

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## ملخص شرح درس أتعامل مع مشاعري

موقع فايلاتي ⇨ المناهج العمانية ⇨ الصف الأول ⇨ الهوية والمواطنة ⇨ الفصل الأول ⇨ ملخصات وتقارير ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 09:02:03 2024-12-07

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الالكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
الهوية  
والمواطنة:

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



صفحة المناهج  
العمانية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

## المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة الهوية والمواطنة في الفصل الأول

بوربوينت ملخص شرح درس شجرة عائلتي

1

بوربوينت ملخص شرح درس أقرباي

2

ملخص شرح درس من أنا

3

ملخص شرح درس أسرة شمساء السعيدة

4

سؤال قصير حول المشاعر الشخصية والمرافق العامة

5

# شاهد الصورة

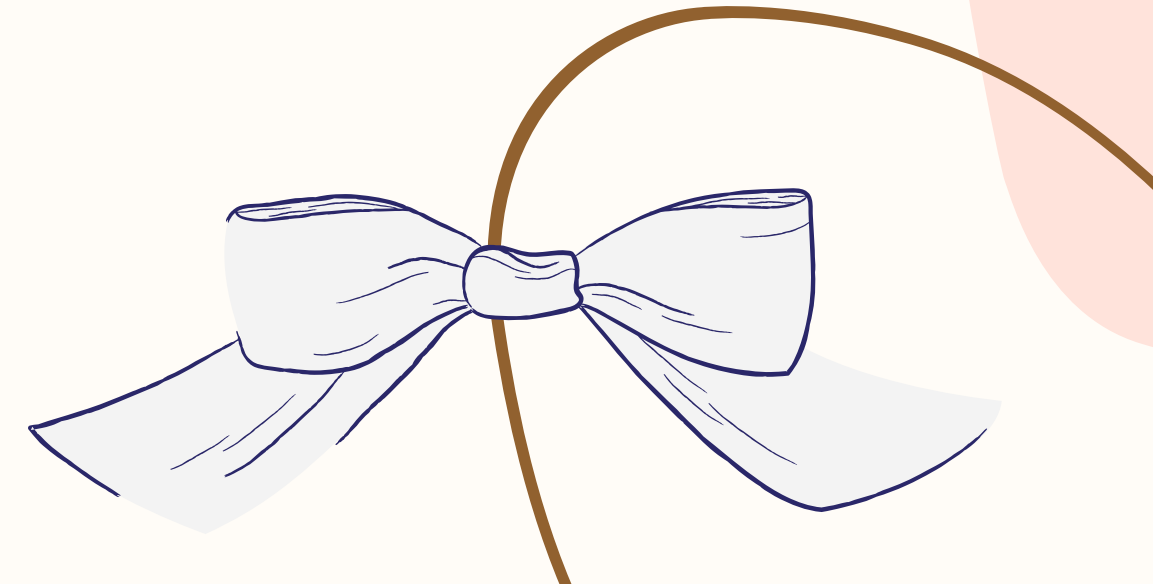


تصميم: أ. زهراء الراجحي

# ماذا تسمع؟ بماذا تشعر؟

المشاعر التي تشعر بها في المواقف المختلفه  
تحتاج الى التعامل معها بصورة صحيحة

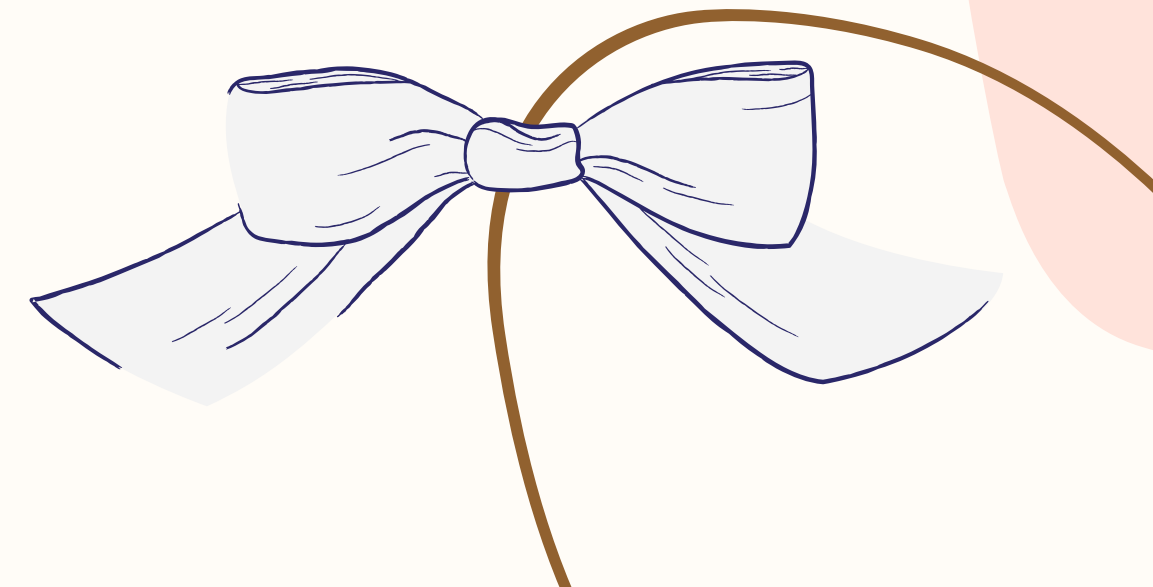
تصميم:-  
أ. زهراء الراسبي



# عنوان الدرس

## أتعامل مع مشاعري

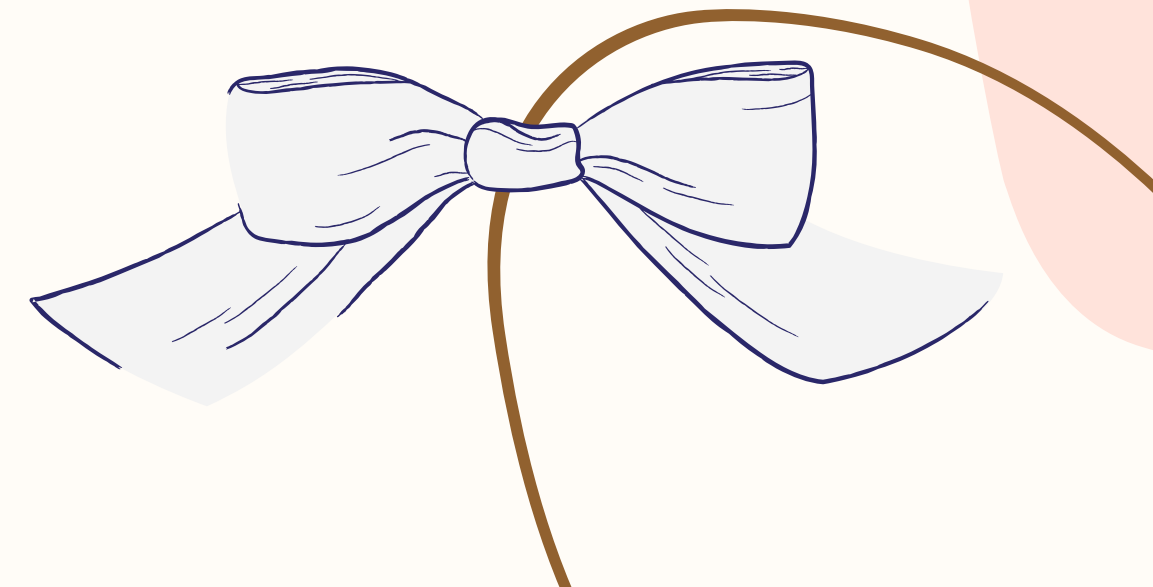
تصميم:-  
أ. زهراء الراقبي



مفهوم أتعامل مع مشاعري

الطرق والتصرف الذي يستخدم  
مع المشاعر...

