

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

اختراري 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