قواعد الصحة

01
القواعد الصحية في التغذية

1- غسل اليدين قبل وبعد الاكل
2- تنظيف الاسنان بعد الاكل
3- غسل الخضر والفواكه قبل تناولها
4- قراءة البطاقة الغذائية لدى المنتوج
5- الابتعاد عن الاطعمة المكشوفة في الطريق

02
أداب الأكل : الطعام والشرب من نعم الله لذا يجب على الانسان التقيد باداب الاكل

1- عدم السرعة في الأكل
2- المضغ الجيد للقمة
3- اقول بسم قبل الاكل والحمد لله بعد الاكل
4- عدم الافراط في الأكل
5- عدم الكلام اثناء الأكل
6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

03
صحتي في غذائي و نظافتي

يحتاج الانسان الى غذاء لكي يبقى على قيد الحياة وهو ضروري لتوفير الطاقة و مقاومة الامراض

1- عدم السرعة في الأكل
2- المضغ الجيد للقمة
3- اقول بسم قبل الاكل والحمد لله بعد الاكل
4- عدم الافراط في الأكل
5- عدم الكلام اثناء الأكل
6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

04
خطر المأكولات السكرية و الدسمة والمالحة : تسبب عدة أمراض و هي :

1- السكري والسمنة
2- ارتفاع ضغط الدم
3- تسوس الأسنان
4- هشاشة العظام



WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

الأستاذ أمين للابتدائي
الملخصات الذهبية لدروس السنة الثالثة
التربية المدنية

3

العادات و التقاليد في بلادي

عادات وتقاليد قسطينية
غناء مألوف
جبة فرقاني

عادات و تقاليد العاصمة
موسيقى الزرنة
الكراكو
الرشتة

عادات وتقاليد القبائل
الحلي الفضية
صناعة الاواني الفخارية
جبة القبائل



طابع شاوي
اثار الغوفي
3

طابع قسنطيني
الغناء المألوف
2

طابع عاصمي
حي القصبة
5

طابع وهراني
غناء المداحات
4

طابع قبائلي
الحلي الفضي الملون
1

التنوع الثقافي هو الاختلاف الموجود في المجتمع





مقومات المجتمع الجزائري



01 الاسلام
02 الوطن الواحد
03 العروبة
04 الثقافة المشتركة
05 الأمازيغية
06 التاريخ الطويل

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر