



ملخص الدرس

الإفطار الصحي

المهارات الأسرية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ وجباتي

- ثلاث وجبات رئيسية: الفطور، الغداء، العشاء.
- الفطور أول وجبة، آكله في الصباح قبل المدرسة.

■ لماذا الفطور أهم وجبة؟

- يعطيني الطاقة للحركة واللعب.
- يزيد تركيزي ويقوّي ذاكرتي.
- يعطيني الفيتامينات والمعادن.

■ فطوري الصحي

- الحليب ومشتقاته كل يوم.
- البيض.
- الخبز والحبوب.
- الفواكه والخضروات.

■ وجبتي المدرسية

- وجبة خفيفة لا تغني عن الفطور.
- أضعها في حقيبتها الخاصة بعيدًا عن كتبي.

■ عادات صحية

- أغسل يديّ، وآكل جالسًا، وأسّمي الله وأحمدّه.
- أضع البقايا في سلة المهملات، وأحافظ على نظافة الفناء.
- أشرب الماء بانتظام.