أسئلة المحتوى وإجاباتها

الصحة الجسمية والصحة النفسية والعاطفية

أتحقق صفحة (60):

أوضح المقصود بالصحة الجسمية.

سلامة أعضاء جسم الشخص وقيامها بوظائفها، وقدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

نشاط صفحة (61):

تصميم برنامج غذائي ورياضي

أستنتج:

- ما أهمية التنويع في المواد الغذائية المتناولة في الوجبات اليومية؟

للحصول على الأنواع المختلفة من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم للنمو والقيام بأنشطته المختلفة.

- ما أهمية الرياضة لصحة الجسم؟

تقلل من احتمالية الإصابة بالسمنة، وتساعد الجسم على تنظيم أنشطته المختلفة.