

ورقة نشاط · عيون توتي المتعبة

نسق تعلم · قصص نسق (6 - 12) · الدرس 5 · صفحة 1 من 2



اسمي:

التاريخ:

1 وصل كل عادة بسببها

ارسم خطاً من النقطة إلى النقطة.

راحة للعين



جلسة مريحة



نوم هادئ



العين بعيدة عن الشاشة



ظهر مستقيم

مسافة ذراع

قاعدة ٢٠

لا شاشة قبل النوم



2 أكمل قاعدة توتي

اختر من الكلمات في الأسفل.

كل _____ دقيقة ننظر إلى شيء _____ لمدة ٢٠ _____

بعيد

٢٠

ثانية

3 ارسم نفسك تجلس جلسة صحية أمام الشاشة، وارسم ساعة تذكرك بالراحة

ظهر مستقيم، أقدام على الأرض، والشاشة بعيدة بطول الذراع.

قيم نفسك:



عيونك بخير يا بطل!



لولي الأمر: الإجابات في صفحة القصة على موقع نسق.

studionasaq.com