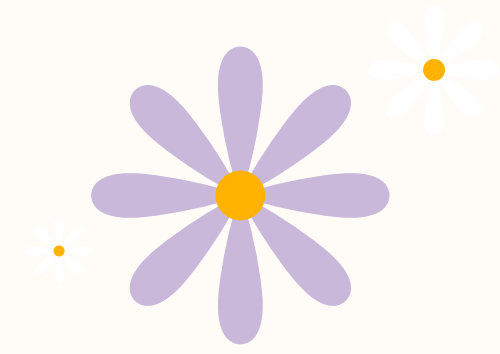
تصميم:-  
أ. زهاء الراسبي



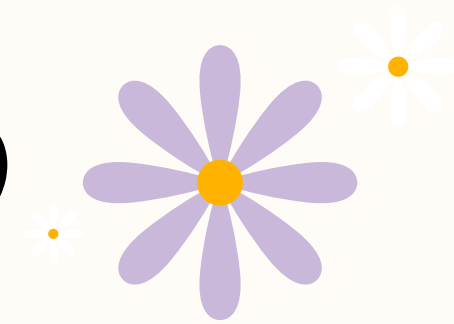
# بيت المشاعر



ما هو الشعور داخل الغرفة؟



ومتى نشعر به؟ وكيف نتعامل به؟



تصميم: أ. زهران الراجحي



# متى نشعر بالسعادة؟

2025

2024



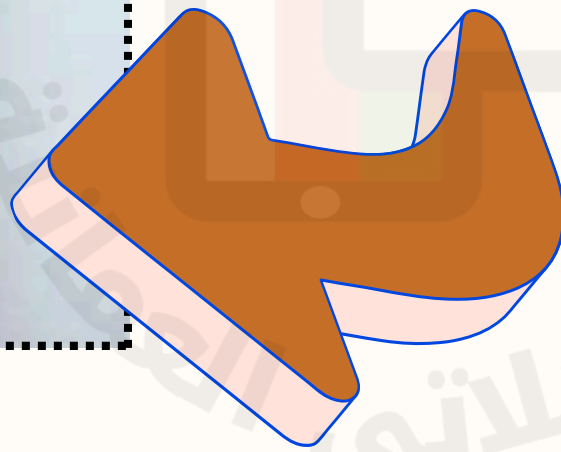


# متى نشعر بالسعادة؟

تصميم: أ. زهران الراجحي

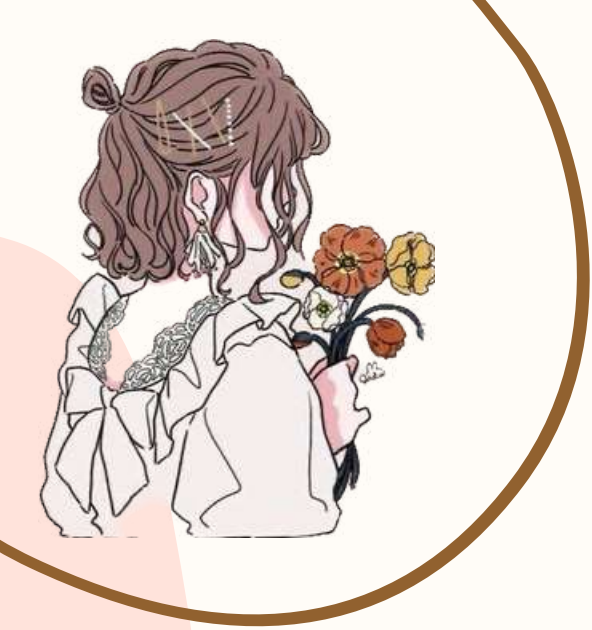


عند الحصول على الهدية



سعادة

# متى نشعر بالسعادة؟

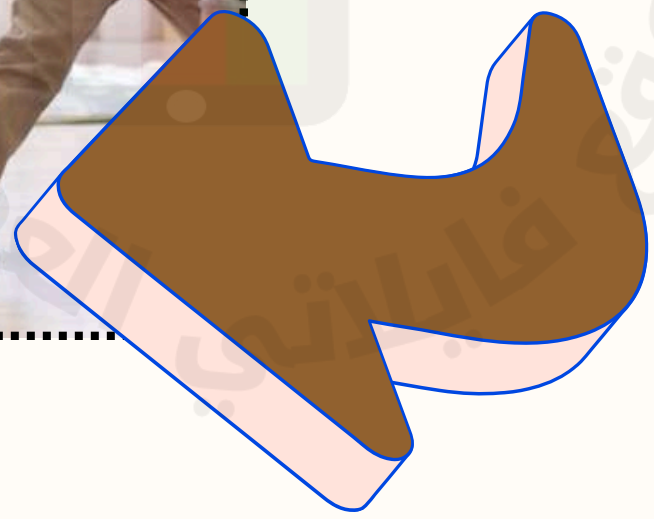


تصميم: أ. زهران الراسي



الفوز بالمسابقات

سعادة

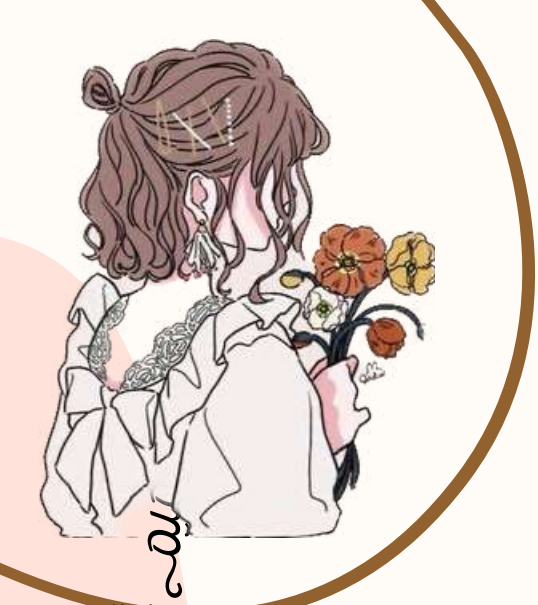
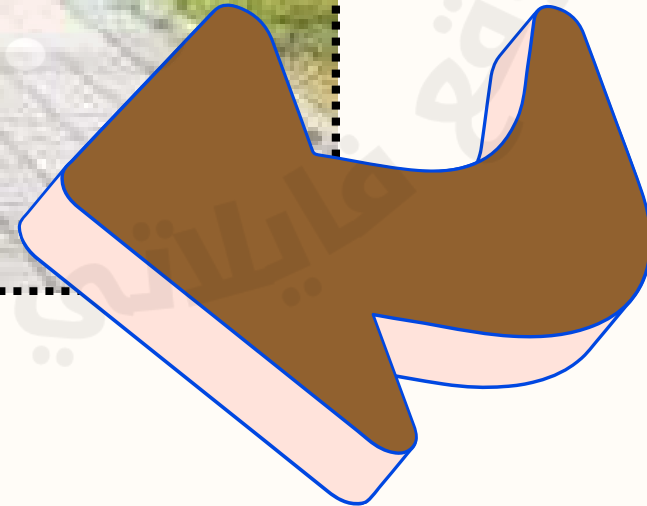


