



الصف الرابع

علوم

كيف يؤثر نظامي الغذائي في جسمي؟

3 أكمّل الجُمْلَ الآتِيَةَ بِاسْتِخْدَامِ الْمُفْرَدَاتِ مِنْ صُنْدُوقِ الْمُفْرَدَاتِ.

الْوِزْنُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ العَضَلَاتِ نِظَامِ غِذَائِي الْوِزْنِ الزَّائِدِ

- مِنْ أَجْلِ الْمُحَافَظَةِ عَلَى نَمَطِ حَيَاةٍ صِحِّيٍّ، مِنَ الْمُهَمِّ اتِّبَاعُ
صِحِّيٍّ وَمُمَارَسَةُ بِانْتِظَامٍ.
- يُسَاعِدُ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْجَيِّدُ وَمُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ عَلَى التَّحَكُّمِ فِي
وَتَقْوِيَةِ الْعِظَامِ وَيُبْقِي صِحِّيَّةً.
- قَدْ يُؤَدِّي اتِّبَاعُ نِظَامِ غِذَائِيٍّ غَيْرِ صِحِّيٍّ وَعَدَمُ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ إِلَى
مُشْكَلاتٍ صِحِّيَّةٍ كَ وَدَاءِ السُّكَّرِيِّ.