



الفصل الدراسي
الأول
٢٠٢٣/٢٠٢٢

الدرس الثاني
الصحة الجسمية
والنفسية

الوحدة الرابعة
جسم الإنسان
وصحته

الصف
الرابع

المادة
العلوم

منهاج
أردني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- ١- الصحة التي تشمل قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والتغيرات جميعها، هي:
أ- الجسمية
ب- النفسية
ج- الجسمية والنفسية
د- النفسية والعاطفية
- ٢- الصحة التي تشمل مدى توافق وتكيف الشخص مع بيئته وقدرته على ضبط انفعالاته، هي:
أ- الجسمية
ب- النفسية
ج- الجسمية والنفسية
د- النفسية والعاطفية
- ٣- واحدة من الآتية ليست من الأمور التي يجب اتباعها للمحافظة على صحتنا النفسية والعاطفية:
أ- تجنب الانفعالات
ب- الاهتمام بنظافة الجسم
ج- التحكم بالمشاعر
د- تقبل الرأي الآخر
- ٤- يسمّى الشخص الذي لا يمكنه السمع:
أ- الأعمى
ب- الأعمى
ج- الأصم
د- الأعرج
- ٥- يسمّى الشخص الذي لا يمكنه الإبصار:
أ- الأعمى
ب- الأعمى
ج- الأصم
د- الأعرج
- ٦- إحدى الآتية تعد من طرائق المحافظة على الصحة النفسية والعاطفية:
أ- تناول الأدوية
ب- تجنب الانفعالات
ج- رفض الرأي الآخر
د- عدم التواصل مع الآخرين
- ٧- الحواس المستخدمة عند مشاهدة فيديو تعليمي، هي:
أ- الإبصار فقط
ب- الإبصار والسمع
ج- الإبصار واللمس
د- جميع الحواس
- ٨- العضو المسؤول عن حاسة الشم في جسم الإنسان، هو:
أ- الأنف
ب- العين
ج- الفم
د- الدماغ
- ٩- إن التوتر والقلق يؤثران بشكل إيجابي على الصحة الجسمية
أ- العبارة صحيحة
ب- العبارة خاطئة
- ١٠- لا توجد تأثيرات متبادلة بين كل من الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية
أ- العبارة صحيحة
ب- العبارة خاطئة

السؤال الثاني أذكر أمثلة على مشكلات جسمية ونفسية وعاطفية شائعة في المجتمع؟

- ١- مشكلات جسمية:
٢- مشكلات نفسية وعاطفية:

السؤال الثالث صنّف الارشادات الصحية الآتية إلى ارشادات للمحافظة على الصحة الجسمية أو النفسية والعاطفية:

- (تجنب الانفعالات)
(بناء علاقات ودية مع الآخرين)
(التحكم بالمشاعر)
(ممارسة الرياضة)
- (شرب كميات كافية من الماء يوميًا)
(تناول الأغذية المتوازنة)
(تقبل الرأي الآخر)
(مراجعة الطبيب بشكل دوري)

صحة نفسية وعاطفية	صحة جسمية





الفصل الدراسي
الأول
٢٠٢٣/٢٠٢٢

الدرس الثاني
الصحة الجسمية
والنفسية

الوحدة الرابعة
جسم الإنسان
وصحته

الصف
الرابع

المادة
العلوم

منهاج
أردني

السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- ١- الصحة التي تشمل قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والتغيرات جميعها، هي:
 - أ- الجسمية
 - ب- النفسية
 - ج- الجسمية والنفسية
 - د- النفسية والعاطفية
- ٢- الصحة التي تشمل مدى توافق وتكيف الشخص مع بيئته وقدرته على ضبط انفعالاته، هي:
 - أ- الجسمية
 - ب- النفسية
 - ج- الجسمية والنفسية
 - د- النفسية والعاطفية
- ٣- واحدة من الآتية ليست من الأمور التي يجب اتباعها للمحافظة على صحتنا النفسية والعاطفية:
 - أ- تجنب الانفعالات
 - ب- الاهتمام بنظافة الجسم
 - ج- التحكم بالمشاعر
 - د- تقبل الرأي الآخر
- ٤- يسمّى الشخص الذي لا يمكنه السمع:
 - أ- الأعمى
 - ب- الأعشى
 - ج- الأصم
 - د- الأعرج
- ٥- يسمّى الشخص الذي لا يمكنه الإبصار:
 - أ- الأعمى
 - ب- الأعشى
 - ج- الأصم
 - د- الأعرج
- ٦- إحدى الآتية تعد من طرائق المحافظة على الصحة النفسية والعاطفية:
 - أ- تناول الأدوية
 - ب- تجنب الانفعالات
 - ج- رفض الرأي الآخر
 - د- عدم التواصل مع الآخرين
- ٧- الحواس المستخدمة عند مشاهدة فيديو تعليمي، هي:
 - أ- الإبصار فقط
 - ب- الإبصار والسمع
 - ج- الإبصار واللمس
 - د- جميع الحواس
- ٨- العضو المسؤول عن حاسة الشم في جسم الإنسان، هو:
 - أ- الأنف
 - ب- العين
 - ج- الفم
 - د- الدماغ
- ٩- إن التوتر والقلق يؤثران بشكل إيجابي على الصحة الجسمية
 - أ- العبارة صحيحة
 - ب- العبارة خاطئة
- ١٠- لا توجد تأثيرات متبادلة بين كل من الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية
 - أ- العبارة صحيحة
 - ب- العبارة خاطئة

السؤال الثاني أذكر أمثلة على مشكلات جسمية ونفسية وعاطفية شائعة في المجتمع؟

- ١- مشكلات جسمية: السكري والضغط والأنفلونزا
- ٢- مشكلات نفسية وعاطفية: القلق والتوتر والاكتئاب

السؤال الثالث صنّف الارشادات الصحية الآتية إلى ارشادات للمحافظة على الصحة الجسمية أو النفسية والعاطفية:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| (شرب كميات كافية من الماء يومياً) | (تجنب الانفعالات) |
| (تناول الأغذية المتوازنة) | (بناء علاقات ودية مع الآخرين) |
| (تقبل الرأي الآخر) | (التحكم بالمشاعر) |
| (مراجعة الطبيب بشكل دوري) | (ممارسة الرياضة) |

صحة نفسية وعاطفية	صحة جسمية
تجنب الانفعالات	شرب كميات كافية من الماء يومياً
بناء علاقات ودية مع الآخرين	تناول الأغذية المتوازنة
التحكم بالمشاعر	ممارسة الرياضة
تقبل الرأي الآخر	مراجعة الطبيب بشكل دوري

