أُحْسِن التعامل مع ضغوط الحياة

٢-٣٣

التاريخ : / / ١٤هـ

اسم الطالب :

اسم النشاط

كيف تتعامل مع الضغوط الحياتية؟

عُد للأمثلة الضغوط التي دونتها في النشاط السابق..

حدد أحد هذه الضغوط وساعد زملاءك في كيفية التعامل الإيجابي معه..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مدونة النشاط

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظات المعلم

.....

.....

.....

.....