



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة في العبارات التالية:

- أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. (✓)
- ب - لا أتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راضٍ عن نفسي. (X)
- ج - أوضح الرسالة التي أرغب في توصيلها للآخرين. (✓)
- د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. (✓)
- هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. (X)

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة التالية:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



لا تضجر ؛ كن إيجابياً تفاعل وتفاعل فغداً أجمل

٣ : التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

كتمان المشاعر السلبية باستمرار يؤدي إلى حدوث الأمراض المزمنة والأمراض النفسية
أفصح عن مشاعرك السلبية ولا تكبتها فهي تخلصك من الانفعال الزائد وتريحك نفسياً

٤ : اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، وبعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحدث معك.

تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.

تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.

تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.

تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.

٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً أنت جاهل.

تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

تضحك وتحتوي الموقف.

كيف حكمت أنني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتي بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستصرف.

تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرجا أو أخرج.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.

الوحدة الثالثة المهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



موقع بداية التعليمي | beadaya.com



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.