



نم لمدة 9  
ساعات بالليل

### نصيحة تارا

النوم يجعلك تبدأ يومك بشكل صحيح! يساعدنا الحصول على قسط كافٍ من النوم في الحفاظ على صحة عقولنا وجسمنا. وحين لا نحصل على هذا القسط الكافي من النوم، نشعر بالتعب طوال اليوم وقد لا نبلي بلاءً حسنًا في المدرسة. حاول أن تنام لمدة 9 ساعات بالليل لتشعر بأنك في خير حال في الصباح!




الاسم

الصف الدراسي

المعلم

### النشاط:

تواصل مع نفسك!

أخبرنا بأفضل و"أسوأ" حادثين مررت بهما هذا الأسبوع!  
الأفضل:




الأسوأ:




### مزحة!

مضحك

ماذا تطلق على البقرة النائمة؟

موووو!



### كن في أفضل حال لك!

هذا هو موسم الامتحان!

هل يمكنك كتابة شيء أنت ممتن له في كل مربع أدناه؟

اكتب اسم شخص تشعر بالامتنان له

اكتب اسم مكان تشعر بالامتنان له

اكتب اسم طعام تشعر بالامتنان له

اكتب اسم حيوان تشعر بالامتنان له

اكتب اسم ذكرى تشعر بالامتنان لها

اكتب اسم نشاط تشعر بالامتنان له

## التحدي:

تحتاج تارا إلى النوم لمدة 9 ساعات كل ليلة! هل يمكنك النظر إلى الساعة وحساب عدد الساعات التي نامتها؟ اكتب العدد على السطر. ثم اكتب علامة أكبر من <، أو أقل من >، أو يساوي = إذا كان عدد الساعات التي نامتها أكبر من 9، أو أقل منها، أو يساويها! ما أهمية أن تحصل تارا على قسط كافٍ من النوم؟



8:00 PM

6:00 AM

9 ساعات

10:00 PM

7:00 AM

9 ساعات

9:00 PM

6:30 AM

9 ساعات

11:00 PM

8:00 AM

9 ساعات

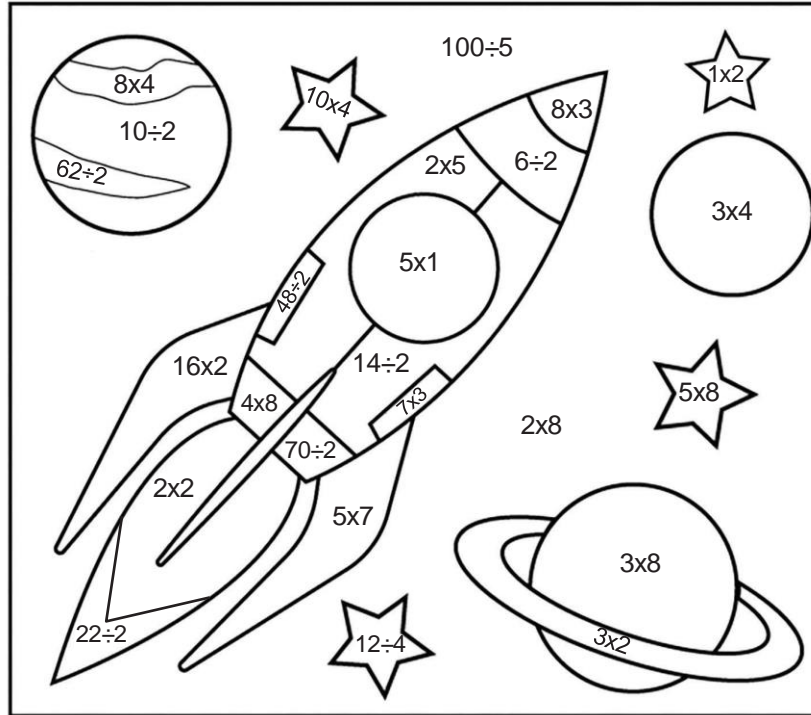
9:30 PM

8:30 AM

9 ساعات

## لَوْن بالحساب:

في الليل، يمكن رؤية بعض الكواكب والكثير من النجوم إذا كانت السماء صافية. ساعد أليكس في حل هذه المسائل الرياضية ثم استعن بدليل الإجابة بالألوان على اليمين لتلوين سماء الليل.



الإجابات:

- أصفر =  $5 - 0$
- رمادي =  $10 - 6$
- برتقالي =  $15 - 11$
- أزرق داكن =  $20 - 16$
- أحمر =  $25 - 21$
- وردي =  $30 - 26$
- أخضر =  $35 - 31$
- أبيض =  $40 - 36$