najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مؤسسة التربية و التعليم الخاصة سليم
ETABLISSEMENT PRIVE D'EDUCATION ET D'ENSEIGNEMENT SALIM
ECOLE SALIM
www.ets-salim.com 021 87 10 51 021 87 16 89 Hai Galloul - bordj el-bahri alger
إعتماد رقم 67 بتاريخ 06 سبتمبر 2010 تحضيري- ابتدائي- متوسط - ثانوي رخصة فتح رقم 1088 بتاريخ 30 جانفي 2011

المستوى: الثالث ابتدائي (3AP) ديسمبر: 2017

اختبار الفصل الأول في التربية المدنية

التمرين الأول: (2ن)

أَضَعُ "صَحِيح" أَوْ "خَطَأ" أَمَامَ كُلِّعِبَارَة :

1-النَّظَافَةُ هِيَالْحِفَاظُ عَلَى الْمَكَانِ فَقَطْ. (.....)

2-تَرْكُ الْحَنَفِيَّةِ مَفْتُوحَةً عِنْدَ الْانْتِهَاءِ مِنَ الْوُضُوء. (.....)

3-مِنْ أَعْرَاض التَّسَمُمِ الْغِذَائِي آلام فِي الْمَعِدَة. (.....)

4-اسْتِعْمَالُ الدَّلْوِ وَالْمِنْشَفَةِ عِنْدَ غَسْلِ السَّيَّارَة. (.....)

التمرين الثاني :(2ن)

ـ اَكْمِلْ مَلْء الْفَرَاغَات : مُتَوَازِنَة – تَنْظِيم – الْجِسْم – صِحِيَّة .

لِلْحِفَاظِ عَلَى سَلَامَةِ ..... مِنَ الْأَمْرَاضِ، يَجِبُ أَنْ تَغْذِيهِ تَغْذِيَّةً .....

بِاتِّبَاعِ عِدَّةِ قَوَاعِدَ..... تَتَعَلَّقُ بِالتَّغْذِيَّة وَ..... أَوْقَاتِ تَنَاوُلِهَا.

التمرين الثالث (3ن)

صَنِّفْ الْأَغْذِيَّة التَّالِيَّة حَسْبَ الْجَدْوَل :

حيقعلول –برجالبحري– الجزائر
☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مَشْرُوبَاتٍ غَازِيَّةٍ –إِجَاص – حَسَاء خُضَرٍ– الْحَلْوَى ـ الأُكْلَات السَّرِيعَة الْحَلِيب.

أغذيّة صحيّة	أغذيّة غير صحيّة
.....	.....
.....	.....
.....	.....

الوضعية الإدماجية: (3ن)

أ/ يَنْبَغِي لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَتَقَيَّدَ بِالْعَادَاتِ الْحَسَنَةِ فِي الْأَكْل .

أُذْكُرْ اثْنَيْنِ مِنْهَا:

1-.....

2-.....

ب/ هَذِهِ اللَّافِتَةُ تُشِيرُ إلى قَوَاعِد التَّغْذيَّة الصِّحِيّة .

عَبِّرْ عَنْ هَذِهِ اللَّافِتَة .

.....



حيقعلول –برجالبحري- الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

تصحيح اختبار التربية المدنية

التمرين الأول:(2ن)

1-النظافة هي الحفاظ على المكان فقط (خطأ)

2-ترك الحنفية مفتوحة عند الانتهاء من الوضوء (خطأ)

3-من أعراض التسمم الغذائي آلام في المعدة (صحيح)

4-استعمال الدلو و المنشفة عند غسل السيارة (صحيح)

التمرين الثاني : (2ن)

للحفاظ على سلامة الجسم. من الأمراض، يجب أن تغذيه تغذية متوازنة با تباع عدة قواعد صحية تتعلق بالتغذية وتنظيم أوقات تناولها.

التمرين الثالث (3ن):

أغذية صحية	أغذية غير صحية
إجاص حساء خضر الحليب	مشروبات غازية الحلوى الأكلات السريعة

الوضعية الإدماجية (3ن):



1-.المضغ الجيد

2-عدم السرعة في الأكل

أكتب شعارا لهذه اللافتة :

-تنظيف الأسنان بعد الأكل لتنقيتها من التسوس .

حيقعلول –برجالبحري- الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com