

# 01 القواعد الصحية في التغذية

- 1- غسل اليدين قبل وبعد الأكل
- 2- تنظيف الأسنان بعد الأكل
- 3- غسل الخضر والفواكه قبل تناولها
- 4- قراءة البطاقة الغذائية لدى المنتج
- 5- الابتعاد عن الأطعمة المكشوفة في الطريق

02 آداب الأكل : الطعام والشرب من نعم الله لذا يجب على الإنسان التقيد بآداب الأكل

- 1- عدم السرعة في الأكل
- 2- المضغ الجيد للقمة
- 3- اقول بسم قبل الأكل والحمد لله بعد الأكل
- 4- عدم الإفراط في الأكل
- 5- عدم الكلام أثناء الأكل
- 6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل



03 صحتي في غذائي و نظافتي  
يحتاج الإنسان إلى غذاء لكي يبقى على قيد الحياة وهو ضروري لتوفير الطاقة و مقاومة الأمراض

- 1- عدم السرعة في الأكل
- 2- المضغ الجيد للقمة
- 3- اقول بسم قبل الأكل والحمد لله بعد الأكل
- 4- عدم الإفراط في الأكل
- 5- عدم الكلام أثناء الأكل
- 6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

04 خطر المأكولات السكرية و الدسمة والمالحة : تسبب عدة أمراض و هي :

- 1- السكري والسمنة
- 2- ارتفاع ضغط الدم
- 3- تسوس الأسنان
- 4- هشاشة العظام



الأستاذ أمين للابتدائي  
الملخصات الذهبية لدروس السنة الثالثة  
التربية المدنية

3

العادات و

التقاليد في

عادات وتقاليد  
القبائل

الحلي الفضية  
صناعة الاواني  
الفخارية  
جبة القبائل

عادات و تقاليد  
العاصمة

موسيقى الزرنة  
الكراكو  
الرشته

عادات وتقاليد  
قسنطينية

غناء مألوف  
جبة فرقاني

طابع  
وهرانزي  
غناء  
المداحات

4

طابع  
عاصمي  
حي القصبة

5

طابع  
قبائلي  
الحلي الفضي  
الملون

1

طابع  
قسنطيني  
الغناء المألوف

2

طابع  
شاوي  
اثار الغوفي

3

التنوع الثقافي  
هو الاختلاف الموجود في  
المجتمع

مقومات المجتمع الجزائري



01  
الاسلام

02  
الوطن الواحد

03  
العروبة

04  
الثقافة المشتركة

05  
الأمازيغية

06  
التاريخ الطويل

