

عرض بوربوينت الصحة النفسية



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: 12:17:25 2026-02-02

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات 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:

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

عرض بوربوينت درس الذكاء العاطفي

1

اختبار المهارات الحياتية والأسرية نهائي انتساب

2

اختبار منتصف الفصل الفكري مع الإجابة مهارت حياتية وأسرية

3

اختبار فكري مهارات حياتية وأسرية مع الحل

4

رابط تحميل كتاب المهارات الحياتية والأسرية للفصل الثاني طبعة العام 1446هـ

5



MENTAL
HEALTH



MENTAL
HEALTH



الصحة
النفسية
سنحدث في هذا العرض عن
المفهوم،
الأهمية، العلامات والأعراض،
الاضطرابات الشائعة، وكيفية
الحفاظ عليها وتعزيزها.

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة

التأكتئاب

اضطراب يسبب الحزن والاكتئاب الشديدين،
وتغييرات في المزاج والنشاط اليومي.

اضطراب طيف التوحد

اختلال يؤثر على المهارات
الاجتماعية والتواصل
والانتباه والتركيز.

اضطراب يسبب التوتر والخوف
المستمر، وصعوبة التركيز والاسترخاء.

اضطراب الشخصية الانفصالية

اضطراب يسبب عدم
الاستقرار العاطفي والسلوكي،
وصعوبة التعامل مع الآخرين.



كيفية الحفاظ على الصحة النفسية

1

ممارسة التمارين
الرياضية

نيرامتلا دعاست
نيسحت يف ةيضائرا
رتوتلا ليلقتو جازملا
قلقلاو

2

تعلم تقنيات التنفس
العميق

تاينقتلا دعاست
لثم ةيسفئلا
يف قيمعلا سفتئلا
لقعلا ةئدهت
تهتلا ففخته

3

الحفاظ على اتصال
اجتماعي قوي

عم لصاوتلا
ةلئاعلاو ءاقدصألا
ءانب يف دعاسي
ةيحص تاقالع

العلاج النفسي

- 1 جالعا لثم ةفلتخم اغاونا يسفنلا جالعا نمضتي
بلا فدهي ،ةثدا حملاب جالعاو يفرعما يكلوسلا
تايجيتارتسا ريوطنو ةيسفنلا لكاشملا ةجلاعم
اهعم لامعتلا
- 2 ةيسفنلا تاردقلاو تاراهملا زيزعت بلع زكرت ةيلمع
وأ ةيسفن تبارطضا نم نوناعي نيذلا دارفألل
ةبلقلا تاردقلا بف صقن

التوعية والتثقيف حول الصحة



التوعية العامة

ةحارصب ثدحتلا عيجشت
ةيسفنلا ةحصلا نع
تامولعما ريفوتو
روهمجلا ةحيحصلا

التثقيف في المدارس

ةيميلعت جمارب ريفوت
نيملعماو بالطلل
ةحصلا لوح
ةيفيكو ةيسفنلا

ورش العمل والفعاليات

تنظيم ورش العمل
والفعاليات الخاصة
بالصحة النفسية لزيادة
الوعي وتقديم الدعم.



نراجع معدلات ممارسة التمارين لدى الشباب وتأثيره
في صحتهم النفسية

١- ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

- ١- من خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية تحقيق الذات واستثمار القدرات ()
- ٢- تطورا على الجسم في فترة المراهقة تغيرات هرمونية تسبب تقلبات مزاجية ()
- ٣- ان تعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع يزيد من معدلات الاعتماد على الآخرين ()
- ٤- من مزايا التمتع بروح معنوية عالية تجعلك اكثر ايجابية تجاه الحياة والاكثر سعادة ()

٢- اكمل المخطط التالي:

استراتيجيات لزيادة
الشعور بالسعادة