



المادَّة: التَّربِيَةِ الْمَدْنِيَّةِ
المستوى: الثَّالِثَة ابْتِدَائِي

الاسم واللقب:
التَّارِيخ: 2024/12/03

اِخْتِبَارُ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

التَّمْرِينُ الْأَوَّلُ:

ضَعْ إِشَارَةَ (✓) أَمَامَ الْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ الْغِذَائِيَّةِ:

-غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْأَكْلِ. () .

-الذَّهَابُ لِلْمَدْرَسَةِ دُونَ تَنَاوُلِ فَطُورِ الصَّبَاحِ. () .

-الإِفْرَاطُ فِي الْأَكْلِ يُسَبِّبُ التَّسَمُّمَ. () .

-الْأَكْلُ بِسُرْعَةٍ يُتْعَبُ الْمَعِدَةَ. () .

-الْغِذَاءُ الصَّحِيَّ غَيْرُ مُتَوَازِنٍ () .

- الْإِنْسَانُ يَحْتَاجُ إِلَى الْغِذَاءِ لِيَبْقَى عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ () .

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

التَّمْرِينُ الثَّانِي:

صنّف ما يلي حسب الجدول:

اغسل الخضار قبل أكلها - احافظ على نظافة جسدي وملاسي - اتناول أغذية صحيّة - أراقب صلاحية الأغذية قبل شرائها - أعقم مقابض الأبواب - أنظف أسناني بعد الأكل.

الحفاظ على النظافة	الحفاظ على الصحة
.....	
.....	
.....	
.....	

التّمرين الثالث:

أذكر أربعة قواعِد من آداب الأكل:

.....

.....

.....

.....

التّمرين الرابع:

يُعاني عليٌّ من مشاكلٍ صحيّةٍ بسببِ إفراطه في تناول الأَغذية غير الصّحيّة.

قدّم النّصيحة لعلّيٍّ بأنْ تَمَلأ الفراغات التّالية بما يُناسبُ.

.....

- استبدال الحلويات و السكّريات بـ :

.....

- استبدال المشروبات الغازيّة بـ :

.....

- استبدال أكل الشارع بـ :

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE



المادَّة: التَّربِيَةِ الْمَدْنِيَّةِ

المستوى: الثَّالِثَةُ ابْتِدَائِي

الاسم واللقب:

التَّارِيخ: 2024/12/03

تصحيح اختبار الفصل الأوَّل

التَّمرين الأوَّل:

ضَع إِشَارَةَ (X) أَمَامَ الْقَوَاعِدِ الصَّحِيَّةِ الْغِذَائِيَّةِ:

- غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الْأَكْلِ. (X).
- الذَّهَابُ لِلْمَدْرَسَةِ دُونَ تَنَاوُلِ فَطُورِ الصَّبَاحِ. ().
- الْإِفْرَاطُ فِي الْأَكْلِ يُسَبِّبُ التَّسَمُّمَ. (X).
- الْأَكْلُ بِسُرْعَةٍ يُتْعَبُ الْمَعْدَةَ. (X).
- الْغِذَاءُ الصَّحِيَّ غَيْرُ مُتَوَازِنٍ. ().
- الْإِنْسَانُ يَحْتَاجُ إِلَى الْغِذَاءِ لِيَبْقَى عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ. (X).

التَّمرين الثَّانِي:

صَنِّفْ مَا يَلِي فِي الْجَدُولِ التَّالِي:

أَغْسِلُ الْخُضَارَ قَبْلَ أَكْلِهَا - أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَةِ جِسْمِي وَمَلَابِسِي - أَتَنَاوَلُ أَغْذِيَّةً صَحِيَّةً - أُرَاقِبُ صَلَاحِيَّةَ الْأَغْذِيَّةِ قَبْلَ شِرَائِهَا - أَعَقِّمُ مَقَابِضَ الْأَبْوَابِ - أَنْظِفُ أَسْنَانِي بَعْدَ الْأَكْلِ.

الْحَافِظُ عَلَى النَّظَافَةِ	الْحَافِظُ عَلَى الصِّحَّةِ
أَحَافِظُ عَلَى نَظَافَةِ جِسْمِي وَمَلَابِسِي أَعَقِّمُ مَقَابِضَ الْأَبْوَابِ أَنْظِفُ أَسْنَانِي بَعْدَ الْأَكْلِ	أَغْسِلُ الْخُضَارَ قَبْلَ أَكْلِهَا أَتَنَاوَلُ أَغْذِيَّةً صَحِيَّةً أُرَاقِبُ صَلَاحِيَّةَ الْأَغْذِيَّةِ قَبْلَ شِرَائِهَا

التَّمرين الثَّالِث:

اذْكُرْ أَرْبَعَةَ آدَابٍ مِنَ الْأَكْلِ:

- أَقُولُ بِاسْمِ اللَّهِ.

- أَكُلُ بِيَمِينِي.

- أَكُلُ مِمَّا يَلِينِي.

- أَقْنَعُ بِالْجُزْءِ الْمُخَصَّصِ لِي.

التّمرين الرَّابِع:

يُعَانِي عَلِيٌّ مِنْ مَشَاكِلَ صِحِّيَّةٍ كَثِيرَةٍ بِسَبَبِ إِفْرَاطِهِ فِي تَنَاوُلِ الْأَغْذِيَّةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ، فَلَجَأَ إِلَيْكَ طَالِبًا النَّصِيحَةَ

-قَدِّمِ النَّصِيحَةَ لِعَلِيٍّ بِأَنْ تَمَلَأَ الْفَرَعَاتِ التَّالِيَةَ بِمَا يُنَاسِبُ:

-اسْتَبْدَالِ الْحَلَوِيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ بِ: **الفَوَاكِه**.

-اسْتَبْدَالِ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَةِ بِ: **العَصِيرِ وَالْمَاءِ**.

-اسْتَبْدَالِ أَكْلِ الشَّارِعِ بِ: **أَكْلِ الْمَنْزِلِيِّ**.

