مراجعة في التربية المدنية للسنة الثالثة ابتدائي

الجيل الثاني

من اعداد المعلمة :بوخشم مريم

1/أكمل الفراغ بما يناسب:

أوقاتها / الخبز /أغدية صحية /صلاحية السلع /بآداب الطعام / صحتي / الاغذية المكشوفة / قواعد صحية / استهلاك المواد الغذائية /القمامة

لسلامة .....يجب أن أتناول .....في .....كما يجب عليا أن أتبع عدة.....

تتعلق بالتغذية منها التأكد من .....قبل شرائها ,و عدم شراء .....من الشارع. وعند الاكل ألتزم .....كقول بسم الله عند البدء و الجلوس مستقيما ولا أسرف في .....لذا سأطلب من أبي شراء .....قدر حاجتنا .ومن أمي طبخ نوع واحد من الطعام لكي لا ينتهي في .....

2/لون الخانات التي تحتوي على أمراض سببها الاغذية غير الصحية:

البدانة	الطاقة	بياض الاسنان	السكري
التسمم الغذائي	هشاشة العظام	قوة البصر	تسوس الاسنان

3/أكمل الفراغات بما يناسب:

.....هي تنقية .....و.....و..... الذي نعيش فيه ,و ذلك باستعمال .....لكن دون .....

4/أربط كل جملة بما يناسبها:

الغذاء ضروري •	•يسبب البدانة
الافراط في الاكل •	•يسبب فقر الدم
النقص في التغذية •	•تعتبر خطرا على الصحة
رقائق البطاطا و البيتزا •	•ليبقى الانسان على قيد الحياة

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

5/ضع (ص) أمام العبارة الصحيحة و (خ) أمام العبارة الخاطئة:

الاكل السريع طعام صحي ←(.....)

الغذاء الصحي ضروري للإنسان←(.....)

الاطعمة غير الصحية تساعد الجسم على مقاومة الامراض ← (.....)

تناول الحلوى و السكاكر مضر بالأسنان ←(.....)

يشتري أبي الخبز بكميات كبيرة ←(.....)

الطعام الصحي لا فائدة منه ←(.....)

6/اقترح حلا لكل مشكلة :

طبخ كميات كبيرة من الطعام←.....

أطنان من الخبز ترمى يوميا ←.....

رمي بقايا الطعام في القمامة ←.....

7/ضع (ص) أمام العبارة الصحيحة و (خ) أمام العبارة الخاطئة:

- **الطعام غير الصحي لا يحتاجه الجسم ولا يقدم أي فائدة ← (.....)**
- **أستخدم الاجهزة الكهربائية دون مراقبة ←(.....)**
- **أتكلم في الهاتف وهو موصول بالشاحن الكهربائي ←(.....)**
- **أترك الحنفية مفتوحة و أنا أغسل أسناني ←(.....)**
- **لا أغسل السيارة بصنبور المياه بل أستعمل الدلو ←(.....)**
- **أغلق الحنفية بعد كل استعمال ← (.....)**
- **في حالة التكهرب أتصل بالحماية المدنية←(.....)**
- **أجلس أمام الحاسوب لأداء البحوث فقط ←(.....)**
- **أشاهد التلفاز لساعات طويلة ←(.....)**

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- لا أترك المصابيح مضاءة في النهار ←(.....)
- أستخدم المدفأة الكهربائية أمام السرير ←(.....)
- ألمس الاجهزة الكهربائية و يداي مبللتان بالماء ← (.....)

8/أذكر ثلاثة من آداب الاكل :

1-.....

2-.....

3-.....

9/أضع (ص) أمام العبارة الصحيحة و (خ) أمام العبارة الخاطئة:

أبدأ بقول الحمد لله و عندما أنهي أقول بسم الله←(.....)

- عند الاكل أجلس مستقيما ←(.....)
- لا أمضغ الطعام جيدا ←(.....)
- آكل بيدي اليمنى ←(.....)
- أتكلم عند الاكل ←(.....)
- بعد الطعام لا اقوم بأي جهد عضلي ←(.....)

10/صنف الاغذية التالية حسب الجدول:

الشكولاتة / الخبز / حبوب الافطار / المشروبات الغازية / رقائق البطاطا / الجبن / البرتقال / الحلوى

أغدية صحية	أغدية غير صحية

11/أكمل الفراغ بما يناسب:

.....و..... من نعم الله ,لذا يجب على الانسان .....كما يجب التقيد ب ..

.....

12/أشطب الاجابات الخاطئة:

ترشيد استهلاك الغذاء معناه :

عدم الاسراف في شراء الاكل

تبذير الطعام برمية في القمامة

الاستهلاك دون تبذير للأكل

طبخ أنواع كثيرة من الطعام

شراء كميات كبيرة من الخبز

13/اجيب ب "(ص) أو (خ):

أغسل يدي قبل الاكل فقط ←(.....)

•التغذية السليمة تكون بتنظيم أوقات تناول الوجبات ←(.....)

• الاغدية المكشوفة في الشارع هي اغدية ملوثة ←(.....)

