المعلمة	للتلميذ:.....	دروس التربية المدنية الفصل الأول
سناء بونيف		السنة الثالثة ابتدائي 2025/2024



1- القواعد الصحية في التغذية : (ص 7، 8)

- ✓ للحفاظ على سلامة جسمي من الأمراض يجب أن أتناول غذاءً متوازنا وأتبع القواعد الصحية.
- ✓ القواعد الصحية مثل:
  - لا أفرط في الأكل.
  - أمضغ الطعام جيدا.
  - أغسل يديّ.
  - لا أتناول المأكولات المعروضة في الشارع.
  - أنتبه لتاريخ نهاية الصلاحية كي لا أصاب بالتسمم.
- ✓ آداب الأكل : (ص 9، 10)
  - أغسل يديّ قبل الأكل وبعده.
  - أبدأ الأكل ببسم الله وأنهيه بالحمد لله.
  - آكل بيميني وأمضغ الطعام جيدا.
  - لا أتحدث أثناء الأكل.
  - لا أبدأ الأكل قبل الجماعة.

2- صحتي في غذائي: ص (11)

- ✓ يحتاج الإنسان إلى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة وهو ضروري لتوفير الطاقة ومقاومة الأمراض إذا رشد استهلاكه.
  - السمنة: الإفراط في الأكل.
  - الهزال وفقر الدم: نقص التغذية.
  - تناول المشروبات الغازية يؤذي الجسم.

3- صحتي في نظافتي: (ص 12)

- ✓ النظافة هي تنقية الجسم واللباس و المحيط الذي تعيش فيه بالماء دون إسراف.

4- خطر الأغذية السكرية والدسمة : (ص 13)

- ✓ الطعام غير الصحي هو غذاء لا يحتاجه الجسم بل يسبب أضرارا مثل السمنة والسكري وهشاشة العظام وتسوس الأسنان لذا أتجنب تناوله.

5- أحافظ على سلامتي: (ص 14.15.16)

- ✓ حفاظا على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر عند استعمال الأدوات الكهربائية.
  - أستعمل الأدوات الكهربائية في حضور أمي.
  - لا أستعمل المجفف في الحمام.
  - لا أتكلم في الهاتف وهو يشحن.
  - في حالة تعرض أحدهم للتكهرب أقطع التيار الكهربائي أولا .
  - لا ألمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبللة.

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر