

التمرين الأول ✨ أكتب الحرف (ص) أمام العبارة الصحيحة ✓ وحرف (خ) أمام العبارة الخاطئة ✘



- الجراثيم كائنات حية ترى بالعين المجردة ✎
- آكل الطعام بأدب وهدوء ✎
- فقر الدم سببه نقص التغذية ✎
- السمنة سببها الأكل المتوازن ✎
- الأغذية المكشوفة في الشارع هي أغذية صحية ✎

التمرين الثاني ✨ أكمل الفراغ بما يناسب من الكلمات التالية :

الجسم - تناوله - السمنة - الأسنان - الصحي - أضراراً - فائدة
 يعرف الغذاء الغير بأنه الطعام الذي لا يحتاجه ، ولا يقدم أي
 بل يسبب مثل والسكري وهشاشة العظام وتسوس
 لذا تجنب
 العلامتة

التمرين الثالث ✨ أصنف في الجدول ما يلي :

أنظف أسناني كل يوم - أتناول أغذية صحية - أضغ الفضلات في سلة المهملات
 حافظ على نظافة الحي - اغسل ثيابي بالماء - اغسل الفواكه قبل أكلها

أحافظ على نظافتي	أحافظ على صحتي

التمرين الرابع ✨

في إحدى الأيام تناول صديقك علبه شيكولاتة دون أن يقرأ تاريخ نهاية صلاحيتها ،
 وبعد ساعات قليلة ظهرت عليه اعراض مثل الإسهال وآلام في المعدة .



- بماذا أصيب صديقك ؟ ولماذا ؟ ✎
- ما هي النصائح التي تقدمها له ؟ ✎