1 **الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ:** أَضَعُ الْمَفْهومَ الْمُناسِبَ في الْفَراغِ:

- (.....): الْحالَةُ الَّتي يَتَمَتَّعُ فيها الْجِسْمُ بِسَلامَةِ أَعْضائِهِ جَميعِها.
- (.....): هُوَ الشَّخْصُ الَّذي لا يُمْكِنُهُ السَّمْعُ.

أُجيبُ عَنِ الْأَسْئِلَةِ الْآتِيَةِ:

2 أُقارِنُ بَيْنَ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعاطِفِيَّةِ وَالصِّحَّةِ الْجِسْمِيَّةِ.

3 أَقْتَرِحُ طَرائِقَ لِتَعْزيزِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعاطِفِيَّةِ لَدى النّاسِ في الْمُجْتَمَعِ.

4 أَقْتَرِحُ مُمارَساتٍ لِلْمُحافَظَةِ عَلى حَواسِّيَ الْخَمْسِ.

5 كَيْفَ أُحافِظُ عَلى صِحَّتِيَ الْجِسْمِيَّةِ؟

6 ماذا أَتَوَقَّعُ أَنْ يَحْدُثَ نَتيجَةَ كُلٍّ مِمّا يَأْتي:

- الْانْفِعالاتُ النَّفْسِيَّةُ.
- اللَّعِبُ بِالْأَجْسامِ الْحادَّةِ.

7 أَخْتارُ الْإِجابَةَ الصَّحيحَةَ:

- الْحاسَّةُ الَّتي يَسْتَخْدِمُها الطِّفْلُ في الشَّكْلِ الْمُقابِلِ، هِيَ:

أ - الْإِبْصارُ.

ب- السَّمْعُ.

جـ- الشَّمُّ.

د - التَّذَوُّقُ.

- إِحْدى الْآتِيَةِ تُعَدُّ مِنْ طَرائِقِ الْمُحافَظَةِ عَلى الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعاطِفِيَّةِ:

أ - تَناوُلُ الْأَدْوِيَّةِ.

ب- عَدَمُ التَّواصُلِ مَعَ الْآخَرينَ.

جـ- تَجَنُّبُ الْانْفِعالاتِ.

د - رَفْضُ الرَّأْيِ الْآخَرِ.

8 **التَّفْكيرُ النّاقِدُ:** ذَهَبْتُ أَنا وَصَديقِيَ لِزِيارَةِ زَميلٍ مَريضٍ، وَعِنْدَما تَناوَلَ الدَّواءَ الَّذي صَرَفَهُ لَهُ الطَّبيبُ؛ طَلَبَ صَديقِيَ إِلَيْهِ أَنْ يُعْطِيَهُ مِنَ الدَّواءِ الَّذي يَتَناوَلُهُ؛ لِأَنَّهُ يَشْعُرُ أَحْيانًا بِالْأَعْراضِ الْمَرَضِيَّةِ نَفْسِها.

- هَلْ أُوافِقُ صَديقِيَ عَلى طَلَبِهِ؟ لِماذا؟
- ما النَّصيحَةُ الَّتي أُقَدِّمُها لِأَصْدِقائِيَ في هذا الْمَجالِ؟