

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم: **الصف:** أول ثانوي ()

الوحدة الثالثة **الدرس** فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة

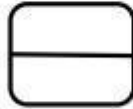
السؤال الأول: ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

- (١) التمارين الرياضية تؤثر تأثيراً سلبياً على العديد من وظائف الجسم ()
(٢) تساعد ممارسة النوم بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ()
(٣) ينصح بممارسة التمارين الرياضية في وقت قريب من وقت النوم ()

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(٤) من فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني

- الشعور بالاكتمال
○ السيطرة على الوزن – المساعدة على النوم الصحي
○ عدم اكتساب صداقات جديدة



..... معلمة المادة :



LIVEWORKSHEETS