

يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى غِذَاءٍ جَيِّدٍ يَحْفَظُ صِحَّتَهُ، لِذَلِكَ يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَنَاوَلَ طَعَامًا صَحِيًّا وَمُفِيدًا، وَنُحَافِظَ عَلَى نِظَافَتِنَا. فَالْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ.

الغذاء المفيد

الرِّيَاضَةُ

1- لَوْ أَنَّ عُثْوَانَ مُنَاسِبًا لِلنَّصِ:

• الْغِذَاءُ
• الْجَسَدُ

- الجسم
- الطعام

2- اِرْبِطْ كُلَّ كَلِمَةٍ بِمُرَادِفُهَا:

3- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِ ضِدَّ الْكَلِمَةِ التَّالِيَةِ: مُضِرًّا ≠

4-إِبْحَثْ فِي النَّصِّ عَنْ كَلِمَاتٍ فِيهَا:

ي	ال شَمْسِيَّة	ال قَمَرِيَّة	تَنْوِينٌ بِالْفَتْحِ	حَرْفٌ مُشَدَّدٌ
.....				

5- ضَعُ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةَ (لِمَاذَا ، لَا ، قَبْلَ ، مَا) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ :

- أَقُولُ بِسْمِ اللَّهِ الْأَكْلِ.

- أَلَذَّ هَذَا الطَّعَامُ !

- تَكْثُرُ مِنَ الْحَلَوِيَّاتِ.

- ذَهَبْتَ إِلَى الطَّبِيبِ؟

6- رَتَّبَ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةَ لِتُكَوِّنَ جُمْلَةً مُفِيدَةً ثُمَّ اكْتُبَهَا بِخَطِّ جَمِيلٍ:

السَّلِيمُ ، يَحْتَاجُ ، مُتَوَازِنًا ، الْجِسْمُ ، غِذَاءً .

[illegible]