

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



الملف تقرير عن كيفية العناية بالصحة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج الكويتية](#) ⇨ [الصف الرابع](#) ⇨ [علوم](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



روابط مواد الصف الرابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الأول

مسودة كتاب الطالب لعام 2018	1
النسخة المعتمدة لكتاب العلوم لعام 2018	2
المنهج المساند لدرس الرياح والمياه تغير المناخ على سطح الارض في مادة العلوم	3
المنهج المساند لدرس الاحافير في مادة العلوم	4
المنهج المساند لدرس الكائنات الحية (مجموعة النباتات) في مادة العلوم	5

تقرير عن العناية بالصحة

إسم الطالب :

الصف :



المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

العناية بالصحة

• النوم والصحة

انت تحتاج الى ان تنام نوما كافيا فالنوم يساعدك على النمو وعندما تأخذ قسطا كافيا من النوم تزداد قدرتك على العمل واللعب والتعلم.



• الغذاء الصحي

يعتبر الغذاء الصحي من عوامل العناية بالصحة فالطعام يحتوي على المغذيات وهي عبارة عن مواد يستخدمها الجسم لتوليد الطاقة والنمو واصلاح التلف من الخلايا وايضا مساعدته على القيام بوظائفه على نحو صحيح .



العناية بالصحة

• التمارين الرياضية

عندما تنمرون بالنظام يكبر حجم العضلات وتصبح أقوى وتوفر لنا التمارين الرياضية اللياقة البدنية وتحافظ على اجسامنا من الامراض .



• النظافة الشخصية

هي مجموعة من العادات التي يلتزم بها الانسان من اجل المحافظة على صحته وحيويته ومظرة الشخصي واحترام الناس له وتساعد الفرد في تكوين علاقات اجتماعية وصدقات طيبة .

