



1- ---- مجموعة ممارسات وانشطة تساعدني بالحفاظ على صحي

* النوم المتأخر .

* **النظافة** .

* الكسل .

* اللعب في الشارع.

2- الاستحمام بالماء والصابون يزيل -----:-

* الاوباخ .

* الارباخ .

* الارساخ .

* الاوساخ .

3- ممارسة ---- من العادات المفيدة للجسم :

* الاكل المفرط .

* اللسهر .

* **الرياضة** .

* الكسل .

4- عندما اللعب وامسك الاشياء تنتقل الاوساخ الى يدي وتسبب -----

* الفرح .

* **الامراض** .

* الراحة .

* الصحة .

5- ---- بعد الانتهاء من اللعب ؟:-

* النوم .

* الاكل .

* الدراسة .

* **اغسل يدي** .

6- ----- قبل النوم :

* اللعب .

* **اغسل اسناني** .

* انام متأخر .

* انظر الى التلفاز.

7- عدم غسل اسناني تسبب -----:

* الراحة .

* الصحة .

* النظافة .

* **التسوس** .

8- ----- يريح الجسم ويحافظ على حيويته ؟:

* **النوم المبكر** .

* السهر .

* اللعب .

* **اللهو** .

9- ----- تنمي العضلات فتزداد قوة ؟:

* النوم المتأخر .

* **التقرب من التلفاز** .

* **التمارين الرياضية** .

* **اللهو** .

10- عند عبور الشارع اعبر من ----- :

* **الازدحام** .

* **الاماكن المخصصة** .

* **الاماكن الغير مخصصة** .

* **الطرق الخطرة** .

11- اشرب ----- لصحة جيدة :

- * المشروب الغازي .
- * الشاي .
- * الحليب .
- * القهوة .

12- تناول طعام متنوع لـ ----- ؟:

- * تعب .
- * ينمو جسمي .
- * اتمرض .
- * اتكسل .

13- ----- يحتوي على انواع الطعام كافة ؟ :

- * الغذاء الصحي .
- * الحلويات .
- * المشروبات الغازية .
- * الغذاء المكشوف .

14- ----- تشمل اصنافا من الاغذية لها خصائص غذائية؟:

- * الاوكسجين .
- * الكربون .
- * الهيدروجين .
- * المجموعة الغذائية .

15- ----- وتشمل الخبز والمعكرونة والحبوب ؟ :

- * الخضروات .
- * الخبز والرز .
- * اللحوم .
- * الفواكه .

16- ----- وتشمل العنب والتفاح والموز وغيرها ؟ :

* الخضروات .

* الخبز .

* الفواكه .

* اللحوم .

17- ----- وتشمل الخيار والباذنجان وغيرها؟:

* الخضروات .

* اللحوم .

* الخبز .

* الفواكه .

18- ----- وتشمل لحوم الدجاج والاسماك والاعنام وغيرها؟:

* الفواكه .

* الخبز .

* اللحوم .

* الحليب .

19- ----- عدد المجاميع الغذائية :

* 6 .

* 1 .

* 5 .

* 8 .

20- ----- وتشمل الحليب والاجبان والقشطة والزبدة :

* اللحوم .

* الفواكه .

* الخضروات .

* الحليب ومشتقاته .

21- ----- وتشمل زيت الطعام وزيت الزيتون والعسل والمرببات؟:

* الدهون والسكريات .

* اللحوم .

* الحليب .

* الفواكه .

22- ----- وهو تمثيل مجاميع الغذاء ؟

* مربع الغذاء .

* دائرة الغذاء .

* مثلث الغذاء .

* هرم الغذاء .

23- ----- في مجاميع الدهون والسكريات :

* العسل .

* التفاح .

* البرتقال .

* الباذنجان .

24- ----- من مجموعة الخبز والرز ؟ :

* التفاح .

* المعكرونة .

* الخيار .

* الاسماك .

25- ----- من مجموعة اللحوم ؟

* الرمان .

* الدجاج .

* الخبز .

* السبانخ .

26- ----- من مجموعة الحليب ؟

* المرببات .

* الجزر .



بسم الله
نلهمك لتبدع...!

* الفراولة .

* القشطة .

27- ----- نتيجة الغذاء المفرط؟:

* السمنة .

* النحافة .

* الصحة .

* الجمال .

28- ----- يساعدنا على عبور الشارع؟ :

* الطبيب .

* المعلم .

* شرطي المرور .

* المهندس .

29- ----- يساعدنا في التعلم ؟ :

* الطبيب .

* المهندس .

* المعلم .

* الجندي .

30- ----- بعد الطعام ؟ .

* الحمد لله .

* بسم الله .

* بارك الله .

* وفقك الله .



بسم الله
نلهمك لتبدع...!