



ورقة عمل

الاستيقاظ والنوم في الوقت المناسب

المهارات الأسرية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أنام في (الليل ، الظهر)
- (2) قبل النوم (أطفئ الشاشة ، أشاهد الشاشة)
- (3) أنام على جنبي (الأيمن ، الأيسر)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أسهر في ليلة الدراسة. ()
- (2) أرتب سريري بعد أن أستيقظ. ()
- (3) النوم المبكر يساعدني على صلاة الفجر. ()
- (4) أبقى في السرير بعد رنين المنبه. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات الاستعداد للنوم بوضع الأرقام من 1 إلى 4

- () أتوضأ.
- () أطفئ الشاشة.
- () أقول ذكر النوم.
- () أنظف أسناني.

■ السؤال الرابع: أكمل الدعاء

- (1) قبل النوم: بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ
- (2) عند الاستيقاظ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

