

ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف : ثانوي / مسارات

أذكر فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني ؟

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الجيد ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

لا تزيد ثقة الفرد بنفسه عند ممارسة التمارين الرياضية؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة