



أهلاً وسهلاً بكم  
في التربية الأخلاقية

خطة سير الحصبة  
الدرسية عن بعد..

عنوان الدرس  
والتهيئة

التقويم الختامي  
والتغذية  
الراجعة

عرض الدرس  
والأنشطة  
المصاحبة

عرض نواتج  
الدرس



# الصحة النفسية والمرضى النفسي





## نواتج التعلم

أهمية كل من الصحة النفسية والجسدية للإنسان

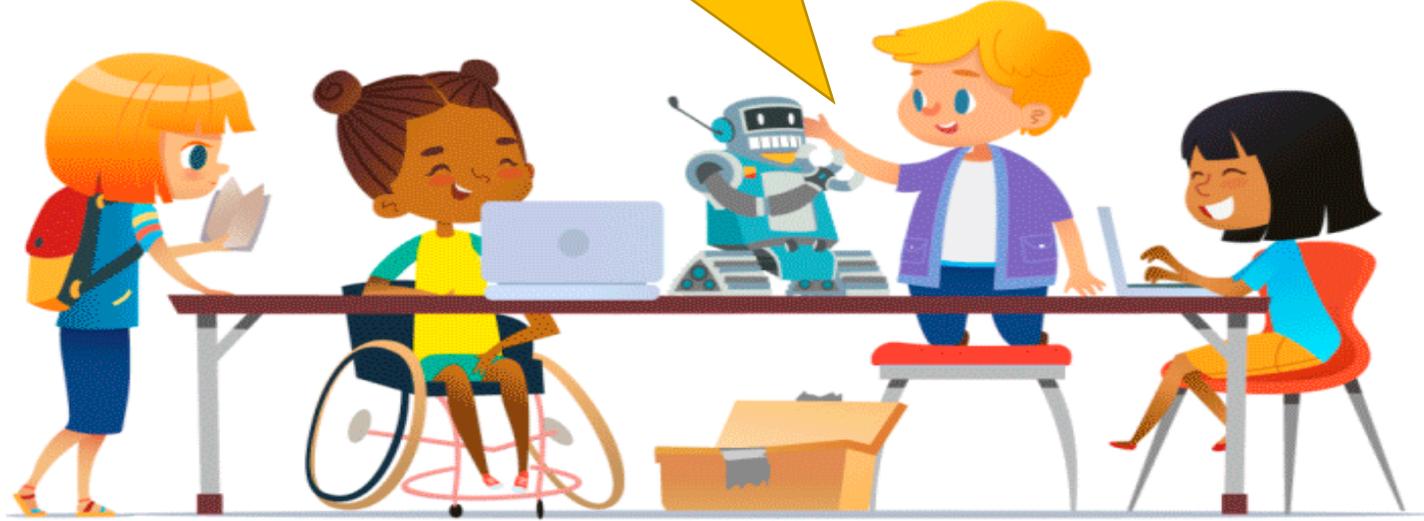


الطرق التي نستطيع أن نحافظ بها على صحتنا النفسية

الاطلاع على المشكلات التسع التي يعاني منها  
الأفراد فترة النمو



سنتعرف على  
المفردات الجديدة  
لدرس اليوم





المفردات الجديدة



التواصل  
الصحة النفسية



مشكلات



# الصحة النفسية والمرض النفسي



ما المقصود بالصحة النفسية ؟  
وما أهميتها في الحياة ؟



الصحة النفسية هي حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه .

• تشمل صحتنا النفسية سلامتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية .

• فهي تؤثر في طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا .



شكل (1) يوضح مفهوم الصحة النفسية



ادراك  
الطاقة  
القصوى

تتيح الصحة  
النفسية  
الايجابية  
للانسان

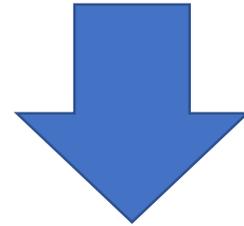
التغلب علي  
ضغوط  
الحياة

العمل  
بفاعلية

تقديم  
اسهامات  
للمجتمع

# ❖ ما العلاقة بين الصحة النفسية والصحة الجسدية ؟

• ترتبط الصحة النفسية بالصحة الجسدية ارتباطا شديدا .

