



الاسم: _____

الصف: _____

الحفاظ على الصحة

اختر الإجابة الصحيحة، ثم أكمل باقي الأسئلة.



السؤال الأول: اختيار من متعدد

1

أي من هذه الأطعمة تساعدك على الحفاظ على صحتك؟



الوجبات السريعة

☐

الخضروات والفواكه

☐

الحلويات

☐

الماء

☐

السؤال الثاني: صح أو خطأ

2

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة.

☐☐☐☐

أغسل يدي قبل الأكل وبعد استخدام دورة المياه.

أترك أسناني بدون تنظيف.

أحتاج إلى النوم الكافي كل يوم.

أشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية.

السؤال الثالث: صل

3

صل كل صورة بما يناسبها من فوائد.



•

•

تقوي الجسم.



•

•

تمنحنا الطاقة.



•

•

تحافظ على الأسنان.



•

•

تساعد على النوم الجيد.

السؤال الرابع: أكمل الفراغ

4

أكمل الجمل بالكلمة المناسبة من الصندوق.

الماء - النظافة - الطعام الصحي

1. أتناول كل يوم.

2. أغسل يدي بالماء و

3. أشرب بكمية كافية.



السؤال الخامس: إجابة قصيرة

5

اكتب طريقتين تساعدك على الحفاظ على صحتك.

1. _____

2. _____

