

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 دوبار حمام برویم - از وسایل شخصی خود مانند حوله ، لیوان ، 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 ، گوسفند و ...) - 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.