



ورقة عمل

الإفطار الصحي

المهارات الأسرية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أول وجبة في يومي هي (العشاء ، الفطور ، الغداء)
- (2) أتناول الفطور في (الصباح ، الليل)
- (3) أضع وجبتي المدرسية في (حقيبة الكتب ، حقيبة الطعام ، الدرج)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) الوجبة المدرسية تغني عن الفطور. ()
- (2) الفطور الصحي يكون من نوع واحد فقط. ()
- (3) الفطور يساعدني على التركيز في الفصل. ()
- (4) أشرب الماء بانتظام طوال اليوم. ()

■ السؤال الثالث: أكمل فوائد الفطور

- (1) يعطيني للحركة واللعب.
- (2) يزيد ويقوّي الذاكرة.
- (3) يعطيني الفيتامينات و.....

■ السؤال الرابع: اختر ثلاثة أصناف تكوّن بها فطورًا صحيًا

(حليب ، مشروب غازي ، بيض ، حلوى ، خبز)

- (1) (2) (3)

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

