

## أسئلة المحتوى وإجاباتها

### صحة جسم الإنسان

أتأمل الصورة صفحة (18):



أتأمل الصورة

كَيْفَ يُحَافِظُ الْأَطْفَالُ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِهِمْ؟

ممارسة الرياضة.

أتحقق صفحة (18):

ما العادات الصحية التي أحافظ بها على صحة جسمي؟

- غسل اليدين.
- قص الأظافر.
- ممارسة الرياضة.
- تناول الغذاء الصحي.

نشاط صفحة (19):

العادات الصحية

المواد والأدوات:

فرشاة أسنان.

صابون.

مقص أظافر.

**خطوات العمل:**

2- **أتواصل** مع زملائي، وأوضح لهم أسباب استخدامي هذه الأدوات في حياتي اليومية.

المحافظة على صحة أجسامنا.

المحافظة على نظافة أجسامنا.

4- **أفسر** كيف أحافظ على نظافة جسمي وصحته، مبيناً الأسباب التي دفعتني إلى فعل ذلك.

• بالاستحمام.

• بغسل اليدين بالماء والصابون.

• بالعناية بالأسنان.

نفعل ذلك تجنباً من الإصابة بالأمراض.

**أتحقق صفحة (19):**

أذكر العادات غير الصحية التي يجب تجنبها.

• تناول الحلويات.

• السهر إلى أوقات متأخرة.

• عدم الاهتمام بنظافة الجسم.

• الإقلال من ممارسة الرياضة.