

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف مهمة أدائية كتابة علمية كيفية المحافظة على الصحة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف السادس](#) ⇨ [علوم](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

الملف مهمة أدائية كتابة علمية كيفية المحافظة على الصحة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف السادس](#) ⇨ [علوم](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة علوم في الفصل الأول

<a href="#">تحميل كتاب الطالب</a>	1
<a href="#">عروض بوربوينت للوحدات الثلاثة الأولى مع الحل</a>	2
<a href="#">جداول التعلم للعلوم</a>	3
<a href="#">حل اختبار نفسي</a>	4
<a href="#">متابعة مطويات</a>	5

الصحة نعمة عظيمة يصفها الناس أنها تاجٌ على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا من يُعاني من فقدانها

## كيفية المحافظة على الصحة ؟

### 1/النظام الغذائي

من خلال تقليل من كميات السكر واستخدام اطباق صغيرة الحجم  
الاعتماد على الطعام المحضر من المنزل والتركيز على الاطعمه  
الصحية كالبروتين والاسماك والبيض وايضا شرب كميات كافية من  
الماء .

[almanahj.com/sa](http://almanahj.com/sa)

### 2/النشاط البدني :

من الامور المهمه القيام بالنشاط البدني كالمشي او صعود الدرج او  
تنظيف المنزل فهو يساعد على حرق السعرات الحراريه وانقاص الوزن  
والتقليل من التوتر وتقوية العضلات

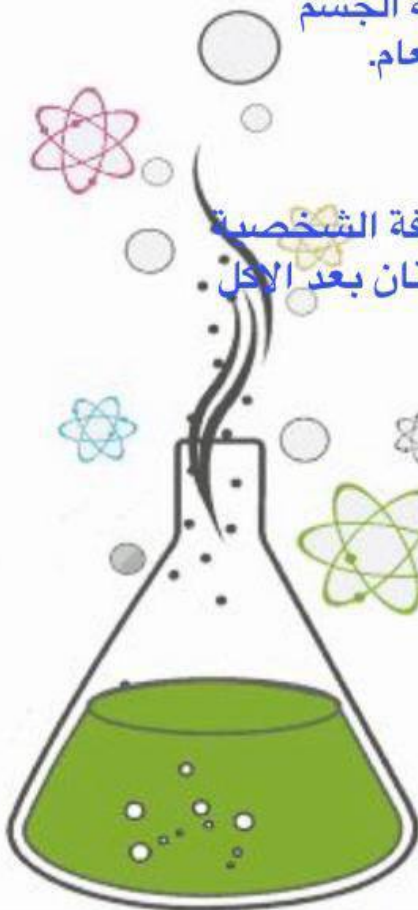
### 3/النوم الجيد

النوم لساعات كافية يمد الجسم بالطاقة ويحافظ على صحة الجسم  
وايضا انها وسيلة جيدة في عدم الافراط في تناول الطعام.

### 4/المحافظة على نظافة الجسم :

من اهم الوسائل للمحافظة على صحة الفرد هي النظافة الشخصية  
كاغسل اليدين قبل الاكل والشرب وبعده وتفريش الاسنان بعد الاكل  
والاستحمام

وأخيراً علينا التوجه إلى الحياة الصحية التي  
تتجه بنا نحو صحة جسدية ونفسية أفضل  
فينبغي على كل فرد من أفراد المجتمع الواحد أن  
يحافظ على نمط الحياة الصحية



ليان الفيافي

ب/6