



مركز دعم
الصحة السلوكية
Behavioral healthcare center

دفتر تلوين

ماذا تفعل؟



دفتر تلویں

مازا تفعل؟



السؤال :
سمعت قطة صغيرة
تصيح بجوار منزلك
في المساء.. ماذا
تفعل؟

اختر الإجابة الصحيحة

٢ تحضر لها الطعام والشراب
وتساعدها

٢ تتركها تصيح ولا تهتم

١ تذهب لتضربها وتطردها من
أمام المنزل

السؤال :
سمعت الأذان وأنت تلعب الكرة مع
أصدقائك.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

تستمررون في اللعب ثم تذهبوا
للصلاة بعدما تنتهون



تتوقفوا عن اللعب وتذهبوا معاً
إلى الصلاة وتعودون للعب بعدها

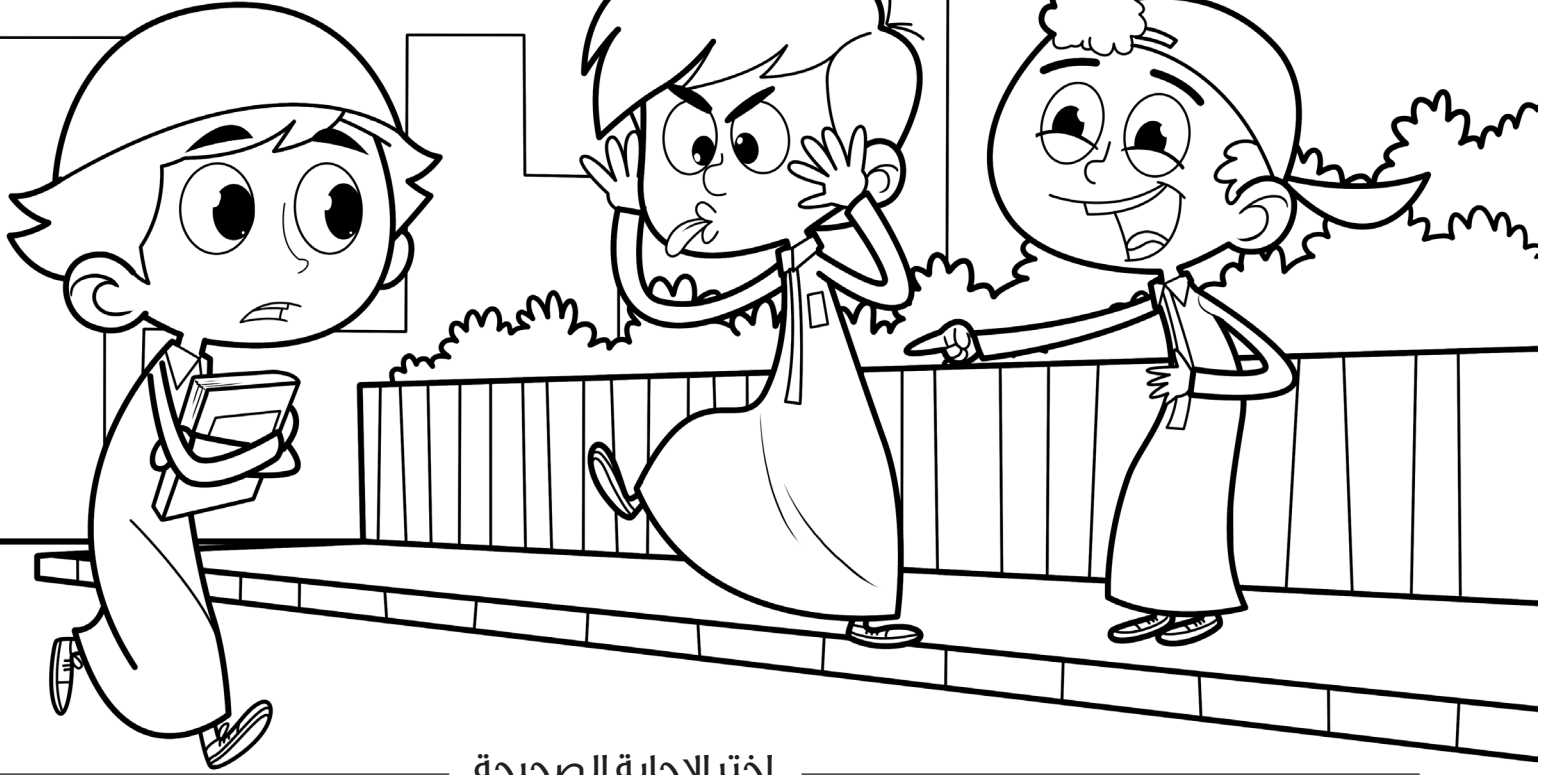


تستكمل اللعب ولا تهتم بالأمر



السؤال :

بينما أنت تسير في الشارع قابلت مجموعة من
الأولاد يحاولون استفزازك دون سبب.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٢ تتركهم وتسرع لتصطحب أخوتك
وأصداؤك ليتشاجروا معهم

٢ تتجاهلهم وتستمر في السير
في طريقك.

١ تتشاجر معهم

السؤال :

إتصل بك صديقك في الصباح لتخرجوا للاحتفال باليوم
الوطني على الكورنيش .. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

تكتفي بمشاهدة العرض في
التليفزيون



تبدأ في الاستعداد للنزول وتتفق
معه على الموعد



تعتذر له لأنك تريد ان تنام



السؤال :

ذهبت لشراء الحلوى من أحد المحلات فوجدت زحام
كبير من الفتيات والسيدات.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

تترك المكان وتعود في وقت آخر



تذهب وتطلب من البائع أن ينهي طلبك أولاً



تذهب لتقف معهم في الطابور ولا تبالي



السؤال :

وجدت اللاعب المفضل
لديك يقوم بقصة شعر
غريبة.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣. أتمنى أن تفعل مثله ولكن والديك يمنعانك من ذلك



