

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



- الجراثيم كائنات حية ترى بالعين المجردة ✎
- أكل 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 - أضرارا - فائدة

يعرف الغذاء الغيّر بأنه الطعام الذي لا يحتاجه ، ولا يقدم أي
بل يسبب مثل والسكري وهشاشة العظام وتسوس
لذا أتجنب
التمرين الثالث ✨ أصنف في الجدول ما يلي :

أنظف أسناني كل يوم - أتناول أغذية صحية - أضع 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 أعراض مثل الإسهال وآلام في المعدة .

بماذا أصيب صديقك ؟ ولماذا ؟ ✎

ما هي النصائح التي تقدمها له ؟ ✎

