

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 صحيّة	سلوكات صحيّة

التسمّم

السّمنة

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 صَادَقْتَ طِفْلاً يُعَانِي مِنْ تَسَمُّمٍ غِذَائِيٍّ وَآخَرَ
تَعَرَّضَ لِصَعْقَةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ.

التعليلة :

أملأ الفقرة بما يناسب:

تاريخ – ألتمزم – الجسم - لا أفرط - تسبب – أنصح - الأجهزة الكهربائية

للحفاظ على سلامة من الأمراض والمخاطر يجب: أن بقواعد

التغذية الصحية، أغسل يديّ قبل الأكل وبعده و أقرأ صلاحيه المنتجات

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

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

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

بالتوفيق

الأستاذ عواد