٢. تكتفي بتقليده فقط في الأشياء الإيجابية التي يقوم بها

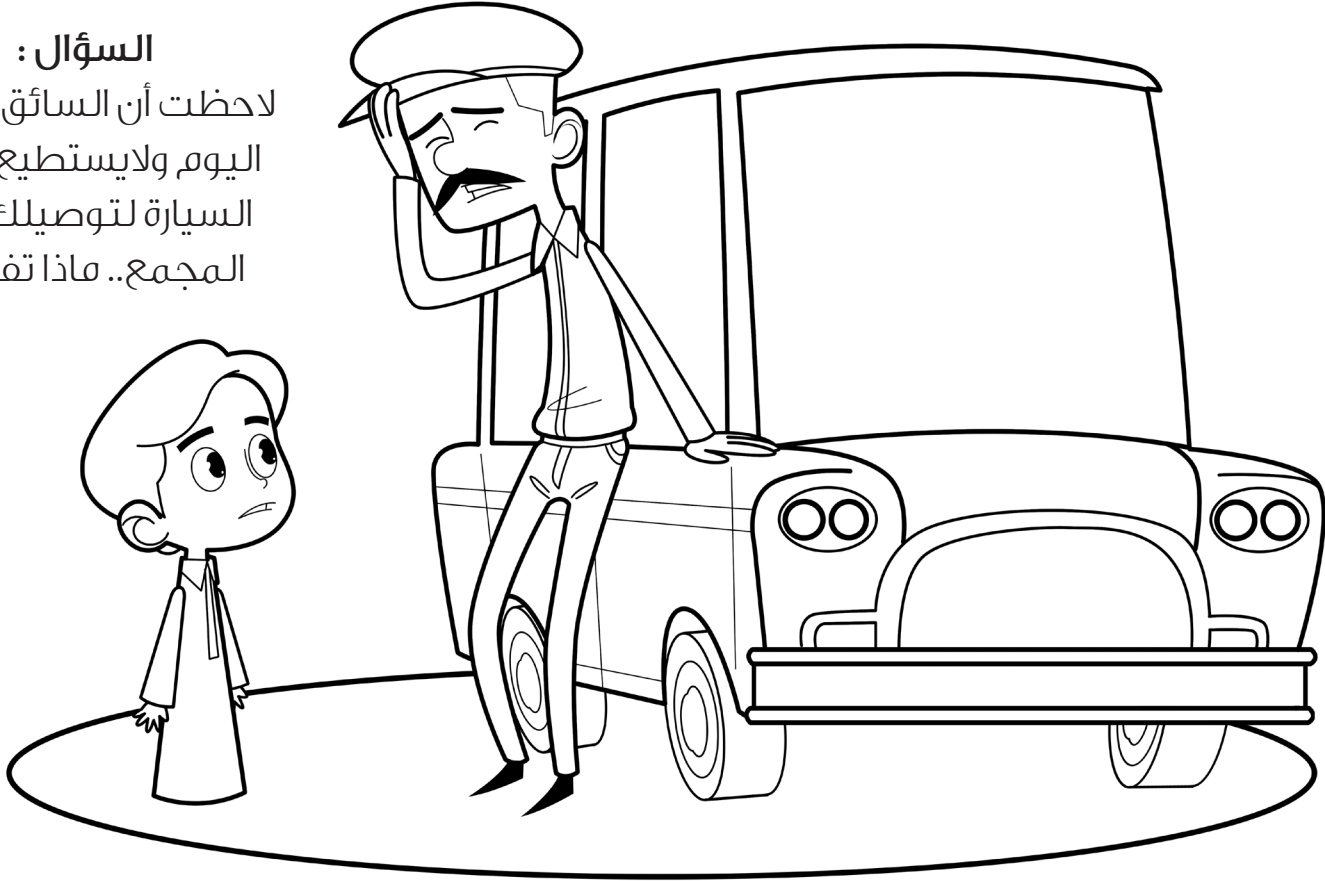


١. تقلده على الفور لأنك تحبه وتتمنى أن تكون مثله في كل شيء



السؤال :

لاحظت أن السائق مريض
اليوم ولا يستطيع قيادة
السيارة لتوصيلك إلى
المجمع.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

تتركه يذهب ليرنام ويتعافى من
مرضه وتستعين بوسيلة أخرى



تتجاهله وتعتبر ذلك أمراً لا يهمك،
فالمهم هو أن تصل إلى المجمع



توبخه وتطلب منه أن يتوقف عن
إدعاء المرض



السؤال :
تلعب الكرة مع أخيك داخل
المنزل وسددت الكرة بقوة في
زجاج الشرفة فأنكسر، وجاء والدك
يسأل من فعل ذلك .. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

