

## 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 / الأغذية المكشوفة / قواعد صحية / استهلاك المواد الغذائية / القمامة

لسلامة ..... يجب أن أتناول ..... في ..... كما يجب علي 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 الأكل
- يسبب فقر الدم
- النقص في التغذية
- تعتبر خطرا على الصحة
- رقائق البطاطا و البيتزا
- 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 المصاييح مضاعة في النهار ← (.....)

• أستخدم المدفأة الكهربائية أمام السرير ← (.....)

• ألمس الأجهزة 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 الافطار / 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 أتأكد من تاريخ صلاحية السلع قبل شرائها ← (.....)
  - أحتفظ بالأغذية في الثلاجة ← (.....)
  - للسلامة 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 نتيجته:**

- 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 (.....) ←

- أغسل يدي مرة في اليوم ← (.....)
- لا أغسل الخضر و الفواكه قبل تناولها ← (.....)
- أضع الاغذية في الثلاجة ← (.....)
- أنظف أسناني بعد الاكل ← (.....)
- لا أراقب صلاحية الاغذية قبل شرائها ← (.....)
- أنظف أدوات المطبخ باستمرار ← (.....)