

المعلم الإلكتروني الشامل 2024 - 2025

1. الفكرة الرئيسية: أوضح العلاقة المتبادلة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية.

علاقة تبادلية؛ فعندما يصاب الشخص بمشكلة صحية جسمية تتأثر حالته النفسية بذلك ويشعر بالقلق والتوتر، وكذلك تؤثر الانفعالات النفسية في الصحة الجسمية، فيشعر الشخص بالتعب الجسدي والإرهاق، وقد يتطور ذلك إلى أمراض جسمية.

2. المفاهيم والمصطلحات: أضع المفهوم المناسب في الفراغ:
تعني قدرة الشخص على (الصحة النفسية والعاطفية) الشعور بالعواطف الإنسانية وضبط انفعالاته ومدى توافقه مع بيئته.

3. أبين أهمية بناء علاقات ودية مع الآخرين.
تجنبنا الانفعالات وتعزز مشاعرنا الإيجابية، ما يؤدي إلى المحافظة على صحتنا النفسية والعاطفية

4. التفكير الناقد: ما النصائح التي أقدمها لزميل سريع الانفعال والتوتر؟

الابتعاد عن المواقف التي تسبب له التوتر، بناء صداقات مع زملاء متفائلي لديهم القدرة على ضبط انفعالاتهم

المعلم الإلكتروني الشامل 2024 - 2025

5. أعطي أمثلة على مشكلات جسمية ونفسية وعاطفية شائعة في المجتمع.

جسمية، مثل: أمراض السكري والضغط،
والجلطات الدماغية والقلبية، والأنفلونزا
نفسية، مثل: الاكتئاب، الوسواس القهري

6. ذهب سالم إلى المدرسة وهو مصاب بالإنفلونزا وبعد عدة أيام أصيب عدد من زملائه في الصف بها ما السبب الأرجح في أن بعض زملائه قد أصيب بالإنفلونزا وبعضهم الآخر لم يصب بها؟
الذين لم يصابوا لديهم مناعة ضد هذا النوع
من الأنفلونزا، والذين أصيبوا ليس لديهم هذه المناعة



7. **استنتج**

- للحصول على الأنواع المختلفة من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم للنمو والقيام بأنشطته المختلفة

- تقلل من احتمالية الإصابة بالسمنة،
وتساعد الجسم على تنظيم أنشطته المختلفة

المعلم الالكتروني شامل 2024 -
2025

المعلم الالكتروني شامل