

السند :

الْبَدَنُ المعاف وَالْقُوَى هَدَفُ كُلِّ إِنْسَانٍ يَرْغَبُ فِي أَنْ تَكُونَ أَيَّامُهُ كُلُّهَا نَشَاطٌ وَحَيَوِيَّةٌ، وَلِتَحْقِيقِ ذَلِكَ يَلْزِمُهُ الْإِهْتِمَامُ بِتَنَاوُلِ الْأَغْذِيَةِ الْمُفِيدَةِ الْغَنِيَّةِ بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنِ وَ الْمَوَادِّ الْأُخْرَى الَّتِي تَجِدُهَا فِي الْخَضِرَاتِ وَالْفَوَاكِهِ وَاللُّحُومِ بِمَا لَهَا مِنْ فَوَائِدٍ صِحِّيَّةٍ عَظِيمَةٍ أَهْمُهَا تَقْوِيَةُ الْمَنَاعَةِ وَمُسَاعَدَةُ الْكُرْيَاتِ الْبَيْضَاءِ بِالْقِيَامِ بِدَوْرِهَا فِي حِمَايَةِ الْجِسْمِ مِنَ الْجَرَائِمِ وَالْأَمْرَاضِ الْمُسْتَعْصِيَّةِ.

وَلَكِنْ مَا تُلَاحِظُهُ مِنْ سُلُوكِيَّاتٍ غِذَائِيَّةٍ سَيِّئَةٍ تُلْحِقُ الضَّرَرَ بِالْجِسْمِ مِنْ تَنَاوُلِ وَجَبَاتٍ ضَارَّةٍ تَحْتَوِي عَلَى نَسَبٍ مُرْتَفِعَةٍ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالذَّهُونِ مِثْلَ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ مُتَأَثِّرٌ بِذَلِكَ بِشَكْلِهَا وَمَذَاقِهَا الْجَيِّدِ يَثْبِتُ عَكْسَ ذَلِكَ .

لِهَذَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ هَدَفُكَ عِنْدَ شِرَاءِ الْأَكْلِ هُوَ حِمَايَةُ جِسْمِكَ وَلَيْسَ مَا تَرْغَبُ بِهِ . بقلم خالد بن حورية

الأسئلة 3أسئلة فهم النص :

1. اختر العنْوَانَ الأنسبَ لِلنَّصِّ .
2. فيما تساعد الفيتامينات والمعادن الجسم ؟
3. جد مرادفا: وقاية ، وضد كلمة منخفضة . من النص . و وظف كلا منهما في جملة مفيدة

البناء اللغوي : 3

1. أعرب مَا تَحْتَهُ خَطٌ فِي النَّصِّ:

2. اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ:

فعل صحيح	فعل معتل	جمع تكسير	جمع مؤنث السالم

3. ماهي علامة التانيث في الكلمات التالية : { { قطعة } } { { كبرى } } { { فيتامينات } }

4. حوّل العبارة الَّتِي بَيْنَ قَوْسَيْنِ فِي النَّصِّ إِلَى الْمُفْرَدِ الْمُنَاسِبِ.

{ { لِهَذَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ هَدَفُكَ عِنْدَ شِرَاءِ الْأَكْلِ هُوَ حِمَايَةُ جِسْمِكَ وَلَيْسَ مَا تَرْغَبُ بِهِ . } }

**السند :** الصحة هي خلو الجسم من الأسقام ، لهذا قيل العقل السليم في الجسم السليم  
**التعليمة :** اكتب فقرة من 10 أسطر إلى 12 تتحدث فيها عن أهمية الصحة وكيفية المحافظة عليها.  
**موظفاً :** مصاف إليه ، جملة استفهامية.

بن حورية  
خالد