



الترم الاول
First
2024\2025

الفصل الثاني
الحفاظ على صحة
جسم الانسان

الوحدة الاولى
تنمية مهاراتي

الصف
الثالث
الابتدائي

المادة
اكتشف



اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

السؤال الأول

- 1-.....من الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء.
أ- مشاهدة التلفاز
ب- ممارسة الرياضة
ج- النوم
د- تناول المشروبات الغازية
- 2- تناول الفواكه مفيد لجسامنا
أ- صح
ب- خطأ
- 3- يجب عليك ان تأكل كميات كبيرة من الحلويات
أ- صح
ب- خطأ
- 4- يجب ان تنام منساعات
أ- 4-6
ب- 10-12
ج- 5-7
د- 3-5
- 5- عندما اقوم بالتصرقات السليمة والسلوك الايجابي
أ- يبقى حسمي نشيط
ب- يساعد على الهدوء
ج- اصبح انسان صالح في المجتمع
د- يؤدي الى عدم الاصابة بالامراض
- 6- عدم تناول وجبة الافطار هو سلوك صحي
أ- صح
ب- خطأ

اختر من العمود الأول الوصف المناسب للصورة في العمود الثاني:

السؤال الثاني

العمود الأول	العمود الثاني
النوم لساعات كافية	1
القراءة	2
ممارسة الرياضة	3
الطعام الصحي	4

اصنف العادات التالية الى عادات صحية وغير صحية

السؤال الثالث

العادة	التصنيف
تناول وجبة الفطور	
مشاهدة التلفيزيون طوال اليوم	
الدخول في مشاجرات مع اصدقائك	
التحدث بصوت عال	
النوم مبكرا	
شرب الحليب	
شرب المياه الغازية	





الترم الاول
First
2024\2025

الفصل الثاني
الحفاظ على صحة
جسم الانسان

الوحدة الاولى
تنمية مهاراتي

الصف
الثالث
الابتدائي

المادة
اكتشف



	غسيل الاسنان
	تناول الخضروات والفاكهة
	ممارسة الرياضة
	شرب المياه على مدار اليوم
	غسيل الايدي
	الافصح عن مشاعرك عند الشعور بالحزن أو الغضب

اصنف الاطعمة التالية الى اطعمة صحية وغير صحية

السؤال الثالث

غير صحي	صحي	الطعام





الترم الاول
First
2024\2025

الفصل الثاني
الحفاظ على صحة
جسم الانسان

الوحدة الاولى
تنمية مهاراتي

الصف
الثالث
الابتدائي

المادة
اكتشف



اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

السؤال الأول

- 1-.....من الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء.
أ- مشاهدة التلفاز
ب- ممارسة الرياضة
ج- النوم
د- تناول المشروبات الغازية
- 2- تناول الفواكه مفيد لجسامنا
أ- صح
ب- خطأ
- 3- يجب عليك ان تأكل كميات كبيرة من الحلويات
أ- صح
ب- خطأ
- 4- يجب ان تنام منساعات
أ- 4-6
ب- 10-12
ج- 5-7
د- 3-5
- 5- عندما اقوم بالتصرقات السليمة والسلوك الايجابي
أ- يبقى حسمي نشيط
ب- يساعد على الهدوء
ج- اصبح انسان صالح في المجتمع
د- يؤدي الى عدم الاصابة بالامراض
- 6- عدم تناول وجبة الافطار هو سلوك صحي
أ- صح
ب- خطأ

اختر من العمود الأول الوصف المناسب للصورة في العمود الثاني:

السؤال الثاني

العمود الأول	العمود الثاني
النوم لساعات كافية	1
القراءة	2
ممارسة الرياضة	3
الطعام الصحي	4
تمد الجسم بالعناصر المناسبة	4
تمنح النشاط وتساعد على بناء جسم قوي	3
تساعد على الهدوء والاسترخاء	1
يساعد على التركيز والتذكر	2

اصنف العادات التالية الى عادات صحية وغير صحية

السؤال الثالث

العادة	التصنيف
تناول وجبة الفطور	صحي
مشاهدة التلفيزيون طوال اليوم	غير صحي
الدخول في مشاجرات مع اصدقائك	غير صحي
التحدث بصوت عال	غير صحي
النوم مبكرا	صحي
شرب الحليب	صحي
شرب المياه الغازية	غير صحي





الترم الاول
First
2024\2025

الفصل الثاني
الحفاظ على صحة
جسم الانسان

الوحدة الاولى
تنمية مهاراتي

الصف
الثالث
الابتدائي

المادة
اكتشف



غسيل الاسنان	صحي
تناول الخضروات والفاكهة	صحي
ممارسة الرياضة	صحي
شرب المياه على مدار اليوم	صحي
غسيل الايدي	صحي
الافصح عن مشاعرك عند الشعور بالحزن أو الغضب	صحي

اصنف الاطعمة التالية الى اطعمة صحية وغير صحية

السؤال الثالث

الطعام	صحي	غير صحي
	✓	
		✓
		✓
		✓
	✓	

