



- حدد من القائمة النصائح اللازمة لحياة صحية

لحياة صحية يجب :.....

- 1- تناول الوجبات السريعة . ☐
- 2- شرب الكثير من الماء . ☐
- 3- النوم مبكرًا والإستيقاظ مبكرًا . ☐
- 4- مشاهدة التلفاز لساعات طويلة . ☐
- 5- تناول الكثير من السكريات . ☐
- 6- تناول طعام صحي ومفيد . ☐
- 7- ممارسة التمارين الرياضية . ☐



أنا لم أفهم الدرس تمامًا
اليوم .



أنا لم أفهم وأحتاج إلى بعض
المساعدة .



أنا فهمت الدرس اليوم .

اسمي : _____

صفي : _____