

**النص:**

إِنَّ الْوَعْيَ الصَّحِيَّ مَطْلَبٌ ضَرُورِيٌّ، فَصَحِيحُ الْجِسْمِ (يَسْتَمْتَعُ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَيَنْعَمُ بِالْحَيَاةِ مِنْ حَوْلِهِ) فَهُوَ قَادِرٌ عَلَى الْعَمَلِ وَالْتَفْكِيرِ. فَالصِّحَّةُ أَعْلَى مَا يَمْلِكُهُ الْإِنْسَانُ، وَقَدْ قِيلَ قَدِيمًا: "الصِّحَّةُ تَأْجُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى". فَعَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَتَّبِعَ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةَ السَّلِيمَةَ فِي طَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَتَوَمِهِ وَعَمَلِهِ، وَيَعْمَلَ عَلَى تَغْيِيرِ السُّلُوكِ الْغِذَائِيِّ الْخَطَأِ، فَالطَّعَامُ مِنْ غَيْرِ إِسْرَافٍ يُعْذِي الْجِسْمَ، وَيَحْفَظُ الْقُوَّةَ، وَيَجِدِّدُ النَّشَاطَ، وَالْإِفْرَاطُ فِيهِ يُسَبِّبُ السُّمْنََةَ وَعَسْرَ الْهَضْمِ وَخُمُولَ الْجِسْمِ وَالتَّعَرُّضَ لِلْأَمْرَاضِ.

وَيَكُونُ الْغِذَاءُ صَحِيًّا وَمُفِيدًا إِذَا كَانَ مُتَنَوِّعًا وَنَظِيفًا وَمُحْتَفِظًا بِفَوَائِدِهِ الْغِذَائِيَّةِ وَمُحْتَوِيًّا بِالْعُنَاصِرِ الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: تَنَاوُلِ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةِ وَاللُّحُومِ وَالْأَلْبَانِ وَالْحُبُوبِ، فَالْإِنْسَانُ يَأْكُلُ لِيَعِيشَ وَلَا يَعِيشُ لِيَأْكُلَ. وَمِنَ الْعَادَاتِ الْمُفِيدَةِ لِلصَّحَّةِ تَنَاوُلُ كَمِيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ لِيَبْقَى الْجِسْمُ رَطْبًا، وَاسْتِنشَاقَ الْهَوَاءِ غَيْرِ الْمَلُوثِ وَتَعْرِيزَ الْفِرَاشِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ لِقَتْلِ الْجَرَاثِمِ، فَلِذَا يَجِبُ عَلَيْكُمْ أَنْ تَحْسِنُوا اخْتِيَارَ غِذَائِكُمْ حَتَّى تَحَافِظُوا عَلَى صِحَّتِكُمْ وَعَلَى سَلَامَةِ أَجْسَامِكُمْ.

**البناء الفكري: (3ن)**

1. هات عنوانا مناسباً للنص .

2. ماذا يسبب الإفراط في الطعام؟

3. هات من النص مرادف كلمة "سليم" ثم وظفها في جملة من انشائك.

4. استخرج من النص ضد كلمة "الاقتصاد".

**البناء اللغوي: (3ن)**

1. أعرب ماتحته خط في النص

2. استخرج من النص :

فعلا معتلاً ناقصاً – ضميراً منفصلاً – فعلاً ناسخاً – فعلاً صحيحاً مهموزاً

3. حول إلى جمع المذكر العبرة التي مابين قوسين في النص

4. علل سبب كتابة همزة الوصل في كلمة "استنشاق"

**الوضعية الإدماجية: (4ن)**

قِيلَ قَدِيمًا: "الصِّحَّةُ تَأْجُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصْحَاءِ لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى".

تحدث في فقرة من 8 إلى 10 أسطر عن كيفية المحافظة على صحتك مبينا القواعد الصحية التي يجب اتباعها موظفا حرفا ناسخا ومضادا إليه مسطرا تحتها.

مع تمنياتي للجميع كل التفوق والتميز



الأستاذ بكوش جعفر

## الحل النموذجي

### البناء الفكري : (3ن)

1. العنوان المناسب للنص هو الصحة والغذاء، المحافظة على الصحة .....
2. يسبب الإفراط في الطعام السمنةَ وَعُسْرَ الهضمِ وَخُمُولَ الجسمِ وَالتَّعَرُّضَ للأمراضِ.
3. سَلِيمٌ = صحيح



الأستاذ بكوش جعفر

- توظيفها في جملة الجسم السليم في العقل السليم.
4. ضد كلمة "الاقتصاد" هو الإسراف \* الإفراط

### البناء اللغوي : (3ن)

1. أعرب ما تحته خط في النص  
الْوَعْيَ : اسم " إنَّ " منصوب وعلامة نصبه الفتحة الظاهرة على آخره  
الشَّمْسِ: مضاف إليه مجرور وعلامة جرّه الكسرة الظاهرة على آخره
2. استخراج من النص :

فعلًا معتلاً ناقصًا	ضميرًا منفصلاً	فعلًا ناسخًا	فعلًا صحيحًا مهموزًا
يَرَاهُ (رأى)	هو	كان يكون يظل	يأكل(أكل)

3. التحويل إلى جمع المذكر العبرة التي ما بين قوسين في النص  
(يَسْتَمْتِعُونَ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَيَنْعَمُونَ بِالْحَيَاةِ مِنْ حَوْلِهِمْ)

4. كتبت همزة الوصل في كلمة "استنشاق" لأنها مصدر فعل سداسي  
**الوضعية الإدماجية**

إنّ الصحة من أفضل النعم التي أنعم بها الله علينا ولا يعرف قيمتها الا المرضى، فمن جرب المرض وتجرّع مرارة الألم يدرك قيمتها.

الصحة هي أساس كل نشاطاتي، فلولاها لما ذهبت إلى المدرسة لطلب العلم و لفقدت القدرة على التركيز والتفكير وتخزين المعلومات ولما تمكنت من اللعب مع أصدقائي، ونظرا لأهميتها وجب علينا المحافظة عليها وذلك بممارسة الرياضة، وتناول الغذاء الصحي المتوازن، وكذلك الابتعاد عن الوجبات السريعة والسكريات، وعدم الاكثار من مشاهدة التلفاز والجلوس طويلا أمام شاشة الكمبيوتر، كما يجب المحافظة على نظافة أجسامنا ومحيطنا والابتعاد عن التدخين والمخدرات وإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري.

وفي الختام أنصح كل كبير أو صغير بأن يحافظ على صحته لأن الصحة كنز ثمين قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ ».

مع تمنياتي للجميع كل التفوق والتميز