

## 1 التغذية السليمة

1

1- الغذاء الصحي هو :

- الإكثارُ من تناول المأكولات.

- ناول مأكولات متنوعة و متوازنة.

- إتباع حمية غذائية.

2- الوجبات السريعة هي :



- الوجبات التي تجري بسرعة.



- الوجبات التي تُهضم بسرعة.



- الوجبات سريعة التحضير.

3. المشاكل الصحية التي يسببها الإفراط في تناول الأغذية الغنية بالسكر و الملح و المواد الدسمة.

- السمنة.

- الزكام.

- هشاشة العظام.



## 2 الثقافة الاستهلاكية

2

1- التصرف الصحيح هو :

- اقتناء كميات كبيرة من المواد الغذائية وتخزينها.

- اقتناء كمية كبيرة من الخبز و التخلص من الكمية المتبقية.

- التأكد من معنى العبارات المكتوبة على الألبسة قبل شراءها.

2- قبل التسوق يجب :

- أن لا تذهب و أنت تشعر بالجوع.

- أن تسجل حاجاتك من المواد الغذائية في قائمة.

- أن تقتني كل ما يظهر في الإعلانات.

3- ما هي المناسبات التي يكثر فيها التبذير الغذائي؟

- الأعياد.

- الدخول المدرسي.

- الأعراس.

## 3 سلامة المنتوجات

3

1- عند تعرض المواد الغذائية ( اللحوم، الحليب ومشتقاته) لأشعة الشمس؟

- تتعرض للتلف و تصبح سامة.

- تبقى على حالها

- تسبب ضرر على الصحة

2- قواعد السلامة الصحية للمواد الغذائية هي :

- النظافة.

- فصل المواد النيئة عن المواد الطازجة.

- طهي المواد جيدا.

- احترام درجة الحفظ المناسبة.

3- عند اقتناء منتج غذائي يجب :

- الاطلاع على تاريخ نهاية الصلاحية

- الانتباه إلى أن المواد محفوظة في

شروط صحية

- شراء منتوجات معروضة خارج المحلات



وزارة التجارة و ترقية الصادرات  
المديرية الجهوية للتجارة-باتنة-



الطبعة الثانية



## المسابقة الجهوية الفكرية

الفئة العمرية  
من 6 إلى 13 سنة



الإسم و اللقب: .....

إسم المؤسسة: .....

الولاية: .....

2023

1- صنف الأضرار التي تحدثها الألعاب الإلكترونية في الجدول : الانطواء - أمراض العيون - العنف و العدوانية - التعب والخمول - العيش في الخيال - القلق و الأرق - الزيادة في الوزن - آلام الظهر والرقبة - التأثير السلبي على الدراسة - التأثير السلبي على القيم الأخلاقية.

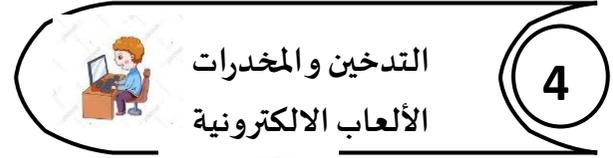
أضرار نفسية	أضرار صحية	أضرار اجتماعية

2- أجب بـ "نعم" أو "لا"  
الألعاب الإلكترونية تساعد على:  
- تنمية مهارات التفكير والتخطيط ( )  
- تحسين المهارات الإدراكية/التنسيق بين حركة العين واليدين ( )  
- حسن استغلال الوقت : ( )  
- اكتساب المعارف المتعلقة بالدراسة : ( )

3- لون الأنشطة البديلة للألعاب الإلكترونية التي تراها مناسبة من بين الاقتراحات التالية ؟  
1. النوم 4. مشاهدة التلفزيون  
2. التنزه 5. المشاركة في مجالس القرآن  
3. المطالعة 6. المشاركة في المسابقات الفكرية

عبر برسم أو بشعار مرسوم في استمارة المشاركة

4



التدخين والمخدرات  
الألعاب الإلكترونية



1- الأسباب التي تدفع الطفل إلى التدخين هي:

- رفاق السوء

- غياب الرقابة الأسرية

- طعمها ورائحتها

- تقليد الأبناء لأبائهم

2- للتدخين أضرار صحية وجسدية هي :

- السرطان  - مفيدة للصحة

- أمراض القلب  - تلف الأسنان

4- بدائل التدخين هي :

- المشاركة في الأنشطة الرياضية

- الاهتمام بالوازع الديني

- التردد على قاعات الشاي والمقاهي

033807681

drcbatna@gmail.com

نهج عيسات إيديرحي الإداري رقم 02 باتنة.