النجاح سلالم لا تستطيع ان ترتقيها و يدك في جيبك

دروس التربية المدنية للسنة الثالثة ابتدائي
الفصل الاول

الدروس: - القواعد الصحية في التغذية – آداب الاكل – صحتي في غذائي صحتي في نظافتي - خطر الاغذية السكرية – أحافظ على سلامتي.

1/ القواعد الصحية في التغذية

للحفاظ على سلامة الجسم من الامراض يجب أن تغذيه تغذية متوازنة أولا باتباع عدة قواعد صحية تتعلق بالتغذية و تنظيم أوقات تناولها
الجراثيم كائنات حية صغيرة جدا لا ترى بالعين المجردة منتشرة في التراب و الماء و الهواء و الاجسام تنقل عدوى الامراض.
التسمم الغذائي هو نتيجة دخول مادة غذائية سامة الى الجسم , من أعراضه الاسهال و الغثيان و الام في المعدة و الرأس.
بعض القواعد الصحية للتغذية:- غسل اليدين قبل و بعد الاكل – غسل الاسنان مرتين على الاقل في اليوم
عدم تناول الاغذية المكشوفة و المعروضة في الشارع. – تنظيم أوقات الاكل (عدم الاكل في كل وقت)– تجنب الاكل السريع(الابتعاد عنه) – عدم الاكل بسرعة – الاكل بكميات متوازنة.
التأكد من تاريخ صلاحية السلع.
اذا تم اهمال قواعد الصحة قد يتعرض الشخص لعدة امراض و مشاكل صحية منها :
تسوس الاسنان – امراض المعدة و الجهاز الهضمي – التسمم الغذائي - .....

2/ آداب الاكل

الطعام و الشراب من نعم الله تعالى لذا يجب على الانسان تقديرهما , كم يجب التقيد بآداب الاكل
بعض آداب الاكل :- تصغير اللقمة – عدم الاكل بسرعة – المضغ الجيد – عدم الافراط في الاكل – عدم الحديث و الطعام في الفم – نبدأ بقول بسم الله و ننهي بقول الحمد لله – استعمال الملعقة و الشوكة – الاكل باليد اليمنى .....

3/ صحتي في غذائي

يحتاج الانسان الى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة, و هو ضروري لتوفير الطاقة و مقاومة الامراض اذا رشد استهلاكه

(رشد استهلاكه معناها تناول الاكل بكميات متوازنة بدون اسراف)

- بعض السلوكات الصحيحة : - الاكل الصحي و المتنوع و تنظيم الوقت – عدم رمي الخبز في القمامة (التبذير)- الاكل قدر الحاجة - تناول غذاء صحي و متوازن و نظيف – عدم الاكثار من الاكل و الاكل قدر الحاجة –
بعض السلوكات الخاطئة : - رمي الخبز في القمامة – الاكثار من الاكل – عدم تنظيم اوقات الاكل (وقت الوجبات)- الاكل اكثر من الحاجة – تناول الاكل السريع .....
بعض الاغذية الصحية :- خضر – فواكه – عصير طبيعي – حليب – جبن – عدس

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

بعض الاغذية غير الصحية : - رقائق البطاطا – المشروبات الغازية – الحلوى – الاكل السريع

4/ صحتي في نظافتي

النظافة هي تنقية الجسم و اللباس و المكان الذي نعيش فيه (المنزل – المدرسة – الحي ...) و ذلك باستعمال الماء لكن دون اسراف (تبذير)
استهلاك الماء بكثرة يكلف الاسرة مصاريف كبيرة
التغذية المتوازنة و النظافة الدائمة أساس صحة الفرد.
تصرفات فيها تبذير للماء: - استعمال الحنفية للوضوء أو غسل الاسنان أو غسل اليدين أو غسل السيارة .....

- ترك الحنفية مفتوحة دون الحاجة لذلك
- عدم اصلاح انابيب الماء التالفة
- عدم اصلاح الحنفية التي تسرب

تصرفات ليس فيها تبذير للماء:- استعمال الدلو لغسل السيارة بدل الانبوب – استعمال الدلو للسقي – غلق الحنفية بعد كل استعمال

- اصلاح جميع الانابيب التي تسرب و الحنفيات .....

5/ خطر الاغذية السكرية و الدسمة

يعرف الطعام غير الصحي بأنه الطعام الذي لا يحتاجه الجسم و لا يقدم أي فائدة بل يسبب أضرارا مثل السمنة و السكري و هشاشة العظام و تسوس الاسنان لذا أتجنب تناوله
- الطعام الصحي :ذكر سابقا / الطعام غير صحي : ذكر سابقا
الحلوى تسبب تسوس الاسنان / عدم شرب الحليب يسبب هشاشة العظام / السمنة (زيادة الوزن) يسببها الاكثار من الاكل و تناول الوجبات السريعة و المأكولات الدسمة و السكريات .....

6/ احافظ على سلامتي

لا يوجد بيت لا يخلو من الاجهزة الكهربائية (تلفزة – مكواة – ثلاجة – مجفف شعر ...) حفاظا على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر عند استعمال الادوات الكهربائية .
بعض التصرفات الصحيحة:

- ❖ عدم ترك الاولاد لوحدهم في المطبخ
- ❖ عدم اللعب امام الموقد
- ❖ عدم استعمال الهاتف وهو في حالة شحن
- ❖ عدم استعمال مجفف الشعر في الحمام.
- ❖ عدم لمس الآلات الكهربائية بالأيدي المبللة (مجفف الشعر – المكواة – اشعال الضوء - .....)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- مشاهدة التلفزة لفترة قليلة (حفاظا على سلامة العيون والوقت والصحة .....)
- عدم استخدام المدفأة الكهربائية بالقرب من السرير.

بعض التصرفات الخاطئة:

- استعمال المسخن الكهربائي لوحدي
- مشاهدة التلفزة لفترة طويلة .
- التكلم في الهاتف و هو في حالة الشحن
- استخدام الآلات الكهربائية و اليدين مبللتين
- استخدام مجفف الشعر في الحمام
- اللعب بالكمبيوتر لساعات كثيرة
- اللعب في المطبخ

التصرفات السليمة في حال وقوع حادث التكهرب:

- لا يجوز الاقتراب نحو المصاب او لمس ملابسه بالأيدي
- يجب اولا قطع التيار الكهربائي
- ازالة السلك الكهربائي بقفاز عازل او عصا خشبية
- اجراء التنفس الاصطناعي عند فقدان المصاب للوعي .

مدونة التعليم بوخشم مريم

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر