



9 ساعات نوم كل ليلة

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 حسناً في المدرسة. حاول أن تنام لمدة 9 ساعات بالليل لتشعر بأنك في خير حال في الصباح!



النشاط:

تواصل مع نفسك. ارسم رمزاً تعبيرياً يوضح ما تشعر به اليوم في المساحة أدناه وأخبرنا سبب هذا الشعور!

.....

.....

.....

مزحة

الحيوان

ماذا نطلق على البقرة النائمة؟

مو!



كن في أفضل حال لك!

هذا هو موسم الامتحان!

هل يمكنك رسم صورة في كل مربع أدناه؟

ارسم صورة لشخص تشعر بالامتنان له:

ارسم صورة لمكان تشعر بالامتنان له:

ارسم صورة لطعام تشعر بالامتنان له:

ارسم صورة لحيوان تشعر بالامتنان له:

ارسم صورة لشخص تشعر بالامتنان لها:

ارسم صورة لنشاط تشعر بالامتنان له:

التحدي:

تحتاج تارا إلى النوم لمدة 9 ساعات كل ليلة! تتعرف على أهمية النوم لها، ولجسمها، ولدماغها، ولصحتها. لَوْن كل نجمة توضح فيم يساعدك النوم. ارسم صورة في النجمة الكبيرة تعبر عما تشعر به حين تحصل على قسط كافٍ من النوم ليلاً.



اجتز المتهمة