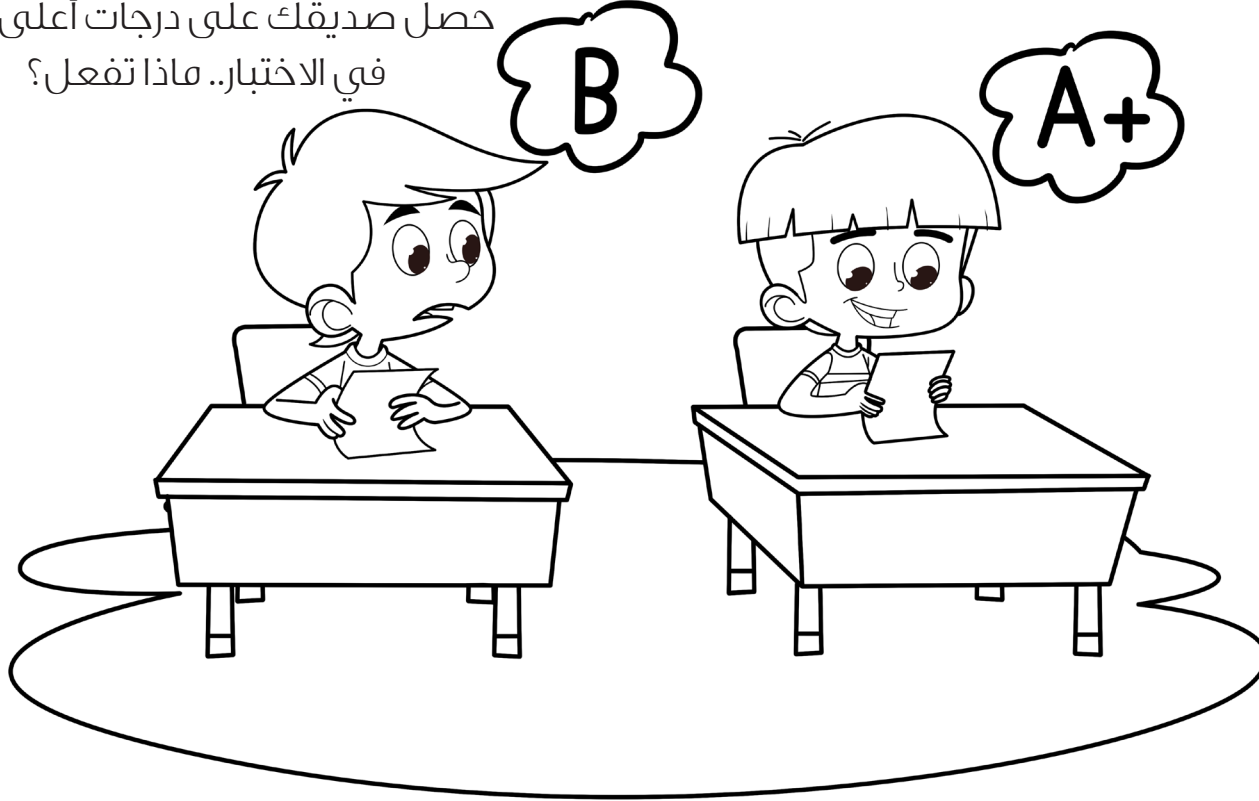
٣ تدعي بأنك كنت نائماً وسمعت الصوت
فخرجت من غرفتك لترى ما يجري

٢ تتهم أخيك بأنه هو من قام بذلك
لتنجو من العقاب

١ تعترف أنك فعلت ذلك وتعتذر
وتتقبل العقاب

السؤال :

حصل صديقك على درجات أعلى منك
في الاختبار.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٢ تغضب لأنه حصل على درجة أعلى منك ولا تهنته

٢ تقلل من الأمر ولا تشعره بأنه حقق شيء مميز

١ تهنته وتتمنى له التوفيق، وتجتهد لتصبح مثله

السؤال :

وأنت في طريق عودتك من المدرسة وجدت
أحد الغرباء يتبعك ويعرض عليك توصيلك
بسيارته ويلح في ذلك.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣ ترفض وتغادر على الفور وتخبر والديك
بما حدث عندما تعود إلى المنزل

٢ ترفض وتعود إلى المنزل ولا تخبر
أحدًا بما حدث حتى لا تعاقب

١ توافق وتركب معه السيارة

السؤال :

لاحظت أن صديق لك يغيب
كثيراً عن المدرسة ولا يهتم
بدراسته.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣ تفعل مثلما يفعل ولا تهتم
بدراستك

٢ لا تنصحه وتتركه يستمر في ذلك
حتى يرسب وتتفوق عليه

١ تنصحه بالالتزام والتركيز حتى
يحقق النجاح

السؤال :

سمعت صديقك يتحدث بصوت عالٍ مع والدته، ولا يفعل ما تطلبه منه.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣ تبدي غضبك مما يفعل، وتطلب منه أن يتوقف عن ذلك وأن يحترم والدته ويطيع أوامرها

٢ لا تتدخل في الأمر وتتركه يفعل ما يريد

١ تشجعه على مايقوم به وتفعل مثله

السؤال :

