

النجاح سلام لا
تستطيع ان ترتقيها
و يدك في جيبيك

دروس التربية المدنية للسنة الثالثة ابتدائي الفصل الاول

**الدروس:- القواعد الصحية في التغذية - آداب الاكل - صحتي في غذائي
صحتي في نظفتي - 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.
- إذا 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

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

4 / صحي 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 -

❖ 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

بعض 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