مفتاح الإجابة – للمعلم

المحافظة على الصحة

1. أي مما يلي عادة صحية؟
الإجابة: غسل اليدين قبل الأكل

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

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

4. اذكر عادتين من عادات النظافة الشخصية
الإجابة: غسل اليدين، والاستحمام المنتظم، وتنظيف الأسنان (يقبل أي عادتين صحيحتين)

5. كم عدد ساعات النوم الموصى بها لطالب الصف الرابع؟
الإجابة: 10 إلى 12 ساعة

6. التطعيمات تساعد في الوقاية من بعض الأمراض المعدية
الإجابة: صح

7. تساعد _____ المنتظمة على تقوية العضلات والقلب
الإجابة: الرياضة

8. لماذا نغسل أيدينا قبل تناول الطعام؟
الإجابة: لإزالة الجراثيم والأوساخ التي قد تسبب المرض

9. أي مما يلي يجب تجنبه للحفاظ على الصحة؟
الإجابة: كثرة تناول المشروبات الغازية

10. صمم جدولًا يوميًا بسيطًا يوضح موعد نومك ووجباتك ووقت رياضتك
الإجابة: إجابة مفتوحة تقبل أي جدول منطقي يتضمن نومًا كافيًا ووجبات متوازنة ونشاطًا رياضيًا