

ملخص الوحدة الأولى التوعية الصحية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-28 19:32:08

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الالكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

إعداد: منى الحنايا

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

ورقة عمل تفاعلية عن الصحة النفسية

1

بوربوينت درس الصحة النفسية 1

2

الوحدة الأولى التوعية الصحية السعادة

3

عرض بوربوينت الوحدة الثانية الاحتفال بالمناسبات الوطنية والاجتماعية

4

بوربوينت الوحدة الرابعة العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

5

الوحدة الأولى : وحدة التوعية الصحية

- الصحة النفسية
- الذكاء العاطفي
- التسليم الدوائي

1

الصحة النفسية

المفاهيم الرئيسية :

- المراهقة
- السعادة



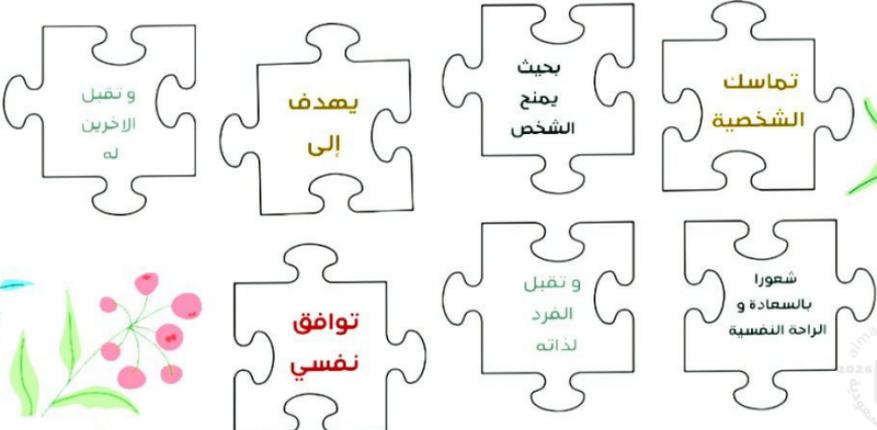
2

لاحظي الصور التالية .. هل باعتقادك أن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بالصحة النفسية !
و لديهم توافق نفسي ! و تقبل لذات و الآخرين !



3

من خلال الصور السابقة و الكلمات التالية نكون معا مفهومنا علميا عن الصحة النفسية !



4



برأيك ..

هل الصحة النفسية تُعزز
مناعة الجسم !



برأيك ..

ما علاقة الصحة النفسية
بتطور المجتمع و نموّه ؟!

VISION 2030

رؤية 2030

برنامج جودة الحياة
إثراء



بمشاركة مجموعتك فكري ..
ماهي سمات الشخص المتمتع بالصحة
النفسية ؟!



من حيث :

- تقدير الذات
- السعادة و الحزن
- الإنجازات
- مواجهة الحياة

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

1- التوافق مع النفس و تقدير الذات و احترامها و اشباع الحاجات و الدوافع الأساسية و الشعور بالإمان و الثقة و الطمأنينة .

2- الشعور بالسعادة مع الآخرين و يظهر ذلك في حبه للآخرين و احترامهم و القدرة على إقامة العلاقات الإجتماعية .

3- تحقيق الذات و استثمار القدرات من خلال التقييم الواقعي للنفس و تقبل مبدأ الفروق الفردية و احترامها ، و تقدير الذات و استثمار نقاط القوة و تنميتها .

4- القدرة على مواجهة مطالب الحياة من خلال تقبل الواقع و اكتساب الخبرات الجديدة و حل المشكلات التي تواجهه .



الصحة النفسية للمراهقين

هناك بعضًا من العوامل و الأسباب التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين! لنكتشفها معًا من خلال التمرين التالي ..

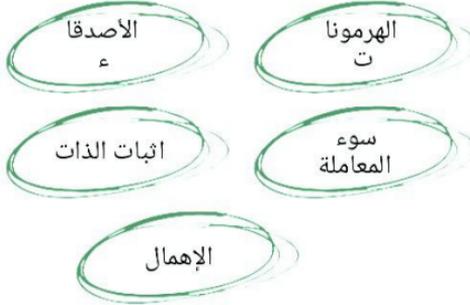


اضغط هنا للإنتقال لصفحة التمرين



الصحة النفسية للمراهقين

هناك بعضًا من العوامل و الأسباب التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين



أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد

و المجتمع :

1- بناء مجتمع سليم قادر على التطور ، و مستثمر لقدرات أفراده

2- الحد من المشكلات الإجتماعية

3- تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع و تقديم الدعم لهم

4- خفض معدلات الإعتداء على الآخرين .

أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد و المجتمع :

- 1- بناء مجتمع سليم قادر على التطور ، و مستثمر لقدرات أفراده
- 2- الحد من المشكلات الإجتماعية
- 3- تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع و تقديم الدعم لهم
- 4- خفض معدلات الإعتداء على الآخرين .

مهمة اليوم



فكري في مفهوم السعادة من وجهة

نظرك .

- نشاط 1 صفحة 11 -

سنناقش الإجابات بداية الحصة القادمة و نكمل موضوع الصحة النفسية و السعادة



معلمة التربية الأسرية :

أ . منى الحنايا