

# عيش بصورة صحيه! | بيئة التعلم KIDS4ALL

[learn.kids4all.eu/ar/tg1/know-what/healthy-lifestyle](https://learn.kids4all.eu/ar/tg1/know-what/healthy-lifestyle)

6. Oktober 2023

## Primary tabs

### عيش بصورة صحيه!

الأفعال الصغيرة يمكن أن تغير كل شيء. إنها تصبح عادات ويمكن أن تؤثر على عقلك وجسمك. والشيء الجيد هو أنه يمكنك دائماً أن تقرر بوعي كيفية التصرف.

قبل أن نبدأ بهذه الوحدة، يمكنك أنت وصديقك اختبار ما تعرفونه بالفعل: قم بالتمرير لأسفل وإجراء الاختبار.



شاهد الآن فيديو "القرار" ثم اقرأ النص الموجود أسفله.

القرارات الصغيرة تتحول إلى أفعال،  
الأفعال تصبح عادات،  
والعادات تصبح أسلوب حياتنا.

إذن ما هي القرارات التي ستخذها؟

انقر على هذا الرابط واقرأ التوصيات لنمط حياة صحي ونظام غذائي صحي.



الصحة تعني أنك بصحة جيدة جسديًا وعقليًا وبصحة جيدة مع الأشخاص من حولك.

يمكن أن تؤثر العوامل التالية على الصحة الشخصية:

- التَغذية
- الرياضة وممارسة الرياضة
- نوم كاف
- الوعي بسلامتك العقلية

عادتك والقرارات اليومية الصغيرة التي تتخذها يمكن أن تؤثر على حياتنا ويكون لها تأثير على رفاهيتنا.

فكر في عادتك وقراراتك! هل هناك أي شيء تريد تغييره؟

**قم بإدراج ما لا يقل عن 5 أشياء يمكنك القيام بها مع صديقك معًا من أجل صحتك!**



### الخطوة 1:

قم بإنشاء خطة تغذية ليوم واحد مع صديقك. لاحظ الأشياء التي تعلمتها في الوحدة.

إفطار: \_\_\_\_\_

غداء: \_\_\_\_\_

عشاء: \_\_\_\_\_

الوجبات الخفيفة: \_\_\_\_\_

### الخطوة 2:

ابحث عن فرق الأصدقاء الأخرى وناقش الخطط التي قمت بإنشائها معًا. قم بإنشاء خطة تغذية لمدة أسبوع كامل من جميع خطتك.

هل انتهيت؟

نصيحة: فكر في الأطباق التي تتناولها عادة - إذا كان الآخرون لا يعرفونها، فهذا رائع! لديهم الآن أفكار جديدة حول ما يأكلونه.

إذا كنت تريد أن يكون المحتوى الخاص بك في معرض الصور KIDS4ALLL ، من فضلك اطلب من معلمك تحميله في

منطقة work.it



اجعلوا أصواتكم مسموعة!

ما هو الشيء الأكثر إثارة للاهتمام الذي تعلمته في هذه الوحدة؟ قم بإنشاء بطاقة بريدية مع صديقك وشاركها في منطقة العمل **work.it**



كيف كان شعورك تجاه هذه الوحدة؟

تبادل الأفكار مع صديقك ثم أجب عن السؤال التالي:

هل هناك أي شيء ترغب في التعود على القيام به في المستقبل؟

هل ترغب في إنشاء بطاقات بريدية خاصة بك لمشاركتها على المنصة؟ قم بتنزيل تطبيق KIDS4ALL المجاني وستتحقق أمنيتك!



مشاركة البطاقات البريدية

.Files must be less than **2 MB**  
.Allowed file types: **gif jpg jpeg png**

---

والآن ، ما الذي تريد معرفة المزيد عنه؟

قم بإنشاء صور متحركة