



اختبار الفصل الأول في مادة التربية المدنية

السند:

عِنْدَمَا حَانَ وَقْتُ الْعِشَاءِ وَضَعَتِ الْأُمُّ عَلَى الطَّائِلَةِ بَيْضٌ وَ سَمَكٌ وَ خُبْزٌ وَ عَصِيرُ الْبُرْتُقَالِ وَ حَلِيبٌ وَ نَفَّاحٌ ، فَشَعَرَ سَامِي بِالْحُزْنِ لِأَنَّهُ كَانَ يُفَكِّرُ فِي الْحُلُوى وَ الْمَشْرُوبَاتِ الْعَازِيَةِ وَ رَقَائِقِ الْبَطَاطَا وَ الْمُنْجَلَّاتِ.

التمرين الأول: صَنِّفِ الْأَغْذِيَّةَ الْمَذْكُورَةَ سَابِقًا فِي الْجَدُولِ التَّالِي: 2.5 ن

أغذية غير صحيّة	أغذية صحيّة
.....	
.....	
.....	



التمرين الثاني: أَرْبِطْ بَيْنَ السُّلُوكِ الْغِذَائِيِّ وَ نَتِيجَتِهِ. 2.5 ن

- * فَقْرُ الدَّم
- * تَسْوُسُ الْأَسْنَانِ
- * يُتْعَبُ الْمَعِدَّةُ
- * الْبَدَانَةُ
- * التَّسَمُّمُ
- * الْأَكْلُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى

- الإفراط في الأكل
- نقص التغذية
- تناول سلع مُنْتَهِيَةِ الصَّلَاحِيَّةِ
- الإفراط في تناول السكّريات
- عدم مضغ الأكل جيّدًا

التمرين الثالث: أَجِبْ بِنَعَمٍ أَوْ لَا 2.5 ن

- * مِنْ آدَابِ الْأَكْلِ تَكْبِيرُ اللَّفْمَةِ
- * لَا أَبْذُرُ الْمَاءَ وَ يَجِبُ أَنْ أَحَافِظَ عَلَيْهِ
- * الْأَغْذِيَّةُ السُّكَّرِيَّةُ مُفِيدَةٌ لِلْجِسْمِ

الوضعية الإدماجية: 2.5 ن

عَلِي طِفْلٌ يُفْرِطُ فِي تَنَاوُلِ السُّكَّرِيَّاتِ وَ الْمَأْكُولَاتِ السَّرِيعَةِ وَ الْمَشْرُوبَاتِ الْعَازِيَةِ ، وَ يَرْفُضُ تَنَاوُلَ الْخَضَرِ وَ الْفَوَاكِهِ فَرَادَ وَ زَنْهُهُ وَ قَلَّتْ حَرَكَتُهُ.

أ - مَا هِيَ الْمَأْكُولَاتِ الَّتِي يُفَضِّلُهَا عَلَيَّ؟

ب - قَدِّمْ لَهُ نَصِيحَتَيْنِ لِلتَّخَلُّصِ مِنْ مُشْكَلَتِهِ.