

اسم الطالب/ة :

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:



الغاء الصحي

1/ تساعد في السيطرة على وزن الجسم وتنقى العضلات

النوم 8 ساعات ليلاً

2/ يحافظ على سلامة الجسم العقلية والجسدية

التمارين الرياضية

3/ غنى بالفيتامينات والألياف والمعادن وتقل بـه الدهون والسكريات

السواك وتقطيل الأظافر

4/ أفضل طريقة للتخلص من كافة الأوساخ على الجسم

الصابون

5/ يقتل كافة مسببات الأمراض

الاستحمام

6/ سلوكيات دينية ترتبط بنظافة الجسم

لا ننسوني من صالح الدعاء

معلمة المادة : ١/ عائشة القحطاني

اسمع بالاسكتندة من العمل لا اهل ان ينسب على المخبر