

السند :

إنَّ الرِّياضَةَ مُهْمَةٌ لِلصِّحَّةِ فَهِيَ تُقْوِي البَدَنَ وَ تُنَشِّطُ الفِكرَ ، وَ تُبَعِّدُ المَلَلَ وَ الكَسَلَ ، كَمَا أَنَّهَا تُقَلِّلُ من خَطَرِ الإِصَابَةِ بِأمراضٍ كَثِيرَةٍ كَداءِ السُّكْرِيِّ، وَضَغَطِ الدَّمِّ، وَالسَّرطانِ وَغَيرِها . وَتُساعِدُ على تَنْظِيمِ الشَّهِيَةِ حَيْثُ تَمْنَعُنَا مِنَ المَبالِغَةِ في الأَكْلِ وَمن ثَمَّ زيادَةَ الوَزنِ . وَلكي تُحَقِّقَ الرِّياضَةُ نَتائِجَها يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَهْتَمَّ بِالغذاءِ المُتَوازِنِ، فَعلينا أَولاً الإِعتناءَ بِانْتِقاءِ الطَّعامِ المُناسِبِ الَّذي يُوفِّرُ لَنَا كُلَّ ما نَحْتَاجُ إليه من طَاقَةِ للجِسمِ.

كَمَا أَنَّ الرِّياضَةَ تُعَدُّ دافِعاً لِتَحقيقِ نَتائِجِ مَدْرَسيَّةٍ أَفضَلَ وَمُفتاحاً من مَفاتيحِ النِّجاحِ وَ التَّفوقِ وَ حافِزاً لَدَى أَغْلِيَّةِ المَتعلِّمينَ فَالحِكمةُ تَقولُ : " العَقْلُ السَّليمُ في الجِسمِ السَّليمِ " .

الأسئلة1:البناء الفكري:

أ: ضع عنوانا مناسباً للسند. ....

ب: ماهي فوائد الرياضة التي ذُكرت في النص؟.....

ج : اشرح الكلمتين التاليتين: المبالغة = ..... ، البدن = .....

د: استخرج من النص ضد الكلمة الآتية : العليل : .....

2:البناء اللغوي:

أ - أعرب ما تحته خط في النص:

البَدَنَ:

أَنْ:.....

## نَهْتَمَّ:

ب- استخرج من النص

اسم موصول	مضاف اليه	صفة

ج- صرّف الفعل " نَجَحَ " في الأمر مع الضمائر التالية واضبط بالشكل :

أنت : ..... أنتما : .....

أنتم : ..... أنتن : .....

ج : علل سبب كتابة الهمزة على الألف في كلمة " تلجأ " لأن .....

### 3:الوضعية الإدماجية :

لَدَيْكَ صَدِيقٌ لَاحَظْتَ أَنَّهُ يُكْثِرُ مِنَ الْأَكْلِ وَيُفْرِطُ فِي تَنَاوُلِ الْحَلْوَيَاتِ فِي كُلِّ وَقْتٍ.  
أَكْتُبْ فقرة من 08 أسطر تُبَيِّنُ لَهُ فِيهَا خُطُورَةَ الإفراطِ في الأكل وتُبْرِزُ لَهُ السُّلُوكَاتِ الأُخْرَى المُضِرَّةَ بِالصِّحَّةِ وَقَدِّمَ لَهُ نَصَائِحَ مُفِيدَةَ لِلحَفَازِ عَلَى صِحَّتِهِ مَوْظِعاً الصِّفَةِ واسم التفضيل و الحال.