# متى نشعر بالسعادة؟



مساعدة الآخرين

سعادة



يومًا زهراء الراضبي

# متى نشعر بالسعادة؟



تصميم: أ. زهران الراجحي



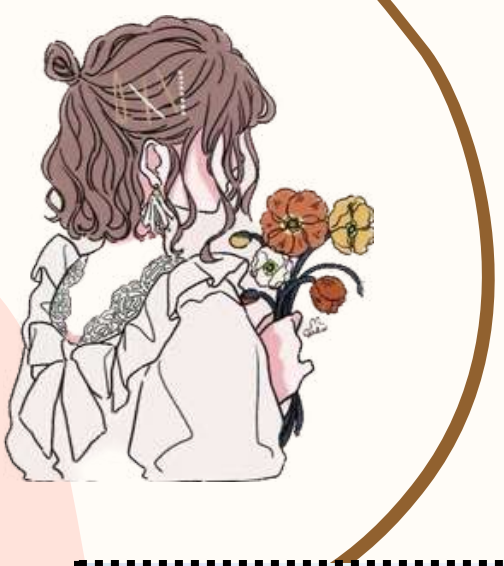
الاحتفال بالمناسبات

الوطنية

سعادة



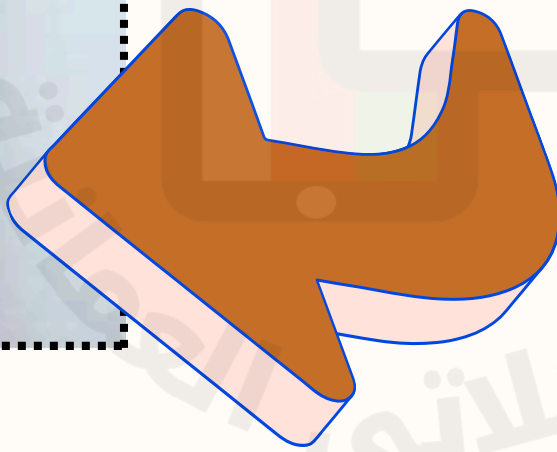
# كيف يتم التعامل مع اعطاءك للهدايا؟



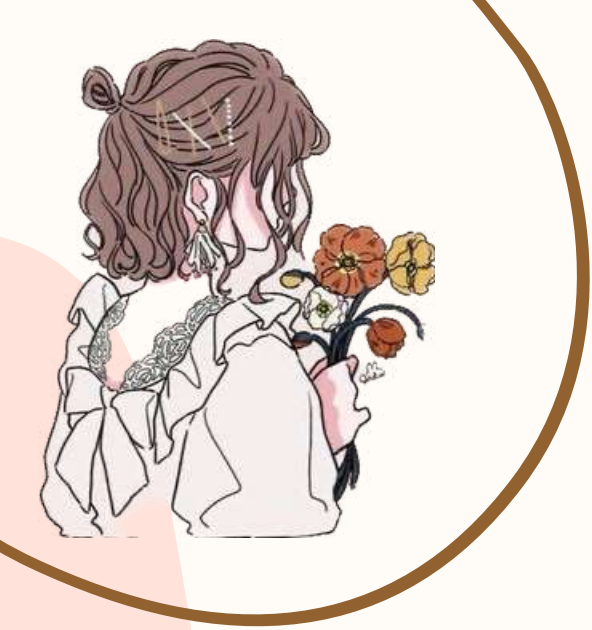
تصميم: أ. زهراء الراشدي



## أقول شكراً



## سعادة



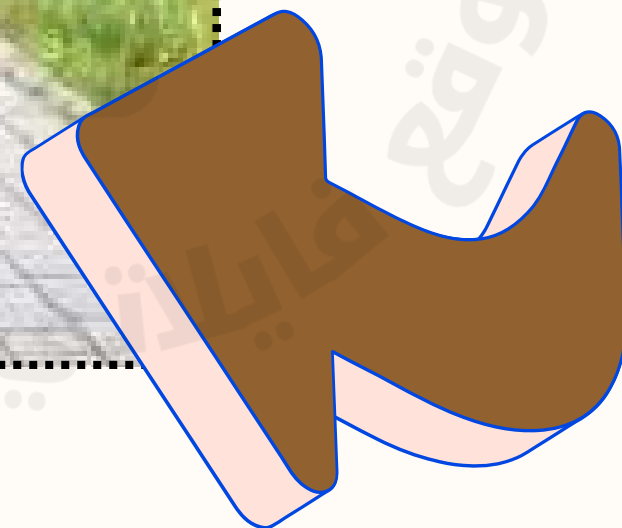
# كيف يتم التعامل مع مساعدة الآخرين لك؟

تصميم: أ. زهراء الراشدي



سعادة

أقول شكراً





تصميم: أ. زهراء الراجحي

