

النص

الصِّحَّةُ مِنْ أَعْظَمِ النِّعَمِ الَّتِي مِنَ اللَّهِ بِهَا عَلَى عِبَادِهِ ، لِذَلِكَ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يُحَاوِلَ جَاهِدًا الْحِفَافَ عَلَى صِحَّتِهِ وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ التَّغْذِيَةِ الصَّحِيَّةِ الْمُتَوَازِنَةِ، مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ وَإِجْرَاءِ الْفُحُوصَاتِ الطَّبِيبَةِ الدَّوْرِيَّةِ، كَمَا يَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يُؤَفِّرَ لَجَسْمِهِ قِسْطًا مِنَ الرَّاحَةِ وَالنَّوْمِ ، وَأَنْ يَهْتَمَّ بِالنِّظَافَةِ الدَّائِمَةِ وَالطَّهَارَةِ . وَيَجِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَحْفَظَ نَفْسَهُ مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْمُهْلِكَاتِ كَالْجُوعِ وَالْعَطَشِ ، وَالْبَرْدِ وَالْحَرِّ وَالتَّعَبِ ، وَتَجَنَّبَ مَا يَضُرُّهَا كَالْمُخْذِرَاتِ وَالتَّدْخِينِ ، وَالْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْإِرْهَاقِ وَالْفُشَلِ ، فَالصِّحَّةُ وَالْبَنِيَّةُ الْقَوِيَّةُ تَجْعَلُكَ مُسْتَمْتِعًا بِلَذَّةِ الْحَيَاةِ ، مُتَأَهِّبًا وَمُسْتَعِدًّا لِلْقِيَامِ بِكُلِّ مَخْطَاطِكَ وَمَشَارِعِكَ بِبَسَاطَةٍ ، لِأَنَّكَ تَشْعُرُ بِقُدْرَتِكَ عَلَى الْقِيَامِ بِهَا .

- البناء الفكري :

- 1- هَاتِ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِّ :
- 2- أَذْكَرُ ثَلَاثِ طُرُقٍ لِلْحِفَافِ عَلَى الصِّحَّةِ
- 3- أَكْمَلِ الْجَدْوَلَ :

الكلمة	شرحها	توظيفها في جملة مفيدة
قسطًا		

- البناء اللغوي :

1- استخرج من النص :

فعل مضارع	مضاف إليه	صفة	حال	اسم موصول
.....				

2- أعرب ماتحته خط بالنص :

الكلمة	اعرابها
.....	
.....	

2- علل سبب كتابة الهمزة بهذا الشكل في هاته الكلمات :

- متأهبًا
- الدائمة

3- صرّف هذه الجملة ((يُحَاوِلُ جَاهِدًا الْحِفَافَ عَلَى صِحَّتِهِ)) مَعَ الضَّمَائِرِ التَّالِيَةِ :

- * هي
- * هم

الوضعية الإدماجية

إن ممارسة الرياضة يومياً تُعينك على زيادة طاقتك وصحة جسمك ، ولأشك أنك تُحب الرياضة وتفضل ممارستها .

- اكتب فقرة قصيرة من 08 إلى 10 أسطر تتحدث فيها عن الرياضة المفضلة لديك ، وما هي فوائدها ، موظفاً فعل أمر وصفة .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

