مُلَخَّصُ دُرُوسِ التّربية المدنيّة الفصل 1 السّنة الثّالثة 3


للأستاذة
شيراز عبد الرزاق
العلمة
تابعوني على : Youtube

اَلْقَوَاعِدُ الصِّحِيَّة فِي التَّغْذِيَةِ : لِلْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ ، يَجِبُ أَنْ نَتَنَاوَلَ غِذَاءً صِحِّيًّا و مُتَوَازِنًا وَ نَحْتَرِمُ وَقْتَ تَنَاوُلِهِ .

قَوَاعِدٌ صِحِّيَّةٌ تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَةِ :

-أَقْرَأُ الْبِطَاقَةَ الْغِذَائِيَّةَ لِلْأَغْذِيَةِ الْمُعَلَّبَةِ .

- أَنْتَبِهُ لِتَارِيخِ نِهَايَةِ صَلَاحِيَّةِ الْأَغْذِيَةِ لِكَيْ لَا أُصَابَ بِالتَّسَمُّمِ .

- أَغْسِلُ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ جَيِّدًا

-

- لَا أَتَنَاوَلُ الْأَغْذِيَةَ الْمَكْشُوفَةَ فِي الشَّارِعِ لِأَنَّهَا أَطْعِمَةٌ مُلَوَّثَةٌ .

- لَا أُفْرِطُ فِي تَنَاوُلِ السُّكَرِيَّاتِ وَ لَا أَتَنَاوَلُ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةَ .

آدَابُ الْأَكْلِ : لِلْأَكْلِ آدَابٌ يَجِبُ أَنْ نَلْتَزِمَ بِهَا وَنَحْتَرِمَهَا .

- أَغْسِلُ يَدَيَّ وَ أَسْنَانِي قَبْلَ الْأَكْلِ وَ بَعْدَهُ .

- أَبْدَأُ الْأَكْلَ بِبِسْمِ اللهِ وَ أُنْهِيهِ بِالْحَمْدُ لِلهِ

- آكُلُ بِيَمِينِي مِمَّا يَلِينِي الْجُزْءَ الْمُخَصَّصَ لِي .

- آكُلُ بِبُطْءٍ وَ أَمْضَغُ أَكْلِي جَيِّدًا حَتَّى لَا تَتْعَبَ مَعِدَتِي

- أَمْضَغُ طَعَامِي جَيِّدًا

- لَا أَتَحَدَّثُ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ .

- لَا أَبْدَأُ الْأَكْلَ قَبْلَ الْجَمَاعَةِ .

- لَا أُفْرِطُ فِي الْأَكْلِ لِأَنَّهُ يُسَبِّبُ الْبَدَانَةَ

صِحَّتِي فِي غِذَائِي : يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى الْغِذَاءِ كَيْ يَبْقَى عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ وَ هُوَ ضَرُورِيٌّ لِتَوْفِيرِ الطَّاقَةِ وَ مُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ إِذَا رَشَدَ اِسْتِهْلَاكُهُ .

أَمْثِلَة : الْإِفْرَاطُ فِي الْأَكْلِ يُسَبِّبُ السُّمْنَةَ

نُقْصُ التَّغْذِيَةِ يُسَبِّبُ الْهُزَالَ وَ فَقْرَ الدَّمِ .

تَنَاوُلُ الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَةِ يُؤْذِي الْجِسْمَ

صِحَّتِي فِي نَظَافَتِي : النَّظَافَةُ هِيَ تَنْقِيَةُ الْجِسْمِ وَ اللِّبَاسِ وَ الْمُحِيطَ الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ بِالْمَاءِ وَ دُونَ إِسْرَافٍ (إِسْرَافٍ = تَبْذِيرٍ)

خَطَرُ الْأَغْذِيَةِ السُّكَرِيَّةِ وَ الدَّسِمَة اَلطَّعَامُ غَيْرُ الصِّحِيِّ هُوَ غِذَاءٌ لَا يَحْتَاجُهُ الْجِسْمُ بَلْ يُسَبِّبُ أَضْرَارًا مِثْلَ السُّمْنَةِ وَ السُّكَرِيِّ وَ هَشَاشَةِ الْعِظَامِ وَ تَسَوُّسِ الْأَسْنَانِ لِذَا أَتَجَنَّبُهُ .

أُحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِي : حِفَاظًا عَلَى سَلَامَتِنَا مِنَ الْمَخَاطِرِ يَجِبُ الْحَذَرُ عِنْدَ اِسْتِعْمَالِ الْأَدَوَاتِ الْكَهْرَبَائِيَّةِ .

أَمْثِلَة : أَسْتَعْمِلُ الْأَدَوات الْكَهْرَبَائِيَّةَ فِي حُضُورِ أُمِّي

لَا أَسْتَعْمِلُ الْمُجَفِّفَ فِي الْحَمَّامِ

لَا أَتَكَلَّمُ فِي الْهَاتِفِ وَ هُوَ فِي الشَّحْنِ .

فِي حَالَةِ تَعَرُّضِ أَحَدِهِمْ لِلتَّكَهْرُبِ أَقْطَعُ التَّيَارَ الْكَهْرَبَائِيَّ أَوَّلًا

لَا أَلْمَسُ الْأَجْهِزَةَ الْكَهْرَبَائِيَةَ وَ الْأَيْدِي مُبَلَّلَة .

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر