

العلامة

المستوى : الثالثة ابتدائي (أ) إختبار الفصل الأول : التربية المدنية

اللقب: الاسم :

1] اقرأ العبارة ثم ضع (ص) أو (خ) :

• الغذاء الصحي ضروري لتوفير الطاقة للجسم

• أستحم بعد تناول الأكل لكي أكون نظيفا

• المشروبات الغازية لذيذة جدا لكن لا أكثر منها

• يشتري أبي كل يوم كميات كبيرة من الخبز



2) - ألون بالأخضر الغذاء الصحي وبالأحمر الغذاء غير الصحي :

البيتزا

الفراولة

المعكرونة

الحبوب

لحم البطّة

رقائق البطاطا

الجوز واللوز

المخللات

3) - أربط بسهم :

كائنات صغيرة جداً لا ترى بالعين المجردة .

التسمم الغذائي

هي تنقية الجسم واللباس والمكان من الأوساخ .

الجراثيم

هو نقص في أكل الأغذية الصحية .

فقر الدم

هو نتيجة دخول مادة غذائية سامة إلى الجسم .

النظافة

4) - لاحظ الصور وتعرف على القواعد الصحية في التغذية :



.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

الْوَضِيعَةُ الْإِدْمَاجِيَّةُ

عَادَ نِزَارُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ جَائِعًا ، فَوَجَدَ أُمَّهُ قَدْ أَعَدَّتْ مَائِدَةً الطَّعَامِ ،
فَجَلَسَ مُبَاشَرَةً وَبَدَأَ يَأْكُلُ بِسُرْعَةٍ ، وَالطَّعَامُ يَتَنَاقِشُ مِنْ فَمِهِ ،
فَنَظَرَتْ إِلَيْهِ أُمُّهُ غَاضِبَةً وَقَالَتْ :



1 - مَا هِيَ التَّصَرُّفَاتُ الْخَاطِئَةُ الَّتِي قَامَ بِهَا نِزَارُ ؟

..... *

..... *

2 - يَا تَرَى مَاذَا سَتَقُولُ الْأُمُّ لِنِزَارٍ ؟

..... *

..... *