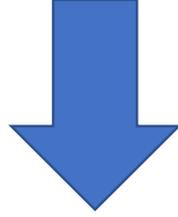


كلما قل نشاطك زاد احتمال معاناتك من مشكلات نفسية  
وجسدية .

اليوم العالمي للصحة النفسية هو 10 أكتوبر من كل عام .



ما هو المرض النفسي ؟



✓ عبارة عن اضطرابات في عمل الدماغ ، وله أسباب كثيرة ، وينتج عن تفاعلات معقدة بين جينات الشخص وبيئته .



# 1. اضطرابات المزاج .



## 2 • اضطرابات القلق .



# 3 . الاضطرابات النفسية .



# 4 . اضطرابات الأكل .



# 5. اضطرابات النمو .



# 6 . اضطرابات الوسواس القهري .



# 7 . الأدمان .



# 8 . الصدمة .



# 9. ايزاء النفس .



# كيفية التغلب علي مشكلات الصحة النفسية ؟

أحد الأجزاء الأساسية في حل المشكلات النفسية، هي العلاج السلوكي المعرفي، المبني على تغيير العادات والسلوكيات، وتغيير أيضاً المفاهيم والقناعات.. يمكن أن يكفي العلاج السلوكي المعرفي في الكثير والكثير من المشكلات النفسية.

