

		
نظافة الأسنان	شرب الماء	النوم
		
النوم الكافي	الطعام الصحي	تناول المشروبات الغازية
		
الاستحمام	غسل اليدين	زيارة الطبيب
		
ممارسة الرياضة	تناول الوجبات السريعة	اللعبة لوقت متأخر

أصل المعاني التالية بمفاهيمها:

التمارين الرياضية

1- حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية.

الصحة

2- سلوكيات تساعد الإنسان على المحافظة على صحة جسمه.

العادات الصحية

3- مجهود جسدي عادي أو مهارات تمارس بموجب قواعد متفق عليها.

	طاقة أكبر تمنح الجسم الدفء	الكربوهيدرات
	الوقاية من الأمراض وتعزيز صحة الجسم	البروتينات
	بناء العظام وتجديد خلايا الدم	الدهون
	تعطي الجسم الطاقة	الفيتامينات
	يسهل القضم والإخراج والحفاظ على حرارة الجسم	الأملاح المعدنية
	نمو الجسم وتجديد الخلايا	الماء

أرتب مجموعات الغذاء في الهرم الغذائي حسب احتياجنا لها:

