أسئلة المحتوى وإجاباتها

أتأمل الصورة صفحة (18):

أذكر بعض العادات الصحيّة التي أمارسها.

- ممارسة الرياضة المناسبة بشكل منتظم.
- تناول الغذاء الصحي.
- النوم باكراً.

أتحقق صفحة (18):

كيف أحمي نفسي من السمنة (الوزن الزائد)؟

بالابتعاد عن تناول الغذاء غير الصحي كالوجبات السريعة، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية.