

الباب الرابع: فهم محتوى العروض التقديمية

خمس نصائح للنوم مريح



استمع إلى النص جيّدا !

التمرين ١

مَا يَنْبَغِي الْقِيَامُ بِهِ :	مَا يَنْبَغِي تَجَنُّبُهُ :

- أخذ قسط من الراحة

- الأعمال المنزلية

- الأجهزة الإلكترونية

- تهوية الغرفة جيّدا

التمرين ٢

التَّغْذِيَةُ السَّليمةُ جُزءٌ مِنْ أُسْلُوبِ الحَيَاةِ الصَّحِيّ...

الصواب
الخطأ

النَّوْمُ المُرِيحُ جُزءٌ هَامٌّ مِنْ أُسْلُوبِ الحَيَاةِ الصَّحِيّ...

الصواب
الخطأ

اسْتِخْدَامُ الأَجْهَزةِ الإلِكْتَرُونِيَّةِ يُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ...

الصواب
الخطأ

الْقِيَامُ بِأَعْمَالِ المَنْزِلِ يُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ الهَادِيّ...

الصواب
الخطأ

تَنَاوُلُ عَشَاءٍ خَفِيفٍ يُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ الهَادِيّ...

الصواب
الخطأ

التمرين ٣

الأعمال المنزلية قبل النوم...

يُنْبَغِي تَقَادِيهَا
يُنْبَغِي الْقِيَامُ بِهَا
يُنْبَغِي مُمَارَسَتَهَا

قبل النوم، يَنْبَغِي أَخْذُ قِسْطٍ...

مِنَ الرَّاحَةِ
مِنَ الْمَنْزِلِ
مِنَ الرِّيَاضَةِ

مِنْ رَكَائِزِ أُسْلُوبِ الْحَيَاةِ الصَّحِيَّةِ...

الْمُوَظَّظَةُ عَلَى الرِّيَاضَةِ
الْمُوَظَّظَةُ عَلَى الْعِشَاءِ
الْمُوَظَّظَةُ عَلَى النَّوْمِ

قبل النوم يَنْبَغِي تَجَنُّبُ...

الْأَكْلِ الْخَفِيفِ
الْعِشَاءِ الْخَفِيفِ
الْوَجَبَاتِ الثَّقِيلَةِ

التمرين ٤

لِكَيْ تَتَمَتَّعَ بِنَوْمٍ _____ ، احرصْ عَلَى أَخْذِ قِسْطٍ مِنْ _____ قَبْلَ النَّوْمِ ،

وَعَلَى _____ عُرْفَتِكَ جَيِّدًا ، وَتَجَنَّبِ اسْتِخْدَامِ _____ الْإِلِكْترُونِيَّةِ .

التمرين ٥

اسْتَخْدمِ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةَ فِي جُمْلَةٍ : صِحِّي - تَغْذِيَّة - رِيَاضَة

.....

.....

.....

.....