

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/4>

* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/4science>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/4science1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade4>

[bot_kwlinks/me.t//:https](https://me.t/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف الرابع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام





النظافة الشخصية

٢



عبارة عن مجموعة عادات التي يلتزم
الانسان بها ويحرص على اتباعها وذلك
من اجل صحته وحيويته ونشاطه
ومظهره الشخصي واحترام الناس له.

تهدف الى:

١. المحافظة على صحة و الوقاية من الإصابة بالأمراض.
٢. نجاح الفرد في تكوين علاقات اجتماعية وصدقات طيبة .



الغذاء الصحي

١

الطعام يحتوي على **مغذيات** وهي عبارة عن مواد
يستخدمها الجسم لتوليد طاقة والنمو واصلاح التالف
من الخلايا ، وأيضاً مساعده على القيام بوظائفه على

نحو صحيح



الماء من المغذيات

- يعمل على تنظيم الجهاز الهضمي.
- يساعد على حفظ درجة الحرارة منتظمة في الجسم.

٤ النوم

- يساعدك على النمو
- يزيد من قدرتك على العمل واللعب والتعلم

٥ العناية بالعينين

* تجنب الجلوس طويلا على
الأجهزة الالكترونية لعدم جفاف
العين
* ارتداء النظارات الشمسية لحماية
العين من أشعة الشمس

٣ التمارين الرياضية



- تحافظ على اجسامنا من الامراض
- عندما نتمرن بانتظام يكبر حجم العضلات وتصبح قوية

عندما نتمرن لا ننسى اتباع القواعد
الصحيحة لتمارين مثل (الاحماء قبل التمرين)
لتفادي اي ضرر لجسمك