

**التمرين الأول ( 3 ن )** اليك الاغذية التالية صنّفها حسب الجدول :

بيتزا - اجاص - مشروب غازي - الحليب - بيض - الأكل الخارجي

أغذية غير صحية	أغذية صحية
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**التمرين الثاني : ( 2 ن )** اربط بين السبب ونتيجة اهمال القواعد الصحية :

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| • يؤدي الى التخمة          | • عدم تنظيف الاسنان        |
| • يؤدي الى التسوس          | • عدم غسل اليدين           |
| • انتقال الجراثيم الى الفم | • الافراط في الاكل         |
| • يؤدي الى التسمم          | • تناول أكل مرمي في الشارع |

**التمرين الثالث : ( 3 ن )** اجيب ب ( ص ) او ( خ )

- |     |   |
|-----|---|
| [ ] | • السمنة سببها الافراط في الاكل           |
| [ ] | • فقر الدم سببه نقص في التغذية            |
| [ ] | • استعمل الدلو لملا الماء عند غسل السيارة |
| [ ] | • لا نصح تسربات المياه في منزلنا          |
| [ ] | • المشروبات الغازية تحافظ على صحي         |
| [ ] | • اترك الحنفية مفتوحة والعب بخرطوم المياه |

**الوضعية الادماجية : ( 2 ن )**

عندما خرج التلاميذ في الاستراحة وذهبوا الى المطعم لتناول الغذاء، شاهدت صديقك رائد يتناول الطعام بسرعة والطعام يتناثر من فمه على الارض والكل ينظر اليه مستغربا لما يفعل . بعد الاستراحة قمت بتقديم نصائح لصديقك حول آداب الأكل , أذكرها ؟

.....

.....

.....

.....

.....