# كيف يتم التعامل مع الآخرين في المناسبات الوطنية؟



اشارك الآخرين الفرحة

سعادة





تصميم: أ. زهرة الراسي



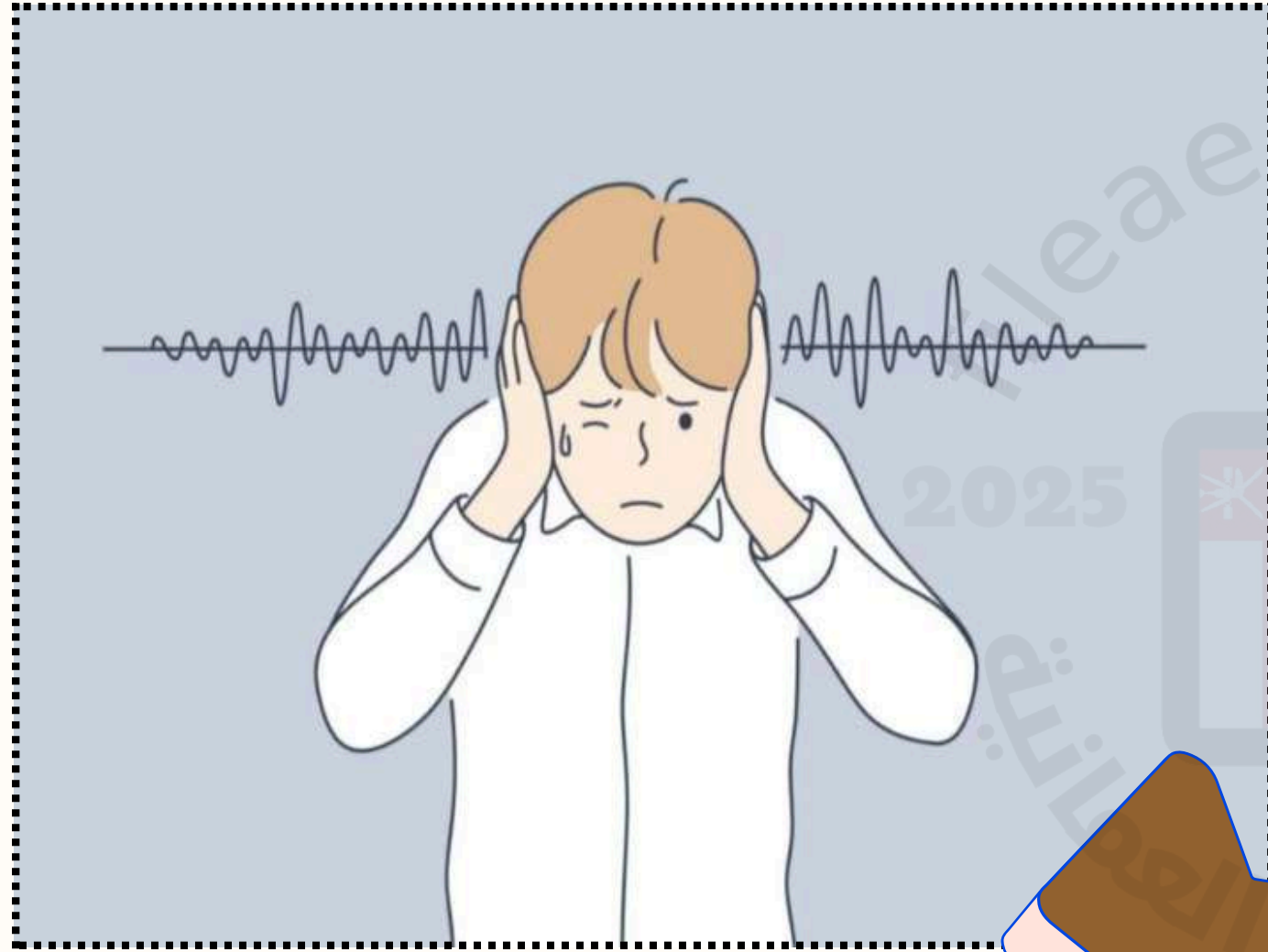
# متى نشعر بالخوف؟

2025 2024  
موقع فايلاتي العماني





# متى نشعر بالخوف؟



خوف

الأصوات العالية والمفاجئة

تصميم: أ. زهران الراجحي





# متى نشعر بالخوف؟



الظلمة

خوف

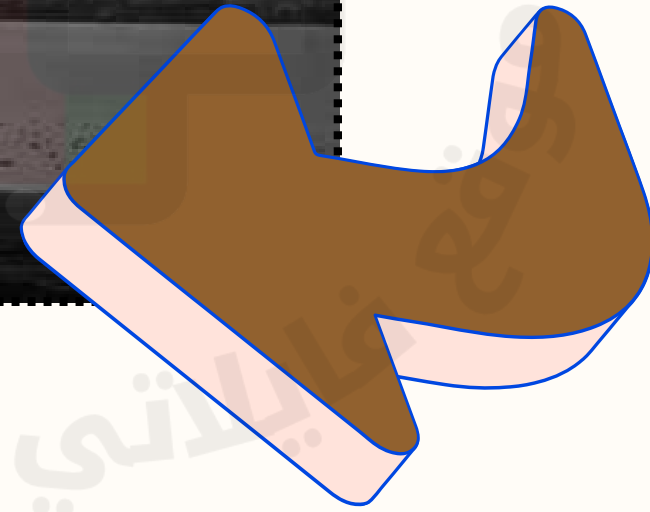


# متى نشعر بالخوف؟



الوحدة

خوف



2024

www.fileae.com

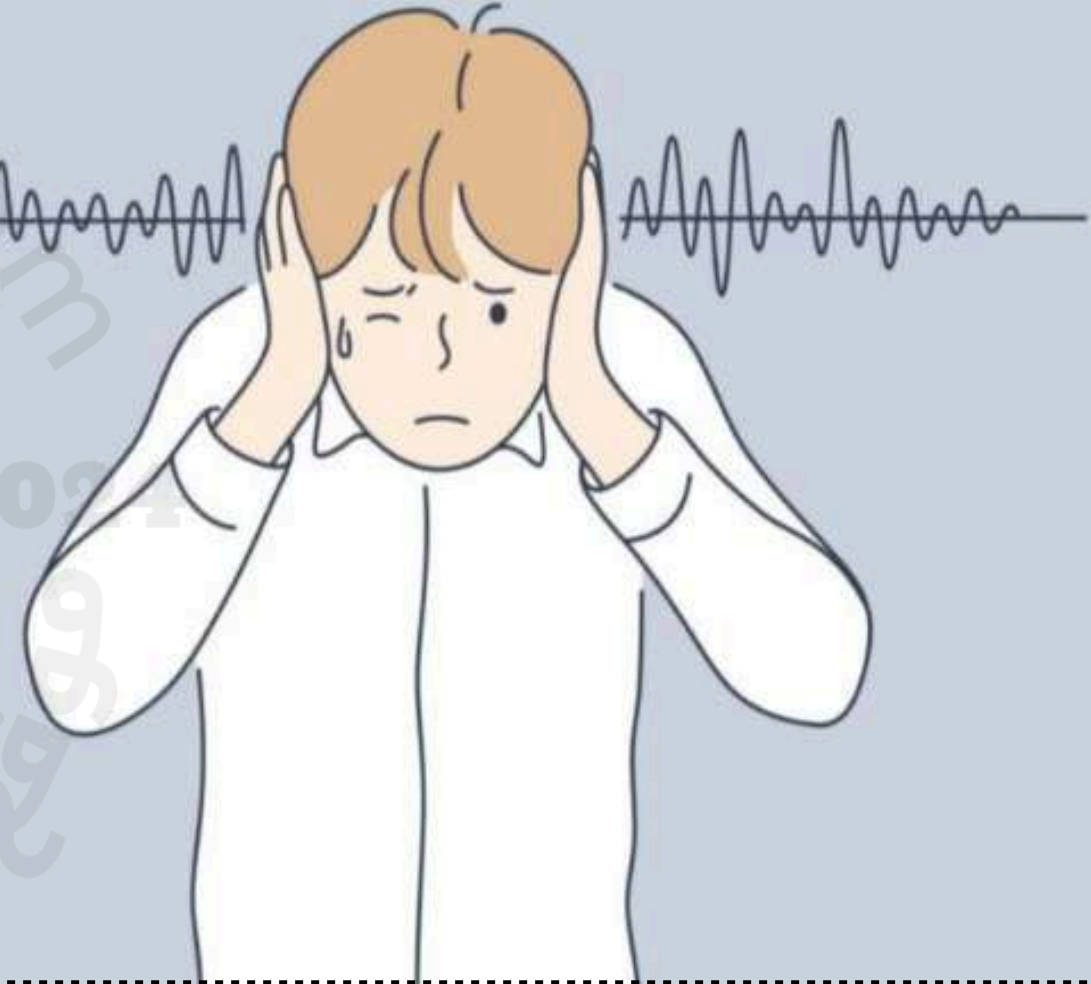


# كيف يتم التعامل مع الأصوات العالية والمفاجئة

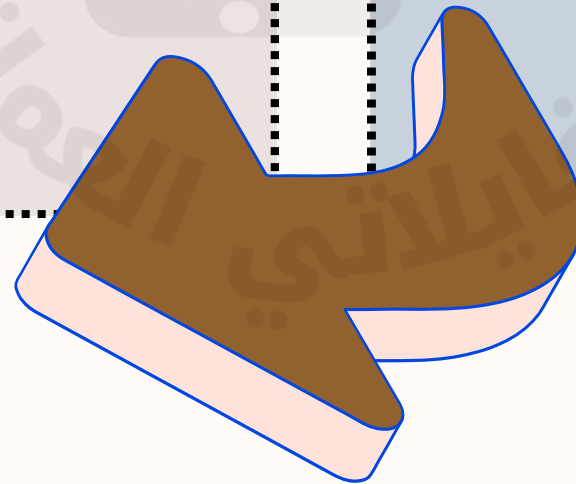
تصميم: أ. زهرة الراجحي



