

## الأسبوع السادس إثراء الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 5 إلى 13 سنة



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 22:06:12 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 الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السادس ورقة عمل درس أهمية التهدئة 1447هـ

1

الأسبوع السادس إثراء درس أهمية التهدئة 1447هـ

2

الأسبوع السادس ورقة عمل درس كيفية تجنب الإصابات

3

الأسبوع السادس إثراء درس كيفية تجنب الإصابات

4

الأسبوع الخامس ورقة عمل العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض

5



# الإحتياج اليومي لوقت العمل وزارة التعليم إدارة التعليم بمنطقة الغذائية لعمر (٥ - ١٣) سنة

الاسم: \_\_\_\_\_

الصف: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / ١٤٥٥ هـ

يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممثلة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء، وعلى الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير واعداد الوجبات بطرق أكثر صحية وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة. حيث يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.



التربية البدنية والدفاع عن النفس