

### السند:

لقد خلق الله لنا الطعام و الشراب لأكل و نتمتع فهو ضروري للحياة البشرية و استمرارها لذا و جب على الإنسان أن ينتقي غذاءه بكل عناية و أن يبتعد عن الإسراف في تناول كميات منه.

ولي يكون الغذاء نافعا يجب أن يكون صحيا و لا يتأتى ذلك إلا إذا حوى العناصر الأساسية و هي النشويات و البروتينات و الفيتامينات و الدهون بالإضافة إلى المعادن.

و لكي يحافظ الإنسان على صحته و يبتعد عن كل الأمراض يجب عليه أن يتجنب تناول الغذاء الغير صحي، كالسكريات و الدهون و الأغذية المحفوظة و المصنعة، و أن يلتزم بالنظام الصحي الغذائي الذي يعمل على إمداد الجسم بالطاقة و الحيوية و أن يمارس الرياضة باستمرار إلى كل هذا يجب أن يجري فحوصات دورية بانتظام.

### أسئلة الفهم:

- 1- هاتِ عنوانا مناسباً للسند.
- 2- حسب رأي الكاتب كيف يكون الطعام نافعا؟.
- 3- استخرج من السند ضدّ الكلمتين التاليتين و وطفهما في جملتين مفيدتين:  
يقترب - ضارا

### أسئلة اللغة:

- 1- أعرب ما تحته خط في السند
- 2- عوّض كلمة الإنسان بالناس و غير ما يجب تغييره: { وَلَكِي يُحَافِظُ الْإِنْسَانَ عَلَى صِحَّتِهِ وَ يَبْتَعِدُ عَنْ كُلِّ الْأَمْرَاضِ يَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يَتَجَنَّبَ تَنَاوُلَ الْغِذَاءِ الْغَيْرِ صِحِّي }.
- 3- استخرج من السند: جمع تكسير ؛ فعل معتل ناقص ؛ اسم موصول
- 4- علّل سبب رسم التاء في كلمة: السكريات.

### الوضعية الإدماجية:

الغذاء مُرْتَبِطٌ إِرْتِبَاطًا وَثِيْقًا بِالصِّحَّةِ فَإِمَّا أَنْ يَكُونَ مَصْدَرًا لِلصِّحَّةِ أَوْ مَصْدَرًا لِلْمَرَضِ، لَذَا قَالُوا قَدِيمًا: " طَعَامُكَ ذَاوُكَ أَوْ ذَوَاوُكَ".

- اكتبُ فقرة ما بين 8 و 12 سطرًا تتحدث فيها عن كيفية الحفاظ على صحة أجسامنا، مؤظفًا جمع المونث السالم.