**التنفس العميق**



**الأصوات العالية**





# كيف يتم التعامل مع الظلام؟

تصميم: أ. زهران الراجحي



اجتنبان الالهة

الظلام

والتعوذ من الشيطان الرجيم

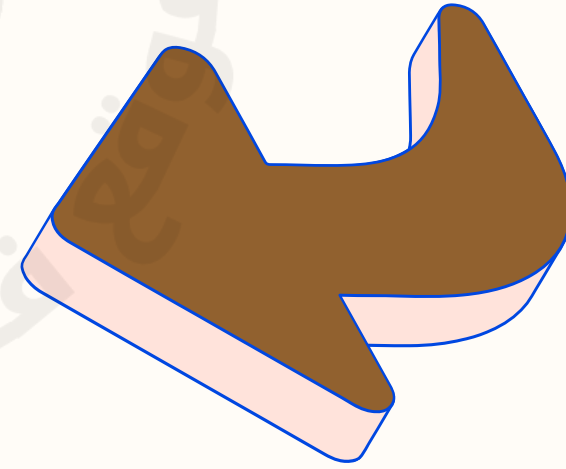


# كيف يتم التعامل مع الوحدة؟



التحدث مع الأهل

اجتنبان الأهل



الوحدة

تصميم: أ. زهران الراسبي



تصميم: أ. زهران الراجحي

# متى نشعر بالحزن؟



موقع فايلاتي العماني

fileae.com/om

2024

2025



تصميم: أ. زهراء الراسي

# متى نشعر بالحزن؟



فقد الأهل 2024

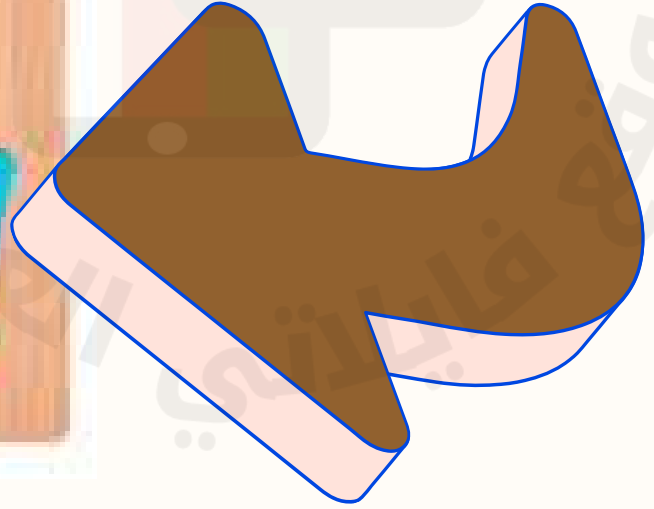
حزن





تصميم: أ. زهران الراجحي

