ورقة عمل

المحافظة على الصحة

العلوم — الصف الرابع الابتدائي — التغذية والصحة

الاسم: ..... الفصل: ..... التاريخ: .....

1. أي مما يلي عادة صحية؟

أ) السهر إلى وقت متأخر

ب) غسل اليدين قبل الأكل

ج) إهمال الفطور

د) تناول الحلويات باستمرار

2. يحتاج طالب الصف الرابع إلى أقل من 6 ساعات نوم يوميًا

( ) صح

( ) خطأ

3. يحتاج الجسم إلى _____ متوازنة تحتوي على خضروات وفواكه وبروتينات

4. اذكر عادتين من عادات النظافة الشخصية

5. كم عدد ساعات النوم الموصى بها لطالب الصف الرابع؟

أ) 4 إلى 6 ساعات

ب) 6 إلى 8 ساعات

ج) 10 إلى 12 ساعة

د) 14 إلى 16 ساعة

6. التطعيمات تساعد في الوقاية من بعض الأمراض المعدية

( ) صح

( ) خطأ

7. تساعد _____ المنتظمة على تقوية العضلات والقلب

8. لماذا نغسل أيدينا قبل تناول الطعام؟

9. أي مما يلي يجب تجنبه للحفاظ على الصحة؟

أ) شرب الماء بانتظام

ب) النوم المبكر

ج) كثرة تناول المشروبات الغازية

د) ممارسة الرياضة

10. صمم جدولًا يوميًا بسيطًا يوضح موعد نومك ووجباتك ووقت رياضتك