

## اختبار الفصل الأول في التربية المدنية

1) أضع (ص) أمام العبارة الصحيحة و (خ) أمام العبارة الخاطئة :

- أتناول أغذية صحية ومتوازنة  ...
- أغسل يديّ بعد الأكل فقط  ...
- أفرط في تناول السّكريات  ...
- أنتبه لتاريخ نهاية صلاحية الأغذية قبل تناولها  ...

2) أصنّف في الجدول العبارات التالية في الجدول:

أفرط في الأكل - أغسل الخضر والفواكه جيدا - ألمس الأجهزة الكهربائية ويدي مبلة  
أمضغ طعامي جيدا - أتناول أغذية منتهية الصّلاحية - أتحدّث عند الأكل

سلوكات غير صحية	سلوكات صحية

التسمم

السمّة

فقر الدم

تسوّس الأسنان

3) أزيّط كلّ عبارة بما يناسبها:

الإفراط في الأكل يُسبّب

نقص التغذية يُسبّب

الإكثار من تناول السّكريات يسبّب

تناول أغذية منتهية الصّلاحية يسبّب

الوضعية:

السند:

كُنْتُ ذَاهِبًا لِيَزَارَةَ مَرِيضٍ فِي الْمُسْتَشْفَى فَإِذَا بِكَ صَادَقْتِ طِفْلًا يُعَانِي مِنْ تَسْمُمٍ غِذَائِيٍّ وَآخَرَ  
تَعَرَّضَ لِصَعْقَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ.

التعلّيمية :

أملأ الفقرة بما يناسب:

تاريخ – ألتزم – الجسم - لا أفرط - تسبّب – أنصح - الأجهزة الكهربائية

للحفاظ على سلامة ..... من الأمراض والمخاطر يجب: أن ..... بقواعد

التغذية الصحية، أغسل يديّ قبل الأكل وبعده وقرأ .....صلاحية المنتجات

و..... في الأكل وأبتعد عن الأغذية التي ..... تسوس الأسنان، كما يجب الحذر

في استعمال ..... ولا أستعملها إلا في حضور والديّ ولا ألمسها وأيدي مبلة .

و..... كلّ طفل بالالتزام بالقواعد الصحية والأمنة حفاظا على سلامته.

بالتوفيق

الأستاذ عواد