



ديسمبر 2022

المستوى: الثالث ابتدائي

## اختبار الفصل الأول في التربية المدنية

الاسم: ..... اللقب: ..... القسم: .....

التمرين الأول:

أضع (صحيح) أمام العبارة الصحيحة و (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.

- الأغذية المكشوفة في الشارع ليست ملوثة. (.....)

- الأكل بسرعة يساعد المعدة على الهضم. (.....)

- الإفراط في الأكل يسبب الكثير من الأمراض. (.....)

- يجب علي ارتداء الملابس النظيفة. (.....)

التمرين الثاني

النظافة الدائمة أساس صحة الفرد و الإنسان النظيف يحبهُ الناس. أكمل الفقرة التالية:

النظافة هي ..... و ..... و ..... الذي .....

و ذلك باستعمال .....

التمرين الثالث (3ن): أكمل الجدول بوضع الجمل المناسبة :تكبير اللقمة - عدم السرعة في الأكل - الكلام أثناء الأكل - المصنع الجيد -  
الإفراط في الأكل في وجبة العشاء - الأكل باليد اليمنى.

العادات السيئة في الأكل	العادات الحسنة في الأكل
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

الوضعية الإدماجية (3ن)

فِي فَتْرَةِ الْأَسْتِرَاحَةِ تَتَنَاوَلُ زَمِيلُكَ سَامِي: رَقَائِقَ الْبَطَاطَا، شُكُولَاطَةَ، عُلْبَةَ يَاجُورْت،  
و قَارُورَةَ مَشْرُوبَاتِ غَازِيَّة. وَ عِنْدَمَا دَخَلَ إِلَى الْقِسْمِ أَحَسَّ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِي بَطْنِهِ.

- مَا هِيَ الْأَغْذِيَّةُ الصَّحِيَّةُ الَّتِي تَتَنَاوَلُهَا سَامِي؟

.....

- وَ مَا هِيَ الْأَغْذِيَّةُ الْغَيْرُ صَحِيَّةُ؟

.....

- بَيْنَ لِسَامِي كَيْفَ يُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ جِسْمِهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ. (ذَكَرُ الْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ)

.....

.....

.....

بالتوفيق.

## التصحيح النموذجي

### التمرين الأول:

- أضع (صحيح) أمام العبارة الصحيحة و (خطأ) أمام العبارة الخاطئة.
- الأَغْذِيَّةُ الْمَكْشُوفَةُ فِي الشَّارِعِ لَيْسَتْ مُلَوِّثَةٌ. (خطأ)
  - الأَكْلُ بِسُرْعَةٍ يُسَاعِدُ الْمَعِدَةَ عَلَى الْهَضْمِ. (خطأ)
  - الإفراط في الأكل يُسبِّبُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَمْرَاضِ. (صحيح)
  - يَجِبُ عَلَيَّ ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ النَّظِيفَةِ. (صحيح)

### التمرين الثاني

النَّظَافَةُ الدَّائِمَةُ أَسَاسُ صِحَّةِ الْفَرْدِ وَ الْإِنْسَانُ التَّظْفِيفُ يُحِبُّهُ النَّاسُ. أَكْمِلِ الْفَقْرَةَ التَّالِيَةَ:  
النَّظَافَةُ هِيَ تَنْظِيقَةُ الْجِسْمِ وَ اللَّبَاسِ وَ الْمَكَانِ الَّذِي نَعِيشُ فِيهِ وَ ذَلِكَ بِاسْتِعْمَالِ الْمَاءِ لَكِنْ دُونَ اسْرَافٍ.

### التمرين الثالث (3ن): أَكْمِلِ الْجَدُولَ بِوَضْعِ الْجُمَلِ الْمُنَاسِبَةِ :

- تَكْبِيرُ اللَّقْمَةِ - عَدَمُ السَّرْعَةِ فِي الْأَكْلِ - الْكَلَامُ أَثْنَاءَ الْأَكْلِ - الْمَضْغُ الْجَيِّدُ -  
الإفراط في الأكل في وجبة العشاء - الأكل باليد اليمنى.

العادات السيئة في الأكل	العادات الحسنة في الأكل
تكبير اللقمة الكلام أثناء الأكل الإفراط في الأكل في وجبة العشاء	عدم السرعة في الأكل المضغ الجيد الأكل باليد اليمنى

### الوضعية الإدماجية (3ن)

في فترة الأستراحة تناول زميلك سامي: رقائق البطاطا، شكولاتة، علبه ياغورت، و قارورة مشروبات غازية. و عندما دخل إلى القسم أحسّ بألم شديد في بطنه.

- ما هي الأغذية الصحية التي تناولها سامي؟

علبة يا غورت

- و ما هي الأَغْذِيَّةُ العَيْرُ صِحِّيَّة؟

رقائق البطاطا

شكولاتة

قارورة مشروبات غازية

-بَيْنُ لِسَامِي كَيْفَ يُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ جِسْمِهِ مِنَ الأَمْرَاضِ. (ذِكْرُ القَوَاعِدِ الصِّحِّيَّةِ)

- غسل اليدين قبل وبعد الأكل.
- الأكل بتأن والمضغ الجيد.
- تنظيم أوقات الأكل.
- عدم تناول الأغذية المكشوفة في الشارع.
- عدم الإفراط في الأكل.