

النص

الصَّحَّةُ هِيَ أَعْلَى مَا يَمْلِكُ الْإِنْسَانُ، فَهِيَ السَّلَامَةُ وَ الْعَافِيَةُ مِنَ الْمَرَضِ، وَهِيَ سَبِيلُ الْإِنْسَانِ لِيُحْدِثَ نَفْسِهِ دُونَ حَاجَتِهِ إِلَى الْآخَرِينَ، كَمَا أَنَّ الشَّخْصَ الَّذِي يَتَمَتَّعُ بِصِحَّةٍ كَامِلَةٍ يَكُونُ قَادِرًا عَلَى الْإِنْتِاجِ وَالتَّمَيُّزِ وَالْإِبْدَاعِ أَكْثَرَ مِنَ الشَّخْصِ الَّذِي يُعَانِي مِنْ نَقْصٍ فِي صِحَّتِهِ. لِهَذَا فَإِنَّ الصَّحَّةَ كَنْزٌ لَا يَشْعُرُ بِهِ إِلَّا مَنْ حَرَّمَ مِنْهُ. لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِنَا يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَّبِعَ نِظَامًا غِذَائِيًّا نَتَّبَعُهُ فِيهِ عَنِ الْمَأْكُولَاتِ الضَّارَّةِ، وَنُكْثِرُ فِيهِ مِنَ الْخَضِرِ وَالْفَوَاكِهِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ وَافِرَةٍ مِنَ الْمَاءِ، وَمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ، وَالْإِبتِعَادِ عَنِ الْأَفَاتِ الْخَطِيرَةِ مِثْلُ: التَّدخينِ، كَمَا يَجِبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ يُحَافِظَ عَلَى النِّظَافَةِ الْعَامَّةِ لِجِسْمِهِ وَالْمُحِيطِ الَّذِي يَعْيشُ فِيهِ، إِضَافَةً إِلَى ضَرُورَةِ الْإِبتِعَادِ عَنِ الْمَصَابِينِ بِأَمْرَاضٍ مُعْدِيَةٍ لِضَمَانِ السَّلَامَةِ مِنَ الْأَسْقَامِ.

البناء الفكري

- 1 هَاتِ غُثْوَانًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِ :
- 2 مِنَ الَّذِي يَشْعُرُ بِقِيَمَةِ الصَّحَّةِ؟
- 3 كَيْفَ نَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِنَا؟
- 4 أَكْمِلْ بِمَا يُنَاسِبُ :

أَلَكَلِمَةُ	نَوْعُهَا	مُرَادِفُهَا	صِدْدُهَا	تَوْظِيفُهَا فِي جُمْلَةٍ
السَّقَمُ				

البناء اللغوي

1 إِسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مَا يَلِي :

جُمْلَةٌ فِعْلِيَّةٌ	ضَمِيرٌ مُنْفَصِلٌ	إِسْمٌ مَجْرُورٌ	إِسْمٌ مَوْصُولٌ

2 01/- حَوِّلِ الْعِبَارَةَ الْأَتِيَّةَ إِلَى الْمُثَنَّى .

- الشَّخْصُ الَّذِي يُعَانِي مِنْ نَقْصٍ فِي صِحَّتِهِ.

02/- اسْتَبْدِلِ الضَّمِيرَ أَنَا بِالضَّمِيرِ نَحْنُ .

- أَنَا أَحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي .

3 أكمِل بِاسْمِ الْمَوْضُولِ الْمُنَاسِبِ .

يُحَافِظُ الطِّفْلُ عَلَى صِحَّتِهِ عَنْ طَرِيقِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ. فَهُوَ يَأْكُلُ الطَّعَامَ يَخْتَوِي عَلَى الْفَيْتَامِينَاتِ،
وَيُفَضِّلُ الْخُضْرَةَ وَالْفَوَاكِهَ تُفِيدُ الْجِسْمَ. كَمَا يُحِبُّ الْأَطْفَالُ يُمَارِسُونَ الرِّيَاضَةَ أَنْ
يَتَنَاوَلُوا غِذَاءً مُتَوَازِنًا. وَتَخْرِصُ الْأُمَمَاتُ يُعِدُّنَ طَعَامًا صَحِيًّا عَلَى صِحَّةِ أَبْنَائِهِنَّ. وَيَتَنَاوَلُ الطِّفْلُ
الثَّقَاقِ وَالْمَوْزَ يُقَوِّيانِ الْجِسْمَ. كَمَا يَشْرَبُ الطِّفْلُ الْحَلِيبَ وَالْعَصِيرَ يُسَاعِدَانِ عَلَى النُّمُوِّ
السَّلِيمِ.

4 أكمِل الْجَدْوَلَ .

الْجُمْلَةُ	نَوْعُهَا	أَدْخِلْ كَانَ أَوْ أَحَدَ أَخَوَاتِهَا
الصَّحَّةُ سَبِيلٌ لِلْإِنْسَانِ		

الْإِنْتِاجُ الْكِتَابِيُّ



السَّنْدُ: الْبَدَنُ الْمُعَافَى وَالْقَوِيُّ هَدَفُ كُلِّ إِنْسَانٍ يَرْغَبُ فِي أَنْ تَكُونَ أَيَّامُهُ كُلُّهَا نَشَاطٌ وَحَيَوِيَّةٌ.

التَّعْلِيمَةُ: فِي فِئْرَةٍ لَا تَتَجَاوَزُ 6 أَشْطَرٍ تَحَدَّثُ عَنْ أَهَمِّ الْقَوَاعِدِ الصَّحِّيَّةِ .

الَّتِي يَجِبُ اتِّبَاعُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ أَجْسَامِنَا وَحِمَايَتِهَا.