

## فصل سه : سالم باش ، شاداب باش

- ۱- برای سالم و شاداب ماندن چه کارهایی باید انجام بدهیم؟  
خوب غذا بخوریم (خوردن غذاهایی گوناگون و به اندازه کافی) - خوب بخوابیم و استراحت کنیم - خوب ورزش کنیم
- ۲- نام چند ورزش که برای سلامتی بدن مفید است بگو؟  
پیاده روی - شنا- دوچرخه سواری-نرمش صبحگاهی
- ۳- ورزش چه فایده هایی دارد؟  
ما را سالم و شاداب می کند
- ۴- منظور از بهداشت فردی چیست ؟  
یعنی حد اقل هفته ای دو بار حمام برویم - از وسایل شخصی خود مانند حوله ،لبوان ،مسواک ،شانه ، دستمال و ... استفاده کنیم- به هنگام بیماری به پزشک مراجعه کنیم و به پاکیزگی خانه و مدرسه و محل زندگی اهمیت بدهیم
- ۵- تمیز بودن کلاس و مدرسه چه کمکی به شادابی ما می کند؟  
وقتی محیط مدرسه و کلاس پاکیزه و تمیز باشد از بودن در آن لذت می بریم و این لذت بردن باعث شادابی ما می شود.
- ۶- پیامبر اسلام در مورد نظافت و پاکیزگی چه می فرماید؟  
حضرت محمد (ص) می فرماید : پاکیزگی نشانه ایمان است.
- ۷- هنگام سرفه یا عطسه چه باید کرد؟  
جلو دهان و بینی خود را با دستمال می گیریم.
- ۸- از چه راه هایی می توانیم کلاس و مدرسه را پاکیزه نگه داریم؟  
مواد دور ریختنی در کلاس و محیط مدرسه نریزیم- مواد دور ریختنی را حتما در سطل های زباله بریزیم - به هنگام استفاده از توالت ها آن را شسته و تمیز کنیم.
- ۹- بدن ما برای سالم و قوی ماندن به چه مواد غذایی نیاز دارد؟  
انواع گوشت ها (ماهی، مرغ، گاو، گوسفندو...) - انواع سبزیجات و میوه ها- انواع لبنیات- حبوبات و آب بهداشتی و سالم نیاز دارد.
- ۱۰- چند وعده غذا می خوریم؟  
سه وعده اصلی : صبحانه- ناهار و شام و دو میان وعده ۱-بین صبحانه و ناهار ۲- بین ناهار و شام که به آن عصرانه می گویند.
- ۱۱- بهترین وعده غذایی کدام است؟  
صبحانه
- ۱۲- لذت بخش ترین نوشیدنی کدام است؟  
آب
- ۱۳- چند ماده غذایی مفید برای میان وعده را نام ببرید؟  
کیک - میوه - بیسکویت-چای- آجیل- شیر و ...
- ۱۴- چند ماده غذایی غیر مفید را نام ببرید؟  
پفک - لواشک-چیپس- نوشابه و ...
- ۱۵- چرا واکسن می زنیم؟  
تا بیمار نشویم.

## ۱۶- برای مراقبت از دندان ها چه باید کرد؟

حتما بعد از هر وعده غذایی مخصوصا شب ها قبل از خواب مسواک بزنیم- از مسواک شخصی دیگران استفاده نکنیم- قند ، شیرینی، شکلات زیاد استفاده نکنیم- دانه های سفت مانند بادام، فندق، پسته را با دندان نشکنیم - هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنیم.

## ۱۷- یکی از بزرگ ترین نعمت هایی که هر انسانی دارد چیست؟

نعمت سلامتی و باید قدر و ارزش آن را بدانیم.

## ۱۸- در خانه و بیرون رعایت چه مواردی به سلامتی ما کمک می کند؟

ندویدن در راهرو-پایین آمدن آرام از پله و بلندی- با احتیاط عبور کردن از خیابان - درست نشستن و راه رفتن

## ۱۹- چه سازمان هایی هنگام خطر به ما کمک می کنند ؟

اورژانس- آتش نشانی - هلال احمر

## ۲۰- چه موقع باید خوابید و استراحت کرد؟

بعد از ناهار ظهر و شب ها -کودکان باید شب زود بخوابند تا صبح با شادابی و انرژی بیشتری بیدار شوند.

## ۲۱- چرا یک برنامه درست برای زندگی و زمان خواب بسیار مهم است؟

چون داشتن یک برنامه درست برای زندگی و خواب باعث می شود هر کاری در زمان مشخص و با نظم انجام شود و فرصت کافی برای انجام کارها داریم.

# مای درس

## گروه آموزشی عصر

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)