

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://t.me/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  
الإنسان بها ويحرص على اتباعها وذلك  
من أجل 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 وإصلاح 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.

## 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

## 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