# متى نشعر بالحزن؟



**فقد اللعبة**

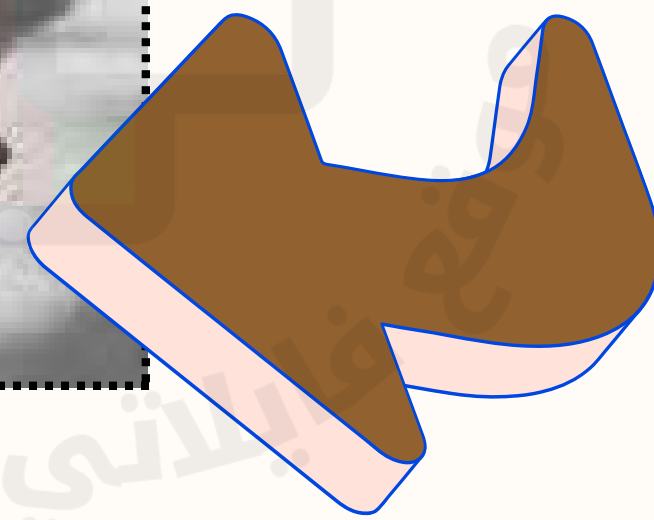
**حزن**

www.101arab.com/om  
2024  
موقعنا الإلكتروني



تصميم: أ. زهران الراجحي

# متى نشعر بالحزن؟



قطع الجذاع  
أو الحقيقية

حزن

# من طرق التعامل مع فقد الاهل :-



فقد الاهل

امتحانات الوالدين تلاوة القرآن

ومعاداتهم



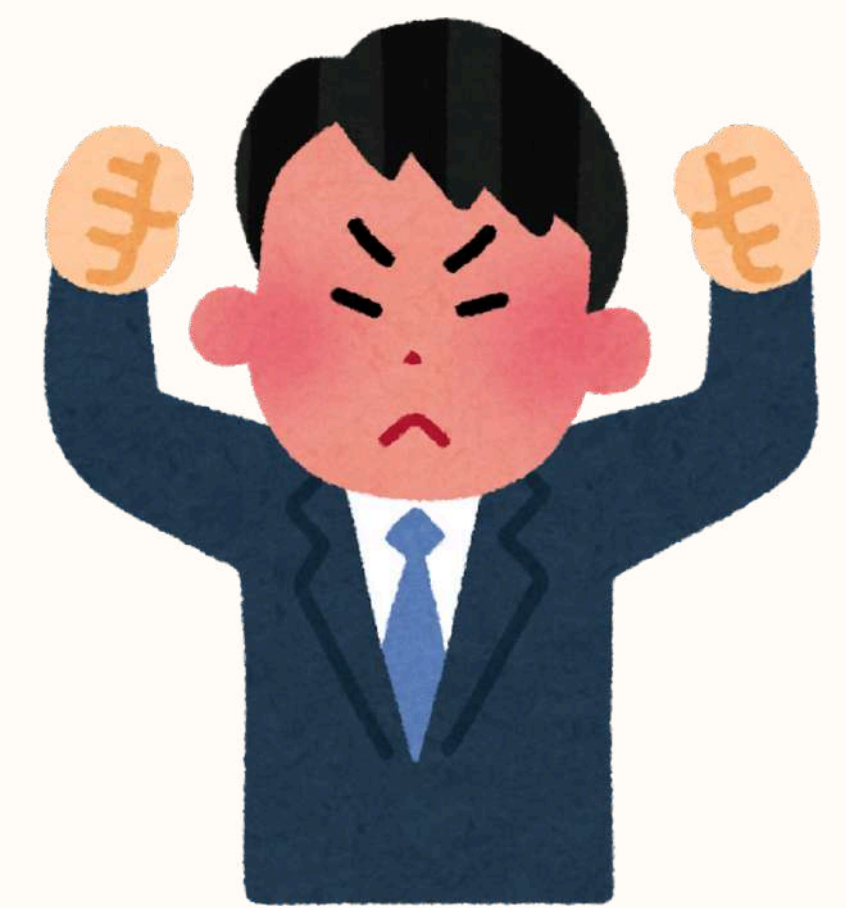
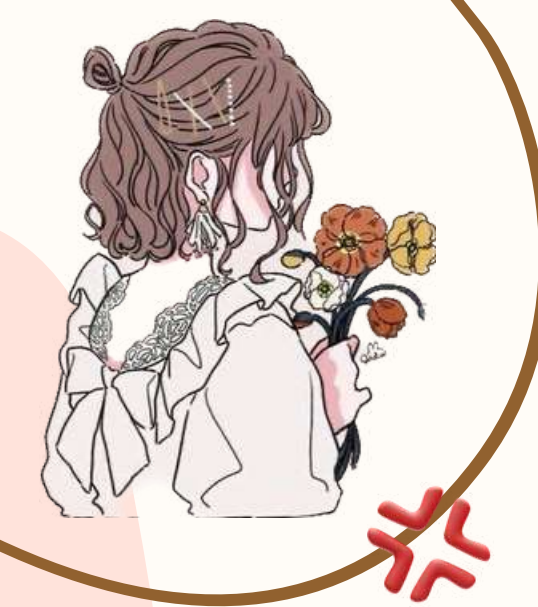


# من طرق التعامل مع فقد اللعبة :-



## فقد اللعبة

## ممارسة الرواية



# متى نشعر بالغضب؟

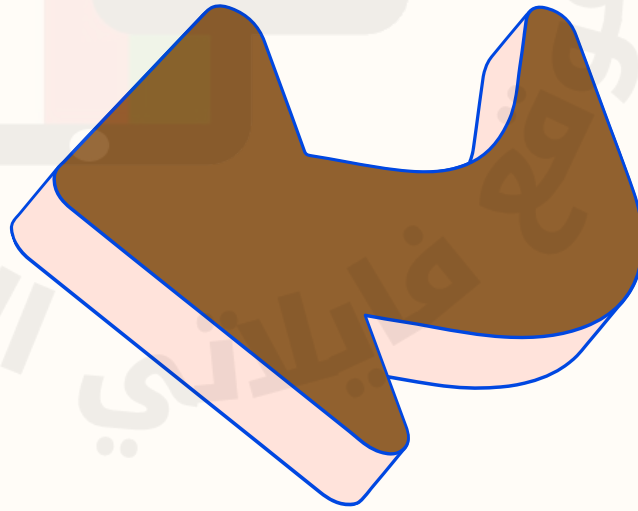
fileae.com/lom  
2025 \* 2024  
موقع فايلاتي العماني



