

١. أجب عن الأسئلة الآتية:

- (أ) أتبع الطريق الصحيح فى طعامي بأخذ الطعام الجيد القليل  
(ب) ضرر الإكثار من الطعام السمن، وعسر الهضم، وخمول الجسم، والتعرض للأمراض  
(ج) يكون الطعام الجيد إذا جمع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المواد الدهنية ولمواد البروتينية والمواد السكرية والفيتامينات  
(د) ينبغي أنام ست ساعات على الأقل وثمانى ساعة على الأكثر كل يوم  
(هـ) أشعر بالخمول والكسلان إذا لأنام ليلا

٢. استعمل الكلمات الآتية فى جمل مفيدة:

- يتبع زيد الطريق الإسلامى فى الطعام. يغذى الطعام الجيد الجسم قوة. يجدد الطعام الجيد القليل الجسم  
يضر الإكثار من الطعام الجسم. يسبب الطعام الكثير السمن وعسر الهضم. يسبب الطعام الكثير التعرض للأمراض.  
٣. ضع فى الفراغ من الجمل الآتية فعلا مناسباً مما بين القوسين:

(يؤدي، ينمي، يتعرض)

(أ) ينمي، (ب) يؤدي، (ج) يتعرض

٤. تبادل الأسئلة والأجوبة مع زميلك:

(أ) أحافظ على الصحة بأخذ الطعام الجيد القليل والنوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً

(ب) يكون الطعام الجيد إذا جمع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المواد الدهنية ولمواد البروتينية

والمواد السكرية والفيتامينات

(ج) قال الرسول ﷺ أن لا يأكل أحد ملء البطن بل يقسمه ثلاثاً فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس.

(د) أنام مبكراً

(هـ) أستيقظ مبكراً

٥. يجب على كل إنسان أن يغسل يديه جيداً قبل بداية الأكل ثم عليه أن يجلس مربعاً إلا إحدى الرجلين قائمة  
ويبدأ أكل الطعام بالدعاء المذكور وهو بسم الله وعلى بركة الله وعليه أن يأكل الطعام بغير سرعة ولا يأكل إلا الطعام  
غير الحار الشديد والبارد الشديد ويمضغه مضغاً تاماً فهو يعين هضم الطعام جيداً فلا يتعرض للأمراض المتعددة  
ويهتم أن لا يملأ بطنه تماماً بل يقسمه ثلاثاً فيملأ ثلثه بالطعام الجيد الحلال وثلثه بالماء الصافي وثلثه الأخير للتنفس  
وفى نهاية الطعام يغسل يديه جيداً ويشكر الله سبحانه وتعالى.

ويجب الإنسان أن يشرب ماء صافياً وقفاً فوقفاً وعليه أن لا يشربه قائماً بلا جالساً.