

الأسبوع السادس إثراء درس علاقة الرياضة بالغذاء الصحي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 19:20:50 2026-03-02

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

ورقة عمل الأسبوع السادس علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	1
الأسبوع السادس ورقة عمل بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء	2
الأسبوع السادس ملف إثرائي عن بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء	3
الأسبوع الخامس ورقة عمل درس التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له	4
الأسبوع الخامس إثراء التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له	5



علاقة الرياضة وإلقاء العاطفي

المملكة العربية السعودية
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٥٥ هـ

- يُساعد تناول الغذاء الصحيّ وممارسة التمارين الرياضيّة على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحيّة والأمراض المزمنة، والتي يُصنّف الكثير منها ضمن الأسباب الرئيسيّة التي تؤدي إلى تدهور الصحة.
- يُساعد اتباع نظام غذائيّ صحيّ وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض.
- تناول وجبة الإفطار يقلل من خطر الإصابة بالأمراض؛ لأنها تساعد على تعويض السكر بالدم، الضروري لتقوية العضلات والدماغ.
- تناول الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات، والبقوليات، يساعد على الشعور بالشبع، بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على عمل الجسم.
- يساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكري من النوع ٢، وبعض أنواع السرطان، وارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام من خلال تقوية العظام والعضلات والمفاصل، بالإضافة إلى تأثيره على زيادة الطاقة وتحسين المزاج، والشعور بالاسترخاء.



التربية البدنية والدفاع عن النفس