

صفة يتصف بها الإنسان لضعفه ولكن الله
سبحانه وتعالى منزه عنها وردت في آية الكرسي
ابحثي عن الكلمة من بين الأحرف التالية

ا	ط	ت	هـ	ك	غ
ش	ل	ك	ج	ا	ق
ر	ء	ن	ي	ل	ض
ك	ص	ن	و	ي	ف
ي	هـ	م	س	م	و

اختاري الإجابة الصحيحة من القائمة المنسدلة فيما يلي :

✚ من أهم ممارسات نمط الحياة الصحي

✚ يعتبر النوم هو الأمثل لتحقيق نمط حياة صحي

✚ يحدث الإصلاح الذاتي للجسم وتكوين الأنسجة عندما يكون الإنسان

لأن الجسم في حالة كاملة

صلي العمود (أ) بما يناسبه بالعمود (ب) فيما يلي :

(أ)

من ٣-٥ سنوات عدد ساعات النوم المناسبة

من ١٣-١٩ سنة عدد ساعات النوم المناسبة

من ٢٠ سنة - فأكثر عدد ساعات النوم المناسبة

من ٦-١٢ سنة عدد ساعات النوم المناسبة

(ب)

٩-١٠ ساعة يوميا

١١-١٣ ساعة يوميا

٩-١١ ساعة يوميا

٧-٨ ساعة يوميا