najah213.com · نجاح 213

النجاح سلالم لا تستطيع ان ترتقيها و يدك في جيبك

دروس التربية المدنية للسنة الثالثة ابتدائي
الفصل الاول

الدروس: - القواعد الصحية في التغذية – آداب الاكل – صحتي في غذائي صحتي في نظافتي - خطر الاغذية السكرية – أحافظ على سلامتي.

1/ القواعد الصحية في التغذية

- للحفاظ على سلامة الجسم من الامراض يجب أن تغذيه تغذية متوازنة أولا باتباع عدة قواعد صحية تتعلق بالتغذية و تنظيم أوقات تناولها
- الجراثيم كائنات حية صغيرة جدا لا ترى بالعين المجردة منتشرة في التراب و الماء و الهواء و الاجسام تنقل عدوى الامراض.
- التسمم الغذائي هو نتيجة دخول مادة غذائية سامة الى الجسم , من أعراضه الاسهال و الغثيان و الام في المعدة و الرأس.
- بعض القواعد الصحية للتغذية: - غسل اليدين قبل و بعد الاكل – غسل الاسنان مرتين على الاقل في اليوم
- عدم تناول الاغذية المكشوفة و المعروضة في الشارع. – تنظيم أوقات الاكل (عدم الاكل في كل وقت)– تجنب الاكل السريع(الابتعاد عنه) – عدم الاكل بسرعة – الاكل بكميات متوازنة. التأكد من تاريخ صلاحية السلع.
- اذا تم اهمال قواعد الصحة قد يتعرض الشخص لعدة امراض و مشاكل صحية منها :
- تسوس الاسنان – امراض المعدة و الجهاز الهضمي – التسمم الغذائي - .....

2/ آداب الاكل

- الطعام و الشراب من نعم الله تعالى لذا يجب على الانسان تقديرهما , كم يجب التقيد بآداب الاكل
- بعض آداب الاكل :- تصغير اللقمة – عدم الاكل بسرعة – المضغ الجيد – عدم الافراط في الاكل – عدم الحديث و الطعام في الفم – نبدأ بقول بسم الله و ننهي بقول الحمد لله – استعمال الملعقة و الشوكة – الاكل باليد اليمنى .....

3/ صحتي في غذائي

- يحتاج الانسان الى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة, و هو ضروري لتوفير الطاقة و مقاومة الامراض اذا رشد استهلاكه

(رشد استهلاكه معناها تناول الاكل بكميات متوازنة بدون اسراف)

- - بعض السلوكات الصحيحة : - الاكل الصحي و المتنوع و تنظيم الوقت – عدم رمي الخبز في القمامة (التبذير)- الاكل قدر الحاجة - تناول غذاء صحي و متوازن و نظيف – عدم الاكثار من الاكل و الاكل قدر الحاجة –
- بعض السلوكات الخاطئة : - رمي الخبز في القمامة – الاكثار من الاكل – عدم تنظيم اوقات الاكل (وقت الوجبات)- الاكل اكثر من الحاجة – تناول الاكل السريع .....
- بعض الاغذية الصحية :- خضر – فواكه – عصير طبيعي – حليب – جبن – عدس

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

- بعض الاغذية غير الصحية : - رقائق البطاطا – المشروبات الغازية – الحلوى – الاكل السريع

4/ صحتي في نظافتي

- النظافة هي تنقية الجسم و اللباس و المكان الذي نعيش فيه (المنزل – المدرسة – الحي ...) و ذلك باستعمال الماء لكن دون اسراف (تبذير)
- استهلاك الماء بكثرة يكلف الاسرة مصاريف كبيرة
- التغذية المتوازنة و النظافة الدائمة أساس صحة الفرد.
- تصرفات فيها تبذير للماء: - استعمال الحنفية للوضوء أو غسل الاسنان أو غسل اليدين أو غسل السيارة .....

- ترك الحنفية مفتوحة دون الحاجة لذلك

- عدم اصلاح انابيب الماء التالفة

- عدم اصلاح الحنفية التي تسرب

- تصرفات ليس فيها تبذير للماء:- استعمال الدلو لغسل السيارة بدل الانبوب – استعمال الدلو للسقي – غلق الحنفية بعد كل استعمال

- اصلاح جميع الانابيب التي تسرب و الحنفيات .....

5/ خطر الاغذية السكرية و الدسمة

- يعرف الطعام غير الصحي بأنه الطعام الذي لا يحتاجه الجسم و لا يقدم أي فائدة بل يسبب أضرارا مثل السمنة و السكري و هشاشة العظام و تسوس الاسنان لذا أتجنب تناوله
- الطعام الصحي :ذكر سابقا / الطعام غير صحي : ذكر سابقا
- الحلوى تسبب تسوس الاسنان / عدم شرب الحليب يسبب هشاشة العظام /
- السمنة (زيادة الوزن) يسببها الاكثار من الاكل و تناول الوجبات السريعة و المأكولات الدسمة و السكريات .....

6/ احافظ على سلامتي

- لا يوجد بيت لا يخلو من الاجهزة الكهربائية (تلفزة – مكواة – ثلاجة – مجفف شعر ...)
- حفاظا على سلامتنا من المخاطر يجب الحذر عند استعمال الادوات الكهربائية .
- بعض التصرفات الصحيحة:
  - عدم ترك الاولاد لوحدهم في المطبخ
  - عدم اللعب امام الموقد
  - عدم استعمال الهاتف وهو في حالة شحن
  - عدم استعمال مجفف الشعر في الحمام.
  - عدم لمس الآلات الكهربائية بالأيدي المبللة (مجفف الشعر – المكواة – اشعال الضوء - .....)

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

- ❖ مشاهدة التلفزة لفترة قليلة (حفاظا على سلامة العيون والوقت والصحة .....)
- ❖ عدم استخدام المدفأة الكهربائية بالقرب من السرير.

بعض التصرفات الخاطئة:

- ❖ استعمال المسخن الكهربائي لوحدي
- ❖ مشاهدة التلفزة لفترة طويلة .
- ❖ التكلم في الهاتف و هو في حالة الشحن
- ❖ استخدام الآلات الكهربائية و اليدين مبللتين
- ❖ استخدام مجفف الشعر في الحمام
- ❖ اللعب بالكمبيوتر لساعات كثيرة
- ❖ اللعب في المطبخ

التصرفات السليمة في حال وقوع حادث التكهرب:

- ❖ لا يجوز الاقتراب نحو المصاب او لمس ملابسه بالأيدي
- ❖ يجب اولا قطع التيار الكهربائي
- ❖ ازالة السلك الكهربائي بقفاز عازل او عصا خشبية
- ❖ اجراء التنفس الاصطناعي عند فقدان المصاب للوعي .

مدونة التعليم بوخشم مريم
www.meriem-educ.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com