

مراجعة في التربية المدنية للسنة الثالثة ابتدائي

الجيل الثاني

من اعداد المعلمة :بوخشم مريم

1/أكمل الفراغ بما يناسب:

أوقاتنا / الخبز / أغذية صحية / صلاحية السلع / آداب الطعام / صحي / 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
- الإفراط في الأكل
- يسبب فقر الدم
- النقص في التغذية
- تعتبر خطرا على الصحة
- رقائق البطاطا و البيتزا
- ليبقى الانسان على قيد الحياة

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 ← (.....)
- يشترى 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 ← (.....)

- 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 أنهى أقول بسم الله ← (.....)

• عند الاكل أجلس مستقيما ← (.....)

• لا أمضغ الطعام جيدا ← (.....)

• أكل 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

أغذية غير صحية	أغذية صحية

11/أكمل الفراغ بما يناسب:

.....و..... من نعم الله ,لذا يجب على الانسانكما 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 ← (.....)
 - الاغذية المكشوفة في الشارع هي اغذية ملوثة ← (.....)
 - أنظف أسناني مرة واحدة في اليوم ← (.....)
 - لا أتأكد من تاريخ صلاحية السلع قبل شرائها ← (.....)
 - أحتفظ بالأغذية في الثلاجة ← (.....)
 - للسلامة جسمي من الامراض أتناول غذاء متوازن ← (.....)
 - سوء التغذية يسبب العديد من الامراض منها فقر الدم ← (.....)

14/أذكر ثلاثة من القواعد الصحية للتغذية:

.....-1

.....-2

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 الذي 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 / الغذاء /الطاقة / وجبات / قواعد /الامراض

يحتاج الانسان الىكي يبقى على قيد و هو ضروري لتوفير و مقاومة
.....و للحفاظ على سلامةمن الامراض يجب تناولغذائية متوازنة
و اتباعالتغذية

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 الذي نعيش فيه
 - من آداب الاكل ان ناكل بسرعة
 - الافراط في الاكل يسبب السمنة
 - الاغذية الدسمة و السكرية تسبب السمنة و مرض السكري
- صحيح
- خاطئ

19/أضع كل كلمة في مكانها المناسب:

فائدة / السمنة / الجسم / الاسنان / العظام /أضرار / تناوله / الصحي
يعرف الطعام غير بأنه الطعام الذي 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
 - الافراط في الاكل
 - تناول سلع منتهية الصلاحية
 - عدم غسل اليدين
 - الاكل بسرعة
- يؤدي الى التسوس
 - هي أطعمة ملوثة
 - انتقال الجراثيم الى الفم
 - يتعب المعدة
 - يسبب التخمة

21/ ضع كل كلمة في الخانة المناسبة:

الصحة في النظافة	الصحة في الغذاء

- أغسل الخضر و الفواكه قبل تناولها
- أضع الاغذية 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 الاغذية قبل شرائها

22/ أربط كل عبارة بما يناسبها:

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

23/ ضع (ص) أو (خ):

- لا يحتاج الانسان الى الغذاء ليبقى على قيد الحياة (.....) ←
- الغذاء ضروري لتوفير الطاقة ومقاومة الامراض اذا 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 (.....) ←

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