najah213.com · نجاح 213

الأستاذ أمين للابتدائي
الملخصات الذهبية لدروس السنة الثالثة
التربية المدنية 3

قواعد الصحة

01
القواعد الصحية في التغذية

1- غسل اليدين قبل وبعد الاكل
2- تنظيف الاسنان بعد الاكل
3- غسل الخضر والفواكه قبل تناولها
4- قراءة البطاقة الغذائية لدى المنتوج
5- الابتعاد عن الاطعمة المكشوفة في الطريق

02
أداب الأكل : الطعام والشرب من نعم الله لذا يجب على الانسان التقيد باداب الاكل

1- عدم السرعة في الأكل
2- المضغ الجيد للقمة
3- اقول بسم قبل الاكل والحمد لله بعد الاكل
4- عدم الافراط في الأكل
5- عدم الكلام اثناء الأكل
6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

03
صحتي في غذائي و نظافتي

يحتاج الانسان الى غذاء لكي يبقى على قيد الحياة وهو ضروري لتوفير الطاقة و مقاومة الامراض

1- عدم السرعة في الأكل
2- المضغ الجيد للقمة
3- اقول بسم قبل الاكل والحمد لله بعد الاكل
4- عدم الافراط في الأكل
5- عدم الكلام اثناء الأكل
6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

04
خطر المأكولات السكرية و الدسمة والمالحة : تسبب عدة أمراض و هي :

1- السكري والسمنة
2- ارتفاع ضغط الدم
3- تسوس الأسنان
4- هشاشة العظام



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

213 نجاح · najah213.com

الأستاذ أمين للابتدائي
الملخصات الذهبية لدروس السنة الثالثة
التربية المدنية 3



العادات و التقاليد في بلادي

عادات وتقاليد قسنطينية	عادات و تقاليد العاصمة	عادات وتقاليد القبائل
غناء مألوف جبة فرقاني	موسيقى الزرنة الكراكو الرشتة	الحلي الفضية صناعة الاواني الفخارية جبة القبائل

التنوع الثقافي

التنوع الثقافي هو الاختلاف الموجود في المجتمع

1. طابع قبائلي: الحلي الفضي الملون
2. طابع قسنطيني: الغناء المألوف
3. طابع شاوي: اثار الغوفي
4. طابع وهراني: غناء المداحات
5. طابع عاصمي: حي القصبة





مقومات المجتمع الجزائري



- 01 الاسلام
- 02 الوطن الواحد
- 03 العروبة
- 04 الثقافة المشتركة
- 05 الأمازيغية
- 06 التاريخ الطويل

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com