

## 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 الاكل
- يسبب فقر الدم
- النقص في التغذية
- تعتبر خطرا على الصحة
- رقائق البطاطا و البييتزا
- 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 الإفطار / المشروبات الغازية / رقائق البطاطا / الجبن / البرتقال / الحلوى

أغذية غير صحية	أغذية صحية

11/أكمل الفراغ بما يناسب:

.....و..... من نعم الله ,لذا يجب على الانسان .....كما 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 تأكد من تاريخ صلاحية السلع قبل شرائها ←(.....)
  - أحتفظ بالأغذية في الثلاجة ←(.....)
  - لسلامة 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 الى .....كي يبقى على قيد ..... و هو ضروري لتوفير ..... و مقاومة  
.....و للحفاظ على سلامة .....من الامراض يجب تناول .....غذائية متوازنة  
و اتباع .....التغذية

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 نتيجه:

- 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 ← (.....)

- أأسل يدى مرة فى الؤوم ← (.....)
- لا أأسل الخضر و الفواكه قبل تناولها ← (.....)
- أضع الاغذية فى الثلاجة ← (.....)
- أنظف أسناني بعد الأكل ← (.....)
- لا أراقب صلاحية الاغذية قبل شرائها ← (.....)
- أنظف أدوات المطبخ باستمرار ← (.....)