



الاسم:.....	اللقب:.....	التاريخ:.....
-------------	-------------	---------------

اختبار في مادة التربية المدنية للسنة الثالثة للفصل الأول (2024 – 2025)

السند: ذهب خالد مع والده إلى المستشفى لإجراء تحاليل طبية، فإذا به التقى بزميله عمر مصاب بتسمم غذائي، فجلس إلى جانبه يؤنسه ويتبادل معه أطراف الحديث ليزوده بقواعد التغذية الصحية وآداب الأكل والمحافظة على الجسم.

المطلب 1: ضع "صحيح" أو "خطأ" أمام كل عبارة.

- للحفاظ على سلامة الجسم من الأمراض يجب أن نتناول غذاءً متوازنًا.

- الأغذية المكشوفة في الشارع هي أغذية صحية.

- من آداب الأكل عدم القول بسم الله.

- أغسل الخضر والفواكه قبل تناولها.

* أصيب عمر بتسمم غذائي غير صحي. صنف هذه الأغذية في جدول: مشروبات غازية – قطعة لحم – تفاحة – رقائق بطاطا – قارورة ماء – شكولاتة – طعام يباع في الشارع – حليب.

أغذية صحية	أغذية غير صحية
.....
.....
.....

المطلب 3: أكمل الفراغ بما يناسب: إسراف – المكان – الماء – الجسم.

النظافة هي تنقية.....واللباس و.....الذي نعيش فيه، وذلك باستعمال.....
لكن دون.....

المطلب 4: قدم 4 إرشادات لزميلك تذكر فيها آداب الأكل.

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....