

ديسمبر 2019

المستوى: الثالثة ابتدائي [3AP]

اختبار الفصل الأول في مادة التربية المدنية

التمرين الأول : أجب بـ : صحيح أو خطأ .

• الإفراط في الأكل يحفظ جسمنا من الأمراض

• الأغذية المكشوفة في الشارع ليست ملوثة

• الجراثيم هي كائنات حية لا ترى بالعين المجردة

• الأكل بسرعة يساعد المعدة على الهضم

• الطعام الغير صحي لا يحتاجه الجسم

التمرين الثاني : أكمل الفقرة بالكلمات المناسبة .

النظافة هي الجسم و و الذي

نعيش فيه , وذلك باستعمال ولكن دون

التمرين الثالث : أكتب القواعد الصحيحة التي يجب اتباعها في التغذية .

.....

.....

.....

التّمرين الرَّابِع : أربط بين الوجبة والوقت المناسب لها .

وجبة العشاء

لمجة المساء

وجبة الغداء

فطور الصّباح



الوضعية الإدماجية :

أستعين بالكلمات المبعثرة وأكوّن فقرة حول الصّحة الجيّدة .

نظافة اليدين

الغذاء المتوازن

تجنّب

عدم الإسراع في
الأكل،

آداب الأكل

عدم الإكثار من
السّكريّات والدّسم

لأكون في صحّة جيّدة

.....

.....

.....

بالتوفيق

التصحيح النموذجي لاختبار الفصل الأول في مادة التربية المدنية

الثالثة ابتدائي

التمرين الأول : أجب بـ : صحيح أو خطأ .

الإفراط في الأكل يحفظ جسمنا من الأمراض

الأغذية المكشوفة في الشارع ليست ملوثة

الجراثيم هي كائنات حية لا ترى بالعين المجردة

الأكل بسرعة يساعد المعدة على الهضم

الطعام الغير صحي لا يحتاجه الجسم

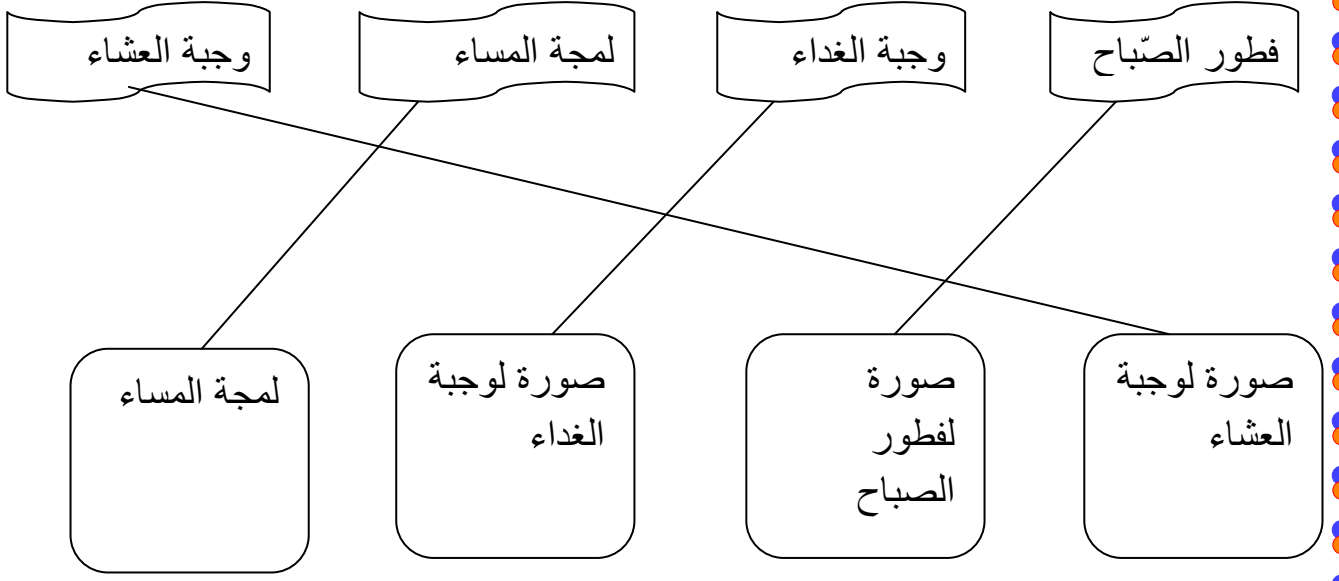
التمرين الثاني : أكمل الفقرة بالكلمات المناسبة .

النّظافة هي تنقية الجسم واللباس والمكان الذي نعيش فيه , وذلك باستعمال الماء ولكن دون اسراف .

التمرين الثالث : أكتب القواعد الصحيّة التي يجب اتباعها في التّغذية .

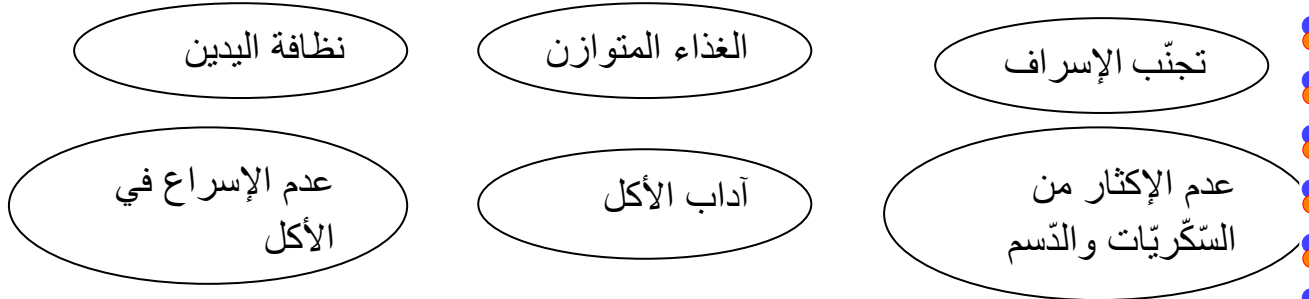
غسل اليدين قبل الأكل . عدم السرعة في الأكل . الاعتدال في الجلوس . الابتعاد عن المشروبات الغازية . قراءة تاريخ انتاج وانتهاء صلاحية المنتج ...

التّمرين الرَّابِع : أربط بين الوجبة والوقت المناسب لها .



الوضعيّة الإدماجيّة :

أستعين بالكلمات المبعثرة وأكوّن فقرة حول الصّحة الجيّدة .



لأكون في صّحة جيّدة يجب أن أتناول غذاء صحّيّاً ومتوازناً , وأغسل يديّ قبل الأكل , ولا أكثر من تناول الأغذية السّكريّة والدّسمة , وأن ألتزم بآداب الأكل , ولا أسرع , وأتجنّب الإسراف لأنّه يؤثّر على ميزانيتي .