

المملكة العربية السعودية أوراق عمل المهارات الحياتية الصف : اول المتوسط ف٣
الفصل :
الاسم /
الموضوع : اللياقة البدنية

١- ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

١-التوازن هو المحافظة على ثبات الجسم في أوضاع معينة ()

٢- من فوائد النشاط البدني زيادة اعراض القلق والاكتئاب ()

٣- للحفاظ على رطوبة الجسم يجب شرب كمية من السوائل ()