

النّوم من نعم الله على عباده إذ يقول في كتابه الكريم: ﴿وجعلنا نومكم سباتاً﴾ [أي راحةً لأبدانكم].
وضروريّ للجهازِ هَامٍ يساعدُ النومُ على زيادةِ مخزونِ الطاقةِ في الجسمِ وتجديدِ الخلايا والأنسجةِ، كما أنَّه
العصبيّ وينشطُ الذاكرة.

إنَّ السَّهَرِ وعدمَ أخذِ القسطِ الكافي من النّومِ يؤدي إلى ظهورِ أعراضٍ منها: التعبُ، القلقُ، التوترُ العصبيُّ،
ضعفُ التركيزِ، سرعةُ الغضبِ، الأرقُ، كذلك حدوثُ خللٍ في جهازِ المناعةِ.

باكراً فتكونَ تستيقظُ لذلك يا بُنَيَّ (حافظْ على صحتك) بتجنب السَّهرِ كثيراً والنّومِ بالقدرِ الكافي كي
تتعلمَ منه علماً نافعاً وتعملُ فيه عملاً صالحاً. جديدٍ نشيطاً ليومٍ

منقول من موقع "موضوع"

أسئلة الفهم

- 1/ هات عنوان مناسب للسند.
- 2/ أذكر: + فائدتين من فوائد النّوم
+ ضررين من أضرار السَّهر
- 3/ هات من السّند: أ) ضد كلمة «نافعاً» ثم وظفها في جملة مفيدة.
ب) مرادف "عدم القدرة على النّوم" ثم وظفها في جملة مفيدة.

أسئلة اللغة

- 1/ أعرب ما تحته خط.
 - 2/ استخرج من السند
- | | | |
|--------------|-----------|---------|
| فعلاً أجوفاً | مضاف إليه | خبر كان |
| ... | ... | ... |
- 3/ حول العبارة التي بين قوسين للمثنى.
 - 4/ علل كتابة الهمزة في كلمة: يُؤدي.

الوضعية الإدماجية

لك صديقٌ يطيل السهر ليلاً ويتأخر عن المدرسة كل صباح.
أكتب فقرة من 8 إلى 12 سطراً تنصحه فيها أن ينام باكراً وتبيّنْ لهُ التأثير السلبي للسهر على دراسته موظفاً
مفعولاً مطلقاً وفعلًا تنتظراً تحتها.