أتمني لكم النجاح والتوفيق  
النهائية

ماذا تعلمت من حصة اليوم؟





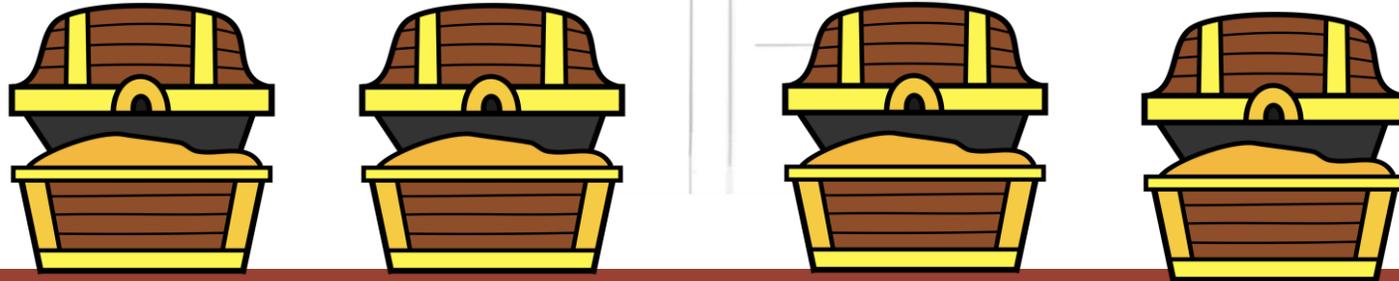
انتهت الحصة





مقتبس من البرنامج الشهير لقناة سما دبي  
والمذيع المميز عبدالله اسماعيل

تصميم: زينة المرزوقي

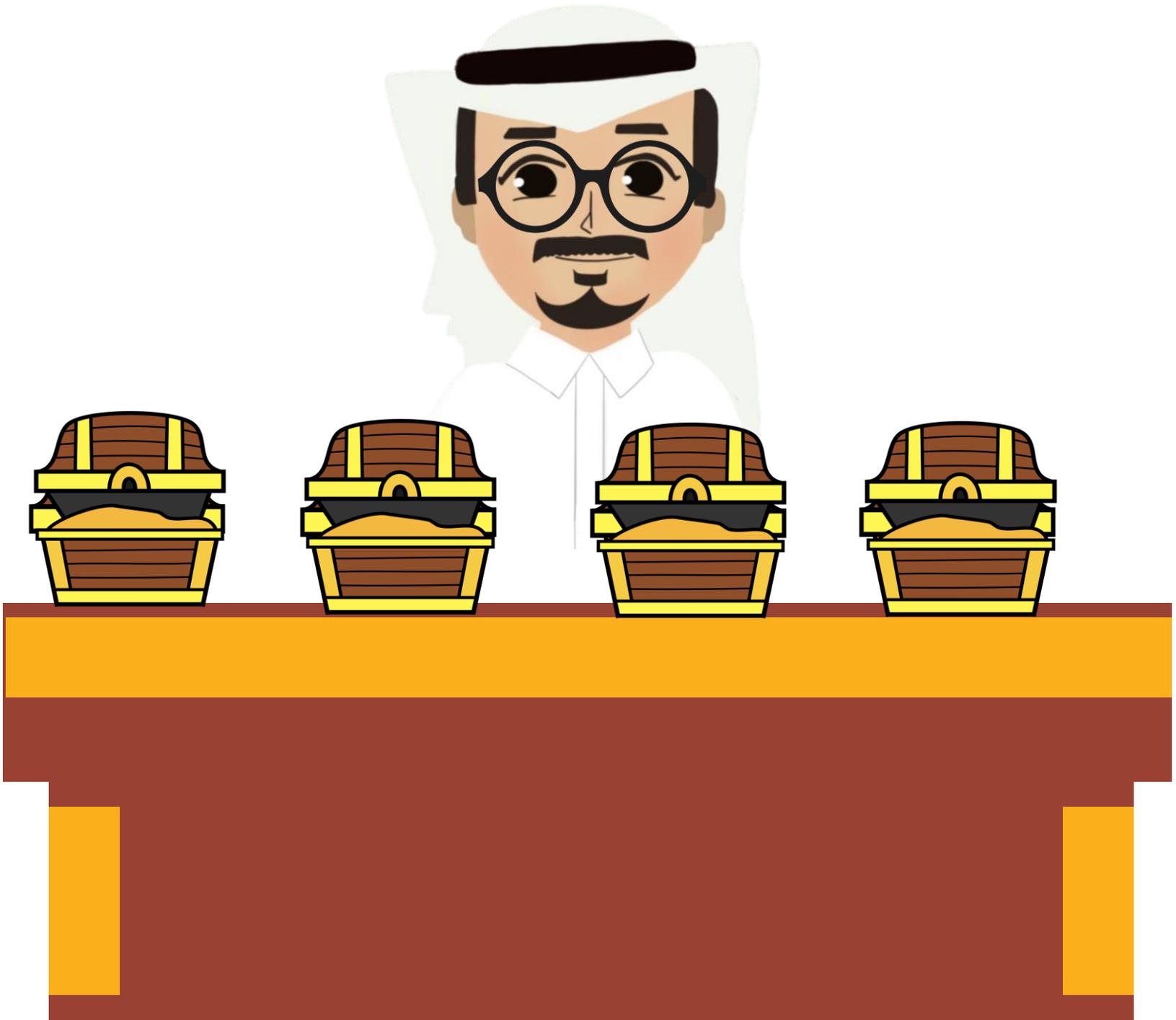


## برنامج المندوس

لكل عابر مر من هنا  
كن كالغيث وأروي قبر أبي بدعائك

للمزيد من الملفات يرجى الإنضمام للقناة

[https://t.me/zaina\\_almarzooqi](https://t.me/zaina_almarzooqi)





# الصحة النفسية والصحة الجسدية ضرورية للإنسان

صح





الاضطرابات النفسية تسبب مشاكل منها الأدمان

صح





الصحة النفسية ضرورية للانسان ولكن وجود المشاكل تسبب

الخوف والقلق





من أجل حياه ..... يجب أن أحافظ على صحتي النفسية

صحية



