إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

مشاعري وعاداتي الصحية

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسة: أذكر ثلاث عادات صحية يومية.

- الاهتمام بصحة الجسم.
- الاهتمام بالصحة النفسية.
- بناء العلاقات الطيبة.

السؤال الثاني:

أضع إشارة (✓) بجانب السلوك الصحيح، وإشارة (✗) بجانب السلوك غير الصحيح في ما يأتي:

أ- (✓) تتناول إيمان فطورًا صحيًا قبل ذهابها إلى المدرسة.

ب- (✓) تشرب ديمة كوبًا من الحليب يوميًا قبل الامتحان؛ ليصبح ذهنها أكثر صفاء وقدرة على التركيز.

ج- (✓) أبتسم للآخرين وأقول: شكرًا.

د- (✗) يقاطع يامن زملاءه في مناقشة جماعية، ولا يصغي إليهم.

السؤال الثالث:

التفكير الناقد: كيف تجعل العادات الصحية (مثل النوم الجيد والأكل المفيد) يومنا أفضل؟ وإذا رأينا أحدًا لا يهتم بصحته، كيف نساعده على الاهتمام بصحته؟

إجابة مقترحة:

- العادات الصحية تجعل يومنا أفضل عبر تحسين الحياة بدنيًا وعقليًا.
- يؤدي النوم الجيد والأكل المفيد إلى:
  - زيادة الطاقة والإنتاجية.

- زيادة المناعة.
- تحسين المزاج والتركيز.
- إطالة العمر والوقاية من الأمراض المزمنة.

كيف نساعد من لا يهتم بصحته؟

- .التشجيع والدعم وتقديم المعلومات الصحيحة
- كن مثالاً يُحتذى به في اتباع العادات الصحية.
- التشجيع اللطيف وتجنب اللوم والنقد.
- تقديم معلومات موثوقة حول أهمية الصحة بأسلوب مبسط.
- اقترح ممارسة الرياضة معًا أو إعداد وجبات صحية مشتركة.