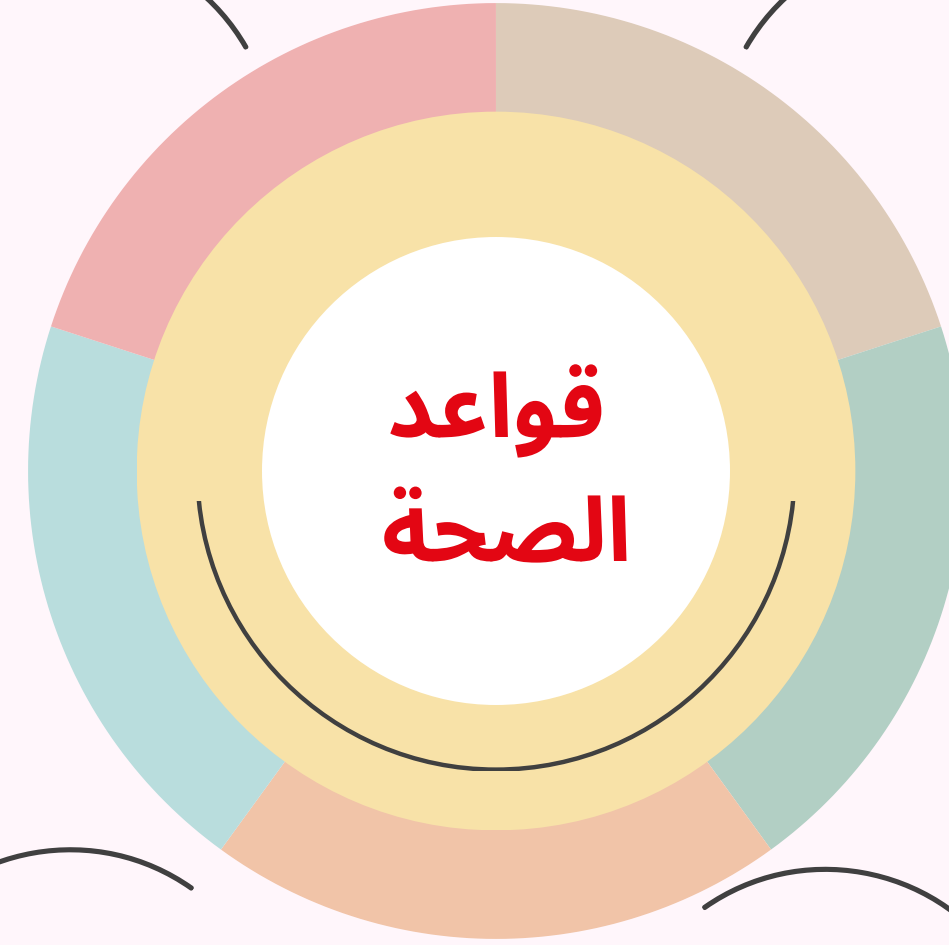


01 القواعد الصحية في التغذية

- 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

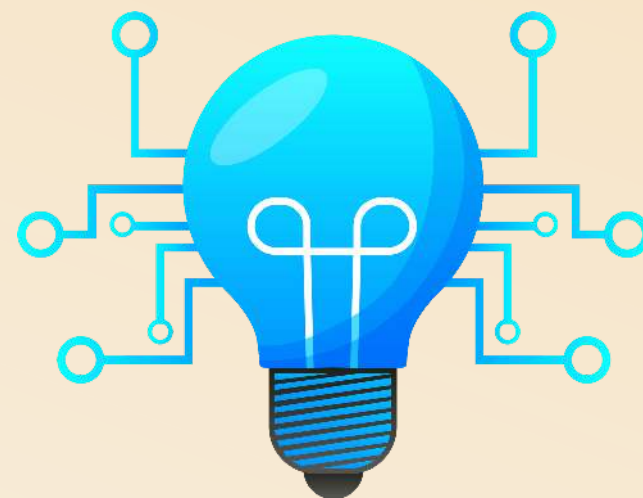
طابع
شاوي

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

