

باسمه تعالی

ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری های روانی

نیک پرور، متوسطه ی اول - جلسه ی ۲ - ۹۴/۱۱/۱۵

برگه ی تمرین و ارزیابی

۱. گزارشی از تکالیف و محتوای مربوط به جلسه ی اول:

۱.

۲.

۳.

۲. برای هر کدام از تحریفات شناختی مطرح شده در این جلسه یک مثال بزنید.

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

. ۶

. ۷

. ۸

. ۹

..۱۰

۳. فکر می کنید کدام یک از تحریفات معرفی شده، جلوه ی بیشتری در فکر شما دارد؟ چند درصد؟

. ۱

. ۲

. ۳