

الفصل الخامس: التغذية والصحة

الدرس الأول: المحافظة على الصحة

اختراري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية:			
أ	الصحة	ب	المناعة
ج	التغذية	د	العدوى
سلوكيات تفيد الإنسان للحفاظ على جسمه بصحة سليمة:			
أ	السلوكيات الغذائية	ب	العادات الطبية
ج	الهرم الغذائي	د	العادات الصحية
مجهود جسدي عادي او مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه او المنافسة:			
أ	النوم	ب	الرياضة
ج	التغذية	د	الدراسة
يحتاج الانسان الى.....ساعة من النوم ليلا.			
أ	٧	ب	١٠
ج	٨	د	١٢
من العادات الصحية التي تجنبنا الأمراض :			
أ	الاهتمام بالنظافة	ب	الرياضة
ج	الغذاء المتوازن	د	جميع ما سبق
من العادات الغير صحية:			
أ	ممارسة الرياضة	ب	شرب كمية كافية من الماء
ج	النوم مبكرا	د	الاكثار من السكريات

س٢- عددي ٤ من العادات الصحية التي تساعد على المحافظة على جسمك بصحة جيدة ؟

١- الغذاء الصحي المتوازن ٢- الاهتمام بالنظافة

٣- النوم ٤- ممارسة الرياضة ٥- زيارة الطبيب

س٣ : ما أهمية ممارسة الرياضة ؟

١- تقوية عضلات الجسم ٢ - زيادة كفاءة الجهاز التنفسي

٣- التخلص من الوزن الزائد ٤- المشاركة وتكوين صداقات

اعداد معلمة المادة :

أ/أمل فقيرى