

Physical and Health Education

التربية البدنية و الصحية

ضع علامة صح وخطأ

- 1- وقت النوم الصحي يكون نهاراً
× ✓
- 2- عدد ساعات النوم يجب ألا تقل عن 7 ساعات
× ✓
- 3- من فوائد النوم ليلاً زيادة مستوى القدرات الذهنية
× ✓
- 4- من فوائد النوم يقلل من الشعور بالتوتر النفسي و يحسن المزاج
× ✓
- 5- من آثار قلة النوم يجعلنا غير قادرين على التفكير بشكل واضح وجيد
× ✓
- 6- من عادات النوم الصحية عدم الأكل قبل النوم وتهيئة البيئة المحيطة
× ✓
- 7- عدم الحصول على النوم الكافي لا يضر بصحة الانسان
× ✓

معلم المادة : عصام نشأت