



ملخص الدرس

# أحب نفسي وأعتني بها

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

## ■ أحب نفسي

- نفسي نعمة من الله، وأشكره عليها.
- قال رسول الله ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ» رواه مسلم.

## ■ عاداتي الصحية

- أفطر كل صباح.
- أشرب الماء كثيرًا.
- أتحرك وألعب وأمارس الرياضة.
- أنام مبكرًا.

## ■ طعامي

- أكل كثيرًا: الفواكه والخضار والحليب والتمر.
- أقلل من: الحلوى والمقليات والمشروبات الغازية.

## ■ أحمي نفسي وأشجعها

- أبتعد عن النار والأدوات الحادة.
- أخبر والديّ إذا تألمت أو آذاني أحد.
- أقول: أنا أستطيع.