



1- القواعد الصحية في التغذية : (ص 7، 8)

✓ للحفاظ على سلامة جسمي من الأمراض يجب أن أتناول غذاءً متوازناً وأتبع القواعد الصحية.

✓ القواعد الصحية مثل:

- لا أفرط في الأكل.
- أمضغ الطعام جيداً.
- أغسل يديّ.
- لا أتناول المأكولات المعروضة في الشارع.
- أنتبه لتاريخ نهاية الصلاحية كي لا أصاب بالتسمم.

✓ آداب الأكل : (ص 9، 10)

- أغسل يديّ قبل الأكل وبعده.
- أبدأ الأكل بسم الله وأُخبره بالحمد لله.
- أكل بيمينى وأمضغ الطعام جيداً.
- لا أتحدث أثناء الأكل.
- لا أبدأ الأكل قبل الجماعة.

2- صحي في غذائي: (ص 11)

✓ يحتاج الإنسان إلى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة وهو ضروري لتوفير الطاقة ومقاومة الأمراض إذا رشد استهلاكه.

- السمنة: الإفراط في الأكل.
- الهزال وفقر الدم: نقص التغذية.
- تناول المشروبات الغازية يؤذي الجسم.

3- صحي في نظافتي: (ص 12)

✓ النظافة هي تنقية الجسم واللباس و المحيط الذي تعيش فيه بالماء دون إسراف.

4- خطر الأغذية السكرية والدمية : (ص 13)

✓ الطعام غير الصحي هو غذاء لا يحتاجه الجسم بل يسبب أضراراً مثل السمنة والسكري وهشاشة العظام وتسوس الأسنان لذا أتجنب تناوله.

5- أحافظ على سلامتي: (ص 14.15.16)

✓ حفاظاً على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر عند استعمال الأدوات الكهربائية.

- أستعمل الأدوات الكهربائية في حضور أمي.
- لا أستعمل المجفف في الحمام.
- لا أتكلم في الهاتف وهو يشحن.
- في حالة تعرض أحدهم للتكهرب أقطع التيار الكهربائي أولاً .
- لا ألمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبللة.