



ورقة عمل

أحب نفسي وأعتني بها

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) عندما أعطش أشرب (الماء ، المشروب الغازي)
- (2) أنام في وقت (مبكر ، متأخر)
- (3) الطعام الصحي هو (الحلوى ، الخضار ، البطاطس المقلية)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أتناول الإفطار كل صباح. ()
- (2) أسهر كل ليلة حتى وقت متأخر. ()
- (3) أخبر والديّ إذا تألمت. ()
- (4) أقول لنفسي: أنا لا أنفع. ()

■ السؤال الثالث: صنف بكتابة (أكل كثيرًا) أو (أقل منه)

- (1) الموز
- (2) الحلوى
- (3) الحليب
- (4) المشروب الغازي

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) أشجّع نفسي فأقول: أنا
- (2) الرياضة والحركة تجعل جسمي

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

