

التمارين الرياضية

العادات الصحية

الصحة

1_.....حالة اكتمال السلامة العقلية والجسدي والنفسية

2_.....سلوكيات تساعد الإنسان على المحافظة على جسمه بصحة سليمة

3_.....مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها

حددي من خلال الصور أي السلوكيات صحي وأيها غير صحي:

			
غير صحي	صحي	غير صحي	صحي
			
غير صحي	صحي	غير صحي	صحي

الغذاء الصحي

النوم 8 ساعات ليلاً

التمارين الرياضية

السواك وتقليم الأظافر

الصابون

الاستحمام

1/ تساعد في السيطرة على وزن الجسم وتقوي العضلات

2/ يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية

3/ غني بالفيتامينات والألياف والمعادن وتقلل به الدهون والسكريات

4/ أفضل طريقة للتخلص من كافة الأوساخ على الجسم

5/ يقتل كافة مسببات الأمراض

6/ سلوكيات دينية ترتبط بنظافة الجسم

لا تتسولي من صالح الدعاء

معطمة المادة :/ عائشة القحطاني

اسمح بالاستفادة من العمل ولا أحتل أن ينسب عملي لغيري