



ملخص الدرس

الاستيقاظ والنوم في الوقت المناسب

المهارات الأسرية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ الليل والنهار

- قال الله تعالى: «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ﴿١١﴾».
- الليل للنوم والراحة، والنهار للعمل والتعلم.

■ فوائد النوم المبكر

- ينمو جسمي ويرتاح.
- ينشط عقلي فأفهم دروسي.
- أستيقظ لصلاة الفجر.

■ قبل النوم

- أطفئ الشاشة.
- أنظف أسناني.
- أتوضأ.
- أنام على جنبي الأيمن وأقول: «بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا».

■ عند الاستيقاظ

- أنهض فورًا.
- أقول: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ».
- أرّتب سريرتي.

■ تذكّر

- السهر والنوم الطويل في النهار يؤخران نومي في الليل.