	قلق نفسي
١	﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: ١٢٤).	✓	
٢	﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨).		✓
٣	﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: ١٥٦).	✓	
٤	﴿وَحَلَفَ مِنْ بَعْدِهَا خَلْفَ أَصَاغُوا الصَّلَاةَ﴾ (مريم: ٥٩).	✓	
٥	قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا أَخْطَأَ خَطِيئَةً نُكْتُتَ فِي قَلْبِهِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ" الترمذي، السنن، رقم الحديث: ٢٣٢٤.	✓	

ثانياً

- ١ عليها أن تبدأ صفحة جديدة، وتترك الماضي وتتجاوز، وتطلق في حياتها متفائلة.
- ٢ عليها أن تخطط جيداً لزمناً تعلمها وتثمره بالشكل الصحيح؛ حتى يجنبها الارتباك والقلق عند تأديتها للامتحان.
- ٣ عليه أن يحرص على تكوين علاقة آمنة ومستقرة مع أسرته؛ لأن العنف يؤثر سلباً في أبنائه وينفرهم منه.
- ٤ عليه أن يمتنع عن التمر؛ لأنه سلوك منبوذ، وخلق مذموم، يهدم العلاقات، ويصنع الفرقة بين الزملاء. (تقبل الإجابة بما يفيد المعنى).

ثالثاً

- ١ الأمراض، خاصة العصبية والنفسية - القلق والتوتر - إهمال الدراسة - تضييع العبادات.
- ٢ الابتعاد عن الأجهزة، أو استخدامها وقتاً قصيراً، وبإشراف الوالدين، شغل وقت الفراغ بالرياضة المفيدة، والبرامج الهادفة.

94553705



لا تتردد في طلب المساعدة