ورقة عمل **المادة :** التربية الصحية والبدنية (١-١)

الاسم: .....**الصف:** أول ثانوي ( )

الوحدة	الثالثة	الدرس	فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة

السؤال الأول: ضعي علامة (✓)أمام الجملة الصحيحة, وعلامة (✗)أمام الجملة الخاطئة.

١) التمارين الرياضية تؤثر تأثيراً سلبياً على العديد من وظائف الجسم ( )

٢) تساعد ممارسة النوم بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع ( )

٣) ينصح بممارسة التمارين الرياضية في وقت قريب من وقت النوم ( )

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحية بوضع دائرة عليها:

٤) من فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني

- الشعور بالاكتئاب
- السيطرة على الوزن – المساعدة على النوم الصحي
- عدم اكتساب صداقات جديدة

معلمة المادة : .....

LIVEWORKSHEETS