

السُّؤَالُ الْأَوَّلُ : اكْمِلْ (2 ن)

لِلْحِفَاطِ عَلَى الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ يَجِبُ

السُّؤَالُ الثَّانِي : أَجِبْ بِـ / صَحْ أَوْ خَطَأً . (2.5 ن)

* أَمْضَغُ اللَّقْمَةَ جَيِّدًا

* أَتَنَاوَلُ سِلْعًا مُنْتَهِيَةَ الصَّلَاحِيَّةِ

* أَتَنَاوَلُ الْأَغْذِيَّةَ الْمَكْشُوفَةَ فِي الشَّارِعِ

* أَفْرِطُ فِي الْأَكْلِ

* أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَ بَعْدَهُ .

السُّؤَالُ الثَّالِثُ : تَسْوُسُ الْأَسْنَانِ - فَقْرُ الدَّمِ - أَلْبَدَانَةُ - التَّسَمُّمُ - الْإِسْهَالُ (2.5 ن)

تَنَاوَلُ الْأَغْذِيَّةِ الْمُنْتَهِيَةَ الصَّلَاحِيَّةِ يُسَبِّبُ

تَنَاوَلُ الْغِذَاءِ بِإِفْرَاطٍ يُسَبِّبُ

تَنَاوَلُ أَغْذِيَّةِ الشَّارِعِ الْفَاسِدَةِ يُسَبِّبُ

الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاوَلِ السُّكَّرِيَّاتِ يُسَبِّبُ

نُقْصُ التَّغْذِيَّةِ يُسَبِّبُ

الْوَضْعِيَّةُ : كَانَتْ أَسْمَاءُ فِي عِيَادَةِ الطَّبِيبِ ، فَقَرَأَتْ لَافِتَةً كُتِبَ عَلَيْهَا (3 ن)

الْتِزَمُ بِقَوَاعِدِ التَّغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ ، أَذْكَرُ هَذِهِ الْقَوَاعِدِ الَّتِي عَلَيْنَا الْإِلْتِزَامُ بِهَا .



التلميذ :

إمضاء الولي :

العلامة : $\frac{\cdot}{10}$

إختبار الفصل الأول

التربية المدنية

للأستاذة : شيراز عبد الرزاق

العلمة : 2022-2023

السنة : الثالثة 3 ابتدائي

السؤال الأول : أكمل (2 ن)

لِلْحِفَاطِ عَلَى الْجِسْمِ مِنَ الْأَمْرَاضِ يَجِبُ أَنْ تُغَذِّيَهُ تَغْذِيَةً مُتَوَازِنَةً بِاتِّبَاعِ عِدَّةِ قَوَاعِدَ صَحِيَّةٍ ، تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَةِ وَتَنْظِيمِ أَوْقَاتِ تَنَاوُلِهَا .

السؤال الثاني : أجب بـ / صح أو خطأ . (2.5 ن)

* أَمْضَغُ اللَّقْمَةَ جَيِّدًا **صح**

* أَتَنَاوَلُ سِلْعًا مُنْتَهِيَةَ الصَّلَاحِيَّةِ **خطأ**

* أَتَنَاوَلُ الْأَغْذِيَةَ الْمَكْشُوفَةَ فِي الشَّارِعِ **خطأ**

* أَفْرِطُ فِي الْأَكْلِ **خطأ**

* أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَ بَعْدَهُ . **صح**

السؤال الثالث : تَسْوُسُ الْأَسْنَانِ - فَقْرُ الدَّم - أَلْبَدَانَةُ - التَّسَمُّمُ - الْإِسْهَالُ (2.5 ن)

تَنَاوُلُ الْأَغْذِيَةِ الْمُنْتَهِيَةِ الصَّلَاحِيَّةِ يُسَبِّبُ **التَّسَمُّمَ**

تَنَاوُلُ الْغِذَاءِ بِإِفْرَاطٍ يُسَبِّبُ **أَلْبَدَانَةَ**

تَنَاوُلُ أَغْذِيَةِ الشَّارِعِ الْفَاسِدَةِ يُسَبِّبُ **الْإِسْهَالَ**

الْإِفْرَاطُ فِي تَنَاوُلِ السُّكَّرِيَّاتِ يُسَبِّبُ **تَسْوُسَ الْأَسْنَانِ**

نُقْصُ التَّغْذِيَةِ يُسَبِّبُ **فَقْرَ الدَّمِ**

الوضعية : كَانَتْ أَسْمَاءُ فِي عِيَادَةِ الطَّبِيبِ ، فَقَرَأَتْ لَافِتَةً كُتِبَ عَلَيْهَا (3 ن)

الْتِزَمُ بِقَوَاعِدِ التَّغْذِيَةِ الصَّحِيَّةِ ، أَذْكَرُ هَذِهِ الْقَوَاعِدِ الَّتِي عَلَيْنَا الْإِلْتِزَامُ بِهَا .



أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ ، أَغْسِلُ الْخُضَرَ وَ الْفَوَاكِهَ جَيِّدًا قَبْلَ تَنَاوُلِهَا

أَقْرَأُ تَارِيخَ صِلَاحِيَّةِ الْمُنْتَجَاتِ ، أَمْضَغُ الْأَكْلَ جَيِّدًا وَ أَكُلُ بِهِدْوٍ

أَتَنَاوَلُ غِذَاءً صَحِيًّا وَ مُتَوَازِنًا ، وَ لَا أَفْرِطُ فِي الْأَكْلِ ، ثُمَّ أَغْسِلُ

أَسْنَانِي وَ يَدَيَّ بَعْدَ كُلِّ وَجَبَةٍ .