



المستوى: الثالث ابتدائي (3AP) ديسمبر: 2017

اختبار الفصل الأول في التربية المدنية

التمرين الأول: (2ن)

أَضَعُ "صَحِيح" أَوْ "خَطَأ" أَمَامَ كُلِّ عِبَارَةٍ :

1-النَّظَافَةُ هِيَ الْحِفَافُ عَلَى الْمَكَانِ فَقَطْ. (.....)

2-تَرَكْتُ الْحَنْفِيَّةَ مَفْتُوحَةً عِنْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ الْوُضُوءِ. (.....)

3-مِنْ أَعْرَاضِ التَّسَمُّمِ الْغِذَائِيِّ آلامٌ فِي الْمَعِدَةِ. (.....)

4-اسْتِعْمَالُ الدَّلْوِ وَالْمِنْشَفَةِ عِنْدَ غَسْلِ السَّيَّارَةِ. (.....)

التمرين الثاني: (2ن)

- اكْمِلْ مَلَأَ الْفَرَاعَاتِ : مُتَوَازِنَةٌ - تَنْظِيمٌ - الْجِسْمُ - صِحِيَّةٌ .

لِلْحِفَافِ عَلَى سَلَامَةٍ مِنْ الْأَمْرَاضِ، يَجِبُ أَنْ تَغْذِيهِ تَغْذِيَّةً

بِاتِّبَاعِ عِدَّةِ قَوَاعِدَ تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَّةِ وَ أَوْقَاتِ تَنَاوُلِهَا.

التمرين الثالث (3ن)

صَنَّفِ الْأَغْذِيَّةَ التَّالِيَةَ حَسَبَ الْجَدُولِ :

مَشْرُوبَاتٍ غَازِيَّةٍ - إِجَاص - حَسَاء خُضَرٍ - الحَلْوَى - الأَكْلَات السَّرِيعَة
الحَلِيب.

أغذية غير صحيّة	أغذية صحيّة
.....	
.....	
.....	

الوضعية الإدماجية: (3ن)

أ/ يَنْبَغِي لِلإِنْسَانِ أَنْ يَتَقَيَّدَ بِالْعَادَاتِ الْحَسَنَةِ فِي الأَكْلِ .
أذكرُ اثْنَيْنِ مِنْهَا:

1-.....

2-.....

ب/ هَذِهِ اللَّافِتَةُ تُشِيرُ إِلَى قَوَاعِدِ التَّغْذِيَةِ الصَّحِيَّةِ .

عَبَّرْ عَنْ هَذِهِ اللَّافِتَةِ .



.....

تصحيح اختبار التربية المدنية

التمرين الأول: (2ن)

- 1- النظافة هي الحفاظ على المكان فقط (خطأ)
- 2- ترك الحنفية مفتوحة عند الانتهاء من الوضوء (خطأ)
- 3- من أعراض التسمم الغذائي آلام في المعدة (صحيح)
- 4- استعمال الدلو و المنشفة عند غسل السيارة (صحيح)

التمرين الثاني : (2ن)

للحفاظ على سلامة الجسم. من الأمراض، يجب أن تغذيه تغذية متوازنة
با تباع عدة قواعد صحية تتعلق بالتغذية وتنظيم أوقات تناولها.

التمرين الثالث (3ن):

أغذية غير صحية	أغذية صحية
مشروبات غازية الحلوى الأكلات السريعة	إجاص حساء خضر الحليب

الوضعية الإدماجية (3ن):



- 1- المضغ الجيد
- 2- عدم السرعة في الأكل

أكتب شعارا لهذه اللافتة :

-تنظيف الأسنان بعد الأكل لتنقيتها من التسوس .