# متى نشعر بالغضب؟



أخذ شيء دون استئذان



غضب

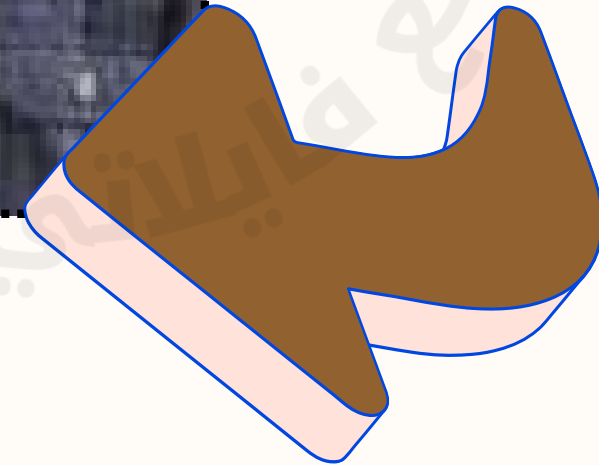


# متى نشعر بالغضب؟



الاعتداء اللفظي

غضب





# متى نشعر بالغضب؟

تصميم: أ. زهران الراجحي



تخريب الآخريين  
للشياءنا الخاصة

غضب



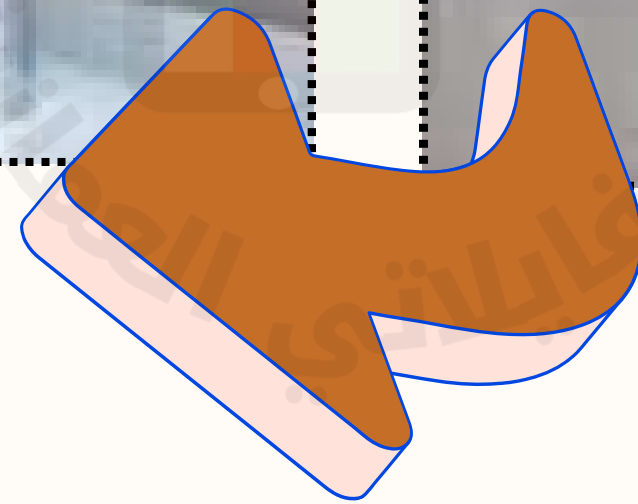


# من طرق التعامل مع الاعتداء اللفظي :-



الوضوء وغسل الوجه

الاعتداء اللفظي



تصميم: أ. زهراء الراشدي



# من طرق التعامل مع الاعتداء اللفظي :-

تصميم: أ. زهراء الراجحي



شرب الماء

الاعتداء اللفظي

# من طرق التعامل مع الاعتداء اللفظي :-



تصميم: أ. زهراء الراجحي

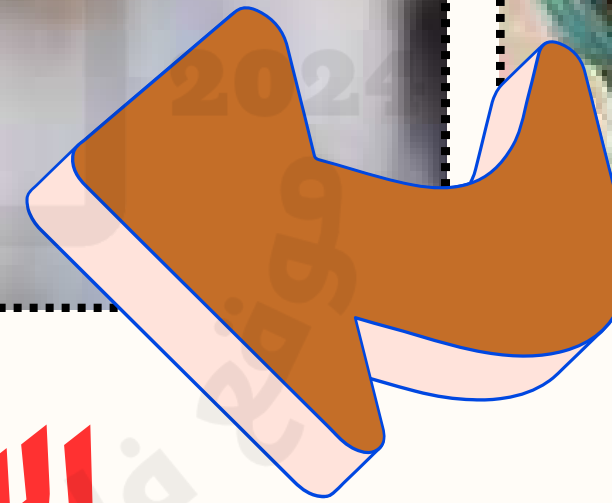


**المشي قليلاً**



**الاعتداء اللفظي**

# من طرق التعامل مع تخريب الاشياء واخذ الاشياء



**الاستغفار التنفس مع العد (٥)**

**تخريب الاشياء  
وأخذ الاشياء دون اذن**

تصميم: أ. زهراء الراسبي



# أهمية التعامل مع المشاعر

تجنباً للمشاكل والمشاحنات  
تجنباً للأمراض  
تجنباً للتشتت المجتمعي والأسري



اسأغِدْ تَأْصِرًا فِي التَّعَامِلِ مَعَ مَسَاعِرِهِ  
مِنْ خِلَالِ حَلِّ الْمَتَاهَةِ الْآتِيَةِ:



سعيد خائف حزين غاضب

أقول شيئاً  
أمارس هوايتي  
أحظن أختي  
أغسل يدي

# حل نشاط (1)



أَتَدْرَبُ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ مَشَاعِيرِ الْغَضَبِ مِنْ خِلَالِ الْخُطُواتِ  
الآتية:



الْخُطُوةُ (٢):

أَحِذْ نَفْسًا، وَأَقُولُ:  
(اِثْنَانِ).

الْخُطُوةُ (١):

أَحِذْ نَفْسًا، وَأَقُولُ:  
(وَاحِدِ).



الْخُطُوةُ (٣):

أَحِذْ نَفْسًا، وَأَقُولُ:  
(ثَلَاثَةَ).



الْخُطُوةُ (٤):

أَحِذْ نَفْسًا، وَأَقُولُ:  
(أَرْبَعَةَ).



الْخُطُوةُ (٥):

أَحِذْ نَفْسًا، وَأَقُولُ:  
(خَمْسَةَ).



## نشاط (٢)

2024



تصميم: أ. زهراء الراشدي