•أنظف أسناني مرة واحدة في اليوم ← (.....)

•لا أتأكد من تاريخ صلاحية السلع قبل شرائها ←(.....)

•أحتفظ بالأغدية في الثلاجة ←(.....)

•لسلامة جسمي من الامراض أتناول غداء متوازن ←(.....)

•سوء التغدية يسبب العديد من الامراض منها فقر الدم← (.....)

14/أدكر ثلاثة من القواعد الصحية للتغدية:

1-.....

2-.....

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

3-.....

14/أذكر ثلاثة من القواعد الصحية للتغذية:

1-.....

2-.....

3-.....

15/أكمل بما يناسب :

أطعمة ملوثة / يؤدي الى التسوس /يسبب التخمة / انتقال الجراثيم الى الفم / يسبب التسمم

- **تعتبر الاغذية المكشوفة في الشارع .....**
- **الافراط في الاكل .....**
- **عدم غسل اليدين يؤدي الى.....**
- **تناول الاغذية المنتهية الصلاحية .....**

16/أضع (ص) أو (خ):

- **الطعام غير الصحي هو الطعام الدي لا يحتاجه الجسم ←(.....)**
- **تكبير اللقمة من آداب الاكل ←(.....)**
- **نقص التغذية يضعف الجسم و يصيبه الهزال ← (.....)**
- **الحفاظ على الماء واجب على كل فرد من المجتمع ←(.....)**
- **تناول سلع منتهية الصلاحية يقوي الجسم ← (.....)**

17/أضع كل كلمة في مكانها المناسب:

الحياة /الجسم / الغداء /الطاقة / وجبات / قواعد /الامراض

يحتاج الانسان الى .....كي يبقى على قيد ..... و هو ضروري لتوفير ..... و مقاومة .....و للحفاظ على سلامة .....من الامراض يجب تناول .....غذائية متوازنة و اتباع .....التغذية

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

18/أربط كل جملة بما يناسبها:

تنظيف الاسنان يؤدي الى التسوس	•	
الكلام أثناء الوجبات الغذائية ليس من آداب الاكل	•	
النظافة هي تنقية الجسم و اللباس و المكان الدي نعيش فيه	•	• صحيح
من آداب الاكل ان ناكل بسرعة	•	• خاطئ
الافراط في الاكل يسبب السمنة	•	
الاغدية الدسمة و السكرية تسبب السمنة و مرض السكري	•	

19/أضع كل كلمة في مكانها المناسب:

فائدة / السمنة / الجسم / الاسنان / العظام /أضرار / تناوله / الصحي

يعرف الطعام غير .....بأنه الطعام الدي لا يحتاجه .....و لا يقدم أي .....

بل يسبب ..... مثل ..... و السكري و هشاشة ..... و تسوس .....

لذا أتجنب .....

20/أربط بسهم بين السبب و نتيجته:

الاغذية المكشوفة في الشارع	•	**•يؤدي الى التسوس**
الافراط في الاكل	•	**•هي أطعمة ملوثة**
تناول سلع منتهية الصلاحية	•	**•انتقال الجراثيم الى الفم**
عدم غسل اليدين	•	**•يتعب المعدة**
الاكل بسرعة	•	**• يسبب التخمة**

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

21/ ضع كل كلمة في الخانة المناسبة:

أغسل الخضر و الفواكه قبل تناولها

أضع الاغدية في الثلاجة

أحافظ على نظافة جسمي و ملابسي

أنظف أدوات المطبخ باستمرار

أعقم مقابض الابواب و مفاتيح الانارة

أنظف أسناني بعد الاكل

أغسل يدي قبل الاكل و بعده

أراقب صلاحية الاغدية قبل شرائها

الصحة في النظافة	الصحة في الغداء

22/أربط كل عبارة بما يناسبها:

السمنة سببها •	•على ميزانية العائلة
المشروبات الغازية تشكل •	•الافراط في الاكل
الاسراف في شراء الاغدية يؤثر•	•نقص في التغذية
فقر الدم •	•خطرا على الصحة

23/ضع (ص) أو (خ):

•لا يحتاج الانسان الى الغداء ليبقى على قيد الحياة ← (.....)

•الغداء ضروري لتوفير الطاقة ومقاومة الامراض ادا استهلكناه برشد ← (.....)

•الطعام الصحي هو طعام لا يحتاجه الجسم ← (.....)

•الاكلات السريعة طعام غير صحي ← (.....)

•الاكثار من السكريات يسبب تسوس الاسنان ← (.....)

•أستحم مرة في الاسبوع على الاقل ← (.....)

WWW.DZPEN.COM - قلم الجزائر

- أغسل يدي مرة في اليوم ← (.....)
- لا أغسل الخضر و الفواكه قبل تناولها ← (.....)
- أضع الاغدية في الثلاجة ← (.....)
- أنظف أسناني بعد الاكل ← (.....)
- لا أراقب صلاحية الاغدية قبل شرائها ← (.....)
- أنظف أدوات المطبخ باستمرار ← (.....)