

تقويم في مادة  
التربية المدنية

أَكَلْتُ فِي وَجْبَةِ الْعِشَاءِ خُبْزًا بِالنَّقَانِقِ وَ صَحْنَا مِنَ الْبَطَاطَا الْمَقْلِيَّةِ ، ثُمَّ أَضَفْتُ قِطْعَةً مِنْ كَعَكِ الشُّكُولَاطَةِ  
بِالإِضَافَةِ إِلَى قَارُورَةٍ صَغِيرَةٍ مِنَ الْمَشْرُوبَاتِ الْعَازِيَّةِ  
أَفْرَطْتُ فِي الْأَكْلِ ، فَشَعَرْتُ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِي بَطْنِكِ ، نَقَلْتُ عَلَى إِثْرِهِ إِلَى الْمُسْتَشْفَى

قال الله تعالى:  
﴿ وَكُلُوا  
وَاشْرَبُوا وَلَا  
تُسْرِفُوا ﴾  
سورة الأعراف  
الآية: 31.



إِعْتِمَادًا عَلَى الصُّورَتَيْنِ وَ الْآيَةِ الْكَرِيمَةِ ، أَكْتُبُ نَصًّا قَصِيرًا تَتَخَدْتُ فِيهِ لِأَصْدِقَانِكَ عَنْ :

- نَتِيجَةَ الْإِفْرَاطِ فِي الْأَكْلِ
- أَرْبَعَ عَادَاتٍ سَيِّئَةٍ يَجِبُ اجْتِنَابُهَا
- أَرْبَعَ آدَابٍ نَصَحَكَ الطَّبِيبُ بِالتَّحَلِّي بِهَا
- خَتَمَ الطَّبِيبُ نَصَائِحَهُ بِالْآيَةِ الْكَرِيمَةِ ، الَّتِي ذَكَرْتَ سُلُوكًا سَيِّئًا . سَمِّ هَذَا السُّلُوكَ ؟