

آزمون درس سوم دانشمند کوچولو سلام:

۱- برای سالم و شاداب ماندن چه کارهایی باید انجام بدهیم؟

خوب غذا بخوریم (خوردن غذاهای گوناگون و به اندازه کافی)، خوب بخوابیم و استراحت کنیم، خوب ورزش کنیم

۲- نام چند ورزش که برای سلامتی بدن مفید است؟ 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 سرویس های بهداشتی

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 - نهار و شام و دو میان وعده ۱- بین صبحانه و

ناهار و ۲- بین نهار 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؟ **حتماً بعد از هر وعده غذایی مخصوصاً 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 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 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