

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

- الحفاظ 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.
- إذا 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 الملاعة 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 (التمييز)- 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

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

4/ صحي 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 -

❖ 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
- بعض 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 بوخشتم مريم