شاهدت زميلك يرمي
القمامة في فناء المدرسة..
ماذا تفعل؟



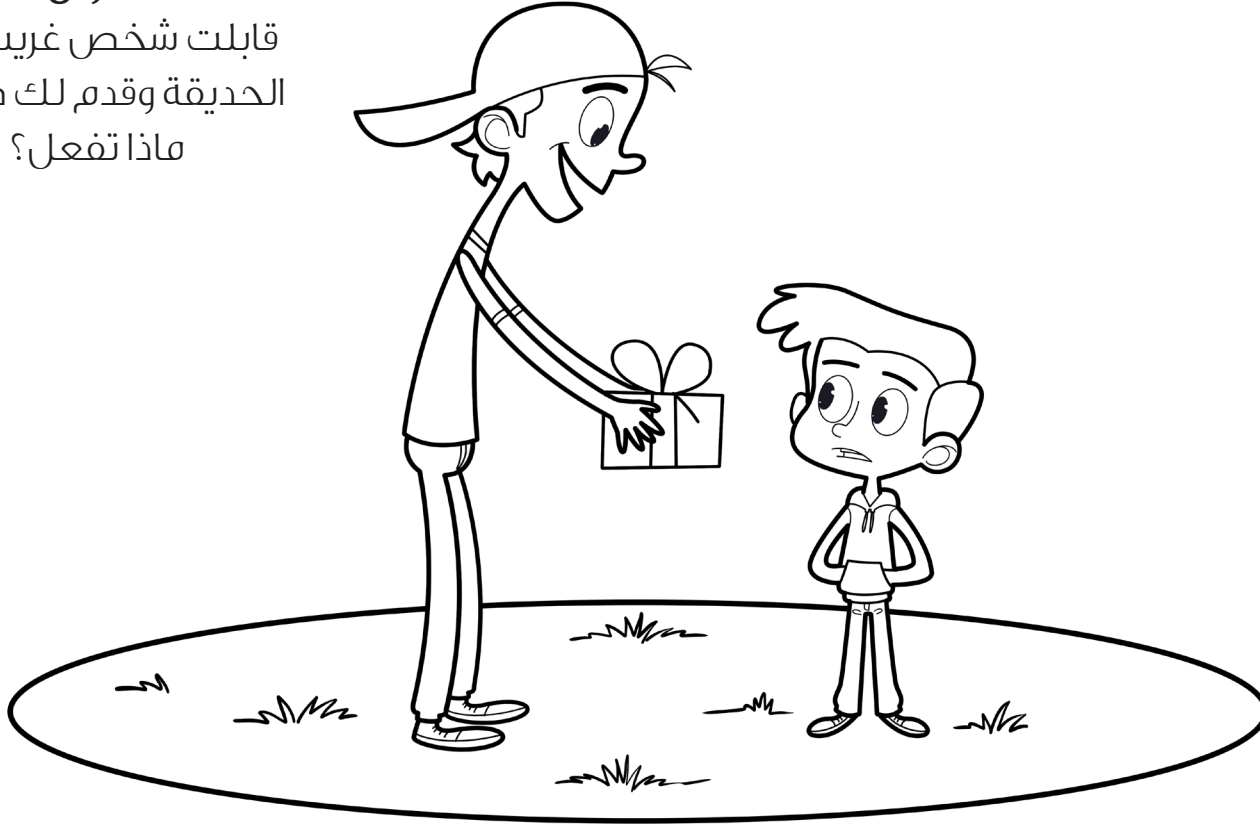
اختر الإجابة الصحيحة

٣ تطلب منه أن يقوم برميها في سلة
المهملات لأن النظافة من الإيمان

٢ تقلده وتفعل مثله

١ تعتبر ذلك أمراً عادياً ولا تهتم

السؤال :
قابلت شخص غريب في
الحديقة وقدم لك هدية..
ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

لا تقبلها منه، ولكن لاتبلغ والديك
بما حدث حتى لايعاقبوك



لا تقبلها منه، وتبلغ والديك بما
حدث



تقبلها منه وتشكره



السؤال :

رأيت زميل لك يتهكم على زميل آخر
لأنه من جنسية أخرى.. ماذا تفعل؟



اختر الإجابة الصحيحة

٣ تطلب منه أن يتوقف ويعتذر لزميله لأننا جميعاً أخوة ويجب أن نحترم بعضنا البعض

٢ تتركهم وشأنهم ولا تتدخل في الأمر

١ تشاركه مايفعل



✉ 3474 Doha - Qatar

☎ (+974) 44 272 720

☎ (+974) 44 272 030

@ info@bhc.org.qa

🌐 www.bhc.org.qa

📱📷🐦 bhc_qatar

رقم الإيداع بدار الكتب القطرية : 224 / 2019